



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Kuvasta musiikiksi Ikäihmisten hyvinvoinnin tukeminen luovien menetelmien avulla

Pekkarinen, Miia

2017 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Kuvasta musiikiksi
Ikäihmisten hyvinvoinnin tukeminen luovien menetel-
mien avulla

Miia Pekkarinen
Sosionomikoulutus (Laurea Tikkurila)
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2017

Miia Pekkarinen

Kuvasta musiikiksi - Ikäihmisten hyvinvoinnin tukeminen luovien menetelmien avulla

Vuosi 2017 Sivumäärä 67

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli luoda uudenlainen toimintakokonaisuus ikäihmisten mielen-terveyden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemiseen. Työni toteutin yhteistyössä Vantaalaisen Vanhusten kotiapusäätiön Mielenterveysyhteisö Havurastin kanssa. Työssäni keskeisiä menetelmiä olivat kuvallinen ilmaisu ja musiikki sekä sosiokulttuurinen innostaminen.

On todettu, että mielen-terveyden ylläpitämisellä on vaikutusta ikäihmisten kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn. Teoreettisessa viitekehyksessä tarkastelen mielen-terveyttä, yhteisöllisyyttä ja sosiokulttuurista innostamista sekä luovien menetelmien käyttöä ja niiden hyvinvointivaikutuksia.

Työni on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka toiminnallinen osuus ”Kuvasta musiikiksi” -ryhmä toteutettiin Mielenterveysyhteisö Havurastissa loka-marraskuussa 2016. Ryhmässä tehtiin yhteisöllinen kuva, josta luotiin musiikillinen teos. Tämä teos esitettiin viimeisellä ryhmäkeralla Havurastin henkilökunnalle ja asiakkaille. Keskeistä toiminnassa oli ryhmäläisten omat toiveet ja ohjaajan tehtävänä oli tukea ryhmän aloitteellisuutta ja toimijuutta.

Toiminnan tuloksia tarkastelin kahdesta näkökulmasta, konkreettisen tuotoksen sekä toiminnan tavoitteiden osalta. Konkreettisenä tuotoksena ryhmä loi yhteisöllisen kuvan ja musiikillisen teoksen. Ryhmän toimintarunko osoittautui toimivaksi ja se on hyödynnettävissä niin ikäihmisten parissa kuin muissa sosiaalialan toimintaympäristöissä. Toiminta vaatii kehittämistä erityisesti toiminnan keston sekä asiakkaiden sitouttamisen osalta. Saadun palautteen ja havaintojeni perusteella voitiin todeta, että luovan toiminnan sekä sosiokulttuurisen innostamisen periaatteiden avulla voitiin tukea sekä mielen-terveyttä, että yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.

Asiasanat: ikäihmiset, luovat menetelmät, mielen-terveys, sosiokulttuurinen innostaminen, yhteisöllisyys

Miia Pekkarinen

From picture to music - Supporting elderly people's well-being by means of creative methods

Year	2017	Pages	67
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to create a new type model of action to support elderly people's mental health, inclusion and communality. This thesis was carried out in cooperation with Vanhusten kotiapusäätiö, Mielenterveysyhteisö Havurasti in Vantaa. The main methods used in thesis are visual arts and music together with sociocultural animation.

Research shows that the maintenance of mental health influences elderly people`s overall functional capacity. The theoretical frame of reference, focused on mental health, communality and sociocultural animation as well as the use of creative methods in the social field and their effects on well-being.

The research was implemented as is a functional thesis as "From picture to music" group in Mielenterveysyhteisö Havurasti in October-November 2016. At first the group created a community art work, which created the basis for the final musical work. This musical work was presented in last group meeting to employees and customers of Havurasti. Most important in working with the group were group members' own wishes and the task of the group instructor was to support the group's spontaneity and actions.

The results of activity was reaserched from two perspectives, firstly the concrete result of the work and secondly the operational goals. The concrete result of the group was a communal work of art, a musical work and a final presentation. The frame of operating for the group proved to be functional and it can be used just as well among elderly people as with other groups and in other social field environments. It was found that the activities need to be developed especially in regards to the duration as well as the commitment of person to the group. Based on the feedback and the author's own observations, it could be noticed that using such creative activities, as well as using the principles of sociocultural animation it was possible to support mental health, inclusion and communality.

Keywords: communality, creative methods, elderly people's, mental health, sociocultural animation

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Teoreettiset lähtökohdat	8
2.1	Mielenterveys ja ikääntyminen	8
2.2	Ikäihmiset ja yhteisöllisyys	11
2.3	Sosio-kulttuurinen innostaminen ikäihmisten parissa.....	14
2.4	Luovat menetelmät ja taidegerontologia.....	17
2.5	Kuva, musiikki ja poikkitaiteellinen viitekehys	18
3	Aiheeseen liittyviä hankkeita	21
4	Mielenterveysyhteisö Havurasti	24
5	Toiminnan tarkoitus, tavoitteet ja arviointi	25
5.1	Toiminnan lähtökohdat.....	25
5.2	Eettisyyden pohdinta	27
5.3	Toimintasuunnitelma	28
5.4	Toiminnan arviointi	30
6	Toiminnan toteutus ja tulokset.....	30
6.1	Toimintakertojen kuvaus	31
6.2	Toiminnan tulokset	34
6.3	Tavoitteiden saavuttaminen	37
6.4	Palaute toiminnasta	39
7	Toiminnan analyysi	42
7.1	Keskeisten osa-alueiden toteutuminen.....	42
7.2	Eettisyyden toteutuminen	44
7.3	Oma toimintani ryhmänohjaajana	46
7.4	Onnistumiset ja kehittämistarpeet	48
7.5	Toiminnan sovellettavuus käytäntöön	51
7.6	Jatkotoimenpiteet ja kehittämissuositukset	52
8	Lopuksi.....	54
	Lähteet	57
	Kuvat	59
	Liitteet.....	60
	Liite 1: Toiminnan runko.....	60
	Liite 2: Tiedote asiakkaille	62
	Liite 3: Suostumuslomake	63
	Liite 4: Palautelomake asiakkaat	64
	Liite 5: Palautelomake työntekijät	66

1 Johdanto

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli luoda uudenlainen luova toimintakokonaisuus ikäihmisten mielenterveyden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemiseen, käyttäen apuna luovia toimintoja sekä sosiokulttuurista innostamista. Toiminnallisessa osuudessa toteutin kokonaisuuden, jonka tavoitteena oli yhdistää kuvan ja musiikin käyttö asiakkaiden mielenterveyttä ja osallisuutta tukevaksi toiminnaksi. Itse toiminta koostui kahdeksasta toimintakerasta, jotka ohjasivat ryhmää yhteisen kuvan tekemisestä kohti musiikillista teosta. Peruslähtökohtana toiminnassa oli asiakkaitten mahdollisuus vaikuttaa toimintaan siten, että ohjaaja ei tuo ryhmään valmista kokonaisuutta, vaan antaa toiminnalle kehykset ja välineet sekä tukee ja innostaa ryhmää kohti yhteistä päämäärää. Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden toteutin yhteistyössä Vanhusten Kotiapusäätiön Mielenterveysyhteisö Havurastin kanssa.

Pohtiessani opinnäytetyön aihetta, minulle oli itsestään selvää, että työni tulee käsittelemään mielenterveyttä ja ennen kaikkea sen tukemista. Opiskelujeni aikana olen päässyt tutustumaan sosiokulttuuriseen innostamiseen ja sen perusajatus on tuntunut itselleni luonteelta tavalta lähestyä asiakastyötä. Kiinnostukseni on suuntautunut myös ikäihmisten parissa tehtävään työhön ja erityisesti ennaltaehkäisevään ja toimintakykyä ylläpitävään toimintaan. Koska olen opinnoissani syventynyt luoviin menetelmiin ja niiden hyödyntämiseen sosiaalialalla, kuvallisen ilmaisun ja musiikin kautta, olivat nämä menetelmät myös luonnollinen valinta opinnäytetyön toteuttamiseen. Työni on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa työelämälähtöisesti suunnitellaan toimintakokonaisuus yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on yhdistää käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnällisin keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön voi toteuttaa esimerkiksi toteuttamalla ammatilliseen käyttöön suunnitellun oppaan tai ohjeen tai järjestämällä jonkin toimintakokonaisuuden. Toiminnallisen opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen, mutta silti sen on osoitettava riittävästi tietojen ja taitojen hallintaa sekä tutkimuksellista asennetta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.)

Yhteistyöllä Mielenterveysyhteisö Havurastin kanssa pystyin yhdistämään kiinnostuksen kohteeni yhdeksi toiminnalliseksi kokonaisuudeksi. Ideoidessamme toimintaa yhdessä Havurastin henkilökunnan kanssa päädyimme yhteisöllisyyttä ja osallisuutta tukevaan toimintaan, koska nämä arvot ovat keskeinen osa Havurastin toiminta-ajatusta. Koen, että mielenterveyttä tukemalla voidaan ennaltaehkäistä monia ongelmia ja erityisesti tukea ikäihmisten toimintakykyä ja kotona asumista. Yhteisöllisyydellä on suuri merkitys mielenterveyden tukemisessa ja siksi onkin tärkeää kehittää malleja, osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemiseksi. Luovat toiminnot ovat mielestäni tärkeä väline tällaisessa mielenterveyttä tukevassa työssä. Tarkoituk-

sena on ollut kehittää kuvaa ja musiikkia yhdistävä toimintamalli, jonka avulla voidaan kasvattaa asiakkaiden ”me-henkeä” ja joka voisi kantaa myös mielenterveysyhteisön toiminnan ulkopuolelle. Havurasti on mielenterveysyhteisö, joten myös siksi mielenterveyden tukeminen ja sen huomioon ottaminen on ollut merkittävä lähtökohta toimintaa suunniteltaessa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2013) mukaan hyvä mielenterveys tukee ikäihmisen aktiivista, laadukasta sekä tervettä elämää ja mielenterveyden ylläpitämisellä on vaikutusta fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi yksi keskeisistä osa-alueista on osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen. Osallisuus nähdään kokemuksellisenä ja siihen liittyy yhteenkuuluvuuden tunne, mahdollisuus osallistua ja toimia sekä mahdollisuus vaikuttaa omassa yhteisössään. Tämän osalta on myös tärkeä huomioida, että ikäihmiset ovat iästä riippumatta yksilöitä ja heidän voimavaransa ja motivaationsa osallistumiseen ja toimimiseen ovat erilaisia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 3-17.) Myös laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (2012) nostaa ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn sekä itsenäisen suoriutumisen keskeiseksi osaksi vanhuspalveluita (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 2012). Nämä ovat keskeiset näkökulmat, jotka pyrin ottamaan huomioon opinnäytetyössäni.

Työni keskeinen lähtökohta oli luoda uudenlainen toimintakokonaisuus mielenterveyden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemiseen luovien toimintojen ja sosiokulttuurisen innostamisen avulla. Tähän liittyen tarkoitukseni on ollut hyödyntää työssäni tietoa luovien toimintojen hyvinvointivaikutuksista toimintaa suunniteltaessa sekä sosiokulttuurisen innostamisen toimintatapoja itse toteutuksessa. Olen myös pyrkinyt perehtymään siihen, miten yhteisöllisyyttä ja osallisuutta voidaan tukea luovien menetelmien avulla niin, että se tukisi asiakkaiden mielenterveyttä ja kantaisi myös mahdollisesti ohjatun toiminnan ulkopuolelle. Lopullisena päämääränä toiminnassa oli luoda yhdessä asiakkaiden kanssa yhteinen kuva, taideteos, jota tulkitaan eri musiikillisten instrumenttien avulla siten, että musiikki kasvaa lopussa esitettäväksi teokseksi. Tämän kokonaisuuden tarkoituksena oli luoda asiakkaille onnistumisen elämyksiä sekä kokemuksia tasavertaisesta ryhmän jäsenyydestä ja osallisuudesta ja näin tukea asiakkaiden mielenterveyttä ja hyvinvointia.

Toiminnassa keskeinen lähtökohta oli sosiokulttuurinen innostaminen. Sosiaalipedagogisen sosiokulttuurisen innostamisen tarkoituksena on tukea ihmisten aktiivisuutta ja täysipainoista osallistumista arkiympäristöönsä ja sen kehittämiseen siten, että otetaan huomioon yksilön omat mahdollisuudet ja voimavarat (Kurki 2007, 7). Opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa tämä tarkoitti muun muassa sitä, että asiakkaille tuotu valmista toimintakokonaisuutta, vaan

toimintaa luotiin ja kehitettiin yhdessä tiettyjen raamien puitteissa asiakkaiden ja ryhmän näköiseksi. Tarkoituksena oli luoda tietynlainen ”Me -henki” ryhmän sisälle. Olen myös pyrkinyt mallintamaan toiminnan selkeäksi kokonaisuudeksi, luomalla toiminnan rungon (liite 1), jota voidaan hyödyntää vastaavissa sosiaalialan toimintaympäristöissä ja jota voidaan kehittää edelleen muihin toimintaympäristöihin ja muiden asiakasryhmien käytettäväksi.

2 Teoreettiset lähtökohdat

Opinnäytetyöni keskeisiä aihealueita ovat ikäihmisten mielenterveyden tukeminen, yhteisöllisyys, sosiokulttuurinen innostaminen sekä luovat toiminnot, erityisesti kuvallisen ilmaisun ja musiikin osalta. Kaikki aihealueet ovat laajoja, joten pyrin rajaamaan ne selkeiksi ja tarkoituksenmukaisiksi kokonaisuuksiksi. Ikäihmisten mielenterveyttä päädyin käsittelemään lähinnä mielen terveyden, siihen vaikuttavien tekijöiden ja sen tukemisen näkökulmasta, joten en käsittele aihetta mielenterveyden ongelmien tai sairauksien näkökulmasta. Yhteisöllisyyden käsitettä kuvaan yleisesti, minkä lisäksi käsittelen aihetta ikäihmisten ja erityisesti kotona asuvien ikäihmisten yhteisöiden näkökulmasta. Tähän rajaukseen päädyin, koska yhteisöt voivat olla hyvinkin monimuotoisia, mutta esimerkiksi asukasyhteisöt tai asumispalveluyhteisöt ovat toiminnaltaan hyvin erityyppisiä ja asiakasryhmät poikkeavat Havurastin asiakkaista muun muassa toimintakykynsä osalta. Sosiokulttuurisen innostamisen periaatetta pyrin kuvaamaan yleisesti, mutta perehdyn myös sosiokulttuuriseen innostamiseen ikäihmisten näkökulmasta, keskittyen tässäkin kotona asuviin ja eri yhteisöiden toimintaan osallistuviin ikäihmisiin. Luovia toimintoja käsittelen niiden hyvinvointivaikutusten kautta, perehtyen erityisesti kuvalliseen ilmaisuun ja musiikkiin.

Olen siis päätenyt rajaamaan aiheeni neljään pääaiheeseen, joita kaikkia käsittelen teoriaosuudessa sekä yleisellä tasolla, että kotona asuvien ikäihmisten näkökulmasta. Tätä teoriatietoa olen myös käyttänyt apuna analysoidessani toimintaa ja pohtiessani sen kehittämistarpeita.

2.1 Mielenterveys ja ikääntyminen

Mielenterveys on merkittävä osatekijä elinikäisessä hyvinvoinnissa. Tammisen ja Solinin (2013, 16.) mukaan Maailman terveysjärjestö WHO on vuonna 2005 määritellyt mielenterveyden seuraavasti: ”Mielenterveys voidaan ymmärtää hyvinvoinnin tilana, jossa yksilö pystyy toteuttamaan itseään, kestää elämän tavanomaisia rasituksia, pystyy työskentelemään tuottavasti ja tuloksekkaasti ja antamaan oman panoksensa yhteisölle.” (2013, 16.) Mielenterveys ei ole tila, joka pysyy muuttumattomana koko elämän ajan, vaan ihminen elää eräänlaisella mielenterveyden jatkumolla, jossa oma kokemus mielenterveydestä voi muuttua. Mielenterveys ei ole myöskään täysin yksilöstä riippuva hyvinvoinnin tila, vaan mielenterveys elää ja kehittyy

ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa. Yksilön ratkaisujen ja elämäntilanteiden lisäksi mielenterveyteen voivat vaikuttaa erilaiset yhteiskunnalliset tekijät. Tällaisia tekijöitä voivat olla muun muassa yhteiskunnan arvojen muuttuminen, taloudellinen epävarmuus ja koveneva kilpailu. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 17-18.)

Mielenterveydellä kokonaisuudessaan on suuri vaikutus ihmisen kykyyn oppia ja kehittyä sekä yleisesti ajatella kokonaisvaltaisesti ja viestiä ympäristön kanssa (Tamminen & Solin 2013, 16). Merkittäviä tekijöitä positiivisen mielenterveyden kannalta ovat ongelmanratkaisutaidot sekä koherenssin tunne. Tämä koherenssin tunne tarkoittaa kokonaisvaltaista tyytyväisyyttä omaan itseensä sekä hyvää itsetuntoa ja itseluottamusta. Koherenssin tunteen kannalta merkittäviä asioita ovat optimistinen elämänasenne sekä kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa omaan elämäänsä. Olennaista on myös kyky kohdata vastoinkäymisiä sekä taito rakentaa ja hoitaa ihmissuhteita. Tällainen koherenssin tunne on mahdollista saavuttaa, mikäli ihminen voi luottaa tulevaisuuteen ja tuntee olevansa kykenevä hallitsemaan elämänsä tapahtumia. (Kuhanen ym. 2013, 17-18.)

Miten siis voidaan edistää mielenterveyttä? Mielenterveyden edistämisessä, lähtökohtana on aina positiivinen mielenterveys, ei siis mielen sairaudet ja niiden hoito. On myös huomioitava, että mielenterveyden edistäminen on eri asia kuin mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy, vaikkakin voidaan todeta, että edistämällä mielenterveyttä voidaan usein myös ennaltaehkäistä useita mielenterveyden ongelmia. Mielenterveyden edistämisessä ja mielenterveyden ongelmien ehkäisyssä on tärkeää muun muassa ottaa huomioon ihmisten arkiset toimintaympäristöt sekä vahvistaa yksilön ja yhteisön olemassa olevia voimavaroja. Mielenterveyteen vaikuttava useat osatekijät, jotka ovat hyvin saamankaltaisia kuin ne osatekijät, jotka vaikuttavat yleisesti terveyteen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tämän vuoksi mielenterveyden edistämisen kannalta keskeisiä tekijöitä ovat samat tekijät kuin yleisesti terveyden edistämisessä. Mielenterveyden edistämistyössä on tärkeää ottaa huomioon ihmisen sosiaaliset, kulttuurilliset, taloudelliset sekä perhe-elämän olosuhteet ja näitä osa-alueita tulee käsitellä yhtä lailla suuresta yhteiskunnan, kuin pienemmästä yhteisön ja perheen näkökulmasta. (Tamminen & Solin 2013, 12-18.)

Mielenterveyttä voidaan edistää myös lisäämällä positiivisia suojaavia tekijöitä, selviytymistaitoja, elämänlaatua ja itsetuntoa. Lisäksi voidaan keskittyä lisäämään yksilön ja yhteisön joustavuutta ja sietokykyä sekä vahvistamaan fyysistä, sosiaalista, emotionaalista sekä henkistä ja hengellistä tasapainoa. Myös riskitekijöiden vähentäminen on merkittävää mielenterveyden edistämisessä, tällaisia keinoja ovat muun muassa masennuksen, ahdistuksen, stressin, uupumuksen ja avuttomuuden tunteiden lieventäminen sekä kaltoinkohteluun, väkival-

taan ja päihteiden ongelmakäyttöön puuttuminen. Myös eriarvoisuuden vähentäminen erilaisien vaikuttamistyön keinoin on tärkeä osa mielenterveyden edistämistyötä. (Tamminen & Solin 2013, 12-18.)

Vanhuus ja ikääntyminen ihmisen elämässä ei ole irrallinen vaihe, vaan se kytkeytyy vahvasti aiemmin elettyyn elämään ja on jatkoa kaikelle aiemmin koetulle. (Sarvimäki 2015, 13). Vaikka ikäihmisten hyvinvoinnista puhutaan paljon, usein tämä puhe on ongelma ja sairaus keskeistä tai palveluja painottavaa. Keskitytään yksinäisyyteen, syrjäytymiseen ja masennukseen, jotka toki ovat tärkeitä asioita, mutta näin unohdetaan ikäihmisten osallisuus, voimavarat ja vahvuudet, jotka ovat keskeisiä mielenterveyden tukemisessa. (Heimonen & Fried 2015, 24.) On totta, että kaikki me vanhenemme ja ikäännyimme, mutta huomion arvoista on, että ikä sinänsä ei aiheuta mielenterveyden ongelmia, eli ikääntymiseen ei kuulu luonnollisena osana alakulo ja masentuneisuus. Kuitenkin on tärkeää tiedostaa, että monet ikään liittyvät asiat voivat lisätä mielenterveysongelmien riskiä ja mielenterveyden edistäminen on myös näiden riskitekijöiden huomioimista ja vähentämistä. (Tamminen & Solin 2013, 19-20.)

Suomen väestöennuste osoittaa, että väestömme vanhenee ja huoltosuhde heikkenee. Tällä hetkellä väestöstä yli 65 vuotiaita on 19,9 prosenttia ja tämän luvun arvioidaan kasvavan vuoteen 2030 mennessä 26 prosenttiin. (Tilastokeskus 2015.) Tämä aiheuttaa yhteiskunnallemme suuren haasteen tulevaisuudessa ja jotta pysyisimme vastaamaan tähän haasteeseen, on tärkeää panostaa ennaltaehkäisevään työhön, kaikilta osin. Vanhustyössä tällainen ennaltaehkäisevä politiikka tarkoittaa uusia toimintamalleja, joiden avulla pyritään parantamaan ikäihmisten toimintakykyä ja mahdollistamaan heidän itsenäisen elämä mahdollisimman pitkään. (Hakonen 2008a, 111-115.) Merkittävä alue tällaisessa ennaltaehkäisevässä toiminnassa ja ikäihmisten toimintakyvyn tukemisessa on mielenterveyden ylläpitäminen ja edistäminen arjen toimintaympäristöissä.

On tärkeää huomioida, että ikäihmisten mielenterveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin panostaminen auttaa meitä kaikkia hahmottamaan, että aktiivinen, mielekäs ja terve elämä on mahdollinen meistä jokaiselle, minkä ikäisenä tahansa. Panostamalla ikäihmisten mielenterveyteen voidaan hyödyntää ikäihmisten resursseja yhteiskunnassa ja vähentää ikäihmisten sairauksista ja mielenterveyden ongelmista johtuvia kuluja. Vaikka ikääntyminen ei itsessään aiheuta mielenterveysongelmia, kuten aiemmin mainitsin, ikääntymiseen liittyy kuitenkin tiettyjä riskitekijöitä mielenterveyden näkökulmasta. Tällaisia riskitekijöitä voivat olla muun muassa yksinäisyys, fyysisten toimintojen heikkeneminen sekä erilaiset haastavat ja stressaavat tapahtumat, kuten puolison tai läheisten kuolema. Myös muistisairaudet ja erilaiset tarkkaavaisuuden häiriöt vaikuttavat vahvasti käytökseen ja mielialaan. Mielenterveyden tukemisen ja edistämisen kannalta on tärkeää tiedostaa nämä riskitekijät ja pyrkiä vähentämään niitä. (Tamminen & Solin 2013, 19-20.)

Pohdittaessa ikäihmisten mielenterveyttä, on otettava huomioon, että ihmisen vanhetessa näkemys tulevaisuudesta kapenee ja menneisyyden osuus kasvaa. Tämä voi tarkoittaa sitä, että elämän tarkoituksellisuus kutistuu ja ihminen voi kyseenalaistaa arjen ja sen tehtävien mielekkyyden. Ikääntyessä ihminen haluaa usein myös löytää merkityksen eleyllle elämälle. Vanheneminen voidaan nähdä haavoittuvana ja hauraana aikana, mutta siinä voidaan myös nähdä viisauden kasvua. Tällaista kasvua tapahtuu, kun ihminen työstää elämäkokemuksensa siten, että se rakentuu ehjäksi kokonaisuudeksi, josta löytyy elämän merkitys. (Sarvimäki 2015, 13-14.)

Tähän kasvuun liittyy myös vahvasti oman identiteetin ja merkityksen löytäminen, jolla on suuri merkitys mielenterveyden kannalta. On tärkeää, että ihminen kykenee hahmottamaan elämässään ja siihen liittyvissä tapahtumissa tarkoituksenmukaisuutta, joka auttaa näkemään elämän merkityksellisyyden. Myös mielekkäiden sosiaalisten roolien ja tehtävien löytäminen omassa elämässä, on merkityksellistä ikääntyneiden mielen hyvinvointia tuettaessa. Näitä rooleja ja tehtäviä on mahdollista löytää yhteisön ja yhteisöllisyyden kautta sekä erilaisista ryhmistä. Erilaiset ikääntyneiden yhteiset ryhmät ja yhteisöt voivat auttaa ikäihmistä määrittelemään omaa identiteettiään. (Saarenheimo 2003, 44-49.)

Vaikka masennus voidaan usein kytkeä elämäntarinaa ja biologiaan, vaikuttaa siltä, että iäkkäiden kohdalla masennus liittyy elämän sisällyksettömyyteen ja merkityksettömyyteen. Tämän elämän merkityksen kannalta tärkeää on jäsentää elämäkokemuksia ja -tapahtumia yhteisöllisesti ja kulttuurisesti, vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Konkreettisesti tätä jäsentelyä voidaan toteuttaa erilaisilla muistelmilla ja elämäntarinoilla, leikekirjoilla ja valokuva-albumeilla sekä erilaisilla ryhmämuisteluilla ja arkipäivän keskustelutilanteilla, joissa eritellään elämää ja sen tapahtumia. (Saarenheimo 2003,44-49.)

