



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Ikääntyneiden voimaantuminen luovan kirjoittamisen keinoin interaktiivisessa ohjelmatuotannossa

Hakulinen, Sanna

Lotvonen, Veera

Toropainen, Sonja

Valkonen, Taina

2011 Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

**Ikääntyneiden voimaantuminen luovan kirjoittamisen
keinoin interaktiivisessa ohjelmatuotannossa**

**Hakulinen, Sanna
Lotvonen, Veera
Toropainen, Sonja
Valkonen, Taina
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Marraskuu 2011**

Hakulinen Sanna, Lotvonen Veera, Toropainen Sonja & Valkonen Taina

**Ikääntyneiden voimaantuminen luovan kirjoittamisen keinoin interaktiivisessa ohjelma-
tuotannossa**

Vuosi 2011 Sivumäärä 42

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää luovan kirjoittamisen soveltuvuutta ja käyttöä interaktiivisessa toimintaympäristössä, HyvinvointiTV®:ssä. Toiminnallinen opinnäytetyömme sijoittui Turvallinen Koti -hankkeeseen ja se kohdentui hankkeen ikääntyviin asiakkaisiin.

Toteutimme kuuden ohjelman sarjan HyvinvointiTV®:ssä, joka on Turvallinen koti - hankkeen asiakasvetoinen virtuaalikonsepti. Tämä konsepti tarjoaa ikääntyneille kansalaisille vuorovai-
kutteisia ohjelmia hyvinvointiteknologian avulla. Pyrimme myös luomaan uutta ohjelmasisäl-
töä HyvinvointiTV®:n käyttöön ja tuomaan keinoja asiakkaiden voimaantumiseen ja hyvin-
vointiin luovan kirjoittamisen prosessien avulla. Lisäksi arvioimme sitä, kokivatko ohjelmasar-
jamme osallistuvat hankkeen asiakkaat voimaantuvansa luovan kirjoittamisen prosessista.

Opinnäytetyömme kohderyhmäksi valikoitui ikääntyneet asiakkaat, mikä oli myös Turvallinen
Koti -hankkeen suositus. Ohjelmasarja koostui kirjoitustehtävistä ja niiden läpikäymisestä,
sekä vuorovaikutuksellisista ryhmäkeskusteluista. Ensimmäisessä ohjelmassa ohjeistimme
osallistujat käymällä läpi kirjoittamisen teoriaa ja prosessin luonnetta. Neljässä seuraavassa
ohjelmassa keskityimme kirjoitettujen tekstien käsittelyyn sekä loimme mahdollisuuksia vuo-
rovaikutteiseen ryhmän jäsenten väliseen keskusteluun. Kuudennessa ja viimeisessä ohjelmasar-
jassa kävimme keskustellen läpi palautteenannon ja kehitysehdotukset. Lopetimme ohjelmasar-
jan positiivisin ja rauhallisin mielin.

Opinnäytetyössämme saimme tuloksia Turvallinen Koti -hankkeen asiakkaiden voimaantumi-
sesta ohjelmasarjan aikana. Heidän kokemanaan voimaantuminen tapahtui ryhmäkeskustelu-
jen ja ohjelmien vetäjien avulla sekä luovan kirjoittamisen prosessin kautta.

Asiasanat: Voimaantuminen, ikääntyneet, luova kirjoittaminen, hyvinvointiteknologia

Hakulinen Sanna, Lotvonen Veera, Toropainen Sonja & Valkonen Taina

Empowerment of the elderly by means of creative writing in interactive program production

Year 2011

Pages

42

The purpose of this thesis was to explore the suitability and usage of creative writing in an interactive environment, CaringTV®. Our functional study was a part of the Safe Home project and was targeted to the elderly participants of the project.

We implemented a six programme series on CaringTV® which is a client-based virtual concept. This concept offers interactive programmes to the elderly with the assistance of e-wellbeing services. Our aim was to create new programme content for the use of CaringTV®, and with the help of the process of creative writing, we provided empowerment and wellbeing to the participants. In addition, we evaluated whether the participants felt empowered by the process of creative writing.

Elderly participants were selected as the target group of our thesis, and it was also the recommendation of the Safe Home project. The programme series included writing tasks, processing those writings and interactive group discussions. In the first programme we instructed the participants by reviewing the theory of creative writing and the nature of the process. In the next four programmes, we focused on processing the written texts and created new possibilities for interactive discussions between the participants. In the sixth and the last programme, we reviewed the participants' feedback and their recommendations for the further improvements as a group. At the end of the programme series everybody was left with a positive and confident mind.

During this thesis process, the resulting empowerment of the participants became apparent. The empowerment that they experienced was not only gained by the creative writing, but was greatly assisted by the group discussions and the instructors' facilitations.

Keywords: Empowerment, the elderly, creative writing, e-wellbeing

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Voimaantuminen	2
2.1 Voimaantumisen prosessi	3
2.2 Ikääntyneiden voimaantuminen.....	3
2.2.1 Fyysiset voimavarat.....	4
2.2.2 Psykkiset voimavarat.....	4
2.2.3 Sosiaaliset voimavarat	5
2.2.4 Holistinen ihmiskäsitys	5
3 Ikääntyminen	6
3.1 Ikääntyneet ja luovuus	7
3.2 Muistelu	7
4 Kirjallisuusterapia	8
4.1 Kirjallisuusterapian historia	8
4.2 Terapeuttinen kirjoittaminen	9
4.3 Palautteen anto kirjallisuusterapeuttisessa ryhmässä	11
5 Hyvinvointiteknologia	11
5.1 Turvallinen Koti -hanke	12
5.2 HyvinvointiTV®	13
6 Ryhmä	13
6.1 Ryhmän tehtävät	13
6.2 Ryhmädynamiikka	14
6.3 Ryhmän prosessi	15
6.4 Ryhmän ohjaaminen	15
6.4.1 Ryhmän ohjaajan tehtävät	16
6.4.2 Kirjallisuusterapiaryhmän ohjaaminen	17
7 Toiminnallinen opinnäytetyö	17
7.1 Aineistonkeruumenetelmän valinta	18
7.2 Havainnointi	19
7.2.1 Osallistuva havainnointi.....	19
7.2.2 Tarkkaileva havainnointi.....	20
8 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	20
9 Eettisyys toiminnallisessa opinnäytetyössämme	21

9.1 Ikääntyneet ja etiikka	21
9.2 Tutkimusetiikka.....	21
9.3 Eettinen näkökulma ohjelmasarjan toteutuksessa	22
10 Ohjelmasarjan toteutus.....	22
11 Ohjelmien läpikäynti ja tulokset	23
11.1 Ensimmäinen ohjelma.....	24
11.1.1 Teema ja havainnointirunko	24
11.1.2 Ohjelman kulku ja arviointi.....	24
11.2 Toinen ohjelma.....	26
11.2.1 Teema ja havainnointirunko	26
11.2.2 Ohjelmien kulku ja arviointi	26
11.3 Kolmas ohjelma	28
11.3.1 Teema ja havainnointirunko	28
11.3.2 Ohjelmien kulku ja arviointi	28
11.4 Neljäs ohjelma	30
11.4.1 Teema ja havainnointirunko	30
11.4.2 Ohjelmien kulku ja arviointi	30
11.5 Viides ohjelma: Luovaa kirjoittamista	31
11.5.1 Teema ja havainnointirunko	31
11.5.2 Ohjelmien kulku ja arviointi	31
11.6 Kuudes ohjelma: Kirjallisuus ja voimaantuminen	33
11.6.1 Teema ja havainnointirunko	33
11.6.2 Ohjelmien kulku ja arviointi	33
12 Pohdinta ja johtopäätökset	35
12.2 Tulevaisuuden haasteet ja mahdollisuudet	38
Lähteet	39
Liite 1	41

1 Johdanto

Lisääntyvä ikääntyvä väestö aiheuttaa haasteita hoitotyölle ja sen toteuttamiselle nyt ja tulevaisuudessa. Näihin haasteisiin haetaan ratkaisuja enenevässä määrin uusista teknologisista innovaatioista, minkä vuoksi hyvinvointiteknologian käyttö terveydenhuollossa on yleistymässä. Teknologian tarkoituksena on parantaa ja ylläpitää väestön, erityisesti ikääntyvien ihmisten, hyvinvointia ja terveyttä, sekä sitä kautta koko elämänlaatua. Yksi toimivan nyky-yhteiskunnan tavoitteista on, että ihmiset pystyisivät selviytymään arjessa mahdollisimman itsenäisesti, mahdollisimman pitkään. Monipuolisesti kehittyvän hyvinvointiteknologian avulla pyritään luomaan mahdollisuuksia, jotta ihmiset voisivat asua kotonaan mahdollisimman pitkään. Hyvinvointiteknologia on hyvin kustannustehokasta, ja näin ollen pystytään esimerkiksi helpottamaan sosiaali- ja terveysalan jatkuvasti kasvavia resurssi- ja budjettiongelmia.

Laurea-ammattikorkeakoulu on kehittänyt yhteistyössä TDC-Song Oy:n, Videra Oy:n ja Espoon kaupungin kanssa hyvinvointiteknologiaan perustuvan HyvinvointiTV®:n toimintakonseptin. HyvinvointiTV®:n tarkoituksena on luoda virtuaalisia hyvinvointipalveluja muun muassa ikääntyville kansalaisille, mutta myös perhe- ja sosiaalipalveluiden lastensuojeluasiakkaille, mielenterveyskuntoutujille ja kehitysvammaisille asiakkaille. Ohjelmatarjontaa kehitetään yhdessä esimerkiksi Laurea-ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja-, fysioterapia-, sosionomi- sekä restonomiopiskelijoiden kanssa. Koulutusohjelmaamme hoitotyön opiskelijoina on sisällytetty hyvinvointiteknologiaan tutustuminen ja ohjelmatuotantoon osallistuminen, sekä ohjelmasisällön suunnittelu. Sairaanhoitajakoulutuksen alusta lähtien olemme tehneet erilaisia hoitotieteeseen ja hoitotyöhön perustuvia vuorovaikutuksellisia ohjelmia HyvinvointiTV®:n käyttöön. Ohjelmien suunnittelu, toteutus ja arviointi sekä asiakkaiden ohjaus interaktiivisessa toimintaympäristössä on tullut meille tutuksi. Tämä toiminnallinen opinnäytetyö vastaa lisääntyvään ohjelmakokonaisuuksien kysyntään ja tarpeeseen. Tarkoituksenamme oli lisäksi kokeilla sisällöltään täysin uudenlaisen, hoitotieteeseen perustuvan ohjelmakonseptin toimivuutta ja vaikuttavuutta Otaniemi Laurean HyvinvointiTV®:ssä.

Opinnäytetyömme aihe on kirjallisuusterapian käyttö hoitotieteellisestä näkökulmasta ja sen soveltuvuus interaktiiviseen toimintaympäristöön ikääntyneille asiakkaille ja omaishoitajille. Tarkoituksenamme oli luoda uutta ohjelmasisältöä HyvinvointiTV®:n käyttöön ja tuoda keinoja asiakkaiden voimaantumiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen kirjallisuusterapeuttisen otteen avulla. Toteutimme kuuden ohjelman ohjelmasarjan HyvinvointiTV®:ssä, joka on Turvallinen Koti -hankkeen asiakasvetoinen virtuaalikonsepti. Tässä opinnäytetyössä arvioimme soveltuvako kirjallisuusterapeuttinen työote interaktiiviseen toimintaympäristöön. Arvioimme myös sitä, kokevatko ohjelmasarjaan osallistuvat Turvallinen Koti -hankkeen asiakkaat voimaantuvansa kirjallisuusterapeuttisesta prosessista.

Opinnäytetyö kohdentuu HyvinvointiTV®:n ikääntyviin asiakkaisiin, sillä se oli Turvallinen Koti -hankkeen suositus. Nämä asiakkaat ovat olleet mukana hankkeen toiminnassa jo pitkään, osa heistä hankkeen alusta lähtien. HyvinvointiTV®:n tekniikka on heille entuudestaan tuttua ja ryhmän jäsenet tuntevat toisensa hyvin. Mielestämme kirjallisuusterapeuttista työtettä oli helppoa ja turvallista soveltaa tälle ryhmälle, koska he ovat aktiivisia, innokkaita ja kokeneita hyvinvointiteknologian käyttäjiä. He olivat kiinnostuneita osallistumaan HyvinvointiTV®:n kehittämiseen ja käyttämiseen eri elämänalueilla.

2 Voimaantuminen

Voimaantumisen tarkoitetaan ihmisen kykyä löytää itselleen oikeita keinoja saavuttaa voimavaroja läpi elämän. (Räsänen 2006, 92.)

”Voimaantuminen on vapauttava tunne omasta vahvuudesta, pätevydestä, luovuudesta, ja siksi toimimisen vapaudesta. Voimaantuneisuus on tunne, että voimaa virtaa muista ihmisistä itseän ja myös omasta sisimmästään, voimaa toimia ja kasvaa, voimaa muuttua Paulo Freiren termein ’enemmän kokonaan ihmiseksi’ (more fully human). Voimaantunut ihminen on sellainen, jonka itsetunto vahvistaa innostunutta vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa ja samalla vahvistuu tästä vuorovaikutuksesta – sellainen, jonka energia ja elämänilo on tarttuvaa, se virtaa ulos muihin ihmisiin ja heiltä takaisin, ja joka on sen vuoksi loppuunpalavan ihmisen täydellinen vastakohta.” (Siitonen 1999; ks. Robinson 1994, 38.)

Voimaantuminen on sisäistä voimantunnetta johon vaikuttavat ympäristö, ihmisen tunteet ja suhde itseensä sekä hänen päämääränsä. Voimaantuminen tulee omien valintojen kautta ja tietoisessa ajattelussa. Ihminen siis voi itse olla voimaantumisen lähde tekemällä elämässään voimaannuttavia valintoja ja ratkaisuja. Voimaantuminen voidaan nähdä persoonallisuuden eheytyksenä, jatkuvana havahtumisena. (Räsänen 2006, 92.)

Voimaantumisen vastakohtana pidetään voimattomuutta, jonka lähteenä toimivat sosiaalinen ympäristö ja ihminen itse. Voimattomuuteen voivat vaikuttaa erilaiset uskomukset ja myytit, sekä havahtumattomuus. Räsänen (2006, 92) näkee voimattomuuden muun muassa suomalaisille ominaisena piirteenä. Esimerkiksi yksilöllisellä häpeäkulttuurilla on suuri osuus suomalaisten voimattomuudessa, jonka tyypillisiä näyttäytymistapoja ovat alkoholismi, masennus ja itsemurhat. Tunteina voimattomuuteen liittyvät pelokkuus ja ahdistuneisuus, sekä kyvyttömyys ohjata omaa elämää. Voimaantuminen ja voimattomuus näyttävät samanlaisten tasojen kautta.

Siitosen mukaan (1999) toinen ihminen ei voi antaa voimaa toiselle, eikä yksipuolisesti päättää toisen henkilön voimaantumista. Vaikka voimaantumista voidaan tukea monilla ratkaisuilla, se on aina henkilökohtainen prosessi, johon vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet. Antonovsky (1980) kuvaa voimaantumista keskenään tasavertaisten voimavarojen kautta. Näitä ovat sisäiset ja ulkoiset voimavarat.

Tässä opinnäytetyössä voimaantuminen nähdään itsetunnon vahvistumisena, merkityksellisten ja mielekkäiden sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden, sekä yksilön aktiivisuuden ja uskalluksen lisääntymisenä. Toivoimme, että HyvinvointiTV®:n asiakkaat voimaantuivat reflektoiden itseään muistojen, tunteiden sekä tapahtumien kautta kirjoittamalla niistä itselleen ominaisella tavalla. Sellaisessa ympäristössä jossa henkilö on luontevimmillaan, hyväksyty ja turvassa, on hänen helpompi kokea voimaantumisen tunteita (Siitonen 1999).

2.1 Voimaantumisen prosessi

Heikkilä ja Heikkilä (2005, 44) kuvaa voimaantumista prosessina jonka eteneminen voidaan nähdä vuoristoratamaisena, vaikeasti ennustettavana tapahtumana. Tärkeiden unohtumattomien tilanteiden, elämän käännekohtien tai itseluottamusta horjuttaneiden tapahtumien muistelulla voidaan aloittaa voimaantumisen prosessi. Prosessissa luottamuksen läsnäolo alusta lähtien on erittäin tärkeää. Näin voidaan tuoda esiin voimakkaatkin häpeän, surun tai riemun tunteet.

Voimaantumisen katsotaan käsittävän viisi erilaista osatekijää. Näitä ovat oman elämän kontrolli, luottamus omiin kykyihin toimia itselleen tärkeissä asioissa, kyky tunnistaa ja kehittää omaa toimintavoimaa, valintojen mahdollisuus ja tietoisuus sekä riippumattomuus muista ihmisistä omassa toiminnassa ja päätöksenteossa. (Räsänen 2006, 267.)

2.2 Ikääntyneiden voimaantuminen

Ikääntyneitä voimaannuttavan arjen ytimen muodostavat toimintakyky ja voimavarat. Tämän kaltainen voimaannuttava arki on yhteydessä myös yleiseen yhteiskunnalliseen hyvinvointiin. Nykypäivänä hyvän toimintakyvyn käsittäminen pelkkänä fyysisenä ulottuvuutena ei riitä, vaan rinnalle tarvitaan psykososiaalisen puolen hyväksymistä ja ymmärtämistä. Ikääntyvien elämä on laadukasta kun jäljellä on riittävän laajasti voimavaroja. Ihmisen voimavarat voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja kollektiivisiin voimavaroihin. (Suomi & Hakonen 2008.)

2.2.1 Fyysiset voimavarat

Fyysisiksi voimavaroiksi ymmärretään terveyteen sekä biologiseen ikään liittyvät seikat. Ikääntymiseen linkitty kiinteästi toimintakyky ja sen heikkeneminen, mutta myös jäljellä olevat voimavarat. Nyky-yhteiskunnassa kiinnitetään helposti huomiota ainoastaan toimintakyvyn heikkenemiseen, vaikkakin ikäihmiset kokevat oman terveydentilansa ja toimintakykynsä myönteisempinä kuin sairauden mittareilla mitattuina. Ehkäisevän terveystalouden ja terveyden edistämisen toimilla voidaan ylläpitää fyysisiä voimavaroja ja terveyttä. (Suomi & Hakonen 2008, 122 - 125.)

