
ITSEILMAISUN ILOA IMPROVISAATIOSTA

Laitoksessa asuvan ikäihmisen vuorovaikutuksen ja itseilmaisun vahvistaminen
improvisaatiotanssin avulla



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, 4.4.2012

Karoliina Heikkilä



LAHDENSIVU

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma
Terapeuttinen ohjaustoiminta

Tekijä	Karoliina Heikkilä	Vuosi 2012
Työn nimi	Itseilmaisun iloa improvisaatiosta – Laitoksessa asuvan ikäihmisen itseilmaisun ja vuorovaikutuksen vahvistaminen improvisaatiotanssin avulla	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää improvisaatiotanssia käytettäväksi ikäihmisten parissa laitospäristössä. Toimeksiantajana oli Hämeenlinnan Tanssi- ja liikuntakeskus Ky:n hanke Tanssia ja liikuntaa mummuille ja papoille. Testiryhmänä toimi Voutilakeskuksen Uppsalankaaren kuudesta asukkaasta koottu ryhmä, joka osallistui järjestettyihin tuokioihin viisi kertaa.

Tuokiot koostuivat istuen toteutettavista improvisaatiotanssiharjoituksista, jotka tapahtuivat pääasiassa musiikin tahdissa. Tavoitteena oli selvittää, millainen improvisaatiotanssi soveltuu laitoksessa asuville ikäihmisille ja mitä vaatimuksia laitospäristö menetelmälle asettaa. Opinnäytetyössä tutkittiin myös, miten tällainen toiminta vahvistaa ikäihmisten itseilmaisua ja vuorovaikutusta.

Opinnäytetyön teoriataustassa käsiteltiin ikäihmisen toimintakykyä ja luovuutta. Myös tanssi, itseilmaisus sekä vuorovaikutus olivat tärkeä osa taustateoriaa. Aineistonhankintamenetelminä opinnäytetyössä käytettiin improvisaatiotanssituokioiden havainnointia sekä asiakkaiden ja ohjaajan haastattelua. Asiakkaiden iloiset ilmeet ja eleet sekä heidän antamansa suullinen palaute viestittivät asiakkaiden nauttineen tuokioista.

Tutkimustuloksena voidaan esittää, että improvisaatiotanssi on menetelmä, jota voidaan toteuttaa laitoksessa asuvien ikäihmisten kanssa. Tällainen toiminta voi tuokion aikana vahvistaa ikäihmisen itseilmaisukykyä, kun hän saa liikkeen kautta tuoda ajatuksiaan julki. Myös vuorovaikutuksen vahvistumista voi tapahtua, kun asiakkaille annetaan siihen tilaa.

Avainsanat ikäihminen, improvisaatio, tanssi, itseilmaisus, vuorovaikutus

Sivut 42 s. + liitteet 6 s.

LAHDENSIVU

Degree Programme in Crafts and Recreation
Therapeutic Crafts and Recreation

Author

Karoliina Heikkilä

Year 2012

Subject of Bachelor's thesis

The Joy of Self-expression through Improvisation – Using Dance Improvisation to Improve the Self-expression and Interaction of an Elderly Person Living in an Institution

ABSTRACT

The aim of this thesis was to develop dance improvisation to be used in an institution with elderly people. The thesis was commissioned by a project of Hämeenlinnan Tanssi ja Liikuntakeskus Ky called Tanssia ja liikuntaa mummuille ja papoille. As a test group there was a group of six residents of Voutilakeskus who took part in five organized sessions.

The sessions consisted of dance improvisation exercises which were carried out in a sitting position and mostly accompanied by music. The purpose was to find out what kind of dance improvisation is suitable to elderly people who live in institution and what are the requirements that the institutional setting imposes to this method. This thesis also assesses how this kind of activity improves the self-expression and interaction of elderly people.

The theoretical background of the thesis deals with the elderly people's functioning ability and creativity. Dance, self-expression and interaction were also important parts of the background theory. The methods used to collect information were observing the dance improvisation sessions and interviewing both the clients and the instructor. The clients' happy expressions and gestures as well as the feedback they gave signaled that they had enjoyed the sessions.

The conclusion was that the dance improvisation is a method that can be used in institutions with elderly people. This kind of activity can improve the self-expression of the elderly people during the session when they can express their thoughts with movements. Improvement in interaction can also occur when the client is given space for that.

Keywords elderly person, improvisation, dance, self-expression, interaction

Pages 42 p. + appendices 6 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Vanhuus elämänvaiheena.....	2
1.2	Kohderyhmä.....	3
2	TYÖELÄMÄYHTEYS JA TOIMEKSIANTAJA.....	4
2.1	Hämeenlinnan Tanssi- ja liikuntakeskus Ky.....	4
2.2	Voutilakeskus.....	4
2.3	Laitos toimintaympäristönä.....	5
3	TOIMINTAKYKY JA LUOVUUS IKÄÄNTYESSÄ.....	6
3.1	Toimintakyky.....	6
3.2	Toimintakyvyn muutokset ikääntyessä.....	6
3.3	Ikäihmisen luovuus.....	8
4	TANSSI, ITSEILMAISU JA VUOROVAIKUTUS.....	9
4.1	Tanssin määrittelyä.....	9
4.2	Improvisaatiotanssi.....	10
4.3	Itseilmaisu.....	10
4.4	Vuorovaikutus.....	11
4.5	Tanssin ja liikunnan hyödyt ikääntyessä.....	12
5	OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSKYSYMYKSET JA AINEISTONHANKINTAMENETELMÄT.....	13
5.1	Tutkimuskysymykset.....	13
5.2	Aineistonhankintamenetelmät.....	13
5.2.1	Havainnointi.....	14
5.2.2	Haastattelu.....	14
6	OHJAUKSET.....	15
6.1	Ohjausten suunnittelu.....	16
6.2	Alkulämmittely.....	18
6.3	Improvisointi.....	19
6.4	Parityöskentely.....	21
6.5	Jäähdyttely.....	22
7	AINEISTON ANALYSOINTI JA TULOKSET.....	22
7.1	Laitoksessa asuvan ikäihmisen itseilmaisu luovin keinoin.....	23
7.1.1	Itseilmaisua Voutilakeskuksessa.....	24
7.1.2	Itseilmaisu improvisaatiotanssituokiossa.....	25
7.2	Laitoksessa asuvan ikäihmisen vuorovaikutus.....	26
7.3	Vuorovaikutus improvisaatiotanssituokiossa.....	27
7.4	Liikkuminen improvisaatiotanssituokiossa.....	28
7.5	Musiikki improvisaatiotanssituokiossa.....	29

8	YHTEENVETO	30
8.1	Itseilmaisun ja vuorovaikutuksen vahvistuminen	30
8.2	Improvisaatiotanssin soveltaminen ikäihmisille laitospäristössä.....	33
8.3	Improvisaatiotanssin ohjaajana	35
9	POHDINTA JA ARVIOINTI.....	37
9.1	Tavoitteiden saavuttaminen.....	37
9.2	Tutkimuksen luotettavuus	38
9.3	Jatkosuunnitelmat.....	38
	LÄHTEET	40

Liite 1	Havainnointilomake
Liite 2	Ohjaussuunnitelma 1
Liite 3	Ohjaussuunnitelma 2
Liite 4	Ohjaussuunnitelma 3
Liite 5	Ohjaussuunnitelma 4
Liite 6	Ohjaussuunnitelma 5

1 JOHDANTO

Jokaisella on asuinpaikasta ja toimintakyvystä riippumatta tarve ilmaista itseään ja tarve tulla kuulluksi. Improvisaatiotanssi voi olla keino näiden tarpeiden toteuttamiseen, ja siksi opinnäytetyöni käsittelee improvisaatiotanssin kehittämistä laitoksissa asuville ikäihmisille. Laitoksissa tapahtuva viriketoiminta saattaa monesti olla melko yksipuolista. Mielestäni sitä olisi tärkeää kehittää ja monipuolistaa. Jokainen ikäihminen on oma yksilönsä ja jokaisella on erilaiset kiinnostuksen kohteet, ja siksi laitoksissa on hyvä tarjota erilaisia vaihtoehtoja viriketoimintaan.

Uskon, että improvisaatiotanssi voi sopia monelle ikäihmiselle ja tarjota heille välineen itsensä ilmaisuun. Sellainenkin ikäihminen, jolla on vaikeuksia muuten ilmaista itseään, voi saada kokemuksen itseilmaisunsa onnistumisesta. Improvisaatiotanssissa jokainen osallistuja voi liikkua omien kykyjensä ja voimiensa mukaan ja saada siitä onnistumisen kokemuksia.

Opinnäytetyöni tarkoituksena ei ole tuottaa valmista toimintamallia, jota toteuttamalla jokainen onnistuu vastaavanlaisissa tuokioissa, vaan se on uuden menetelmän kehittelyä ja kokeilua. Improvisaatiotanssia ikäihmisille sovellettuna on sellaisenaan tutkittu vain vähän, mutta aihetta on sivuttu lyhyesti useammassa tutkimuksessa ja siitä löytyy mainintoja muun muassa nimillä luova tanssi tai liikeimprovisaatio. Luovaa tanssia on tutkittu esimerkiksi sen opettamisen kannalta tanssinopettajan koulutusohjelmassa.

Yläkäsitteinä opinnäytetyössäni ovat toimintakyky, luovuus sekä tanssi. Tekstissä nämä jakautuvat pienempiin ja tarkempiin osiin niin sanotuiksi alakäsitteiksi. Tanssi tarkentuu improvisaatiotanssiksi ja toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Keskeisesti työhöni liittyvät myös itseilmaisun ja vuorovaikutuksen käsitteet. Itseilmaisuus on osa psyykkistä toimintakykyä sekä kuuluu olennaisesti luovuuteen. Vuorovaikutus taas on yhteydessä sosiaaliseen toimintakykyyn. Opinnäytetyöni käsitteet nivoutuvat monelta osin toisiinsa, sillä alakäsitteet voivat täydentää useampaakin yläkäsitettä samanaikaisesti.

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, miten improvisaatiotanssia voi toteuttaa ikäihmisten kanssa laitossympäristössä. Sen toteuttamisessa tulee ottaa monia asioita huomioon liittyen laitoksissa asuvien ikäihmisten toimintakykyyn ja laitokseen menetelmän toteuttamisympäristönä. Tarkoituksenani on myös tutkia improvisaatiotanssin vaikutuksia itseilmaisukykyyn ja vuorovaikutukseen.

Toiminnallisen osuuden suoritin Voutilakeskuksen Uppsalankaaren asiakkaista kerätylle ryhmälle, joista suurin osa on muistisairaita. Ohjaaja Sonja Mertanen toimi Voutilakeskuksen yhteyshenkilönä ja tuokioiden havainnoijana. Ohjausten jälkeen myös haastattelin Mertasta. Hämeenlinnan tanssi- ja liikuntakeskuksen hanke Tanssia ja liikuntaa mummuille ja pappoille on opinnäytetyöni toimeksiantaja.

Ideoita ohjaamiini harjoituksiin sain Tanssi ohjaustyön menetelmänä - opintojaksolta, jonka suoritin viime keväänä. Samana keväänä osallistuin myös improvisaatiotanssikurssille, joka osaltaan antoi valmiuksia ja ideoita opinnäytetyötäni varten. Aiheen taustalla merkittävänä tekijänä on myös oma kiinnostus tanssiin ja sen käyttämiseen ohjaustyössä.

Opinnäytetyöni luvussa kaksi esittelen työni toimeksiantajan ja työelämäyhteyden. Samassa luvussa perehdyn myös laitokseen toimintaympäristönä. Luku kolme käsittelee toimintakykyä ja luovuutta sekä näiden muutoksia ihmisen ikääntyessä. Tanssia, itseilmaisua ja vuorovaikutusta käsitelen luvussa neljä ja näiden jälkeen kerron opinnäytetyöni tavoitteet sekä tutkimuskysymykset.

Aineistonhankintamenetelminä käytän haastattelua ja havainnointia ja näistä kerron luvussa viisi. Samassa luvussa kerron opinnäytetyöni tutkimuskysymykset. Luvussa kuusi kerron pitämistäni ohjauksista ohjausten rakenteen pohjalta. Luku seitsemän on keräämäni aineiston analysointia ja tulosten esittämistä. Luvusta kahdeksan löytyy opinnäytetyöni yhteenveto sekä luvusta yhdeksän pohdinta ja arviointi. Lukujen 6, 7 ja 8 tekstin lomassa on improvisaatiotanssituokioon osallistuneiden asiakkaiden sanomia kommentteja toiminnasta. Asiakkaiden nimet on muutettu.

1.1 Vanhuus elämänvaiheena

Koska odotettavissa oleva elinikä nousee jatkuvasti, on vanhuus elämänvaiheena pidentynyt ja tullut yhä useammalle mahdolliseksi. Tämän ja syntyvyyden vähenemisen myötä ikäihmisten osuus väestöstä kasvaa. Vanhuus ei ole yksiselitteinen asia, vaan se on yksilöllistä ja siksi vanhuudelle on vaikea asettaa tiettyjä ikämääreitä. Monien mielestä vanhuutta ei voida määritellä vuosien perusteella, vaan se on tunteeseen perustuvaa. Voimavarojen ja toimintakyvyn heikkeneminen liittyvät monien ihmisten kohdalla vanhenemiseen. Vanheneminen vaikuttaa monella tavalla kaikkiin toimintakyvyn osa-alueisiin. (Heikkinen & Marin 2002, 6.)

Monesti vanhuus käsitetään nyky-yhteiskunnassamme kielteisinä asioina, joita ovat erilaiset sairaudet, muistihäiriöt, rypyt ja toiminnanvajavuudet. Vanhetessa on tärkeää pitää huolta mielen tasapainosta. Mielen voimavarat vaikuttavat siihen, kuinka selviydymme elämämme haasteista. Vanheneminen voidaan lukea yhdeksi haasteeksi. (Heikkinen 2002, 207.)

Olosuhteet, yhteiskunta ja kasvatus ovat vaikuttaneet ikäihmisiin ja muovanneet heitä. Mielen voimavarat ovat rakentuneet koko heidän elämänsä ajan, ja ne nousevat hyvin tärkeään asemaan tarkasteltaessa ikäihmisen voimavaroja. Mielen voimavarat koostuvat mm. tahdonvoimasta, huumorintajusta, turvallisuudesta sekä hyvistä ihmissuhteista. Tällaiset asiat voivat antaa iäkkäälle ja haurallekin ihmiselle elämänhalua. (Heikkinen 2002, 226–227.)

Ikäihmisen aktiivisuus edesauttaa onnistuvaa vanhenemista. Aktiivinen elämäntapa ylläpitää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Se myös edis-

tää sosiaalisten suhteiden syntymistä ja niiden pitämistä yllä. (Heikkinen 2002, 28.)

1.2 Kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmään tutustuminen oli tärkeää, sillä asiakkaiden toimintakyky ja ominaispiirteet vaikuttivat suuresti käyttämiini harjoitukseen, tuokioiden rakenteeseen ja ryhmän kokoon. Kohderyhmän kuvaus ei ole yksiselitteistä tai helppoa, sillä ikäihmiset ovat erilaisia ja uudet toimintamuodot vaikuttavat heihin eri tavalla.

Käytän työssäni nimitystä ikäihmiset, sillä en halua puhua vanhuksista. Vanhus-sana ei ole sävyltään kovinkaan positiivinen, sillä se tuo mieleen raihnaisuuden ja toisista riippuvaisuuden. Sana vanhus tuo mieleen henkilön, jolla ei enää ole omia voimavaroja jäljellä. Toimintakykyisyys jätetään helposti ottamatta huomioon, kun puhutaan vanhuksista. (Helin 2002, 39.)

Opinnäytetyöni kohderyhmänä ovat laitoksessa asuvat ikäihmiset, joten muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta heidän ikänsä oli jo melko korkea. En siis tarkoita termillä ikäihmiset juuri eläkkeelle päässeitä hyväkuntoisia ihmisiä, vaan jo jonkin aikaa sitten eläkeiän ylittäneitä. Osa laitoksessa asuvista voi olla iältään hieman nuorempiakin, jopa alle 70-vuotiaita, mutta siinä tapauksessa heidän toimintakykynsä on niin rajoittunutta, etteivät he kykene huolehtimaan itsestään. Laitoksessa asuva ikäihminen ei pärjää enää kotioloissa vaan tarvitsee enemmän hoivaa ja huolenpitoa.

Toiminnallisessa osuudessa mukana ollut ryhmä koostui Voutilakeskuksen Uppsalankaaren noin viidestä asukkaasta. Heidän fyysinen toimintakykynsä oli jo melko rajoittunutta, joten tanssimisen oli tapahduttava istuen, mutta jokaisen asiakkaan oli kyettävä jossain määrin liikkuttamaan kehoaan ja sen eri osia tuokion aikana. Ikäihmisillä on jäsenissään usein kipua ja kolotusta, ja ne voivat haitata joidenkin asiakkaiden liikkumista.

Niin kuin muutkin ihmiset, myös laitoksissa asuvat ikäihmiset eroavat toisistaan monella eri tavalla. Heitä ei saa yrittää muokata samanlaisiksi. He eivät ole samanlaisia terveydentilaltaan ja toimintakyvyltään eivätkä sosiaalisilta tai taloudellisilta voimavaroiltaan. (Helin 2002, 39.) Haasteita toiminnan ohjaamiseen toi asiakkaiden erilaisuus. Osa asukkaista oli muistisairaita, mikä toi myös haasteita ohjaustilanteisiin. Muistisairaudet heikentävät ohjeiden ymmärtämiskykyä, joten tehtävät oli valittava asiakkaiden ymmärryskyvyn mukaan ja ohjeet oli myös esitettävä selkeästi.

Ikäihmisillä on oikeus kokea elämyksiä ja toteuttaa luovuuttaan. Näiden mahdollisuuksien antaminen on hoitoyhteisön velvollisuus. Erilaisissa hoitolaitoksissa asuville ikäihmisille on tärkeää tarjota mahdollisuus nauttia taiteen ilahduttavasta ja vapauttavasta voimasta, koska taiteen kautta joku ihminen voi löytää elämisen merkityksen. (Hyyppä & Liikanen 2005, 104-105.)

2 TYÖELÄMÄYHTEYS JA TOIMEKSIANTAJA

Opinnäytetyöni toimeksiantajana oli Hämeenlinnan tanssi- ja liikuntakeskuksen hanke Tanssia ja liikuntaa mummuille ja papoille. Olennaisena osana opinnäytetyöhöni kuului myös Voutilakeskus, jossa suoritin toiminnallisen osuuden. Näiden molempien toiminnasta kerron lyhyesti seuraavaksi. Luvun lopussa käsittelen myös yleisesti sitä, millainen toimintaympäristö laitos voisi ja pitäisi olla.

2.1 Hämeenlinnan Tanssi- ja liikuntakeskus Ky

Hämeenlinnan tanssi- ja liikuntakeskus tarjoaa korkeatasoista ja monipuolista kuntoliikuntaa sekä tanssiharrastusmahdollisuuksia. Keskus on perustettu vuonna 1984, ja sen tarkoituksena on mahdollistaa erilaisia liikuntaelämyksiä eritasoisille kuntoilijoille. Laadukas tanssikoulutus, jota tarjotaan kaikille ikäryhmille, kuuluu olennaisena osana keskuksen tarjontaan. Liikkuminen kannustavassa ilmapiirissä saa hyvälle mielelle ja auttaa jakamaan arjen keskellä. (Hämeenlinnan Tanssi- ja liikuntakeskus 2010.)

Hämeenlinnan Tanssi- ja liikuntakeskus Ky:n hanke Tanssia ja liikuntaa mummuille ja papoille on saanut alkunsa vuonna 2010. Hankkeen aikana on laitoksissa asuville ikäihmisille tarjottu tanssiesityksiä, ohjattuja liikuntahetkiä sekä ulkoilua. (Kallio 2011.) Hankkeesta opinnäytetyöni yhteyshenkilönä toimi aluksi Santeri Kallio, mutta kun hän jäi tehtävästä pois, hänen tilalleen tuli Fehime Seifulla.