Mielenterveyden näkökulmasta opinnäytetyöni tarkoituksena on ollut tukea erityisesti tällaisten roolien, merkityksien ja sisällön löytämistä tukemalla ryhmän jäsenten yhteisöllisyyttä sekä omaa identiteettiä. Keskeistä ryhmän toiminnassa on ollut oman sosiaalisen roolin ja oman paikan löytäminen ryhmässä. Lisäksi tavoitteena on ollut auttaa asiakkaita jäsentämään elämän merkityksiä ja sisältöjä kuvallisen ilmaisun ja musiikin keinoin.

2.2 Ikäihmiset ja yhteisöllisyys

Yksi merkittävä tekijä jolla voidaan vaikuttaa mielenterveyteen ja sen edistämiseen on yhteisöllisyys. Käsitteenä sana yhteisöllisyys on monimuotoinen ja ihmiset käsittävät sen hyvin eri tavoin. Yhteisöllisyyden kokemus perustuu yhteisyyteen, yhdessäoloon ja vuorovaikutukseen ja usein yhteisöllisyyden käsitteeseen liitetään positiivisia merkityksiä. Yhteisön käsitettä käytetään usein kuvaamaan erilaisia ja erikokoisia erilaisten ihmisten muodostamia yhteenliittyviä. Laajasti tarkasteltuna voidaan puhua erilaisista kansojen yhteisöistä, jolloin puhutaan

esimerkiksi yhteiseen historiaan tai maantieteeseen perustuvista yhteisöistä. Toisaalta käsitettä yhteisö voidaan myös käyttää puhuttaessa muutaman ihmisen muodostamasta yhteenkuuluvuuden tunnetta tuntevasta ryhmästä. Yleisesti yhteisöt ja yhteisöllisyys käsittää kaikki näiden yhteisöjen väliin sijoittuvat erikokoiset ja -muotoiset yhteisöt. Merkittävää yhteisöllisyyden näkökulmasta on, että sen puitteissa otetaan ihmisiä mukaan, samalla kun rajataan osa ihmisistä pois, eli yhteisö itse määrittelee, ketkä voivat olla yhteisön jäseniä ja ketkä eivät. (Saastamoinen 2009, 35-42.)

Yhteisöllisyydellä on todettu olevan erilaisia vaikutuksia erityisesti mielen hyvinvointiin. Vaikka yhteisöllisyyden vaikutuksia yksilön hyvinvointiin ja sen kokemukseen on tutkittu verrattain vähän, voidaan todeta, että yhteisöön kuulumisen on jäsenelle monin tavoin merkityksellistä. Se tarjoaa psyykkistä turvallisuutta ja antaa mahdollisuuden samaistua yhteisön muihin jäseniin, tämän lisäksi tunne yhteisöön kuulumisesta kasvattaa itsetuntoa ja itsensä hyväksymistä. Yhteisö auttaa myös jäsentään peilaamaan omia heikkouksia ja vahvuuksia muihin yhteisön jäseniin. Hyvinvoinnin mittarina voidaan pitää ihmisen omaa kokemusta hyvästä terveydestä. Hyvää terveyttä voidaan taas arvioida ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokonaisuudeksi. Yhteisöllisyydellä on todettu olevan vaikutusta myös tähän yksilön hyvinvoinnin kokemukseen ja erityisesti siihen, että puutteet sosiaalisessa pääomassa liittyvät vahvasti heikoksi koettuun terveyteen. Joissakin tutkimuksissa on myös havaittu hyvän sosiaalisen verkoston suojaavan ihmistä dementiaalta ja toisaalta vähäisen sosiaalisen osallistumisen lisäävän kuoleman riskiä. (Hyyppä 2002, 26-33, 60-61.) Itse näen yhteisöllisyyden merkittävinä vaikutuksina erityisesti mielenterveyden näkökulmasta sen yksinäisyyttä vähentävät ja sosiaalista osallisuutta lisäävät tekijät.

Jotta ihminen pysyy kiinni elämässä myös ikääntyessään, se vaatii ympäristösuhteiden ylläpitoa ja sosiaalisen minä identiteetin ylläpitämistä. Tällainen ylläpitäminen tarkoittaa ihmisten tapaamista arkipäivässä, tunteiden ja mielipiteiden ilmaisemisen mahdollisuutta, arjen asioista puhumista ja menneiden muistelemista. Tällainen ihmisten tapaaminen luo ikäihmisille tunteen jatkuvuudesta, turvallisuudesta ja elämän ennustettavuudesta. Useille ikäihmisille koti lähiympäristöineen muodostaa keskeisen toimintaympäristön ja elämänsisällön. Suhteita muihin ihmisiin voidaan ylläpitää erilaisissa kerhoissa, yhdistyksissä, palvelu- ja toimintakeskuksissa sekä seurakunnissa. Myös talojen pihat, kauppakeskukset ja kaupat ovat tärkeitä kohtaamisen paikkoja. Tällaisissa kohtaamisissa ja kohtaamispaikoissa ikäihmiset voidaan kiinnittää erilaisiin yhteisöihin ja ihmisryhmiin sekä osaksi yhteiskuntaa. (Salonen 2011, 163-164.)

Ikäihmisten osallisuutta ja sen lisääntymistä yhteisöllisyyden avulla voidaan tarkastella viisi portaisen mallin avulla (Kuva 1):



Kuva 1: Yhteisöllisyyden portaat

Mallissa alimpana on tieto ja mahdollisuus antaa tietoa kysyttäessä, minkä jälkeen on konsultaatio, joka tarkoittaa mahdollisuutta keskustella asioista. Päätöksenteko portaalla ikääntyneillä on mahdollisuus olla tekemässä päätöksiä heihin liittyvistä asioista. Toiseksi ylimmällä portaalla asiakkaiden osallisuus kasvaa siten, että se mahdollistaa osallistumisen toiminnasta päättämiseen. Ylimpänä ja vahvimpana osallisuuden asteena on itse toiminta, mikä tarkoittaa ikääntyvien toimimista yhteisöjen täysivaltaisina jäseninä ja kansalaisina. (Hakonen 2003, 207.) Nämä osallisuuden portaat ovat keskeinen elementti omassa toiminnassani, jossa yksi merkittävä tavoite on yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääminen.

Miten siis ikäihmisten yhteisöllisyyttä voidaan tukea? Jotta voidaan mahdollistaa ikäihmisten osallistuminen yhteisönsä toimintaan kaikissa tilanteissa, on poistettava osallistumisen esteitä. Tämä voidaan toteuttaa ottamalla ikäihmiset huomioon kaikessa toiminnan suunnittelussa ja turvaamalla iäkkäille riittävät apuvälineet, jotta toimintaan osallistuminen on mahdollista. On todettu, että yksi merkittävä ikäihmisten hyvää arkea hankaloittava asia on osallistavan ja mielekkään tekemisen puute, tähän voidaan vastata ottamalla ikäihmisten osallistumisen mahdollisuudet huomioon muun muassa kulttuuri ja sivistyspalveluissa. Tuettaessa ikäihmisten yhteisöllisyyttä, on myös tärkeää ottaa huomioon sosiaalinen esteettömyys siten, että turvataan sellainen toimintaympäristö ja ilmapiiri, jossa jokainen voi olla oma itsensä. Tällaiseen esteettömyyteen yhteiskunnassa ja sen toiminnoissa voivat vaikuttaa kaikki omilla asenteillaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 19-20.)

Yhteisöllisyyden ja sen toteutumisen kannalta näen merkittävänä erilaiset arjen kohtaamispaikat sekä ikäihmisille suunnatun ryhmätoiminnan erilaisissa ikäihmisten yhteisöissä. Tältä osin monet kolmannen sektorin toimijat tekevät arvokasta työtä luomalla matalankynnyksen kohtaamispaikkoja ja nostamalla yhteisöllisyyden ja osallisuuden niiden toiminnan keskiöön. Keskeistä tällaisissa toiminnoissa on ikäihmisten mukaan ottaminen toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen sekä mahdollisuuksien mukaan koko toimintaan yhteisön täysivaltaisina jäseninä. Opinnäytetyöni toteutuksessa olen pyrkinyt vaikuttamaan juuri tähän aktiiviseen toimijuuteen ja osallisuuden kasvattamiseen.

2.3 Sosiokulttuurinen innostaminen ikäihmisten parissa

Edellä kuvattuun yhteisöllisyyteen liittyy myös vahvasti sosiokulttuurinen innostaminen. Sosiokulttuurisen innostamisen keskeiset termit ovat pedagogisuus, sosiaalisuus ja kulttuuri, näiden avulla tuetaan yksilön persoonaa sekä yhteisön sitoutumista. Lähtökohtana on ihmisten arkipäivän kulttuuri ja sosiaaliset toiminnot, jotka yhdistävät ihmisiä ja toiminnan perustana toimii osallistava pedagogiikka. Keskeisiä menetelmiä ovat erilaiset taidelähtöiset aktiviteetit, mutta toimintamenetelmiä voidaan hakea myös eri tieteiden piiristä. Toimintaan liittyy aina tutkimuksellinen ote, jolla tavoitellaan laadullista muutosta. (Kurki 2007, 71-74.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on siis kasvatuksellista toimintaa, joka tapahtuu ihmisten sosiokulttuurisissa ympäristöissä. Se on yhdistelmä sellaisista toimenpiteistä, jotka luovat osallisuutta ja kasvattavat yksilöitä aktiivisiksi toimijoiksi yhteisöissään. Tällaisen innostamisen lähtökohtana on ihmisten herkistymisen ja itsetoteutuksen prosessien elähdyttäminen. Tarkoituksena on saada ihmiset liikkeelle ja organisoida toimintaa herättämällä ihmisten tietoisuutta yhteisöstään ja yhteiskunnasta. Keskeistä tällaisessa innostamisessa on ihmisten välisen vuorovaikutuksen lisääminen ja kommunikation edistäminen. Sen tarkoitus on herätellä ihmisten tietoisuutta omasta historiallisesta roolistaan yhteisössä ja yhteiskunnassa. Keskeisenä tavoitteena on saada yksilöt hahmottamaan oman arjen toimintansa vaikutusta laajempaan yhteiskunnalliseen ja yhteisölliseen toimintaan. (Kurki 2000, 19-20, 42-43.)

Sosiokulttuurisen innostamisen käsite voidaan jakaa kahdeksaan osa-alueeseen, joiden tulee näkyä kaikessa innostamistoiminnassa (Kuva 2). Näistä periaatteiden mukaan Innostaminen on kasvatusta, mutta ei kuitenkaan opetusta ja tietojen välittämistä. Se keskittyy tukemaan ihmisten oma-aloitteisuutta sekä vuorovaikutusta. Tärkeää on murtaa ihmisten välisiä hierarkkisia suhteita ja luoda sellaisia autonomisia suhteita, jotka tukevat ihmisen itsenäistä päätöksentekoa. Yksi merkittävistä asioista on ihmisten arkielämän todellisuuden huomioon ottaminen ja sen laadullinen muuttaminen. Keskeistä on kyetä refleктоimaan toimintaa ja muuttamaan sitä tarpeen mukaan. Sosiokulttuurisessa innostamisessa voidaan käyttää apuna kaikkia siihen soveltuvia sosiaalityön tekniikoita, kuten esimerkiksi sosiaalipedagogisia ja luovia me-

netelmiä. Tällaisessa toiminnassa ohjaajan tarkoitus on siis olla kanssakulkija, jonka tavoitteena on vähitellen tehdä itsensä tarpeettomaksi siten, että ryhmä jatkaa toimintaansa itsenäisesti ja omaehtoisesti. Mikä tahansa sosiaalinen aktiviteetti ei kuitenkaan ole sosiokulttuurista innostamista, vaan tällainen innostaminen on aina suunnitelmallista ja päämäärätietoista toimintaa. (Kurki 2000, 24-28.)

Sosiokulttuurisen innostamisen kahdeksan osa-alueita:

- Innostamisen on oltava sellaista toimintaa, jolla on pyrkimys aikaansaada, luoda ja vahvistaa sosiaalista liikettä ja sosiaalista muutosta siten, että ensisijainen toimija on ihminen itse.
- Innostaminen on kasvatusta, joka nojaa osallistavaan ja aktiiviseen ei-ohjaavaan pedagogiikkaan.
- Innostamisella tavoitellaan kulttuurista demokratiaa ja demokratisaatiota sekä kulttuurien välistä ymmärrystä ja kunnioitusta.
- Innostamisen tarkoituksena on vahvistaa itsenäisten sosiaalisten ryhmien toimintaa edistämällä toimivien ryhmäprosessien syntymistä.
- Innostaminen nojaa sellaisiin sosiaalisiin käytäntöihin, joiden tarkoitus on saada aikaan aloitteellisuutta, osallistumista ja toimintaa sekä toimintaan liittyvän merkityksen pohdintaa.
- Sosiokulttuurisessa innostamisessa on aina mukana sosiaalisen intervention elementti.
- Innostamisen avulla etsitään resursseja, jotka vahvistavat yksilön ja ryhmän identiteettiä omassa sosiaalisessa ja kulttuurisessa ympäristössä omassa yhteisössään sekä omalla alueellaan.
- Innostamisen keskeinen piirre on kommunikaation järjestelmä, joka tukee yksilöiden ja ryhmien välistä kommunikaatioita rakentamalla horisontaalisia vuorovaikutuksen verkkoja yksilöiden ja eri ryhmien välille

(Kurki 2007, 24-28.)

Kuva 2: Sosiokulttuurisen innostamisen periaatteet

Onnellisen vanhenemisen kulmakivinä voidaan nähdä aktiivisuus sekä itsemääräämisoikeuden säilyminen, joten kun puhutaan ikäihmisten tukemisesta, keskiössä tulee olla toiminnan ja aktiivisuuden ylläpitäminen. Kasvatuksellisessa gerontologisessa toiminnassa keskeistä on tukea ikäihmisen elinikäistä oppimista, pyrkiä muokkaamaan ihmisten asenteita vanhuuteen liittyen sekä kouluttaa ikääntyneiden kanssa työskenteleviä. Tämä kolmitahoisen kasvatuksellisen gerontologian tehtävä näkyy vahvasti myös sosiaalipedagogisessa gerontologiassa. Puhuttaessa

sosiokulttuurisesta innostamisesta ikäihmisten parissa, on tärkeää huomioida ja kunnioittaa iän mukanaan tuomaa tietoa ja viisautta, joka perustuu kollektiiviseen muistiin. On myös ymmärrettävä, että ikäihmiset eivät ole täysin yhtenäinen homogeeninen ryhmä, vaan he ovat yksilöitä yhteisönsä sisällä. Lisäksi on tärkeää ymmärtää menneisyyden ja nykyisyyden välistä tasapainoa sekä kunnioittaa sitä tietoa ja viisautta mitä ikääntyneille on kertynyt vuosien saatossa. (Kurki 2007, 54-55, 69-73.)

Ikäeritys sosio- ja kulttuurisessa innostamisessa kytkeytyy kokonaisuuteen, jonka keskiössä on ikäihminen aktiivisena toimijana. Tämä kokonaisuus sisältää ikäihmisten voimavarat ja kokemukset sekä ikääntymisen paikat ja erilaiset tavat ymmärtää ikääntymistä. Lisäksi se kytkeytyy ikäihmisen elämänhistoriaan ja elämäntapaan sekä yhteiskunnan historialliseen ajan ja kulttuurin yhdistelmään. Nämä yhdessä muodostavat toisiinsa kytkeytyvän monisäikeisen kokonaisuuden. Sosio- ja kulttuurisesta innostamisesta toiminnalliseen ja vuorovaikutukselliseen ulottuvuuteen liittyy myös yhteiskunnan sitoutuminen ikäpolitiikkaan, johon kuuluu niiden edellytysten luominen, jotka tukevat ikäihmisen hyvää elämää. Tätä voidaan tukea muun muassa mahdollistamalla eri vaihtoehtoja ja valintoja elämäntavan eri vaiheissa, sekä ottamalla vastuu ikääntyvien syrjäytymisriskistä. Arjen sosio- ja kulttuurisuus lähtee kuitenkin ikäihmisten omista voimavaroista ja toimijuudesta, joka antaa merkityksen ikäihmisen elämäntavalle sekä yksilöllisissä, että yhteisöllisissä prosesseissa. Tarkoituksena tällaisessa toiminnassa on myös saada käyttöön uusia ikäideoita sekä luoda uusia työkaluja, jotta voidaan tuottaa uusia näkökulmia ikääntymiseen sosio- ja kulttuurisesta näkökulmasta. (Hakonen 2008b, 33-34.)

Ikäihmisten määrä lisääntyy, joten myös kasvatuksellinen toiminta ikäihmisten parissa lisääntyy. Usein ikäihmisille tarjotaan monenlaista ulkoapäin tuotettua ohjelmaa ja toimintaa, jonka tavoitteena on lähinnä tarjota erilaista vapaa-ajan puuhaa ja ajanvietettä. Kuitenkin pedagogisen toiminnan ja sosio- ja kulttuurisesta innostamisesta avulla voidaan tuottaa ikäihmisille välineitä oman persoonan lujittamiseen, osallistamiseen ja kommunikointiin siten, että he pysyvät rakentamaan nykyisyyttään ja tulevaisuuttaan. Tällaisen toiminnan tulisi olla sekä persoonallista, että yhteisöllistä ja dialogiin perustuva, jonka päätavoitteita ei ole kasvatusta ja koulutusta, vaan niiden käyttö välineinä elämänlaadun ja yhteiskunnallisen muutoksen aikaansaamiseen. On tärkeää, että tällainen toiminta ei ole tiukasti ohjeistettua ja tarkkaan organisoitua ja järjestettyä, vaan osallistavaa ja aktiivisuutta tukevaa. On tärkeää, että toiminta tukee yhteisöllisyyttä ja perustuu ihmisten omiin kokemuksiin sekä on rakentavaa ja dialogista. (Kurki 2007, 67, 86-89.)

Koska sosio- ja kulttuurisesta innostaminen on aina suunniteltua ja tavoitteellista, on selvítettävä tarkkaan keitä asiakkaat ovat, ja mitkä ovat heidän toiveensa ja tavoitteensa toiminnan suhteen. On perehdyttävä toiminnan luonteeseen, tavoitteeseen ja tarkoitukseen sekä pohdit-

tava käytettäviä menetelmiä ja toiminnan yksityiskohtaista toteuttamista. Olennaista toiminnan kannalta on, että käytettävät menetelmät pohjautuvat sosiokulttuurisen innostamisen periaatteeseen, eivätkä ole ristiriidassa niiden kanssa. Kaiken kaikkiaan menetelmien tulee olla motivoivia, mahdollistavia, aktiivisia ja joustavia. Lisäksi on tärkeää, että menetelmät eivät aiheuta kilpailua, tukevat ryhmäytymistä, ovat dialogisia sekä kytkeytyvät aikaisempaan toimintaan. (Kurki 2007, 67, 86-89.)

Näen, että sosiokulttuurinen innostaminen kytkeytyy ikäihmisten osalta vahvasti edellä käsiteltyihin mielenterveyden tukemisen ja yhteisöllisyyden käsitteisiin. Mielestäni keskeistä tällaisessa sosiokulttuurisessa toiminnassa tulee olla osallistujien oman persoonan ja oman elämäkokemuksen huomioiminen siten, että ne tukevat tasavertaista kohtaamista, dialogisuutta ja yhteisöllisyyttä ja saavat aikaan ryhmässä sosiaalista liikettä.

2.4 Luovat menetelmät ja taidegerontologia

Luovien menetelmien ja kulttuurin hyödyntämisellä sosiaalialan työssä on monia vaikutuksia hyvinvointiin. Tämän päivän terveystietämys tarkoittaa fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tasapainoa. Taiteen ja kulttuurin tiedetään vaikuttavan positiivisesti ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen. Erilaiset taide-elämykset synnyttävät ihmisessä tunnekokemuksia, joilla on tasapainottava vaikutus aivojen psykofysiologiseen säätelyjärjestelmään. Kun tämän järjestelmän tasapaino liitetään ihmisen sosiaaliseen ympäristöön, syntyy terveyttä ja hyvinvointia. Ei kuitenkaan ole täyttä varmuutta, kuinka yhteisössä koetut taide- ja kulttuurielämykset vaikuttavat kokonaisvaltaiseen terveyteen. Tutkimuksissa on kuitenkin voitu todeta, että taideharrastuksilla ja kulttuurin kokemuksilla on terveyttä edistäviä ja dementoitumista ehkäiseviä vaikutuksia ja ne herättävät myönteisiä tunteita kokijassaan. Kulttuuri ja taide voidaan nähdä mielekkäänä ajanvietteenä tai rakkaana harrastuksena, mutta monille kulttuurin ja taiteen kokeminen on hyvän elämän edellytys ja toisille se voi taas merkitä elämysten kokemista ja arjesta irrottautumista. (Hyypä & Liikanen 2005.)

Mielenterveystyön kentällä taideterapia on yleinen hoitomuoto ja sitä antavat taideterapeutin koulutuksen saaneet ammattilaiset. Taidetta on kuitenkin mahdollista käyttää terapeutteisesti missä tahansa sosiaali- ja terveydenhuollon ympäristössä laaja-alaisesti tukemaan yksilön ja yhteisön hyvinvointia. (Hohenthal-Antin 2006, 27.) Sosiaalialan työssä taidetta ja kulttuuria voidaan käyttää suunnitelmallisesti ja päämäärätietoisesti yksilön elämänhallinnan ja ongelmanratkaisukykyyn tukemiseen, mutta ennen kaikkea luomaan sosiaalista ja kulttuurista muu-
tosta yhteisöissä. Lähtökohtana tällaisessa työssä on, että taide ja kulttuuri nähdään merkittävänä osana yksilön ja ryhmien elämää ja jokaisen oikeutena. (Hyypä & Liikanen 2005.) Kun puhutaan taidetoiminnasta ja luovista menetelmistä ikäihmisten parissa, voidaan todeta, että tällaisen toiminnan hyödyt ja merkitykset ovat moninaisia. Taide antaa välineitä ikäih-

misten parissa tehtävään identiteettityöhön ja sen avulla on mahdollista siirtyä vanhusidentiteetistä taiteilijaidentiteettiin. Tällaisen identiteettityön avulla on mahdollista monipuolistaa yleistä kuvaa ikäihmisistä ja heidän mielikuvaa itsestään. Luovilla menetelmillä on myös mahdollista lisätä ikäihmisten elämänlaatua sekä tuoda uudenlaista sisältöä elämään. Taidetoiminnan avulla voidaan auttaa ikäihmisiä irtautumaan yksinäisyyden kokemuksesta ja tarjota heille uudenlaisia yhteisöllisyyden kokemuksia. Luovien toimintojen ja taiteen avulla voidaan myös vaikuttaa ikäihmisten syrjäytymiseen ja kiinnittää heidät osaksi omaa yhteisöään. Lisäksi niiden avulla voidaan tuottaa lisää hyvinvointia, yhdistää sukupolvia ja tuottaa uudenlaisia menetelmiä muistelutyöhön. Taiteen avulla ikäihminen voi olla vuoropuhelussa ympäristönsä kanssa ja sivustakatsojan roolin sijasta asettua elämän keskiöön. Tällainen toiminta voi antaa ikäihmisille merkityksellisuuden ja hyödyllisyyden kokemuksen, tunteen, että heillä on jotain annettavaa ympäröivälle yhteiskunnalle. Taidelähtöisten menetelmien avulla voidaan myös tuottaa toisenlaista tietoa ikääntymisestä ja ikäihmisistä sekä lisätä ymmärrystä vanhuudesta ja sen kokemuksesta. (Hohenthal-Antin 2006, 123-125.)

Kun tuotetaan tietoa ikääntymisestä taiteen ja tieteen avulla, puhutaan taidegerontologiasta. Taidegerontologia on tieteenala, joka yhdistää vanhenemisen, taiteen ja tieteen. Tällaisessa tutkimuksessa taidetta käytetään tiedon lähteenä ja välineenä, kiinnittämällä huomio ikäihmisten itsensä tuottamaan taiteeseen. Tällaisen tutkimuksen avulla on mahdollista saada ikäihmisten ääni kuuluviin eri tavoin kuin perinteisillä tutkimusmenetelmillä. Taidegerontologia, kuten muukin taidetoiminta painottaa toimintaan osallistumista ja luovuuden löytämistä. Keskeistä on oman luovuuden käyttöönotto sekä tuotteliaisuuden ja toiminnan käynnistyminen. Taidegerontologian avulla etsitään erityisesti ikään ja ikääntymiseen liittyviä taiteentelemisen ominaispiirteitä. Tärkeintä on, että ikäihmisten oma ääni pääsee kuuluviin ja ikääntyneiden omat kokemukset toiminnasta tehdään näkyväksi. (Hohenthal-Antin 2006, 124-125.)

Käytännön työssä ikääntyneiden parissa on hyvä pohtia, millaista taidetoimintaa ja luovia menetelmiä asiakkaille tarjotaan. On tärkeää ottaa huomioon, että kulttuurin ja taiteen harrastaminen voi olla joillekin ikäihmiselle myös keino hankkia sosiaalista arvostusta ja kohottaa ”statusta”. Kuitenkin taiteen ja kulttuurin sekä siihen liittyvän toiminnan tulisi olla mahdollisimman tasa-arvoista ja kaikkien saavutettavissa, sen tulisi mahdollistaa ikäihmisten äänen kuulumista ja ikäihmisten näkymistä kaikin tavoin. (Hohenthal-Antin 2006, 51-52.)

2.5 Kuva, musiikki ja poikkitaiteellinen viitekehys

Kuvallinen ilmaisu ja kuvataiteen kokeminen ei vaadi taitoja, eikä katso ikää. Kuvataiteen kokeminen voi olla muun muassa valmiin työn katsomista, kosketusta materiaaleihin tai väreillä leikittelyä. Kuvallinen ilmaisu auttaa tekijäänsä tiedostamaan ja käsittelemään kokemukseen, ristiriitojaan ja toiveitaan, lisäksi sen avulla on mahdollista rikastuttaa omaa sisäistä maailmaa. Kuvallinen ilmaisu herättelee aisteja, tuottaa mielikuvia, nostaa esiin tunteita ja

luo tarinoita, näiden avulla voidaan vähentää sairauksien vaikutuksia ja uudistaa tekijänsä voimavaroja. (Pulkkinen 2003, 155-159.)