Hoitokäytänteissä on edelleen vallalla toisen puolesta tekeminen, joka edistää ikääntyneiden heikentyneitä toimintakykyä entisestään. Tähän voidaan vaikuttaa, ja jäljellä olevia voimavaroja tulee kartoittaa, tukea sekä vaalia. Tiedon antaminen ja konkreettinen toiminta yhdessä toimintakyvyn ylläpitämiseksi vahvistavat iäkkäiden motivaatiota ylläpitää olemassa olevia voimavarojaan. (Eloranta & Punkanen 2008, 41.)

2.2.2 Psykkiset voimavarat

Suuntautuminen tulevaisuuteen, kokemukset elämän tarkoituksellisuudesta, yksinäisyyden kokeminen sekä omaan vanhenemiseen suhtautuminen voidaan käsittää psyykkisinä voimavaroina. Ikääntyneiden yksinäisyydestä on tehty lukuisia tutkimuksia ja yksinäisyys onkin valitettavan yleistä. Naiset kokevat tutkimuksissa yksinäisyyttä enemmän kuin miehet ja se lisääntyy iän myötä. (Suomi & Hakonen 2008, 125 - 128.) Yksinäisyyden kokemiseen vaikuttaa jo eletty elämä. Jos ikääntynyt on elänyt elämänsä yksin, ei hän kaipaa niin paljo seuraa vanhoilla päivillään (Eloranta & Punkanen 2008, 106). Yksinäisyyttä voidaan pitää siis hyvin subjektiivisena ja suhteellisena kokemuksena. Yksilön psyykkisten voimavarojen tukeminen on samalla koko yhteisöä voimaannuttavaa. (Suomi & Hakonen 2008, 125 - 128.)

Mielenterveys liittyy olennaisena osana psyykkisiin voimavaroihin. Se tarkoittaa muun muassa riittävää perusturvallisuutta, johon liittyy esimerkiksi vakaa taloudellinen toimeentulo. Hyvän mielenterveyden kannalta keskeiset selviytymiskeinot vaihtelevat yksilöiden välillä ja tilanteiden mukaan. Tärkeitä ovat myös ihmissuhteet ja onnistumisen kokemukset. Psykkisen toimintakyvyn aleneminen on yleensä muutoksen ehto; psyykkisesti hyvinvoiva ja vahva yksilö ei kaipaa muutosta, joten häneen eivät mahdolliset hoitomenetelmät vaikuta. (Eloranta & Punkanen 2008, 106.)

2.2.3 Sosiaaliset voimavarat

Ikäihminen on oman elämänsä subjekti. Subjektius tarkoittaa ihmisen itse itsensä määrittelemistä. Se on itsetietoista toimintaa joka on yksilön sosiaalinen todellisuus, mutta myös toimintaa ihmiseltä ihmiselle. Ihminen kasvaa ihmiseksi vain ollessaan ihmisyhteisön jäsen. Siinä toteutuu myös kulttuurinen jatkuvuus, sillä ihmisenä oleminen merkitsee kulttuurisidonnaisuutta. Ikääntyneille yhteisöllisyyteen liittyy enemmän luopumista ja sosiaalisen verkoston kutistumista, kun taas nuoremmille yhteisöllisyys on nimenomaan liittymistä ja sosiaalisen verkoston kasvamista. (Eloranta & Punkanen 2008, 134 - 135.)

Sosiaaliset verkostot, sosiaalisen tuen antaminen ja saaminen sekä yhteisöllisyys ovat iäkkäiden sosiaalisiin voimavaroihin vaikuttavia tekijöitä. Sosiaaliset voimavarat liittyvät aina toisten ihmisten kanssa tapahtuvaan merkitykselliseen toimimiseen, joka voi toteutua esimerkiksi harrastus- tai virkistystoiminnassa. Sosiaalisia verkostoja ovat ryhmään kuuluminen ja ryhmässä toimiminen, oli ryhmä sitten työyhteisö, perhe, järjestö tai ystäväpiiri. (Suomi & Hakonen 2008, 129 - 130.)

2.2.4 Holistinen ihmiskäsitys

Filosofian Tohtori Lauri Rauhalan mukaan holistinen ihmiskäsitys tähdentää, että ihminen on aina toiminnallinen kokonaisuus, myös silloin kun hänen olemassaolonsa eri ulottuvuudet otetaan huomioon. Käsitys ottaa huomioon sekä yksilön kaikkine olemuspuolineen, että sen yhteisön ja sosiaalisen kentän jossa ihminen toimii. Holistisen käsityksen mukaan hyvää elämää ei voi saavuttaa, jos olemassaolon kaikkia elementtejä ei huomioida; ihminen on aina kohdatava kokonaisvaltaisesti. (Rauhala 2005.)

Kehollisuuden Rauhala määrittelee olemassaolon orgaanisena tapahtumana. Kehollisuudessa on viimekädessä aina kysymys aineellisista koskettavista lähivaikutuksista. Sen häiriön hän näkee ruumiin eri elintoimintojen somaattisena oireena tai sairautena. (Rauhala 1988, 190.) Ihminen tajunnallisena olentona tarkoittaa Rauhalan mukaan ihmisen tajunnallista olemassaoloa psyykkis-henkisenä kokonaisuutena. Se ilmenee ihmisessä sisäisenä sielunmaailman elämyksinä, ajatuksina, aistimuksina, tunne-elämyksinä ja tahdonvirikkeinä tai tajunnan tiedostavaa piirrettä korostaen. Tärkeää on, että mikään merkityssuhteen laji ei pääse tajunnassa rehevöitymään toisen kustannuksella, esimerkiksi tieto ei saa korvata tunnetta. (Rauhala 2005.)

Situationaalisuuden ymmärtäminen on hieman vaikeampaa kuin kehollisuuden ja tajunnallisuuden. Situationaalisuudella Rauhala tarkoittaa ihmisen kietoutuneisuutta todellisuuteen oman elämäntilanteensa kautta ja sen mukaisesti. Situaatiota ovat ilmastolliset ja maantie-

teelliset olot, kulttuuripiiri, kansallisuus, yhteiskunnalliset ja taloudelliset olot, toiset ihmiset, arvot ja normit sekä uskonnollisuus. Ihminen on joka hetki yhteydessä situatioonsa. (Rauhala 1988, 195.)

Koemme moniulotteisen ihmisen kokonaisvaltaisen ymmärtämisen opinnäytetyössämme tärkeäksi ja oleelliseksi, sillä voimaantumisella tarkoitetaan ihmisen kykyä löytää itselleen oikeita keinoja saavuttaa voimavaroja läpi elämän (Räsänen 2006, 92).

3 Ikääntyminen

Vanhuus ja ikääntyminen ovat hyvin subjektiivisia käsitteitä, eivätkä ne ole yhteydessä kromologiseen ikään. Ihmisen henkilökohtainen kokemus vaikuttaa siihen, miten hän määrittelee itse itsensä. Vanhuus on elämänvaihe, johon kuuluu eletyn elämän käsittely samalla kun terveys ja toimintakyky heikentyvät. (Voutilainen, Rautasalo, Isola & Tikkanen 2009, 12 - 16.)

Ikääntyneet ihmiset ovat sosiaali- ja terveydenhuollon suuri- ja kasvava asiakasryhmä. He muodostavat heterogeenisen ryhmän, joilla on erilaisia tarpeita ja elämäntyylyjä. Useat ikääntyneet ihmiset ovat edelleen suhteellisen terveitä ja heillä on halua ja potentiaalia olla yhteiskunnan tuottavia jäseniä. Ikääntyneille ihmisille ammattilaisten tuottamia palveluita tärkeämpiä ovat taloudelliset tekijät sekä läheisten tuki. Ikääntyneillä tulisi olla mahdollisuus määrätä elämäntyylistään ja omasta elämästään. (Voutilainen ym. 2009, 12 - 16.) Kansaneläkelain mukainen vanhuuseläkkeen ikäraja on 65 vuotta. (Kansaneläkelaki 2007).

Ikääntyminen ja ikääntyneet yksilöt on pitkään nähty enemmän negatiivisista näkökulmista käsin. Ikääntyneet koetaan yhteiskunnan taakkana ja liiallisina kulueriä aiheuttavina ongelmina. Vanhenemisestä puhutaan yleensä ongelmien kautta, keskustellaan raihnaisuudesta ja sairauksista, ei niinkään vallitsevista voimavaroista. Nyky-yhteiskunta on onneksi alkanut orientoitumaan positiivisempaan ajattelumalliin ikääntymisestä ja se kyetään käsittämään uutena mahdollisuutena ja voimavaroja sisältävänä elämänvaiheena. (Suomi & Hakonen 2008.)

Hyvällä ikääntymisellä on merkitystä paitsi yksilölle itselle, myös yhteiskunnalle. Sillä on laajoja vaikutuksia yhteiskuntamme rakenteisiin, erityisesti sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöön ja kustannustehokkuuteen. Terveyttä voidaan pitää yksilön ominaisuutena, toimintakykyinä, tasapainona, voimavarana sekä kykenä selviytyä ja suoriutua. Ikääntymisen yhteydessä pohditaan, milloin toimintakyvyn muutokset ovat vanhenemisilmiön seurauksia ja mitkä taas johtuvat sairauksista. Terveiden ja toimintakyvyn käsitteet liittyvät tiiviisti yhteen, eivätkä ne ole yksiselitteisesti määriteltävissä. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.)

3.1 Ikääntyneet ja luovuus

Luovuuden heikkeneminen ihmisen vanhetessa on paljolti tutkittu kysymys. Monien tutkimustulosten mukaan luovuuden huippu on varhais- tai keskiaikuisuudessa, jonka jälkeen se kääntyy laskuun. Uusien tutkimusten mukaan luovuus kuitenkin kehittyy ja jatkuu edelleen ihmisen vanhetessa. Ikääntyneiden luovuutta on tutkittu paljon taiteilijoiden kautta, sillä joidenkin taiteilijoiden luovuus on selvästi vähentynyt iän karttuessa. On kuitenkin olemassa useita esimerkkejä ihmisistä, jotka ovat jatkaneet menestyksekkäästi taiteellista uraansa pitkälle vanhuuteen. (Hyttinen 2009, 50 - 51.)

”Ei taiteilija ketään paranna, mutta taiteen kautta jokainen voi löytää mahdollisuuksia”.
(Rafael Wardin)

Hanna-Liisa Liikasen mukaan (2007, 11) taiteessa ja kulttuuritoiminnassa on paljon elementtejä, jotka kantavat arkea. Taiteella on välillisiä vaikutuksia hyvinvointiin. Se antaa elämyksiä ja taidenautintoja, sillä on yhteys hyvään terveyteen, parempaan työkykyyn ja hyvän elämän kokemuksiin. Kulttuurin harrastamisen kautta syntyy yhteisöllisyyttä ja verkostoitumista, jotka auttavat ihmistä parempaan elämönhallintaan.

Luovuus ei ole pelkkää taidetta, vaan myös luovaa suhtautumista arkielämän realiteetteihin. Luova ihminen pystyy käsittelemään tarpeitaan ja tunteitaan, eli todellisuuttaan, soveltaen. Tällaisessa luovassa lähestymistavassa arkeen, saadaan kosketus sisäiseen maailmaan eikä vain alistuta todellisuuden vaatimuksiin. Luova ihminen pystyy hahmottamaan ja sisäistämään uuden ja itselleen ominaisen kyvyn vastata elämän haasteisiin. (Hattula & Svensson 2009, 8 - 9). Luovuus voidaan nähdä erityisesti kykyä leikkiä mielikuvilla, joten luovaa tapahtumaa ja sen ydintä ei voida ymmärtää pelkästään rationaalisin käsittein (Rankanen ym 2007, 13).

3.2 Muistelu

Nykyään eläkkeelle jäädään aiemmin kuin ennen ja eläkkeelle jäävät ihmiset ovat hyväkuntoisempia kuin ennen. Eläkeläiset osallistuvat usein erilaisiin toiminta- ja virikeryhmiin, joissa käytetään hyväksi muistelua ja elämänkertaa. (Viitaniemi 2005, 83 - 84.) Vanhustyössä muistelun ohjaus on löytämässä vakituista paikkaa. Tällä hetkellä tärkeämpänä muistelussa pidetään itse muistelun prosessia ja siitä nousevia kokemuksia, kuin mitattavissa olevia tutkimusten tuloksia, sillä ne eivät anna yksiselitteisiä vastauksia. Tutkimusten tulokset ovat kulttuurisidonnaisia, sillä ikääntyneillä on erilaisia vakiintuneita käsityksiä muistelusta ja siitä, mitä ylipäättään on sopivaa muistella. Muistelu ei ole eksaktia tiedettä, eikä sitä sellaisena voi tutkia. Muistelu on enemmän ihmisestä riippuva, luova rakennusprosessi, jossa tuotoksena on tarina. (Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2006.)

Oman elämän muistelu nousee esiin vanhuudessa, mutta se on luonnollista kaikissa ikävaiheissa. Nykyisyyteen ja tulevaisuuteen voimakas keskittyminen, ja siitä tyydytyksen saaminen, on osa terveiden ja aktiivisten iäkkäiden ihmisten elämää. Muistelu on heidän kohdallaan perinteen siirtämistä. Iäkkäillä, joiden elämässä on ratkaisemattomia ristiriitoja tai hyvin heikko terveys ja toimintakyky, muisteleminen saa suuremmat merkitykset. Heille nykyisyys kun ei merkitse samaa, tai tuo nautintoa niin kuin terveemmille ja aktiivisille iäkkäille ihmisille. Elämän tarkastelu on reflektointia muisteleminen. Tietoisuus elämän rajallisuudesta saa ikään-tyneen katsomaan taaksepäin ja arvioimaan elettyä elämää. Usein he myös pyrkivät hahmotamaan eletyn elämän kokonaisuudeksi ja antamaan sille jonkin tarkoituksen. Persoonallisen integraation onkin sanottu olevan yksi vanhuuden tärkeimpiä tehtäviä. Elämäntarkastelun kautta ihminen oppii paljon itsestään ja antaa virikkeitä elämään. (Hyttinen 2009, 50 - 51.)

4 Kirjallisuusterapia

Taide on tunteita ja mielikuvia. Se on ilmaisua, vuorovaikutusta ja visuaalista ajattelua. Taideterapiassa luovaa ilmaisua käytetään henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Taideterapia toimii henkilökohtaisen kasvun ja voimaantumisen apuna, sekä luo keinoja yksilölliseen ja sosiaaliseen ongelmaratkaisuun. Taideterapia on oma alansa, mutta se linkittyy tiiviisti sosiaali- ja terveysalalla vallitseviin ihmistyön periaatteisiin. Yksilöiden väliseen vuorovaikutukseen taiteen mukana olo tuo syvyyttä ja luovan toiminnan energiaa. Luovaa tapahtumaa ja sen ydintä ei voida ymmärtää rationaalisten käsitteiden kautta. Taiteellisen ilmaisukyvyn keskiössä voidaan nähdä erilaisten mielikuvien leikki. Ymmärtämällä tämän leikin teoreettinen pohja, monipuolisuus ja kokemuksellisuus, voidaan ymmärtää taiteen terapeuttinen voima. (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007.)

Kirjallisuusterapia on yksi luovuusterapien muoto. Sen tavoitteita ovat muun muassa itseilmaisun kehittäminen ja itsetuntemuksen lisääminen. Koska omia tunteita ja ongelmia on helppompaa lähestyä kirjoittamisen kautta, kirjallisuusterapeuttinen toiminta auttaa ilmaisemaan vaikeita asioita ja kehittämään vuorovaikutustaitoja. Tarkemmin katseltuna kirjallisuusterapia voidaan nähdä lukemisena tai kirjoittamisena ryhmissä, joiden keskeisimpänä toimintana on vuorovaikutuksellinen keskustelu. (Linnainmaa 2009.)

4.1 Kirjallisuusterapien historia

Jo 1800-luvun taitteessa mielisairaanhoidon ammattilaiset olivat sitä mieltä, että kirjallisuutta ja kirjoittamista voidaan käyttää terapeuttisesti hyväksi potilaiden hoidossa. (Ihanus 2009, 15) Fenomenologia on tärkeä filosofinen suuntaus kirjallisuusterapien kehityksessä. Kirjalli-

suusterapiassa ei ole varsinaista oppi-isää, mutta sen syntyyn ja kehitykseen ovat vaikuttaneet muun muassa ranskalainen fenomenologi Gaston Bachelard (1884 - 1962) ja filosofi Roland Barthes (1915 - 1980). Näiden lisäksi myös psykoanalyysin isä Sigmund Freud, sveitsiläinen psykiatri C.G. Jung sekä itävaltalainen psykoanalyttikko Alfred Adler ovat omalta osaltaan vaikuttaneet kirjallisuusterapian muotoutumiseen. (Ihanus 2009, 14 - 16.)

Ensimmäisiä kertoja varsinaista kirjallisuusterapiaa käytettiin ensimmäisen maailmansodan aikoihin Yhdysvalloissa, kun sotainvalideja ohjattiin lukuterapian pariin. Tällöin toimintaa alettiin kutsua nimellä *bibliotherapy*. (Ihanus 2009.)

Suomessa kirjallisuusterapiaa on käytetty tiettävästi vasta 1970-luvun lopulla. Suomen kirjallisuusterapia ry - Föreningen för biblioterapi i Finland rf, perustettiin vuonna 1981, joka nykyäänkin julkaisee *Kirjallisuusterapia*-lehteä. Suomen kirjallisuusterapiayhdistys on aikoinaan ollut alansa ensimmäinen Euroopassa. (Ihanus 2009, 17 - 19.)

”Kaikella taiteella musiikista kirjallisuuteen sekä kuvista draamaan ja tanssiin on kautta ihmiskunnan historian ollut milloin lohduttava ja rauhoittava, milloin innoittava tai ymmärrystä ja yhteisyyttä luova psykososiaalinen funktionsa.” (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 11.)

Kuten kaiken terapian, myös taideterapian tavoitteena on aina muutos. Taideterapian tarkoituksena on uusien voimavarojen löytäminen sekä itsen ja itseilmaisun kehittäminen. Lisäksi tarkoituksena on omien tunteiden ja vaikuttimien tiedostaminen ja käsittely. (Ihanus 2002, 8.) Taideterapia voi lisäksi olla voimaannuttavaa, ja toimia muun muassa sosiaalisen ongelmanratkaisun apuna. Uusia mahdollisuuksia soveltaa taideterapiaa löytyy jatkuvasti. (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 9.)