Tanssia ja liikuntaa mummuille ja papoille – hankkeen tavoitteena on ollut elävöittää ikäihmisten arkea ja ylläpitää heidän toimintakykyään tanssi- ja liikuntahetkien avulla. Hanke on tavoittanut toimintavuosiensa aikana ikäihmisiä erilaisissa asumisyksiköissä ja laitoksissa Hämeenlinnassa. Hankkeen tarkoituksena on ollut viedä toimintaa sellaisten asiakkaiden luo, jotka eivät ole voineet osallistua muualla järjestettyyn toimintaan. (Kallio 2011.)

2.2 Voutilakeskus

Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden yhdessä Hämeenlinnan kaupungin viidestä vanhainkodista, Voutilakeskuksessa. Voutilakeskus koostuu kolmesta vanhainkotosastosta: Impivaarasta, Uppsalankaaresta ja Kanta-Voutilasta. Yhteensä näillä osastoilla on 149 asukaspaikkaa, joista suurin osa on tarkoitettu pitkäaikaishoitoon. Uppsalankaari ja Impivaara sijaitsevat niin sanotulla uudella puolella Voutilakeskusta, ja kumpikin niistä on jaettu neljään pienempään yksikköön. (Hämeenlinnan kaupunki 2011.)

Voutilakeskuksessa tein yhteistyötä Uppsalankaaren kanssa. Uppsalankaareissa on 52 asukaspaikkaa, jotka on jaettu neljään pienempään hoivayksikköön. Uppsalankaari on kodikas osasto ja siellä tarjotaan asukkaille monipuolisia palveluja, jotka auttavat heitä jokapäiväisessä elämässä vuorokauden ympäri. Osastolla työskentelee

palveluyksikön esimies, palveluvastaava, ohjaaja, sairaanhoitajia sekä lähihoitajia. (Uppsalankaaren esite n.d.) Yhteyshenkilönä opinnäytetyölleni toimi Uppsalankaaren ohjaaja Sonja Mertanen.

2.3 Laitos toimintaympäristönä

Laitosympäristön tulisi olla viihtyisä ja hyvin suunniteltu, jotta se voisi edistää asiakkaiden kuntoutumista. Elinympäristö voi vaikuttaa positiivisesti myös fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin. Omasta kodista siirtyminen laitosympäristöön on dramaattinen muutos. Oma koti on ollut hyvin yksityinen, kun taas hoitolaitos on julkinen, eikä siellä ole samanlaista yksityisyyttä. Onneksi moniin hoitolaitoksiin asukas voi tuoda omia huonekaluja, vaatteita ja muita henkilökohtaisia tavaroita mukanaan. Omilla tavaroilla asukas luo turvallista elinympäristöä itselleen, mutta valitettavasti kaikkialla ei ole mahdollista tuoda omia tavaroita mukana laitokseen. (Hyyppä ym. 2005, 155-156.)

Asukkaiden lisäksi laitosympäristössä liikkuu paljon henkilökuntaa sekä vierailijoita. Henkilökunnalle erittäin tärkeää on tilojen toimivuus ja hyvä varustetaso, jotta työskentely sujuu esteettömästi. Monesti rajallisista resursseista johtuen tilat on jouduttu rakentamaan melko ahtaiksi, eikä näin ollen saada kaikkea potentiaalia henkilökunnasta ja välineistä irti. Mutta aivan kuin asukkaillekin, myös henkilökunnalle viihtyisyys on tärkeää. (Hyyppä ym. 2005, 160-161.)

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa (2008) kerrotaan ikäihmisten hoitoon ja palveluihin liittyvistä laatusuosituksista. Julkaisun mukaan pitkäaikaishoidon asukkaille on pyrittävä tarjoamaan esteettömät ja turvalliset tilat. Ympäristön tulisi olla fyysisten ominaisuuksien lisäksi myös sosiaalisesti viihtyisä. Asukkaalla tulee olla itsemääräämisoikeus ja hänellä tulee olla oikeus sekä yksityisyyteen että osallisuuteen. Asukkaiden yksityisyyden turvaamiseksi jokaisella tulisi olla oma huone. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 41.)

Nämä ovat kuitenkin vain suosituksia, jotka eivät valitettavasti toteudu aina käytännössä. Varsinkaan vanhemmat hoitolaitoksina toimivat rakennukset eivät noudata näitä suosituksia, sillä niitä rakennettaessa esim. ikäihmisten yksityisyyttä ei ole pidetty yhtä tärkeänä kuin nykyään. Voutilakeskus sen sijaan on rakennettu vasta muutama vuosi sitten, ja siellä on varmasti pyritty ottamaan suositukset huomioon mahdollisuuksien mukaan.

3 TOIMINTAKYKY JA LUOVUUS IKÄÄNTYESSÄ

Tässä luvussa kerron toimintakyvystä ja luovuudesta sekä näiden muuttumisesta ikääntymisen myötä. Improvisaatiotanssissa edellytetään hieman kumpaakin, mutta kumpikin näistä voi myös kehittyä improvisaatiotanssin myötä. Jokainen ihminen on luonnostaan luova, mutta usein iän karttuessa omaa luovuutta ei käytetä tai tiedosteta sen olemassaoloa. Luovuutta on hyvä oppia ilmaisemaan jollain tavalla ja improvisaatiotanssi voi olla toimiva keino tähän.

3.1 Toimintakyky

Jokapäiväisistä askareista selviytyminen kertoo ihmisen toimintakyvystä. Toimintakykyä määriteltäessä on otettava ihminen huomioon kokonaisuutena. Vaikka toimintakyky jaetaan usein kolmeen eri osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen, näiden tekijöiden yhteistulos ei aina kerro totuutta koko toimintakyvystä. Toimintakykyä tosin on helpompi tarkastella näin eroteltuna. (Karppi 2009.)

Fyysinen toimintakyky nähdään usein tärkeimpänä osa-alueena ja toimintakyvyn tarkastelulla viitataan monesti siihen. Tällöin unohdetaan, että psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky vaikuttavat ihmisen fyysiseen suorituskyykyyn. Monesti motivaation puute tai jaksamattomuus heijastuvat fyysiseen suorituskyykyyn. Kyse ei silloin ole fyysisen toimintakyvyn heikkenemisestä vaan ongelma on psyykkisen toimintakyvyn alueella. Myös sosiaaliset suhteet ja osallistuminen erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin vaikuttavat toimintakykyyn. Vaikka fyysinen toimintakyky on helpoimmin mitattavissa, ainoastaan sen perusteella tehdyt johtopäätökset antavat vääriä tuloksia. (Karppi 2009.)

Toimintakyvyn jakaminen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen ei välttämättä ole kovinkaan hedelmällistä. Tutkittaessa toimintakykyä tulisi ottaa huomioon myös tilanteet ja ympäristö, jossa toimintakyky on käytössä. Toimintakyky ei siis ole vain yksilön ominaisuus, jota mitataan eri tavoin, vaan se on toimintaa konkreettisissa tilanteissa. Erilaiset ympäristölliset puitteet vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen ja toimintaan ja sitä kautta toimintakykyyn. (Jyrkämä 2007, 157 – 158.)

Myös muisti, oppiminen ja elämän mielekkyyden kokeminen vaikuttavat toimintakykyyn. Ulkopuolelta tarkasteltaessa toisen ihmisen toimintakykyä keskitytään helposti vain fyysiseen toimintakykyyn. Ulkopuolinen tarkastelija ei näe ihmisen sisäisiä toiveita, tarpeita ja tavoitteita ja niinpä hän voi ohittaa ne kokonaan. Jokaisen oma tahto on tärkeässä asemassa tarkasteltaessa toimintakykyä kokonaisuutena ja se tulisi aina ottaa huomioon. (Karppi 2009.)

3.2 Toimintakyvyn muutokset ikääntyessä

Toimintakyky muuttuu väistämättä ikääntyessä. Siihen vaikuttavat niin ympäristölliset seikat kuin oman kehon muutoksetkin. Koska improvisaa-

tiotanssi on liikkumista, tulee sitä tutkittaessa ottaa huomioon ikäihmisen keho ja iän mukana tulevat toimintakyvyn muutokset. Muutokset tapahtuvat jokaisen ihmisen kohdalla yksilöllisesti ja omaan tahtiin, joten iästä ei voida päätellä täydellisesti ihmisen toimintakykyä.

Ikääntyminen aiheuttaa jossain vaiheessa fyysisen ja usein myös psyykkisen kunnan merkittävää heikentymistä. Toisilla tämä heikentyminen tapahtuu hitaammin, toisilla nopeammin. Fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä on tutkittu paljon, mutta sosiaalisen toimintakyvyn tutkiminen on jäänyt vähemmälle. Tämä johtuu siitä, että fyysisiä ja psyykkisiä toimintoja on helpompi mitata, kun taas sosiaalisen toimintakyvyn alueeseen kuuluvat asiat ovat monikerroksisia. (Jyrkämä 2007, 154, 157.)

Kehon fyysinen vanheneminen on biologinen tapahtuma, joka on edessä jokaisella. Biologinen vanheneminen on aina luonteeltaan haitallista ja se kohdistuu ihmisen elimistöön. Ikääntyminen ei kuitenkaan tarkoita vain ikäviä fyysisiä muutoksia, sillä psyykinen ja sosiaalinen vanheneminen voivat tuoda elämään myönteisiä muutoksia. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 91.)

Ikääntyessä kehoon kohdistuvia muutoksia ovat muun muassa aistitoimintojen heikkeneminen. Tämä heikentää koordinaatiokykyä ja tasapainoa sekä kuulemistä ja näkemistä. Myös sydämen ja keuhkojen toiminta heikkenee, luusto haurastuu ja lihasmassa vähenee. Fyysisten muutosten eteneminen on hyvin yksilöllistä, eikä voida siis ajatella ikävuosien välttämättä kertovan ihmisen fyysisestä kunnosta ja fyysisestä toimintakyvystä. (Koskinen ym. 1998, 93-97.) Nämä kaikki ovat asioita, jotka tulee ottaa huomioon suunniteltaessa liikuntaa ikäihmisille. Ikäihmiset eivät välttämättä pysty samoihin suorituksiin kuin mihin ohjaaja itse kykenee.

Ikääntyessä fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen voi osaltaan johtua aktiivisuuden vähenemisestä. Kun oma liikkuminen vähenee tai loppuu lähes kokonaan, ei ole ihme, että jäsenet kangistuvat ja liikkuminen vaikeutuu. Jos fyysistä toimintakykyä harjoitetaan, voi se säilyä pitkäänkin hyvänä. Sairastumisalttius tosin kasvaa ikääntyessä, ja monella ikäihmisellä on pitkäaikaissairauksia, jotka vaikuttavat toimintakykyyn. Sairauksia voi osaltaan hoitaa ja ennaltaehkäistä myös liikunnalla. (Karvinen 1994, 11.)

Erilaiset muistisairaudet ovat yleisiä puhuttaessa laitoksissa asuvista ikäihmisistä. Muistisairaudet aiheuttavat muutoksia toimintakyvyn eri osa-alueilla. Abstrakti ajattelu, puheen tuottaminen ja ymmärtäminen vaikeutuvat muistisairauden myötä. Muistisairaana voi olla vaikeaa löytää oikeita sanoja tai ymmärtää sanallisia ohjeita. Muistisairauteen voi liittyä myös mielialan laskua, ahdistuneisuutta, levottomuutta ja aggressiivisuutta. Muistisairaana persoonallisuus ja käyttäytyminen saattavat muuttua. (Hel-singin Alzheimer-yhdistys 2011.)

3.3 Ikäihmisen luovuus

Ikäihmisten luovuutta vähätellään usein. Vallalla on ajatus, että ikäihmiset eivät olisi luovia ja tällaisia ajatuksia kuulee jopa ikäihmisiltä itseltään. Tämä saattaa johtua siitä, että heidän luovuudelleen ei ole aikaisemmin annettu eikä anneta nykyäänkään tilaa. Se on nyhdetty pois heidän elämästään tai sitä on piiloteltu muiden katseilta. Luovien menetelmien avulla ikäihmiset voivat päästä uudelleen kosketuksiin luovuuteensa, joka on varmasti joskus ollut avoimesti esillä, viimeksi ainakin lapsena.

Ikäihmisten luovuutta on tutkittu vain vähän ja siitä on oltu montaa eri mieltä. Aikaisemmin on ajateltu, että luovuus heikkenee ikääntyessä. Tämän ajattelumallin rinnalle on tullut malli, jonka mukaan luovuus kehittyy yhä edelleen iän lisääntyessä. (Hohenthal-Antin 2006, 37-38.)

Luovuus on jokaisen synnynnäinen voimavara. Valitettavasti kaikki, varsinkin aikuiset, eivät osaa hyödyntää sitä. Luovuuden käyttämisestä voi kuitenkin oppia koko elämän ajan, vaikka aikuisesta luovuus voi tuntua lapselliselta. Tämä johtuu siitä, että he ovat usein liian kriittisiä itseään ja tekemisiään kohtaan. Aikuisten liika kriittisyys ei anna tilaa luovuuden toteutumiselle. Tällöin luovuuteen liittyvää nautintoa ei pystytä ottamaan vastaan. (Ahonen 1994, 18.)

Luovuuden yhtenä toteutumisedellytyksenä on ympäristö, joka tukee luovuutta. Ympäristön on oltava luottamuksellinen, kannustava ja turvallinen. Elinympäristön on tarjottava haasteita, joiden luomia ongelmia voi ratkaista luovasti. (Uittomäki 2005.) Yhtenä luovuuden tuhoajana on ympärillä olevien ihmisten kriittinen arvostelu. Mieleen jääneet muistot kouluajoista voivat rajoittaa luovuuden toteutumista myöhemmissä vaiheissa. Usein koulussa on arvosteltu lasten luovuutta rajuinkin sanoin ja huonoin arvostuksin. Oma luovuus on voinut joutua naurunalaiseksi. Tällaiset kokemukset murentavat uskoa omaan luovuuteen. (Ahonen 1994, 19.)

Ikäihmiset ovat varmasti omina kouluaikoinaan kohdanneet arvostelua luovuuttaan kohtaan. Ajan myötä uskallus oman luovuuden toteuttamiseen on kadonnut ja siksi vanhemmalla iällä on vaikea alkaa luovasti toteuttaa itseään. Improvisaatiotanssissa on uskallettava päästää omaa luovuutta valloilleen. Onneksi sen ei tarvitse tapahtua silmänräpäyksessä, vaan siihen voidaan opetella useamman kerran aikana.

Ei vain kouluissa ole arvosteltu luovuutta. Uskon, että menneinä vuosikymmeninä monessa kodissa luovaa toimintaa on pidetty turhana, koska se on vienyt aikaa välttämättömiltä töiltä ja toimilta. Luovalle toiminnalle ei ole annettu arvoa, koska se ei ole tuonut leipää pöytään. Luovuuden avulla saavutettu hyvinvointi on voinut tuona aikana olla hyvinkin vieras ajatus. Toisaalta luovuus näkyy monella eri tavalla ja eri asiayhteyksissä. Luovuutta voi toteuttaa arkipäiväisissäkin kotiaskareissa, kuten leipomisessa, lasten hoitamisessa, ruoanlaitossa, kodin sisustamisessa ja siivoamisessa. Kukaan ei pysty määrittelemään, mikä on luovuutta ja mikä ei.

Luovuus on itsensä toteuttamista eikä silloin tarvitse murehtia työn tuloksesta, sen ulkonäöstä tai korkeatasoisuudesta. Oman luovuuden löytymi-

nen ja sen toteuttaminen voivat tapahtua minkä ikäisenä tahansa. Luovuuden toteutumisesta ei saisi ottaa paineita, sillä kaikki ovat eri tavalla luovia. Luovuutta ei saa vertailla eikä siihen saa pakottaa. (Uittomäki 2005.)

4 TANSSI, ITSEILMAISU JA VUOROVAIKUTUS

Tanssi, itseilmaisuu ja vuorovaikutus ovat keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössäni. Nämä voivat nivoutua myös yhteen, sillä tanssin kautta ihminen voi ilmaista itseään sekä olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Toisten kanssa vuorovaikutuksessa oleminen ja itsensä ilmaiseminen ovat asioita, joiden pitäisi olla kaikille mahdollisia myös laitosympäristössä.

Opinnäytetyössäni ei perehdytä mihinkään tiettyyn tanssilajiin tai -tyyliin, vaan siinä voidaan liikkua vapaasti tavalla, jota ei ole ennalta suunniteltu. Liikkuminen on hyödyllistä jokaiselle, ja varsinkin ikäihmisten liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia. Seuraavaksi määrittelen, mitä tanssi ja improvisaatiotanssi ovat. Kerron myös itseilmaisusta, vuorovaikutuksesta sekä liikunnan hyödyistä ikääntyessä.

4.1 Tanssin määrittelyä

Tanssi on liikkumista, jonka erilaisia muotoja ilmenee ympäri maailmaa. Ilmiönä se tunnetaan kaikkialla maailmassa, mutta sen ilmenemismuodot voivat olla hyvin erilaisia. Tanssi on sidoksissa kulttuuriin, jolloin tanssin ymmärtäminen edellyttää kulttuurin tuntemusta. Vaikka eri kulttuureissa tanssilla voi olla erilaisia merkityksiä, monesti syy tanssimiseen on yksinkertaisesti siinä, että ihminen nauttii siitä. Kulttuurisuuden lisäksi tanssilla on suuri merkitys yksilölle, sillä tanssin ruumiillisuuden kokee henkilökohtaisesti. Lisäksi tanssissa on sosiaalinen puoli, kun ollaan tekemisissä muiden tanssijoiden kanssa. Tanssiva ihminen on vuorovaikutuksessa toisten kanssa, kun hän esimerkiksi jäljittelee tai opettaa heitä. (Hoppu 2003, 19-20.)

Anttila (1994, 25-26) on pohtinut liikkeen ja tanssin eroa. Rajaa näiden välille on vaikea vetää, mutta Anttilan mielestä kaikki liikkeet voivat olla tanssia. Vain liikkujan oma kokemus ratkaisee, ovatko ne vai eivät. Arkipäiväiseltä näyttävät liikkeet ovatkin tanssia, jos ne ovat tarkoituksellisia niiden itsensä vuoksi ja liikkuja paneutuu liikkeeseen ja aistimuksiin, joita liike herättää. Liikkeet itsessään synnyttävät mielikuvia ja tunteita, eivätkä näin tarvitse taustalle mielikuvituksellisia henkilöitä tai tilanteita.

Tanssi käsitteenä on erittäin laaja ja muuttuu jatkuvasti. Suomenkielinen sana tanssi sisältää monia erityyppisiä tansseja, kuten paritanssin, baletin, nykytanssin ja kansantanssin. Tanssi-sanaa voitaisiinkin pitää yleisterminä, joka kokoa nämä kaikki tanssin muodot, vaikka näillä muodoilla ei välttämättä ole paljoakaan yhteistä, sillä kunkin tanssin historia ja lähtökohdat ovat erilaisia. (Parviainen 1991, 102, 105.)

Suomalaisessa kulttuurissa ei ole täysin ymmärretty tanssin merkitystä, koska sen ajatellaan kuuluvan vain harvoille ihmisille. Sen on ajateltu kuuluvan etenkin vain tytöille, vaikka tanssi on kaikille ihmisille luonnollista ja sen avulla ihminen voi luonnollisesti ilmaista itseään. Kulttuurillemme on tyypillistä kehokielteisyys, ja ilmaisu on helposti jotenkin estynyt, mutta tanssin avulla voidaan olla murtamassa tätä käsitystä. (Anttila 1994, 11.)

4.2 Improvisaatiotanssi

Anttila (1994, 6) kertoo lyhyesti omia kokemuksiaan improvisaatiotanssista. Hän oli osallistunut luovan tanssin kurssille harrastettuaan tanssia noin kymmenen vuotta. Improvisaatiotanssin kautta hän oli päässyt koskettamaan omaa sisäistä maailmaansa. Tämän kokemuksen kautta hän oli löytänyt uusia mahdollisuuksia itsensä ilmaisuun ja toteuttamiseen.