Kuvataiteen terapeuttinen käyttö tarjoaa paljon mahdollisuuksia, se auttaa kohtaamaan ja hyväksymään varjoisia puolia itsessä, se rauhoittaa mieltä ja herättää tunteita. Toisaalta kuvataide voi ohjata ihmisen kohti elvyttävää tai vahvistavaa kokemusta. Valmiin työn sijasta usein itse tekemisen prosessi on tärkeää. Terapeuttinen taidetyöskentely on aina tavoitteellista toimintaa ja sen tavoitteita on hyvä pohtia aina yhdessä asiakkaiden kanssa, minkä lisäksi on tärkeää tarkastella näitä tavoitteita asiakkaiden valmiuksien ja tarpeiden näkökulmasta. (Pulkkinen 2003, 155-159.)

Kuvallisen ilmaisun ohjaamisessa ohjaajan tehtävä on toimia kannustajana ja innostajana sekä virittää asiakkaita itse toimintaan. Ohjaajan tehtävänä on myös ylläpitää ja suojella itse toimintaa sekä tukea asiakkaita itse taideprosessissa. Jotta ohjaaja voisi itse ymmärtää taideprosessin mahdollisuuksia ja haasteita, on myös tärkeää itse heittäytyä taiteen ja taideprosessin kokemiseen. Myös välineiden ja materiaalien tunteminen ja niiden mahdollisuuksien näkeminen on tärkeää osa-alue kuvallisen ilmaisun ohjaajan työssä. Tällaisessa työskentelyssä on tärkeää tiedostaa, että työskentelyyn ja sen synnyttämään tarinaan liittyy paljon sellaista ”hiljaista kieltä”, mitä on hyvä oppia tunnistamaan ja kuulemaan. (Pulkkinen 2003, 155-159.)

Kuvallisen ilmaisun avulla voidaan auttaa ja tukea ikäihmisiä esimerkiksi jäsentämään elämäkokemuksia tai kertomaan elämäntarinaansa. Sen avulla voidaan elvyttää luovuutta ja kokea aistielämyksiä. Tärkeää tällaisessa toiminnassa on luoda turvalliset puitteet toiminnalle, sekä pitää osaamisen kynnyks matalalla. Osaamisen kynnyksistä voi madaltaa tekemällä toiminnasta leikinomaista, mikä tukee osallistujien rohkeutta kokeilla erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Tärkeää on myös tukea jatkuvuutta, kokoamalla valmiit työt yhteen, vaikka kirjaksi tai taidenäyttelyksi. Tämä tekee tarinan näkyväksi ja auttaa asiakasta antamaan muodon omille elämäkokemuksilleen. (Pulkkinen 2003, 158-159.)

Musiikin käytössä sosiaalialan työssä on tärkeää tiedostaa, että jokaisessa meissä on jotain musikaalista. Musiikkia voidaan käyttää elämän rikastuttajana ja ilon ja mielihyvän tuottajana, mutta myös tavoitteellisemmin erilaisiin tarkoituksiin. Musiikki kokemuksena liittyy aina tunteisiin ja aktivoi molempia aivopuoliskoja. Pelkkä äänensävy voi herättää monenlaisia tunteita ihmisessä, se voi ärsyttää tai pelottaa, mutta se voi myös miellyttää ja toimia näin rauhoittavana elementtinä. Äänten kuuleminen ja sen herättämät tunteet ovat yksilöllisiä, sama musiikki herättää erilaisia tunteita ja ihmisen subjektiivisilla kokemuksilla on suuri vaikutus siihen, miten musiikki koetaan. Musiikin avulla voidaan helposti kohentaa elämänlaatua ja lisätä yksilön valmiuksia, sitä voidaan käyttää mielen, ajatuksien ja tunteiden stimuloijana,

mutta myös fyysisten toimintojen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen tukena. (Jukkola 2003, 173-177.)

Käytettäessä musiikkia työvälineenä on tärkeää ottaa huomioon sen käyttötarkoitus. Koska musiikin avulla voidaan stimuloida tai rauhoittaa, on hyvä tiedostaa musiikin erilaisia rakenteellisia ominaisuuksia, kuten esimerkiksi sointi, harmonia, rytmi ja tempo. Tärkeää on myös huomioida asiakkaan tai asiakasryhmän kokemusmaailma ja valita sen kannalta merkityksellistä musiikkia. Ohjaajana on tärkeää ennen kaikkea tiedostaa, että on olemassa paljon erilaisia musiikillisia menetelmiä ja välineitä, joita voidaan hyödyntää musiikillisissa kohtaamisissa ja myös jokaisessa ohjaajassa on jotain musikaalista. (Jukkola 2003, 173-177.) Musiikkia voidaan hyödyntää sosiaalialan työssä myös monin eri tavoin, ei vain kuuntelemalla ja laulamalla, vaan erilaisia ääniä etsimällä ja tuottamalla tai hakemalla erilaisia yhteisiä ja erillisiä rytmejä eri soitinten avulla.

Kuten kuvallisessa ilmaisussa, myös musiikin käytössä on tärkeää madaltaa asiakkaiden kynnystä toimintaan osallistumisessa ja tukea leikkimielisyyttä. Erilaisten levyraatien ja laulu-tuokioiden lisäksi, musiikkia voidaan käyttää itseilmaisun välineenä. Tällaisessa itseilmaisussa on tärkeää auttaa asiakkaita löytämään musiikki ja rytmi omasta itsestään, mikä avaa mahdollisuuksia musiikilliselle ilmaisulle. Kun tämä sisäinen musiikki ja rytmi on löytynyt, voidaan lähteä leikittelemään erilaisilla soittimilla ja kehon äänillä. (Jukkola 2003, 174-177.)

Sekä kuvallisen ilmaisun, että musiikin käytössä ikäihmisten parissa näen merkittävänä juuri tuon kynnyksen madaltamisen ja leikkimielisyyden. On tärkeää, että toiminta ei ole liian vakavaa ja suorittavaa, vaikka onkin tavoitteellista. Kuitenkin on huomioitava ikäihmiset aikuisina ja varottava liiallista ”lapsellisuutta” toiminnassa.

Luovia menetelmiä voidaan myös yhdistää eri tavoin, tällöin puhutaan poikkitaiteellisesta viitekehuksesta. Yhdistämällä erilaisia menetelmiä voidaan syventää taidekokemusta ja auttaa asiakasta ilmaisemaan itseään hänelle luontevimmalla tavalla. Tällaisessa toiminnassa voidaan esimerkiksi yhdistää liike musiikkiin, mistä voidaan taas luoda kuva, mikä taas voidaan säveltää musiikiksi tai kirjoittaa runoksi. Toiminnassa ei nosteta esiin yhtä ainoaa hyväksi nähtyä menetelmää, vaan eri ilmaisumuodot nähdään tasapuolisesti yhtä hyvinä itseilmaisun välineinä. Tällainen toiminta antaa paljon uudenlaisia mahdollisuuksia käyttää ja hyödyntää luovia menetelmiä sosiaalialan työssä. (Ahonen 1997.)

Näen kuitenkin, että erilaisia menetelmiä ei pidä yhdistää vain poikkitaiteellisuuden vuoksi, vaan tällaisen toiminnan ja erilaisten menetelmien käytön tulee olla perusteltua ja tarkoituksenmukaista. Kuten muidenkin luovien menetelmien kohdalla, on tärkeää suunnitella tällaista

toimintaa asiakkaiden valmiuksien ja tarpeiden näkökulmasta ja luoda näin tarkoituksenmukainen kokonaisuus.

3 Aiheeseen liittyviä hankkeita

Suomessa on viime vuosina toteutettu erilaisia hankkeita ja toimintaohjelmia, jotka sivuavat opinnäytetyöni aiheita. Olen pyrkinyt kuvaamaan näitä hankkeita, niiden tarkoituksia, tavoitteita ja toteutumista sekä niiden yhteyttä ja hyödynnettävyyttä omaan työhöni liittyen. Olen pyrkinyt rajaamaan hankkeet siten, että kuvatut hankkeet on toteutettu tai toteutetaan laajemmin, kuin yksittäisellä paikkakunnalla ja ne käsittelevät opinnäytetyöni aihepiiriä. Pääpaino näiden hankkeiden osalta on jo toteutuneissa hankkeissa, joiden loppuraportit ovat myös keskeinen osa työtäni. Olen kuitenkin ottanut mukaan myös joitakin merkityksellisiä käynnissä olevan hankkeita, joiden edistymistä ja tuloksia olen seurannut opinnäytetyöprosessini aikana.

Työni kannalta merkittäviä laajoja toimintaohjelmia ovat Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelma (2010-2014) sekä Eloisa ikä -ohjelma (2012-2017). Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelman on kokonaisvaltainen kartoitus taiteen ja kulttuurin hyödyntämisestä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Ohjelman keskeisiä teemoja ovat osallisuuden ja yhteisöllisyyden sekä arjen toimintojen ja ympäristön edistäminen kulttuurin keinoin, taiteen ja kulttuurin juurruttaminen osaksi sosiaali- ja terveyden huollon toimintaympäristöä sekä työhyvinvoinnin edistäminen taiteen ja kulttuurin avulla. Tarkoituksena ohjelmassa on ollut lisätä yleisesti ihmisten hyvinvointia taiteen ja kulttuurin keinoin. Ohjelman tavoitteena oli luoda tasa-arvoisia mahdollisuuksia tehdä taidetta ja osallistua kulttuuritoimintaan. Lisäksi ohjelmalla on tavoiteltu kulttuurivaikutusten tunnustamista ihmisten hyvinvointiin niin poliittisella, hallinnollisella kuin rakenteidenkin tasolla. (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2015.)

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelman keskeisiä ehdotuksia ovat esimerkiksi ennaltaehkäisevän taidetoiminnan huomioiminen sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä kulttuurin saavutettavuuden ja osallisuuden edistäminen. Ohjelma on muun muassa lisännyt taiteen ja kulttuurin käyttöä sosiaali- ja terveystyössä sekä rikastuttanut asiakkaiden arkea ja laajentanut ymmärrystä taiteen hyvinvointivaikutuksista. Toimintaohjelman myötä taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen sosiaali- ja terveydenhuollon sektoreilla on myös kirjattu Sosiaali- ja terveydenhuollon kansalliseen kehittämissuunnitelmaan (Kaste II). Erityisesti on painotettu vanhustyössä saatuja kokemuksia sekä niiden hyödyntämistä ja käyttöönottoa. Näiden myötä on saavutettu pysyviä toimintamalleja, joiden avulla voidaan tukea erityisesti ikäihmisten mielekästä arkea monipuolisesti. (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2015.)

Käynnissä oleva Eloisa ikä -ohjelma on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) rahoittama ja Vanhustyön keskusliiton koordinoima avustushjelma, jonka tarkoituksena on tukea ikäihmisten hyvää arkea hyödyntämällä yhteisön ja yksilön voimavaroja. Ohjelman tavoitteena on kehittää paikallisia yhteistyömalleja ikäihmisten hyvinvoinnin tukemiseen, arkea uhkaavien ongelmien tunnistamiseen sekä ongelmia kohdanneiden ikäihmisten auttamiseen. Lähtökohtana toiminnalle ovat ikäihmisten voimavarat ja vahvuudet sekä elämäkokemuksen ja oman arjen näkemyksen hyödyntäminen. Tärkeitä osa-alueita ovat toimijuus, osallisuus ja yhteisöllisyys. Lisäksi ohjelma tarkoitus on auttaa ikäihmisten parissa työskenteleviä järjestöjä sekä kunnallisia ja muita toimijoita verkostoitumaan. Ohjelman avulla halutaan myös vaikuttaa ikäihmisiin liittyviin asenteisiin yhteiskunnassa. (Eloisa ikä 2017.) Eloisa ikä ohjelmassa kootaan yhteen erilaisia sosiaali- ja terveysalalla toteutettavia hankkeita, joiden tavoitteena on tukea ja edistää ikäihmisten mielekästä arkea. Ohjelmassa on mukana 30 hanketta, joista osa on päättynyt vuoden 2016 loppuun ja osa tulee päättymään vuoden 2017 loppuun. (Eloisa ikä/hankkeet 2017.)

Keskeisiä ikäihmisten mielenterveyttä ja sen edistämistä tukevia hankkeita on Ikäinstituutin toteuttama ja Raha-automaatti yhdistyksen tukema Vanhuuden mieli -hanke (2011-2014) sekä edellä mainittuun Eloisa ikä -ohjemaan liittyvä Suomen mielenterveysseuran toteuttama Mirakle - Mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyneille -hanke (2012-2016). Vanhuuden mieli -hankkeen tarkoituksena on ollut keskittyä ikäihmisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen voimavaralähtöisesti. Lähtökohtana hankkeessa on ollut ikäihmisten oman äänen kuuleminen ja heidän omat kertomuksensa. Näillä keinoin ikäihmisiä on autettu tunnistamaan voimavarojaan ja hahmottamaan elämän tarkoituksellisuutta vahvistavia tekijöitä. Lisäksi hankkeessa etsittiin valmiuksia erilaisten elämänmuutosten ja arjessa eteen tulevien haasteiden kohtaamiseen. Hankkeen avulla on tuotettu erilaisia välineitä, joiden avulla voidaan vahvistaa ikääntyneiden mielen hyvinvointia sekä tuotettu tietoa ikäihmisten mielen hyvinvoinnista ja sen tukemisesta. (Heimonen & Fried 2015.)

Hankkeen loppuraportti tuo esiin merkittäviä näkökulmia ikäihmisten mielenterveyteen. Loppuraportti korostaa elämäkokemusta merkittävänä mielenterveyden voimavarana ja mielenterveyttä arkisiin, päivittäisiin voimavaroihin kiinnittyvänä asiana. Lisäksi se tuo esiin mahdollisuuksia kokea mielen hyvinvointia myös haastavissa elämäntilanteissa. Loppuraportissa tuodaan myös esiin mielenhyvinvoinnista puhumisen ja siihen liittyvän myönteisen sanaston tärkeys sekä se, että aiheeseen liittyvä tieto ja taito on tarpeellista meille kaikille. Hankkeen keskiössä ovat olleet ikäihmisten omat näkökulmat ja kokemukset mielen hyvinvoinnista, joiden avulla mielen hyvinvoinnista saatiin muodostettua monipuolinen kuva. Ikäihmiset muun muassa toivat esiin elämän ilon ja tarkoituksellisuuden tunteen. Myös eletyn elämän hyväksyminen ja oma asennoituminen elämään nousivat tärkeiksi asioiksi. Konkreettisina asioina, jotka tuovat hyvinvointia arkeen nähtiin muun muassa liikunta ja luonto sekä koti ja ystävät,

mutta myös taide. Merkittävää oli, että tällaisia mielen hyvinvoinnin lähteitä löytyy läheltä ikäihmisten arkea. (Heimonen & Fried 2015.)

Mirakle -hankkeen (2012-2016) päätavoite on ollut edistää ikäihmisten ja ikääntyvien mielen-terveyttä, minkä lisäksi tarkoituksena on kehittää erilaisia voimavara- lähtöisiä toimintamuotoja ja materiaaleja ikääntyvien mielen hyvinvoinnin tueksi. Perusajatus on, että mielen ja mielenterveyden ylläpitäminen, tukeminen ja edistäminen ovat yhtä tärkeitä, kuin fyysisen terveyden ylläpitäminen. Hankkeessa on kerätty ikäihmisten kokemusasiantuntijatietoa asiantuntijatiedon rinnalle, kehitetty erilaisia materiaaleja ja toimintamuotoja sekä seurattu ja arvioitu hankkeen näkyvyyttä ja viestintää. Hankkeen aikana merkityksellistä on ollut myös erilaiset yhteistyöverkostot sekä kehittämistyö yhdessä muiden mielenterveyteen liittyvien hankkeiden kanssa. (Mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville - MIRAKLE 2012-2016.)

Hankkeen aikana on tuotettu erilaista materiaalia ikäihmisten mielenterveyden tueksi, joita ovat esimerkiksi ”Myönteisen muistelun kortit”, ”Seniorin hyvinvointitreeni -hyvää mieltä ja oloa ryhmästä ohjaajan opas”, ”Ikääntyvä mieli -kirjanen” sekä kirja ”Vanhuspalveluiden ja psykiatrian välimaastossa”. Lisäksi on kehitetty toimintamalleja, kuten Seniori Hyvinvointitreenit, joka on mielen hyvinvointia vahvistavaa ja tavoitteellista ryhmätoimintaa yli 60-vuotialle. Keskeistä hankkeessa on ollut yhdistää sekä ikäihmisten itsensä, että läheisten, ammattilaisten ja vapaaehtoistoimijoiden tuottama tieto ja osaaminen. Mirakle -hankkeen sivuilta löytyy erilaista materiaalia ja vinkkejä ikääntyneen mielenterveyden tukemiseen. (Mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville - MIRAKLE 2012-2016.) Mielestäni merkittävää Mirakle -hankkeessa, kuten myös vanhuuden mieli hankkeessa on ollut ikäihmisten oman äänen kuuleminen ja heidän ottamisensa mukaan osaksi kehitystyötä. Vanhuuden mieli -hankkeessa ikääntyneet itse ovat tuottaneet tietoa mielen hyvinvoinnista ja sen tekijöistä ikääntyneen elämässä. Mirakle -hanke on tuottanut konkreettisia välineitä ja malleja ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin tueksi ja tehnyt ikääntyneiden mielenhyvinvoinnin tärkeyttä näkyväksi.

Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Oy Socomin Terveyttä ja hyvinvointia kulttuurista senioreille -hankkeen (2005-2007) tarkoituksena on ollut tutkia taiteen ja kulttuurin mahdollisuuksia ja osallisuuden merkityksiä ikäihmisten parissa tehtävässä ennaltaehkäisevässä ja kuntouttavassa työssä. Tämän lisäksi hankkeen tarkoitus oli kehittää erilaisia sosiokulttuurisia menetelmiä ikäihmisten syrjäytymisen ehkäisemiseen ja psykososiaalisen toiminnan avulla tapahtuvaan kuntoutukseen. Päämääränä oli luoda jokaiseen hankkeessa mukana olleeseen kaupunkiin kulttuurikahvila, jonka tarkoituksena oli tarjota ikäihmisille taiteen tekemisen ja esittämisen mahdollisuuksia. Tällaisia toimintamahdollisuuksia olivat esimerkiksi erilaiset pienryhmät, musiikkiesitykset ja taidenäyttelyt. Yksi hankkeen keskeisiä ajatuksia oli edistää ikäihmisten kulttuurillista tasa-arvoa. Aluksi ikäihmiset saivat vastata kyselyyn, jonka avulla

haluttiin kartoittaa erilaisia toiveita ja tarpeita, näin voitiin toiminnan avulla vastata ikäihmisten todellisiin tarpeisiin. Taidetoiminnan lisäksi kahviloihin haluttiin luoda internetpisteitä sekä neuvontapalveluja. Hankkeella pyrittiin myös saamaan näkyvyyttä ja luomaan positiivisia mielikuvia ikäihmisistä kulttuurin kuluttajana ja tuottajana. (Taipale 2008.)

Hankkeen ohjausryhmäläiset vastasivat kyselyyn, jossa keskeiseksi asiaksi nousi taiteen ja kulttuurin helppo tavoitettavuus ja saavutettavuus. Ikäihmiset itse kokivat tärkeimpänä yhdessä olemisen, itse toiminnan jäädessä toiselle sijalle. Ikäihmisten vastauksista kävi myös ilmi, että tällaista toimintaa tarvitaan ja sille on kysyntää. Yllättäen kyselyssä nousi myös esiin huoli muiden ikääntyneiden hyvinvoinnista ja mukaan saamisesta. Hankkeen tulosten pohjalta on nähtävissä, että ikäihmisten taide ja kulttuuri toiminnalle on tilausta, mutta on huomioitava, että ikäihmisten ei ole helppoa esittää toiveita toiminnasta, josta heillä ei ole kokemusta tai tietoa. Tältä osin on tärkeää kehittää ammattilaisten tietoisuutta ja osaamista taiteen ja kulttuurin käytössä sosiaali- ja terveysalalla. (Taipale 2008.)

4 Mielenterveysyhteisö Havurasti

Mielenterveysyhteisö Havurasti on osa Vantaalla toimivan Vanhusten Kotiapusäätiön toimintaa. Vanhusten Kotiapusäätiön on 1972 perustettu vantaalainen säätiö, jonka tarkoituksena on edistää vanhusten asemaa ja tukea heidän hyvinvointiaan Vantaalla. Säätiö kehittää ja ylläpitää ikäihmisten asumispalveluita sekä sosiaali- ja terveyspalveluita Havukosken Palvelukeskuksessa. Lisäksi toiminnan tarkoituksena on tukea ikäihmisten kulttuuri-, harrastus- ja virkistystoimintaa sekä Havukosken Palvelukeskuksessa, että Havurastin ja Myyrastin Mielenterveysyhteisöissä. Palveluiden tuottamisessa säätiö huomioi vanhusten erilaisia tarpeita. Tarjottavat palvelut vaihtelevat itsenäisestä vuokra-asumisesta ympärivuorokautiseen hoiva palveluun. (Vanhusten kotiapusäätiö.)

Havurasti on toinen Vanhusten Kotiapusäätiön ylläpitämistä mielenterveysyhteisöistä. Havurastin kohderyhmänä ovat yksinäisyydestä, mielenterveysongelmista tai sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemisestä kärsivät ikäihmiset ja toiminnan keskeisenä tavoitteena on tukea vanhusten mielenterveyttä ja toimintakykyä sekä edistää kotona selviytymistä. Havurasti toimii matalan kynnyksen periaatteella ja sinne voivat ottaa yhteyttä niin itse ikäihmiset, kuin heidän läheisensä tai ammattihenkilöt. Mielenterveysyhteisössä pyritään lisäämään arjen voimavaroja sekä ikäihmisille, että heidän läheisilleen tarjoamalla ohjausta ja neuvontaa mielenterveysongelmien kohtaamisen ja ratkaisemisen tueksi. Havurastissa voi saada yksilöllistä tukea ja ohjausta erilaisiin elämäntilanteisiin, mutta rasti tarjoaa myös tekemistä monenlaisissa ryhmissä sekä yhdessäoloa ja vapaata sosiaalista toimintaa. Palvelut ovat asiakkaille pääosin maksuttomia, mutta retkistä ja muusta vastaavasta toiminnasta voidaan periä pieni maksu. (Mielenterveysyhteisöt Havurasti ja Myyrasti.)

Havurastin toiminnan tarkoituksena on edistää ikäihmisten mielenterveyttä ja oman elämänvaiheen hyväksymistä. Tavoitteena on tukea mielenterveyttä väliintuloilla sekä puuttamalla elämän kriiseihin. Työskentelyssä huomioidaan erityisesti asiakkaan yksilölliset voimavarat ja tarjotaan asiakkaille mahdollisuuksia ja oivaltamisen iloa. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten lisäksi toiminnassa on mukana vertaisohjaajia ja vapaaehtoisia. Toiminnan keskeisiä arvoja ovat vapaaehtoisuus, yhteisöllisyys sekä osallisuutta tukeva työtapa. Nämä arvot muun muassa huomioivat vanhuuden yhtenä merkittävänä elämänvaiheena sekä auttavat ymmärtämään ja hyväksymään vanhuuden ja vanhenemisen osana elämää. Näiden arvojen lisäksi merkittäviä asioita toiminnassa ovat asiakkaan motivointi siten, että asiakas itse löytää omanlaisensa tavan olla yhteisössä jäsenenä ja osallistua toimintaan sekä vapaus ja vastuu, joiden tarkoituksena on auttaa asiakasta hahmottamaan rastin merkitys itselle. Myös kirjaamattomuus kuuluu Havurastin keskeisiin toimintaperiaatteisiin. (Havurastin ja Myyrastin visio ja toiminta-ajatus 2009.) Opinnäytetyöhöni liittyvässä ”Kuvasta musiikiksi” -ryhmässä pyrin toteuttamaan Havurastin arvoja ja tukemaan muun muassa ikäihmisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, joiden kautta toivon voivani edistää oman elämänvaiheen hyväksymistä ja asiakkaiden mielenterveyttä.

5 Toiminnan tarkoitus, tavoitteet ja arviointi

Opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa olen pyrkinyt lähestymään toimintaa ja sen tavoitteita sosiokulttuurisen innostamisen elementtejä hyödyntäen. Sosiokulttuurisen innostamisen keinoin olen tavoitellut asiakkaiden oman persoonan lujittumista sekä elämänlaadun kohenevista. Kaikessa toiminnassa on myös pyritty osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisäämiseen sekä mielenterveyden tukemiseen. Olen myös pohtinut työhöni ja toiminnan toteutukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä sosiaalialan eettisten ohjeiden pohjalta. Toimintasuunnitelmassa olen kuvannut lyhyesti sekä työskentelykertojen perusrungon, että jokaisen kerran toiminnan erikseen. Toiminnan arvioinnista olen tehnyt kokonaisuuden, johon sisältyy oppimispäiväkirja sekä asiakkaiden ja työntekijöiden palautteet. Näiden pyrin saamaan kokonaiskuvan toiminnan toteutumisesta ja tavoitteiden saavuttamisesta.