4.2 Terapeuttinen kirjoittaminen

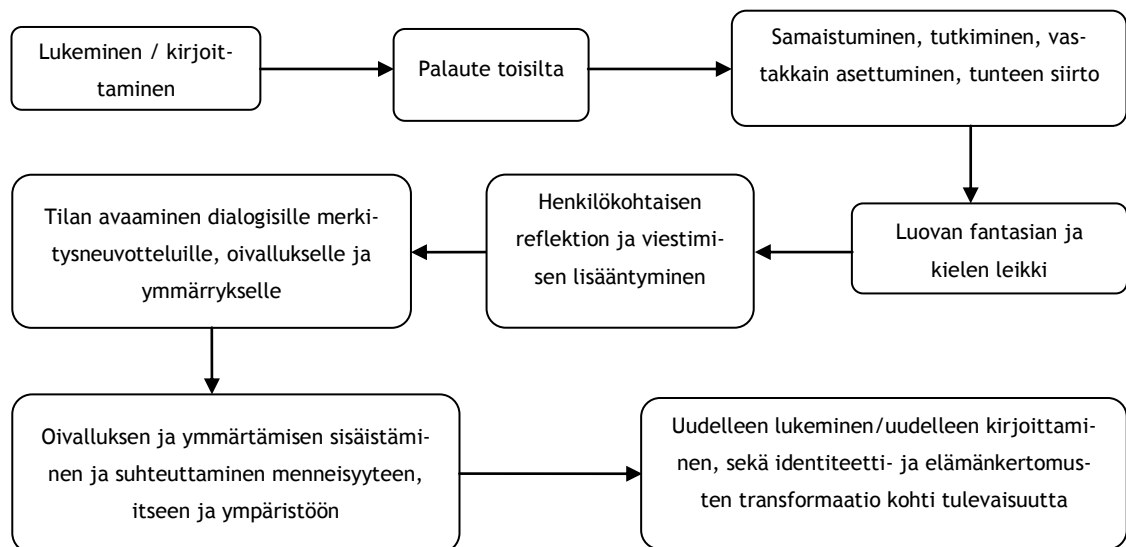
Vaikka kirjoittaminen ei itsessään ole terapiaa, sillä voi olla terapeuttisia vaikutuksia. Yleensä kirjallisuusterapiaan on yhdistetty vahvasti vuorovaikutuksellisuus ryhmä- tai yksilötoiminnan muodoissa. Tämän lisäksi terapeuttista ainesta on myös vuorovaikutuksettomassa kirjoittamisessa. Tällaista on esimerkiksi päiväkirjakirjoittaminen, joka on itsereflektioivaa ja jossa on itsehoidollisia aineksia. (Ihanus 2009.)

Terapeuttisessa kirjoittamisessa ei ole tarkoituksena kiinnittää huomiota kieliasuun, sisällön analyysiin tai taiteelliseen laatuun, vaan sen tavoitteena on tekstin tunnelmien ja teemojen tarkastelu. Kaiken tämän pyrkimyksenä voi olla hyvinvoinnin edistäminen, hengellisyyden tavoittelu, omien tunteiden tiedostaminen tai elämän muistelu. (Ihanus 2009, 23.) Te-

rapeuttisen kirjoittamisen prosessissa ei pääse piiloon omia tunteitaan, sillä se kuuluu prosessin luonteeseen. Kirjoittamisella on myös paljon hyviä puolia, eikä kynä kirjoita sellaista mitä kirjoittaja ei kestäisi. Omien, myös vaikeiden tunteiden tutkiminen ja julkikirjoittaminen on terapeutista, sillä kirjoitetun tekstin lukeminen jälkikäteen voi tuoda uusia näkökulmia asioihin. (Hattula & Svensson 2009, 47 - 49.)

Ohjelmien toteutuksessa käytämme termin terapeutin kirjoittaminen sijaan voimaannuttava ja luova kirjoittaminen. Tämä sen vuoksi, että tarkoituksenamme ei ole antaa sellaista käsitystä, että toimisimme terapeutteina. Terapiaa saa antaa ainoastaan siihen koulutuksen saanut ammattihenkilö.

Terapeutin kirjoittaminen voidaan nähdä ja ymmärtää prosessinomaisena tapahtumaketjuna. Se etenee erilaisten välivaiheiden kautta, jotka eivät ole kausaalisuhteissa toistensa kanssa vaan voivat esiintyä prosessin yhteydessä limittäin ja eriarvoisesti painottuen.



Kirjallisuusterapeutin prosessi (Ihanus 2009)

Prosessi alkaa valitun tekstin lukemisesta tai kirjoittamalla jostain ennalta määrätystä aiheesta. Luetusta ja kirjoitetusta tekstistä annetaan palautetta, jolloin kirjoittaja voi samaistua saatuun palautteeseen. Palautetta tutkiskellaan ja erilaisten sisäisten prosessien kautta kirjoittaja muodostaa mielipiteensä. Palautteen käsittelemisen jälkeen prosessi jatkuu luovalla fantasian ja kielen leikillä. Se käynnistää kirjoittajan oman itsereflektion ja viestimisen lisääntymisen. Tämän jälkeen kirjoitettua tekstiä työstetään lisää keskustelemalla tekstistä ja sen merkityksestä. Tekijän annetaan itse löytää ja ymmärtää uusia asioita sekä oivalluksia kirjoittamastaan tekstistä ja itsestä yhteisen dialogin seurauksena. Kun dialogi on käynnissä, prosessi siirtyy vähitellen tekijän oivalluksen ja ymmärtämisen sisäistämiseen ja sen suhteut-

tamiseen menneisyyteen, itseen sekä ympäristöön. Näin päästään prosessin loppuvaiheeseen, jossa kirjoitus luetaan tai kirjoitetaan uudelleen saadun palautteen ja keskustelun sekä itse-reflektion pohjalta. Tämä on Juhani Ihanuksen (2009) kuvaus terapeutin kirjoitusprosessin kulusta, jota me käytimme mukailen opinnäytetyössämme.

4.3 Palautteen anto kirjallisuusterapeuttisessa ryhmässä

Palautteen saaminen ja antaminen on keskeistä, mutta ohjaajan tulee huolehtia, että keskustelu ei karkaa epäolennaisille poluille. Tämän kaltaisissa ryhmissä ja tilanteissa on uhkana että palautteen anto puolin ja toisin ajautuu psykologiseen tulkintaan. Tämä ei suinkaan ole kirjallisuusterapeuttisen ryhmän toiminnan tarkoitus, vaan palautetta on tarkoitus antaa jokaisen osallistujan omasta näkökulmasta. Palautteen tulisi olla kannustavaa ja rakentavaa, loukkaavaa ja epäeettistä palautetta ei tule suvaita. On kunnioitettava jokaisen ryhmäläisen yksilöllisyyttä ja herkkyyttä yksilönä ja ryhmän jäsenenä. (Linnainmaa 2005, 20.)

5 Hyvinvointiteknologia

Ihmisen viestintätaito on yhtä vanha kuin ihminen itse. Viestintä on muuttanut merkittävästi muotoaan, varsinkin viimeisten vuosikymmenien aikana. Kynnys siirtyä vanhoista viestintävoista uusiin voi joillekin yksilöille olla suuri. Aiempi vaadittu tekninen osaaminen on ollut vaatimatonta, mutta nykyään digitaalisten viestimien hallinta vaatii enemmän tietoa ja taitoa. Uudet menetelmät voivat olla vaikeita ikääntyvälle väestölle, sillä he eivät ole saaneet tarvittavaa opetusta hallitakseen uutta tekniikkaa. Tietotekniikan oppimisen myötä ikääntyneille avautuu kuitenkin täysin uudenlaisia palvelumuotoja. Mahdollista on, että ikääntyneiden elämänhallintaa voidaan parantaa uutta tekniikkaa hyväksikäyttäen, kompensoiden heidän heikentynyttä toimintakykyään. Tällaisesta esimerkkinä toimii suomalaisten kehittämä hyvinvointiranneke. (Mäensivu 2002.)

Uusilla teknisillä innovaatioilla positiivisia puolia on paljon. Uusien viestimien käyttö säästää aikaa verrattuna vanhoihin menetelmiin, eivätkä ne vaadi kasvokkain asioimista. Negatiivisina asioina voidaan pitää kasvokkain tapahtuvan viestimisen vähenemistä ihmisen jokapäiväisestä elämästä. Vaikka sanallinen ja kuvallinen kommunikaatio on mahdollista, siitä puuttuu tärkeä fyysisen läsnäolon tunne. (Mäensivu 2002.)

Hyvinvointiteknologia on melko uusi käsite sosiaali- ja terveysalalla. Sillä tarkoitetaan tietoteknisiä ja teknisiä ratkaisuja, joilla ikääntyvien elämänlaatua, hyvinvointia ja terveyttä parannetaan ja ylläpidetään. Hyvinvointiteknologialla on lukuisia mahdollisuuksia taata väestöl-

le tasa-arvoiset mahdollisuudet osallistumiseen ja toimintaan. Tavoitteena on, että se tulee tulevaisuudessa säästämään sosiaali- ja terveydenhuollon resursseja. (Suhonen & Siikanen 2007.)

5.1 Turvallinen Koti -hanke

Opinnäytetyötämme ohjasi Laurea-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeistus. Laurean toimintaa ohjaavia arvoja ovat yhteisöllisyys, sosiaalinen vastuullisuus ja luovuus. Painoaloja ovat palveluliiketoiminta, hoitotyön asiantuntijuus ja kotona selviytyminen. Laureassa toimii tutkimus ja kehittämissympäristöjä. Niiden painoalueita ovat soveltava tutkimus- ja kehittämisselitys sekä tuotekehitys. Tämä toiminta sisältää laajoja kehittämisselityshankkeita, kuten Turvallinen Koti -hanke, projektitoita ja opiskelijoiden opinnäytetöitä. (Laurea Fakta 2010-2011.)

Laurea-ammattikorkeakoulussa oppiminen ja opetus tapahtuvat Learning by Developing -mallin mukaan. Tässä Learning by Developing -mallissa osa opiskelijoiden oppimisesta tapahtuu osallistumalla todellisiin työelämän kehittämisselityshankkeisiin. Tämän tarkoituksena on tuottaa uutta osaamista opiskelijoiden ammatillisen kasvun tueksi, sekä työelämän ja ympäristön kehittämiseksi. Opiskelijat, opettajat sekä työelämän asiantuntijat toimivat saumattomasti yhteistyössä, ja jokainen tunnustetaan asiantuntijatoimijaksi. (Laurea Fakta 2010-2011.)

Turvallinen Koti -hankkeen tarkoituksena on tutkia, kehittää, tuottaa ja arvioida e-hyvinvointipalveluja eri asiakasryhmien hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Se myös tukee kuntoutumista ja kotona selviytymistä. Hankkeeseen osallistuu ikääntyneitä, omaishoivajia, mielenterveyskuntoutujia, kehitysvammaisia henkilöitä sekä lastensuojelun nuoria. Hankkeen tavoitteena on tuottaa arkea ja hyvinvointia tukevia, ennaltaehkäiseviä virtuaalisia palveluja asiakkaiden koteihin ja osallistaviin ryhmätoimintoihin (Turvallinen Koti -hanke -hyvinvointipalveluja asiakasvetoisesti kotona selviytymisen tueksi, 2011.)

Turvallinen Koti -hankkeen lähtökohtana on toimintatutkimus ja Laurea-ammattikorkeakoulun Learning by Developing toimintamalli. Osallistujina ovat asiakkaat, opiskelijat, hyvinvointialan asiantuntijat, sekä yhteistyö- ja yrityskumppanit. Teknologisina ratkaisuuina sovelletaan interaktiivista HyvinvointiTV®:tä, etähuolenpitojärjestelmiä, turvapiiriä ja etämittareita, kuten vaaka, verenpaine- ja verensokerimittarit. Hankkeessa tuotetaan sekä ohjelmasisältöjä, että e-palveluja. Turvallinen Koti -hanke on EU/EAKR:n rahoittama ja se toteutetaan Uudenmaan, Varsinais-Suomen ja Kymenlaakson maakunnissa. Toteutuksesta vastaavat Laurea-ammattikorkeakoulu ja Turun ammattikorkeakoulu. (Turvallinen Koti -hyvinvointia e-palvelujen avulla.)

5.2 HyvinvointiTV®

HyvinvointiTV® on palvelu, joka helpottaa arjessa selviytymistä ja luo turvallisuuden tunnetta. Sen avulla voi myös pitää yhteyttä asiantuntijoihin, vertaisryhmään ja perheenjäseniin. HyvinvointiTV® on vuorovaikutteinen online- yhteys asiakkaan ja ohjelman lähettäjän välillä. Ohjelmatarjonta on monipuolista ja palvelukokonaisuuteen voidaan liittää erilaisia etämittareita ja turvalaitteita. Tekniikasta vastaa Videra Oy. (Turvallinen Koti - hyvinvointia e-palvelujen avulla.)

Ikäihmisille ja omaishoitajille tuodaan aktiivisia ja informatiivisia palveluja kotiin tai palvelutaloympäristöön kuvapuhelun kautta. He voivat osallistua vuorovaikutteisiin lähetyksiin ja e-palveluihin joko omalta kotipääätteeltään tai palvelutalosta ryhmänä. HyvinvointiTV® tarjoaa asiakkaille monimuotoisen väylän sekä asiantuntija- että vertaistukeen. Ohjelmasisältöjä tuottavat opiskelijoiden lisäksi muun muassa järjestöt, seurakunnat, kirjasto ja apteekki. Ikäihmiset käyttävät kuvapuhelumahdollisuutta päivittäin myös virtuaalisena kohtaamis-kanavana, joka tuo ystäviä kotisohvan ääreen kuvaruudun välityksellä. He voivat pitää yhteyttä myös omaisiinsa ja asiantuntijoihin. (Turvallinen Koti - hyvinvointia e-palvelujen avulla.)

6 Ryhmä

Ryhmä käsittää joukon ihmisiä, jossa on vähintään kolme vuorovaikutuksessa keskenään olevaa yksilöä. Heidän toiminnallaan on yhteinen päämäärä tai tarkoitus ja he ovat luoneet suhteet toisiinsa. (Jauhiainen & Eskola 1993.) Ryhmän toimintaa ohjaavat tarkoitus ja tavoite. Tarkoitus kertoo sen, miksi ryhmä on olemassa. Tavoitteet ohjaavat toimintaa. Toimintaa säätelevät ulkoiset ja sisäiset ehdot. Ulkoisiksi ehdoiksi voidaan ymmärtää ryhmän perustehtävä sekä fyysinen ja sosiaalinen ympäristö. Sisäiset ehdot muodostuvat ryhmän koosta ja valmiista sisäisistä rakenteista, jäsenten erilaisuudesta sekä ryhmän ohjaajista. (Niemistö 2004.)

6.1 Ryhmän tehtävät

Jokaisella ryhmällä on tehtävä, joka liittyy toiminnan tarkoitukseen. Tämän lisäksi ryhmän pitää koossa tunnetavoite. Ryhmänohjaajalla tulee olla tavoitteet ryhmän perustamiselle ja tarkoitukselle. Hänellä tulee myös olla selkeä käsitys ryhmän perustehtävästä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 15.)

Opinnäytetyömme kohderyhmä, eli HyvinvointiTV®:n ikääntyneet asiakkaat ja omaishoitajat olivat valmiiksi ryhmäytyneitä Turvallinen Koti -hankkeen kautta, eli he kuuluivat jo olemassa olevaan toimintakokonaisuuteen.

Ryhmän tehtävänä on huolehtia muiden jäsentensä hyvinvoinnista tarjoamalla heille tukea. Sopeutuminen, kasvatus, kokemusten jakaminen eli sosialisatio sekä ryhmän jäsenten kasvu on olennainen osa ryhmää. Ryhmän tunnetehtävinä voidaan nähdä ryhmän sisäinen läheisyys, lohdutus sekä kehitys ja ymmärrys. Toivo on kykyä ymmärtää ja kuulla toista sekä hyväksyä toisen totuus. Ryhmän on sanottu tuovan sisältöä elämään virkistämällä, rentouttamalla ja tarjoamalla hyväksymistä ja kannustamista jäsenilleen. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 15 - 16.)

6.2 Ryhmädynamiikka

Ryhmän olemukseen liittyy osallistujien yksilöllinen toiminta, ympäristö ja ryhmädynamiikka. Nämä ovat riippuvuussuhteessa toisiinsa nähden. Ryhmä koostuu yksilöistä, joista jokainen tuo ryhmään oman persoonallisen toimintatavan. Näiden yksilöiden ollessa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, syntyy ryhmädynamiikka. Ihmisellä on luontainen tarve kuulua johonkin, tulla hyväksytyksi sekä osallistua ja vaikuttaa. Nämä ovat kehitykselle tärkeitä asioita ja ryhmä onkin yksilölle reflektion väline. Ryhmän yksilöiden toiminnasta sekä odotuksista muodostuu roolisuhteita ja ne nousevat ryhmän tarpeista. (Jauhiainen & Eskola 1993.) Ryhmän koko on merkityksellinen. Pienryhmä, jossa on 6-8 henkilöä, antaa hyvän työskentelytilan omien henkilökohtaisten ongelmien ja lähipiirin ihmissuhteiden käsittelemiseen. (Lindroos & Segercrantz 2009, 19.)

Ryhmän dynamiikkaa voidaan kuvata ryhmän sisäisinä voimina ja jännitteinä. Ryhmän voimien syntyyn vaikuttavia tekijöitä ovat ryhmän jäsenten keskinäiset jännitteet, tunteet ja kiinnostuksen kohteet. Ryhmädynamiikka on ryhmän toiminnassa se osa, joka jää näkymättömiin. Siellä ovat pelot, toiveet ja odotukset joita ryhmän jäsenet kohdistavat itseensä sekä muihin ryhmän jäseniin. Kaikki tämä vaikuttaa monin eri tavoin ryhmään, sen toimintaan ja dynamiikkaan. (Kaukkila & Lehtonen 2007.)

Ryhmässä dynamiikka syntyy siitä, kun samassa toimintatilanteessa olevat ihmiset ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Kaikki ryhmän jäsenet tulkitsevat tilanteita omiin kokemuksiinsa perustuen, näin ollen tilanteet näyttäytyvät jokaiselle erilaisina. Edellä mainittujen tulkintojen mukaan toimiminen vaikuttaa ryhmän vuorovaikutukseen siten, että vuorovaikutus pyrkii kääntymään uuteen suuntaan. Ryhmän ympäristöstä, että yksilöstä itsestään kumpuavat vaikutteet muodostavat tilanteen voimien ja voimasuhteiden dynaamisen kentän. (Jauhiainen & Eskola 1993, 37.)