Improvisoinnista puhutaan paljon varsinkin musiikin tai näyttelemisen yhteydessä, mutta improvisaatiotanssista ei sen sijaan löydy juuri ollenkaan kirjallisuutta ainakaan suomenkielellä. Perusta kaikkeen improvisointiin on mielestäni kuitenkin sama, ja siksi olen käyttänyt opinnäytetyössäni myös teoksia, jotka kertovat enemmänkin improvisaatioteatterista.

Improvisoinnista voidaan puhua, kun luodaan jotain siinä hetkessä, valmistelematta. Improvisointi on siis spontaania ilmaisu, jota ei voi ennalta suunnitella. (Koponen 2004, 18.) Jokainen osaa improvisoida. Tapahtuahan improvisointia päivittäisessä kanssakäymisessä muiden kanssa, mutta silti ihmiset voivat ahdistua kuullessaan sanan improvisaatio. Monesti sanan kuullessaan ihmiset asettavat itselleen liikaa vaatimuksia ja alkavat pelätä epäonnistumista. He jännittyvät ja alkavat suunnitella toimintaansa. Näistä peloista, vaatimuksista ja jännityksestä tulisi päästä irti voidakseen onnistua improvisoinnissa. (Routarinne 2004, 6-7.)

Näistä syistä johtuen ei asiakkaille aina kannata kertoa heti, että kyseessä on improvisaatiotanssi. Tuollainen sanahirviö voi säikäyttää heidät heti alkuun, eivätkä he osallistuisikaan tuokioon. Heille voi puhua luovasta liikumisesta ja myöhemmin tuokioiden kuluessa puheessa voi vilahtaa välillä sanat improvisaatio ja tanssi. Näin voi madaltaa kynnystä osallistumiseen, vaikka tuokioissa tapahtuva tekeminen on samanlaista riippumatta nimikkeestä, jolla siitä puhutaan.

4.3 Itseilmaisu

Omien tunteiden, ajatusten ja kokemusten julkituominen kuuluu vuorovaiikutukseen. Niiden toisille tietäväksi tekeminen on itseilmaisua. On tärkeää, että jokaiselle annetaan mahdollisuus ilmaista itseään. Jokaisella on ominainen ilmaisutapansa. Se on otettava huomioon ja annettava sen toteuttamiseen mahdollisuus, sillä jokaisella on oikeus tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Itseilmaisutapoja on hyvin monia, vaikka ilmaisu usein mielletäänkin vain sanalliseksi.

Ihminen käyttäytyy ja myös ilmaisee itseään eri tavoin erilaisissa ympäristöissä. Tilanteet ja ympärillä olevat ihmiset ovat muokanneet tapoja ajan mittaan, jotta ilmaisu olisi sopivaa eri yhteyksissä. Erilaisissa ympäristöissä käyttäytymiseen ja ilmaisuun liittyy odotuksia ja vaatimuksia. Ilmaisu-tavat ja -keinot ovat siis sidoksissa ympäröivään maailmaan ja siksi ihmisillä on erilaisia rooleja, joiden avulla osataan käyttäytyä eri tilanteissa oikein. (Routarinne 2004, 22-23.)

Omiin ilmaisutapoihin kannattaa kiinnittää huomiota, mikäli haluaa viestinsä saavuttavan toisen ihmisen. Jos ilmaisukeinoa ei ymmärretä, voi se tuottaa vuorovaikutustilanteessa ongelmia. (Routarinne 2004, 17.) Kaikilla ei kuitenkaan ole yhtäläisiä kykyjä ilmaista itseään. Tällöin mm. henkilökunnan erilaisissa laitoksissa ja yhteisöissä on opittava ymmärtämään erilaisia ilmaisutapoja. Koska kaikki eivät ole verbaalisesti yhtä lahjakkaita tai kaikki eivät edes pysty tuottamaan puhetta, on tärkeää ottaa huomioon kaikki muutkin ilmaisun keinot.

Ilmaisun kanavana voidaan käyttää erilaisia taiteen muotoja, joita voivat olla kuvataide, musiikki tai liike. Näiden avulla voidaan ilmaista sellaisia tunteita, joita ei ole tiedetty edes olevan olemassa. Omien ajatusten tuominen taiteen kautta näkyväksi tai kuultavaksi voi olla paljon rehellisempää ja aidompaa kuin sanoilla kerrottuna. Se on siis suora kommunikointikeino, joka voi auttaa myös itsetuntemuksen vahvistumisessa. (Ahonen 1994, 16-17.)

Myös omalla keholla voi ilmaista asioita. Erilaiset ilmaisulliset teot, jotka muodostuvat kehon liikkeistä, rakentavat vuorovaikutusta. (Routarinne 2004, 20.) Kehollista ilmaisua tapahtuu suullisen ilmaisun tukena, mutta se voi toimia yhtä hyvin erillisenä keinona, kuten muutkin taideperustaiset ilmaisukeinot.

4.4 Vuorovaikutus

Vuorovaikutus voidaan jakaa kahteen muotoon: sanalliseen ja sanattomaan viestintään. Sanattoman viestinnän keinoja ovat mm. eleet, ilmeet sekä äänenpainot, kun taas sanallisen vuorovaikutuksen tapoja ovat kirjoittaminen, puhuminen ja puhutun sekä kirjoitetun kielen ymmärtäminen. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 20.) Jos jostain syystä ihminen ei pysty tai osaa sanoilla ilmaista itseään, voi hän ottaa apukeinokseen myös luovan ilmaisun antamat mahdollisuudet. Ne voivat toimia kommunikointikeinona ja niiden avulla voi saada yhteyden toisiin. (Ahonen 1994, 20.)

Vuorovaikutustaidot alkavat rakentua vauvaiän ensimmäisestä tiedostamattomasta viestistä alkaen ja ne kehittyvät vielä aikuisenakin. Viestinnälle on tyypillistä, että joskus sattuu väärinymmärryksiä, sillä täydellistä yhteisymmärrystä ei kovinkaan usein saavuteta. Ihmiset viestivät päivittäin sanattomasti, vaikka eivät aina sitä tiedostakaan. Kommunikoida voidaan myös katseella tai hiljaisuudella. Tärkeää on löytää sellainen yhteinen kommunikoinnin keino, jonka avulla molemmat osapuolet voivat viestiä. (Ikävalko 2009.)

Viestintätilanteessa on osattava olla läsnä toiselle ja kiinnostunut toisesta, jotta vuorovaikutus voisi toimia. Tällainen vuorovaikutus tuottaa mielihyvää molemmille osapuolille, sillä onhan jokaisella tarve olla vuorovaikutuksessa. On tärkeää, että jokaisella on mahdollisuus kohdata ihmisiä ja olla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Myös arkiset asiat sujuvat mukavammin toisen ihmisen seurassa. (Burakoff 2011.)

4.5 Tanssin ja liikunnan hyödyt ikääntyessä

Improvisaatiotanssi on liikkumista, ja siksi sen yhteydessä on hyvä kertoa liikunnan hyödyistä ikääntyessä. Liikunta on hyvin kokonaisvaltaista ja se vaikuttaa fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn alueisiin. Liikunnan ansiosta mieliala ja vireystila paranevat. Rentoutuminen voi tulla helpommaksi sopivan rasituksen jälkeen ja stressi vähenee. Ikäihmisen minäkuvaa uhkaa raihnaistuminen, mutta liikunnan avulla voidaan tukea minäkuvan säilymistä positiivisena. Tämän takia liikunnan merkitys mielenterveydelle on suuri. Liikunta vaikuttaa myönteisesti myös muistitoimintoihin. (Karvinen 1994, 11-12.)

Liikkuminen ei itsessään hidasta fyysistä vanhenemista, mutta se parantaa elimistön toimintakykyä. Liikunta parantaa ikäihmisen verenkiertoa ja auttaa tasapainoaistin ja nivelten toimintaa. Se ehkäisee luuston haurastumista ja lihasten heikentymistä. Ikääntyneelle liikunta on tärkeämpää kuin nuorelle, vaikka siinä ei tavoitteena olisikaan kunnonkohotus. (Koskinen ym. 1998, 97.)

Niin kuin muukin liikunta myös tanssi on hyödyllistä kaikenikäisille. Tinja Saarela Suomen Reumaliitosta kertoo tanssissa yhdistyvän monta tärkeää ominaisuutta. Kestävyys ja lihasvoima voivat parantua tanssiessa. Tanssin avulla voi harjoittaa tasapainoa ja koordinaatiota. Se myös liikuttaa niveliä ja tuottaa mielihyvää. (SLU 2005.)

Liikuntaryhmiin osallistuminen antaa mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja mahdollisesti myös uusien sosiaalisten suhteiden solmimiseen. Ryhmässä liikkussa saa olla muiden samanikäisten kanssa yhdessä ja siellä saa myös hyviä kokemuksia. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen liikkumalla mahdollistaa myös muuhun harrastustoimintaan osallistumisen. Kun pystyy liikkumaan, on osallistuminen muuhun toimintaan helpompaa. Liikunnan avulla voidaan tukea hyvää vanhenemista. (Karvinen 1994, 12.)

5 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSKYSYMYKSET JA AINEISTONHANKINTAMENETELMÄT

Opinnäytetyössäni oli kolme tutkimuskysymystä ja ne kerron tässä luvussa. Tutkimuskysymykset määrittivät työni tavoitteet. Aineistonhankintamenetelminä käytin havainnointia ja haastattelua. Tähän lukuun olen pyrkinyt kiteyttämään asioita, jotka ovat näille menetelmille tyypillisiä, ja jotka piti ottaa huomioon opinnäytetyössäni.

5.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyölleni muotoutui kolme tutkimuskysymystä, joiden pohjalta työlleni tuli tavoitteet. Pää tavoitteenani on kehittää improvisaatiotanssia hyödynnettäväksi ikäihmisten kanssa laitosympäristössä.

Opinnäytetyöni pyrkii vastaamaan seuraavaan pääkysymykseen:

Miten ohjattu improvisaatiotanssi vahvistaa ikäihmisen itseilmaisukykyä ja vuorovaikutustaitoja?

Tutkiessani tätä aihetta pyrin löytämään vastauksen myös seuraaviin kysymyksiin:

Millaista improvisaatiotanssin tulisi olla, että sitä voisi soveltaa ikäihmisten kanssa?

Mitä vaatimuksia laitosympäristö asettaa improvisaatiotanssin toteuttamiselle?

5.2 Aineistonhankintamenetelmät

Aineistonhankintamenetelminä käytin havainnointia sekä haastattelua. Ohjaustilanteissa pyrin itse havainnoimaan asiakkaita, mutta tämä oli melko hankalaa, kun en tuntenut asiakkaita. Toisena havainnoijana toimi Voutilakeskuksen ohjaaja Sonja Mertanen, joka tunsi asiakkaat ja tiesi, miten he yleensä käyttäytyvät. Haastattelin asiakkaita jokaisen tuokion jälkeen ja pyrin saamaan heiltä palautetta tuokiosta. Haastattelin myös ohjaajaa, kun olin pitänyt kaikki tuokiot.

Tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen. Tällaisen tutkimuksen aineisto hankitaan luonnollisissa tilanteissa. Tutkija tekee omia havaintoja ja keskustelee tutkittavien kanssa. Muun muassa osallistuvassa havainnoinnissa ja teemahaastattelussa tutkittavien näkökulma pääsee esille ja se otetaan huomioon. Kvalitatiiviseen tutkimukseen osallistuvat tutkittavat valitaan tarkoituksenmukaisesti. Tällöin ei käytetä satunnaisotosta. (Hirsjärvi 2007b, 160.) Laadullisen tutkimuksen avulla pyrin ymmärtämään, millaisia vaikutuksia oman tanssin tuottamisella voi olla ikäihmisiin.

5.2.1 Havainnointi

Yhtenä aineistonhankintamenetelmänä käytin havainnointia. Havainnoinnin tarkoituksena oli selvittää, miten asiakkaat vuorovaikuttavat ja ilmaisevat itseään prosessin aikana. Havainnoinnin päämuotona oli strukturoitu havainnointi, sillä olin miettinyt valmiiksi, mitä asioita havainnoin ja mihin kiinnitän huomiota. Voutilakeskuksen ohjaaja Sonja Mertanen toimi havainnoinnissa apunani, sillä hän tunsi asukkaat.

Laadin havainnointilomakkeen (liite 1), jonka avulla Mertanen pystyi havainnoimaan haluamiani asioita. Hän oli läsnä tuokioissa, mutta ei osallistunut toimintaan. Havainnointilomakkeita täyttämällä Mertanen keskittyi opinnäytetyöni kannalta olennaiseen, eikä hänen huomionsa kiinnittynyt epäoleelliseen. Havainnointilomakkeita en ole erikseen analysoinut opinnäytetyössäni, sillä niiden tuottama tieto ei ollut relevanttia tutkimukseni kannalta. Mertanen havainnoinnin tulokset tulivat kuitenkin näkyviin haastattellessani häntä. Itse käytin havainnointitapana aktiivista osallistuvaa havainnointia, sillä pyrin vaikuttamaan läsnäolollani tutkittaviin henkilöihin.

Havainnoinnin avulla saadaan kerättyä monipuolista tietoa. Havainnoimalla saadaan tietoa yksilöiden käyttäytymisestä ja toiminnasta. Se sopii menetelmäksi, kun tutkitaan vuorovaikutusta ja sellaisia henkilöitä, joilla on kielellisiä vaikeuksia. Havainnoija voi kuitenkin häiritä tilannetta, jota pitäisi havainnoida, sillä tutkittavien käyttäytyminen voi muuttua tutkijan tullessa paikalle. Havainnoijalle voi tulla havainnoitavaan ryhmään tunneside, jonka takia tutkimuksen objektiivisuus kärsii. (Hirsjärvi 2007c, 208-209.)

Pelkästään muistin varaan turvautuminen ei kannata havaintoja tehdessä, sillä ihmisen muisti saattaa valikoida asioita (Grönfors 2010, 164). Itse olin ajatellut kirjoittaa havaintojani muistiin jokaisen tuokion jälkeen tutkimuspäiväkirjaan. On hyvä varata erikseen aikaa muistiinpanojen tekemistä varten, sillä muistiinpanojen tekeminen kesken toiminnan saattaa häiritä havainnoitavia ja herättää liikaa huomiota (Grönfors 2010, 164).

5.2.2 Haastattelu

Toisena aineistonhankintamenetelmänä käytin haastattelua. Ennen ohjauksia minun oli tarkoitus tutustua kaikkiin asiakkaisiin ja kertoa heille itsestäni ja tulevista ohjauksista. En pystynyt kaikkien kanssa näin keskustelemaan. Tämä johtui osittain asiakkaiden muistisairaudesta, sillä he eivät pystyneet vastaamaan kysymyksiini, kuten olin odottanut. Olisin lyhyen alkuhaastattelun aikana halunnut saada tietoa heidän itseilmaisukyvyystään ja sosiaalisesta toimintakyvystään. Alkuhaastattelu toimi asiakastarpeiden arviointina niiden kolmen asiakkaan osalta, joita pystyin lyhyesti haastattelemaan.

Käytin teemahaastattelua ja haastattelin ohjaaja Sonja Mertasta ohjausten jälkeen. Haastattelin myös asiakkaita lyhyesti ryhmähaastattelulla jokaisen ohjauksen jälkeen, sillä halusin heidän kertovan, mitä mieltä he olivat ohjauksestani ja käyttämistäni menetelmistä.

Haastattelu on joustava aineistonhankintamenetelmä. Haastattelun aikana on mahdollisuus tehdä lisäkysymyksiä, oikaista väärinymmärryksiä tai keskustella haastateltavan kanssa. Kysymysten järjestystäkin voidaan muuttaa haastattelun aikana. Ongelmana haastattelussa on usein sen aikaavievuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73-74.)

Teemahaastattelu etenee etukäteen mietittyjen teemojen mukaan. Teemojen tukena ovat tarkentavat kysymykset. Teemat on valittu tutkimuksen viitekehysten perusteella. Tutkijasta riippuu, esittääkö hän kaikki kysymykset jokaiselle tutkittavalle samassa järjestyksessä vai ei. Teemahaastattelun avoimuus voi vaihdella haastattelijasta riippuen paljonkin. (Tuomi ym. 2009, 75.)

6 OHJAUKSET

Opinnäytetyöhöni liittyi olennaisena osana ohjaukset, jotka tein Hämeenlinnan kaupungin omistaman Voutilakeskuksen Uppsalankaari-nimisellä osastolla. Ohjasin siellä viisi kertaa kahden viikon aikana ja ryhmässäni oli 4–6 asiakasta. Neljä asiakasta oli paikalla jokaisessa ohjauksessa. Yksi asiakas oli muista syistä johtuen kaksi kertaa pois ja yksi joutui olemaan kerran pois tuokiosta. Jokaista ohjausta varten tein ohjaussuunnitelman. Niistä lyhennetyt versiot ovat liitteinä 2–6. Kaikissa ohjauksissani oli samoja piirteitä, vaikka improvisointiosuus oli hieman erilainen jokaisella kerralla. Ohjauskertojen määrä sovittiin etukäteen Voutilakeskuksen kanssa. Kertojen määrää olisi varmasti voitu lisätä, jos se olisi ollut tarpeen, mutta viisi ohjauskertaa tuotti riittävästi havaintoja opinnäytetyön tarpeisiin.

Ohjaaja Sonja Mertanen oli valinnut asiakkaat, jotka osallistuivat tuokioihini. Yksi asiakas istui pyörätuolissa, yksi käveli ilman mitään apuvälinettä ja muut kulkivat rollaattori tukena. Liikkumisessa oli paljon muitakin rajoitteita kuin vain kävelemiseen liittyvät rajoitteet. Muun muassa nivelissä saattoi olla pahojakin kulumia, jotka vaikuttivat esimerkiksi käsien liikuttamiseen. Ikääntyessä usein myös kuulo ja näkö heikentyvät. Erityisesti heikentynyt kuulo tuli ottaa huomioon ohjauksissa sekä ohjeiden antamisessa että musiikin voimakkuuden säätämisessä. Vain yhdellä asiakkaalla ei ollut minkäänlaista muistisairautta. Muut olivat eritasoisesti muistisairaita, ja tämä asetti omat haasteensa ohjaamiseen.

Nämä asiakkaat olivat sellaisia, jotka pystyivät jotenkin kommentoimaan tuokioita ja heiltä sai palautetta. He kuuluvat siihen peruskohderyhmään, jotka osallistuvat muuhunkin ohjattuun toimintaan. He ovat muistisairaita, mutta heidän toimintakykynsä on vielä melko hyvä. Osa Voutilakeskuksen asukkaista ei muistisairaudesta johtuen pysty enää puhumaan tai ottamaan ohjeita vastaan. (S. Mertanen, haastattelu 5.10.2011.)

Ohjauksiin osallistuvien asiakkaiden lukumäärä oli yhteisen pohdinnan tu-
lostta Mertasen kanssa. Tämä määrä oli vielä sellainen, jota pystyi helposti
havainnoimaan. Havainnoidessa suurempi ryhmä olisi tuottanut vaikeuk-
sia, koska silloin jokaisen toimintaa ei olisi pystynyt kovinkaan tarkasti
seuraamaan. Ohjauksellisesti tämän kokoinen ryhmä oli helposti hallitta-
vissa. Pystyin ohjaajana ottamaan huomioon jokaisen henkilökohtaisesti.
Jos ryhmä olisi ollut suurempi, en olisi pystynyt tähän ja ohjauksen laatu
olisi kärsinyt. Paljon pienempikään ryhmä ei olisi voinut olla, sillä silloin
asiakkaista ei olisi ollut seuraa toisilleen ja heidän vuorovaikutustaan kes-
kenään ei olisi pystytty havainnoimaan.