5.1 Toiminnan lähtökohdat

Toteutetun ryhmän nimi oli ”Kuvasta musiikiksi” ja ryhmästä olen tehnyt myös toimintarunгон (liite 1). Tarkoituksena oli järjestää ryhmä, johon sisältyi 8-9 toimintakertaa, joiden aikana asiakkaat pääsivät kertomaan itsestään yksilönä ja ryhmänä kuvallisen ilmaisun ja musiikin avulla. Toiminnan keskeisenä tavoitteena oli edistää ja tukea asiakkaiden mielenterveyttä ja osallisuutta sekä ryhmän yhteisöllisyyttä sosiokulttuurisen innostamisen keinoin. Toiminnassa oli myös tarkoitus hyödyntää poikkitaiteellista viitekehystä. Poikkitaiteellisuuden avulla voidaan syventää asiakkaan kokemusta ja tarjota asiakkaalle mahdollisuus itsensä ilmaisuun useammalla tavalla (Ahonen 1997, 82).

Jokainen toimintakerta aloitettiin värikorttien avulla, joiden tarkoitus oli auttaa asiakkaita ilmaisemaan itseään ja virittäytymään itse tekemiseen. Ensimmäisten toimintakertojen aikana oli tarkoitus luoda yhteisöllinen kuvateos, minkä jälkeen perehdyttiin toteutettuun kuvaan ja luotiin tästä kuvasta musiikillinen teos. Lopullinen musiikillinen teos esitettiin viimeisellä ryhmäkerralla ryhmän valitsemaalle kohdeyleisölle.

Koska ryhmän lähtökohtana oli sosiokulttuurinen innostaminen, jätettiin toiminnassa tilaa asiakkaiden toiveille ja ideoille, kuitenkin siten, että jokaisella kerralla toteutettiin ennalta suunniteltu virittäytyminen toimintaan sekä yhteinen lopetus. Ryhmässä asiakkaat itse olivat varsinaisia toimijoita ja ohjaajan tarkoitus oli toimia toiminnan mahdollistajana ja innostajana, tasavertaisena rinnalla kulkijana. Kuvaa ja musiikkia apuna käyttäen oli tarkoitus antaa ikäihmisille välineitä kertoa itsestään omalle yhteisölleen.

Tällaisen pedagogisen toiminnan ja sosiokulttuurisen innostamisen avulla voidaan tuottaa ikäihmisille kokemuksia oman persoonan lujittumisesta ja osallistumisesta sekä tukea kommunikointia siten, että se tukee heidän nykyisyyden ja tulevaisuuden rakentamista. On tärkeää huomioida, että toiminnan tulisi olla sekä persoonallista, että yhteisöllistä ja dialogiin sekä ihmisten omiin kokemuksiin perustuvaa. Merkittävää on, että tällaisen toiminnan ei tule olla tiukasti ohjeistettua tai tarkkaan organisoitua ja järjestettyä, vaan sen on oltavaosallistavaa ja aktiivisuutta tukevaa. (Kurki 22007, 67, 86-89.)

Ryhmätoiminnan tarkoitus oli edistää mielenterveyttä tukemalla ryhmäläisiä oman identiteetin ja elämän merkityksen jäsentämisessä sekä yksilönä, että osana ryhmää. Ryhmän kuluessa pyrittiin jäsentämään sekä yksittäisten ryhmäläisten, että koko ryhmän yhteisiä elämäkokemuksia ja -tapahtumia yhteisöllisesti, tuoden näitä merkityksiä lopulliseen kuva ja musiikki teokseen.

Ikääntymiseen liittyy vahvasti oman identiteetin ja merkityksen löytäminen, jolla on suuri merkitys mielenterveyden kannalta. Ikääntyneiden mielen hyvinvointia tuettaessa tärkeää on mielekkäiden sosiaalisten roolien ja tehtävien löytäminen omassa elämässä. Näitä rooleja ja tehtäviä on mahdollista löytää yhteisön ja yhteisöllisyyden kautta sekä erilaisista ryhmistä. Tällaisilla ryhmillä ja yhteisöillä voi olla suuri merkitys oman identiteetin määrittelyssä. Usein iäkkäiden kohdalla masennus liittyy elämän sisällyksettömyyteen ja merkityksettömyyteen. Elämän merkityksen ja sisällön kannalta tärkeää on jäsentää elämäkokemuksia ja -tapahtumia yhteisöllisesti ja kulttuurisesti, vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Saarenheimo 2003,44-49.)

Tavoitteena toiminnassa oli pyrkiä yhteisöllisyyteen, jossa ryhmäläiset toimivat täysivaltaisina ryhmän jäseninä ja joka voisi kantaa ryhmän ja jopa yhteisön ulkopuolelle. Yhteisöllisyys on työni kannalta merkityksellistä, koska sillä on todettu olevan erilaisia vaikutuksia erityisesti mielen hyvinvointiin. Yhteisöön kuulumisen on sen jäsenelle monin tavoin merkityksellistä, se

muun muassa tarjoaa psyykkistä turvallisuutta ja antaa mahdollisuuden samaistua yhteisön muihin jäseniin, tämän lisäksi tunne yhteisöön kuulumisesta kasvattaa itsetuntoa ja itsensä hyväksymistä. Erityisesti ikäihmisten osalta on huomioitava, että joissakin tutkimuksissa on myös havaittu hyvän sosiaalisen verkoston suojaavan ihmistä dementialta. (Hyyppä 2002, 26-33, 60-61.)

5.2 Eettisyyden pohdinta

Sosiaalialan työssä keskeinen ajatus on ihmisarvon ja ihmiselämän arvokkuuden kunnioittaminen. Tämä ilmenee neljässä keskeisessä periaatteessa, joita ovat itsemääräämisoikeus, osallistumisoikeus, oikeus tulla kohdatuksi kokonaisvaltaisesti ja oikeus yksityisyyteen. (Talentia 2013.) Nämä peruseriaatteet ovat myös vahvasti läsnä työssäni. Kokonaisvaltainen kohtaaminen ja itsemääräämis- ja osallistumisoikeus sitoutuvat vahvasti sosiokulttuurisen innostamisen periaatteeseen. Asiakkaan oikeus tehdä omia valintoja ja vastata niistä, asiakkaan osallisuuden edistäminen ja vaikutusmahdollisuuksien lisääminen sekä asiakkaan kaikkien elämänosa-alueiden huomioiminen ja asiakkaan kohtaaminen osana yhteisöä ja yhteiskuntaa ovat asioita, jotka ovat keskeisessä osassa työni suunnittelua ja toteutusta. Myös asiakkaan vahvuuksien tunnistaminen ja kehittäminen sekä vaikutusmahdollisuuksien parantaminen ovat olennaisia asioita työni kannalta.

Ryhmää suunniteltaessa tärkeää on ollut huomioida, että asiakkailla on mahdollisuus saada kaikki tarvittava tieto ryhmästä ja siihen liittyvistä asioista heille ymmärrettävällä tavalla. Tämän vuoksi olen laatinut ryhmästä sekä tiedotteen (liite 2), että suostumuslomakkeen (liite 3). Keskeistä tällaisessa toiminnassa on myös huolehtia siitä, että toiminnasta ja sen toteutuksesta ei aiheudu haittaa osallistujille. Ikäihmisten parissa tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että toiminta ei voi olla liian vaikeaa ja epämukavaa ja tätä kautta kuormittavaa. Työskennellessä ikäihmisten parissa on kyettävä huomioimaan myös osallistujien fyysiset rajoitteet siten, että niiden vuoksi ei aiheudu osallistujalle fyysistä tai psyykkistä haittaa. Mielestäni fyysisiä rajoitteita ei kuitenkaan pidä liikaa korostaa ja nostaa esiin, sillä se saattaisi puolestaan uhata asiakkaan osallistumisoikeutta ja mahdollisuutta toimia ryhmän täysivaltaisena jäsenenä.

Sosiaalialan työssä on aina otettava huomioon myös oikeus yksityisyyteen ja luottamuksellisuuteen (Talentia 2013). Nämä kysymykset on huomioitava niin ryhmän suunnittelussa, toteutuksessa, kuin lopputulosten tarkastelussakin. Luottamuksellisuudesta ja vaitiolovelvollisuudesta on hyvä käydä keskustelua ryhmässä, jotta voidaan rajata se, mikä kuuluu vaitiolovelvollisuuteen ja mikä ei. Koska ryhmä ei ole mikään ”salaseura” on tärkeää, että ryhmässä tapahtuvasta toiminnasta voi puhua myös ryhmän ulkopuolella, mutta se mitä joku toinen ryhmäläinen tekee tai sanoo, kuuluu vaitiolovelvollisuuden piiriin.

Opinnäytetyöni lopullisten tulosten arvioinnissa ja analysoinnissa yksityisyyden kunnioittaminen nousee keskeiseen osaan. Lopullisessa työssä on tärkeää kiinnittää erityistä huomiota siihen, että ryhmän osallistujat eivät ole tunnistettavissa ja yksittäisten ryhmäläisten asiat on käsitelty vain niiltä osin, kun työni kannalta on tarpeellista ja nekin anonymisti.

5.3 Toimintasuunnitelma

Toiminnan on tarkoitus muotoutua pitkälti ryhmäläisten toiveiden ja osaamisen mukaan, siksi toimintasuunnitelma on suuntaa antava. Kuitenkin ryhmän yhtenäisyyden ja turvallisuuden kannalta on tärkeää, että ryhmässä on tietty rakenne, joka toistuu kerrasta toiseen. Koska ryhmän tarkoitus on olla kerta kerralta etenevä, olen tuonut toimintaan vahvasti kertaamiselementin. Jokaisen kerran alussa (lukuun ottamatta ensimmäistä kertaa) ja lopussa käydään läpi mitä on tehty ja perehdytään siihen, mitä seuraavalla kerralla tullaan tekemään. Tämän avulla pyritään selkeästi kerta kerralta eteenpäin kohti lopullista tuotosta. Ensimmäiset kolme kertaa keskittyvät kuvalliseen ilmaisuun. Tämän jälkeen aloitetaan musiikillisen teoksen luominen siten, että teokseen lisätään uusi soitin kolmella ensimmäisellä musiikin kerralla. Tämän on tarkoitus helpottaa soittimiin ja soittamiseen tutustumista.

Työskentelykertojen kulku:

1. Kuulumiset ja tunnelmat. Toteutetaan värikorttien avulla siten, että jokainen valitsee päivän tunnelmaan sopivan värin, jonka jälkeen käydään kierros jossa asiakkaat pääsevät kertomaan valitsemastaan väristä.
2. Toimintaan virittäytyminen. Koska toiminta etenee kerta kerralta, virittäydytään toimintaan kertaamalla aikaisemmin tehtyä ja tutustumalla uuteen toimintaan.
3. Työskentely. Asiakkaiden ideoista lähtevää toimintaa.
4. Loppukeskustelu. Kerrataan mitä tehtiin, käydään läpi toiminnan herättämiä tunnelmia tunnelma kierroksella ja seuraavan kerran sisältöä.

Ensimmäinen kerta: Ryhmän aloitus ja yksilötyö.

Tutustutaan toisiimme värikorttien avulla ja keskustellaan ryhmään liittyvistä toiveista ja odotuksista. Tehdään yksilötyönä kuva aiheesta ”minä olen”. Ideoidaan yhdessä ryhmän toimintaa ja luodaan suuntaviivat ja alustava nimi lopulliselle tuotokselle sekä laaditaan yhdessä ryhmälle säännöt. Lopuksi katsotaan yhdessä yksilöllisiä tuotoksia, kerrataan mitä tehtiin, käydään läpi tunnelma kierros ja seuraavan kerran sisällöt.

Toinen kerta: Yhteisöllinen kuva.

Käydään läpi aamun tunnelmat värikorttien avulla. Kerrataan edellisen kerran toiminta ja sovitut asiat ja virittäydytään näin tunnelmaan. Aloitetaan yhteisöllinen kuva edellisellä kerralla suunnitellun pohjalta. Lopuksi siivotaan välineet, kerrataan mitä tehtiin, käydään läpi tunnelma kierros ja seuraavan kerran sisällöt.

Kolmas kerta: Yhteisöllisen kuvan loppuun saattaminen.

Käydään läpi edellisen kerran herättämiä tunnelmia värikorttien avulla. Pysähdytään katso-
maan edellisellä kerralla tuotettua kuvaa ja kerrataan edellisen kerran toimintaa. Jatketaan
yhteisöllistä kuvaa ja saatetaan se loppuun. Lopuksi siivotaan välineet, kerrataan mitä teh-
tiin, käydään läpi tunnelma kierros ja seuraavan kerran sisällöt.

Neljäs kerta: Musiikillisen teoksen aloitus.

Käydään läpi sitä, millaisia ajatuksia ensimmäinen musiikki kerta herättää, käytetään apuna
värikortteja ja rytmisoittimia (*jokainen ryhmäläinen valitsee värikortin ja sitä kuvaavan ryt-
misoittimen, jolla ilmaisee väriä ja sen kuvaamaa tunnetta*). Kerrataan edellisen kerran ta-
pahtumat ja pysähdytään katsomaan kuvallista tuotosta. Virittäydytään musiikilliseen teoksen
tekemiseen etsien lehdistä leikatuista kuvista ääniä. Aloitetaan musiikillisen teoksen luomi-
nen tehdystä kuvasta omaa ääntä ja rytmisoittimia apuna käyttäen. Lopuksi kerrataan mitä
tehtiin, käydään läpi tunnelma kierros ja seuraavan kerran sisällöt.

Viides kerta: Rummut mukaan musiikilliseen teokseen.

Virittäydytään päivän tunnelmaan värikorttien ja rumpujen avulla (*jokainen valitsee päivän
tunnelmaan sopivan värikortin ja luo rummulla siihen sopivan rytmin*). Käydään läpi edellisen
kerran tapahtumat ja rytmisoittimien avulla luotu musiikillinen teos. Tutustutaan rumpuihin
rytmittely harjoitusten avulla. Jatketaan musiikillisen teoksen tekemistä yhteisestä kuvasta
tuoden siihen mukaan rummut. Lopuksi kerrataan mitä tehtiin, käydään läpi tunnelma kierros
ja seuraavan kerran sisällöt.

Kuudes kerta: Laattasoittimet musiikilliseen teokseen.

Virittäydytään päivän tunnelmaan värikorttien avulla. Käydään läpi edellisen kerran tunnel-
mat ja siihen asti luotu musiikillinen teos. Käydään läpi mitä ovat laattasoittimet. Tutustu-
taan laattasoittimiin ja pentatoniseen asteikkoon. Jatketaan musiikillisen teoksen tekemistä
yhteisestä kuvasta ottaen mukaan laattasoittimet. Lopuksi kerrataan mitä tehtiin, käydään
läpi tunnelma kierros ja seuraavan kerran sisällöt

Seitsemäs kerta: Musiikillinen teoksen hiominen.

Virittäydytään tunnelmaan värikorttien avulla, pohtien tähän mennessä koettua. Käydään läpi
edellisen kerran tunnelmat. Pysähdytään kuvallisen tuotoksen äärelle ja viimeistellään musii-
killinen teos lopulliseksi teokseksi. Lopuksi kerrataan mitä ryhmän aikana on tehty ja koettu
ja pohditaan lopullista esitystä miettien, tarvitaanko vielä harjoituskerta. Tarvittaessa lisä-
tään ohjelmaan yksi harjoituskerta.

Kahdeksas kerta: Kuvan ja musiikillisen teoksen esitys

Virittäydytään tunnelmaan luomalla esitykselle puitteet ja valmistautumalla esitykseen.

Ryhmä tuo esille tekemänsä yhteisöllisen kuvan ja esittää kuvaan liittyvän musiikillisen esityksen haluamallaan tavalla haluamalleen ryhmälle. Lopuksi käydään läpi palautekeskustelu ja ryhmäläiset saavat täytettäväksi palautelomakkeet.

5.4 Toiminnan arviointi

Ryhmän toiminnan arviointi toteutettiin usealla eri tavalla. Ryhmän aikana keskeistä oli seurata ryhmän toimintaa ja etenemistä kirjaamalla havaintojani ryhmästä oppimispäiväkirjaan. Tämän havainnoinnin tueksi olin laatinut seuraavat kysymykset, joiden pohjalta kirjasin huomioitani ryhmän toiminnasta:

- Mitä toimintakerralla tehtiin?
- Mikä oli ryhmän ilmapiiri ja tunnelma?
- Miten ryhmän vuorovaikutus toimi ja kuinka ryhmä työskenteli yhdessä?
- Millaisia asioita ja aloitteita ryhmästä nousi?

Tämän lisäksi keräsin toiminnan päättyessä palautetta ryhmän toiminnasta ja sen vaikutuksista sekä asiakkailta, että Havurastin työntekijöiltä. Ryhmän osallistujilta palaute toiminnasta kerättiin kahdella eri tavalla. Ryhmäläiset saivat antaa palautetta yksinkertaisella kyselylomakkeella (liite 4), jossa kysymykset liittyvät toiminnan tavoitteisiin ja jolla toivoin saavani vastauksia toiminnan onnistumisesta tavoitteiden näkökulmasta. Tämän lisäksi asiakkaat saivat kirjoittaa ja piirtää kirjeen haluamalleen henkilölle, toimintaan liittyen. Kirjeen tarkoitus oli mahdollistaa sellaisen palautteen antaminen, jota ei kyselylomakkeessa ollut huomattu kysyä.

Mielenterveysyhteisö Havurastin henkilökunnalta keräsin palautetta sekä kyselylomakkeella (liite 5) että haastattelulla. Tässäkin kyselylomakkeessa pyrin keskittymään toiminnan tavoitteisiin ja toiminnan onnistumiseen tavoitteiden näkökulmasta. Haastattelussa pyrin löytämään sellaisia näkökulmia, mitä kyselylomakkeessa ei tullut esiin. Haastattelussa käytiin läpi ryhmän toteutumista SWOT analyysiin perustuen, eli pohdittiin ryhmän hyviä ja huonoja puolia sekä mahdollisuuksia ja kehittämisen kohteita.

6 Toiminnan toteutus ja tulokset

”Kuvasta musiikiksi” -ryhmä toteutettiin Mielenterveysyhteisö Havurastissa 11.10.-

29.11.2017. Ryhmä kokoontui tiistai iltapäivisin ja yhden ryhmäkerran pituus oli yksi tunti.

Ydinryhmä muodostui kuudesta ryhmäläisestä, minkä lisäksi kahdella toimintakerralla mukana oli vielä yksi osanottaja. Kuvallisen ilmaisun aikana tilana oli Havurasti keittiötila, koska sieltä

löytyi suuri pöytä, jonka ympärille pysyimme kokoontumaan tekemään taidetta. Musiikin kerroilla käytössämme oli pienempi oleskeluhuone, joka sopi hyvin musiikillisten kertojen ympäristöksi.

Ryhmän kuluessa jouduin hieman muokkaamaan suunniteltua toimintaa enemmän ryhmän näköiseksi, koska huomasin, että kaikki ryhmälle suunnittelemani toiminta ei välttämättä toimi tässä ryhmässä. Toiminta muokkautui myös ryhmäläisten toiveista, mikä yleisen tavoitteen kannalta oli merkittävää. Ryhmäkertoihin toi oman haasteensa myös aikataulu, sillä olin käsitellyt ryhmän keston jossain vaiheessa väärin ja aikaa olikin vain tunti olettamani puolestoista tunnin sijasta. Koen, että aikaa olisi tarvittu enemmän rauhalliseen ja kannustavaan tekemiseen.

Ryhmästä luotu oppimispäiväkirja antoi hyvän kuvan ryhmän kohtaamista haasteista, onnistumisista ja kehittymisestä. Oppimispäiväkirjan ja kirjaamisen tueksi laadittujen kysymysten pohjalta oli helppo tarkastella toiminnan tuloksia. Tavoitteiden saavuttamista päädyin tarkastelemaan kahdesta näkökulmasta. Ensimmäinen tarkastelun lähtökohta oli ryhmän toiminnan onnistuminen konkreettisten tuotosten kautta, eli mitä saatiin ryhmässä aikaiseksi kuvallisen ilmaisun ja musiikin avulla. Toinen näkökulma oli ryhmän toiminnan tarkastelu, eli miten sosiokulttuurisen innostamisen, yhteisöllisyyden ja osallisuuden sekä mielenterveyden tukemisen tavoitteet täyttyivät ryhmän toiminnassa.

Palautelomake (Liite 4) ja kirje antoivat asiakkaalle mahdollisuuden kertoa toiminnan herättämistä tunteista ja toiminnan onnistumisesta anonyymisti, niin halutessaan. Tämä oli mielestäni tärkeää sen vuoksi, että usein suoraan annettu palaute voi olla kaunisteltua ja liiankin kehuva, joten anonymiteetti mahdollisti rehellisen palautteen antamisen. Asiakkailta saadun palautteen lisäksi keräsin palautetta ja havaintoja Havurastin henkilökunnalta sekä haastattelun, että heille suunnatun kyselyn avulla. Palautelomakkeen (Liite 5) annoin kaikille työntekijöille, mutta työntekijät kokivat, että tarkoituksenmukaista oli vastata yhdessä yhteen palautelomakkeeseen. Haastattelun toteutin ryhmä haastatteluna Havurastissa 21.12.2017 ja siihen osallistuivat vastaava hoitaja Marja Helvamo sekä ohjaaja Laura Loikala.

6.1 Toimintakertojen kuvaus

Kuten olen aiemmin toimintasuunnitelmassa kuvannut, jokainen ryhmäkerta aloitettiin käymällä läpi kuulumisia ja tunnelmia värikorttien avulla, minkä lisäksi ensimmäistä kertaa lukuun ottamatta kerrattiin edellisen kerran toimintaa. Myös ryhmäkertojen lopetus toteutettiin jokaisella kerralla suunnitelman mukaisesti kertaamalla kyseisellä toimintakerralla tehtyjä asioita sekä käymällä läpi toiminnan herättämiä tunnelmia ja seuraavan kerran toimintaa.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla tutustuimme aloituksessa värikortteihin ja tässä yhteydessä kerroin, että värikortteja tullaan jatkossakin käyttämään ryhmän aloitukseen. Kävimme asiakkaiden kanssa huolella läpi ryhmästä tehdyn tiedotteen (liite 2) ja suostumuslomakkeen (liite 3), minkä kaikki asiakkaat allekirjoittivat. Keskustelimme myös ryhmän sisällöstä ja siitä, mitä tullaan tekemään ja miten. Itse työskentelyosuudessa tutustuimme erilaisiin kuvan tekemisen välineisiin ja menetelmiin sekä teimme kuvan aiheesta ”minä olen”. Tässä osiossa osa asiakkaista kokeili rohkeasti eri välineitä ja osa taas tyytyi tekemään työnsä yhdellä tekniikalla. Tämän jälkeen kävimme keskustelun tulevasta yhteismaalauksesta ja ideoimme tulevaa työtä ja käytettäviä välineitä. Pienen kannustamisen jälkeen asiakkailta nousi ideoita työn toteuttamiseen ja nämä ideat kerättiin paperille. Ryhmäläiset päätyivät yhdessä siihen, että kuva toteutetaan sekä maalaamalla akryyli- ja pulloväreillä, että käyttämällä lehdistä leikattuja kuvia. Yhteisiä sääntöjä emme ehtineet ryhmän aikana laatia paperille, mutta keskustelimme tekemisen aikana muun muassa omana itsenä ryhmään tulemisesta, ryhmään sitoutumisesta ja ryhmän vaihtoluovellisuudesta, eli siitä, että ryhmässä puhutut asiat jäävät ryhmään.

Toisen kerran työskentelyosuudessa aloitimme yhteismaalauksen ensimmäisen kerran suunnitelmien pohjalta. Olin tuonut edellisellä kerralla sovitut välineet valmiiksi sivupöydälle, minkä lisäksi olin kiinnittänyt pöytään teipillä suuren voimapaperin. Tarkoituksenmukaista olisi ollut, että asiakkaat olisivat osallistuneet näihin valmisteluihin, mutta tilajärjestelyjen ja aikataulun vuoksi välineiden ja paperin esille laittaminen valmiiksi etukäteen oli välttämätöntä. Tällä kerralla käytimme aikaa yhteisen teoksen luomiseen n. 30 min. Tämän jälkeen, ennen yhteistä lopetusta ja kertausta siivosimme ja pesimme välineet.

Kolmannen kerran työskentelyosion aluksi pysähdyimme katsomaan edellisen kerran tuotosta ja keskustelimme siitä, miten työtä jatkamme. Olin laatinut avustavia kysymyksiä tätä pohdintaa varten, kuten pitäisikö pohja peittää täysin vai saako näkyä, millä menetelmillä ja välineillä jatkamme sekä millä väreillä ja muodoilla asiakkaat haluavat kuvata itseään? Tämän jälkeen siirryimme työskentelyosioon, jossa jatkettiin yhteisen kuvallisen työn loppuun saattamista. Lopun tunnelmakierroksen ja kertaamisen jälkeen keskustelimme myös siitä, että ryhmän tila muuttuu seuraavalla kerralla, koska musiikin kerrat alkavat.

Ensimmäisen musiikin kerran virittäytymisessä tutustuttiin rytmisoittimiin ottamalla itseä kiinnostava soitin ja keksimällä sille nimi ja tarina. Tämän jälkeen soitettiin vielä rytmejä yhdessä aluksi valitulla soittimella, tarkoituksena löytää yhteinen rytmi. Seuraavaksi siirryttiin työskentelyvaiheeseen, eli yhteisen musiikillisen teoksen pohtimiseen valmiista kuvasta. Yhdessä luotu kuva oli nostettu ennen ryhmäkerran alkua seinälle ja pysähdyimme katsomaan ja pohtimaan tehtyä kuvaa sekä sitä, millaisia ääniä kuvasta löytyy. Kerroin mahdollisuuksista tehdä kuvasta äänimaisema tai musiikillinen tarina. Ryhmä koki äänimaiseman hyvin vieraaksi itselleen, joten lähdimme kokeilemaan ja rakentamaan musiikillista tarinaa, johon tehdään

äänitehosteita soittimilla ja omalla äänellä. Yhdessä ryhmän kanssa sovittiin, että ohjaaja kirjoittaa puhtaaksi siihen saakka rakennetun tarinan sekä etsii laulun sanoja seuraava kertaa varten.