Ryhmätilanteen dynaamisen kentän ymmärtämistä hankaloittaa se, että siinä on toimijoina yhtä aikaa monta ihmistä. Heillä kaikilla on oma elämäntilansa, joka nähdään yksilön dynaamisena kenttänä. Ryhmässä yksilön elämässä, omassa dynaamisessa kentässä tapahtuva muutos vaikuttaa koko ryhmän toimintaan. Näiden tapahtuvien vaikutusten kautta syntyy ilmiö, josta käytetään termiä ryhmädynamiikka. Ryhmä voidaan siis nähdä jatkuvasti muuttuvana eli dynaamisena kokonaisuutena. (Jauhiainen & Eskola 1993.)

Ryhmädynaamisessa tarkastelussa ei keskitytä tilanteen tarkkaan ymmärtämiseen, vaan huomio keskittyy siihen, kuinka yksilöt toimivat erilaisissa tilanteissa. Tutkitaan yksilöllistä, konkreettista ja tilannekohtaista toimintaa, eikä etsitä tapahtumien yleisiä lainalaisuuksia. (Jauhiainen & Eskola 1993, 33.)

6.3 Ryhmän prosessi

Ryhmällä on aina elinkaari, alku, työskentelyvaihe ja lopetus. Ryhmäprosessin alku voi pelottaa ja ahdistaa, kun kaikki on tuntematonta ja uutta. Kaikilla ryhmän jäsenillä on erilaisia toiveita ja odotuksia siitä, mitä ryhmässä oleminen voi heille antaa. Hyväksytyksi tulemisen tarve ja ryhmässä selviytyminen mietityttävät paljon kaikkia ryhmään osallistuvia. Ryhmässä tapahtuva prosessi tulee esiin yksilöiden kautta. Prosessin edetessä tulee näkyväksi se kuinka eri jäsenet osallistuvat prosessiin ja minkälaisia erilaisia ilmaisukeinoja tunteille on. Työskentelyvaiheen keskeisiä prosesseja ovat vuorovaikutuksen esteiden löytäminen ja työstäminen, vastustusten voittaminen ja vuoropuheluun pääseminen. Työskentelyvaiheessa ryhmän jäsenet käsittelevät ryhmän tapahtumia ja niiden henkilökohtaisia merkityksiä itselleen. Ryhmän lopetus tapahtuu yleensä yhdessä. Siihen saattaa liittyä monia erilaisia tunteita, kuten pettymystä mutta myös hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Parhaimmillaan ryhmä voi auttaa jäseniään kehittymään yksilöinä. (Lindroos & Segercrantz 2009.)

6.4 Ryhmän ohjaaminen

Ryhmässä on ensiarvoinen tilaisuus tiedostaa ja ymmärtää tunteita ja niiden merkityksiä. Turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä tunteiden jakaminen ja yhdessä kokeminen auttaa ryhmäläisiä oppimaan lisää itsestään. Hyväksyvä ilmapiiri mahdollistaa lisäksi vaikeidenkin tunteiden, kuten vihan ja pelon ilmaisemista ja jakamista muille ryhmäläisille. Tällöin ryhmän jäsenet oppivat ymmärtämään myös toistensa tunteita ja käyttäytymistä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 41.)

Ryhmänohjaajalla tulee olla tiettyjä ominaisuuksia ja ne ilmenevät hänen käytännön toimissaan ja teoissaan. Niitä voi oppia tunnistamaan ja kehittämään. Ryhmänohjaajaksi kasvetaan

ainoastaan käytännön kokemuksen kautta. Ryhmänohjaajalle voidaan määritellä näitä tärkeitä ominaisuuksia joita ovat: innostava ja kannustava asenne, huumorintaju, empatiakyky, vastuuntuntoinen työote, rehellisyys, rakenteesta ja ryhmän perustehtävästä huolehtiminen, luovuus sekä oikeudenmukaisuus ja diplomaattisuus ristiriitatilanteissa. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 59 - 62.)

6.4.1 Ryhmän ohjaajan tehtävät

Toimivan ryhmän kannalta ryhmänohjaajalla on useita tärkeitä tehtäviä. Ryhmänohjaajan tulee antaa aikaa tavoitteille ja tutustumiselle. Tämä edistää ja auttaa ryhmää toimimaan yhdessä. Alkuvaiheessa ohjaajan rohkaisu sekä jännityksen vähentäminen on tärkeää. Ohjaajan tulee voida herättää luottamusta ja turvallisuudentunteita ryhmässä sekä ryhmäläisten välillä. Tähän vaaditaan ohjaajalta herkkyyttä sekä selkeitä ohjeita ja rajojen asettamista. Havainnointi ja tunteiden hyväksyminen ovat avainasemassa hyvässä ryhmänohjauksessa. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 63 - 73.)

Ryhmän ajoittainen ilmapiirin tarkistaminen ja tarvittaessa huumorin käyttö on paikallaan. Tärkeäksi nousee myös, että ohjaaja ei uppoudu liikaa mukaan ryhmän toimintaan vaan pysyttelee puolueettomana ja neutraalina esimerkiksi ristiriitatilanteissa. Ohjaaja mahdollistaa tilan ryhmän sisäisille prosesseille ja kaikkien ryhmäläisten tunteille sekä ajatuksille omalla rauhallisuudellaan ja kärsivällisyydellään. Tämä puolestaan mahdollistaa tunteiden ja dynamiikan muodostumisen, eikä sitä kannata kiirehtiä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 63 - 73.)

Ohjaaja toimii niin sanotusti kapellimestarina, mutta kun ryhmän toiminta alkaa muuttua aktiivisemmaksi, ryhmänohjaajan rooli muuttuu vastavuoroisesti passiivisemmaksi. Pulmatilanteiden kohdalla ryhmänohjaajan vahva rooli on tärkeä jotta ryhmän toiminta voi jatkua ja vaikeat tilanteet saadaan selvitettyä. Näin taataan ryhmän jatkuvuus sekä estetään erilaisten roolien liika vahvistuminen. Roolien tulisi pysyä luonnollisina ja yksilön kasvamista edistävinä, eikä haitallisille rooleille tulisi antaa tilaa. Ohjaaja suunnittelee ja ohjaa ryhmäharjoitukset sekä käy läpi tästä saadun palautteen. Hän hyväksyy epävarmuuden tunteet ja tasapainottelee erilaisten ratkaisujen välillä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 63 - 73.)

Ryhmänohjaaja toimii eräänlaisena säiliönä vastaanottamalla ja säilyttämällä sellaisia ryhmäläisten tunteita ja tarpeita joita ryhmä ei itse tunnista. Ohjaaja käsittelee niitä mielessään jolloin ne järjestyvät ymmärrettävämpään ja jäsentyneenpään muotoon. Tällä tavoin ryhmäläisten tarpeisiin vastataan. Säiliötehtävä eli container-ilmio on ehkä ohjaajalle haastavin. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 63 - 73.)

6.4.2 Kirjallisuusterapiaryhmän ohjaaminen

Kirjallisuusterapiaryhmään kuuluu käsiteltävän aineiston lisäksi osallistujia, ohjaaja ja muut ryhmään osallistujat. Ohjaajalla ei tule olla ennakkoluuloja ihmisiä kohtaan ja hänen tulee kohdella kaikkia tasavertaisesti. Ohjaajalla tulee olla kyky olla hallitsemaan osallistujien ajatusten virtaa, ilman että se vaikuttaa erilaisten ajatusten tiedostamiseen ja huomioimiseen. Ryhmän ohjauksessa ohjaajan tulee pystyä hallitsemaan ryhmän keskinäisiä suhteita sekä purkamaan jännittyneisyyttä. Tehtävänä on huolehtia keskustelun etenemisestä haluttuun suuntaan. Suositellaan että ryhmällä olisi vähintään kaksi ohjaajaa, sillä näin ohjaajat voivat antaa toisilleen palautetta ryhmän toiminnasta ja ohjaajan roolista. (Linnainmaa 2005, 19 - 20.)

Kirjallisuusterapiaryhmän osallistujilta edellytetään halua ja kykyä keskittyä tehtäviin prosessin ajan. Olisi suotavaa ja toivottavaa, että osallistuja kertoisi rohkeasti muille ryhmäläisille omista tuntemuksistaan sekä esille tulleita ajatuksiaan. Kaunokirjallista kykyä ei tarvitse olla, eikä oikeinkirjoitus ole luovan kirjoittamisen edellytys. (Linnainmaa 2005, 20.)

7 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulujen tutkimuksellisille opinnäytetöille. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät toiminnallisuus, teoreettisuus, tutkimuksellisuus ja raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on tuotos tai tuote, ja se voi olla esimerkiksi ohjeistus, opas tai tapahtuman toteutus. Siinä on aina paitsi tutkiva, myös kehityksellinen ote. Hyvän opinnäytetyön aihe ja idea on sellainen, jonka avulla pystyy luomaan yhteyksiä työelämään, sekä syventämään tietojaan ja taitojaan jostakin itseään alalla kiinnostavasta aiheesta. Ammatillisen kasvun tukena toimii työelämästä saatu opinnäytetyön aihe. Lisäksi onnistuneen opinnäytetyön idea kumpuaa koulutusohjelman sisällöistä. Usein kuulee sanottavan, että koulutus tulee työelämän muutosten jäljessä. Opinnäytetyössämme olimme kuitenkin tekemisissä uuden innovatiivisen teknologian kehityksen kanssa toteuttaessamme luovan kirjoittamisen ohjelmasarjaa interaktiivisen teknologian avulla. (Vilka & Airaksinen 2003.)

Toiminnallisen opinnäytetyön muoto valikoitui selvästi aiheanalyysimme jälkeen. Tämän opinnäytetyön aikana olemme vasta kehityksessä asiantuntijaksi. Toimintatutkijan rooli on aina hyvin vastuullinen yhteiskunnallisesti ja kehityksellisesti. Vilkan mielestä toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakouluopiskelijalle luontevampi, sillä raportissa ei tarvitse käydä läpi toimintatutkimuksen edellyttämää alakohtaista yhteiskunnallista ja tieteellistä keskustelua. Toiminnallisessa opinnäytetyössä raportti on ammatillisen taidon, sivistyksen ja tiedon

näyte fyysisenä tuotoksena, opiskelijan kehittämänä toimintana. Tämä ei kuitenkaan poista opinnäytetyön ammatillista tai yhteiskunnallista vaikuttavuutta kehittämiskohteeseen. (Vilka 2006, 76 - 77.)

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessin aikana olemme käyneet läpi aiheanalyysin, jonka aikana ideoimme lopullisen teoreettisen viitekehityksen. Toimintaamme ohjasi toimintasuunnitelma, jonka tarkoituksena oli vastata kysymyksiin mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Määrittelimme kohderyhmän tarkasti sillä ohjelman sisällön vaikutti se, että suuntasimme ohjelman ikääntyneille Turvallinen Koti -hankkeen asiakkaille. (Vilka & Airaksinen 2003.)

Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena on aina jokin konkreettinen tuotos, kuten meidän opinnäytetyössä pitämämme ohjelmasarja luovan kirjoittamisen prosessista interaktiivisessa ympäristössä. Tämän vuoksi olemme tässä raportissa käsitelleet tämän tuotoksen saavuttamiseksi käytettyjä keinoja. Raportissa kerromme itse ohjelman toteutuksesta sekä tuloksista, valinnoista ja ratkaisuksista, tiedottamisesta saatekirjeen avulla sekä asiakkaiden ilmoittautumisesta ohjelmasarjaan. Opinnäytetyömme on ollut laaja, joten meitä valikoitui neljä tekijää esimerkiksi kahden sijaan. Olemme esittäneet työnjakomme opinnäytetyöprosessissa, mikä on tärkeää oman ammatillisen kasvun vuoksi. (Vilka & Airaksinen 2003.)

7.1 Aineistonkeruumenetelmän valinta

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Aineiston ja tiedon keräämisen menetelmiä on harkittava tarkoin. Opinnäytetyössä emme ole käyttäneet esimerkiksi kirjallista haastattelumenetelmää, sillä silloin työ olisi kasvanut kohtuuttomasti. (Vilka & Airaksinen 2003, 56.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimusmenetelmiä käytetään väljemmin kuin tutkimustöissä. Aineiston keräämisen menetelmät ovat kuitenkin samat ja tutkimuksellinen selvitys kuuluu idean toteutukseen. Käsittelemme työtämme lähinnä selvityksen tekemisenä, sillä toimintamme perustuu mukailen esittämäämme teoriaan. Tämän vuoksi opinnäytetyöstämme ei löydy selkeitä tutkimuskysymyksiä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä tai tarpeellista analysoida kerättyä aineistoa kovin tarkasti ja yhtä järjestelmällisesti kuin esimerkiksi toimintatutkimuksissa. (Vilka & Airaksinen 2003, 56 - 64.) Ohjelman luonteen vuoksi olemme käyttäneet aineistonkeruumenetelminä havainnointia ja työssämme on hieman laadullisen tutkimuksen elementtejä ryhmähaastattelun muodossa.

7.2 Havainnointi

Havainnointi eli aineiston keräämisen tapa ja havainnot eli tutkimuskohteet ovat perusasioita ja keskeisiä käsitteitä tieteellisessä tutkimuksessa. Yksittäisen ihmisen toimintaa ja vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa voidaan tutkia havainnoimalla. Tutkittavan kohteen toimintaa voidaan havainnoida joko hyvin vapaasti tai se voi olla tarkasti suunniteltua. Havainnoijana toimii aina luonnollinen henkilö (Vilka 2006.)

Vilka esittelee teoksessaan *Tutki ja havainnoi* (2006) Matti Grönforsin teoriaan perustuvia havainnointitapoja. Ne ovat jaoteltu sen mukaan, miten tutkija osallistuu havainnoinnin aikana kohteen toimintaan. Grönforsin teorian perusteella Vilka on luokitellut havainnointitavat seuraavasti: tarkkaileva havainnointi (ulkopuolinen havainnointi), osallistuva havainnointi (sisällä toiminnassa havainnointi), aktivoiva osallistava havainnointi (toimintatutkimus), kokemalla oppiminen (etnografia) ja piilohavainnointi. Opinnäytetyömme luonteen vuoksi käyttämiämme havainnointimenetelmiä olivat osallistuva havainnointi ja tarkkaileva havainnointi, sillä kolme meistä oli vuorovaikutuksellisia ryhmän jäseniä ja yksi oli passiivinen, ulkopuolinen havainnoija.

7.2.1 Osallistuva havainnointi

Osallistuva havainnointi tarkoittaa sitä, että havainnoija osallistuu suunniteltuun toimintaan aiemmin sovitun ajanjakson. Sovelsimme osallistuvaa havainnointia omien käyttötarpeidemme mukaisesti. Osallistuva havainnointi tapahtuu aina tutkimuskohteiden ehdoilla, ennalta valituista ja suunnitellusta näkökulmasta. Tutkijan tulee osallistuvassa havainnoinnissa päästä tutkittavan yhteisön luotetuksi jäseneksi ja se edellyttää merkittäviä sosiaalisia suhteita. (Vilka 2006.)

Teoksessa *Tutki ja havainnoi* Vilka (2006, 44 - 45) esittelee teorian, jossa Matti Grönfors puhuu avainhenkilön mahdollisesta käyttämisestä ryhmän jäsenten luottamuksen herättäjänä. Avainhenkilön tarkoitus on herättää yhteisön luottamus, jotta arkaluontoisiakin asioita päästäisiin tutkimaan ja havainnoimaan. Opinnäytetyössämme avainhenkilöinä toimi meistä kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa, jotka olivat suorittaneet yhden käytännön työharjoittelun Turvallinen Koti -hankkeessa ja erityisesti ikääntyneiden parissa HyvinvointiTV@:ssä. Tämän vuoksi avainhenkilöiden kasvat olivat tutut ohjelmasarjamme kohderyhmälle. Tämä toimi alusta alkaen luottamusta herättävänä ja ylläpitävänä tekijänä.

7.2.2 Tarkkaileva havainnointi

Tarkkailevan havainnoinnin tunnuspiirteitä on, että se on kohteen ulkopuolista eikä tutkimuskohteen toimintaan osallistuta. Tutkija toimii tarkkailijana, jonka tavoite on oppia katsomalla. Yleensä havainnoinnin ja tarkkailun kohteena on ennalta määrättyjä piirteitä ja asioita joihin suhtaudutaan järjestelmällisesti. Ulkoisten asioiden havainnoinnissa tarkkaileva havainnointi on perusteltua, mutta havainnoitaessa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa olevia ihmisiä, osallistuva havainnointi on parempi toimintatapa. Tämän vuoksi meillä oli vain yksi tarkkaileva havainnoija ja kolme osallistuvaa havainnoijaa. (Vilkkä 2006.)

8 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opiskeltuamme Laurea-ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajiksi, olemme tutustuneet opintojen ohella HyvinvointiTV® konseptiin. Ensimmäisen vuoden aikana opintoihimme kuului yhden ohjelmakerran suunnittelu, toteutus ja arviointi. Hyvinvointiteknologian käyttö on linkitetty joustavasti opiskeluamme ja ammatilliseen kehitykseemme. Kaksi tämän opinnäytetyön tekijää on suorittanut yhden käytännön työharjoittelujakson Turvallinen Koti -hankkeessa. Olemme kaikki pitäneet, suunnitelleet ja toteuttaneet ohjelmia monipuolisesti erilaisista aiheista eri asiakasryhmille: ikääntyneille, omaishoitajille, mielenterveys- ja sosiaalihuollon asiakkaille. Kaiken tämän vuoksi tuntui luontevalta kohdentaa opinnäytetyö Turvallinen Koti -hankkeeseen ja HyvinvointiTV®:seen. Saimme tilaisuuden kokeilla, miten onnistuu terapeutin kirjoittamisen prosessi HyvinvointiTV®:ssä. Tämän lisäksi halusimme lähteä haastamaan itseämme ja omaa ammatillista osaamistamme lähes valmiina sairaanhoitajina. Tietääksemme tällaista ohjelmasarjaa ei ole aikaisemmin toteutettu HyvinvointiTV®:ssä. Alun perin koko opinnäytetyön idea tuli ohjaavalta opettajaltamme sekä hankkeen työntekijöiltä, jotka innostivat ja rohkaisivat meitä uuden kokeilemiseen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on arvioida sopiiko kirjallisuusterapeuttinen työote interaktiiviseen ympäristöön ja onko ohjelma uudelleen toteutettavissa soveltavuuden kannalta. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada HyvinvointiTV®:n asiakkaat kokemaan voimaantumisen tunteita, sekä tuoda keinoja heidän hyvinvointinsa lisääntymiseen. Tarkastelun kohteena oli luovan toiminnan ja kirjallisuusterapeuttisen prosessin onnistuminen ja onnistumisen arviointi HyvinvointiTV® ympäristössä. Tavoitteenamme oli lisäksi kannustaa ja rohkaista ikääntyneitä luovaan toimintaan heille tutussa ryhmässä ja ympäristössä.