Viiden ohjauksen aikana kokeilimme kolmea eri muodostelmaa, jossa asi-
akkaat istuivat. Kaksi kertaa asiakkaat istuivat ympyrässä, kaksi kertaa ri-
vissä ja kerran kokeilimme pareittain vastakkain istumista. Ohjaukset si-
sälsivät lämmittelyosuuden, ohjatun improvisoinnin ja jäähdyttelyn.
Lämmittelyn tarkoituksena oli saada vartaloa lämpimäksi, mutta myös
poistaa jännittyneisyyttä ja rohkaista liikkumaan. Improvisointiosuudessa
ohjeistin sanallisesti asiakkaita liikkumaan tiettyjen teemojen tai tehtävien
mukaisesti, jolloin jokainen sai keksiä omia liikkeitä omaan tahtiin. Jääh-
dyttely koostui venyttelystä ja lyhyestä rentoutushetkestä. Ohjausten kesto
oli kaikkiaan vähän alle tunnin. Se sisälsi sekä liikkumisen että pienen
haastatteluhetken ohjauksen päätteeksi.

Ensimmäinen ohjaus painottui asiakkaisiin tutustumiseen. Tarkoituksenani
oli tuolloin nähdä heidän toimintatapojaan ja kykyään liikkua. Ikäihmisille
harjoitusten keksiminen oli osittain melko hankalaa. En halunnut harjoi-
tusten olevan liian lapsellisia, mutta ne eivät saaneet olla liian vakavia-
kaan, koska tarkoitus oli pitää hauskaa ja saada asiakkaat rentoutumaan.
Harjoitusten tuli olla myös istualtaan toteutettavissa, eikä niissä saanut olla
paljon asioita, jotka olisi tarvinnut muistaa. Ohjausten suunnittelu oli näi-
den asioiden takia haasteellista, mutta kokeilemalla sopivat menetelmät
löytyivät.

Seuraavissa luvuissa kerron ohjausten kulusta ohjausten rakenteen pohjal-
ta. Aloitan kertomalla ohjausten suunnitteluprosessista, ja tämän jälkeen
olen koonnut kaiken tiedon alkulämmittelyistä yhteen. Seuraavaksi kerron
improvisointiosuudesta ja parityöskentelystä sekä vielä viimeiseksi jääh-
dyttelystä. En paneudu jokaiseen ohjaukseen erikseen ja kovin yksityis-
kohtaisesti, vaan olen koonnut ne yhteen ja tarkastelen ohjauksia yhtenä
isompänä kokonaisuutena. Näin voidaan nähdä, mitkä harjoitukset ovat
toimineet kussakin osiossa ja miten mikin osio olisi hyvä rakentaa.

6.1 Ohjausten suunnittelu

Tein jokaisesta ohjauksesta ohjaussuunnitelman, jossa pohdin kohderyh-
män ominaispiirteitä, oppimiskäsitystä ohjausten taustalla, tavoitteita ja
ohjaukseen tarvittavia välineitä. Ohjaustilan järjestely oli myös yksi asia,
johon piti kiinnittää huomiota. Suunnitteluvaiheessa mietin myös, miten
saisin asiakkaat motivoitua toimintaan. Ohjausten kulku ja ajankäytön
suunnitelma kuuluivat tärkeinä osina ohjaussuunnitelmaan.

Suunnittelutyön aloitin miettimällä kohderyhmän erityispiirteitä. Heidän piirteensä vaikuttivat harjoitusten valintaan ja toteutustapaan. En etukäteen tiennyt asiakkaiden toimintakyvystä kovinkaan tarkkoja yksityiskohtia, vaan ensimmäisen ohjauksen jälkeen tarkensin ohjaussuunnitelmaa. Oman aikaisemman kokemuksen ja lähdekirjallisuuden pohjalta osasin kuitenkin arvioida asiakkaiden toimintakykyä melko hyvin.

Suunnittelun taustalla käytin kokemuksellista oppimiskäsitystä. Kokemuksellisessa oppimiskäsityksessä ei lopputulokseen kiinnitetä kovinkaan paljon huomiota, vaan tärkeintä siinä on aktiivinen prosessi. Kokemuksellinen oppiminen on toiminnallista oppimista, joka koskettaa ja aktivoi oppijaa. Se käyttää hyväkseen eri aistikanavia, kokemuksia, tunteita, mielikuvia, mielikuvitusta ja elämyksiä. (Leppilampi & Piekkari 1998, 9-11.)

Tarkoitukseni ei ollut ohjausten aikana opettaa asiakkaille uusia taitoja, vaan antaa heille mahdollisuuksia kokea ja luoda itse uutta. Kokemuksellisen oppimisen kautta pyrin lisäämään asiakkaiden itsetuntemusta. Asiakkaiden tarpeet olivat ohjausteni lähtökohtana, sillä osasin aavistaa, että heillä oli tarve tulla kuulluksi ja ymmärretyksi sekä tarve ilmaista itseään. Ohjausten aikana halusin kohdata jokaisen asiakkaan yksilönä ja kunnioittaa häntä ohjauksen aikana. Tavoitteeni ohjauksille tulivat tutkimuskysymyksiäni pohjalta. Pää tavoitteeni oli kerätä aineistoa opinnäytetyötäni varten siitä, miten tällaista menetelmää voi soveltaa ikäihmisten kanssa laitospöytätyössä ja miten toiminta vahvistaa itseilmaisua ja vuorovaikutusta.

Välineitä ohjauksiini en tarvinnut kovinkaan paljoa. Pääsin pitkälle jo pelkällä CD-soittimella ja instrumentaalimusiikilla. Lisäksi joissain ohjauksissa minulla oli mukana pallo sekä huiveja. Ohjaukset toteutettiin musiikkihuoneessa, joka oli erillinen, suljettu tila ja saimme olla siellä rauhassa. Paikalla olivat vain minä, asiakkaat sekä Mertanen. Liikkuminen tapahtui istuen, sillä asiakkaiden fyysinen toimintakyky oli sen verran rajoittunutta, että seisten se ei olisi onnistunut. He eivät olisi pystyneet keskittymään liikkumiseen, jos heidän olisi pitänyt varoa kaatumista tai muuten loukaamista. Istuen he pystyivät heittäytymään paremmin toimintaan ja liikkumaan jopa silmät kiinni keskittyen. Seisten liikkuminen olisi ollut liian riskialtista.

Käyttämäni harjoitukset valikoituivat omien kokemusten pohjalta. Olin aikaisemmin osallistunut sekä opintoihin liittyvälle Tanssi ohjaustyön menetelmänä -opintojaksolle että opintojen ulkopuoliselle improvisaatiotanssikurssille. Hyödynsin näillä oppimiani harjoitteita ja sovelsin niitä ikäihmisille sopivammiksi. Harjoituksia en voinut käyttää sellaisenaan, koska niiden piti tapahtua istuen sekä niiden piti olla hyvin yksinkertaisia, jotta muistisairaankin asiakkaat pystyivät ymmärtämään ohjeistuksen. Suunnitteluvaiheessa tuli muistaa myös, ettei ohjaamani improvisaatiotanssin aikana ollut tarkoitus tehdä esittävää taidetta.

6.2 Alkulämmittely

”Hartioissa, päässä ja muuallakin tuntuu hyvältä, kun veri lähtee kiertämään.” (Tuula, haastattelu 4.10.2011.)

Jokainen improvisaatiotanssikerta alkoi alkulämmittelyllä. Lämmittelyn aikana tutustuimme toisiimme ja opettelimme liikkumaan toisten läsnä ollessa. Alkulämmittelyn tarkoituksena oli rentouttaa asiakkaita ja rohkaista heitä liikkumaan. Vartalo oli tarkoitus saada lämpimäksi liikkeillä, joita tehtiin alkulämmittelyn aikana. Koska tuokiot eivät olleet fyysisesti kovinkaan rankkoja, alkulämmittelyn päätarkoitus ei ollut vähentää riskiä saada lihasvammoja. Alun harjoituksissa oli liikkumista, mutta se ei ollut vielä niin kokonaisvaltaista kuin tulevassa improvisointiosuudessa. Tuokion alussa tehtävät eivät olleet myöskään niin selkeästi improvisaatiota kuin myöhemmässä vaiheessa, vaikka harjoitukset valmistivatkin asiakkaita improvisaatioon.

Ensimmäisen tapaamiskerran aloitimme tutustumisella leikin muodossa. Heitimme palloa toisillemme ja palloa heitettäessä oli tarkoitus sanoa oma nimi. Oman nimen sanominen meinasi asiakkailta unohtua ja siitä piti muistuttaa. Muuten heittäminen ja kiinniottaminen sujuivat melko hyvin. Hetken kuluttua oman nimen tilalla sanoimme jonkin hassun äänen ja tämä sai tilanteen vapautumaan ja asiakkaat rentoutumaan. Asiakkaat innostuivat heittelemään palloa useamman kierroksen. Myös pareittain vastakkain istuttaessa heiteltiin palloa toisille. Heiton yhteydessä sanottiin jokin hassu ääni. Pareittain istuttaessa heittäminen sujui, vaikka asiakkaat tarvitsivatkin paljon kannustusta.

Alkulämmittely alkoi aina suhteellisen rauhallisesti, jotta asiakkaat uskaltoivat lähteä liikkumaan. Kolmessa ohjauksessa alkulämmittelyyn kuului kehon herättelyä sitä taputtelemalla, silittelemällä ja hieromalla. Kokeilimme sen aikana oman vartalon eri osia ääripäitä myöden. Tämän tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta omasta kehosta ja havainnoida kaikki osat, joita voi käyttää myöhemmin tuokion edetessä liikkumiseen.

Toinen rauhallinen alkulämmittely oli yksinkertaisesti lyhyt voimisteluhetki, jonka aikana muun muassa pyöriteltiin hartioita, ranteita ja nilkkoja, nosteltiin polvia, venyteltiin käsiä ja kylkiä kurottamalla ylös, sivulle, eteen ja alas. Tällainen voimistelu oli asiakkaille tuttua, joten siitä oli helppo aloittaa. He saivat kokemuksen, että tämän he osaavat ja tämä on heille jo ennestään tuttua.

Osana alkulämmittelyä olivat myös erilaiset ”mielikuvajumpat”. Näitä tehtiin neljällä eri kerralla. Teemoina olivat siivouspäivä, aamutoimet, erilaisissa maastoissa käveleminen ja eläimet. Kyselin asiakkailta, mitä liikkeitä kuhunkin teemaan voisi liittää. He saivat kertoa eri toimintoja ja näyttää, miten niitä voi liikkeillä kuvata. Jo alkulämmittelyosiossa asiakkaat saivat olla vaikuttamassa liikkeisiin, joita tehtiin. Kun yksi asiakas oli keksinyt liikkeen, muut toistivat sitä.

Tästä seuraavana harjoituksena oli näiden liikkeiden liioittelu. Tämä sai asiakkaiden huulille hymyn, sillä tämä oli hieman hassua ja hölmöäkin

toimintaa. Asiakkaat saivat liioitella aikaisemmin keksimiään liikkeitä. Esimerkiksi he liikkuivat kuin heillä olisi jättimäinen hammasharja kädessään ja yrittäisivät harjata sillä hampaitaan. Liioittelun aikana ilmapiiri rentoutui entisestään ja valmisti asiakkaita tulevaa improvisointiosuutta varten.

Kahtena kertana kokeilin tehtävää, jonka nimi oli valokuvaaja. Ensimmäisellä kerralla sitä kokeiltiin pareittain niin, että toinen parista oli valokuvaaja ja toinen malli. Toisella kerralla minä olin valokuvaaja ja kaikki asiakkaat olivat valokuvamalleja. Pareittain ollessa asiakkaat olivat hyvin jäykkiä eivätkä uskaltaneet heittäytyä tehtävään, mutta kun he istuivat kaikki rivissä ja minä ”otin heistä valokuvia”, kaikki osallistuivat. Harjoituksessa mallin oli tarkoitus keksiä jokin asento, josta valokuvaaja voisi ”ottaa kuvan”. Pareittain työskennellessä asiakkaat eivät nähneet koko ajan ohjaajaa ja se varmasti aiheutti osan hämmennyksestä ja jännityksestä.

Mielestäni alkulämmittelyyn on hyvä sisällyttää sekä asiakkaille tuttuja elementtejä että hieman vieraampia. Tutut ja turvalliset harjoitukset saavat asiakkaissa aikaan turvallisuuden tunteen ja hieman vieraammat taas valmistavat asiakkaita tulevia improvisaatioharjoituksia varten. Turvallisen ilmapiirin luominen on tällaisessa toiminnassa tärkeää ja se luodaan jo tuokion alkuvaiheessa. Alkulämmittelyosioon pitää kiinnittää erityistä huomiota, sillä sen päälle jokainen tuokio rakentuu. Lämmittelyharjoituksia tulisi olla riittävästi, jotta saavutettaisiin tarpeeksi rento ilmapiiri, mutta määrää on vaikea etukäteen tietää. Se riippuu asiakkaista ja heidän senhetkisestä mielentilastaan.

6.3 Improvisointi

”Ei ollut epämukavaa, kun sai tehdä mitä itse halusi.” (Saara, haastattelu 28.9.2011.)

”Liikkeiden keksiminen tuntui hyvältä, ei ollut reuhaamista.” (Tuula, haastattelu 26.9.2011.)

Osa alkulämmittelyn harjoituksista oli osittain jo improvisointia, mutta improvisointiosuudessa vielä syvennyimme omien liikkeiden muodostamiseen. Neljässä tuokiassa improvisointiosuuksissa vuorotteli neljä eri harjoitusta. Yleensä yhdellä kerralla ehdimme käydä kaksi tehtävää. Poikkeuksena oli kerta, jolloin tehtävät tehtiin pareittain. Sinä kertana improvisointiosuus koostui kolmesta pareittain tehtävästä harjoituksesta.

Liikettä eri ruumiinosilla -tehtävällä oli helppo saada improvisointiosuus käyntiin. Se oli tarpeeksi yksinkertainen, johon kaikkien oli helppo osallistua. Sen aikana valittiin aina yksi kehonosa, jota jokainen sai liikuttaa musiikin tahdissa haluamallaan tavalla. Kyselin asiakkailta ehdotuksia kehonosista. He ehdottelivat yllättävän rohkeasti ja ehdotukset olivat myös luovia. Yksi asiakas keksi esimerkiksi, että liikutetaan kasvoja. Tämä oli hauska ehdotus, eikä minulle olisi tullut mieleen, että kasvoikin voi ottaa osaksi luovaa liikuntaa. Asiakkailta voi koko ajan oppia uutta ja he antavat

toimintaan uutta näkökulmaa. Tämän tehtävän aikana kävimme koko var-
talon läpi ja jokainen sai kokeilla eri kehonosilla omien liikkeiden muo-
dostamista.

Toinen suosittu ja hyväksi havaittu harjoitus oli tehtävä, jossa musiikin ai-
kana sai liikkua aivan miten halusi ja kun musiikki loppui, piti pysähtyä ja
tauolla annoin asiakkaille jonkin tehtävän. Ensimmäisellä kerralla tämän
harjoituksen ohjaaminen vähän pelotti, kun en tiennyt miten asiakkaat al-
kavat liikkumaan musiikin tahdissa ilman suurempia ohjeita. He lähtivät-
kin tehtävään rohkeasti mukaan ja liikkuivat musiikin tahdissa. Osa asiak-
kaista tarvitsi mallin, jotta uskalsivat alkaa liikkua, mutta jotkut sulki-
sivat silmät ja liikkuivat muista välittämättä. Usein improvisointiosuuden har-
joituksissa annoin mahdollisuuden liikkua silmät kiinni. Näin keskittymi-
nen omiin liikkeisiin ja itseilmaisuuun kasvoi.

Musiikin tauottua tehtävänä oli muun muassa nenänpään koskeminen,
käsien laittaminen polville ja käsien ristiminen rinnalle. Nämä tauoilla ol-
leet tehtävät antoivat ideaa harjoitukseen, joka ilman tehtäviä olisi ollut
tylsä ja vaikea, sillä se olisi ollut pelkkää musiikin tahdissa liikkumista.
Toisinaan kysyin asiakkailta, mitä tauolla tehtäisiin, mutta tähän tehtävään
oli heidän vaikeampi keksiä liikkeitä. Sen sijaan heiltä tuli idea, että jätet-
tään liikkumisen ajaksi kädet sinne mihin ne ovat tehtävän aikana laitettu.
Minusta se oli hyvä idea ja sitä heti testattiin.

Hiukan vaikeammin ymmärrettävissä ollut tehtävä käsitteli erilaisia liik-
kumisen tapoja ja tyyliä. Liikutimme kehonosiamme muun muassa nope-
asti, hitaasti, kulmikkaasti ja pehmeästi. Asiakkaat saivat tässäkin harjoi-
tuksessa olla mukana ehdottelemassa haluamiaan liikkumistyyliä. Eräs
asiakas ehdotti hiipivästi ja niinpä me matkimme hiipimisliikkeitä. Kerran
otimme tähän tehtävään välineeksi huivit. Ajattelin tehtävän olevan näin
helpommin lähestyttävä, mutta huivit tuntuivat asiakkaista vierailta. Luu-
lin huivin kanssa liikkumisen olevan helpompaa, koska silloin saa muo-
dostaa liikettä välineen kautta ja tulee ikään kuin ajatus, ettei itse tarvitse
niin paljon liikkua. Useimmat asiakkaat eivät käyttäneet huivia, vaan jätti-
vät sen tuolin käsinojalle lepäämään.

Olisin voinut kokeilla huiveja toisenkin kerran eri tehtävän aikana niin oli-
sin huomannut, oliko haluttomuus huivin käyttöön kiinni tehtävän luon-
teesta. Voi myös olla, että ajatus huivin kanssa liikkumisesta yksinkertai-
sesti oli niin vieras tai tuntui teennäiseltä, ettei se toiminut. Olisin voinut
antaa mahdollisuuden eri välineiden käyttöön useammin. Erilaiset pallot ja
huivit olisivat voineet olla esillä kaikkien tuokioiden aikana ja niitä olisi
saanut käyttää liikkumisen tukena eri harjoitusten aikana.

Yhden tehtävän nimeksi annoin ”kehonosilla maalaaminen”. Tämän tehtä-
vän aikana tuli kuvitella, että jokaisen ympärillä on suuri valkoinen paperi,
jota ”maalataan” eri kehonosilla. Tarkoituksena oli miettiä erilaisia kohtia
kehosta, joilla voisi jättää erilaisia jälkiä tyhjälle paperille. Tässäkin tehtä-
vässä asiakkaat saivat ehdottaa, millä kohdalla maalaisimme. Ehdotuksina
heiltä tuli nenä ja isovarpaankynsi. Tämän jälkeen joku ehdotti, että jokai-

nen saisi tehdä millä haluaa. Otin tämänkin ehdotuksen vakavasti ja kokeilimme tehdä niin.

Yritin kannustaa käyttämään erilaisia kohtia, kuten kämmentä, kyynärpäätä, jalkapohjaa, polvea, mutta joidenkin asiakkaiden tekeminen loppui, kun olisi itse saanut valita. Tämä tehtävä oli liian vaikeasti ymmärrettävä. Asiakkaat eivät varmasti osanneet kuvitella paperia ympärilleen, eivätkä mielikuvissaan nähdä, millaisia jälkiä heidän kehostaan paperille tulisi. Huomasin, että tehtävien tulee olla hyvin konkreettisia, eikä muistisairaille asiakkaille saa antaa liikaa valinnanvaraa.

6.4 Parityöskentely

Yhden kerran aiheena oli parityöskentely. Otin tietoisesti riskin, kun suunnittelin tällaisen tuokion. Arvelin jo etukäteen, etteivät ikäihmiset ole tottuneet työskentelemään pareittain ja siksi se saattaisi tuottaa vaikeuksia. Olin jo ennen ohjausta kertonut, että tarvitsen tänään paikalle parillisen määrän asiakkaita. Paikalle tuli kuusi asiakasta, mutta yksi jouduttiin heti alkuvaiheessa poistamaan levottoman ja hyökkäävän käytöksen vuoksi. Tämä aiheutti suuren ongelman ohjaukselleni, koska nyt yksi asiakas jäi parittomaksi. Yritin itse olla tämän parittoman asiakkaan parina, mutta lopputulos oli se, että hän joutui olemaan paljon yksin. Muut parit tarvitsivat paljon minun ohjaustani, enkä pystynyt keskittymään parini kanssa työskentelemiseen.