Toisella musiikin kerralla tutustuimme rumpuihin ja jokainen pääsi testaamaan rummusta lähteviä ääniä, minkä jälkeen jokainen soitti vuorollaan oman rytminsä, johon muut yhtyivät. Lisäksi soitimme yhteisiä rytmejä siten, että ohjaaja aloitti rytmin ja muut yhtyivät siihen. Rumpuihin tutustumisen jälkeen pääsimme soittamaan jo luotua tarinaa, käytimme soittamisessa apuna rumpuja ja muita rytmisoittimia, minkä lisäksi pohdimme erilaisten äänten tuottamista tarinaan. Jatkoimme myös tarinan ideoimista eteenpäin ryhmäläisten aloitteisiin pohjaten. Ennen lopun tunnelmakierrosta kävimme läpi siihen asti rakennetun musiikillisen tarinan.

Kolmannen musiikin kerran alussa perehdyimme kuvaan ja jo luotuun tarinaan. Seuraavaksi tutustuimme laattasoittimiin, johon olin luonut pentatonisen asteikon ja pysähdyimme kuuntelemaan soittimista lähteviä ääniä. Tämän jälkeen ryhdyimme käymään läpi jo luotua musiikillista tarinaa ja teimme yhdessä tarinan valmiiksi. Käytimme aikaa esityksen harjoitteluun ja sen yksityiskohtien ja roolijakojen hiomiseen. Ryhmästä nousi halu harjoitella esitystä hieman enemmän, joten sovimme pidemmästä harjoitus kerrasta seuraavalla ryhmäkerralla.

Kuten edellisellä kerralla oli yhdessä sovittu, aloitimme toiseksi viimeisen ryhmäkerran aikaisemmin, jotta voimme harjoitella edessä olevaa esitystä. Tunnelmakierroksen jälkeen kertosimme edellisellä ryhmäkerralla tehtyä tarinaa ja pohdimme vielä viimeisiä muutoksia esitykseen. Jokainen pääsi myös testaamaan tuomaani sadeputkea, joka oli ensimmäistä kertaa mukana. Harjoittelimme vielä esitykseen liittyvät laulut, sekä kuuntelimme muutamia haastavia laulunkohtia YouTubesta. Kävimme esitystä läpi sekä otimme ajan esityksen kokonaiskestosta. Harjoittelun kuluessa myös hioimme esitystä ja ryhmäläisten rooleja esityksessä. Pohdimme myös missä tilassa Havurastissa esitys esitetään ja mitä meidän on hyvä huomioida esityksen järjestelyissä. Kirjasimme ylös näitä esitykseen liittyviä seikkoja ja sovimme mitä rekvisiittaa tuomme mukana esitykseen, mihin aikaan kokoonnumme ja mitä kenenkin tulee huomioida esitykseen liittyen. Lopuksi pohdimme vielä ryhmän ja esityksen nimeä. Tunnelmakierroksella jokainen sai myös tuoda esiin tulevan esityksen herättämiä ajatuksia.

Kuten edellisen kerran, myös tämän viimeisen ryhmäkerran aloitimme aikaisemmin ryhmäläisten toiveesta. Ensimmäiseksi järjestimme esiintymistilan Havurastin aulaan ja laitoimme seinälle esiintymispaikan taakse tekemämme yhteismaalauksen. Ryhmäläiset olivat varustautuneet esitykseen hatuin ja huivein, minkä lisäksi tarinankertoja varustautui laittamalla viikset ja hankkimalla nukun rekvisiitaksi. Ennen esityksen alkua ehdimme vielä kerrata esityksen ja

jokaisen omat vastuut sekä harjoitella paria laulua. Ryhmäläisten toive oli, että minä ohjaajana toivotan yleisön tervetulleeksi ja kerron, miten olemme esityksemme rakentaneet. Tämän aloituksen jälkeen oli vuorossa itse esitys, mikä sujui hyvin. Lopuksi kävimme yhdessä läpi esityksen ja ryhmän päättymisen herättämiä tunnelmia, minkä lisäksi jaoin ryhmäläisille palautelomakkeet sekä pyysin heitä kirjoittamaan kuvitteellisen kirjeen ryhmästä jollekin läheiselle ihmiselle.

6.2 Toiminnan tulokset

Toiminnan tuloksia tarkastelin siis seuraavien kysymysten pohjalta:

- Mitä toimintakerralla tehtiin?
- Mikä oli ryhmän ilmapiiri ja tunnelma?
- Miten ryhmän vuorovaikutus toimi ja kuinka ryhmä työskenteli yhdessä?
- Millaisia asioita ja aloitteita ryhmästä nousi?

Ryhmän ilmapiirin ja tunnelman osalta merkittävämmäksi havainnoksi nousi jokaisella ryhmäkerralla esiintynyt positiivinen ja iloinen ilmapiiri, joka oli aluksi hieman jännittyneenä, mutta vapautui toiminnan myötä. Tämä jännittyneisyys ja vapautuminen näkyi myös selvästi siirryttäessä kuvallisesta ilmaisusta musiikkiin. Aluksi edellisten kertojen toiminnan kertaaminen aiheutti hieman haparointia, mutta toimintakertojen edetessä kertaamisesta tuli tuttu elementti ja se vei ryhmää hyvin eteenpäin. Kuvallisen ilmaisun kerroilla asiakkaat heittäytyivät tekemiseen pääosin innokkaasti. Yksi ryhmäläisistä koki kuitenkin luovaan toimintaan heittäytymisen aluksi ahdistavana ja haastavana, mikä aiheutti hänelle huononmuuden ja epäonnistumisen tunteita. Tästä johtuen kävimme ryhmässä keskustelun siitä, että pelkkä ryhmässä läsnä olo ja toiminnan seuraaminen on riittävää osallistumista. Tämä helpottikin tilannetta ja kyseinen ryhmäläinen innostui viimeisellä kuvallisen ilmaisun kerralla maalaamaan yhteistä kuvaa. Tämä keskustelu vaikutti siten, että ryhmä tuki, kannusti ja otti huomioon häntä myös kaikilla seuraavilla ryhmäkerroilla.

Musiikin kertojen alkaminen aiheutti osassa ryhmäläisistä pientä jännitystä, kun taas osa ryhmästä oli hyvin kiinnostunut soittimista. Tunnelma kuitenkin selvästi vapautui soittimiin ja soittamiseen tutustuttaessa. Aluksi musiikkiteoksen tekeminen aiheutti hämmennystä ryhmässä, mutta kun ryhmä pääsi sisälle musiikillisen tarinan luomiseen, tunnelma oli hyvin innostunut, jopa niin, että kukaan ei huomannut seurata ajan kulu. Alkuhämmennyksestä huolimatta musiikin kerroille tultiin innostuneena ja hyvällä mielellä, loppukeskusteluissa tuli myös esiin, että ryhmästä myös lähdettiin iloisena. Huomioitavaa oli, että tehdyn kuvan esillä olo oli tärkeää näillä musiikin kerroilla, sillä se tuki aiemmin tehdyn muistamista ja tarinan eteenpäin kuljettamista hyvin. Ryhmän loppuvaiheessa esiin nousi ryhmän innokkuus harjoitella esitystä, mutta myös pieni huoli ja jännitys tulevaa esitystä kohtaan. Kuvaisin kui-

tenkin tätä huolta sanoilla ”positiivinen huoli”. Viimeisellä kerralla ryhmän ilmapiiri oli iloinen, innostunut ja vastuuta ottava. Ryhmäläiset olivat hyvin motivoituneita ja sitoutuneita esitykseen ja innostus oli käsin kosketeltava. Loppukeskustelussa ryhmäläiset kokivat ryhmän positiivisena sekä voimaa ja iloa antavana. Lopuksi tuli kommentteja, että ”nyt on luottavainen olo” ja ” nyt alan oikein innostua tästä”, jotka kuvaavat hyvin ryhmässä koettuja tunnelmia.

Ryhmän vuorovaikutuksen ja yhteisen työskentelyn kannalta tärkeitä huomioita olivat, että ryhmän alkaessa vuorovaikutus oli vielä hapuilevaa, eikä mitenkään luonnollista, mutta ryhmän edetessä vuorovaikutus lisääntyi pienin askelin. Tätä kehitystä oli kuitenkin vaikea puoke sanoiksi. Alussa oli huomattavissa, että ryhmäläiset työskentelivät hyvin rinnakkain ja ryhmäläiset kommunikoivat paljon ohjaajan kanssa ja ohjaajan kautta, mikä näkyi erityisesti ideoidessa työtä. Ajatus yhdessä tekemisestä oli selvästi innostava, mutta yhdessä tekeminen vaati ryhmän aikana paljon tukea. Ryhmäläisistä kyllä näki, että he ovat oppineet auttamaan toisiaan erilaisissa tilanteissa ja tämä tulikin esiin yksittäisissä tilanteissa missä toinen ryhmäläinen tarvitsi apua tai opastusta. Niissä tilanteissa, joissa ryhmään tuli uusi jäsen tai joku ryhmäläisistä oli ollut poissa, pyysin muuta ryhmää kertomaan, mitä ryhmässä on tehty. Tällainen vuorovaikutus sujuikin ohjaajan avustuksella ja tuki selvästi ryhmäläisten luottamusta omaan osaamiseensa. Alusta asti oli selvästi havaittavissa, että ryhmäläiset ovat yhteistyö ja vuorovaikutustaidoiltaan ja kyvyiltään hyvin erilaisia ja tarvitsevat siihen hyvin erilaista tukea ja ohjausta. Ryhmä hyväksyi kuitenkin hyvin toistensa erilaisuuden ja suhtautui positiivisesti muun muassa siihen, että joku osallistuu toimintaan seuraamalla sitä sivusta.

Musiikki kertojen alkaessa vuorovaikutuksessa oli havaittavissa pientä kehittymistä. Tämä näkyi siinä, että ryhmäläiset kannustivat ja auttoivat toisiaan ja hetkittäin jopa työskentelivät yhdessä. Vuorovaikutuksen kehittyminen näkyi myös siinä, että ohjaaja saattoi heittäytyä yhdeksi ryhmän jäseneksi ja näin omalla toiminnallaan tukea ryhmää. Musiikin kerrat hioivat ryhmää yhtenäiseksi, vaikka haasteita aiheutti vielä toisten ideoiden kuunteleminen ja näiden ääreen pysähtyminen. Kuitenkin ryhmässä hyväksyttiin selvästi jokainen ryhmäläinen omana itsenään, kuten esimerkiksi se, että hiljainen sivusta seuraaja on merkittävä osa ryhmää. On myös huomioitava, että esimerkiksi rummuilla ja niillä soitetuilla yhteisillä rytmeillä oli vaikutusta yhteishenkeen, tällainen toiminta sai ryhmän ikään kuin ”puhaltamaan yhteen hiileen”.

Loppua kohden ryhmäläiset alkoivat aidosti kuunnella toisiaan ja luoda musiikillista tarinaa yhteistyössä. Yhdessä myös otettiin vastuuta esityksestä ja sen onnistumisesta, mikä näkyi esimerkiksi ylimääräisen harjoitusajan sopimisessa. Viimeisen kerran esityksessä ryhmä toimi kiinteästi yhdessä, toisiaan tukien. Tämän huomioivat myös yleisössä olleet Havurastin työntekijät. Heidän mielestään oli selvästi nähtävissä, että ryhmäläiset tukivat esityksessä toisi-

aan ja esiintyivät ryhmänä, eikä joukkona yksilöitä. On selvää, että joillekin ryhmäläisille keskusteluun osallistuminen tai toisten kuunteleminen oli vielä ryhmän lopussakin haastavaa. Vaatisikin varmasti pidemmän ajan ja täyden keskittymisen pelkkään vuorovaikutukseen, että nämä asiat loksahtaisivat paikalleen. Pyrin kuitenkin jokaisella ryhmäkerralla siihen, että jokainen saa sanoa mielipiteensä muutoksiin ja ryhmään liittyviin asioihin ja uskon, että jotain tältä osin olen saanut aikaan.

Toiminnan alkuvaiheessa aloitteellisuus ryhmässä oli vähäistä. Kysymyksiä toimintaan liittyen ei herännyt ja aloitteet yhdessä luotavaan kuvaan tulivat lähinnä ohjaajan kysymysten kautta, vaikka pyrinkin johdattelemaan ryhmää mahdollisimman vähän. Kuitenkin ensimmäisellä kerralla ryhmäläiset valitsivat taidetyöskentelyyn käytettävät välineet yhdessä, minkä lisäksi he nostivat esiin ideoita yhteisen kuvan aiheesta siihen kannustettaessa. Tämä herätti minut pohtimaan, miten tukea jatkossa ryhmän aloitteellisuutta ja yhteistä keskustelua. Laadinkin seuraaville kerroille avustavia kysymyksiä, joilla pysyin herättelemään aloitteellisuutta ja omien ajatusten esiin tuomista. Aluksi ryhmä näytti odottavan minulta ohjaajana selkeitä ohjeita ja valmiiden toimintojen tuomista ryhmään.

Musiikillisen teoksen aloittaminen oli ryhmälle haastavaa, koska minulla ohjaajana ei ollut valmiita ideoita, vaan ryhmän piti kyetä yhdessä luomaan ja ideoimaan tulevaa esitystä. Tarina yhdessä tehdystä kuvasta lähti kehittymään vähitellen ryhmän aloitteesta ja ryhmä toi myös esiin idean laulujen käyttämisestä osana esitystä. Luonnollista tietysti on, että jotkut ryhmäläisistä olivat aloitteellisempia kuin toiset, mutta lähes kaikki toivat omia ideoitaan esitykseen. Aloitteellisuus ryhmässä kuitenkin lisääntyi kerta kerralta, mikä näkyi muun muassa haluna ottaa ”kotitehtäviä” ja pohdintana, miten erilaisia ääniä voitaisiin tuottaa tarinaan.

Ensimmäinen selkeä onnistuminen aloitteellisuuden kannalta oli ryhmän halu ottaa vastuuta esityksen harjoittelusta ja sopia ylimääräinen harjoittelu-aika sekä ottaa laulujen sanat kotiin harjoittelua varten. Tämä tapahtui kuudennella ryhmäkerralla ja koin, että esiin nousi kaiken kaikkiaan vastuunkanto yhdessä, yhteisestä esityksestä, mikä oli todella hienoa ja ryhmän tarkoituksen mukaista. Toiseksi viimeisellä kerralla ryhmästä nousi paljon aloitteita, niin musiikilliseen tarinaan, kuin esitykseen, rekvisiittaan ja esityspaikkaankin liittyen. Ryhmä toimi näillä viimeisillä kerroilla kokonaisuudessaan suhteellisen oma-aloitteisesti ja yhtenäisesti ja ohjaajana saatoin jättäytyä hieman sivuun. Myös rohkeus kysyä epäselvistä asioista sekä olla eri mieltä muiden kanssa lisääntyi näillä loppu kerroilla. Huomattavaa oli myöskin se, että palautteen antamiseen ja siihen liittyvään kirjeen kirjoittamiseen ei tarvinnut ryhmäläisiä suositella, vaan jokainen tarttui tehtävään mielellään. Vaikka aluksi koin haastavana ryhmän aloitteellisuuden ja yhteisen keskustelun tukemisen, kehittyi se ryhmän edetessä kuitenkin luontevasti, kasvaen lopulta täyteen vastuunottoon esityksestä ja yhdessä tekemisestä.

6.3 Tavoitteiden saavuttaminen

Konkreettisten tuotosten näkökulmasta ryhmän toiminta onnistui hyvin, vaikka kuten aiemmin olen todennut, aikaa ryhmän toteuttamiseen olisi saanut olla enemmän. Kuvallisen ilmaisun kerroilla saatiin aikaiseksi teos, johon ryhmäläiset olivat tyytyväisiä ja jonka he kokivat kertovan itsestään. Tätä kuvaa se, että ryhmä koki kuvallisen teoksen tärkeänä osana musiikin kerroja ja esitystä ja kuva haluttiin esille kaikilla ryhmäkerroilla. Ryhmän huipennus oli musiikillinen teos ja sen esittäminen Mielenterveysyhteisö Havurastissa. Teoksesta saatiin yhdessä rakennettua toimiva lopputulos, jossa hyödynnettiin sekä ryhmäläisten osaamista, että erilaisia soittimia äänten tuottamiseen. Ryhmäläisten osaaminen tuli esiin erityisesti laulujen kautta, mutta ryhmän aikana jokainen ryhmäläinen sai myös tutustua soittimiin ja soittamiseen ja esityksessä jokaisella ryhmäläisellä oli myös oma soitin, jonka äänen tuotosta he vastasivat.

Ryhmän toiminnan kannalta tavoitteena oli edistää ja tukea asiakkaiden mielenterveyttä ja osallisuutta sekä ryhmän yhteisöllisyyttä, käyttäen apuna sosiokulttuurisen innostamisen keinoja. Tarkoitus oli, että ryhmäläiset pääsevät toiminnassa kertomaan itsestään sekä yksilönä, että ryhmänä. Ikääntyneiden mielen hyvinvointia tuettaessa on tärkeää tukea asiakkaita mielekkäiden sosiaalisten roolien ja tehtävien löytämisessä sekä omassa identiteetti työssä. Tällaisten roolien ja tehtävien määrittelyssä ovat keskeisessä asemassa erilaiset ryhmät ja yhteisöt. (Sarvimäki 2015, 13-14.) Myös elämäkokemuksen- ja tapahtumien jäsentäminen yhdessä muiden kanssa on tärkeää mielenterveyden tukemisen kannalta (Saarenheimo 2003, 47-49).

Koen, että ”Kuvasta musiikiksi” -ryhmä onnistui tukemaan asiakkaiden mielenterveyttä sosiaalisten roolien ja tehtävien löytämisen osalta, ryhmä hioutui yhtenäiseksi ja jokaisella jäsenellä oli oma roolinsa ja tehtävänsä ryhmän toiminnassa. Tästä kertovat myös ryhmäläisten hyvä mieli sekä palaute, jossa kaikki ryhmäläiset totesivat ryhmällä olleen positiivisia vaikutuksia mielialaan. Elämäkokemusten ja -tapahtumien käsittely ryhmässä jäi taas vähäiseksi, mikä on ymmärrettävää ryhmän lyhyen keston vuoksi. Vaikka ryhmässä vallitsi luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri, vaatii omien kokemusten ja elämäntapahtumien esiintuominen mielestäni paljon enemmän luottamusta ja toistensa tuntemista. Uskon kuitenkin, että lopullisessa musiikillisessa teoksessa ja sen tarinassa näitä elämäkokemuksia ja -tapahtumia oli nähtävissä jossain määrin, mutta niiden yhdistäminen yksittäiseen ihmiseen ja hänen kokemukseensa ei ollut mahdollista.

Sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta tarkasteltaessa keskeisiksi osa-alueiksi ryhmän tulosten kannalta nousee ryhmäläisten oma toimijuus, osallisuuden lisääminen, ryhmäprosessien synnyn tukeminen sekä yksilön ja ryhmän identiteetin vahvistaminen omassa yhteisössään. Nämä kaikki osa-alueet kuuluvat sosiokulttuurisen innostamisen kahdeksaan peruseräaatteeseen (kuva 2), joiden kaikkien tulisi näkyä sosiokulttuurisen innostamisen toiminnassa.

(Kurki 2007, 24-28.) Näen, että ryhmässä tuli näkyviin osa näistä kahdeksasta peruseriaatteesta, mutta kaikkien periaatteiden osalta toiminta ei täyttänyt sosiokulttuurisen innostamisen periaatetta.

Sosiokulttuurisessa innostamisessa on myös keskeistä ihmisten oma-aloitteisuuden, vuorovaikutuksen ja päätöksenteon tukeminen sekä toiminnan reflektointi ja sen muuttaminen tarpeen mukaan (Kurki 2000, 24-28). Nämä asiat nousivat selkeästi esiin ryhmän toiminnassa ja voidaan todeta, että näiltä osin sosiokulttuurinen toiminta ryhmässä onnistui. Oma-aloitteisuus ja itsenäinen päätöksenteko lisääntyivät ja ryhmän vuorovaikutus kehittyi toiminnan myötä. Ryhmän toimintaa voitiin tarpeen mukaan muuttaa esimerkiksi lisäämällä harjoituskertoja ja tuomalla toimintaan ennalta suunnittelemtomia tehtäviä, kuitenkin siten, että ryhmän rakenne toistui kerta kerralta. Myös se, että ohjaaja muuttui ryhmän kuluessa osaksi ryhmää ja pysyi tekemään itseään tarpeettomaksi osoittaa, että monilta osin ryhmä toteutui sosiokulttuurisen innostamisen periaatteiden mukaan.

Kuten aiemmin olen tuonut esiin, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä niiden kehitystä voidaan tarkastella viisiportaisen mallin avulla (kuvia 1). Tässä mallissa liikkeelle lähdetään tilanteesta, jossa asiakkaat antavat tietoa kysyttäessä ja viimeisellä portaalla on tavoitteena täysivaltainen yhteisön jäsenyys. ”Kuvasta musiikiksi” -ryhmän toimintaa ja sen onnistumista yhteisöllisyyden ja osallisuuden näkökulmasta voidaan myös reflektoida tämän mallin pohjalta.

Aloitettaessa toimintaa, ryhmän osallisuuden ja yhteisöllisyyden taso oli jossakin ensimmäisen ja toisen portaan välissä. Asiakkaat antoivat tietoa kysyttäessä, mutta jossain määrin myös keskustelu ryhmän tarkoituksesta ja tavoitteista tuli esiin. Toiminnan myötä ryhmäläiset alkoivat hahmottaa mahdollisuutensa olla päättämässä asioista ja näin toimintaan vaikuttaminen ryhmässä lisääntyi. Loppuvaiheessa ryhmäläiset olivat mukana päättämässä toiminnasta, mutta tällöinkin heille vaikutti olevan tärkeää ohjaajan mielipide ja sen kunnioittaminen. Koen, että yhteisöllisyyden portaissa ryhmä pääsi lähelle huippu, mutta ei aivan sinne saakka, eli yhteisön täysivaltainen jäsenyys ja osallisuus ei ainakaan kaikkien kohdalla toteutunut. On kuitenkin tärkeää huomioda, että yhteisöllisyys ja osallisuus kehittyivät selvästi ryhmän myötä ja tämän pituisessa ryhmässä näen sen hyvänä tuloksena.

Yhteisöllisyyden kehittymisessä on myös tärkeää huomioda, että yhteisöllisyyden lisääntyessä yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy ja ryhmä omaksuu yhteisiä päämääriä. Tällaisessa tilanteessa ryhmän ja me-hengen merkitys korostuu, tällaisessa vaiheessa yhteisö on vielä kuitenkin suljettu ja sen toiminnassa korostuu sisäinen kontrolli. Aidoimmillaan yhteisöllisyys on tilanteessa, jossa jokaisella ryhmäläisellä on oikeus olla oma persoonansa ja silti osa yhteisöä, jakaen muiden ryhmäläisten kanssa arvoja ja kokemuksia sekä toimien solidaarisesti osana ryhmää. (Kurki 2007) Tältä osin ”Kuvasta musiikiksi” -ryhmä kehittyi kohti yhteenkuuluvuutta ja yhteistä päämäärää, mutta ei näkemykseni mukaan saavuttanut aidon avoimen yhteisön

määritelmää. Kuitenkin, kuten Havurastin työntekijät toivat esiin palaute haastattelussa, ryhmässä hyvin erilaiset asiakkaat pysyivät työskentelemään yhdessä ja hyväksymään toistensa erilaisuuden.

Tarkasteltaessa luovia menetelmiä ja niiden käyttöä opinnäytetyössäni, ne voidaan nähdä tarkoituksenmukaisina välineinä työni tavoitteiden kannalta. Luovat toiminnot tukevat ikäihmisten parissa tehtävää identiteettityötä ja kehittää siten heidän mielikuvaa itsestään ja ikään-tymisestä yleensä. Luovien toimintojen avulla voidaan myös kiinnittää ikäihmiset osaksi yhteisöön ja tarjota heille uudenlaisia yhteisöllisyyden kokemuksia. Tällaisten menetelmien avulla asiakas voidaan nostaa sivustakatsojan roolista toiminnan keskiöön ja toiminta voi tarjota merkityksellisyyden ja hyödyllisyyden kokemuksia, joilla on myös vaikutusta mielen hyvinvointiin. (Hohenthal-Antin 2006, 123-125.) Näen, että työssäni luovien menetelmien avulla voitiin tukea sekä mielenterveyttä, että yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.

Mielenterveyden tukemisessa luovat toiminnot toivat asiakkaille mukavaa, mutta myös sopivan haastavaa ja uudenlaista tekemistä. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden kannalta uuden opettelu ja luovaan työskentelyyn heittäytyminen yhdessä, antoivat kokemuksen yhteenkuuluvuudesta ja tukivat ryhmäytymistä. Luovat menetelmät toimivat myös hyvin sosiokulttuurisen innostamisen välineinä, mikäli niiden avulla tarjotaan asiakkaille valinnan mahdollisuuksia ja aitoa mahdollisuutta osallistua päätöksen tekoon ja ryhmän toiminnan suunnitteluun. Työssäni tämä tarkoitti sitä, että ryhmälle ei tuotu valmiita toimintakokonaisuuksia ja valmiita aiheita, vaan he saivat jokaisessa vaiheessa tehdä yhteisiä päätöksiä siitä, miten he käyttävät kuvallista ilmaisua ja musiikkia lopullisen päämäärän, eli valmiin esityksen toteuttamiseen. Näen, että sekä kuvallinen ilmaisu, että musiikki toimivat hyvin välineinä tavoitteiden saavuttamiseen sekä lopullisen tuotoksen, että toiminnan sosiaalisten tavoitteiden näkökulmasta.