9 Eettisyys toiminnallisessa opinnäytetyössämme

Opinnäytetyöohjeen mukaan, eettinen pohdinta on yksi keskeinen osa onnistunutta opinnäytetyöprosessia (Laurea-ammattikorkeakoulu 2008). Tässä opinnäytetyössä pidimme lähtökoh-
tana hoitotyön eettisiä säännöksiä, ja erityisesti ikääntyneiden hoitotyön etiikkaa. Hoitotyö
perustuu hoitotieteeseen ja sitä ohjaavat terveydenhuollon eettiset periaatteet. Näitä ovat
oikeus hyvään hoitoon, ihmisarvon kunnioitus, itsemääräämisoikeus, oikeudenmukaisuus, hyvä
ammattitaito ja hyvinvointia edistävä ilmapiiri sekä yhteistyö ja keskinäinen arvonto (ETE-
NE 2001.)

Viime vuosien aikana suuret muutokset terveydenhuollossamme ovat johtuneet vähentyneistä
käytävissä olevista resursseista. Eettinen arvokeskustelu on lisääntynyt yhteiskunnassam-
me, sillä muutokset ovat vaikuttaneet terveydenhuollon ja hoitotyön laatuun. Terveydenhuol-
lon kustannusten kasvu on ajanut kunnat siihen tilanteeseen, että kaikille ihmisille ei voida
taata yhtä hyvää hoitoa. Myös eri paikkakuntien väliset erot hoidon laadussa ovat olleet huo-
mattavia. Yksittäinen hoitaja joutuu liian usein tilanteisiin, joissa hän joutuu tekemään hoi-
topäätöksiä potilaan hyvinvointia heikentämättä säästöpainneiden alla. (Leino-Kilpi & Välimäki
2009.)

9.1 Ikääntyneet ja etiikka

Eettisyys on tärkeä osa hoitotyötä ja sen laatua; hyvä hoito on aina myös eettisesti kestävä. Ikääntyneiden hoitotyön eettisten arvojen keskipisteenä on huolenpito ihmisestä, jolla on
ihmisarvo ja oikeus ihmisarvoiseen hoitoon. Huolenpidolla tarkoitetaan sitä, että minimoidaan
kaikki vahingollinen ja kärsimystä aiheuttava, sekä pyritään tukemaan ja edistämään ikäänty-
neen ihmisen hyvinvointia. Se tarkoittaa muun muassa voimavarojen tukemista, turvallisu-
desta huolehtimista, vahinkojen ennaltaehkäisyä sekä kivun lievittämistä. Eettisten periaat-
teiden ja arvojen toteutuminen ei ole itsestäänselvyys, vaan vaatii paljon työtä niin yksittäi-
seltä hoitajalta kuin koko organisaatiolta. Ikääntyneen kohtaaminen ja auttaminen ovat eetti-
sesti haastavaa työtä. (Voutilainen, Rautasalo, Isola & Tikkanen 2008, 39.)

9.2 Tutkimusetiikka

Olemme toteuttaneet tässä opinnäytetyössä hyvää tutkimusetiikkaa. Olemme noudattaneet
eettisesti kestäviä tiedonhankinnanmenetelmiä, sillä olemme käyttäneet lähteinämme jul-
kaistuja artikkeleita, teoksia ja ammattikirjallisuutta. Kunnioitamme tutkijoiden työtä ja
saavutuksia lisäämällä työhömmme asianmukaiset lähdeviitteet tekstissä sekä lähdeluettelon.
Koska käytimme havainnointia yhtenä keinona kerätä materiaalia kirjalliseen raporttiimme,

tuli meidän ilmoittaa tästä asiasta etukäteen ohjelmaan osallistujille. Meidän tuli pyytää heidän suostumuksensa siitä, että voimme käyttää ohjelmien sisältöä hyväksi opinnäytetyössämme. Emme julkaise tietoja, joista henkilö voisi olla tunnistettavissa, emmekä kerää minkäänlaisia henkilötietoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 23 - 27.)

Ihmisiä havainnoitaessa tulee aina ottaa huomioon sen merkitys tutkittavien yksilöiden elämään. Tutkimuskohteena olemisen voidaan nähdä aina jollain tavalla rikkovan tutkittavan kohteen normaalielämää ja arkea. Tämän takia tutkijan on tiedostettava seuraukset ja vaikutukset tutkittavan kohteen elämään. Tavoitteena on, että tutkittavien yksityishenkilöiden toiminta on luontevaa ja tutkimus tapahtuu hyviä tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen. (Vilkkä 2006, 56 - 57.)

9.3 Eettinen näkökulma ohjelmasarjan toteutuksessa

Noin viikkoa ennen ohjelmien alkua, lähetimme hankkeen asiakkaille saatekirjeen (liite 1). Saatekirjeessä kerroimme selkokielellä mahdollisimman kattavasti opinnäytetyömme tarkoituksen, tavoitteet sekä mitä osallistuminen ohjelmasarjaan tarkoittaa ja vaatii. Tällä pyrimme siihen, että osallistujat tiesivät mihin he sitoutuivat osallistuessaan ohjelmasarjaan. Vaikka pyysimme sitoutumista koko ohjelmasarjan ajaksi, tuli meidän ottaa huomioon mahdolliset muuttuvat tilanteet ja tekijät. Osallistujilla oli mahdollisuus keskeyttää osallistuminen ohjelmasarjaan milloin tahansa. Emme missään vaiheessa puhuneet asiakkaille terapeuttisesta kirjoittamisesta, sillä tarkoituksenamme ei ollut pitää terapiaistuntoja. Kirjoittaminen ei sinänsä ole terapiaa, mutta sillä voi olla hyvinkin terapeuttinen vaikutus ihmiseen (Linnainmaa, T. 2005, 19). Saatekirjeessä toimme ilmi myös sen, että ohjelmasarjojen ajan yksi opinnäytetyön tekijä havainnoi ohjelmien kulkua ja onnistumista myöhempää opinnäytetyön raportin kirjoittamista varten.

Vaalimme yksityisyyttä sekä oikeudenmukaisuutta. Kohtelimme jokaista asiakasta yhtä hyvin, riippumatta hänen terveysongelmistaan, kulttuuristaan, uskonnostaan, iästään, sukupuolestaan, poliittisesta mielipiteestään tai yhteiskunnallisesta asemastaan (Sairaanhoitajan eettiset ohjeet 1996). Erytisen tärkeää ohjelmasarjassamme oli, että siinä säilyi ehdoton luottamuksellisuus. Tämä eettinen pohdinta päti jokaiseen pitämäämme ohjelmaan.

10 Ohjelmasarjan toteutus

Pidimme kuuden ohjelman sarjan voimaannuttavasta kirjoittamisesta HyvinvointiTV®:ssä 5.4.-21.4.2011. Ohjelmat ajoittuivat kolmen viikon jaksolle, kaksi ohjelmaa viikossa. Tämä sen vuoksi, että osallistujien aktiivisuus ja sitoutuneisuus kirjoittamiseen pysyi yllä. Ohjelmien

kesto vaihteli tilanteen mukaan tunnista puoleentoista, alun perin olimme varanneet jokaiselle ohjelmalle aikaa yhden tunnin. Lähetimme saatekirjeen 12 ikääntyneelle Turvallinen Koti-hankkeen asiakkaalle. Tavoitteenamme oli saada ohjelmasarjaan osallistujia enintään kuusi henkilöä. Osallistujien määrä ohjelmissa vaihteli ohjelmien aikana. Saatekirje liitteenä (Liite 1).

Ryhmän vetäjinä toimi kolme opinnäytetyön tekijää, yksi henkilö havainnoi ja arvioi ohjelmien kulkua. Ohjelmien vetäjät pysyivät samana kaikkien kuuden ohjelman ajan, jotta ryhmäytyminen, luottamus ja vuorovaikutuksellisuus eivät särkyisi. Ohjelmasarjassa oli neljä vaikuttavaa tekijää: osallistuja, ohjaajat, muut ryhmään osallistuvat sekä teknologia. Terhikki Linnainmaan mukaan (2005, 11), kirjallisuusterapiaryhmän ohjaajalla tulee olla empatiakykyä. Ohjaajan tulee tiedostaa osallistujien mieli ja ajattelemisen, provosoimatta osallistujaa. Tasa-arvoinen ja oikeudenmukainen kohtelu on osallistujien kesken ensiarvoisen tärkeää. Linnainmaa suosittelee myös, että ryhmällä olisi kaksi ohjaajaa. Palautteen antaminen puolin ja toisin on keskeisessä asemassa jokaisessa ohjelmassa. Ohjaajien tuli kuitenkin hallita keskustelua oikeaan suuntaan, jottei keskustelu lipsahtanut psykologian ja terapian puolelle. Ohjelmien ohjaajilla olikin hyvin vaativa mutta mielenkiintoinen tehtävä edessä.

Havainnoimme ohjelmasarjojen aikana ryhmää, sen toimintaa, vuorovaikutuksellisuutta ja terapeutin kirjoittamisen prosessia käytännössä. Kirjoitimme havainnoimiamme asioita ylös ennalta sovittujen ohjelmien aikana. Tarvitsimme soveltuvaa havainnointia, sillä sen perusteella arvioimme onnistumisia ja epäonnistumisia. Emme keränneet vapaan havainnoinnin avulla tutkimusaineistoa, vaan tietoa ja kokemuksia toiminnallisen opinnäytetyömme raporttia varten. Havainnointimme perustui tässä opinnäytetyöraportissa esitettyyn teoriaan. Havainnointimme luotettavuuteen vaikutti se, että kohderyhmämme ikääntyvät ovat olleet Turvallinen Koti-hankkeessa jo vuosia. Heille hyvinvointiteknologian käyttö oli tuttua, ja sen käyttö oli lähes ongelmatonta. (Vilka, H. 2006.)

Ohjelmien aikana, me kaikki neljä opinnäytetyön tekijää teimme havaintoja, mutta yksi meistä toimi passiivisena havainnoijana, eikä osallistunut ohjelmien toimintaan.

11 Ohjelmien läpikäynti ja tulokset

Seuraavissa kappaleissa esittelemme jokaisen ohjelman kulun, toteutuksen sekä arvioinnin ja tulokset. Jokaisen ohjelman yhteydessä käymme läpi ohjelmakohtaisen havainnointirungon, jossa tuomme ilmi sen mitä olemme juuri kyseisessä ohjelmassa erityisesti havainnoineet.

11.1 Ensimmäinen ohjelma

11.1.1 Teema ja havainnointirunko

Ensimmäisen ohjelman teemana olivat ryhmäytyminen, vuorovaikutuksellisuuden ja luottamuksen herättely. Tässä ohjelmassa olemme havainnoineet ryhmän yleistä ilmapiiriä ja avoimuutta, sekä tutustumista ryhmän jäsenten kesken tämän asian tiimoilta. Ryhmän ohjaajat keskittyivät ensisijaisesti havainnoimaan yleisiä asenteita ja niiden muodostumista, osallistujien rohkeutta, kiinnostuneisuutta kirjoittamista kohtaan sekä suhtautumista ohjelmasarjaan. Passiivinen havainnoija keskittyi havainnoimaan ryhmän toiminnan alkumetrejä ja ryhmän ohjaajien selkeyttä ja toiminnan hallintaa. Hän havainnoi vuorovaikutusta, sen sujuvuutta ja luontevuutta.

11.1.2 Ohjelman kulku ja arviointi

Kokoontuimme HyvinvointiTV®:n tiloissa Otaniemen Laureassa 5.4.2011 klo 16. Etukäteen ohjelmasarjaan oli saatekirjeen perusteella ilmoittautunut ainoastaan neljä HyvinvointiTV®:n asiakasta, joten olimme positiivisesti yllättyneitä kun ruutuun ilmestyi kahdeksan henkilöä. Ensimmäisessä ohjelmassa esittäydymme ja esittelimme opinnäytetyömme, tuoden selvästi esiin sen tarkoituksen ja tavoitteet. Kävimme keskustellen läpi asiasanat ja kerroimme, mistä ohjelmasarja tulee koostumaan.

Ensimmäisen ohjelman tavoitteena oli vuorovaikutuksellisuuden ja luottamuksen herättely, sekä ryhmäytyminen. Kirjallisuusterapeuttiset ryhmät ovat yleensä suljettuja ryhmiä. Ryhmän jäsenten tulisi olla koko toiminnan ajan samoja. Se edesauttaa luottamuksen ja turvallisuuden tunteen syntymistä, se onkin yksi tärkeimmistä tekijöistä kirjallisuusterapiaryhmässä. (Linnainmaa 2005, 20). Pidimme tärkeänä tutustumista puolin ja toisin, sekä avoimen ja keskustelelevan ilmapiirin luomista. Tutustuimme toisiimme niin, että jokainen kertoi jotain itsestään ja omista odotuksistaan. Kyselimme myös osallistujien kokemuksia kirjoittamisesta, onko se ominainen tapa ilmaista itseään, tunteitaan ja ajatuksiaan. Tämä sen vuoksi, että tiesimme hieman mitä odottaa ohjelmilta. Muutama osallistujista kertoi, että kirjoittaminen oli ollut osa heidän ammattiaan. Kaikki osallistujat olivat kiinnostuneita kirjoittamisesta, ja he olivat harrastaneet sitä esimerkiksi päiväkirjan kirjoittamisen ja mielipidepalstalle kirjoittamisen muodossa. Heille oli tuttua ja ominaista kirjeiden kirjoittaminen. Olimme lähettäneet etukäteen saatekirjeen hankkeen asiakkaille, joka löytyy liitteenä opinnäytetyömme lopusta. Tämän kirjeen avulla ohjelmaamme oli valikoitunut siitä kiinnostuneita asiakkaita, jotka halusivat, ja olivat valmiita sitoutumaan prosessiin.

Kaikki ohjelmaan osallistuvat suhtautuivat ohjelmasarjaan ja koko prosessiin hieman varauksella, yhtä lukuun ottamatta. Korostimme osallistujille, että emme vaadi kirjoitusten ääneen lukemista, joten kirjoitukset voivat olla hyvinkin henkilökohtaisia ja missä muodossa tahansa. Kävimme läpi ohjelmien kulkua, sekä kirjallisuusterapeuttista prosessia, käyttäen siitä termiä voimaannuttavan ja luovan kirjoittamisen prosessi. Kerroimme, että tulemme keskustelemaan tekstien tuomista tunteista, ajatuksista ja mielikuvista, emmekä itse tekstin sisällöstä. Avasimme osallistujille tässä opinnäytetyössä käytettyä teoriaa ja keskeisten käsitteiden tarkoitusta. Sana voimaantuminen herätti osallistujissa hyvin vilkasta keskustelua, ja sitä saimmekin eniten selventää. Voimaantumisen käsite itsessään on hyvin suhteellinen ja voimaantumisen kokeminen subjektiivista. Kirjallisuusterapeuttisen prosessin sijaan käytimme ohjelmasarjan läpi termiä voimaannuttava ja luova kirjoittaminen. Tämä sen vuoksi, että emme halunneet antaa väärää mielikuvaa ohjelmien sisällöstä ja tarkoituksesta. Korostimme osallistujille olevamme sairaanhoitajia ja opinnäytetyön tekijöitä.

Painotimme osanottajille ohjelmasarjaan sitoutumista ja kaikkiin ohjelmiin osallistumista, jotta prosessista syntyisi eheä ja voimaannuttava kokonaisuus. Annoimme ohjeet ja opastukset siihen, mitä voimaannuttava ja luova kirjoittaminen tässä ohjelmasarjassa tarkoittaa, ja mitä se vaatii.

Ohjelman lopussa annoimme ensimmäisen kirjoitustehtävän aiheen: ”Kaiva mielestäsi yksi lapsuuden mielikuva, tuokiohetki tai muisto. Kirjoita se ylös”. Aihe otettiin hämmentyneenä vastaan. Saimme käydä uudelleen läpi kirjoittamisen tarkoitusta, sekä aihetta itsessään. Isona apuna olivat etukäteen meidän lähettämämme saatekirje, johon olimme kirjoittaneet ohjelmien aiheet valmiiksi. Osallistujat toivat itse esiin muistiongelmia, joiden he pelkäsivät vaikeuttavan kirjoittamista. Saatekirje oli tässäkin mielessä hyvä muistutus ohjelmien kulusta, tarkoituksesta, tavoitteista ja jokaisen ohjelman lopuksi annettavista uusista aiheista.

Ryhmän hallinta oli aluksi vaikeaa, päällekkäin puhuminen ja vuoron odottaminen oli haastavaa osalle asiakkaista. Pyrimme ottamaan jokaisen huomioon yksilönä ja jaoimme puheenvuoroja tarkoituksena hallita ryhmää. Ohjelmasarja ja voimaannuttava kirjoittaminen otettiin vastaan varauksella, mutta selvitettyämme asiaa osallistujat alkoivat innostua prosessista. Yleinen ilmapiiri oli kuitenkin vastaanottavainen ohjelmasarjaamme kohtaan. Ryhmä oli valmiiksi ryhmäytynyt, sillä asiakkaat olivat entuudestaan tuttuja toisilleen. Heistä huokui luottamus toisiaan kohtaan ja vuorovaikutus oli alusta alkaen avointa. Keskustelun ja ensimmäisen ohjelman edetessä luottamus myös meitä ohjaajia kohtaan kasvoi. Tästä oli hyvä jatkaa eteenpäin prosessissa. Meillä ohjaajilla oli päällimmäisenä tunteena positiivisuus ensimmäisen ohjelman onnistumisesta.