Pareittain työskenteleminen oli erittäin haastavaa asiakkaille. Eräs pari liikkui vain silloin, kun kävin heitä erikseen kannustamassa. Heti kun lähdin, tekeminen loppui ja he vain istuivat. Yksi pari selvästi yritti vähän liikkua, mutta liikkuminen oli hyvin vähäistä.

Pareittain improvisointiosuudessa kokeilimme kolmea eri harjoitusta. Ensimmäisessä tehtävässä oli tarkoitus matkia parin liikkumista peilikuvana. Ensin valittiin liikkujat ja toinen toimi liikkeen matkijana. Myöhemmin osia vaihdettiin, jotta kaikki pääsivät kokeilemaan kumpaakin. Tässä harjoituksessa ei saanut koskea toiseen, mutta koko ajan piti tarkkailla, mitä toinen tekee ja reagoida liikkeeseen.

Toinen harjoitus tapahtui parin kanssa sormenpäät yhdessä. Sormet eivät saaneet irrota missään vaiheessa, vaan kädet liikkuivat yhtä aikaa ja tekivät samansuuruisia liikkeitä. Samaa kokeilimme myös varpaalla, jotta jalkatkin olisivat saaneet liikuntaa, mutta tämä osoittautui liian haastavaksi. Viimeisessä paritehtävässä vuorollaan toinen parista liikkui ja toinen toimi ”ohjaajana”. ”Ohjaaja” kosketti paria kevyesti siitä kehonosasta mitä halusi parinsa liikuttavan ja pari alkoi liikuttaa sitä kehonosaa. Kehonosaa tuli liikuttaa siihen asti, kunnes pari kosketti toista kehonosaa ja liike siirtyi siihen.

Improvisointiosuudessa olisin voinut ohjata joka kerta samojakin harjoituksia, eikä se olisi välttämättä häirinnyt asiakkaita, mutta halusin itse hieman vaihtelua kertoihin. Tavoitteenani oli myös nähdä, millaiset harjoitukset toimivat, joten oli hyvä, että kokeilin useampia tehtäviä. Jos ohja-

uskertoja olisi ollut enemmän, harjoitusten vaihtuvuutta olisi myös ollut enemmän.

6.5 Jäähdyttely

”Ei aina tarvi juosta. Istualtaankin voi tehdä hyviä voimistel- ja rentoutusliikkeitä.” (Tuula, haastattelu 5.10.2011.)

”Siellä mä olisin kotona maannu. Aika kului täällä paremmin, kun hömpötetään.” (Saara, haastattelu 4.10.2011.)

Jäähdyttely oli rauhoittumista, venyttelyä ja rentoutumista varten. Se tapahtui jokaisessa tuokiassa saman kaavan mukaan. Tämä oli tärkeä osa tuokiota, sillä se päätti tuokion selkeästi ja rauhoitti asiakkaat.

Jäähdyttelyn aikana soi rauhallinen musiikki. Sen tahdissa jokainen sai venytellä käsiä, kylkiä, niskoja ja jalkoja omaan tahtiin. Venyttelin itse mukana ja minusta sai katsoa mallia, mutta sai myös venytellä itsekseen, jos halusi. Kun kaikki tärkeimmät lihakset oli venytelty, istuttiin hetken aikaa hiljaa silmät kiinni ja kuunneltiin musiikkia. Tämän jälkeen avattiin pikkuhiljaa silmät ja palattiin takaisin siihen hetkeen.

Ilman jäähdyttelyä asiakkaat olisivat voineet jäädä tuokion jälkeen liian levottomiksi. Rauhattomuus olisi vaikeuttanut heidän palaamistaan normaaliin päivärytmiin osastolla. Pienen rentoutushetken jälkeen asiakkaita oli helppo haastatella. He jaksoivat keskittyä vastaamaan kysymyksiin.

Jäähdyttelyn lopuksi kysyin asiakkailta muutaman kysymyksen. Halusin näin saada palautetta tuokiosta, mutta vastaukset olivat samankaltaisia joka kerralla. Vastaukset olivat myös hyvin lyhyitä, mutta niissä tuli esille varmasti kaikkein oleellisin.

7 AINEISTON ANALYSOINTI JA TULOKSET

Aineistoni koostuu kolmelta eri taholta kerätystä aineistosta. Omat ja Sonja ja Mertasen tekemät havainnot sekä Mertasen haastattelu olivat tutkimukseni pääaineistoa, mutta olen käyttänyt hyväkseni myös kohderyhmäni haastattelua.

Kun käytetään havainnointia aineistonhankintamenetelmänä, analyysia tehdään pitkin tutkimusprosessia. Aineiston kerääminen ja analysointi voivat mennä siis päällekkäin. (Hirsjärvi 2007a, 218.) Havainnoinnin avulla saatu aineisto voi olla hyvinkin laajaa, ja se voi sisältää paljon mielenkiintoisia asioita. Osa näistä voi olla sellaisia, joita ennen tutkimusta ei ole osattu edes ajatella. Tässä vaiheessa pitää olla tarkkana ja rajata tutkittava ilmiö tarkasti. (Tuomi ym. 2009, 92.)

Aineiston käsittelykeinona olen käyttänyt teemoittelua. Teemoittelussa aineisto jaetaan pienempiin osiin ja ryhmitellään aiheiden mukaan (Tuomi ym. 2009, 93). Etenen analysoinnissa teemoittain ja käytän kaikkea aineistoa hyödyksi jokaisen teeman kohdalla. Teemat nousivat tutkimuskysymyksieni pohjalta. Itseilmaisu ja vuorovaikutus olivat pääteemoja, jotka jakaantuivat vielä pienemmiksi ja spesifimmiksi osioiksi.

Seuraavassa luvussa kerron siitä, miten laitoksessa asuva ikäihminen voi luovasti ilmaista itseään. Tämän jälkeen kuvaan, millaista itseilmaisu oli improvisaatiotanssituokioissa. Luvuissa 7.2 ja 7.3 kerron, millaista ikäihmisen vuorovaikutus on yleensä ja millaista se oli pitämässäni tuokioissa. Myös liikkuminen ja musiikki nousivat aineistostani mielenkiintoisiksi ja käsittelemisen arvoisiksi teemoiksi ja näistä kerron luvuissa 7.4 sekä 7.5.

7.1 Laitoksessa asuvan ikäihmisen itseilmaisu luovin keinoin

Laitoksessa asuvat ikäihmiset ovat monin eri tavoin sairaita ja heidän kykynsä osallistua erilaisiin toimintoihin vaihtelee. Laitoksessa asuva ikäihminen ei syystä tai toisesta johtuen pärjää enää kotona ja siksi tarvitsee ympärivuorokautista hoivaa ja huolenpitoa. Muistisairaudet ovat yksi suuri laitoksessa asumisen syy.

Haastattelin osaa asiakkaista lyhyesti ennen ohjausten aloittamista ja näiden haastattelujen aikana huomasin lähes jokaisella olevan jokin itselle tyypillinen tapa ilmaista luovasti itseään. Joku asiakkaista teki käsitöitä, toinen lauloi, kolmas kirjoitti runoja. Vaikka he eivät itse välttämättä ole ajatelleet ilmaisevansa itseään näillä keinoilla, minä näin ne ilmaisukeinoina. Näiden menetelmien ja muidenkin luovien menetelmien sekä taiteen käyttöön pitäisi panostaa myös vanhainkodeissa ja muissa laitoksissa.

Taiteen avulla ikäihminen voi käsitellä elettyä elämäänsä. Sen avulla hän voi purkaa tunteitaan ja käsitellä turvallisesti vaikeita asioita. Elämänsä aikana ihminen on voinut joutua tukahduttamaan tunteitaan ja taiteen kautta myös nämä tunteet voivat saada muodon. Taide voi auttaa itsetunnon lisäämisessä ja elämän tarkoitukselliseksi kokemisessa. Yhteisen taidetoiminnan myötä myös sosiaaliset suhteet voivat aktivoitua. (Aho 1994, 99.) Taidetoiminnan perusteluksi pitäisi kuitenkin riittää sen nautinnollisuus ja se, että taide tuo iloa ja merkitystä elämään. Taide on itsessään arvokasta ja taiteen kokemisen pitäisi kuulua myös ikäihmisille. (Hohenthal-Antin 2006, 34.)

Taide on laaja käsite ja myös tanssi kuuluu taiteen piiriin, vaikka usein taide ehkä mielletäänkin vain kuvataiteeksi. Aivan hyvin edellisen kappaleen taide-sanat kohdalle voisi vaihtaa sanan tanssi ja silti se pitäisi hyvin paikkansa. Taiteen tekemisen kautta itsensä ilmaisuun tulee uusia ulottuvuuksia ja se voi korvata muun muassa sanallisen ilmaisun rajoitteita.

7.1.1 Itseilmaisua Voutilakeskuksessa

Muistisairaudesta johtuen monella asiakkaalla sanallisesti itsensä ilmaisu on rajoittunutta. Tästä johtuen asiakkaat ilmaisevat itseään paljon erilaisilla ilmeillä, eleillä ja äännähdyksillä. He voivat käyttää sanojakin ilmaisuun, mutta aina sanat eivät ole siinä tilanteessa oikeita. Muistisairaus aiheuttaa sen, että sanat voivat korvaantua toisilla sanoilla. (S. Mertanen, haastattelu 5.10.2011.)

Asiakkaiden erilaisia ilmaisuja voi olla vaikea tulkita, kun asiakas ei pysty tarkalleen kertomaan, mitä tarkoittaa ja mistä erilaiset ilmaisut johtuvat. Muistisairaajat asiakkaat eivät myöskään kykene enää teeskentelemään eivätkä kaunistelemaan asioita. Heidän liikkumistaan tuokioissa ei näin ollen voida pitää teennäisenä. (S. Mertanen, haastattelu 5.10.2011.) Asiakkaiden hyvä tunteminen on tulkintoja tehdessä hyödyksi ja siksi oli ensisijaisen tärkeää, että Mertanen oli mukana tuokioissa havainnoijan roolissa.

Voutilakeskuksen henkilökunta pyrkii parhaansa mukaan tulkitsemaan asiakkaiden tunnetiloja ja selvittämään, mistä ne johtuvat. Työntekijät ovat myös hyvin ymmärtäväisiä niitä asiakkaita kohtaan, joilla ei ole enää sanoja. (S. Mertanen, haastattelu 5.10.2011.) Sanallisen ilmaisun rajoittuneisuuden takia on hyvin tärkeää tarjota asiakkaille muita ilmaisukeinoja, mutta siihen ei aina ole mahdollisuutta. Ikäihmistä pitäisi motivoida ja aktivoida ilmaisemaan itseään, mutta laitoksissa vanhustyö tehostuu jatkuvasti ja siitä johtuen asiakkaiden ja työntekijöiden väliselle vuorovaikutukselle jää yhä vähemmän aikaa (Suomi 2003, 123).

Ikäihmisten on tärkeää saada toteuttaa omaa luovuuttaan, sillä niin kuin kaikille muillekin, myös heille kuuluu oikeus olla taiteen tekijöitä. Heidän ei tarvitse olla vain passiivisia kokijoita, vaan heille on annettava mahdollisuus myös tuottaa taidetta. Jotta elämä voisi olla mielekästä loppuun asti, ikäihmiset tarvitsevat elämyksiä ja iloa. Taiteella on elähdyttävä vaikutus. Se ehkäisee yksinäisyyttä ja masennusta. Lääkkeiden, ravinnon ja puhtauden lisäksi hyvään vanhuuteen kuuluvat myös taide- ja kulttuurielämykset, sillä taide ylläpitää elämisen vireystilaa. (Hohenthal-Antin 2006, 8, 14, 16.)

Voutilakeskuksen ohjaaja on pääasiassa se, joka pystyy tarjoamaan asiakkaille luovia menetelmiä itsensä ilmaisuun. Hoitajatkin pyrkivät siihen omien kykyjensä, resurssiensa ja aikansa mukaan. Hoitajien aika vain on rajallinen ja työaika täyttyy hoidollisista töistä, eikä heidän koulutuksensa anna valmiuksia luovien menetelmien käyttöön. (S. Mertanen, haastattelu 5.10.2011.)

Asiakkaat ilmaisevat itseään monesti tavallisten arjen askareiden muodossa. Joku asiakas saattaa siivota ja joku toinen kirjoittaa kauppalistaa tai pullataikinan ohjetta. Heidän nuoruudessaan ja aikuisuudessaan ei ole ollut aikaa luoville itseilmaisumenetelmille ja siksi ne saattavat tuntua nykyin vierailta. (S. Mertanen, haastattelu 5.10.2011.) Vanhainkodissa ei tarvitse enää työtä tekemällä olla tuottelias, vaan ikäihmisiin voisikin yrittää iskostaa ajatusta siitä, että tuottavuuden sijaan he voivat keskittyä omaan

itseensä ja hyvinvointiinsa. Iäkkäämpänäkin voi vielä opetella käyttämään luovia ilmaisukeinoja, vaikka ne olisivat vieraita.

7.1.2 Itseilmaisu improvisaatiotanssituokiossa

Tuokioiden tarkoituksena oli osallistaa asiakkaat, jolloin he pystyivät itse vaikuttamaan ohjauksen kulkuun ja harjoitusten sisältöihin. Heillä oli ohjauksissa tilaa toteuttaa itseään ja ilmaista itseään niin liikkeillä kuin sanallisestikin. Toiminta ei ollut niin valmiiksi suunniteltua, että asiakkaiden olisi tarvinnut vain passiivisesti matkia ohjaajaa, vaan he saivat olla aktiivisia vaikuttajia.

Tuokioiden aikana kokeiltiin erilaisten istumajärjestysten vaikutusta asiakkaiden vuorovaikutukseen, itseilmaisuun ja liikkumisen laajuuteen. Pareittain vastakkain istuminen aiheutti sen, että asiakkaat olivat varautuneita eivätkä uskaltaneet heittäytyä. Kun pari seurasi tiiviisti toisen tekemistä, ei uskallettu näyttää omia ajatuksia tai tunteita. Itseilmaisu oli tällöin hyvin rajoittunutta. Ympyrässä istuttaessa oli näkyvissä myös hieman jännittyneisyyttä. Liikkuminen ja liikkeiden kautta itseilmaisu oli myös tällöin pienempimuotoista ja varautuneempaa, vaikka ei niin rajoittunutta kuin parin kanssa vastakkain istuttaessa. Liikkeillä itsensä ilmaisuun oli helppointa lähteä mukaan, kun asiakkaat istuivat rivissä, eivätkä kiinnittäneet toisiinsa kovinkaan paljon huomiota. He keskittyivät tällöin omaan tekemiseen ja uskalsivat toteuttaa itseään liikkeellä. Rivimuodostelma toimii siis parhaiten silloin, kun halutaan asiakkaiden keskittyvän eniten omaan tekemiseen ja liikkeillä itsensä ilmaisuun.

Improvisaatiotanssi vaikutti asiakkaisiin eri tavoin. Tuokioiden aikana huomattiin yllättäviä asioita asiakkaiden itseilmaisukyvyistä ja toimintaan osallistumisesta. Oli erikoista huomata, että asiakas, joka on toiminnassaan muuten melko aktiivinen ja ilmaisee itseään kirjoittamalla ja on muun muassa harrastanut näyttelemistä, ei lähtenyt tällaisessa tuokiossa spontaanisti toteuttamaan liikkeillä itseään. Hänen toimintansa näytti väkinäiseltä ja yllätti minut, sillä odotin hänen osallistuvan innokkaimmin. Olin muodostanut oman näkemykseni hänestä keskustellessani hänen kanssaan ennen tuokioita sekä Mertasen kertoessa asiakkaista.

Tälle asiakkaalle luova itseilmaisu liikkeiden avulla on vierasta, vaikka hän muuten pitääkin itseään taiteellisena ja kulttuuri-ihmisenä. Hän saattaa muutenkin usein olla pidättyväinen ja varautunut. Joinain hetkinä tuokioiden aikana hän uskalsi päästää irti ja hänelle myös tekee hyvää heittäytyminen sekä sen harjoittelu. Hän kontrolloi tekemisiään todella paljon ja tällainen toiminta voi auttaa häntä päästämään irti liiasta kontrollista. Improvisaatiotanssi antaa hänelle tilaisuuden hullutella ja hassutella. (S. Mertanen, haastattelu 5.10.2011.) Tällainen luova liikkuminen voi auttaa jäykkiä ja varautuneita asiakkaita vapautumaan ja rentoutumaan.

Tuokioissa oli tarkoitus saavuttaa rento ilmapiiri, jossa voi rauhassa hullutella ja hassutella. Nauru kuului olennaisena osana tuokioihin. Asiakkaat nauroivat ja hymyilivät useaan otteeseen ohjausten aikana ja näin viestittivät nauttivansa tuokioista, vaikka eivät sitä aina sanallisesti sanoneetkaan.

Usean asiakkaan ulkoinen olemus viestitti vapautumisesta ja rentoutumisesta aika ajoin tuokioiden aikana. Ilmeet ja eleet kertoivat ulkopuoliselle havainnoijalle paljon siitä, mitä mieltä he toiminnasta olivat.

Yhden asiakkaan toiminta herätti ajatuksia, koska se oli välillä hyvin ristiriitaista. Hän hymyili ja nauroi tuokion aikana sekä osallistui toimintaan, vaikka sanallisesti sanoikin toiminnan olevan tylsää. Tämä asiakas sairastaa muistisairautta ja luulen tämän ristiriidan johtuvan siitä. Hän ei välttämättä tunnista enää sanoja ja käyttää välillä väärin ja väärissä tilanteissa sanoja, joita ei oikeasti tarkoita. Tämä asiakas ilmaisee itseään sanallisesti ja sanattomasti myös muissa tilanteissa, mutta nyt hänelle annettiin vielä enemmän siihen tilaa (S. Mertanen, haastattelu 5.10.2011).

Tuokioissa oli tarkoitus antaa asiakkaille tilaa ilmaista itseään niin sanallisesti kuin liikkeidenkin avulla, mutta ryhmässä oli asiakkaita, jotka puhuivat välillä jopa häiritsevän paljon, eivätkä he keskittyneet liikkumiseen tai antaneet muiden keskittyä. Muut saattoivat turhautua, kun he eivät saaneet tilaa ilmaista itseään. Tästä syystä johtuen joidenkin asiakkaiden puhetta piti välillä rajata ja pyytää heitä olemaan hiljaa.

Ainoa miesasiakas käyttäytyi hyvin mielenkiintoisella tavalla. Muistisairaudesta johtuen hän ei osannut enää sanallisesti kertoa, miltä tuntui. Hän pelleili usein tuokioissa, eikä osallistunut kunnolla tekemiseen. Hänen puheitaan jouduttiin rajaamaan useaan otteeseen, sillä se oli hyvin levotonta. Tällainen itsensä ilmaisu on myös hyvin tärkeää, mutta sen paikka ei ole ohjatussa tuokiossa, missä muiden asiakkaiden pitää sitä kuunnella ja katella. Sen pitäisi tapahtua yksityisemmin esimerkiksi hoitajan tai ohjaajan kanssa kahden kesken. Voi tosin olla, että tarve tällaiseen puhumiseen tulee vain tietyissä tilanteissa ja improvisaatiotanssituokio saattoi olla tällainen.

Tämä levottomuus ja epäsoveliaiden puheiden tuottaminen on ainoa tapa, jolla tämä asiakas osaa enää ilmaista itseään. Hänen puheissaan on aggressiivisuutta ja väkivaltaisuutta, vaikka hän ei välttämättä tarkoita sellaisia asioita. Tällainen käyttäytyminen on hänelle tyypillistä muissakin tilanteissa. (S. Mertanen, haastattelu 5.10.2011.)

Improvisaatiotanssin ei ole tarkoitus välttämättä olla kaikille soveltuva ilmaisumuoto. Se ei tainnut olla sitä tälle ainoalle miesasiakkaalle tai sitten improvisaatiotanssi oli hänelle vain niin vierasta, ettei hän tiennyt miten olisi suhtautunut siihen. Olen itse tuloksiini tyytyväinen, kun huomaan siitä olleen iloa edes osalle ryhmän jäsenistä. Voihan olla, että kaikki ryhmäläiset pitivät siitä ja saivat sen kautta hyviä kokemuksia, mutta kaikki eivät pystyneet kertomaan sanallisesti siitä. Näiden asiakkaiden käytöksen tulkitseminen on vaikeaa, joten täyttää varmuutta näistä asioista ei ole.