6.4 Palaute toiminnasta

Kaikki kuusi ryhmän toiminnassa aktiivisesti mukana ollutta asiakasta täytti palautelomakkeen. Kaikki ryhmäläiset kokivat, että toiminta oli mukavaa ja heille sopivaa, suurin osa valitsi vastausvaihtoehdon ”paljon”, yhden valitessa vaihtoehdon ”Erittäin paljon”. Myös ryhmän rakenteeseen kuuluvan tehtyjen asioiden kertaamisen vastaajat näkivät tarkoituksenmukaisena ja hyödyllisenä. Tässäkin kysymyksessä vastaukset jakautuivat vaihtoehtojen ”paljon” (3) ja ”erittäin paljon” (3) välillä. Kaikki vastaajat kokivat ryhmällä ja sen toiminnalla olleen positiivisia vaikutuksia mielialaan, yksi vastaajista koki, että vaikutusta on ollut vähän ja yksi, että vaikutusta on ollut erittäin paljon, muut neljä kokivat, että ryhmä on vaikuttanut mielialaan paljon. Muiden osallistujien tuen ryhmäläiset kokivat hyvin eri tavoin. Yksi ryhmäläisistä ei osannut sanoa saiko hän ryhmässä tukea muilta osallistujilta ja yksi koki saaneensa tukea muilta vain vähän. Loput neljä vastusta jakautuivat vaihtoehtojen ”paljon” (2) ja ”erittäin paljon” (2) välillä. Myös ohjaajalta saadusta tuesta kysyttäessä vastaukset jakautuivat saman

kaltaisesti kuin edellisessä kysymyksessä. Yksi vastaajista koki saaneensa vähän tukea ja yksi ei vähän eikä paljon, kun taas loput neljä vastausta jakautuivat kuten edellä, ”paljon” (2) ja ”erittäin paljon” (2) välillä.

Myös mahdollisuuden tuoda omia ajatuksiaan ja ideoitaan esiin ryhmässä asiakkaat kokivat eritavoin. Kolme ryhmäläistä koki voineensa tuoda ajatuksiaan ja ideoitaan esiin erittäin paljon, kun taas yksi koki, että mahdollisuus tuoda esiin omia ideoita ja ajatuksia oli vähäinen ja yksi valitsi vaihtoehdon ”Ei vähän eikä paljon”. Yksi vastaajista ei osannut sanoa, oliko hänellä mahdollisuus tuoda esiin omia ajatuksiaan ja ideoitaan. Kaikki ryhmäläiset kokivat, että voisivat osallistua vastaavaan toimintaan uudestaan ja voisivat myös suositella toimintatuttavalleen. Kysyttäessä voisiko vastaaja ajatella osallistuvansa tämän kaltaisen ryhmän toiminnan ohjaamiseen, neljä ryhmäläisistä vastasi ei, mutta positiivinen yllätys oli, että kaksi ryhmäläistä vastasi tähän kysymykseen kyllä. Palautelomakkeen kommenttikentässä esiin nousi seuraavia kommentteja ryhmästä: ”Oli hienoa tehdä tällaista ohjelmaa kaverien kanssa ja hyvä ohjaaja, kiitos.”, ”Kivaa oli! Harmi kun loppui!”, ”Mun mielestä vähän aikaa, mutta hyvä, että tällaisia ryhmiä on”, ”Hienosti onnistui ja ihmisillä oli hauskaa, ja meillä.”, ”Hyvin mietitty esitys.”

Kirjeen ystävälle toiminnasta kirjoitti viisi ryhmäläistä, yksi ryhmäläinen ei tehnyt tätä palautetta huonon näkönsä vuoksi. Kirjeen kirjoittamista varten olin tuonut erivärisiä papereita, joista asiakkaat saivat valita päivän tunnelmaan sopivan, tällä oli tarkoitus jäljitellä ryhmässä käytettyjä värikortteja. Kirjeet olivat hyvin eri mittaisia ja niistä nousi esiin positiivinen tunnelma, mikä oli näkynyt myös itse ryhmässä. Asiakkaat olivat sitä mieltä, että ryhmässä tekeminen oli hauskaa, piristävää ja tuottoisaa ja aika ryhmässä meni mukavasti. Vastaavaan ryhmään osallistumista suositeltiin kirjeissä monin sanoin, sen koettiin aktivoivan hiljaisimmatkin henkilöt, antavan mielekästä tekemistä ja mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen monipuolisesti. Esiin nousi myös toive saada lisää tällaisia ryhmiä ja joku suositteli tällaista ryhmää kaikille ihmisille vähintään kerran viikossa. Ryhmän koettiin tarjoavan energiaa ja luovia ajatuksia ja kirjeissä nousi myös esiin, että ryhmä oli hyvä ja asiat opittiin nopeasti. Ryhmän ilmapiiriä kuvaa hyvin yksi kirje, jossa kuvattiin tekemistä ”löysin rantein” ja ”pilke silmäkulmassa”. Myös ohjaaja sai kiitosta osassa kirjeistä, mutta ennen kaikkea esiin nousi yhdessä tekeminen ja sen tuottama positiivinen kokemus.

Mielenterveysyhteisö Havurastin henkilökunnalta sain palautetta sekä kyselylomakkeella (liite 5) sekä haastattelulla. Kyselyllä pyrin selvittämään sekä toiminnan hyödyllisyyttä Mielenterveysyhteisö Havurastille, että ryhmän tavoitteiden toteutumista työntekijöiden näkökulmasta. Kyselyn perusteella työntekijät olivat selvillä, mitä ryhmässä tehtiin, vaikkakin he toi-

vat esiin, että olisi ollut mukava olla seuraamassa ryhmän toimintaa edes yhden kerran. Työntekijät myös kokivat, että tämän kaltainen ryhmä soveltuu hyvin Havurastin toimintaan ja voisivat myös toteuttaa vastaavaa toimintaa itse.

Ryhmän nähtiin olevan osallistujille hyödyllinen ja vaikutukset mielialaan olivat näyttäneet positiivisina. Ryhmän nähtiin tuoneen sopivasti haasteita ja onnistumisen kokemuksia ja olleen sitä kautta voimaannuttava. Kysyttäessä ryhmän vaikutuksia asiakkaiden toimintakykyyn, työntekijät näkivät ryhmän vaikuttaneen tähän positiivisesti ryhmän aikana, mutta pidemmän vaikutuksen arviointi nähtiin epävarmana ja haastavana. Asiakkaiden aloitteellisuuteen liittyvään kysymykseen työntekijät olivat jättäneet vastaamatta, joten aloitteellisuuden lisääntymien ei ole ilmeisesti tullut esiin toiminnassa. Toiminnan vaikutusta yhteisöllisyyteen työntekijät kuvailivat toteutuneen esityksen kautta. Heidän näkemyksensä mukaan yhteisö tuki selvästi toisiaan ja esitys tapahtui ryhmänä, eikä irrallisina yksilöinä. Ryhmäläisten rohkeus tuoda esiin omia mielipiteitään oli näkynyt siten, että kysyttäessä ryhmäläiset olivat tuoneet rohkeammin esiin tuntemuksiaan. Lisäksi oli ollut huomioitavaa ryhmäläisten ylpeys ja tyytyväisyys omasta ryhmästään.

Haastattelussa nousi paljon esiin samoja asioita kuin kyselylomakkeessa, eli ryhmäläisten mielialan nähtiin kohentuneen ja ryhmän koettiin olleen asiakkaita voimaannuttava. Tässä tärkeänä nähtiin sekä haasteiden, että onnistumisen kokemusten tarjoaminen sekä myös epämu-kavuusalueelle meneminen. Kokonaisuus nähtiin positiivisena ja erittäin tärkeänä nähtiin ryhmän yhteisöllinen toiminta esityksessä. Varsinaisia huonoja puolia toiminnassa työntekijät eivät nähneet, mutta tässä kohdin esiin nousi kysymys vaikuttavuuden arvioinnista, joka on tällaisessa ympäristössä pitkällä tähtäimellä vaikeaa, sillä vaikuttavuus voi olla hyvinkin pieni lii- kahdus johonkin suuntaan. Lisäksi työntekijät nostivat tässäkin, kuten palautelomakkeella esiin sen, että heillä ei ollut mahdollisuutta tulla seuraamaan ryhmän toimintaa, toisaalta aikatauluista johtuen, mutta toisaalta myös liittyen siihen, että en ollut itse riittävästi infor- moinut työntekijöitä tästä mahdollisuudesta. (Helvamo & Loikala 2016.)

Tällaisen toiminnan mahdollisuuksina työntekijät näkivät toiminnan toteutettavuuden Havu- rastissa ja vastaavanlaisissa toimintaympäristöissä. He näkivät, että toiminnan rakenne (liite 1) on täysin toistettavissa ja kehitettävissä heidän toimintaympäristössään. Haasteista keskus- teltaessa keskeisimmäksi asiaksi nousi ryhmäläisten sitouttaminen toimintaan. Työntekijät ko- kivat, että tämänkin ryhmän kohdalla asiakkaiden saaminen mukaan ryhmään ja heidän si- touttamisensa jatkuvasti etenevään toimintaan oli haasteellista. Tämän ryhmän kohdalla useat ennakkoon ilmoittautuneet peruivat ryhmään osallistumisensa ja työntekijät joutuivat kartoittamaan mahdollisia osallistuja esimerkiksi puhelulla. Tärkeänä nähtiin, että ryhmään

ilmoittautuessa painotettaisiin ryhmän määräaikaaisuutta ja etenevyyttä sekä sitä kuinka tärkeää jokaisen ryhmäläisen osallistuminen toimintaan on koko ryhmän ja ryhmädynamiikan kannalta. (Helvamo & Loikala 2016.)

Haastattelussa nousi myös esiin ryhmän kokoonpano ja siitä mahdollisesti aiheutuvat haasteet. Työntekijät toivat vahvasti esiin sen, miten hienoa oli seurata esityksessä ryhmän yhteistä työskentelyä ja miten hienoa oli havaita, että keskenään hyvinkin erilaiset asiakkaat pysyvät työskentelemään yhdessä ja hyväksymään toistensa erilaisuuden. Heidän mukaansa esityksessä ei tullut esiin heikompia ja vahvempia yksilöitä vaan ryhmässä näkyi yhteisöllisyys ja toisten tukeminen. Myös muiden asiakkaiden positiiviset kommentit esityksestä tulivat esiin ja kaiken kaikkiaan esityksen koettiin tuoneen hyvää mieltä ja positiivista virettä Havurastin. (Helvamo & Loikala 2016.)

7 Toiminnan analyysi

”Kuvasta musiikiksi” -ryhmä oli kokonaisuudessaan hyvin mielenkiintoinen ja joiltakin osin myös haastava kokonaisuus. Itse toiminta toteutettiin lyhyessä ajassa, toimintakertoja oli vain kahdeksan, jokaisen kerran kestäessä tunnin ajan. Kuten olen aiemmin maininnut, havaitsin ryhmän aikana, että toimintakertoja olisi voinut olla enemmän tai toimintakertojen pituus olisi voinut olla pidempi. Nyt toiminta jäi hieman hätäiseksi ja tuntui, että jokaisella kerralla tuli hieman kiire. Lyhyestä ajasta huolimatta ryhmäläiset saivat aikaan sekä yhteisen kuvan, että musiikkiteoksen, joka myös ylpeänä esitettiin Havurastin henkilökunnalle ja asiakkaille. Asiakkaat olivat hyvin tyytyväisiä sekä kuvalliseen tuotokseen, että lopulliseen musiikkiteokseen.

Toiminnan aikana toiminnan analysoinnissa keskeistä oli itsereflektio sekä ryhmään liittyvien asioiden pohdinta sekä Havurastin henkilökunnan, että opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa. Tällainen asioiden syvälinen pohtiminen auttoi minua hahmottamaan sekä eettisiä kysymyksiä, että kehittämään omaa toimintaani ohjaajana. Nämä keskustelut auttoivat myös jäsentämään ryhmän keskeisiä tuloksia ja kehittämisen tarpeita.

7.1 Keskeisten osa-alueiden toteutuminen

Tarkasteltaessa ryhmää mielenterveyden näkökulmasta merkityksellistä on, että palautekyselyissä nousi vahvasti esiin, ryhmän oli positiiviset vaikutukset ryhmäläisten mielialaan, minkä lisäksi ryhmä koettiin itselle tärkeänä. Myös ryhmäläisten vapaamuotoiset palautekirjeet tukivat tätä näkemystä. Muun muassa Vanhuuden mieli -hankkeessa ikäihmiset ovat tuoneet esiin ilon ja tarkoituksellisuuden tunteet merkittävänä asioina mielenterveyteen liittyen (Heimonen & Fried 2015).

Koen, että ”Kuvasta Musiikiksi” -ryhmä tuotti juuri tuota iloa arjen keskelle ja toi tarkoitusta asiakkaiden senhetkiseen elämänvaiheeseen. Vaikka pidempiaikaisia vaikutuksia asiakkaiden mielialaan ei voida tämän työn puitteissa nähdä, on kuitenkin selvää, että tällaisella toiminnalla voidaan vaikuttaa asiakkaiden mielialaan positiivisesti ainakin ryhmän toteutuksen ajan. Ryhmästä tehtyjen havaintojen perusteella ryhmän ilmapiiri oli lähes kokonaisuudessaan positiivinen ja ryhmäläiset sekä tulivat ryhmään, että lähtivät ryhmästä iloisella mielellä.

Myös ryhmän yhteisöllisyyden ja osallisuuden voidaan nähdä kehittyneen ryhmän aikana positiiviseen suuntaan. Näen, että tämän kehittymisen kannalta merkittävää oli ryhmän turvallinen toistuva rakenne, joka helpotti ryhmään osallistumista ja kiinnittymistä. Kuitenkin tärkeimpänä tekijänä tämän osalta näen ryhmän mahdollisuuden vaikuttaa toimintaan sen jokaisessa vaiheessa ohjaajan pyrkiessä olemaan osa ryhmää ja vain yksi toimija ryhmässä. Asiakkaiden äänen kuuleminen sekä heidän ottaminen mukaan toiminnan suunnitteluun on nousnut esiin aiemmin ikäihmisten parissa toteutetuissa hankkeissa. Esimerkiksi Suomen Mielenterveysseuran Mirakle -hankkeessa ikäihmiset on otettu mukaan tasavertaiseksi osaksi kehitystyötä (Mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville - MIRAKLE 2016). Myös edellä mainitussa Vanhuuden mieli hankkeessa ikäihmiset ovat olleet keskeisinä toimijoina asiantuntijoiden rinnalla (Heimonen & Fried 2015).

Yhteisöllisyyden näkökulmasta ryhmän kehityskaari oli huomattava. Alussa ryhmäläiset odottivat valmiiksi ylhäältä päin tuotua toimintaa ja luovuus ilman ohjaajan asettamia rajoja ja aihetta nähtiin haastavana. Yhteisöllisyys kuitenkin kehittyi selvästi ryhmän kuluessa ja lopputuloksena oli yhtenäinen, selkeästi yhteisönä toteutettu musiikillinen teos, josta oli aistittavissa me -henki ja toisten tukeminen, kuten Havurastin henkilökunta palautteessa toi esiin. Myös asiakkaiden kirjoittamista kirjeistä oli luettavissa ryhmään osallistumisen ja yhdessä tekemisen suuri merkitys asiakkaille. Kuten edellä olen maininnut, mielestäni yhteisöllisyyden portaissa (kuva 1) asiakkaat pääsivät toiseksi ylimmälle portaalle ja olivat ryhmän loppuvaiheessa mukana päättämässä toiminnasta ja sen toteutuksesta.

Pyrin toteuttamaan ryhmässä sosiokulttuurisen innostamisen periaatetta, mikä näkyi muun muassa asiakkaiden tukemisena omaan toimijuuteen, ryhmäläisten aloitteellisuuden ja osallistumisen tukemisena sekä siinä, että ohjaajana pyrin toimimaan yhtenä ryhmän jäsenenä. Koen kuitenkin, että syvempi ulottuvuus sosiokulttuurisessa innostamisessa jäi toteutumatta ryhmässä. Tällaisessa innostamistoiminnassa on kuitenkin keskeistä syvempi toiminnan merkityksen pohdinta, kulttuurien välisen ymmärryksen ja kunnioituksen lisääminen sekä laajemman sosiaalisen liikkeen aikaansaaminen (Kurki 2007, 24-28).

Koen, että näin lyhyen ryhmän aikana ja näin pienessä yhteisössä kaikkiin sosiokulttuurisen innostamisen periaatteisiin on vaikea vastata. Näen, että toiminta oli enemmänkin sosiokulttuurisen innostamisen ajatukseen nojaavaa, kuin suoranaista sosiokulttuurista innostamista.

Kuitenkin tietyt innostamisen periaatteet, jotka ryhmässä toteutuivat, tukivat ryhmän yhteisöllisyyttä ja aloitteellisuutta ja olivat olennainen osa ryhmän kehityksen kannalta. Näen, että sosiokulttuurisen innostamisen periaatteiden hyödyntämisellä on oma paikkansa tällaisissa ryhmissä, vaikka ne eivät toteutuisi kokonaisuudessaan.

Terveyttä ja hyvinvointia kulttuurista senioreille -hankkeessa on tutkittu taiteen ja kulttuurin mahdollisuuksia sekä osallisuuden merkityksiä ikäihmisten parissa tehtävässä ennaltaehkäisevässä ja kuntouttavassa työssä. Hankkeeseen osallistuneet ikäihmiset kokivat tällaisessa toiminnassa tärkeimpänä yhdessä olemisen, itse toiminnan jäädessä toiselle sijalle. Hanke nosti esiin, että taide ja kulttuuri toiminta on ikäihmisille tärkeää, mutta tietoa kokemusta tai tietoa tämän kaltaisesta toiminnasta puuttuu. (Taipale 2008.)

Nämä havainnot tulivat esiin myös omassa ryhmässäni. Kuten palautteista nousi esiin, tärkeintä ryhmäläisille oli ryhmässä mukana oleminen ja osallisuuden kokeminen. Koen, että kyseinen toiminta olisi voitu toteuttaa myös muita luovia menetelmiä yhdistäen ja lopputulokseksi olisi voitu saada, vaikka tanssillinen teos. Ryhmä heittäytyi hyvin mukaan toimintaan ja luotti ohjaajaan, vaikka asiakkailta ei ollut kokemusta tämän kaltaisesta toiminnasta. Ideoita lähdettiin pienen hämmennyksen jälkeen toteuttamaan innokkaasti ja erityisesti asiakkaille vieraampaan elementtiin eli musiikkiin heittäydyttiin hyvin mukaan. Näenkin, että keskeisempää kuin käytetyt menetelmät ryhmän onnistumisen kannalta oli ryhmän etenevä ja selkeä rakenne sekä innostava ja aktivoiva ohjaustapa. Kuten Havurastin työntekijöille totesin, toiminnan rakenteesta tehtyä taulukkoa (liite 1) voi hyödyntää myös soveltaen siihen muita luovia ja toiminnallisia menetelmiä.

7.2 Eettisyyden toteutuminen

Koska työni keskeisenä lähtökohtana oli sosiokulttuurinen innostaminen, pyrin kaikessa työsken- kentelyssä asiakkaiden kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen kunnioittaen asiakkaiden itsemäärää- mis- ja osallistumisoikeutta. Pyrin tukemaan ryhmää omien valintojen tekemisessä ja näin edistämään sekä yksittäisen asiakkaiden, että koko ryhmän osallisuutta ja vaikuttamismahdol- lisuuksia. Nämä asiat nousivat ryhmäkerroilla esiin alusta alkaen. Asiakkaiden erilaisuuden huomioon ottaminen ja jokaisen yksilön tukeminen osana ryhmää siten, että jokaisella on oi- keus vaikuttaa ryhmän toimintaan ryhmän täysivaltaisena jäsenenä ja, että jokaisen ääni tu- lee kuuluviin, oli eettisesti tarkasteltuna keskeistä. Tärkeää oli myös löytää asiakkaiden oma osaaminen ja vahvuudet sekä tukea ja kehittää niitä siten, että jokainen saattoi kokea ole- vansa tärkeä ryhmän jäsen omana itsenään.

Kuten olen aiemmin tuonut esiin, olin laatinut ryhmäläisille tiedotteen (liite 2) ja suostumus- lomakkeen (liite 3) toiminnasta, jotta asiakkaat saavat tarvittavan tiedon ryhmästä. Näissä lomakkeissa olin pyrkinyt siihen, että asiakkaat voivat saada tämän tarvittavan tiedon heille

ymmärrettävällä tavalla. Lomakkeisiin ja niiden sisältöön perehdyimme huolellisesti ensimmäisellä ryhmäkerralla, jotta asiakkaat saivat riittävän tiedon ryhmän tarkoituksesta ja toiminnasta ja jotta heillä oli mahdollisuus kysyä heitä askarruttavista asioista. Niiden asiakkaiden kanssa, jotka eivät päässeet ensimmäiselle toteutuskerralle, kävin tiedotteen ja suostumuslomakkeen läpi kahden kesken.

Tärkeää työssä oli myös huomioida, että toiminta ei saa aiheuttaa haittaa osallistujille. Tässä ryhmässä se tarkoitti sitä, että vaikka on kyettävä kannustamaan ja innostamaan asiakkaita uuteen toimintaan ja tekemiseen, niin on myös huolehdittava, että toiminta ei ole liian epä-mukavaa ja tätä kautta kuormittavaa. Toiminnassa oli myös otettava huomioon osallistujien fyysiset rajoitteet siten, että ne eivät aiheuta osallistujalle fyysistä tai psyykkistä haittaa. Tämä huomioitiin ryhmässä siten, että jokainen työskenteli toimintakykensä mukaan ja toimintaa voitiin soveltaa jokaiselle asiakkaalle sopivaksi. Kävimme myös keskustelun siitä, että tekemiseen osallistuminen ei ole kaikkein tärkeintä, vaan pelkkä läsnäolo ryhmässä ja toiminnan seuraaminen on riittävää osallistumista.

Keskustelimme ryhmässä myös luottamuksellisuudesta ja vaitiolovelvollisuudesta. Keskustelussa keskeiseen osaan nousi sen rajaaminen, mikä kuuluu vaitiolovelvollisuuteen, erityisesti asiakkaiden osalta ja mikä ei. Koska ryhmä ei ole mikään salaseura, sovimme, että siellä tapahtuvasta toiminnasta saa kyllä puhua, mutta se mitä joku toinen ryhmäläinen tekee tai sanoo, kuuluu vaitiolovelvollisuuden piiriin. Tähän vaitiolovelvollisuuteen ja luottamuksellisuuteen sisältyy myös yksityisyyden kunnioittaminen opinnäytetyöni lopullisten tulosten arvioinnissa ja analysoinnissa. Tässä olen kiinnittänyt erityistä huomiota siihen, että ryhmän osallistujat eivät ole tunnistettavissa lopullisessa työssä ja yksittäisten ryhmäläisten asiat on käsitelty vain niiltä osin, kun työni kannalta on tarpeellista ja nekin anonyymisti. Tähän sitouduin myös edellä mainituissa tiedotteessa ja suostumuslomakkeessa.

Koen, että eettisyys ja eettisten kysymysten huomioiminen toteutui hyvin niin ryhmän suunnittelussa, toteutuksessa kuin lopullisessa työssäkin. Näen tärkeänä työni kannalta eettisyyden ja eettisten kysymysten huomioinnin kaikissa vaiheissa, koko työskentelyprosessin ajan. Nämä kysymykset kykenin mielestäni huomioimaan hyvin jo ryhmää suunnitellessani ottamalla huomioon muun muassa ryhmän toiminnasta tiedottamisen asiakkaille. Toteutusvaiheessa eettisyys tuli esiin kaikessa toiminnassa ja myös omissa pohdinnoissani ja itsereflektiossa. Lopullisessa työssä eettisyys tulee erityisesti esiin siinä, että ryhmäläiset eivät millään tavoin ole tunnistettavissa lopullisessa työssäni.

7.3 Oma toimintani ryhmänohjaajana

Omaa toimintaani ryhmän ohjaajana tarkastelen sekä asiakkailta saadun palautteen pohjalta, että oppimispäiväkirjassani tekemiini havaintoihin perustuen. Sain asiakkailta palautetta ohjaajana toimimisesta sekä ryhmän aikana, että palautelomakkeissa ja kirjeissä. Asiakkailta saamani palaute oli hyvin positiivista. Ryhmän aikana esiin nousi, että ryhmäläiset olivat tyytyväisiä minuun ohjaajana, he sekä luottivat ohjaustaitoihini, että kokivat tyylini ohjata innostavana. Palautteissa nousi esiin, että ryhmä oli pääosin tyytyväinen ohjaajalta saatuaan tukeen, vaikkakin osa koki tuen vähäisenä. Myös se, että ryhmä koettiin mielekkäänä ja itselle sopivana toimintana kertoi, että kokonaisuudessaan onnistuin ohjaajana.

Itse koin tällaisen ryhmän ohjaamisen haastavana, mutta myös antoisana. Alussa toimintani ohjaajan oli hieman hätäistä jännityksen vuoksi, mutta tästä huolimatta onnisuini esimerkiksi ensimmäisellä kerralla käymään rauhallisesti ryhmäläisten kanssa läpi tiedotteen ja suostumuslomakkeen sekä erilaisia ryhmän liittyviä pelisääntöjä, vaikka ajanpuutteen vuoksi yhteisiä sääntöjä ei ehdittykään laatia. Alusta saakka pyrin innostamaan ryhmää itsenäiseen toimintaan, muun muassa kuvaamalla ryhmälle omaa rooliani ryhmässä lähinnä avustajan ja sivusta seuraajan roolista ja korostamalla heidän omaa toimijuuttaan. Sosiokulttuurisessa innostamisessa ohjaajan tarkoitus on olla kanssakulkija, joka tekee itsensä vähitellen tarpeettomaksi siten, että ryhmä jatkaa toimintaansa itsenäisesti ja omaehtoisesti (Kurki 2000). Tältä osin ristiriitaa kuitenkin aiheutti se, että toimin selkeästi ohjaajana alun virittäytymisessä ja lopun kertauksessa, mutta muilta osin pyrin olemaan yksi ryhmäläisistä ja hieman sivussa. Näe kuitenkin, että loppua kohden yhtenä ryhmäläisenä toimiminen alkoi sujua ja ryhmä oppi ymmärtämään roolini toisaalta ohjaajana, mutta toisaalta yhtenä ryhmäläisistä.

Ryhmän alkuvaiheessa asiakkaiden oma-aloitteisuus ja ideat olivat vähäisiä, samoin musiikillisen tarinan aloittaminen oli ryhmäläisille haastavaa. Näissä vaiheissa pyrin tukemaan ryhmän aloitteellisuutta sekä avoimilla kysymyksillä, että tuomalla esiin erilaisia vaihtoehtoja ja ratkaisumalleja. Koen, että onnistuin ohjaajana tässä ja kykenin näin tukemaan ja kasvattamaan aloitteellisuutta ryhmässä. Annoin myös ryhmälle vastuuta tilanteissa, joissa ryhmään tuli uusi asiakas, tai joku ryhmäläinen oli ollut poissa toiminnasta. Tällaisissa tilanteissa annoin ryhmän kertoa mitä toiminnassa on tehty ja mikä on toiminnan tarkoitus. Tämä, kuten myös tehtyjen asioiden kertaaminen auttoivat ryhmäläisiä paremmin hahmottamaan toteutettavaa kokonaisuutta.

Myös toiminnan aikatauluttaminen osoittautui haasteelliseksi. Vaikka pyrin alusta saakka laatimaan jonkinlaisen väljän aikataulun toimintakerroille, matkan varrella huomasin kuitenkin, että tähän on kiinnitettävä enemmän huomiota. Tarkempi aikataulutus toi sekä omaan, että ryhmän toimintaan rauhallisuutta ja koin, että hyvä aikataulutus antoi minulle paremmat mahdollisuudet keskittyä itse ryhmän toimintaan ja ryhmäläisten tukemiseen. Ryhmän aikana

huomasin myös, että ohjaajan on tärkeä kyetä tekemään nopeitakin havaintoja siitä mikä ei toimi ja mikä toimii ryhmässä ja kyetä muuttamaan toimintaa tarpeen mukaan. Sosiokulttuurisessa innostamisessa keskeistä on kyetä refleктоimaan toimintaa ja muuttaa sitä tarpeen mukaan (Kurki 2000, 24-28). Toisaalta ei saa myöskään tehdä liikaa ennako oletuksia siitä mikä asiakkaille sopii ja mikä ei, vaan on luotettava asiakkaisiin ja heidän kykyynsä toimia ja tehdä asioita. Koin, että näiden asioiden sisäistäminen oli tärkeä avain luonnolliseen ja varmaan ohjaamiseen, minkä kykenin saavuttamaan ryhmän kuluessa.

Huomasin myös, että ryhmän kuluessa jouduin käymään keskusteluja itseni kanssa siitä, että myös minulla on mielikuva siitä mitä asiakkaat ryhmässä tuottavat ja millainen lopputuloksen pitää olla, mutta nämä mielikuvat on unohdettava, jotta voin tukea asiakkaita kulkemaan heidän määrittelemäänsä päämäärää kohti. Tämän asian käsittely itseni kanssa oli tärkeää, sillä näin kykenin antamaan tilaa asiakkaiden aidolle luovuudelle ja toiminnalle sekä kuvallisen ilmaisun, että musiikillisen teoksenosalta. Koen, että meillä jokaisella on olemassa mielikuvia ja ennakkokäsityksiä eri toiminnoista ja niiden tuotoksista, mutta on tärkeää tiedostaa tämä, koska muuten on riskinä, että ohjaaja tiedostamattaan kuljettaa asiakkaita kohti omaa päämääräänsä ja mielikuvaa.

Sosiokulttuurisen innostamisen kahdeksassa osa-alueessa (kuva 2) mainitaan muun muassa sosiaalinen liike, ihmisten oma toimijuus ja ryhmäprosessien synty. Tavoitteena on etsiä resursseja, jotka vahvistavat yksilön ja ryhmän identiteettiä sekä tukevat aloitteellisuutta ja osallistumista. (Kurki 2007.) Onnistuin mielestäni tukemaan hyvin ryhmän aloitteellisuutta ja toimimaan innostajana ja siten kannustamaan ryhmää kohti yhteistä päämäärää. Haasteellisenä kuitenkin koin ryhmän vuorovaikutuksen lisäämisen ja yksittäisten asiakkaiden tukemisen ryhmässä. Pyrin jäsentämään vuorovaikutuksen ongelmia ja vaikuttamaan pieniin asioihin toimivan vuorovaikutuksen lisäämiseksi. Yksi tällainen merkittävä asia oli toisten kuunteleminen. Kun ryhmäläisiltä alkoi tulla aloitteita ja ideoita toimintaan, niin usein toisten ideoiden ja aloitteiden kuunteleminen unohtui. Tällaisissa tilanteissa pyrin pysäyttämään ryhmän kuuntelemaan yhtä ideaa kerrallaan siten, että jokaisella oli mahdollisuus tulla kuulluksi. Ryhmän loppupuolella, kun toiminta jo oli sujuvaa ja oma-aloitteista kiinnitin huomiota yksittäisiin asiakkaisiin ja heidän huomioimiseensa. Kuten yleensä ryhmässä, myös tässä ryhmässä oli hiljaisempia ja puheliaampia henkilöitä. Pyrinkin erityisesti huomioimaan näitä hiljaisia ja antamaan heille kokemuksen kuulluksi tulemisesta ja vaikuttamisesta ryhmässä.

Itse luovien menetelmien käyttäminen ja asiakkaiden ohjaaminen tällaisessa toiminnassa sujui yllättävän hyvin. Vaikka musiikin kerroilla tuskailin välillä oman nuottikorvani ja rytmitajuni kanssa, pystyin myös tämän avulla hyödyntämään asiakkaiden vahvuuksia ja antamaan heille itselleen vastuuta toiminnasta. Musiikillisessa itseilmaisussa on tärkeää auttaa asiakkaita löytämään musiikki ja rytmi omasta itsestään ja näin avata mahdollisuuksia asiakkaiden omalle

itseilmaisu (Jukkola 2003, 174-177). Koin, että pystyin hyvin tukemaan tätä asiakkaiden itseilmaisuutta ja ryhmän toimintaa tuki myös se, ettei ohjaaja ole kaikkietävä ja kaikkea osaava. Tämä auttoi sellaisen ilmapiirin rakentamisessa, jossa ohjaaja on yksi ryhmän jäsenistä ja samalla tasolla ryhmän kanssa.

Vaikka tällaisen ryhmän ohjaaminen tuotti haasteita, antoi se myös onnistumisen elämyksiä. Koen, että sosiokulttuurisen innostamisen käyttäminen osana ohjausta on huomattavasti haastavampaa kuin täysin valmiin kokonaisuuden tuominen asiakkaalle. Sosiokulttuuriseen innostamiseen perustuvan toiminnan on oltava päämäärätietoista ja suunnitelmallista, mutta ohjaajan on pyrittävä tekemään itsensä tarpeettomaksi siten, että ryhmä jatkaisi toimintaansa omaehtoisesti (Kurki 2000, 24-28). Kuten olen aiemmin todennut, innostamisen peruseräisiin kuulu osallistumisen ja aloitteellisuuden tukeminen sekä sosiaalisen liikkeen aikaansaaaminen ja yksilön ja ryhmän identiteetin vahvistaminen (Kurki 2007, 24-28).

Joiltakin osin tässä innostamistehtävässä onnistuin ja joiltakin osin en. Ohjaajana kykenin tukemaan ryhmän aloitteellisuutta ja luottamusta itseensä sekä loin ryhmään innostuneen ilmapiirin, joka sai myös ryhmäläiset ottamaan vastuuta esityksestä. Mielestäni kykenin myös luomaan ilmapiirin, jossa jokainen voi tuoda esiin omia vahvuuksiaan ja näin toimia merkittävänä ryhmän jäsenenä. Eniten kehittymisen tarpeita ohjaajana näen rauhallisuudessa ja asiakkaiden rytmiin mukautumisessa. Innostavassa ohjaamisessa on oma riskinsä innostua liikaa, jolloin ohjaaminen muuttuu hätäiseksi ja hosuvaksi. Tulevaisuudessa opettelua vaatii asioiden äärelle pysähtyminen ja asioihin keskittyminen, menettämättä silti innostavaa otettaan.

7.4 Onnistumiset ja kehittämistarpeet

Ryhmän lopputulos, lopullinen musiikillinen teos, oli onnistunut niin ryhmäläisten kuin Havurastin työntekijöidenkin mielestä. Huomioitavaa oli, että ryhmä toimi yhteisönä, yhtenäisenä kokonaisuutena, eikä yksittäisinä yksilöinä jotka esiintyvät. Onnistumisena voidaan myös nähdä ryhmäläisten kokemus siitä, että toiminta oli heille sopivaa ja että he olisivat valmiita osallistumaan vastaavaan ryhmään uudestaan, kuten myös ryhmäläisten kokemus ryhmän positiivisista vaikutuksista mielialaan. Onnistumisen kannalta tärkeäksi nousevat ne pienet kehitysaskeleet ryhmässä jotka johtivat onnistuneeseen lopputulokseen. Tällaisiksi asioiksi nousevat erityisesti musiikin kerroilla tapahtuneet edistysaskeleet, ryhmän yhteisen rytmin löytäminen, toisen kuuntelemiseen pysähtyminen sekä vastuunotto esityksestä ja sen harjoittelemisesta.

Erityisesti koen ryhmän onnistuneen tämän vastuunoton näkökulmasta, joka tapahtui yhdellä kerralla, kun ryhmä havahtui siihen, että ei ole kyse vain mukavasta yhdessä tekemisestä, vaan ryhmän toiminnalla on myös päämäärä, lopullinen esitys. Sosiokulttuurisen innostamisen

on oltava sellaista toimintaa, jolla on pyrkimys aikaansaada, luoda ja vahvistaa sosiaalista liikettä ja sosiaalista muutosta siten, että ensisijainen toimija on ihminen itse (Kurki 2007, 24-28). Tämä havahtuminen kuvaa mielestäni sosiokulttuurisen innostamisen käytäntöjen toivuutta ja sitä, että tällaisilla käytännöillä saadaan oikeasti aikaan sosiaalista liikettä ryhmässä.

Ryhmän kehittämistä voidaan miettiä sekä konkreettisen ryhmän toiminnan sekä ryhmään liittyvien käytänteiden näkökulmasta. Kuten olen aiemmin todennut, ryhmäkertoja olisi voinut olla enemmän tai kerrat olisivat voineet olla kestoiltaan pidempiä. Nyt ryhmä oli jaettu siten, että kolme ensimmäistä kertaa käytettiin kuvan tekemiseen, jolloin musiikillisen teoksen tekemiseen ja harjoitteluun jäi neljä ryhmäkertaa. Kuitenkin ensimmäinen kuvallisen ilmaisen kerta kului tiedotteen ja suostumuslomakkeen läpikäymiseen sekä välineisiin tutustumiseen, jotta asiakkaat voivat tehdä päätöksen yhteisen kuvan tekemisessä käytettävistä välineistä. Tämän vuoksi kuvalliseen ilmaisuun olisi tarpeellista lisätä yksi ryhmäkerta, jolloin varsinaiseen yhteisen kuvan tekemiseen voitaisiin käyttää kolme kertaa, mikä toisi rauhallisuutta kuvan suunnitteluun ja sen valmiiksi saattamiseen. Myös musiikillisen teoksen tekemiseen olisi hyvä lisätä yksi ryhmäkerta, jotta harjoittelulle jäisi lisää aikaa. Kuitenkin on tärkeää, että ryhmää ei venytetä kestoiltaan tätä kymmentä kertaa pidemmäksi, koska koen, että ryhmän etenevyys voisi kärsiä tästä.

Yksittäisten ryhmäkertojen kesto voisi olla puolitoista tai jopa kaksi tuntia, jotta asioiden rauhalliseen läpikäymiseen ja asioiden kertaamiseen alussa ja lopussa jää riittävästi aikaa. Nyt tuntui, että jokainen ryhmäkerta jäi vähän hätäiseksi lyhyen kestoensa vuoksi, eikä asioiden äärelle oikein ollut aikaa pysähtyä. Tällaiset pidemmät ryhmäkerrat antaisivat myös ohjajalle paremmin aikaa keskittyä vuorovaikutuksen, aloitteellisuuden ja yhteisöllisyyden tukemiseen.

Keskustelussa Havurastin työntekijöiden kanssa esiin nousi erityisesti ryhmään ilmoittautuneiden sitouttaminen ryhmän toimintaan. Toteutetussa ryhmässä ydinryhmä sitoutui toimintaan kohtalaisen hyvin, vaikka joitakin unohduksia tapahtui. Kuitenkin alkuperäisistä ryhmään ilmoittautuneista toimintaan osallistui vain kaksi henkilöä ja muut ryhmäläiset saatiin mukaan toimintaan Havurastin työntekijöiden aktiivisen etsinnän tuloksena. Näenkin, että ryhmään sitouttamisen kannalta olisi tärkeää kehittää toimintaa siten, että jokaiseen ryhmään ilmoittautuneeseen luotaisiin henkilökohtainen kontakti ennen ryhmän alkamista. Tällainen kontakti voisi olla eräänlainen haastattelu tai keskustelu ilmoittautuneen kanssa, jossa myös keskusteltaisiin ryhmään sitoutumisen tärkeydestä ryhmän etenevän luonteen ja ryhmädynamiikan kannalta.

Myös sosiokulttuurisen innostamisen periaatteiden näkökulmasta ryhmän toimintaa olisi tarpeellista kehittää. Tällainen kehittäminen vaatisi syventymistä sosiokulttuuriseen innostamiseen sekä sen pohtimista, miten juuri tässä toimintakokonaisuudessa saataisiin sosiokulttuurisen innostamisen periaatteita toteutettua kerta kerralta etenevästi. Vaikka ryhmässä tapahtui selkeää sosiaalista liikettä toiminnan edetessä, voisi tämän osa-alueen kehittäminen saada aikaan enemmän tällaista positiivista liikehdintää. Sosiokulttuurisen innostamisen peruseriaateisiin sisältyy muun muassa kulttuurien välisen kunnioituksen ja ymmärryksen lisääminen, toimintaan liittyvän merkityksen pohdinta sekä horisontaalisen vuorovaikutuksen verkkojen luominen yksilöiden ja eri ryhmien välille (Kurki 2007, 24-28). Näihin osa-alueisiin keskittyminen vaatisi vielä kehittämistä kyseisessä ryhmämallissa.

Oheiseen kuvaan (kuva 3) olen koonnut ryhmän keskeiset tulokset sekä onnistumisten, että kehittämisen kohteiden näkökulmasta.

Ryhmän keskeiset tulokset	
<p>Onnistumiset:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positiiviset vaikutukset ryhmäläisten mielialaan - Yhteisöllisyyden kehittyminen - Osallisuuden ja onnistumisen kokemukset - Aloitteellisuuden lisääntyminen 	<p>Kehittämisen tarpeet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryhmäkertojen määrä - Ryhmäkertojen pituus - Osallistujien sitouttaminen toimintaan - Sosiokulttuurisen innostamisen periaatteiden kokonaisvaltainen toteutuminen

Kuva 3: Ryhmän keskeiset tulokset

Kaiken kaikkiaan tällainen toiminta on toteutettavissa monissa ympäristöissä, mutta toiminta vaatii vielä kehittämistä, jotta siitä saadaan toimiva toimintamalli erilaisiin sosiaalialan toimintaympäristöihin. Mikäli itse toteutan tulevaisuudessa kyseisenlaista toimintaa, tulen ehdottomasti kiinnittämään huomiota sekä ryhmän kokonaispituuteen, että yksittäisten toimintakertojen pituuteen. Pyrin myös pohtimaan asiakkaiden sitouttamista toimintaan siten, että se sopii kyseisen toimintaympäristön käytänteisiin. Uskon kuitenkin, että jo toimintakertojen ja niiden pituuden lisäyksellä ryhmästä saadaan parempi ja vaikuttavampi kokonaisuus kohde-ryhmästä riippumatta.

7.5 Toiminnan sovellettavuus käytäntöön

”Kuvasta musiikiksi” ryhmän toiminnassa on keskeistä ryhmäkertojen rakenne, joka tukee ryhmän yhtenäisyyttä ja turvallisuutta sekä kerta kerralta etenevä toiminta, joka lähtee asiakkaiden tarpeista ja toiveista. Ryhmäkertojen rakenne koostuu alussa ja lopussa toteutettava toiminnan kertauksesta, alun virittäytymisestä, itse toiminnasta sekä perehtymisestä seuraavan kerran toimintaan. Tämän rakenteen avulla ryhmäläisiä johdatetaan kerta kerralta eteenpäin kohti lopullista tuotosta. Mielestäni tämä rakenne soveltuu hyvin ikäihmisten parissa tehtävän työhön sellaisenaan ja luo turvallisen ilmapiirin toteuttaa itseään. Itse toiminta ja kuvan ja musiikin käyttö työvälineinä on hyvin sovellettavissa eri ikäihmisten ympäristöihin, mutta toiminnan runko ja ajatus voidaan myös muokata käytettäväksi muiden luovien ja toiminnallisten menetelmien kanssa. Toteutettavuuden kannalta on kuitenkin tärkeää, että ryhmälle on olemassa riittävän rauhalliset tilat, joita voidaan käyttää sekä kuvataiteen, että muun luovan toiminnan toteuttamiseen. Lisäksi on tärkeää, että toimintaympäristö on sellainen, mistä löytyy riittävästi toimintaan sitoutuvia asiakkaita. Kun puhutaan toiminnan toteuttamisesta ikäihmisten parissa, en lähtisi toteuttamaan tämän kaltaista etenevää toimintaa vakavasti muistisairaiden kanssa. Näen kuitenkin, että toiminnan kertaavan luonteen vuoksi toiminta voisi sopia ryhmälle, jonka asiakkailta on alkava muistisairaus.

Ikäihmisten parissa toimittaessa myös fyysiset rajoitteet koetaan usein haastavina. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi (2013, 19) nostaa esiin fyysisen ja sosiaalisen esteettömyyden merkityksen ikäihmisten toimintaan osallistumiselle ja toiminnan saavutettavuudelle. Tämän kaltaisessa ryhmässä asiakkaalla on oltava riittävä toimintakyky, mikä tarkoittaa sitä, että asiakkaan on kyettävä työskentelemään edes yhdellä kädellä. Kuitenkin näen, että toiminta sopii hyvin eri kuntoisille asiakkaille ja tärkeintä on asiakkaiden oma halu ja asenne olla ryhmässä toimijana. Mikäli ryhmässä on henkilöitä, joilla on fyysisen toimintakyvyn rajoitteita, voi ohjaaja toimintaosuudessa myös toimia avustajan roolissa. Tämän kaltainen ryhmätoiminta soveltuu siis hyvin eri kuntoisille ikäihmisille, hyvin erilaisissa toimintaympäristöissä. Tällaisia toimintaympäristöjä voivat olla erilaiset päivätoimintakeskukset, palveluasumisen yksiköt, asukastilat sekä muunlaiset kokoontumispaikat ja kerhotilat.

Koen myös, että ”Kuvasta musiikiksi” -ryhmän toiminta on hyvin sovellettavissa erilaisten asiakasryhmien tarpeisiin. Näen, että toimintaa voisi toteuttaa muun muassa nuorten aikuisten tai mielenterveyskuntoutujien parissa, mutta miksi ei myös lapsiryhmän kanssa. Erilaisten asiakasryhmien kanssa toimiessa voi kuitenkin pohtia ryhmäkertojen rakennetta ja esimerkiksi sitä, onko toiminnan kertaaminen ryhmän sekä ryhmän alussa, että lopussa tarpeellista. On myös hyvä pohtia virittäytymistä ja sen sopivuutta kullekin asiakasryhmälle siten, että se kuitenkin kulkee käsikädessä muun toiminnan kanssa. Myös muiden kuin ikäihmisten parissa toteutettavissa ryhmissä on otettava huomioon asiakkaiden kyky ja mahdollisuus sitoutua toimintaan.

Toteutetussa ryhmässä tavoitteena oli mielenterveyden, yhteisöllisyyden ja osallisuuden tukeminen sosiokulttuurista innostamista apuna käyttäen. Nämä tavoitteet ovat hyvin sovellettavissa myös muihin toimintaympäristöihin ja asiakasryhmiin. On kuitenkin hyvä pohtia jokaisen asiakasryhmän kohdalla erikseen, mitä nämä tavoitteet tarkoittavat kyseisen ryhmän kohdalla. Esimerkiksi mielenterveyden tukeminen voi olla hyvin erilaista riippuen siitä onko asiakasryhmänä nuoret aikuiset vai mielenterveyskuntoutujata tai peräti lapset. Mielenterveyden edistämistä pohdittaessa on tärkeää ottaa huomioon asiakkaiden ja asiakasryhmän arkiset toimintaympäristöt sekä yksilön ja yhteisön olemassa olevat voivavarat ja niiden vahvistaminen (Kuhanen ym. 2013, 12-18).

Myös sosiokulttuurisen innostamisen peruseriaatteisiin (kuva 2) on hyvä tutustua ja pohtia niiden merkitystä kyseiselle ryhmälle. Ryhmän tarkoituksena tulisi kuitenkin aina olla ryhmäläisten oma-aloitteisuuden, osallisuuden ja toimijuuden tukeminen sekä jonkinlaisen sosiaalisen liikkeen ja sosiaalisen muutoksen aikaansaaminen ryhmässä (Kurki 2007, 24-28). Lisäksi ryhmän tarkoitus on aina olla etenevä ja pyrkiä lopullisen tuotoksen esittämiseen itse valitsemalleen ryhmälle, mikä tarkoittaa sitä, että yleisö voi koostua vaikka vain toimipaikan työntekijöistä tai olla suurempikin yleisö vaikka jossakin yleisessä tilassa.

Sovellettaessa ryhmää erilaisissa ikäihmisten toimintaympäristöissä tai muiden asiakasryhmien parissa, on kuitenkin hyvä ottaa huomioon seikat, joita olen tuonut esiin kehittämistarpeiden kohdalla. Erityisesti olisi hyvä pohtia ryhmän pidentämistä joko toimintakertoja lisäämällä tai yhden ryhmäkerran aikaa pidentämällä tai jopa molempia. Lisäksi tulisi pohtia ryhmäläisten sitoutumista ja sitouttamista ryhmään, esimerkiksi kartoittamalla ryhmäläisten motivaatiota alkuhaastattelujen avulla. Tällaisten haastattelujen avulla olisi myös mahdollista löytää tarkempia ja yksityiskohtaisempia tavoitteita toiminnalle. Ja lopuksi, koska ryhmässä on tarkoitus saada aikaan sosiaalista liikettä ja koska toiminnan on tarkoitus olla mielenterveyttä tukevaa, on toiminnan aina perustuttava osallistujien vapaaehtoisuuteen ja haluun olla mukana tällaisessa toiminnassa.

7.6 Jatkoimenpiteet ja kehittämissuhteet

Mielenterveysyhteisö Havurastin henkilökunnan haastattelussa tuli esiin, että toiminnan runko (liite 2) on hyödynnettävissä Havurastissa sekä Myyrmäessä toimivassa Myyrastissa sellaisenaan. Tähän runkoon voidaan myös soveltaa erilaisia luovia menetelmiä, kuitenkin huomioiden se, että toiminnan keskeinen ajatus on yhdistää vähintään kahta menetelmää ja lopputuloksena ryhmässä tulee olla esitettävä lopputeos. Tällaisessa ikäihmisten parissa toteutettavassa toiminnassa olisi hyvä jatkossa perehtyä vielä enemmän sosiokulttuurisen innostamisen periaatteisiin (kuva 2) ja niiden toteutumiseen ryhmässä (ks. Kurki 2007). Lisäksi, mikäli toimintaa toteutetaan jatkossa tähän malliin perustuen, olisi tärkeää huomioida jo edellä esiin

tuomani ehdotukset ryhmäkertojen lisäämisestä ja toimintakertojen pituuden muuttamisesta. Olisi myös hyvä pohtia ja selvittää miten asiakkaita saadaan sitoutettua ryhmään ja sen toimintaan paremmin. Tämä vaatisi paneutumista ryhmän alku valmisteluihin ja mahdollisesti kahdenkeskisiä keskusteluja ryhmään ilmoittautuneiden kanssa.

Mielenkiinoista olisi myös tulevaisuudessa nähdä tämän mallin mukaan toteutettua toimintaa muunlaisissa toimintaympäristöissä ja muiden asiakasryhmien parissa. Tulevaisuudessa toimintaa voisi soveltaa esimerkiksi lasten ja nuorten kerhotoiminnassa, päiväkodeissa, nuorille ja nuorille aikuisille suunnatussa toiminnassa, mielenterveyskuntoutujien parissa tehtävässä työssä ja erilaisissa asukastiloissa sekä asumispalveluyksiköissä. Tällaisen soveltamisen kannalta tärkeää olisi tutkia ja kartoittaa, millä tavalla keskeiset tavoitteet, mielenterveyden, yhteisöllisyyden ja osallisuuden tukeminen, voidaan toteuttaa eri ympäristöissä ja mitkä ovat eri asiakasryhmien erityispiirteet näiden tavoitteiden näkökulmasta.

Kuten edellä olen maininnut, tällaisen toiminnan toteuttaminen vaatii toimintaympäristöltä riittäviä tiloja, minkä lisäksi on otettava huomioon riittävät välineet sekä kuvallisen ilmaisun, että musiikin tai mahdollisten muiden menetelmien toteuttamiseen. Henkilökunnalta tai muulta toiminnan toteuttajalta vaaditaan lähinnä innostunutta ja innostavaa otetta sekä uskoa asiakkaiden kykyyn tuottaa itse sisältöä ryhmään. On huomioitava, että sosiokulttuurisessa innostamisessa tarkoitus on saada ihmiset liikkeelle ja herättää heidän tietoisuuttaan ympäristöstään sekä lisätä ryhmäläisten välistä kommunikaatiota ja vuorovaikutusta (Kurki 2000 42-43).

Lisäksi tällaisessa toiminnassa on työntekijällä hyvä olla tietoa kuvallisen ilmaisun materiaaleista ja välineistä sekä jonkinlaista osaamista erilaisten soitinten käyttöön. Kuvallisessa ilmaisussa materiaalien ja välineiden tunteminen sekä niiden mahdollisuuksien näkeminen ja tunteminen on keskeinen osa-alue (Pulkkinen 2003, 155-157). Musiikin osalta tärkeää on tiedostaa, että on olemassa paljon erilaisia musiikillisia menetelmiä ja välineitä, mutta ennen kaikkea se, että meissä jokaisessa, myös ohjaajassa on jotakin musikaalista (Jukkola 2003, 174-177). On kuitenkin huomioitava, että toimintarunkoa voi soveltaa myös muiden luovien menetelmien yhdistämiseen, kunkin toimipaikan työntekijöiden tai muun toiminnan ohjaajan osaamisen mukaan. Poikkitaiteellisessa toiminnassa eri ilmaisumuodot nähdään tasapuolisina ja yhtä hyvinä itseilmaisun välineinä, mikä antaa uudenlaisia mahdollisuuksia käyttää ja hyödyntää luovia menetelmiä sosiaalialan työssä (Ahonen 1997).

Jatkossa toimintaa voitaisiin kehittää erityisesti tavoitteiden ja niiden toteutumisen osalta. Kuten edellä toin esiin, sosiokulttuurisen innostamisen periaatteisiin (kuva 2) ja sen tavoitteisiin tutustuminen sekä niiden pohtiminen kulloisenkin asiakasryhmän ja toimintaympäristön näkökulmasta on yksi tärkeimmistä kehittämisen kohteista (ks. Kurki 2007). Näkisin myös

että, etukäteen ryhmäläisiin tutustumalla olisi mahdollista asettaa ryhmälle yksityiskohtaisempia tavoitteita sekä pohtia, miten juuri tämän ryhmän kohdalla näitä tavoitteita viedään eteenpäin kerta kerralta. Näen, että tällaisten yksityiskohtaisten tavoitteiden avulla voidaan edistää myös malliin sisältyvien yleisten tavoitteiden toteutumista. Tällaista kehittämistyötä suunniteltaessa ja tehtäessä on kuitenkin tärkeää pitää koko ajan mielessä ryhmän keskeinen ajatus sosiokulttuurisesta innostamisesta ja siihen liittyvästä ryhmäläisten omasta toimijudesta ja aloitteellisuudesta.

Toivon, että itselläni on tulevaisuudessa mahdollisuus hyödyntää ”Kuvasta musiikiksi” -ryhmän toimintamallia ja ideaa työssäni, mutta toivon myös, että muut sosiaali- ja terveysalan toimijat löytävät tämän mallin ja hyödyntävät ja soveltavat sitä käytännön työhön eri toimintaympäristöissä. Toiminnan runkoa voidaan käyttää sellaisenaan, mutta sitä voidaan kehittää, hioa ja muokata eri toimintaympäristöjen ja asiakasryhmien tarpeen mukaan. On kuitenkin tärkeää, että kehitettäessä, sovellettaessa ja muokattaessa säilytetään toiminnan kannalta keskeinen ryhmäkertojen rakenne sekä toiminnan kerta kerralta etenevä luonne.

8 Lopuksi

Kuten Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia toimintaohjelmassa on nostettu esiin, taide- ja kulttuuritoiminnalla on keskeinen merkitys sosiaalialan työkentällä. Tällaisen toiminnan avulla voidaan edistää ihmisten hyvinvointia ja osallisuutta ja rikastuttaa arkea. Tämän toimintaohjelma on ollut keskeisessä asemassa muun muassa luotaessa sosiaali- ja terveysalalle ennaltaehkäiseviä toimintamalleja taidetoiminnan hyödyntämiseen sekä laajennettaessa ammattilaisten tietoisuutta ja ymmärrystä taiteen hyvinvointivaikutuksista. (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2015.) Taide- ja kulttuuritoiminnalla on oma, perusteltu paikkansa tämän päivän ja tulevaisuuden sosiaalityössä niin ikäihmisten, kuin muidenkin asiakasryhmien parissa. Luovia menetelmiä voidaan hyödyntää sosiaalialan toimintaympäristöissä monin tavoin, niitä voidaan käyttää sekä yksilön, että ryhmien kanssa työskennellessä, niin yksittäisinä toimintatuokioina kuin pidempinä johdonmukaisina kokonaisuuksina, kuten ”Kuvasta musiikiksi” -ryhmä osoitti.

Kokemukseni on, että usein luovia menetelmiä käytetään sosiaalialan työssä juuri yksittäisinä ylhäältä päin ohjattuina taidetuokioina, jotka toki nekin antavat virikettä ja osallisuuden tunnetta asiakkaille. Luovien menetelmien mahdollisuudet sosiaalityön kentällä ovat kuitenkin huomattavasti laajemmat. Erilaiset luovat menetelmät istuvat erinomaisesti sosiokulttuurisen innostamisen ajatukseen ja niiden avulla voidaan tukea yhteisöllisyyttä ja sosiaalista liikettä yhteisöissä. Jokaisessa asiakkaassa on luovuutta ja kaikilla meillä on ideoita, tämän luovuuden ja ideavaraston käyttöönotto on ollut työssäni keskeisessä roolissa. On toki haastavaa ohjata toimintaa, missä ohjaajan ei ole tarkoitus tuoda asiakkaille valmista tehtävä, vaan saada asiakkaat toimimaan yhdessä ja tuottamaan sisältöä ryhmään. Jos se on haastavaa, se on

myös antoisaa ja tarpeellista. Asiakkaiden oman toimijuuden korostamisella on myönteisiä vaikutuksia asiakkaan hyvinvoinnin kokemukseen ja toimintakykyyn.

On myös huomioitava, että taiteella ja kulttuurilla on vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2014) on todennut, että erityisesti ikäihmisten kohdalla mielen-terveys tukee aktiivista ja laadukasta elämää ja sillä on myös vaikutusta sekä fyysiseen, psyykkiseen, että sosiaaliseen toimintakykyyn (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Tämä mielenterveyden vaikutuksen nostaminen hyvinvoinnin merkittäväksi osatekijäksi tulee esiin myös Suomen Mielenterveysseuran Mirakle -hankkeessa, jossa keskeistä on ikäihmisten mielen hyvinvointi. Tässä hankkeessa esille on myös nostettu ikäihmisten oma toimijuus ja kokemus-asiiantuntijuus (Mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville - MIRAKLE 2016.), joka nousee esiin vahvasti myös Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Laatusuositus nostaa ikäihmisten osallisuuden ja toimijuuden vahvistamisen yhdeksi keskeiseksi osa-alueeksi ikäihmisten parissa tehtävässä työssä. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 2012).

Myös omassa työssäni keskeisiä lähtökohtia olivat juuri ikäihmisten mielenterveys, sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen heidän omassa toimintaympäristössään. Edellä mainitussa laatusuosituksessa osallisuus nähdään kokemuksellisena ja siihen liittyvä mahdollisuus toimia ja osallistua sekä kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 3-17). Juuri nämä asiat nousivat myös esiin työssäni, jossa ryhmäläisillä oli mahdollisuus toimia ja osallistua kokonaisvaltaisesti osana ryhmää ja kokea yhdessä uusia joskus hieman haastaviakin asioita. Kuitenkin nostettaessa osallisuus ja toimijuus keskiöön, on muistettava ja huomioitava jokaisen ihmisen yksilöllisyys. Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi myös tämä asia on tuotu esiin. Laatusuosituksessa painotetaan, että ikäihmiset, kuten kaikki muutkin, ovat iästä riippumatta yksilöitä ja huomioon tulee ottaa heidän motivaationsa ja voimavaransa osallistumisessa ja toimimisessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 3-17.)

Puhuttaessa yhteisöllisyydestä, osallisuudesta ja toimijuudesta on tärkeää nostaa esiin myös sosiokulttuurinen innostaminen, joka oli tärkeä lähtökohta työssäni. Sosiokulttuurisessa innostamisessa tarkoitus on tukea ihmisten täysipainoista osallistumista omaan arkiympäristöönsä ja sen kehittämiseen, kuitenkin huomioiden asiakkaan omat mahdollisuudet ja voimavarat (Kurki 2007, 7). Näen, että sosiokulttuurisen innostamisen keinoin sosiaalialan työssä voidaan parantaa ja kehittää ihmisten omaa toimijuutta ja näin parantaa hänen voimavarojaan ja toimintakykyään. Vaikka sosiokulttuurisen innostamisen periaatteet työssäni eivät tulleet kaikilta osin näkyviin, oli ”Kuvasta musiikiksi” -ryhmässä kuitenkin nähtävissä osallisuuden ja toimijuuden kehittymistä sekä sosiokulttuurisen innostamisen avulla tavoiteltavaa sosiaalista lii-

kettä. Tällaisen innostamisen keinoja yhdistettynä luoviin ja toiminnallisiin menetelmiin tulisi juurruttaa osaksi sosiaalialalla tehtävän työn käytäntöjä, sillä tällaisten käytäntöjen avulla voidaan saada asiakkaiden ääni kuuluviin ja ihmisten oma toimijuus keskiöön.

Sosiaali- ja terveysalalle kaivataan uusia toimivia malleja sekä ikäihmisten, että muiden asiakasryhmien hyvän arjen kehittämiseksi ja yksilöiden voimavarojen hyödyntämiseksi. Ikäihmisten osalta tällaisia malleja luodaan Eloisa ikä -ohjelmassa, jonka puitteissa kehitetään paikallisia malleja ikäihmisten hyvinvoinnin tukemiseen, heidän omia vahvuuksia, voimavaroja ja elämäkokemusta hyödyntäen, huomioiden juurikin toimijuus, osallisuus ja yhteisöllisyys. (Eloisa ikä 2017.) Tässä opinnäytetyössä olen luonut yhden tällaisen mallin, jota voidaan hyödyntää ja kehittää erilaisiin sosiaalialan toimintaympäristöihin. Olen myös tuonut esiin kehittämistarpeita mallin käyttöön ja hyödynnettävyyteen liittyen. Toivon, että ”Kuvasta musiikiksi” ryhmämallia, kuten muitakin ikäihmisten hyvinvoinnin tukemiseen kehitettyjä toimivia malleja hyödynnettäisiin sosiaalialan toimintaympäristöissä sekä ikäihmisten, että muiden asiakasryhmien parissa tulevaisuudessa.

Lähteet

Painetut lähteet

Ahonen, H. 1997. Löytöretki itseen. 2. painos. Tampere: Tammerpaino

Hakonen, S. 2008a. Ennakoiva ja voimaannuttava elämäntähtäminen. Ehkäisevä näkökulma. Teoksessa A. Suomi & S. Hakonen (toim.) Kulueraista voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: Bookwell Oy.

Hakonen, S. 2008b. Ikäideat ikääntymisten työkaluiksi. Sosiokulttuurisuus. Teoksessa A. Suomi & S. Hakonen (toim.) Kulueraista voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: Bookwell Oy.

Hakonen, S. 2003. Yhteisösuuntautunut työ. Teoksessa Marin, M & Hakola, S (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: Bookwell Oy.

Heimonen, S. & Fried, S. (toim.) 2015. Vanhuuden mieli. Ikäinstituutti. Helsinki: Trinket Oy.

Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Juva: WS Bookwell.

Hyyppä, M. 2002. Elinvoimaa yhteisöistä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Hyyppä, M. & Liikanen, M-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.

Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Marin, M & Hakonen, S (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: Bookwell Oy.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2013. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Pulkkinen, P. 2003. Kuvallinen ilmaisu. Teoksessa Marin, M & Hakonen, S (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: Bookwell Oy.

Saarenheimo, M. 2003. Merkityksellinen elämä. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: Bookwell Oy.

Saastamoinen, M. 2009. Aikalaiskeskustelua yhteisöllisyydestä. Teoksessa Filander, K. & Vanhalakka-Ruoho, M. (toim.) Yhteisöllisyys liikkeessä. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy.

Salonen, K. 2011. Sosiaalinen näkökulmana vanhuudessa. Teoksessa Kotiranta, T., Niemi, P. & Haaki, R. (toim.) Sosiaalisen toiminnan perusta. Tallinna: Raamatutrukikoda.

Sarvimäki, A. 2015. Elämän tarkoitus, merkitys ja mielekkyys vanhuudessa. Teoksessa Heimonen, S. & Fried, S. (toim.) Vanhuuden mieli. Ikäinstituutti. Helsinki: Trinket Oy.

Talentia. 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 6. painos. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry.

Tamminen, N & Solin, P. 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Sähköiset lähteet

Eloisa ikä. 2017. Omat ja yhteisön voimavarat osaksi ikäihmisen hyvää arkea. Viitattu 25.1.2017.

<http://www.eloisaika.fi/eloisa-ika/>

Eloisa ikä/hankkeet 2017. Tavoitteellinen hanketoiminta. Viitattu 25.1.2017.

<http://www.eloisaika.fi/hankkeet/>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. Finlex - Valtion säädöstietopankki. Viitattu 13.1.2017.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville - MIRAKLE 2012-2016. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 25.1.2017.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/ik%C3%A4ihmiset/mielen-hyvinvoinnin-rakennuspuut-ik%C3%A4%C3%A4ntyville-mirakle-2012-2016>

Mielenterveysyhteisöt Havurasti ja Myyrasti. Vanhusten kotiapusäätiö. Viitattu 1.4.2017

<http://www.vanhustenkotiapu.fi/mielenterveysyhteisot/>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:1. Viitattu 13.1.2017.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. 2015. Toimintaohjelman 2010-2014 loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 25.1.2017.

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70355/URN_ISBN_978-952-00-3578-5.pdf?sequence=1http://www.kansalaisareena.fi/Taidetta_ika_kaikki.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Ikääntyneiden mielenterveys. Viitattu 13.1.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/ikaantyneiden-mielenterveys>

Taipale, M. 2008. Terveyttä ja hyvinvointia kulttuurista senioreille-hankkeen loppuraportti ja hankearviointi. Socom. Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Oy. Viitattu 25.1.2017.

<http://docplayer.fi/9902564-Terveytta-ja-hyvinvointia-kulttuurista-senioreille-hankkeen-loppuraportti-ja-hankearviointi.html>

Tilastokeskus. 2015. Nuorten osuus väestöstä uhkaa yhä pienentyä. Väestö- ja oikeustilastot. Viitattu 13.1.2017.

http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html

Vanhusten kotiapusäätiö. Viitattu 1.4.2017.

<http://www.vanhustenkotiapu.fi/saatio/>

Julkaisemattomat lähteet

Havurastin ja Myyrastin visio ja toiminta-ajatus. 2009. Word asiakirja. Havurastin perehdytyskansio.

Helvamo, M. & Loikala, L. 2016. Havurastin työntekijöiden haastattelu 21.12.2016. Vanhusten kotiapusäätiö. Mielenterveysyhteisö Havurasti. Vantaa.

Kuvat

Kuva 1: Yhteisöllisyyden portaat	13
Kuva 2: Sosiokulttuurisen innostamisen periaatteet.....	15
Kuva 3: Ryhmän keskeiset tulokset	50

Liitteet

Liite 1: Toiminnan runko

	Aloitus	Toiminta	Lopetus
1. Omakuva	Tutustutaan toisiimme väri korttien avulla ja keskustellaan ryhmään liittyvistä toiveista ja odotuksista.	Yksilötyö aiheesta ”minä olen”, itse valitulla teknikalla.	Katsotaan yhdessä yksilöllisiä tuotoksia”, ideoidaan ryhmän toimintaa ja yhteismaalasta sekä laaditaan ryhmälle säännöt.
2. Yhteismaalauksen aloitus	Käydään läpi aamun tunnelmat värikorttien avulla ja kerrataan edellisen kerran toiminta ja sovitut asiat.	Aloitetaan yhteisöllinen kuva edellisellä kerralla suunnittelun pohjalta.	Siivotaan välineet, kerrataan mitä tehtiin, käydään läpi tunnelma kierros ja seuraavan kerran sisällöt.
3. Yhteismaalauksen loppuun saattaminen	Käydään läpi edellisen kerran herättämiä tunnelmia värikorttien avulla. Pysähdytään katsomaan edellisen kerran tuotosta ja kerrataan edellisen kerran toimintaa.	Jatketaan yhteisöllistä kuvaa ja saatetaan se loppuun.	Siivotaan välineet, kerrataan mitä tehtiin, käydään läpi tunnelma kierros ja seuraavan kerran sisällöt.
4. Musiikillisen tarinan aloitus, rytmisoittimet	Käydään läpi ensimmäisen musiikki kerran herättämiä tunnelmia, värikorttien avulla. Kerrataan edellisen kerran tapahtumat ja pysähdytään katsomaan kuvallista tuotosta.	Virittäydytään ääneen ja musiikkiin etsien lehtikuvista ääniä. Aloitetaan musiikillisen tarinan luominen tehdystä kuvasta rytmisoittimia hyödyntäen.	Kerrataan mitä tehtiin, käydään läpi tunnelma kierros ja seuraavan kerran sisällöt.
5. Rummut mukaan musiikilliseen tarinaan	Virittäydytään päivän tunnelmaan värikorttien avulla. Käydään läpi edellisen kerran tapahtumat ja rytmisoittimien avulla luotu musiikillinen tarina.	Tutustutaan rumpuihin rytmittely harjoitusten avulla. Jatketaan musiikillisen tarinan tekemistä tuoden siihen mukaan rummut.	Kerrataan mitä tehtiin, käydään läpi tunnelma kierros ja seuraavan kerran sisällöt.
6. Laattasoittimet musiikilliseen tarinaan	Virittäydytään päivän tunnelmaan värikorttien avulla. Käydään läpi edellisen kerran tunnelmat ja siihen asti luotu musiikillinen tarina.	Tutustutaan laattasoittimiin. Jatketaan musiikillisen tarinan tekemistä kuvallisesta teoksesta ottaen mukaan laattasoittimet.	Kerrataan mitä tehtiin, käydään läpi tunnelma kierros ja seuraavan kerran sisällöt.
7. Musiikillinen tarina teos	Virittäydytään tunnelmaan värikorttien avulla, pohtien tähän mennessä koettua. Käydään läpi edellisen kerran tunnelmat.	Pysähdytään kuvallisen tuotoksen äärelle ja viimeistellään musiikillinen lopulliseksi teokseksi.	Kerrataan mitä ryhmän aikana on tehty ja koettu ja pohditaan lopullista esitystä mieltien, tarvitaanko vielä harjoitus kerta.
Tarvittaessa lisä kerta	Tarvittaessa harjoittelua	Tarvittaessa harjoittelua	Tarvittaessa harjoittelua

<p>8. Kuvan ja musiikilisen tarinan esitys</p>	<p>Virittäydytään tunnelmaan luomalla esitykselle puitteet ja valmistautumalla esitykseen.</p>	<p>Ryhmä tuo esille tekemänsä yhteisöllisen kuvan ja esittää kuvaan liittyvän musiikillisen tarinan haluamallaan tavalla haluamalleen ryhmälle.</p>	<p>Käydään loppukeskustelu ja ryhmäläiset täyttävät palautelomakkeen ja antavat kirjallisen palautteen kirjeen muodossa.</p>
---	--	---	--

Liite 2: Tiedote asiakkaille

Tiedote asiakkaille

Hei,

Opiskelen Laurea-ammattikorkeakoulussa, Tikkurilan toimipisteessä Sosionomi AMK tutkintoa. Opintoissani olen syventynyt luoviin toimintoihin sosiaalialalla ja olen syventynyt kuvalliseen ilmaisuun sekä musiikkiin.

Olen tekemässä opinnäytetyötäni Havurastissa aiheesta ”miten asiakkaiden osallisuutta voidaan vahvistaa luovien toimintojen avulla”

Opinnäyteyöni alustava nimi on: ”Kuvasta musiikiksi”, Ikäihmisten osallisuuden vahvistaminen luovia menetelmiä ja sosiokulttuurista innostamista hyödyntäen.

Toteutan opinnäyteyöni 11.10.-22.11.2016 välisenä aikana ja tarkoitukseni on järjestää 8 ryhmäkertaa. Ryhmäkerroilla toteutamme yhteismaalauksen, jolla asiakkaat saavat kertoa itsestään sekä tutustumme musiikin tuottamiseen rumpujen, rytmi- ja laattasointin ja oman äänen avulla. Lopuksi teemme musiikkiteoksen kuvaamme liittyen.

Ryhmän yhtenäisyyden kannalta olisi toivottavaa, että voisit osallistua jokaiselle ryhmäkerralle.

Ryhmän aikana teen havaintoja ryhmän toiminnasta sekä kerään lopuksi asiakkailta palautetta toimintaan liittyen. Havainnot ja palautteen käsittelen yksilön suojaa kunnioittaen siten, että ryhmän jäseniä ei voi tunnistaa lopullisesta aineistosta. Yksilöiviä tietoja ei luovuteta kolmansille osapuolille. Noudatan työssäni voimassaolevia tutkimusaineiston säilyttämiseen ja tietosuojalainsäädäntöön liittyviä ohjeita (mm. salassapitosäännökset).

Pyydän palauttamaan oheisen suostumuslomakkeen opinnäyteyöhön osallistumisesta.

Mikäli haluat lisätietoja aiheesta, yhteystietoni ovat:

Miia Pekkarinen

Puh. 050 444 6736

sähköposti: miia.pekkarinen@student.laurea.fi

Ohjaajani on Anne Eskelinen, hänet tavoittaa sähköpostitse osoitteesta:

anne.eskelinen@laurea.fi

TERVETULOA MUKAAN RYHMÄÄN!

Liite 3: Suostumuslomake

Suostumuslomake

Osallistun Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelija Miia Pekkarisen järjestämään toiminnalliseen opinnäytetyöhön ajalla 11.10.-22.11.2016 ja olen saanut ja lukenut aiheesta laaditun tiedotteen.

Tiedostan, että ryhmän toiminnasta tehdään kirjallinen tutkimus ja ohjaaja havainnoi ryhmän toimintaa sekä käyttää keräämäänsä palautetta osana opinnäyteyötään.

(Havainnot ja palautteet käsitellään yksilön suojaa kunnioittaen siten, että ryhmän jäseniä ei voi tunnistaa lopullisesta aineistosta.)

Päivämäärä ja paikka

Allekirjoitus

Liite 4: Palautelomake asiakkaat

"Kuvasta Musiikiksi" -ryhmä Palautelomake

1. Mielestäni ryhmän toiminta oli mukavaa ja minulle sopivaa.

Ei lainakaan	_____	En osaa sanoa	_____
Vähän	_____		
Ei vähän eikä paljon	_____		
Paljon	_____		
Erittäin paljon	_____		

2. Tehtyjen asioiden kertaaminen oli mielestäni toimivaa ja tarpeellista.

Ei lainakaan	_____	En osaa sanoa	_____
Vähän	_____		
Ei vähän eikä paljon	_____		
Paljon	_____		
Erittäin paljon	_____		

3. Ryhmä vaikutti positiivisesti mielialaani.

Ei lainakaan	_____	En osaa sanoa	_____
Vähän	_____		
Ei vähän eikä paljon	_____		
Paljon	_____		
Erittäin paljon	_____		

4. Sain ryhmässä tukea muilta osallistujilta.

En lainakaan	_____	En osaa sanoa	_____
Vähän	_____		
En vähän eikä paljon	_____		
Paljon	_____		
Erittäin paljon	_____		

5. Sain ryhmässä tukea ohjaajalta

En lainakaan	_____	En osaa sanoa	_____
Vähän	_____		
En vähän eikä paljon	_____		
Paljon	_____		
Erittäin paljon	_____		

6. Sain tuoda omia ajatuksiani ja ideoitani esiin ryhmässä

En lainakaan	_____	En osaa sanoa	_____
Vähän	_____		
En vähän eikä paljon	_____		
Paljon	_____		
Erittäin paljon	_____		

7. Voisin osallistua vastaavanlaiseen ryhmään uudestaan

Kyllä	_____	En osaa sanoa	_____
En	_____		

8. Voisin suositella tällaista ryhmätoimintaa tuttavalleni

Kyllä	_____	En osaa sanoa	_____
En	_____		

9. Voisin itse osallistua tämän kaltaisen toiminnan ohjaamiseen

Kyllä	_____	En osaa sanoa	_____
En	_____		

10. Muuta palautetta toiminnasta

Kiitos palautteesta!

Liite 5: Palautelomake työntekijät

Kuvasta musiikiksi -ryhmä
Palautelomake
Työntekijät

1. Minulla on käsitys, mitä ”kuvasta musiikiksi” -ryhmässä tehtiin

Kyllä ___
Ei ___

2. Kyseinen ryhmä soveltuu hyvin Havurastin toimintaan

Kyllä ___ En osaa sanoa ___
Ei ___ Osittain ___

Jos vastasit ”osittain”, miten mielestäsi toimintaa tulisi kehittää?

Seuraavilla kysymyksillä pyrin selvittämään ryhmän tavoitteiden toteutumisista. Toivon, että pohdit pieniäkin muutoksia ryhmäläisten toiminnassa. Mikäli muutoksia ei ole tapahtunut voit vastata kysymykseen vain ”ei”.

3. Oletko havainnut toiminnan vaikuttaneen osallistujien mielialaan? Miten?

4. Onko toiminta vaikuttanut jotenkin asiakkaiden toimintakykyyn? Miten?

5. Oletko havainnut toiminnan vaikuttaneen asiakkaiden aloitteellisuuteen? Miten?