11.2 Toinen ohjelma

11.2.1 Teema ja havainnointirunko

Toisen ohjelman teemana oli paluu lapsuuden muistoihin. Ryhmän ohjaajat ja passiivinen havainnoija havainnoivat innostuneisuutta ohjelmasarjaa ja kirjoittamista kohtaan sekä avoimuuden ja luottamuksellisuuden kehittymistä. Ryhmädynaamisilla tekijöillä kuten vuorovaikutuksella, keskinäisellä kommunikaatiolla ja toisten huomioon ottamisella oli myös suuri merkitys havainnointirungossa. Havainnoimme myös kuinka itse kirjoittaminen ja muistelu ovat onnistuneet, sekä voimaantumisen esiin tuleminen. Kiinnitimme erityistä huomiota tunnesanojen käyttöön kirjoitetusta aiheesta keskusteltaessa. Passiivinen havainnoija havainnoi edellisten lisäksi myös ohjaajien kykyä hallita ryhmää, heidän toimintaa vaativissa tilanteissa sekä ohjaajien onnistumista luottamuksen herättelijöinä.

11.2.2 Ohjelmien kulku ja arviointi

Toiseen ohjelmaan osallistui kahdeksan henkilöä, joista yksi kävi vain lukemassa tekstinsä. Hän ei ollut ilmoittautunut ohjelmaan ja poistui kanavalta tekstinsä lukemisen jälkeen. Tämä aiheutti hieman hämmennystä ohjelman muissa osallistujissa sekä meissä ryhmän vetäjissä. Tässä ohjelmassa kävimme läpi ensimmäistä antamaamme kirjoitustehtävää joka oli: ”Kaiva mielestäsi yksi lapsuuden mielikuva, tuokiohetki tai muisto. Kirjoita se ylös”. Aloimme purkaa aihetta käymällä läpi muistoon liittyviä tunteita ja ajatuksia. Osallistujat olivat hyvin innostuneita kertomaan omista muistoista ja teksteistä, ja meillä ohjaajille olikin vaikeuksia rauhoitella osallistujat odottamaan vuoroaan. Yksi osallistuja kertoi heti alussa, ettei kykene kirjoittamaan huonon näkönsä vuoksi, mutta on piirtänyt muiston paperille ja haluaa todella osallistua ohjelmasarjaan. Vaikka ohjelman tarkoitus oli kirjoittaminen, koimme kuitenkin tämän nimenomaisen asiakkaan osallistumisen tärkeäksi hänen aktiivisen HyvinvointiTV®:n käytön vuoksi.

Käsitellessämme aihetta, mietimme asiakkaiden kanssa yhdessä, miksi he reagoivat muistoon niin kuin reagoivat ja mikä oli muiston tunnelma. Lisäksi pohdimme yhdessä, mistä nämä kyseiset tunteet saattoivat johtua ja miksi juuri nämä muistot olivat nousseet esiin. Osallistujilla nousi esiin hyvin erilaisia muistoja, jotka liittyivät lapsuuteen. He sanoivat, että ainoastaan yhden muiston tai tuokiohetken valitseminen tekstiin tuntui hankalalta. Heidän mieleensä tuli asioita ja tapahtumia, joita he eivät olleet aiemmin juuri muistelleet. Useimmilla kirjoitettu teksti oli lämmin muisto joka liittyi perheeseen ja läheisiin ihmisiin. Tunnesanoja nousi esiin ja tunteina he kuvasivat läheisyyttä, onnellisuutta, turvallisuuden tunnetta ja mukavaa lapsuutta. Muutama osallistuja oli kuitenkin kirjoittanut sota-ajasta yksittäisen tapahtuman, joka

oli jäänyt elävästi heidän mieleensä. Sota-ajan muistot herättivät meissä kaikissa voimakkaita tunteita ja niitä kävimme yhdessä läpi. Annoimme osallistujille mahdollisuuden keskustella vapaasti toistensa kanssa muistoista ja kirjoittamisesta. Pyysimme osallistujia myös pohtimaan, mitä kirjoitetun tekstin tai siitä nousevien ajatusten julkituominen heille merkitsi. Vaikeiden kokemusten jakaminen oli erään osallistujan mukaan vapauttavaa.

Kaikki osallistujat kertoivat ja jakoivat mielellään kokemuksiaan ja niihin liittyviä tunteitaan. Innokasta puhetta oli paljon ja kaikki osallistuivat aktiivisesti ryhmän toimintaan. Tästä huolimatta osallistujien keskinäinen vuorovaikutus jäi yllättävän vähäiseksi. Odotimme osallistujilta enemmän keskinäistä kommunikointia ja toisten keskustelijoiden huomioon ottamista, koska kaikki osallistujat tunsivat toisensa entuudestaan HyvinvointiTV®:n kautta. Ryhmää oli ajoittain vaikea hallita, koska osallistujia oli paljon ja ryhmässä oli hallitsevia ja voimakkaita persoonia, jotka veivät ajoittain paljon huomiota keskusteluissa. Joidenkin osallistujien oli vaikeaa odottaa omaa puheenvuoroaan ja osa puheenvuoroista kesti kovin kauan. Tämän vuoksi jouduimme kiinnittämään erityisesti huomiota puheenvuorojen jakamiseen ja niiden pituuteen, jotta kaikki ryhmän jäsenet saivat tasapuolisesti kertoa muistoistaan. Huomasimme, että puheenvuorojen jakamisella ja meidän vetäjien napakammalla ohjauksella ja rajamisella keskustelu alkoi sujua paremmin, ja kaikki saivat tasapuolisesti äänensä kuuluviin. Ryhmää oli näin ollen helpompi hallita ja pitää keskustelu sovitussa aiheessa. Ohjelman loppua kohden ryhmän keskinäinen toiminta alkoi muotoutua ja ryhmän jäsenten keskinäiset roolit alkoivat kehittyä.

Kaikki osallistujat, yhtä lukuun ottamatta, olivat varovaisen innostuneita muistojensa kirjoittamisesta. Kirjoittaminen osoittautui haasteelliseksi. Kaikki osallistujat olivat epävarmoja kyvyistään kirjoittaa luovaa tekstiä, vaikka ensimmäisessä ohjelmassa nimenomaan painotimme tekstin laadun toisarvoisuutta. Tämän ohjelman aikana lähes jokainen osallistuja kysyi vielä uudestaan, täytyykö oma teksti lukea sellaisenaan kaikkien kuullen. Painotimme vielä ettei tekstejä ole tarkoitus lukea sellaisenaan, vaan tarkoituksena on keskustella kirjoitetuista teksteistä nousevista tunteista ja mahdollisista oivalluksista ryhmässä. Lisäksi huolenaiheita olivat tekstin pituus ja laatu. Kertasimme vielä samat kirjoittamisen ohjeet uudestaan, joita kävimme läpi jo ensimmäisessä ohjelmassa ja se tuntui selkeyttävän asioita.

Muistelu osoittautui kaikille osallistujille helpoksi ja mieluisaksi keinoksi ilmaista itseään. Jokainen kertoi mielellään muistoistaan ja niihin liittyvistä tunteista, mielikuvista ja ajatuksista, myös vaikeista ja kipeistä aiheista. Osallistujat olivat avoimia ja rehellisiä jakaessaan muistojaan ja kokemuksiaan. Muisteluiden tunneskaala oli hyvin laaja; suurin osa oli onnellisia ja positiivisia lapsuusmuistoja, mutta osa muisteluista sai myös kyynelleet kaikkien silmiin. Muistojen läpikäyminen kirjoittamalla ja keskustelemalla herätti kaikissa osallistujissa voimaannuttavia tunteita. Osallistujat kuvailivat kirjoittamisesta nousevia tunteita seuraavilla

sanoilla: onnellisuus, onnekas, hyvä lapsuus, turvallisuudentunne, huolenpito, vapauttava tunne, tuoksu-muistoja, pelkotiloja, surua. Osallistujat kertoivat, että kirjoittaminen toi heille mieleen sellaisiakin asioita, joita he eivät olleet pitkiin aikoihin muistelleet. Yksi osallistuja kertoi lisäksi, että ei ole tässä ohjelmassa jakamaansa kipeää muistoa koskaan aikaisemmin kirjoittanut, tai kertonut ääneen. Kuten aavistimme, ohjelmalle varattu aika yksi tunti ei riittänyt, vaan ohjelma-aika ylittyi 20 minuutilla. Mielestämme olisi ollut ryhmän toiminnan kannalta haitallista ja väärin keskeyttää ohjelma ennekuin kaikki saivat asiansa sanotuksi. Ohjelman lopussa osa osallistujista kuvaili oloaan väsyneeksi mutta helpottuneeksi. Eräs osallistuja kertoi olevansa yllättynyt siitä, miten helppoa kirjoittaminen ja kirjoitetusta muistosta keskusteleminen oli. Jokainen odotti varovaisen innostuneesti seuraavaa ohjelma-kertaa. Päätimme ohjelman antamalla osallistujille seuraavalle kerralle kirjoitustehtävän, joka oli: ”Milloin tunsit itsesi onnelliseksi tai tyytyväiseksi, kirjoita siitä.”

Ohjelman tavoite oli saada asiakkaat innostumaan kirjoittamisesta muistelun kautta sekä voimaantumaan muisteluistaan. Tavoitteena oli myös vuorovaikutuksellisen keskustelun saavuttaminen ja ylläpitäminen, sekä luottamuksellisuuden tunteen ja ryhmäytymisen vahvistaminen. Mielestämme onnistuimme lujittamaan jo ennestään muodostunutta ryhmää. Myös keskustelu oli hieman avoimempaa kuin ensimmäisellä kerralla.

11.3 Kolmas ohjelma

11.3.1 Teema ja havainnointirunko

Kolmannen ohjelman teemana oli onnellisuus. Ryhmän ohjaajina toimivat henkilöt havainnoivat ensisijaisesti kirjoittamiseen liittyvien tunteiden muuttumista sekä sitä, oliko positiivisesta aiheesta helpompi löytää aihe kirjoitukselle. Passiivinen havainnoija havainnoi ryhmän ohjaajien roolin vahvistumista ja kehittymistä.

11.3.2 Ohjelmien kulku ja arviointi

Kolmanteen ohjelmaan osallistui viisi henkilöä. Aiheena oli tällä kertaa onnellisuus ja tyytyväisyys, ja niistä kirjoittaminen. Jo ennen varsinaisen ohjelmamme alkua huomasimme, että osallistujat olivat kokoontuneet keskustelemaan HyvinvointiTV® kanavalla ohjelmasarjastamme ja kirjoittamisesta. Keskustelu kävi jo vilkkaana, joten meistä tuntui luonnolliselta jatkaa osallistujien käymää keskustelua ja siirtyä vähitellen tämänkertaiseen aiheeseen. Olimme pyytäneet osallistujia kirjoittamaan sellaisesta hetkestä tai tapahtumasta jolloin he tunsivat olonsa onnelliseksi ja tyytyväiseksi. Heti alkuun osallistujat kertoivat, että tällä toisella kirjoittamiskerralla kirjoittaminen oli ollut helpompaa ensimmäiseen kertaan verrattu-

na. Heidän mukaansa annetusta aiheesta oli helppo ja miellyttävä kirjoittaa, toisaalta aihetta oli vaikea rajata. Monilla osallistujilla oli useita erilaisia onnellisia hetkiä, joista oli hankala valita vain yhtä. Yksi osallistuja kertoi, että vaikka kirjoittaminen oli helppoa, ajatuksia oli paljon enemmän kuin hän jaksoi kirjoittaa. Lisäksi hän kuvasi, että kirjoittaessa tuli herkkä ja onnellinen mieli.

Kaikki osallistujien kirjoitetut tekstit liittyivät kaikki jollain tavalla perheeseen tai avioliiton alkuaikoihin. Kirjoitusten sisällöt olivat hyvin perhekeskeisiä ja niihin liittyi vahvoja tunnelatauksia. Monessa tekstissä osallistujat kuvasivat aviopuolisonsa kohtaamista ja yhteisen elämänsä onnellisia ensi askeleita. Tekstit olivat sisällöltään suhteellisen pitkän aikavälin kuvauksia ja kokemuksia, eivätkä niinkään yksittäisiä hetkiä. Huomasimme, että osallistujien oli ollut selkeästi hankalaa valita vain yhtä hetkeä. Osallistujat kertoivat tämän johtuvan siitä, että he olivat eläneet omasta mielestään hyvin onnellisen elämän. Esiin nousi paljon vahvoja positiivisia, mutta myös hieman haikeita tunteita.

Onnellisuuden hetket löytyivät kaikilta osallistujilta heidän menneisyydestään. Vaikka aihe antoi mahdollisuuden kirjoittaa nykyhetkestä, jostain syystä muistelu oli heille ominaisin tapa käsitellä aihetta. Ohjelman aikana huomasimme, että ikääntyneillä ihmisillä on vahva tarve muisteilla menneitä ja he kuvasivat sen antavan voimaa myös nykyhetkeen. Osallistujien oli helppoa kertoa ja keskustella onnellisuudesta ja siihen liittyvistä muista asioista, kuten menetyksistä ja luopumisista. Osallistujat kertoivat myös että omia onnellisia hetkiä on mukava jakaa ääneen muiden kanssa ja myös kuunnella toisten kokemuksia onnesta.

Ohjelman aikana keskustelu eteni luontevammin ja soljuvammin kuin edellisessä ohjelmassa. Tällä kertaa osallistujat antoivat ja ottivat puheenvuoroja maltillisemmin ja toisiaan kuunnellen. Ryhmän vetäjinä koimme omien roolien vahvistuneen ja kehittyneen. Meille tuli tunne, että osallistujat hyväksyivät meidät ryhmän vetäjinä sekä persoonina. He myös antoivat meille tilaa toimia. Uskalsimme itse toimia rohkeammin keskustelun suunnan näyttäjinä ja rajaajina. Vaikka osallistujien sitoutuminen ohjelmasarjaan oli kiitettävää, ohjelman rakennetta häiritsi joidenkin osallistujien saapuminen ohjelmaan myöhässä ja toisten poistuminen kesken ohjelman. Osallistujien hyvin erilaisista elämäntilanteista ja toimintakyvyistä johtuen päätimme hyväksyä tämän häiriötekijän ja olla puuttumatta siihen, koska se ei häirinnyt muita osallistujia.

Päätimme ohjelman antamalla seuraavan kerran kirjoitustehtävän aiheen: ”Jos saisit valita, mihin hetkeen tai paikkaan haluaisit mennä?”.

11.4 Neljäs ohjelma

11.4.1 Teema ja havainnointirunko

Neljännän ohjelmakerran teema oli kirjoittamisen kehitys ja itsereflektio. Ryhmän ohjaajat havainnoivat kirjoittamisen kehitystä esimerkiksi aiheen rajauksen kautta. Havainnointiin kuului myös tunteiden esiin tuominen ja niistä avoin keskustelu sekä vuorovaikutuksellisuuden kehittyminen. Voimaantumista havainnoimme innokkuuden, avoimuuden ja uskalluksen lisääntymisen sekä itsereflektiivisyyden kautta. Passiivinen havainnoitsija havainnoi ryhmän ohjaajien kykyä aktivoida ja motivoida osallistujia ohjelmiin.

11.4.2 Ohjelmien kulku ja arviointi

Neljänteen ohjelmakertaan osallistui seitsemän henkilöä. Tällä kertaa osallistujia oli pyydetty valitsemaan jokin paikka tai hetki mihin he haluaisivat mennä tai palata. Tätä tehtävää muuttamat osallistajat kuvasivat vaativaksi. Joistakin osallistujista oli jälleen tuntunut hankalalta valita vain yksi paikka tai hetki, ja lisäksi tilanteen kuvaileminen kirjoittamalla oli koettu vaikeaksi. Miltei kaikkien osallistujien mielestä kirjoittaminen itsessään sujui jo suhteellisen kivuttomasti ja helposti. Osallistajat kertoivat itse, että olivat nyt ymmärtäneet, ettei tekstin laadulla tai oikeinkirjoituksella ollut merkitystä tässä prosessissa. Eräs osallistuja kertoi juuri tämän vuoksi pystyvänsä nauttimaan kirjoittamisesta nyt eri tavalla, kuin prosessin alussa. Osallistujille annettiin mahdollisuus lukea tekstinsä ääneen ja monet halusivatkin näin tehdä. Yksi osallistujista ei huonon näkönsä vuoksi pystynyt kirjoittamaan vaan kertoi sanallisesti valitsemastaan aiheesta.

Kirjoitetut tekstit olivat pituudeltaan pitkiä. Niissä kuvattiin hyvin yksityiskohtaisesti tilanteita, paikkoja ja hetkiä jotka olivat kirjoittajilleen hyvin tärkeitä. Kirjoitusten aiheet liittyivät samantyyppisiin aihepiireihin kuin aikaisemmissakin ohjelmissa. Kirjoittavat kokivat mieleiseksi paikoiksi tai hetkiksi lapsuuden maisemat ja hetket, sekä perheen ja läheisten kanssa yhdessä vietetyn ajan. Päälimmäisiksi tunteiksi nousivat onnellisuus, hiljaisuus, harmonisuus, turvallisuus, sekä yhdessä olemisen ja tekemisen ihanuus. Eräs osallistuja kuvasi onnistumisen tunteita. Lisäksi yksi osallistuja kertoi, kuinka mieleen tulleet muistot nostivat hänellä monia erilaisia tunteita pintaan.

Useat osallistajat kertoivat ja kuvailivat runsaasti kirjoitetusta tekstistään nousevia mielleyhtymiä ja erilaisia tunteita. Tässä ohjelmassa pyrimme erityisesti aktivoimaan ja motivoimaan osallistujia pohtimaan omia kirjoitetusta tekstistä esiin nousevia tunteitaan sekä ajatuksiaan. Monille tämä olikin jo helpompaa. Kirjoitusprosessi itsessään ei puhututtanut enää niin paljon kuin aikaisemmillä ohjelmakerroilla, vaan meille vetäjille tuli tunne, että monet osallistajat

pystyivät nyt keskittymään kirjoittamastaan tekstistä kumpuaviin erilaisiin ajatuksiin ja tunteisiin.