7.2 Laitoksessa asuvan ikäihmisen vuorovaikutus

Vuorovaikutustaitojen tulisi olla hyvät, jotta ihminen voisi sopeutua uuteen toimintaympäristöön ja siellä oleviin ihmisiin (Routarinne 2004, 18). Ikäihmisten kyky kommunikoida voi kuitenkin olla rajoittunutta,

eivätkä ikäihmiset aina pysty sanallisesti tuomaan julki ajatuksiaan. Tällöin on keksittävä jokin toinen keino kommunikoida ja tehdä ajatukset, kokemukset ja tunteet näkyviksi. Sanaton viestintä nousee erityisen tärkeäksi osaksi vuorovaikutusta.

Muistisairaudet voivat vaikuttaa ikäihmisen puhekykyyn ja puheen ymmärtämiseen. Varsinkin isompien kokonaisuuksien ja symboliikan ymmärtäminen on vaikeaa. Tällöin syvempi kommunikointi puheen avulla tulee haasteelliseksi ja siksi puheen lisäksi on hyvä muistaa käyttää myös muita kommunikointikeinoja. (Suomi 2003, 125-126.)

Koska vuorovaikutukselle asiakkaan ja henkilökunnan välillä ei juuri jää aikaa, ikäihmiset joutuvat olemaan ilman keskustelukumppania ja heidän puhetaitoinsa ruostuu. Vuorovaikutuksen vähäisyys saattaa johtaa oman identiteetin kaventumiseen. (Suomi 2003, 123.) Erilaisten viriketoimintojen ohjaajilla onkin tärkeä rooli ikäihmisten puhetaidon ylläpitämisessä. Tuokioiden pitäisi olla suunniteltu niin, että asiakkailla on mahdollisuus tuoda ajatuksiaan julki sekä ohjaajalle että muille asiakkaille.

Asiakkaat eivät yleensä ala omatoimisesti keskustelemaan toistensa kanssa istuessaan päiväsalissa. He tarvitsevat alkuun pääsemisessä jonkun apua ja siksi ohjatut tuokiot ovat todella hyviä. Niissä on helppo tehdä tuttavuutta toisiin ihmisiin ja olla sosiaalisessa kanssakäymisessä. (S. Mertanen, haastattelu 5.10.2011.)

Keskustelu ikäihmisten kanssa täyttyy usein sairauksista ja muista ongelmista. Vuorovaikutustilanteessa on tärkeää tuoda esille elämisen positiivisia puolia ja johdatella ajattelemaan iloisia asioita, sillä arjen hyviin hetkiin keskittyminen voimaannuttaa ikäihmistä. (Suomi 2003, 125-126.) Jokaisen elämästä varmasti löytyy myönteisiäkin asioita, vaikka aina ei siltä tuntuisikaan. Jos ikävät asiat ovat päällimmäisenä mielessä, voi iloja löytää vaikka hyvistä muistoista. Surun ja ikävien asioiden ajatteleamiseen on silti jokaisella oikeus ja niistä asioista puhumiseen on annettava aikaa.

Laitoksissa ruokailuajat määräävät arjen kulkua ja aikatauluja. Laitoksissa asuvien ikäihmisten sosiaalinen vuorovaikutus keskittyy usein ruokailutilanteisiin. Ruokailujen aikana olisi hyvä, jos työntekijöillä olisi aikaa ja halua kohdata ikäihminen. Työntekijän pitäisi pystyä kohtaamaan ikäihminen kiireettömästi ja keskustelun pitäisi tapahtua ikäihmisen määräämässä tahdissa. (Suomi 2003, 123-124.)

7.3 Vuorovaikutus improvisaatiotanssituokiassa

Sanatonta vuorovaikutusta tapahtui koko ajan tuokioiden aikana, mutta improvisaatiotanssin lomassa oli tarkoitus saada myös keskustelua aikaiseksi. Asiakkaiden osallistuminen sanallisen vuorovaikutuksen kautta oli tavoitteena ja siihen pyrittiin muun muassa kyselemällä heiltä ehdotuksia siihen, miten liikuttaisiin. Myös harjoitusten teemat herättivät keskustelua.

Alkulämmittely tapahtui usein ilman musiikkia, jotta vuorovaikutukselle olisi jäänyt enemmän tilaa. Puhetta saattoi tulla musiikin päällekin, mutta se ei haitannut niin kauan kuin se oli asiallista. Mukana oli eräs asiakas, jonka puheet olivat välillä hyvin levottomia. Hänen puheidensa sisältö johtui muistisairaudesta ja siitä, ettei hän osannut enää oikeasti kertoa mitä ajatteli, vaan sanat korvaantuivat toisilla. Tämä on melko yleistä muistisairaiden ihmisten kohdalla ja siksi vuorovaikutus saattaa olla hankalaa, mutta sitä ei silti pidä unohtaa.

Asiakkaiden sanallinen vuorovaikutus vaihteli, ja toiset olivat huomattavasti puheliaampia kuin toiset. Joidenkin asiakkaiden puheet häiritsivät tuokion etenemistä, koska ne eivät liittyneet millään lailla tuokioon. Muista asioista puhuminen saattoi johtua muistisairaudesta ja siitä, ettei aina oikein ymmärretty, mikä oli tuokioiden tarkoituksena. Kahden asiakkaan kohdalla vuorovaikutus toisten asiakkaiden kanssa oli vähäisempää kuin muilla, mutta luulen, että he keskittyivät niin paljon liikkumiseen, etteivät pystyneet vuorovaikuttamaan muiden kanssa.

Asiakkaat keskustelivat tuokioissa ja esittivät toiveita. He osallistuivat hyvin toimintaan, vaikka tila ja ohjaaja olivatkin vieraita. Asiakkaat vuorovaikuttivat yllättävän paljon ja heille annettiin siihen tilaa. (S. Mertenen, haastattelu 5.10.2011.) Improvisaatiotanssituokioissa keskustelu ei ollut kovinkaan syvällistä, mutta asiakkaat vastailivat kysymyksiin ja keskustelivat myös keskenään.

Pareittain liikkuessa kommunikaatio on ensisijaisen tärkeää. Silloin on osattava ottaa huomioon oman itsen lisäksi myös toinen ihminen ennen kuin voi toimia. Muistisairaati asiakkaani eivät kyenneet tekemään yhteistyötä keskenään ja vuorovaikuttamaan niin paljoa, että paritehtävät olisivat onnistuneet. He olisivat tarvinneet viereen jonkun, joka olisi auttanut tehtävissä eteenpäin ja ollut kommunikoinnin tukena heidän vieressään.

Asiakkaiden keskinäinen vuorovaikutus oli suurinta ympyrämuodostelmassa. Tällöin he näkivät toisensa ja pystyivät ottamaan kontaktia toisiinsa. Ympyrässä istuessa heillä oli ikään kuin lupa puhua toisilleen, kun rivissä taas toisiin kontaktin ottaminen oli vähäistä. Asiakkaat eivät nähneet niin hyvin toisiaan, eivätkä näin alkaneet keskustelemaan.

7.4 Liikkuminen improvisaatiotanssituokiossa

”Liikkuminen on aina hyvä asia.” (Kaarina, haastattelu 26.9.2011.)

”Kummallisia liikkeitä piti tehdä. Oli leikkimistä.” (Hanna, haastattelu 26.9.2011.)

Improvisaatiotanssituokiossa jokainen sai muodostaa omia liikkeitä. Liikkeitä tehdessä ei tarvinnut katsoa ohjaajaa ja matkia, vaan sai oman mielityksensä mukaan liikkua niin kuin halusi. Näin jokainen pystyi säätelemään liikettä omalle keholleen ja omille voimavaroilleen sopivaksi. Jokainen tunsikin oman kehonsa parhaiten ja tiesi, mikä on heidän toimintakyvyll-

leen parhaaksi. Osittain asiakkaiden liikkeet olivat ohjaajan matkimista, mutta he keksivät paljon myös omia liikkeitä.

Tuokiot eivät keskittyneet minkään tietyn tanssilajin harjoitteluun, vaan jokainen osallistuja sai tanssia itselleen ominaisella tavalla, vaikka kannustinkin kokeilemaan erilaisia tyylejä. Tärkeintä oli löytää liikkumisen ilo. Tanssi näissä tuokioissa oli hyvin kokonaisvaltaista, sillä niissä ei toteutettu vain mekaanisesti fyysisiä harjoitteita ja opeteltu valmista koreografiaa, vaan otettiin huomioon myös asiakkaiden psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus.

Tällainen liikkuminen oli varmasti ikäihmisille vierasta, eivätkä kaikki asiakkaat ymmärtäneetkään, miksi näin pitää liikkua. Jonkun mielestä liikkuminen oli lapsellista. Jossain määrin tällainen saattaa tuntua lapselliselta, kun ikäihmiset eivät ole tähän tottuneet. Monet kuitenkin ymmärsivät, ettei lapsellisuudessa ole mitään pahaa, vaan se on hauskaa vaihtelua.

Kehon liiallista rasitusta ei synny, kun liikkeen saa toteuttaa itse. Silloin tanssija ”kuuntelee” kehoaan ja tekee liikkeit oman toimintakykynsä mukaan. Liikelaajuuden ja lihasvoiman käytön määrän jokainen saa määrätä itse. Improvisaatiotanssiharjoitusten aikana jokaisella on mahdollisuus tuntea onnistuvansa, sillä harjoituksissa ei ole vain yhtä oikeaa suoritustapa. (Anttila 1994, 16.)

Uskon, että improvisaatiotanssi sopii jokaiselle toimintakyvyltään erilaiselle ihmiselle. Henkilö, joka ei juuri enää liiku tai liikkuu hyvin vähän, saattaa tuntea lihaskipua ohjausten jälkeen. Lihakset tekevät töitä, kun liikutaan ja jos lihastyö on tavallisuudesta poikkeavaa, saattavat lihakset kipeytyä. Tätä ei kuitenkaan kannata pelästyä, sillä se ei ole vaarallista.

7.5 Musiikki improvisaatiotanssituokiossa

”Soittokappaleet pani kuuntelemaan sitä tahtia ja sen mukaan liikkumaan.” (Tuula, haastattelu 5.10.2011.)

Musiikki antoi asiakkaille rohkeuden liikkua. Se vapautti ja rentoutti sekä rohkaisi ilmaisemaan itseään liikkeellä. Reipastempoinen musiikki antoi vauhtia liikkumiseen, kun taas rauhallisen musiikin tahdissa oli hyvä liikkuu hitaammin, pehmeämmin ja venytellen.

Musiikkia voidaan käyttää hyvinkin monipuolisesti, sillä se on helppo saavuttaa. Monet ikäihmiset kuulevat edelleen, vaikka heidän kuuloaistinsa voikin olla hieman heikentynyt. Musiikki vaikuttaa ihmisiin eri tavoin, koska sen kokeminen riippuu jokaisen omista aiemmista kokemuksista. Musiikki voi rikastuttaa elämää sekä tuottaa mielihyvää ja iloa. Se voi rauhoittaa tai herättää kuulijassa muistoja. (Jukkola 2003, 173-174.)

Musiikin valinta ei ollut aivan yksiselitteistä. Halusin sen olevan instrumentaalimusiikkia, jottei kukaan keskittyisi vain kappaleen sanoihin. En halunnut kappaleiden olevan ennestään kovinkaan tuttuja asiakkaille.

Muistot olisivat voineet nousta liian voimakkaasti esille tutuista kappaleista ja tuokion tavoitteet eivät olisi näin toteutuneet. Mikäli mieleen olisi noussut voimakkaita muistoja, olisi niiden käsittelemiseen pitänyt varata riittävästi aikaa. Muistojen läpikäyminen olisi tällöin vienyt liikaa aikaa improvisaatioharjoituksilta. Musiikki piti valita jokaiseen harjoitukseen erikseen, jotta se sopi harjoituksen tyyliin ja oli tavoitteiden mukaista.

Musiikkia valittaessa pitää olla selvillä, mitä sillä halutaan saavuttaa ja mihin sitä halutaan käyttää. Erilaiset musiikit voivat stimuloida, kun toiset taas rauhoittavat tai herättävät mielikuvia. Muisteluun käytettävän musiikin pitää olla kuulijalle jollain tavalla merkityksellistä. Tällaiset musiikkikappaleet saavat helpommin aikaan keskustelua ja herättävät muistoja. (Jukkola 2003, 174.)

Motorisesti stimuloiva musiikki on rytmikästä. Se toimii liikkumisen rytmisenä tukena ja siksi musiikkia käytetäänkin usein voimistellessa. (Jukkola 2003, 175.) Musiikki liittyy lähes aina jollain tavalla tanssiin. Musiikin ja tanssin yhteisiä tekijöitä ovat rytmi, iskut ja syke. (Anttila 1994, 21.)

Improvisaatiotanssituokion aikana olisi hyvä käyttää mahdollisimman paljon erilaista musiikkia hyödyksi. Yhden harjoituksenkin aikana voi vaihtaa kappaletta, mikäli liikkumisen temmon olisi hyvä vaihtua välillä. Musiikin vaihtamiseen ei silti saa kulua liian kauan aikaa, ettei sen takia tuokiosta tulisi katkonaista.

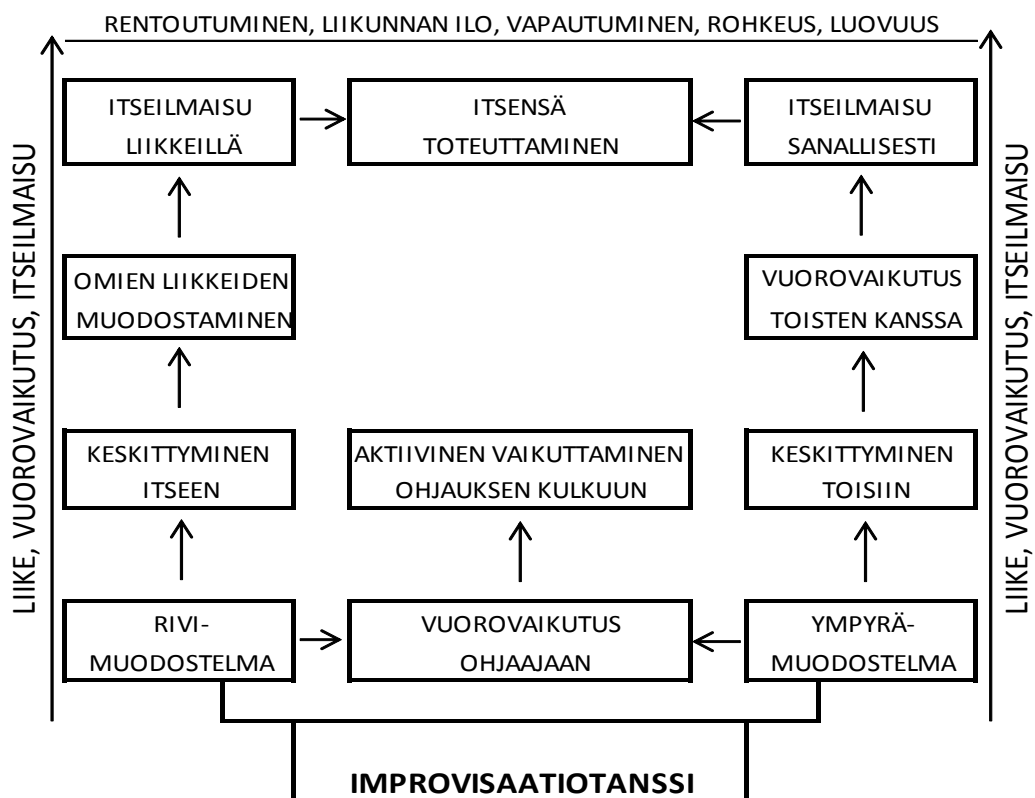
8 YHTEENVETO

Tähän lukuun on kiteytetty johtopäätökset itseilmaisun ja vuorovaikutuksen vahvistumisesta improvisaatiotanssituokion aikana sekä improvisaatiotanssin sovellettavuudesta laitospäristössä ikäihmisille. Nämä johtopäätökset ovat syntyneet tulosten pohjalta, jotka ovat kerrottuna edellisissä luvuissa. Tässä luvussa perehdyn myös siihen, mitä ohjaajan tulee ottaa huomioon ohjatessaan tällaista toimintaa.

8.1 Itseilmaisun ja vuorovaikutuksen vahvistuminen

Kuviossa 1 nähdään, kuinka eri muodostelmat vaikuttivat asiakkaiden itseilmaisuuksiin ja vuorovaikutukseen. Sekä ympyrä- että rivimuodostelmassa oli vuorovaikutusta ohjaajaan, mutta asiakkaiden keskinäinen vuorovaikutus oli vähäisempää rivissä istuessa. Rivimuodostelmassa asiakkaat keskittyivät enemmän itseensä ja omien liikkeiden muodostamiseen. Kumpikin muodostelma antoi silti mahdollisuuden toteuttaa itseään, toinen enemmän sanallisesti ja toinen liikkeiden kautta.

Improvisaatiotanssissa oli aina mukana liikkeen, vuorovaikutuksen ja itseilmaisun ulottuvuudet, vaikka näiden keskinäisen toteutumisen suhde vaihteli riippuen muodostelmasta. Improvisaatiotanssituokion aikana pyritään tavoittamaan rentoutunut ilmapiiri, jossa jokainen saa vapaasti ilmaista itseään. Rohkeus ja luovuus näkyivät asiakkaista heidän liikkuaan sekä he saivat kokea iloa liikkumisesta ja toisten seurasta.



Kuvio 1. Improvisaatiotanssin eri muodostelmien vaikutukset ikäihmisen vuorovaikutukseen ja itseilmaisuuun

Ulkopuolisena ja vieraana ihmisenä oli vaikea välillä nähdä ja ymmärtää asiakkaiden itseilmaisua. Jokaisella oli siihen omat tapansa ja itseilmaisu toteutui myös jokaisen omalla tyylillä. Se on sidoksissa luonteeseen ja myös totuttuihin ja opittuihin tapoihin. Liikkuessa jollekin hyvinkin pieni liike voi tarkoittaa suurta omien ajatusten ilmaisua, kun taas toisten tarvitsee liikkua hyvin suurielisesti saavuttaakseen saman mielentilan. Ulopäin näkyvä itsensä ilmaisu on hyvin paljon kiinni mielentilasta sekä myös vireystilasta. Asiakkaiden vireystila vaihteli paljonkin eri tuokioiden välillä. Korvaamattomana havainnointiapuna ollut Mertanen tiesi miten asiakkaat yleensä ilmaisevat itseään ja osasi verrata improvisaatiotanssituokioissa tapahtunutta itseilmaisua muihin tilanteisiin.

Tuokioissa asiakkaat uskalsivat tehdä omia liikkeitä ja ilmaista sitä, miten he kuulevat musiikin. Pitkällä aikavälillä itseilmaisun vahvistumista on vaikea arvioida, sillä kyseessä olivat muistisairaant asiakkaat, mutta yksittäisten tuokioiden aikana itseilmaisu vahvistui ja asiakkaat saivat ilmaista

itseään liikkeillä. Asiakkaista löytyi yllättävän paljon rohkeutta tuottaa omia liikkeitä ja tuokiot tarjosivat heille mahdollisuuden toteuttaa itseään. (S. Mertanen, haastattelu 5.10.2011.) Myöhempiä ja aikaisempia tuokioita verrattaessa on hyvin vaikeaa arvioida, oliko itseilmaisuus runsaampaa myöhemmin. Eroihin, jotka näkyivät tuokioissa, vaikuttivat muun muassa istumajärjestyksen muuttuminen ja asiakkaiden vireystila. Tällaista toimintaa tulisi järjestää säännöllisesti pidemmän aikaa, jotta saataisiin luotettavammin verrattua myöhempien ja aikaisempien tuokioiden tapahtumia toisiinsa.

Tuokioissa tapahtunut itsensä ilmaisu oli yllättävän vapaata ja rentoutunutta ainakin joidenkin asiakkaiden kohdalla. Rentoutunut ilmapiiri lisäsi rohkeutta liikkua, mutta heittäytyminen oli toisille vaikeaa ja se esti myös vapaan itseilmaisun toteutumisen heidän kohdallaan. Jos olisin pitänyt huomattavasti useamman improvisaatiotanssituokion, olisi kaikilta asiakailta voinut löytyä rohkeampaa heittäytymistä ja liikkeillä itsensä ilmaisu.

Asiakkaat, jotka olivat luonteeltaan ennakkoluulottomia ja rohkeita, lähtivät helpommin toimintaan mukaan ja uskalsivat heittäytyä. Improvisaatiotanssi ei kuitenkaan ole haitaksi aremmillekaan asiakkaille, koska se voi rohkaista ja vahvistaa itsetuntoa. Heittäytymiskyky voi vahvistua improvisaatiotanssin avulla, koska tuokioissa tarvitsee heittäytyä ja vapautua itseä kiinnipitävistä ajatuksista. Myös hiljaisemmat ja ujommat ihmiset voivat ilmaista itseään tanssimalla ja liikkumalla, vaikka eivät lähtisikään toimintaan mukaan yhtä suurieleisesti kuin rohkeimmat asiakkaat. Hiljaisematkin asiakkaat voivat improvisaatiotanssin kautta purkaa omia ajatuksiinsa ja saada tunteen, että heitä on kuunneltu.

Improvisaatiotanssituokiassa ei aina ulospäin näy asiakkaiden kokemukset. Ajatukset eivät aina purkaudu suurena liikkeenä tai puheena, mutta siitä huolimatta asiakkaiden henkilökohtaiset kokemukset voivat olla suuria ja jopa heidän maailmansa mullistavia. Liike voi olla hyvinkin pientä, mutta sen tuottamia sisäisiä elämyksiä ei voi ulkopuolisena arvioida.

Viimeisen ohjauksen alussa asiakkaat alkoivat itsekseen tehdä liikkeitä ilman ohjeistusta siihen. Tällainen itsenäisesti tekeminen yllätti, sillä asiakkaat olivat melko pahasti muistisairaita, eikä heiltä voinut olettaa, että he olisivat muistaneet edellisiä kertoja. Tosin muistisairaille asioiden jääminen liikemuistiin on mahdollista, sillä se on erilaista kuin kognitiivinen muistaminen. He alkoivat tuona kertana ilmaista itseään liikkeillä spontaanisti. Toiminta oli luultavasti jollain tasolla vaikuttanut heihin ja jättänyt tunne- ja liikemuistiin hyviä kokemuksia.

Näiden havaintojen ja johtopäätösten perusteella uskallan todeta, että improvisaatiotanssi on itseilmaisua vahvistavaa toimintaa. Siitä kertovat sekä omat että Mertasen havainnot. Tuokioiden aikana jokaisella oli vapaus toteuttaa itseään haluamallaan liikkeillä. Menetelmä antoi tilaa jokaisen omaan itseilmaisuun, vaikka kaikki eivät rohkaistuneetkaan käyttämään mahdollisuutta yhtä hyvin hyödyksi kuin toiset.

Vuorovaikutuskin voi improvisaatiotanssituokiossa vahvistua, kun siihen annetaan tilaa. Jokaisen ehdottamat asiat voidaan ottaa huomioon ja näin antaa asiakkaille kokemus, että heidän ehdotuksensa ja ajatuksensa ovat tärkeitä ja toteuttamiskelpoisia. Asiakkaita voidaan tuokion aikana rohkaista puhumaan, mutta puhumisen lisäksi myös kuuntelutaito on tärkeää vuorovaikutustilanteissa.

Asiakkaiden joukossa oli henkilöitä, jotka olisivat halunneet puhua koko ajan. Koska tuokiot olivat vuorovaikutteisia, asiakkaiden oli pakko yrittää ottaa muut huomioon. He voivat vähitellen oppia antamaan toisille mahdollisuuden puhua ja kertoa omia ajatuksiaan. Menetelmä ei toimi, jos vain yksi asiakas on äänessä, eivätkä muut saa puheenvuoroa.

Menetelmä ei toimi myöskään silloin, kun kaikki ovat hiljaa tai puhuvat yhteen ääneen. Hiljaisempien rohkaiseminen on tärkeää tuokioiden aikana, sillä heilläkin on varmasti hyviä ideoita ja tärkeitä ajatuksia. Vuorovaikutustaitojen vahvistuminen ei välttämättä toteudu muutaman tuokion jälkeen, vaan siihen tarvitaan pitkäjänteisempää harjoittelua varsinkin muistisairaiden kanssa. Jos asiakkailla ei ole muistisairautta, vuorovaikutuksen vahvistuminen voi tapahtua nopeammin, koska ei-muistisairaiden vuorovaikutuksessa ei yleensä ole yhtä paljon ongelmia kuin muistisairaila.

Joka tapauksessa vuorovaikutuksen vahvistuminen on yksi tärkeä tavoite, joka kannattaa pitää mielessä, kun suunnittelee ja toteuttaa tällaista toimintaa. Improvisaatiotanssituokiossa vuorovaikutus vahvistuu pitkäjänteisen toiminnan tuloksena, kunhan liikkumisen lisäksi jätetään tilaa ja aikaa keskustelulle. Vuorovaikutusta voidaan kehittää, kun rohkaistaan ujoimpia kertomaan omia ajatuksiaan ja samalla pyritään siihen, että puheliimmat eivät olisi koko aikaa äänessä.

8.2 Improvisaatiotanssin soveltaminen ikäihmisille laitosympäristössä

”Istualtaankin voi näköjään ihan kivasti voimistella.” (Kaarina, haastattelu 30.9.2011.)

”Lapsellista... Täytyy aikaihmissen osata muutakin.” (Hanna, haastattelu 30.9.2011.)

Laitosympäristössä toimiessa pitää ottaa tiettyjä asioita huomioon. Myös ikäihmiset kohderyhmänä asettavat rajoituksia ja haasteita ohjaukselle. Laitoksessa asuvat ikäihmiset eivät pärjää enää kotona ja heidän toimintakykynsä saattaa näin ollen olla melko rajoittunutta. Heidän rajoitteensa voivat olla monenlaisia. Monella on liikkumiseen liittyviä rajoitteita ja heillä saattaa olla heikentynyttä näköä tai kuuloa. Muistisairaudet ovat myös yleisiä.

Ohjatessani Voutilakeskuksen ryhmää huomasin, että sekaryhmä, jossa on sekä muistisairaita että hyvin muistavia, on haasteellinen. Muistisairaille kun pitää olla todella selkeät ja konkreettiset ohjeet ja ei-muistisairas henkilö voi kokea tällaiset ohjeet ja harjoitukset liian lapsellisina. Tästä syystä johtuen olisi hyvä järjestää tuokiot niin, että olisi erilliset ryhmät muisti-

sairaille ja ei-muistisairaille. Menetelmä soveltuu myös sekaryhmille, mutta sellaisen ohjaaminen tuottaa ohjaajalle suuria haasteita.

Laitoksessa toimintaan osallistuva ryhmä ei voi olla kovinkaan suuri, sillä siitä tulee helposti liian vaikeasti hallittava. Asiakkaita voi mielestäni olla maksimissaan noin kahdeksan riippuen tietysti heidän toimintakyvystään. Juuri oikean ryhmäkoon saa selville itse kokeilemalla. Helpompaa on lähteä liikkeelle pienemmällä ryhmällä. Myöhemmin voi ohjata myös isompia ryhmiä, jos asiakkaat ovat hyväkuntoisia ja ohjaaja kokee hallitsevansa ryhmän.

Laitoksessa työskentelee monenlaista henkilökuntaa. Useimmiten henkilökunta koostuu lähi- ja sairaanhoitajista, mutta myös ohjaajia, fysio- ja toimintaterapeutteja voi olla henkilökunnassa. Ohjauksista tulee sopia henkilökunnan kanssa etukäteen ja henkilökunnan jäsenten tulee olla tietoisia siitä, missä asiakkaat milloinkin ovat. Usein henkilökunnan pitää auttaa asiakkaiden kuljettamisessa ja ohjaamisessa tilaan, jossa tuokio pidetään. Kun on kyse sairaista ja iäkkäistä ihmisistä, pitää olla tiedossa keino, jolla saa yhteyden henkilökuntaan, jos jotain sattuu tuokion aikana. Asiakkailla voi olla esimerkiksi ranteessaan hälytysranneke, jota painamalla saa hälytettyä jonkun paikalle.

Improvisaatiotanssin toteuttaminen vaatii laitoksen yhteistyöhalua ja -kykyä. Olen havainnut, että joissain laitoksissa tanssiin suhtaudutaan kriittisesti ja jotkut asiakkaat eivät halua osallistua tanssituokioon. Tämän takia menetelmästä voidaan puhua nimityksellä luova liikunta, sillä muutenkaan menetelmän harjoituksia ei välttämättä mielletä tanssiksi, sillä se on erilaista tanssia kuin mihin on totuttu.

Improvisaatiotanssituokio tarvitsee rauhallisen tilan, jossa ei ole ylimääräisiä ihmisiä, jotka keskeyttävät tai häiritsevät tuokiota. Rauhallisessa tilassa voidaan keskittyä itseilmaisuuksiin ja vuorovaikutukseen. Tilassa tarvitaan tuoleja, joilla on hyvä istua. Niiden ei tarvitse olla käsinojattomia, mutta käsinojattomuus voi helpottaa liikkumista. Tilan tulee olla tarpeeksi tilava, jotta tuolien ei tarvitse olla vierivieressä. Tilaa pitää jäädä käsien liikuttamiseen niin, ettei tarvitse pelätä osuvansa vieressä istuvaan, seinään tai huonekaluun. Ohjaukset pitää suunnitella niin, että tuolit ovat aina samassa muodostelmassa koko ohjauksen ajan. Tuolien paikkaa ei kannata siirtää kesken tuokion, sillä se vie vain aikaa ja aiheuttaa turhaa sekaannusta. Improvisaatiotanssin on hyvä tapahtua istualtaan, koska asiakkaat voivat näin paremmin heittäytyä toimintaan. He voivat halutessaan sulkea silmät, eikä tällöin tarvitse pelätä kaatumista tai muuten loukkaamista.

Joidenkin asiakkaiden heikentynyt kuulo hankaloittaa musiikin käyttöä tuokion aikana. Ikäihmiset kuulevat eri tavalla, joten musiikille voi olla vaikeaa löytää sopivaa voimakkuutta. Musiikin äänenvoimakkuus voi vaihdella myös yhden musiikkikappaleenkin sisällä, joten ohjaajan on oltava paikassa, josta hän voi säätää voimakkuutta kesken ohjauksen. Musiikki on välttämätön väline improvisaatiotanssituokiassa, koska se kannustaa ja motivoi asiakkaita liikkumaan.

Abstraktit harjoitukset eivät toimineet tämän kohderyhmän kanssa, sillä Voutilakeskuksen asiakkaiden abstraktin ajattelun taso on laskenut niin paljon. Jos harjoituksissa käytetään mielikuvia, niiden pitää olla helposti luotavissa. Esimerkiksi aamutoimien liikkeiden tekeminen ja eläinten liikkumisen matkiminen olivat tarpeeksi konkreettisia, vaikka niissäkin liikuttiin mielikuvien mukaisesti. (S. Mertanen, haastattelu 5.10.2011.) Asiakasryhmän ollessa uusi on ohjaajana vaikea tietää asiakkaiden ymmärtämisen tasoa. Ensimmäisellä kerralla on hyvä aloittaa yksinkertaisesta ja suhteellisen helposta, jotta kaikille tulisi onnistumisen kokemuksia. Myöhemmillä kerroilla voi vaikeustasoa lisätä, jos ohjaaja näin kokee.

Pareittain toimimista voi soveltaa joko yhdelle parille tai yhdelle asiakkaalle niin, että ohjaaja toimisi hänen parinaan. Näin asiakkaat saisivat ohjaajan jakamattoman huomion ja ohjaaja voi kannustaa asiakkaita koko ajan.

Improvisaatiotanssi on kokeilemisen arvoista laitoksissa ja muistisairaiden parissa. Sitä voi kokeilla jokaisen muistisairaahan kohdalla. Kokeilemalla selviää, sopiiko tämä jollekin tietylle muistisairaalle henkilölle tai jollekin tietylle ryhmälle. Tätä menetelmää käyttäen voidaan pitää tuokio ja tämä on toimiva menetelmä. Improvisaatiotanssin avulla voidaan tukea asiakkaiden persoonallisuutta ja luovuutta. (S. Mertanen, haastattelu 5.10.2011.)

8.3 Improvisaatiotanssin ohjaajana

”Pakosti täytyy liikkeitä tehdä.” (Hanna, haastattelu 26.9.2011.)

”Voihan sitä välillä hassutella... Sekin on vaihtelua.” (Tuula, haastattelu 30.9.2011.)

Niin kuin aina ohjatessa eri menetelmiä myös improvisaatiotanssissa on otettava huomioon monia asioita. Uuden ryhmän kanssa on aina vaikeaa tietää, miten kunkin asiakkaan kanssa kannattaa toimia ja kuinka paljon kukin tarvitsee kannustusta. Ohjaaja oppii huomaamaan nämä asiat, kun asiakkaat tulevat tutummiksi. Rohkeimpia ja puheliimpia voi joutua hillitsemään, kun muut eivät saa heiltä puheenvuoroa ja toisia taas pitää hyvinkin paljon rohkaista, jotta he uskaltavat osallistua. Sekä rohkaisun että hillitsemisen pitää tapahtua hienovaraisesti.

Ohjaajan on pidettävä asiakkaiden motivaatiota liikkumiseen yllä, sillä motivaation puute voi olla tuokion onnistumiselle suuri este. Asiakkaat eivät jaksakaan keskittyä toimintaan, jos se ei kiinnosta heitä. (Anttila 1994, 68.) On hyvä muistaa, että asiakkaiden vireystila saattaa vaihdella eri kertojen välillä paljonkin. Toisinaan voidaan pitää pitempi tuokio ja hieman haastavampia harjoituksia, kun taas joskus tuokion kestoa pitää lyhentää ja pitää helpoissa tehtävissä. Sanattomien viestien kautta voi aistia asiakkaiden vireystilaa ja senhetkistä jaksamista. Ohjaajana tulee ottaa huomioon myös asiakkaiden erilaiset kiputilat, jotka saattavat myös vaihdella paljon eri kerroilla.

Harjoitusten kestoja on hyvin vaikea arvioida etukäteen. Ikäihmiset ovat usein melko hitaita lähtemään toimintaan mukaan ja tarvitsevat aikaa miettimiseen ja tehtävänannon prosessoimiseen. Mutta koska asiakkaat ovat jo iäkkäitä, he eivät jaksakaan kovinkaan kauan liikkua kerralla, joten ohjaajan on tärkeää muistuttaa taukojen pitämisestä välillä. Näiden seikkojen lisäksi myös harjoitusten aikana syntyneet keskustelut muokkaavat harjoitusten kestoja. Ohjaajan on suunniteltava tuokiot sen verran joustaviksi, että tarvittaessa harjoituksia voi jättää pois tai lisätä.

Usein tanssissa pieni epäjärjestys on asiakkaita stimuloivaa, vaikka ohjaaja saattaa kärsiä tästä. Tuokiossa on oltava mahdollisuus myös rauhoittua ja työskennellä hiljaisesti. Jos harjoitus on liian vaikeasti ymmärrettävä, voi siitä koitua ongelmia. (Anttila 1994, 67.) Asiakkaat tarvitsevat selkeitä ohjeita, jotta jokainen muistisairaskin ymmärtää, mitä pitäisi tehdä. Vaikka asiakkailla on mahdollisuus kysyä neuvoa ja lisäohjeistusta, he eivät välttämättä sitä tee. He eivät joko uskalla tai osaa.

Tuokioiden improvisaatiotanssi ei ollut päämäärätöntä liikkumista ilman ohjeita, vaan jokaiseen harjoitukseen kuului ohjeistus, jota tuli noudattaa. Ohjaajan on osattava antaa ohjeet niin löyhästi, että sen sisällä on mahdollisuus tehdä omia variaatioita. Harjoitusten pitää silti olla kunnolla rajattuja, jotta kaikki tietäisivät mitä tehdä. Valinnanvapaus voi aiheuttaa muistisairaille toiminnanohjaamisen ongelman. He eivät tiedä mitä tekisivät, kun vaihtoehtoja on liikaa.

Kun ohjaaja itse keskittyy tekemiseensä, myös asiakkaille siirtyy latautunut ilmapiiiri. Ohjaajan on kyettävä heittäytymään ja siirtämään kaikki muut asiat taka-alalle. (Anttila 1994, 67.) Tämä on tärkeää, jotta asiakkaat voivat luottaa ohjaajaan ja saavat kokemuksen, että hän on tosissaan. Asiakkaat kyllä vaistoavat, jos ohjaajan ajatukset ovat muualla.

Ohjaajan on pystyttävä ottamaan vastaan kaikenlaista palautetta. Eräs asiakas sanoi lähes joka kerran jälkeen toiminnan olleen lapsellista. Muut tosin sanoivat, ettei lapsellisuudessa ole mitään vikaa. He ymmärsivät, että ikäihminenkin voi hassutella.

Improvisaatiotanssissa asteittain eteneminen on tärkeää. Alussa ei voida olettaa, että asiakkaat olisivat valmiita liikkumaan kovinkaan kokonaisvaltaisesti. Tämän vuoksi tuokioissa oli alkulämmittely. Aluksi on hyvä esimerkiksi eritellä liike eri kehonosiin eli tehdä liikettä erikseen jaloilla, käsillä, päällä tai hartioilla. Tämän jälkeen asiakkaiden on helpompaa liikkua kokonaisvaltaisemmin.

9 POHDINTA JA ARVIOINTI

Tavoitteiden saavuttaminen, tutkimuksen luotettavuus ja jatkosuunnitelmat muodostavat tämän luvun. Aluksi kerron siitä, miten olen saavuttanut opinnäytetyölleni asettamani tavoitteet eli kuinka hyvin olen pystynyt vastaamaan tutkimuskysymyksiini. Tämän jälkeen pohdin tutkimukseni luotettavuutta sekä jatkosuunnitelmia. Jatkosuunnitelmat koostuvat asioista, joita pitäisi jatkossa ottaa huomioon ohjatessa tällaista improvisaatiotanssia sekä uusista tutkimisen arvoisista asioista improvisaatiotanssiin liittyen.

9.1 Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää improvisaatiotanssia laitoksissa asuville ikäihmisille. Halusin selvittää, miten sitä pitäisi soveltaa, että se toimisi toimintakyvyltään rajoittuneiden ikäihmisten kanssa laitosympäristössä. Mielestäni tämä tavoite toteutui niin hyvin kuin oli mahdollista. Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa epäilin aihetta sen tutkimattomuuden takia, mutta päästyäni prosessissa hyvään vauhtiin, epäilykset kaikkosivat ja innostuin yhä enemmän.

Opinnäytetyön aiheen piti olla selkeästi rajattu sekä mahtua tiettyyn opintopistemäärään, joten kaikkea en saanut aiheesta irti. Koska aihetta on tutkittu niin vähän, en olettanutkaan menetelmästä tulevan täydellinen tämän tutkimuksen pohjalta. Tämä oli pintaraapaisu improvisaatiotanssin soveltamiseen laitosympäristössä ja toivon, että joku toinen innostuu tutkimaan aihetta enemmän ja syvällisemmin.

Tavoitteenani oli myös tutkia, voiko improvisaatiotanssi vahvistaa ikäihmisen itseilmaisukykyä ja vuorovaikutustaitoja. Tutkimukseni perusteella voin sanoa, että voi vahvistaa kumpaakin. Jos olisin ohjannut useamman kerran samalle asiakasryhmälle, olisin saanut enemmän tuloksia ja laajempaa aineistoa. Nyt saadut tulokset riittivät mielestäni tämän tutkimuksen laajuuteen.

Jouduin kokoamaan lähdekirjallisuutta monelta eri taholta, ja tämä on saattanut aiheuttaa pientä rikkonaisuutta tekstissäni. Opinnäytetyössäni on käytetty useista eri lähteistä vain lyhyitä osioita, sillä kirjallisuudessa on tietoa tutkimastani aiheesta hyvin vähän.

Koska improvisaatiotanssituokioissa asiakkailla oli pääosin hauskaa ja eleistä ja ilmeistä päätellen he nauttivat siitä, he saivat myönteisen kokemuksen liikkumisesta. Ikääntyneenkään liikkumisen ei tarvitse olla tylsää. Liikkuu voi myös omasta tahdosta eikä siihen tarvita aina esimerkiksi fysio- tai toimintaterapeutin ohjausta. Haluan improvisaatiotanssilla olla innostamassa myös itsenäisesti liikkumiseen. Yksin istuessakin voi kuunnella musiikkia ja antaa musiikin temmata mukaansa siinä määrin, että alkaa liikkua.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta oli tärkeää, että aineistonhankintamenetelmänä oli havainnoinnin lisäksi haastattelu. Havainnoitaessa virhetulkinnat olivat mahdollisia sekä minun että Mertasen puolelta. Kun haastattelun jälkeen huomasin molempien havaintojen olleen samansuuntaisia, tutkimuksen luotettavuus lisääntyi. Havainnoitava ryhmä oli sen verran pieni, että sitä pystyi helposti havainnoimaan. Isomman ryhmän kanssa se olisi ollut vaikeampaa, eikä kaikkea olisi välttämättä huomattu.

Haastattelussa on aina mahdollista, ettei haastateltava uskalla kertoa haastattelijalle todellisia mielipiteitään, vaan kaunistelee asioita. Tässäkin tilanteessa on hyvin mahdollista, ettei Mertanen kertonut minulle kaikkea mitä ajatteli. Myös asiakkaiden haastattelussa saattoi esiintyä samanlaisia asioita. Tutkimuksen tekijän tai haastateltavan subjektiivisuus voi olla riski tutkimuksen luotettavuudelle. Itse pyrin tutkimuksessani olemaan puolueeton.

Tutkimukseen osallistunut kohderyhmä oli melko pieni, joten tuloksia ei voida yleistää. Tulokset eivät päde kaikkien laitoksissa asuvien ikäihmisten kohdalla, koska jokainen ihminen on erilainen. Tulokset ovat riippuvaisia kohderyhmän lisäksi myös ohjaajasta, sillä jokainen ohjaaja toimii omalla tavallaan. Tutkimuksen tulokset olisivat todennäköisesti erilaisia, jos tutkimus toistettaisiin ja kohderyhmänä olisi jokin toinen ryhmä. Toisaalta tämä tutkimus tuotti tietoa juuri siitä, miten laitoksissa asuville ikäihmisille voi toteuttaa improvisaatiotanssia.

9.3 Jatkosuunnitelmat

Improvisaatiotanssituokioiden herättivät paljon kysymyksiä, mutta ne myös antoivat ideoita menetelmän soveltamiseen ja jatkojalostukseen. Eräs mielestäni tärkeä havainto kohderyhmästä ja toimintaympäristöstä oli se, että laitosten asukkaissa saattaa olla paljon enemmän potentiaalia, kuin henkilökunta kuvittelee. Tämä tuli osittain esille Mertasen haastattelusta, sillä hän oli monessa kohdin yllätynyt asiakkaiden toiminnasta positiivisella tavalla. Asukkaista saattaa löytyä kykyjä, joita ei ole aiemmin huomattu tai osattu ottaa huomioon. Oman itsensä toteuttamiseen ei näin ollen ole annettu tarpeeksi tilaa tai ei ole löydetty oikeita keinoja. Tähän pitäisi viriketoiminnassa kiinnittää enemmän huomiota ja yrittää etsiä keinoja, joiden avulla jokainen asiakas pystyy ilmaisemaan itseään.

Menetelmän soveltuvuutta miehille ei päästy tällä kertaa kovinkaan hyvin tutkimaan. Koska asiakasryhmässäni oli vain yksi mies ja hänkin muistisairas, ei voida tietää, miten muut miehet olisivat lähteneet toimintaan mukaan, koska tanssia usein pidetään melko naisellisena. Jäin siis miettimään, miten tällainen toiminta sopisi miesryhmälle ja miten sitä pitäisi soveltaa, että siitä tulisi enemmän miesmäistä. Tässä voisikin olla hyvä jatkotutkimuksen aihe.

Tuokioissa käytettävään musiikkiin voisi myös perehtyä vielä enemmän. Tuokioita voisi olla hauska toteuttaa erilaisten rytmisoittimien tahdissa.

Näin saataisiin liikkumiseen selkeää rytmiä ja rytmin vaihtelut onnistuisivat kesken harjoituksenkin. Valmiin musiikin käytössä ollaan monesti sidottuja musiikin tyyliin ja rytmiin. Rytmisoittimet antavat vapautta tekemiselle, mutta ne voivat olla myös yksipuolisia. Ne eivät välttämättä innosta ja kannusta liikkumaan yhtä vapaasti kuin monipuolisempi valmis musiikki. Improvisaatiotanssituokiassa voidaan harjoittaa myös muistelua, kun valitaan muistoja herättävää musiikkia esimerkiksi asiakkaiden nuoruusajoilta. Jatkotutkimuksena voitaisiin siis kehittää improvisaatiotanssita menetelmä muisteluun.

Jatkossa improvisaatiotanssia ohjatessa on hyvä etukäteen miettiä, haluaako menetelmällä vahvistaa vuorovaikutusta vai itseilmaisua ja asettaa tuolit sen mukaan joko riviin tai ympyrään. Vuorovaikutus muiden osallistujien kesken on näiden kokemusten mukaan suurempaa, kun istutaan ympyrässä ja nähdään kaikki muut asiakkaat. Jos taas halutaan asiakkaiden keskittyvän omaan itseilmaisuun liikkeiden avulla, on hyvä tehdä harjoitukset rivimuodostelmassa.

Improvisaatiotanssi on varmasti hyödyllinen ja hyödynnettävissä oleva menetelmä jokaisessa laitoksessa, eikä sen toteuttaminen vaadi kovinkaan paljoa. Pienellä vaivannäöllä sitä voisi tämän työn perusteella lähteä ohjaamaan ikäihmisten keskelle erilaisiin laitospäristöihin. Improvisaatiotanssia voisi kokeilla ohjata myös muiden ryhmien kanssa ja uskon sen toimivan pienin muutoksin.

LÄHTEET

- Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Opas koulujen tanssikasvatukseen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Burakoff, K. 2011. Toimiva vuorovaikutus. Luettu 30.8.2011. <http://papunet.net/tietoa/vuorovaikutus/toimiva-vuorovaikutus.html>
- Grönfors, M. 2010. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Juva: WS Bookwell Oy, 154-170.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy, 13-33.
- Heikkinen, E. & Marin, M. 2002. Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Heikkinen, R - L. 2002. Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy, 207-231.
- Helin, S. 2002. Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy, 35-67.
- Helsingin Alzheimer-yhdistys. 2011. Tietoa muistisairauksista. Luettu 24.11.2011. http://www.alzheimer-hki.com/index.php?option=com_content&view=article&id=3&Itemid=4
- Hirsjärvi, S. 2007a. Aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätökset. Teoksessa Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 216-225.
- Hirsjärvi, S. 2007b. Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 119-162.
- Hirsjärvi, S. 2007c. Tutkimustyyppit ja aineistonkeruun perusmenetelmät. Teoksessa Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 186- 215.
- Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Juva: WS Bookwell.

Hoppu, P. 2003. Tanssintutkimus tienhaarassa. Teoksessa Saarikoski, H. (toim.) Tanssi tanssi – kulttuureja, tulkintoja. Tampere: Tammer-Paino Oy, 19-51.

Hyyppä, M.T. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hämeenlinnan kaupunki. 2011. Luettu 2.9.2011.

http://www.hameenlinna.fi/lkaihmissen_palvelut/Asuminen/Vanhainkodit/

Hämeenlinnan Tanssi- ja Liikuntakeskus. 2010. Laaja ja laadukas tanssi- ja kuntoliikuntakirjo kutsuu sinua hyvän harrastuksen pariin. Luettu 8.11.2011. <http://tanssikeskus.com/toiminta.html>

Ikävalko, K. 2009. Lupa vuorovaikutukseen. Luettu 30.8.2011. <http://papunet.net/tietoa/vuorovaikutus/lupa-vuorovaikutukseen.html>

Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell Oy, 173-178.

Jyrkämä, J. 2007. Ikääntyminen ja ikääntyvien kuntoutus. Teoksessa Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy, 153-160.

Kallio, S. 2011. Tanssia ja liikuntaa mummuille ja papoille -hanke. Toimintakertomus 1.1.2011–31.12.2011.

Karppi, S-L. 2009. Toimintakyky on selviytymistä elämän haasteista. Luettu 9.9.2011.

<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/261006153959HJ?OpenDocument>

Karvinen, E. 1994. Iloisesti ikääntyen. Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Koponen, P. 2004. Improkirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Leppilampi, A. & Piekkari, U. 1998. Nappaa nipusta. Aikuisopiskelua yhteistoiminnallisesti. Aike Oy.

Parviainen, J. 1991. Tanssin käsite. Teoksessa Varto, J. (toim.) Tanssi, liikunta & filosofia. Tampereen yliopisto: jäljennepalvelu, 102-122.

Routarinne, S. 2004. Improvisoi! Tampere: Tammer-Paino Oy.

SLU. 2005. Reumaväki liikkuu tanssin voimin. Liikunnan ja Urheilun Maailma -lehti nro 05/05. Luettu 19.3.2012. http://www.slu.fi/lum/05_05/jarjestot_toimivat/reumavaki_liikkuu_tanssin_voimin/

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Helsinki: Yliopistopaino. Luettu 5.9.2011.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=D LFE-3672.pdf&title=Ikaihmissen_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf

Suomi, A. 2003. Puhe- ja tunnetyö seniori- ja vanhustyössä. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell Oy, 122-129.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Uittomäki, K. 2005. Professori Kari Uusikylä: Ympäristö on luovuuden edellytys. Vanhustenhuollon uudet tuulet -lehti nro 7/2005. Luettu 10.11.2011. http://www.valli.fi/lehti_7_2005.htm

Uppsalankaaren esite. n.d. Voutilakeskus, Hämeenlinnan kaupunki.

HAASTATTELUT

Mertanen, S. 2011. Ohjaaja. Voutilakeskus. Haastattelu 5.10.2011. Haastattelija Karoliina Heikkilä.

HAVAINNOINTILOMAKE

Havainnointilomake

pvm. _____

Täytetään asteikolla 0-3

(0=väite ei pidä ollenkaan paikkaansa, 3=pitää täysin paikkansa)

	Nimi	Nimi	Nimi	Nimi	Nimi
Vuorovaikutusta ohjaajaan sanallisesti					
Vuorovaikutusta toiseen asiakkaaseen sanallisesti					
Vuorovaikutusta ohjaajaan sanattomasti					
Vuorovaikutusta toiseen asiakkaaseen sanattomasti					
Ilmaisee sanallisesti tunteitaan					
Ilmaisee sanattomasti tunteitaan					
Käyttää kehoaan itsensä ilmaisun välineenä					
Liikkuu vain mallin mukaan					
Muodostaa omia liikkeitä					
Liikkuu vastahakoisesti					
Kysyy neuvoa, jos ei ymmärrä					
Toimii ohjeiden mukaan					
Osallistuu toimintaan					
Kieltäytyy toiminnasta					
Haluaa pois tuokiosta					
Keskittyy omaan toimintaan					
Tarkkailee jatkuvasti muiden tekemistä					
Häiritsee muita (sanaton tai sanallinen häirintä)					
On tyytyväinen					
Käyttäytyy levottomasti					
On vihainen/ärtynyt					
On varautunut/jännittynyt					
Toimii itselleen epätyypillisellä tavalla Miten?					

Muuta huomioitavaa

OHJAUSSUUNNITELMA 1

26.9.2011

1. Pallon heitto + nimi

Kierrätetään pallo piirissä ympäri ja sanotaan oma nimi. Heitellään palloa piirissä. Pallon tullessa itselle sanotaan oma nimi. Käydään ainakin kaksi kierrosta.

2. Pallon heitto + hassu ääni

Heitellään palloa piirissä. Palloa heitettäessä sanotaan jokin hauska ääni.

3. Kehon lämmittelyä

Jokainen voi omaan tahtiin pyöritellä hartioita ja päätä, liikuttaa käsiä ylös ja alas, pyöritellä nilkkoja ja ranteita, nostella polvia, kurotella ylös, sivulle, alas, ravistella käsiä ja jalkoja.

4. Mielikuvajumppa: siivouspäivä

Kyselen ensin asiakkailta mitä kaikkea siivouspäivänä tehdään ja millaisia liikkeitä tekemiseen kuuluu. Kaikki voivat yhdessä tehdä jonkun näyttämää liikettä.

5. Erilaiset tavat liikkua

Liikutaan nopeasti, hitaasti, kulmikkaasti, pomppivasti, pehmeästi, joustavasti, isosti, pienesti, sykkivästi, pyöreästi, rennosti, jäykästi... Asiakkaat ehdottelevat liikkumisen tapoja.

6. Venyttely ja rentoutus

Venyttellään rauhallisesti omaan tahtiin niskoja, käsiä, jalkoja, kylkiä... Laitetaan silmät kiinni ja kuunnellaan musiikkia.

OHJAUSSUUNNITELMA 2

28.9.2011

1. Kehon herättely

Taputellaan, silitellään ja hierotaan kehon eri osia ja ”herätellään” ne. Aloitetaan päästä. Siirrytään olkapäihin ja käsiin, vatsaan, kylkiin, reisiin, polviin, pohkeisiin, sääriin ja varpasiin. Taputteluun voidaan liittää myös erilaisia ääniä.

2. Mielikuvajumppa: aamutoimet

Asiakkaat saavat keksiä aamuun liittyvää tekemistä ja liikkeitä, jotka kuuluvat aamutoimiin esim. hampaiden ja kasvojen pesu, syöminen, pukeminen, venyttely, parran ajaminen, hiusten kampaaminen.

3. Aamutoimien liioittelu

Jatketaan aamutoimiliikkeiden tekemistä, mutta liioitellaan niitä. Tehdään liikkeet todella suuresti.

4. Tanssi - Pysähdys - Tehtävä

Kun musiikki soi, kaikki tanssii. Silmät saa olla kiinni, ettei muiden tekeminen häiritse. Kun musiikki loppuu, liike pysähtyy. Tauolla tehdään jokin tehtävä esim. laitetaan sormi nenänpäähän, kädet polville, toinen käsi pään päälle...

5. Liikettä eri kehonosilla

Asiakkaat ehdottelevat mitä kehonosaa liikutetaan esim. sormet, jalat, pää, hartiat...

6. Venyttely ja rentoutus

Venyttellään rauhallisesti omaan tahtiin niskoja, käsiä, jalkoja, kylkiä... Laitetaan silmät kiinni ja kuunnellaan musiikkia.

OHJAUSSUUNNITELMA 3

30.9.2011

1. Kehon herättely

Taputellaan, silitellään ja hierotaan kehon eri osia ja ”herätellään” ne. Aloitetaan päästä. Siirrytään olkapäihin ja käsiin, vatsaan, kylkiin, reisiin, polviin, pohkeisiin, sääriin ja varpaisiin. Taputteluun voidaan liittää myös erilaisia ääniä.

2. Pallon heitto + hassu ääni

Heitellään palloa pareittain. Palloa heitettäessä sanotaan jokin hauska ääni.

3. Valokuvien ottaminen pareittain

Asiakkaat keksivät vuorotellen asentoja ja toinen parista leikkii valokuvaajaa, joka ottaa asennoista kuvia. Kuvan ottamisen jälkeen vuoro vaihtuu.

4. Liikkeen matkiminen peilikuvana

Istutaan parin kanssa vastakkain. Toinen parista alkaa liikkua. Toinen seuraa liikettä eli tekee peilikuvana kaiken. Ei kuitenkaan kosketa pariin. Vaihdetaan vuorot hetken kuluttua.

5. Parin ”kuljettaminen” sormenpäällä

Samantyylinen harjoitus kuin edellinen, mutta nyt parin sormenpäät ovat yhdessä. Toinen kuljettaa ensin ja sitten toinen. Käsi vaihtuu välillä. Samaa voi kokeilla vaikka varpaalla, kyynärpäällä tai polvella.

6. Impulssien antaminen

Toinen parista koskettaa toista jostain kohtaa vartaloa. Se jota on koskettu, reagoi kosketukseen ja alkaa liikuttaa sitä ruumiinosaa, jota on koskettu. Vuorot vaihtuvat hetken kuluttua.

7. Venyttely ja rentoutus

Venyttellään rauhallisesti omaan tahtiin niskoja, käsiä, jalkoja, kylkiä... Laitetaan silmät kiinni ja kuunnellaan musiikkia.

OHJAUSSUUNNITELMA 4

4.10.2011

1. Kehon lämmittelyä

Jokainen voi omaan tahtiin pyöritellä hartioita ja päätä, liikuttaa käsiä ylös ja alas, pyöritellä nilkkoja ja ranteita, nostella polvia, kurotella ylös, sivulle, alas, ravistella käsiä ja jalkoja.

2. Erilaisissa maastoissa käveleminen

Keksitään erilaisia maastoja, joissa voisi kävellä ja matkitaan kävelyliikkeitä, joita siellä pitäisi tehdä esim. suo, jää, lasinsirut, hyttysmetsä ym.

3. Valokuvien ottaminen

Asiakkaat keksivät asentoja ja minä leikin valokuvaajaa, joka ottaa asennoista kuvia. Kuvan ottamisen jälkeen asento vaihtuu.

4. Kehonosilla ”maalaminen”

Valitaan yksi kehonosa, jolla ”maalataan” ilmaan. Mietitään millaisia jälkiä eri kehonosista saisi paperille. Asiakkaat saavat ehdotella kehonosia esim. sormi, kyynärpää, pää, nenä, polvi, varpaat.

5. Erilaiset tavat liikkua

Liikutaan nopeasti, hitaasti, kulmikkaasti, pomppivasti, pehmeästi, joustavasti, isosti, pienesti, sykkivästi, pyöreästi, rennosti, jäykästi... Asiakkaat ehdottelevat liikkumisen tapoja.

6. Venyttely ja rentoutus

Venyttellään rauhallisesti omaan tahtiin niskoja, käsiä, jalkoja, kylkiä... Laitetaan silmät kiinni ja kuunnellaan musiikkia.

OHJAUSSUUNNITELMA 5

5.10.2011

1. Kehon herättely

Taputellaan, silitellään ja hierotaan kehon eri osia ja ”herätellään” ne. Aloitetaan päästä. Siirrytään olkapäihin ja käsiin, vatsaan, kylkiin, reisiin, polviin, pohkeisiin, sääriin ja varpasiin. Taputteluun voidaan liittää myös erilaisia ääniä.

2. Mielikuvajumppa: eläimet

Asiakkaat saavat keksiä eri eläimiin liittyviä liikkeitä. Asiakkaat saavat ehdotella eläimiä ja näyttää muille miten ne liikkuvat esim. norsu, jänis, kissa, kotka...

3. Eläinten liikkumisen liioittelu

Jatketaan eläinten liikkumiseen liittyvien liikkeiden tekemistä, mutta liioitellaan niitä. Tehdään liikkeet todella suuresti.

4. Liikettä eri kehonosilla

Asiakkaat ehdottelevat mitä kehonosaa liikutetaan esim. sormet, jalat, pää, hartiat...

5. Tanssi - Pysähdys - Tehtävä

Kun musiikki soi, kaikki tanssii. Silmät saa olla kiinni, ettei muiden tekeminen häiritse. Kun musiikki loppuu, liike pysähtyy. Tauolla tehdään jokin tehtävä esim. laitetaan sormi nenänpäähän, kädet polville, toinen käsi pään päälle...

6. Venyttely ja rentoutus

Venyttellään rauhallisesti omaan tahtiin niskoja, käsiä, jalkoja, kylkiä... Laitetaan silmät kiinni ja kuunnellaan musiikkia.