Tässä ohjelmassa tarkkailimme myös sitä, kuinka osallistujat halusivat ja pystyivät tuomaan julki omia ajatuksiaan, teksteistä kumpuavia tunteitaan ja mielleyhtymiä ryhmän muiden jäsenten läsnä ollessa. Huomasimme, että ryhmän jäsenet toivat omia kirjoittaessa ja kirjoituksia purkaessa syntyviä tunteitaan esille hyvin avoimesti ja rehellisesti, ryhmän muihin jäseniin luottaen. Meidän ryhmän vetäjien näkökulmasta tilanne näytti siltä, että luottamus kasvoi entisestään ryhmäytymisen vahvistumisen myötä. Tässä ohjelmassa huomasimme myös, että osallistujien välinen vuorovaikutus oli kehittynyt ohjelmasarjan edetessä. Vuorovaikutus oli ollut alusta lähtien vilkasta ja avointa, mutta nyt osallistujat kuuntelivat toisiaan kunnioittaen. He antoivat jokaiselle oman tilan ja rauhan kertoa tarinansa sekä ajatuksensa. Toisten kunnioituksen ja osallistujien rauhallisuuden ansiosta keskustelu soljui entistä luontevampana ja se helpotti meidän vetäjien roolia. Keskustelu pysyi asiassa kiitettävästi eikä sen suuntaan tarvinnut juurikaan puuttua.

Koska osallistujia oli melko paljon, venyi lähetysaikamme reilusti yli tuntiin. Olimme varautuneet tähän edellisistä ohjelmakerroista saamiemme kokemusten perusteella. Ohjelman päätteeksi annoimme seuraavan kirjoitustehtävän aiheen, joka oli: ” Jos olisit joku rakennus, mikä olisit ja miksi?”.

11.5 Viides ohjelma: Luovaa kirjoittamista

11.5.1 Teema ja havainnointirunko

Viidennen ohjelman teemana oli luova kirjoittaminen. Ohjaajat havainnoivat luovan kirjoittamisen onnistumista vaativasta aiheesta, joka edellytti mielikuvitusta ja ajatuksenjuoksua. Havainnoimme osallistujien henkilökohtaista uskallusta kirjoitusten ja keskustelun kautta. Havainnoimme voimaantumisen merkityksen lisääntymistä ryhmään osallistuneille. Passiivinen havainnoitsija havainnoi ryhmän jäsenten roolien vakiintumista sekä vuorovaikutuksen kehittymistä.

11.5.2 Ohjelmien kulku ja arviointi

Viidennen ohjelmakerran alkaessa, paikalla oli ainoastaan kolme osallistujaa. Muutama oli ilmoittanut etukäteen olevansa poissa tästä ohjelmasta. Tämän ohjelmakerran kirjoittamisen aiheena oli valita jokin rakennus mikä haluaisi olla ja kertoa miksi. Osallistujat toivat esiin, että tämänkertainen kirjoitustehtävä oli ollut haastavampi kuin aikaisemmilla kerroilla. Kir-

joituksen aiheen valinta oli vaatinut osallistujilta paljon kirjoitusta pohjustavaa ajatustyötä. Haastavinta oli ollut keksiä konkreettinen rakennus, josta kirjoittaa ja synnyttää mielikuvia. Kun aihe oli mietitty valmiiksi, kirjoittaminen oli tuntunut helpolta ja sujuvalta. Yksi osallistujista ei ollut valmistautunut tämänkertaiseen ohjelmaan etukäteen, vaan keksi aiheen ohjelman alussa ja työsti ajatustaan muiden ryhmään osallistujien puheenvuorojen aikana. Aiemmillakaan kerroilla hän ei ollut kirjoittanut, vaan piirtänyt ja tätä kautta työstänyt aiheita. Osallistujia askarrutti jälleen sana voimaantuminen, sillä he olivat törmänneet sanan käyttöön mediassa. Keskustelimme hyvän tovin sanan merkityksestä ja siitä, miten he ovat alkaneet ymmärtämään termiä ohjelmasarjan myötä.

Päästyämme itse aiheeseen, ohjasimme ryhmän keskustelua apukysymyksillä; ”mitkä asiat vaikuttivat rakennuksen valintaan ja miten kuvaat omaa olemustasi ja itseäsi materiaalin kautta”. Kun aloimme purkaa osallistujien kirjoituksia, tunnetiloja ja ajatuksia, huomasimme että kaikkien ajatukset olivat mielikuvia omasta ihanneminäkuvasta. Esille tulleita rakennuksia olivat korea, linnamainen talo Espanjassa, Empire State Building New Yorkissa ja ortodoksiset kirkot Suomessa. Korea ja linnamainen talo Espanjassa oli kirjoittajalle erikoinen ja tärkeä kokemus, rakennus oli hienoin missä hän oli koskaan vierailut. Hän oli kokenut itsensä prinsessaksi, etuoikeutetuksi ihmiseksi. Rakennus kuvasti kirjoittajansa kaipuuta esteettisiin näkyymiin. Empire State Building oli ollut kirjoittajalleen hyvin vaikuttava kokemus. Hän oli tuntenut olevansa kiireen yläpuolella ja hänen oli ollut helppo hengittää. Kirjoittaessa kokemuksesta, hänelle oli tullut tunne, että ympärillä pitää olla avaruuden tunnetta ja tilaa. Ortodoksisen kirkon valinnut henkilö kokee olevansa hyvin uskonnollinen ja tuntevansa nöyryyttä vieraillessaan kirkossa. Kirjoittajan sanojen mukaan: ”Minä en tarvitse mitään, haluan jakaa hyvää läheisilleni ja muille ihmisille - ihan kuin kirkko kansalle”.

Kirjoitustehtävät tuntuivat nostavan paljon uusia ja liikuttavia asioita kirjoittajien mieleen. Kaikki sanoivat huomanneensa tämän ohjelman aikana rakennusten merkityksen itselle ja omaan olemukseen. Päällimmäisenä ajatuksena osallistujilla oli se, että hyvä kun osallistui tähän ohjelmakertaan. He epäilivät, että monet jäivät pois tältä kerralta kirjoitustehtävän haastavuuden takia. Osallistujat olivat kuitenkin sitä mieltä, että tehtävä oli hyvä eikä loppujen lopuksi liian vaikea, vaan paljon uusia tunteita herättävä.

Osallistujien vähyyden vuoksi koimme, että vuorovaikutus oli sujuvampaa niin osallistujien kesken, kuin ohjaajien ja osallistujien välillä. Keskustelu tuntui olevan avoimempaa ja analyttisempaa edellisiin kertoihin verrattuna. Tähän tietysti vaikutti myös se, että jokaisella osallistujalla oli enemmän aikaa kertoa ja pohtia ajatuksiaan ja kirjoitettua tehtävää ääneen.

Annoimme viimeisen kirjoitustehtävän aiheen, joka oli: ”mikä on sinulle elämässäsi merkittävä kirjallinen teos tai lukukokemus, mitä se on sinulle antanut?”.

11.6 Kuudes ohjelma: Kirjallisuus ja voimaantuminen

11.6.1 Teema ja havainnointirunko

Kuudennen ja viimeisen ohjelman teema oli kirjallisuus ja voimaantuminen, sekä palautteen anto. Kaikki havainnoivat ohjelmaan osallistujien voimaantumisen kokemista. Ryhmädynaamisista tekijöistä havainnoimme ryhmän kiinteyttä ja keskinäistä yhteyttä, sekä uskallusta ja rohkeutta. Havainnointiin kuului myös oma-aloitteisuutta ryhmän jäsenten kesken. Havainnoimme ryhmän vakiintunutta asemaa hyvinvointiteknologian käyttäjinä sekä tekniikan toimivuutta. Passiivinen havainnoitsija havainnoi ryhmän ohjaajien kykyä lopettaa tällaisen ryhmän toiminta.

11.6.2 Ohjelmien kulku ja arviointi

Kuudenteen, ja ohjelmasarjan viimeiseen ohjelmaan osallistui kuusi ihmistä. Tällä ohjelmakerralla kävimme aluksi läpi edellisellä kerralla antamamme kirjoittamisen aihetta lyhykäisesti. Osallistujien oli tarkoitus kirjoittaa jostakin merkittävästä lukukokemuksesta tai kirjallisesta teoksesta ja siitä, mitä se on heille antanut. Ohjelman loppuksi keräsimme osallistujilta suullista palautetta koko ohjelmasarjasta.

Osa tälle ohjelmakerralle osallistuneista oli kirjoittanut myös edellisen ohjelmakerran aiheesta tekstiä. He eivät syystä tai toisesta olleet päässeet osallistumaan, mutta halusivat silti jakaa ajatuksensa ryhmän kesken. Annoimme heidän kertoa lyhykäisesti omat rakennuksensa ja kirjoitelmiensa tuoneet tunteet julki. Tämä kävi myös muille ryhmän jäsenille ja he palasivat innoissaan edellisen ohjelman tunnelmiin. Eniten keskustelua herätti erään osallistujan kuvaama rakennus. Rakennukseen hän oli valinnut kuvitteellisen, vanhan kivisen sillan. Hän kuvaili sillan yhdistävän erilaisia kulttuureja ja kyliä toisiinsa, sekä sillan yli kulkevia ihmisiä. Hän toivoi itse pystyvänsä olemaan mahdollisuuksien rakentaja, ihmisten yhdistäjä. Meistä muista ryhmän jäsenistä tämä tuntui kauniilta ja hienolta ajatukselta.

Puhuttaessa koskettavista lukukokemuksista ja kirjallisista teoksista, osallistujat nostivat esiin hyvin erilaisia kokemuksia, tunteita ja mielenkiinnon kohteita. Muutamaa osallistujaa oli koskettanut kirjalliset klassikot, kuten Väinö Linnan Tuntematon sotilas sekä Täällä pohjantähden alla. Esiin nousi myös ruotsin- ja englanninkielinen kirjallisuus, sekä elämäkerrat. Osallistujilla oli ollut vaikeuksia valita lukemistaan teoksista yhtä merkittävintä. Puhuimme kirjallisuudesta yleisesti, sekä kirjallisuudesta taiteen muotona. Yksi osallistuja nosti merkittävimmäksi lukukokemukseksi yleisesti suomalaisen runouden, josta keskustelimme pitkään. Osallis-

tujat kertoivat runonlausuntaperinteistä sekä siitä, miten runous on muuttanut muotoaan ajan saatossa. Keskustelun keskiöön nousi erään osallistujan kirjoitus Tuntemattomasta sotilaasta. Hän oli vaikuttunut Kansallisteatterissa esitetystä tämän merkkiteoksen näytelmäversioista Kristian Smedsin ohjaamana, mutta myös alkuperäisestä kirjallisesta teoksesta. Osallistuja kuvasi kokemustaan tunteisiin vetoavaksi; näytelmä oli hyvin karu kuvaus Suomen sodasta, sekä nuorten miesten selviytymisestä. Muissa osallistujissa näytelmä herätti tunteita puolesta ja vastaan, sekä pitkän ja tunnepitoisen keskustelun aiheesta. Keskusteluun palasi jälleen sota ja lapsuudenmuistot. Lastenkirjat ja elämäntapaoppaat olivat myös edustettuna kirjoituksissa. Lastenkirjoista tuli esiin opetukselliset sadut, joita osallistujat olivat lukeneet omille lapsilleen ja lapsenlapsilleen.

Viimeiseen ohjelmaan varasimme ohjelma-aikaa runsaasti, sillä halusimme antaa ryhmän jäsenille aikaa rauhalliseen ohjelmasarjan lopetukseen. Meidän mielestämme oli tärkeää, että jokainen osallistuja sai antaa palautetta, kertoa mielipiteensä ohjelmasarjasta sekä tulla kuulluksi. Palaute oli runsasta ja jokainen osallistuja oli miettinyt ohjelmasarjaa kokonaisuutena. Heille oli hyvin selvänä ohjelmasarjan tarkoitus ja tavoitteet, he olivat pitäneet sen mielessä koko ohjelmasarjan ajan. Osallistujat olivat innostuneita antamaan palautetta ja jouduimme jakamaan selkeät puheenvuorot. Palaute oli kaikin puolin hyvin positiivista ja rakentavaa. Osallistujat olivat hyvin tyytyväisiä ohjelmasarjaamme ja he olivat iloisia siitä, että olivat lähteneet mukaan ennakkoluuloista huolimatta.

Osallistujien antaman palautteen mukaan kirjoittaminen oli koettu alussa hyvinkin haastavaksi ja jopa vaikeaksi. Kaikilla tekstin tuottaminen oli kuitenkin helpottunut ohjelmasarjan edetessä. Eräs osallistuja oli hyvin iloinen, että oli saanut tehdä ohjattua muistelutyötä. Hän mainitsi myös, että muiden tarinoiden ja tunteiden kuunteleminen oli antoisaa ja mielenkiintoista. Vastaavanlainen kokemus oli eräällä toisella osallistujalla, joka piti tärkeänä ajatus-työtä jota joutui tekemään jokaisen kirjoitustehtävän kanssa. Hän koki virkistyneensä myös arjessaan, kun ”aivosolut pääsivät liikkeelle”. Yksi osallistujista pysyi loppuun asti kriittisenä itseään kohtaan. Hän koki, että kirjoittaminen oli edelleen hankalaa. Hän kuvasi kirjoittamisen vaikeutta lähinnä kirjoitusteknisillä seikoilla, kuten aikamuodon ja persoonapronominien käytön valintojen vaikeutena. Hänen mielestä ohjelmasarjamme oli lyhyt pyrähdys suhteessa kirjoittamisen prosessinomaiseen kehitykseen. Hänen palautteessaan oli selvästi havaittavissa pettymys oman henkilökohtaisen tekstin laatuun ja kirjalliseen kehittymiseen. Hän toi myös esiin sen, että hänen mielestään luovan kirjoittamisen prosessi ei toiminut interaktiivisessa ympäristössä kovinkaan hyvin. Hän antoi kuitenkin kiitosta meille ohjelmien vetäjille hyvästä ohjauksellisesta otteesta ohjelmasarjoihin. Osallistujat olivat vahvasti sitä mieltä, että tutun porukan kanssa oli helppo ja hyvä lähteä työskentelemään aluksi vaikealta tuntuvan asian parissa. Vuosien HyvinvointiTV®:n käyttö näkyi osallistujien välittömyydessä ja avoimuudessa sekä toisiaan, että meitä ventovieraita ihmisiä kohtaan. Erään osallistujan mukaan ”tässä

porukassa voi antaa tulla ihan mitä vaan!”. Yhdellä ohjelmiin osallistuneella taloudella oli jonkin verran ongelmia tekniikan kanssa. TV:n kuvanlaatu oli heikko, eivätkä he nähneet kunnonla meitä ohjaajia studiossa, ennen kuin tässä viimeisessä ohjelmassa. Äänenlaadussa oli myös jonkin verran ongelmia läpi ohjelmasarjan ja se selkeästi haittasi ohjelmien kulkua. Ohjelmasarjan aikana emme saaneet näitä asioita korjattua, vaikka asian tiimoilta oltiin yhteydessä palveluntarjoajaan.

Rakentavaa palautetta saimme kysymällä, kukaan ei juuri antanut sitä oma-aloitteisesti. Ryhmän koko tuntui osallistujista sopivalta, mutta tunnin ohjelma-aika oli monen mielestä hieman liian lyhyt. Toiveena olisi ollut myös useampi ohjelmakerta, kuusi koettiin liian vähäiseksi. Osallistujat olivat selvästi innostuneita ohjelmasarjastamme ja he olivat tyytyväisiä loogiseen kokonaisuuteen. Ehkä tämä innostuneisuus vaikutti siihen, että he halusivat lisää ohjelma-aikaa ja enemmän ohjelmakertoja.

12 Pohdinta ja johtopäätökset

Opinnäytetyön idea sai alkunsa Turvallinen Koti -hankkeen työntekijöiltä. He olivat vahvasti sitä mieltä, että uusille ohjelmaideoille oli kysyntää ja tarvetta. Keskusteltuamme asiasta ohjaavan opettajan kanssa, päädyimme työstämään uutta ohjelmasisältöä HyvinvointiTV®:n ikääntyville asiakkaille. Lopulliseen muotoonsa ideat asettuivat prosessin edetessä ja jouduimme rajaamaan työtä merkittävästi. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössämme selvitimme, onko luovan kirjoittamisen prosessi sopiva interaktiiviseen ohjelmatuotantoon.

Toimme luovan kirjoittamisen idean interaktiiviseen ympäristöön, koska olimme uteliaita selvittämään kuinka tällainen sairaanhoitajan työmuoto toimii uudessa ja haastavassa ympäristössä. Ohjelmasarjan aikana selvisi, että interaktiivinen, uudenlaiseen teknologiseen innovaatioon perustuva toimintaympäristö sopii sairaanhoitajan työskentelyn välineeksi iäkkäiden asiakkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Iäkkäiden kansalaisten voi olla hankalaa lähteä kotoaan palveluiden piiriin. Interaktiivisen ohjelmatuotannon avulla voidaan saavuttaa sellaisetkin ihmiset, jotka käytännön syistä jäisivät muuten tarjottavien palveluiden ulkopuolelle.

Ennen varsinaista ohjelmasarjamme alkua saimme mahdollisuuden käydä mainostamassa ohjelmaamme HyvinvointiTV®:n asiakkaille. Kerroimme lyhyesti ohjelmasarjan idean ja tavoitteet, sekä esittelimme itsemme ja opinnäytetyömme pääpiirteittäin. Hankkeen asiakkaiden ensireaktiot olivat varovaisen myönteiset, mutta muutama asiakas ilmaisi varautuneisuutensa prosessia ja siihen sitoutumista kohtaan. Korostimme koko ohjelmasarjaan sitoutumista opinnäytetyömme luonteen, sekä ohjelmasarjan prosessinomaisuuden ja lyhyen keston vuoksi.

Koska ohjelmasarjan toteutus tapahtui hyvin nopeassa aikataulussa, arvioimme jo alussa osallistujamäärän vaihtelevan eri ohjelmissa ja näin kävikin.

Luova, ihmisen psyykkistä hyvinvointia edistävä toiminta osoittautui helpoksi toteuttaa. Epäilimme aluksi vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin kärsivän tällaisessa toimintaympäristössä, tai että luottamuksellisen suhteen luominen asiakkaisiin olisi hankalampaa kuin perinteisemmissä kasvokkain tapahtuvissa vuorovaikutustilanteissa. Epäilyksemme osoittautuivat turhiksi. Hyvinvointiteknologia luo omat reunaehdonsa ja käytännön sääntönsä kommunikoinnille, etenkin kun kyseessä on suurempi joukko ihmisiä. Emme kuitenkaan havainneet sen vaikuttavan negatiivisesti ryhmämme kommunikaatioon. Tähän vaikutti mielestämme vahvasti se, että lähes kaikilla ryhmän jäsenillä oli jo monen vuoden kokemus HyvinvointiTV®:n käytöstä ja he olivat tottuneet kommunikoimaan sen välityksellä.

Voimaantuminen käsitteenä oli alusta asti ryhmäläisille epäselvä ja koko ohjelmasarjan ajan paljon keskustelua herättävä termi. Osa ryhmäläisistä kertoi vierastavansa termiä sen epämääräisyyden ja uutuuden vuoksi. Tämän takia pyrimme käyttämään voimaantumisen käsitettä ohjelmissa aktiivisesti, jotta sen merkitys selkiytyisi ja avautuisi kaikille osallistujille. Ohjelmasarjan aikana huomasimme, että alun haparointien ja epävarmuuden tunteiden jälkeen ryhmäläisten kokemukset kirjoittamisesta positiivisena kokemuksena vahvistuivat. Osallistujat kertoivat itse, kuinka kirjoittaminen helpottui ohjelmasarjan edetessä. Monia ryhmäläisiä mietityttäneet omiin kirjoitustaitoihin ja -kykyihin kohdistuneet, lähinnä kieliopilliset ongelmat helpottuivat. Tämä tuntui vapauttavan energiaa ja uskallusta kirjoitettujen tekstien uudenlaiseen kohtaamiseen ja käsittelemiseen. Ryhmäläisten voimaantuminen näkyi uskalluksen ja aktiivisuuden lisääntymisenä ohjelmasarjan edetessä.

Luovuus ja luovaan toimintaan kykeneminen epäilytti ja mietitytti monia ryhmäläisiä. Halusimme hälventää näitä epäilyksiä. Ihmisen luovuudella on kehittymismahdollisuuksia, oli hän nuori tai vanha. Halusimme tukea ikääntyneiden ryhmäläisten luovuuden kokemista sanoilla ja tiedolla. Ohjelmasarjan edetessä oli huomattavissa luovan ja avoimen asenteen lisääntymistä ryhmäläisten toiminnassa.

Kaikki ryhmän jäsenet olivat entuudestaan toisilleen hyvin tuttuja. Tämä teki ryhmän ohjaamisen meille vetäjille helpoksi ja antoisaksi. Niin kuin kaikkia ryhmiä, myös tämän ryhmän toimintaa ohjasivat opinnäytetyön suunnitellut ja tarkkaan harkitut tavoitteet. Ne olivat selkeät ja osallistujien kanssa useasti läpikäytyjä. Ryhmän vetäjät pysyivät koko ohjelmasarjan läpi samoina. Pidimme tätä tärkeänä ryhmän dynamiikan ja luottamuksellisuuden sekä roolien selkeyden kannalta. Vahva roolimme ryhmän ohjaajina edesauttoi ryhmän toiminnan loogista ja tavoitteellista etenemistä sekä suunniteltujen toimintojen toteutumista.

Saatekirjeessä olimme neuvoneet, ettei ryhmään osallistuvien henkilöiden ole tarkoitus lukea kirjoittamiaan tekstejä sellaisenaan. Keskittyisimme kirjoitetuista teksteistä nousevien, mahdollisesti jopa uusien tunteiden, ajatusten ja mielle yhtymien sekä oivallusten pohtimiseen ja niistä yhdessä keskustelemiseen. Tästä huolimatta ensimmäisellä kirjoitustehtävän purkukeralla monet ryhmäläisistä halusivat lukea tekstinsä ääneen. Oletimme, että ryhmään osallistujat vierastaisivat ja jännittäisivät tekstiänsä lukemista muiden ryhmäläisten kuullen, joten meille ryhmän ohjaajille tämä tuli yllätyksenä. Vaikka tämä ei ollut suunnitellun toimintamme ensisijainen toimintamuoto, tulimme siihen tulokseen, että koska se tuntui olevan osallistujille hyvin tärkeä asia, annoimme siihen mahdollisuuden. Korostimme kuitenkin, että luovan kirjoittamisen voimaannuttavan prosessin kannalta kirjoitettujen tekstien ääneen lukeminen ei ollut oleellista. Ohjelmasarjan edetessä huomasimme, että osallistujat kaipasivat palautetta jo pelkästään teksteistään. Positiivisella palautteella tuntui olevan suuri merkitys heidän aktiivisuuteensa ja innokkuuteensa osallistua keskusteluun. Lisäksi huomasimme kuinka voimakkaana ja motivoivana tekijänä tekstejä koskeva positiivinen ja rakentava palaute toimi tulevia kirjoituskertoja ajatellen, joten ratkaisimme tekstien lukemisesta osoittautui mielestämme oikeaksi.

Vanhustyössä muistelu on luonteva tarinan rakennusprosessi, jota voi rajoittaa sekä kulttuurisidonnaiset että henkilökohtaiset tekijät. Muistelu osoittautui ryhmässämme juuri sellaiseksi luontevaksi toiminnaksi, joka toimi voimavarana ja voimaannuttavana tekijänä. Ryhmäläiset kuvasivat muistelun antavan voimaa. Vaikka muutamat muistelivat hyvin traagisia asioita, saattoi huomata kuinka muistelu ja asioista yhdessä keskusteleminen avasi uusia mahdollisuuksia ja näkemyksiä käsitellä niihin liittyviä tunteita. Lisäksi tunteikkaiden tapahtumien jakaminen tuntui lisäävän ryhmän luottamuksellisuutta. Hyväksyvän ilmapiirin ansioista sai palauttaa mieleen myös surullisia ja ahdistavia tunteita.

Muistelun merkityksestä kertoi, että kaikkien ryhmäläisten muisteluille annettiin tilaa kuuntelemalla hiljaa ja keskeytyksettä. Tähän vaikutti se, että ryhmäläiset tunsivat toisensa hyvin ja heidän keskuudessaan vallitsi jo valmiiksi toisiaan kunnioittava ilmapiiri. Jokainen ryhmän jäsen oli tuonut ryhmään oman persoonallisen tapansa toimia ja tämä oli luonut ryhmälle oman dynamiikkansa. Dynamiikka oli havaittavissa heidän välisessään vuorovaikutuksessa. Se helpotti ryhmän ohjaamista läpi ohjelmasarjan.

Moni ohjelmasarjaan osallistunut henkilö kehittyi omien sanojensa mukaan kirjoittajana. Yksi osallistujista kertoi pohtineensa jo aiemmin omien muistelmien kirjoittamista ja ohjelmasarjan myötä hän koki saaneensa vahvistusta ajatukselleen. Hän oli hyvin iloinen siitä, että oli osallistunut ohjelmasarjaan. Eräs toinen osallistuja voimaantui silminnähden ohjelmien edetessä. Aluksi hän vastaili kysymyksiin lyhytsanaisesti hyvin hiljaisella äänellä teknisen äänen vahvistajan avulla. Ohjelmasarjan edetessä näimme hänen kunnossaan jopa fyysisiä muutok-

sia. Hänen äänensä vahvistui kerta toisensa jälkeen jopa niin, että viimeisissä ohjelmissa hän ei käyttänyt enää äänenvahvistajaa. Lisäksi hänen olemuksensa ja ryhtinsä paranivat. Saimme palautetta, että tämä henkilö oli aktivoitunut ja virkistynyt myös arjessaan.

Palaute oli kaikin puolin hyvin positiivista. Koimme itsekin voimaantuvamme ohjelmasarjasta, ja saimme ensiarvoisia kokemuksia ja keinoja toimia sairaanhoitajan ammatissa.

12.2 Tulevaisuuden haasteet ja mahdollisuudet

Hoitamisen tapa muuttuu hyvinvointiteknologian myötä ja me uskomme luovan kirjoittamisen ohjelmasarjalle olevan tulevaisuudessa tarvetta. Haasteena voidaan nähdä kohderyhmän valintaan ja sen kokoon sekä ohjelman kestoon ja sisältöön liittyvät tekijät. Osallistujien määrä vaikuttaa oleellisesti siihen, kuinka syvällisesti käsiteltävään asiaan kyetään paneutumaan. Ohjelman kestoa ei voida lisätä kuin tiettyyn pisteeseen saakka, jotta osallistujien mielenkiinto ja jaksaminen eivät herpaantuisi. Tällaisten ohjelmien tuotanto vaatii aina vahvaa eettistä pohdintaa ja hoitotyön asiantuntemusta.

Saamamme runsaan positiivisen palautteen perusteella voimme todeta, että luovan kirjoittamisen ohjelmasarja sopii hyvin toteutettavaksi interaktiivisessa ympäristössä. Uudet, alati kehittyvät tekniset innovaatiot luovat jatkuvasti uusia mahdollisuuksia hoitotyön uudelleen toteuttamiselle. Väestön ikääntyminen kasaa jatkuvasti lisää paineita laadukkaan hoitotyön toteuttamiselle. Nykyään kotona asutaan pidempään toimivan kotihoidon ja muun avun turvin. Välimatkat sairaaloihin tai päiväkeskuksiin voivat olla pitkiä. Muun muassa nämä tekijät vaikuttavat siihen, että väestön hyvinvointia ylläpitävälle ja parantavalle hyvinvointiteknologialle on suuri tarve.

Hyvinvointiteknologian lisääntyvä käyttö muuttaa kasvokkain tapahtuvan perinteisen sairaanhoitajan ja potilaan välisen vuorovaikutuksen. Tämä myös muuttaa sairaanhoitajan ammatitiosaamista, sillä teknologian ja teknisten laitteiden käytön osaaminen korostuu entisestään. Tekniikka voi myös pettää käyttäjänsä, jolloin sen hyödyntäminen vaikeutuu ja jää vähäiseksi.

Seuraava askel opinnäytetyöstämme voisi olla oppaan tai käsikirjan suunnittelu ja toteutus luovan kirjoittamisen keinoista interaktiivisessa ohjelmatuotannossa. Opas voisi sisältää luovan kirjoittamisen käyttöä erilaisille kohderyhmille, kuten mielenterveyskuntoutujille, kehitysvammaisille ja sosiaalihuollon asiakkaille. Tämä voisi toimia erittäin hyvänä työvälineenä ihmisten hyvinvoinnin edistämisen ja voimaantumisen apuna ja se voisi olla sovellettavissa monilla eri aloilla, monin eri tavoin.

Lähteet

Antonovsky, A. 1980. Health, stress and coping. Jossey-Bass Publishers.

Berg, L. Vertaisia ja vertaisryhmiä. 2007.

<http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/mielenterveyshankkeet/Vertaisia%20ja%20vertaisryhmiä.pdf>. Luettu 28.11.2010.

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Otava.

ETENE 2001. Terveystuulon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. Sosiaali- ja terveystuonisteriö. Valtioneuvosto.

Hattula, M & Svensson, K. 2009. Sanojen sylissä. Jyväskylä: Gummerus.

Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2005. Voimaantumisen työyhteisön haasteena. Porvoo: WSOY.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi.

Hyttinen, H. 2009. Ikäihminen hoitotyön asiakkaana. Teoksessa Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy. 50 - 51.

Ihanus, J. 2002. Koskettavat tarinat. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu.

Ihanus, J (toim). 2009. Sanat että hoitaisimme: terapeutin kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim.

Jauhiainen R & Eskola M. 1993. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY.

Kansaneläkelaki 2007. Finlex.

[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070568?search\[type\]=pika&search\[pika\]=kansanel%C3%A4kelaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070568?search[type]=pika&search[pika]=kansanel%C3%A4kelaki). Luettu 28.1.2011.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän - käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy

Launonen, Kaisa. 2007. Vuorovaikutus - kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. Kehitysvammaliitto ry, oppimateriaalikeskus Opike. Jyväskylä: Gummerus.

Laurea Fakta 2010-2011. Laurea-ammattikorkeakoulu. Vantaa: Opintoasiainhallinto.

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2009. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Liikanen, H-L. 2007. Gerontologisen sosiaalityön pioneerit kentällä. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA: Heikki Waris-instituutti.

Lindroos, H. & Segercrantz, U. (toim.) 2009. Yksilöksi ryhmässä. Helsinki: Hakapaino.

Linnainmaa, T. 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Linnainmaa, T. & Mäki, S. (toim) Hoitavat sanat. Jyväskylä: Gummerus.

Linnainmaa, Terhi. 2009. Mitä kirjallisuusterapia on? Terveyskirjasto.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00153&p_teos=onn&p_selaus=10225. Luettu 23.11.2010.

Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U-M., Pyykkö, V. & Kivelä, S-L. 2006. Vanhustenhoito. Helsinki: WSOY.

- Mäensivu, V. 2002. Ikääntyvien viestintävalmiudet ja digitaalinen epätasa-arvo. KELA - Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 71. Jyväskylä: Gummerus.
- Niemistö, R. 2004. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Palmenia-kustannus.
- Opinnäytetyöohje 2008. Laurea-ammattikorkeakoulu Oy.
- Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. 2007. Taideterapian perusteet. Kustannus Oy Duodecim. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino Gaudeamus.
- Rauhala, L. 1988. Holistinen ihmiskäsitys. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 1988: 25: 190 - 201.
- Ryhmän määrittelyä. Jyväskylän yliopisto kielikeskus.
http://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja_viestintaryhmassa_maarittely.shtml. Luettu 28.11.2010.
- Räsänen, Juhani. 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Järvenpää: Julkiviestintä Oy.
- Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. 1996. Sairaanhoitajaliitto.
http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/sairaanhoitajan_ty_o_ja_hoitotyon/sairaanhoitajan_ty_o_sairaanhoitajan_eettiset_ohjeet/. Luettu 28.1.2011.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun opettajankoulutuslaitos.
<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>. Luettu 28.3.2011.
- Suhonen, L. & Siikanen, T. 2007. Hyvinvointiteknologia sosiaali- ja terveysalalla - hyöty vai haitta? Lahden ammattikorkeakoulu, sarja C, osa 26.
http://www.lamk.fi/material/hyvinvointiteknologia_sosiaali_ja_terveysalalla_hyoty_vai_haitta_.pdf. Luettu 13.5.2011.
- Suomi, A. & Hakonen, S. 2008. Kuluerästä voimavaraksi - sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: PS-Kustannus.
- Turvallinen Koti - hyvinvointia e-palvelujen avulla. <http://www.turvallinenkotihanke.fi>. Luettu 29.11.2010.
- Turvallinen Koti -hanke -hyvinvointipalveluja asiakasvetoisesti kotona selviytymisen tueksi. http://www.turvallinenkotihanke.fi/?page_id=2. Luettu 28.11.2010.
- Viitaniemi, S. Nuoruus on lahja - vanheneminen taidetta. Teoksessa Mäki S. & Linnainmaa, T. (toim) Hoitavat sanat. Jyväskylä: Gummerus.
- Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Voutilainen, P., Routasalo, P., Isola, A. & Tiikkainen, P. 2009. Gerontologisen hoitotyön tietoperusta. Teoksessa Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy. 12 - 16.

Liite 1

Hyvät hankkeen asiakkaat!

Olemme neljä sairaanhoitajaopiskelijaa ja teemme opinnäytetyömme Turvalinen Koti -hankkeessa.

Aiheemme on voimaannuttavan kirjoittamisen käyttö HyvinvointiTV® ympäristössä.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuoda keinoja omavoimaistumiseen ja hyvinvointiin kirjoittamisen avulla. Luomme uutta ohjelmasisältöä HyvinvointiTV®:n käyttöön.

Pidämme kuuden ohjelman sarjan kolmen viikon aikana, joihin toivomme lämpimästi teidän osallistuvan. Ohjelmasarjamme toteutuu tämän kevään aikana. Ensimmäisessä ohjelmassa käymme läpi koko ohjelmasarjan rakenteen. Tällöin annamme teille myös aiheen ensimmäiseen kirjoitustehtävään. Kirjoitustehtävien tarkoituksena on itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin kokemisen lisääntyminen.

Kirjoittamasi teksti voi olla lyhyt muistiinpano, pitkä teksti tai vaikkapa runo. Olennaista ei ole tekstin laatu, pituus tai oikeinkirjoitus, vaan annetusta aiheesta vapaasti kirjoittaminen, juuri sinulle luontevalla tavalla.

Tarkoituksenamme ei ole käydä läpi teidän kirjoittamianne tekstejä sellaiseen, vaan pohtia niistä kumpuavia ajatuksia, mietteitä ja mielikuvia.

Annamme uuden kirjoitustehtävän aiheen jokaisen ohjelman lopussa. Kirjoitustehtävän tekoon on aikaa aina muutama päivä ennen seuraavaa ohjelmaamme, jossa käymme läpi annetuista aiheista nousevia mietteitä ja ajatuksia.

Toivomme, että ohjelmaan osallistuvat pystyisivät sitoutumaan koko kuuden ohjelman sarjaan. Ohjelmat ovat kestoltaan noin tunnin mittaisia. Jos koet, että kirjoittaminen on sinulle haasteellista, voitthan pyytää omaistasi tai ystävääsi kirjoittamaan sinun ajatuksesi ylös.

Ensimmäinen ohjelma:

- Ohjelmasarjan ja sen tekijöiden esittely
- Mitä on voimaannuttava kirjoittaminen?
- Ensimmäinen kirjoitustehtävän aihe annetaan: Kaiva mielestäsi yksi lapsuuden mielikuva, tuokiohetki tai muisto. Kirjoita se ylös

Toinen ohjelma:

- Ensimmäisen kirjoitustehtävän läpikäyminen
- Toisen kirjoitustehtävän aihe annetaan: Milloin tunsit itsesi onnelliseksi tai tyytyväiseksi? Mistä se johtui?

Kolmas ohjelma:

- Toisen kirjoitustehtävän läpikäyminen
- Kolmannen kirjoitustehtävän aihe annetaan: Jos saisit valita, mihin hetkeen tai paikkaan haluaisit mennä?

Neljäs ohjelma:

- Kolmannen kirjoitustehtävän läpikäyminen
- Neljännän kirjoitustehtävän aihe annetaan: Jos olisit joku rakennus, mikä olisit ja miksi?

Viides ohjelma:

- Neljännän kirjoitustehtävän läpikäyminen
- Viidennen kirjoitustehtävän aihe annetaan: Mikä on sinulle elämässäsi merkittävä kirjallinen teos tai lukukokemus? Mitä se on sinulle antanut?

Kuudes ohjelma:

- Viidennen, eli viimeisen kirjoitustehtävän läpikäyminen
- Keskustelua ohjelmasarjasta ja sen onnistumisesta
- Palautteen anto ohjelmasarjan vetäjille

Toivomme, että lähdette mukaan avoimin ja innostunein mielin!

Ystävällisin yhteistyö terveisin,

Veera Lotvonen, Sanna Hakulinen, Taina Valkonen ja Sonja Toropainen

Espoossa 25.1.2011

Laurea-ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma