

---

# **Hilpeyttä ja hyvinvointia**

– Prosessidraaman käyttö vanhusten kanssa



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, syksy 2013

Laura Siitojoki



Lahdensivu  
Ohjaustoiminnan koulutusohjelma  
Pedagoginen ohjaustoiminta

---

<b>Tekijä</b>	Laura Siitjoki	<b>Vuosi</b> 2013
<b>Työn nimi</b>	Hilpeyttä ja hyvinvointia – prosessidraaman käyttö vanhusten kanssa	

---

## TIIVISTELMÄ

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin prosessidraaman käyttöä vanhusten kanssa. Työn tavoitteena oli saada prosessidraamasta virikeohjaajille uusi menetelmä. Uuden menetelmän käyttöönoton helpottamiseksi opinnäytetyössä tuotettiin opas ohjaajille. Opinnäytetyössä myös tutkittiin draaman voimaannuttavia ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Opinnäytetyön työelämänyhteytenä oli Tampereella sijaitseva Tammenlehväkeskus Oy.

Opinnäytetyön tietoperusta perustui teorioihin draamakasvatuksesta, hyvinvoinnista, vanhuudesta sekä voimaantumiseen. Lisäksi työssä hyödynnettiin tekijän omakohtaisia kokemuksia vanhustyöstä sekä draamakasvatuksesta. Tutkimusaineisto kerättiin prosessidraama-työskentelyä havainnoimalla. Vanhuksille toteutettu leiripäivä myös videoitiin, jolloin havainnointia toiminnasta tehtiin myös jälkikäteen. Tieto prosessidraaman toimivuudesta sekä sen voimaannuttavista vaikutuksista saatiin ryhmähaastattelulla, jossa haastateltiin leiripäivään osallistuneita vanhuksia. Myös virikeohjaajien havainnot päivästä sekä heidän haastattelunsa tuottivat tutkimusaineistoa.

Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että prosessidraamalla oli voimaannuttavia vaikutuksia vanhusten hyvinvointiin. Ohjaajat myös kokivat, että prosessidraama on käyttökelpoinen menetelmä Tammenlehväkeskuksen viriketoimintaan. Opinnäytetyön johtopäätöksenä voidaan esittää, että prosessidraama on taidelähtöinen menetelmä, jota voi soveltaa vanhusten kanssa. Jatkossa menetelmän kehittämistä voisi jatkaa tutkimalla Ohjaajien oppaan toimivuutta ja hyötyä prosessidraaman suunnittelussa ja toteutuksessa.

**Avainsanat** prosessidraama, draamakasvatus, vanhuus, voimaantuminen, hyvinvointi

**Sivut** 32 s. + liitteet 5 s.

Lahdensivu  
Degree Programme in Crafts and Recreation  
Pedagogic Crafts and Recreation

---

<b>Author</b>	Laura Siitjoki	<b>Year</b> 2013
<b>Subject of Bachelor's thesis</b>	Joy and Wellbeing – Using Process Drama with the Elderly	

---

## ABSTRACT

This thesis was made for Tammenlehväkeskus, which is located in the city of Tampere. The thesis examined how to use process drama with the elderly. The thesis included one practical session in Tammenlehväkeskus and it was observed by two instructors. The purpose was to introduce process drama as a new method for the leisure activities instructors. As a product of this thesis, a guidebook to process drama for instructors was created. The purpose of the guidebook is to make planning and implementation of process drama as easy as possible. The possibilities to affect wellbeing and to empower people with process drama were also examined.

The theoretical basis of this thesis was formed by diverse literature of drama education, wellbeing, old age and empowerment. The author's personal experiences in the field of drama education and working with elderly are also discussed in the thesis. The research material was collected by observing the drama session. The session was also recorded and more observations were made afterwards. The information about the applicability and the empowering effects of process drama was collected by interviewing the participants. The observations of the instructors were also added to the material.

As a conclusion of the study, it can be stated that process drama is a method which can be used with the elderly. The research material shows that process drama is empowering and has positive effects on the wellbeing of the elderly. Process drama was confirmed as a suitable method for leisure activities in Tammenlehväkeskus. Further research could be done on the workability of the guidebook as a part of planning and implementing process drama.

**Keywords** process drama, drama education, empowerment, old age, wellbeing

**Pages** 32 p. + appendices 5 p.

---

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSMENETELMÄT .....	2
2.1	Tutkimuskysymykset .....	3
2.2	Havainnointi ja haastattelu tutkimusmenetelminä .....	3
3	TOIMINTAYMPÄRISTÖ .....	5
3.1	Tammenlehväkeskus Oy .....	5
3.2	Virike- ja vapaa- ajantoiminta.....	6
3.3	Vanhuus elämänvaiheena .....	6
4	PROSESSIDRAAMA .....	8
4.1	Draamakasvatus .....	8
4.2	Draamasopimus .....	9
4.3	Vakava leikillisuus .....	11
4.3.1	Esteettinen kahdentuminen.....	12
4.3.2	Keskeneräisyyden estetiikka .....	13
4.4	Prosessidraaman määrittely.....	13
4.5	Voimaantuminen draaman avulla.....	15
4.6	Taidemenetelmien merkitys vanhustyössä.....	16
5	PROSESSIDRAAMAN TYÖSTÄMINEN .....	17
5.1	Ohjaajan rooli.....	17
5.2	Prosessidraaman suunnittelu .....	18
5.3	Ohjauksen toteuttaminen – prosessidraaman erilaiset työtavat käytössä.....	20
6	HAVAINNOT JA OPPAAN KOKOAMINEN .....	23
6.1	Havainnot ja arviointi prosessidraama-työskentelystä.....	23
6.2	Tavoitteiden toteutuminen.....	28
6.3	Oppaan tekeminen.....	31
7	YHTEENVETO OPINNÄYTETYÖN TEKEMISESTÄ .....	32
	LÄHTEET .....	33
Liite 1	Prosessidraama-työskentelyn arviointi	
Liite 2	Pohjateksti	
Liite 3	Kutsu/Tiedote	
Liite 4	Ohjaussuunnitelma	

## 1 JOHDANTO

Suomessa väestörakenteen muutos jatkuu ja vanhusten määrä on kasvussa. Yksi syy väestörakenteen muutokselle on sodan jälkeen syntyneiden niin sanottujen suurten ikäluokkien vanheneminen (Sarvimäki & Heimonen, 2010, 14). Vanhustyötä tulee olemaan tulevaisuudessa paljon niin hoivan, hoidon kuin myös virike- ja vapaa-ajan puolella. Opinnäytetyön aihe on prosessidraaman soveltaminen vanhusten kanssa. Opinnäytetyössä keskitytään vanhuksiin, joiden keski-ikä on 88 vuotta. Idean opinnäytetyöni aiheeseen sain kun halusin yhdistää draamaopintojani tuttuun toimintaympäristöön vanhusten parissa.

Kiinnostus prosessidraamaa kohtaan heräsi draamakasvatuksen perusopinnoissa, jotka suoritin vuonna 2011 Jyväskylän avoimessa yliopistossa, osana sivuaineopintoja. Olen jatkanut opintoja Jyväskylän avoimessa yliopistossa ja tällä hetkellä opiskelen draamakasvatuksen aineopintoja nyt toista vuotta. Suoritin opinnäytetyön käytännön osuuden Tampereella sijaitsevassa Tammenlehväkeskus Oy:ssä. Olen työskennellyt Tammenlehväkeskuksessa virikeohjaajana kevästä 2011 lähtien tehden erimittaisia sijaisuuksia vuoden 2013 syksyyn saakka.

Taidelähtöisten menetelmien merkityksiä ikääntyneiden parissa on tutkittu melko paljon. Erään tutkimuksen mukaan kulttuuri- ja taideharrastaminen edistävät terveyttä ja pidentävät elinikää (Hyyppä 2013,19). On myös tutkittu, että kognitiivista ja sosiaalista toimintaa sisältävä säännöllinen virkistys-, vapaa-aika- ja kulttuuritoiminta ennaltaehkäisee ja pienentää dementoitumisriskiä (Liikanen 2010, 64). Muun muassa näihin tutkimustuloksiin perustuen voi todeta, että draaman soveltaminen vanhustyöhön on ajankohtaista. Uskon, että vanhusten viriketoimintaan tarvitaan lisää tuoreita ja monipuolisia ideoita taidelähtöisten menetelmien käytöstä.

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotos on Ohjaajan opas. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on tavoitella ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjeistämistä tai järjestämistä (Vilkkä 2003, 9). Toteutettu opas on tehty Tammenlehväkeskuksen virikeohjaajille, ja se käsittelee prosessidraaman suunnittelua ja ohjaamista. Tekijänoikeuksien vuoksi opas ei ole julkinen liite. Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuoda prosessidraama sekä draamakasvatus osaksi vanhustyötä. Tällä hetkellä suurin osa draamakasvatus ja prosessidraama- kirjallisuudesta on kohdistettu koulumaailmaan, jolloin aiheita käsitellään lasten ja nuorten näkökulmasta. Pysin osoittamaan opinnäytetyössä, että prosessidraamaa voi käyttää ja soveltaa monipuolisesti vanhusten kanssa.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyön päätavoitteena on kehittää prosessidraamasta Tammenlehväkeskuksen virikeohjaajille uusi menetelmä, jota he pystyisivät jatkossa käyttämään työssään vanhusten parissa. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi opinnäytetyö sisältää ohjaajille tarkoitetun oppaan, joka selventää kuinka prosessidraama suunnitellaan, mitä suunnittelussa tulee ottaa huomioon sekä listaa prosessidraaman työtapoja. Prosessidraaman leikkisyyden, ilon ja yhdessäolon kautta tavoitellin onnistumisen kokemuksia sekä hyvää oloa. Opinnäytetyössä keskityn tarkastelemaan ja kuvaamaan Tammenlehväkeskuksessa ohjaamaa prosessidraama-työskentelyä, joka tuotti ai-neistoa Ohjaajan opasta varten.

Toteuttamassani prosessidraamassa, tavoitteena oli tuottaa osallistujille voimaantumisen kokemuksia sekä antaa heille elämys prosessidraamasta. Prosessidraamassa käsiteltiin kiitollisuuden ja luopumisen teemoja. Teemat prosessidraamaan valikoituivat omien ja virikeohjaajien näkemyksien mukaan siitä, millaisten asioiden käsittely olisi kohderyhmälle merkityksellistä. Yksi tavoite oli myös edistää osallistujien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Prosessidraama toimi myös Tammenlehväkeskuksen virikeohjaajille näytteenä siitä millaista prosessidraama on ja kuinka sitä ohjataan.

Hyvinvointi tai lähinnä sen puuttuminen tai vajavaisuus herättää paljon keskustelua tämän päivän Suomessa. Prosessidraaman ohjaajana asetin itselleni tavoitteen, että haluan kohentaa osallistuvien vanhusten hyvinvointia. Hyvinvoinnin edistämiseksi tarkoitan sekä sosiaalisen että fyysisen hyvinvoinnin kohentamista. Hyvinvoinnin katsotaan koostuvan muun muassa elintasosta, yhteisyyssuhteista, sosiaalisista verkostoista ja itsensä toteuttamisen erilaisista muodoista. (Häkämies, 2013,8.) Näiden asioiden huomioiminen sekä kohentaminen draaman avulla toimivat motivaationa ja lähtökohtana toiminnan suunnittelulle.

Juho Saari (2009, 9) määrittelee koetun hyvinvoinnin liittyvän vahvasti sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutuksellisiin kokemuksiin muiden ihmisten parissa. Ihminen, jolla ei ole sosiaalisia kontakteja tuntee itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyys puolestaan vaikuttaa hyvinvointiin alentavasti (Saari 2009, 42). Hyypän (2013, 123–126) mukaan kulttuuritoiminnassa hyvinvointia edistää merkittävimmin sosiaalinen ja yhteisöllinen toiminta. Prosessidraama on vahvasti ryhmätyöhön ja sosiaalisiin tilanteisiin sidottua toimintaan. Tästä johtuen toivoin, että entuudestaan toisilleen tuntemattomat osallistajat löytäisivät ryhmästä uusia tuttavuuksia, jotka mahdollisesti kantaisivat myös toiminnan ulkopuolelle. Näin ollen sosiaalisen hyvinvoinnin kohentaminen ei jäisi vain yhteen päivään.

Voimaantuminen on käsite, joka on käännetty englanninkielisestä sanasta empowerment. Empowerment-käsitteestä on käytössä useita muita suomenkielisiä sanoja kuten: valtaistuminen, valtauttaminen, voimistuminen ja toimintakyvyn lisääminen. (Siitonen 1999, 83.) Tässä opinnäytetyössä

käytän termiä voimaantuminen, sillä se kuvaa parhaiten sitä tavoitetta, jota prosessidraaman avulla haluan osallistujien kokevan.

Voimaantumiselle ei ole olemassa selkeää määritelmää. Yhtenäinen ja yhdistävä näkemys asiantuntijoiden kesken voimaantumisesta on ajatus siitä, että voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään, omista lähtökohdista. Siitonen on päättänyt eri tutkimuskirjallisuuden pohjalta seuraavaan määritelmään; voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi tai tapahtumasarja. Voimaannuttamiseen voi kuitenkin toinen ihminen tarjota niin sanottuja välineitä, joiden avulla voimaantuminen voi tapahtua. On tärkeää tiedostaa, että kukaan ei voi voimaantua pakottamalla, saati toisen ihmisen päätöksellä. (Siitonen 1999, 91–93.)

Ihmisen voimaantuminen voi näkyä parantuneena itsetuntona sekä kykyä asettaa ja saavuttaa päämääriä. Voimaantuminen on prosessi, jonka avulla on mahdollista kehittää ominaisuuksia, kuten kontrollin tunnetta. (Siitonen 1999, 88). Puhutaan myös draaman avulla voimaantumisesta. Muun muassa Owens ja Barber (2010, 43) toteavat, että draamaprosessi voi olla voimaannuttava. Draaman avulla voimaantumista käsittelen luvussa 4.3.

## 2.1 Tutkimuskysymykset

Keskeiset kysymykset, joihin tässä opinnäytetyössäni pyrin vastaamaan:

### 1. Miten prosessidraamaa voi soveltaa vanhusten keskuudessa?

Mitä prosessidraaman suunnittelussa ja ohjaamisessa vanhuksille tulee ottaa huomioon?

Millaiset menetelmät ovat vanhuksille mieluisia ja toimivia?

### 2. Voiko prosessidraama edistää vanhuksien kokonaisvaltaista hyvinvointia?

Millaisia voimaantumisen kokemuksia vanhukselle prosessidraaman kautta saavat?

Miten vanhukselle kokevat prosessidraama-työskentelyn?

## 2.2 Havainnointi ja haastattelu tutkimusmenetelminä

Tutkimusmenetelminä tässä opinnäytetyössä käytin havainnointia ja haastattelua. Omien ja virikeohjaajien havaintojen pohjalta sekä haastattelemalla osallistujia prosessidraaman jälkeen pyrin saamaan vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin. Tässä luvussa kerron molemmista tutkimusmenetelmistä hiukan yksityiskohtaisemmin.

Keräsin aineistoa oppaaseen havainnoimalla vanhuksia suunnittelemani prosessidraaman aikana. Havainnoimalla saadaan välitöntä ja suoraa informaatiota yksilön, ryhmien ja organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 201). Tässä opinnäytetyössä havainnointi tapahtui tekemällä muistiinpanoja osallistujien reaktioista sekä toimintatavoista ohjauksen aikana. Havainnoin myös jälkikäteen prosessidraama-työskentelyä analysoimalla kuvaamaani videotallennetta. Ennen videokuvauksen aloittamista, kysyin osallistujilta luvan prosessidraaman kuvaamiseen. Kerroin tulevan tallenteen toimivan havainnoinnin apuna opinnäytetyötä tehdessä. Kaikki osallistujat antoivat luvan videointiin. Videotallenteen etuna on se, että äänen lisäksi siihen tallentuvat eleet, liikkeet ja ilmeet, joita on vaikea havainnoida tilanteessa. Videointi myös helpottaa muistiinpanojen tekemistä, milloin havainnoija voi keskittyä tilanteen tarkkailuun. (Hirsjärvi ym. 2004, 203.)

Prosessidraamaan osallistui Tammenlehväkeskuksen kaksi virikeohjaajaa. He toimivat päivän aikana sekä apuohjaajina että ulkopuolisina havainnoitsijoina. Annoin heille apukysymyksiä ja teemoja, joita heidän tuli havainnoida ja tarkastella prosessidraaman aikana.

Virikeohjaajille annetut kysymykset prosessidraamatyöskentelyn ajaksi olivat:

- Miten osallistujat ottavat tehtävänannot vastaan? (eleet, kommentit, ilmeet, kehonkieli)
- Miten osallistujat sitoutuvat työskentelyyn?
- Miten käsiteltävään teemaan suhtauduttiin?
- Tapahtuiko ryhmässä muutoksia prosessidraaman edetessä? (esimerkiksi sosiaalisissa taidoissa)?
- Mitä opit prosessidraaman ohjaamisesta?

Sekä omien että virikeohjaajien havaintojen perusteella sain tietoa siitä, mitkä menetelmät olivat mieluisimpia vanhuksille. Tätä tietoa käytin hyväkseni opasta kootessani. Virikeohjaajien havainnot kävimme läpi keskustelemalla päivän kulusta prosessidraaman loppumisen jälkeen.

Keräsin tietoa vanhusten voimaantumiskokemuksista ja niiden merkityksistä hyvinvoinnin kannalta. Prosessidraaman purkamiseen oli tämän vuoksi varattu paljon aikaa. Tein loppuun päivään osallistuneille ryhmähaastattelun. Ryhmähaastattelun luonne on melko vapaamuotoista. Ryhmähaastattelun etuna on se, että sillä saadaan nopeasti tietoa halutusta aiheesta usealta henkilöltä samanaikaisesti. Muistelu ja keskustelu siitä, mitä tapahtui auttavat ryhmäläisiä antamaan haastattelijalle palautetta. Ryhmähaastattelua on käytetty paljon tämän vuoksi juuri vanhusten kanssa. (Saa-



ranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Omaan ryhmähaastatteluuni otin avuksi Päivi ja Timo Sinivuoren laatiman kysymyslomakkeen prosessidraama-työskentelyn arvioinnista (liite 1). Sovelsin kysymyslomaketta laajasti ja käytin siinä olevia teemoja apuna kysymyksiä laatiessani.

### 3 TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Tässä luvussa kerron opinnäytetyöni työelämänyhteys Tammenlelväkeskus Oy:stä, jossa toteutin käytännönoisuuden eli prosessidraaman ohjaamisen 25.1.2013. Avaan myös käsitettä vanhus sekä kerron vanhuuteen ja vanhenemiseen liittyvistä seikoista.

#### 3.1 Tammenlelväkeskus Oy

Tammenlelväkeskus on toiminut vuodesta 1993 lähtien. Se tarjoaa kuntoutus-, hoito- ja asumispalveluja ikäihmisille, sotiemme veteraaneille sekä muille kuntoutuksen ja hoidon tarpeessa oleville. Sen monipuolisesta kuntoutuksesta vastaa moniammatillinen noin 200 henkilön työryhmä, jossa työskentelee yleis- ja erikoislääkäreitä, sairaanhoitajia, neuropsykologi, puheterapeutti, fysioterapeutteja, toimintaterapeutteja sekä virikeohjaajia. Tammenlelväkeskus sijaitsee Tampereen Petsamossa, kauniin ja rauhallisen Kaupin kansanpuiston tuntumassa. (Tammenlelväkeskus 2013.)

Sotaveteraanien ja muiden vanhusten lisäksi Tammenlelväkeskukseen tulee kuntoutukseen ja hoitoon Tampereen kaupungin kautta kaiken ikäisiä asiakkaita. Tässä opinnäytetyössä keskityn käsittelemään Tammenlelväkeskuksen valtavoihtoista asiakasryhmää, eli vanhuksia. Tammenlelväkeskuksen vanhusasiakkaat muodostuvat laitoshoidon, kuntoutuksen, päiväkuntoutuksen sekä palvelutalojen asiakkaista.

Laitoshoidossa olevien asiakkaiden fyysinen toimintakyky on usein melko heikko. Laitoshoidossa on sekä pitkäaikaisasiakkaita että jaksottaisessa laitoshoidossa olevia asiakkaita. Tammenlelväkeskukseen tulee myös asiakkaita erimittaisille kuntoutusjaksoille. Kuntoutusjaksojen tavoitteet ja kestot vaihtelevat yksilöllisesti. Kuntoutukseen tulevat vanhukset ovat kuitenkin yleisesti hyvässä fyysisessä kunnossa ja asuvat siviilissä omissa kodeissa, yksin tai puolisonsa kanssa. (Tammenlelväkeskus 2013).

Tammenlelväkeskuksessa päiväkuntoutus toteutetaan Valtiokonttorin, Tampereen kaupungin, ympäristökuntien ja erilaisten järjestöjen maksusitoumuksilla tuleville asiakkaille. Päiväkuntoutus tapahtuu arkisin ja päivät sovitaan aina yksilöllisesti asiakkaiden tarpeiden mukaan. (Tammenlelväkeskus 2013). Tammenlelväkeskuksen asiakaskuntaan kuuluu myös vanhuksia, jotka asuvat Tammenlelväkeskuksen vieressä sijaitsevis- sa palvelutaloissa. Palvelutalolaisille Tammenlelväkeskus tarjoaa monipuolisia palveluita vuoden jokaisena päivänä.

Ohjaamaani prosessidraamaan osallistui laitoshoidon asiakkaita, päiväkuntoutuksen asiakkaita, palvelutalojen asukkaita sekä yksi kuntoutusjaksolla oleva asiakas.

### 3.2 Virike- ja vapaa- ajantoiminta

Viriketoiminta tarjoaa monipuolista vapaa- ajantoimintaa kaikille Tammenlelväkeskuksen asiakkaille. Tämä tarkoittaa monipuolista asiakasryhmää eri-ikäisistä neurologisista ja ortopedisistä kuntoutujista aina vanhuksiin niin palvelutalojen, laitoshoidon kuin myös päiväkuntoutuksen puolella. Tammenlelväkeskuksen viriketoiminnassa työskentelee kaksi vakituista virikeohjaajaa, joiden työnkuva on suunnitella ja toteuttaa virike- ja vapaa-ajan toimintaa. Viriketoiminta tekee yhteistyötä muiden ammattiryhmien kanssa.

Tammenlelväkeskuksen viriketoiminta järjestää asiakkailleen liikunnallisia, toiminnallisia ja keskusteluryhmiä. Toiminnan tavoitteena on ylläpitää ja parantaa asiakkaiden psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalista toimintakykyä. Tämän kaltaisia ryhmiä ovat esimerkiksi muisti- ja muisteluryhmät, tanssi, illanvietot, peli- ja musiikkituokiot sekä askartelu. Muistisairaille asiakkaille järjestetään erikseen heidän tarpeilleen soveltuvia ryhmätuokioita. (Laitoshoidon laatuvaatimukset 2014, 11–12.) Muistisairaille järjestettävät ohjelmatuokiot pidetään usein osastoilla.

Tammenlelväkeskuksessa viriketoimintaa järjestetään jokaisena viikonpäivänä. Toimintaa järjestetään sekä osastoittain, että yleisissä tiloissa, milloin kaikilla asiakkaila on niihin mahdollisuus osallistua. Ohjelmia on tarjolla monipuolisesti eri kellonaikoina. Tämä mahdollistaa sen, että mahdollisimman monella asiakkaalla mahdollisuus johonkin ryhmään päivän aikana osallistua. Kaikkia asiakkaita kannustetaan osallistumaan myös oman osaston ulkopuolella tapahtuviin ohjelmiin, mikä ylläpitää osaltaan asiakkaan toimintakykyä ja laajentaa hänen niin sanottua reviiriään. (Tammenlelväkeskus 2013).

Kokemusten ja havaintojen perusteella, joita olen saanut työskennellessäni Tammenlelväkeskuksessa virikeohjaajana, voin todeta, että prosessidraaman antamat mahdollisuudet täydentävät hyvin viriketoimintaan asetettuja vaatimuksia. Prosessidraamassa käytettävät työtavat ovat monipuolisia ja ne täyttävät viriketoiminnalle asetettuja laatutavoitteita. Draamatyöskentelyssä on mahdollista muistella, keskustella, ilmaista itseään sekä toteuttaa kädentaidollisia menetelmiä kuten askartelua.

### 3.3 Vanhuus elämänvaiheena

Sanojen vanha, vanhus ja vanheneminen tilalla voisi tietenkin käyttää myös sanoja ikääntynyt ja ikääntyminen. Näitä molempia käsitteitä käytetään yleisesti, mutta niiden sisältö vaihtelee tilanteesta ja sosiaalisesta yh-

teydestä riippuen. Vanhus-termin liitetään usein melko negatiivisia stereotyyppioita. Olla vanha tai vanhus merkitsee yleisissä mielikuvissa raihnutta, sairautta tai muistamattomuutta. Vanhus-sana on kuitenkin erään kyselyn mukaan paras termi kuvaamaan yli 80-vuotiaita. (Jyrkämä 2008, 279; 285–286.) Tähän perustuen käytän tässä opinnäytetyössä termejä vanhus, vanhuus ja vanheneminen, kun puhun asiakasryhmästä, jolle prosessidraaman toteutin.

Asiakasryhmäni prosessidraaman toteuttamiselle oli Tammenlehväkeskuksessa vanhukset, joiden keski-ikä oli 88 vuotta. Prosessidraamaan osallistui kymmenen henkilöä, joista naisia oli kuusi ja miehiä neljä. Pyrin tuomaan ilmi vanhuuteen liittyviä seikkoja sekä herättämään ajatuksia siitä, miksi prosessidraama ei ole vain lasten ja nuorten etuoikeus, ja miksi draamaa tulisi kehittää ja soveltaa laajasti myös vanhusten keskuudessa.

Tämän päivän Suomessa vanhusten määrä on hurjassa kasvussa. Vanhuseläkkeen virallisena ikäraja pidetään 65 vuotta täyttäneitä ja sitä vanhempia ihmisiä. Tämä ikäraja perustuu eläkeikärajan sijoittumisesta juuri tähän ikään. (Jyrkämä 2008, 280–281.) Tilastokeskuksen arvion mukaan yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä nousee nykyisestä 18 % jopa kymmenellä prosentilla eli 28 % vuoteen 2060 mennessä (Tilastokeskus 2012). Kolmetoista vuotta sitten, vuonna 2000 oli 80 vuotta täyttäneitä väestöstä 3,4 %, vuoteen 2020 mennessä heidän osuutensa kasvaa yli 5 %:iin, mikä merkitsee yli 100 000 henkilön lisäystä. Näihin numeraalisiin ennusteisiin nojaten, oletetaan tulevaisuudessa hoidon ja hoivan kysynnän lisääntyvän merkittävästi. (Helin 2002, 37.)

Toimintakyky on käsite, jonka laajuus on tärkeää käydä läpi ja ymmärtää vanhuudesta puhuttaessa. Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Vaikka toimintakyky voidaan jaotella eri alueisiin, kietoutuvat nämä käytännössä tiivisti toisiinsa. Toimintakyvyn yhden osa-alueen heikentyminen heijastuu aina muihin toimintakyvyn osa-alueisiin. Ihmissuhteiden laatu ja määrä vaikuttavat ikääntyneen ihmisen hyvinvointiin, fyysinen toimintakyky taas vaikuttaa mielialaan sekä sosiaaliseen osallistumiseen. (Sarvimäki & Heimonen 2002, 19–20.) On tärkeää ylläpitää kaikkia toimintakyvyn osa-alueita tasapainossa toisiinsa nähden.

Liikuntaongelmat, muistisairaudet, masennus ja yksinäisyys ovat ikäihmisten yleisimpiä ongelmia. Vanhuuteen ja vanhenemiseen liittyviä kielteisiä seurauksia ovat menetykset, toimintakyvyn heikentyminen ja sairaudet. Toisaalta ikääntymiseen liittyy myös positiivisia ulottuvuuksia kuten elämäkokemuksen, taitojen ja viisauden lisääntyminen. (Sarvimäki & Heimonen 2010, 15–19.) On myös osoitettu, että ajatusprosessit ja havaintokyky saattavat vanhetessa hidastua, mutta tämä ei kuitenkaan heikennä vanhusten arviointikykyä eikä luovuutta (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2010, 38–39).

Vanhuus nähdään usein elämänvaiheena, jolloin ihminen joutuu luopumaan monista asioista elämässään. Tällaisia seikkoja ovat esimerkiksi ajokortti, oma koti, ystävät sekä terveys. Tämän näkökulman sijaan vanhuus tulisi nähdä elämänvaiheena, johon sisältyy haasteita ja uusia mahdollisuuksia toteuttaa itseään terveyttä ja toimintakykyä edistävällä tavalla. (Heikkinen E. 2002, 23.) Toteuttamassani prosessidraamassani pyrin hyödyntämään vanhusten elämäkokemuksen tuomia taitoja, viisautta ja luovuutta. Samalla halusin kohdistaa katseen pois negatiivisista asioista kuten sairauksista, toimintakyvyn heikkenemisestä ja sen tuomista rajoitteista. Vanhuutta tai vanhenemistä ei tulisi käsitellä negatiivisena asiana, sillä se on luonnollinen osa ihmisen elämäkulkua.

## 4 PROSESSIDRAAMA

Tässä luvussa avaan opinnäytetyötä koskevia keskeisiä käsitteitä draamakasvatuksesta ja prosessidraamasta tutkimuskirjallisuuteen sekä omiin kokemuksiin pohjautuen. Prosessidraaman suunnittelusta ja sen ohjaamisesta kerron luvussa 5.

### 4.1 Draamakasvatus

Draamakasvatus- termi kattaa ympärilleen kaiken sen draaman ja teatterin, jota tehdään erilaisissa oppimisympäristöissä. Se on toimintaa, jonka ihmiset jakavat tietyssä tilassa, ajassa ja tiettyjen sääntöjen mukaan. Peruselementeinä ovat: roolit, tarina, toimintaa jossain maailmassa, ajassa ja paikassa, joka on jotain muuta kuin sosiaalinen todellisuus. (Heikkinen 2004, 19, 97.) Soveltavaksi tieteenalaksi draamakasvatuksen tekee draaman, kasvatuksen ja teatterin teorioiden ja käytännön mallien leikinomainen yhdisteleminen (Heikkinen 2002, 115–116).

Asikainen (2003, 30–31) kuvaa draamakasvatusta elinikäiseksi prosessiksi, jossa luodaan merkityksiä, tarkastellaan ja hahmotetaan kulttuuria ja inhimillistä elämää erilaisten kohtaamisien kautta. Usein draamakasvatus liitetään vahvasti koulumaailmaan, mutta on huomioitava, että myös muut toimintaympäristöt ovat sen toteuttamiselle soveltuvia. Heikkinen (2001, 83) täsmentää, että draamakasvatuksessa on kyse draamakasvatuksesta; ei draamasta erikseen, ei kasvatuksesta erikseen.

Draamakasvatuksen hahmottamista helpottaa sen genre-ajattelu. Genre-ajattelun mukaan draamakasvatus pitää sisällään esittävän, osallistavan sekä soveltavan draaman genret. Esittävää draamaa kutsutaan myös nimellä katsojien draama. Esittävässä draamassa luodaan yhdessä fiktiivinen maailma, johon katsojat uskovat ja lähtevät mukaan. Tämä draamakasvatuksen genre pitää sisällään esimerkiksi esityksen valmistamisen tekstin pohjalta. (Heikkinen 2004, 33.)

Osallistavassa teatterissa osallistujat toimivat vuoroin rooleissa ja vuoroin omana itsenään tilanteeseen eläytyen. Osallistavaa teatteria ei rakenneta katsojia varten, vaan osallistujat luovat sen tarkastellakseen omia kulttuurisia merkityksiään. Toiminnan prosessiluonne osallistavassa teatterissa on aina lopputulosta tärkeämpää. Osallistavaa teatteria tehdään esimerkiksi kouluissa, vanhainkodeissa sekä muissa fyysisissä ympäristöissä. Osallistavaa teatteria ovat muun muassa prosessidraama, forum-teatteri, TIE (Theatre in Education) sekä yhteisöteatteri. (Sinivuori 2007, 14; Rainio 2009, 9; Rusanen 2005, 24; Teerijoki & Lintunen 2001, 131–132.)

Soveltavassa draamassa yhdistetään sekä katsojien draamaa että osallistavaa draamaa. Kumpi draamakasvatuksen genre on kyseessä, riippuu siitä miten draamaa työstetään. Soveltavaa draamaa on muun muassa improvisaatioteatteri, tarinateatteri sekä sosiodraama. (Heikkinen 2004, 36–38.)

Draamaan osallistuminen merkitsee asioiden tekemistä, tutkimista, kyselemistä ja muuntamista sekä yhdessä refleктоimista (Rainio 2009, 7). Draamakasvatuksen vahvuus vaikuttavana ja opettavana menetelmänä on siinä, että sen avulla voidaan käsitellä arkoja, pelottavia tai uhkaaviakin asioita. Draama sopii myös huumorin, ilon ja naurun käsittelemiseen ja jakamiseen. (Karkkulainen 2011, 14.) Draama voi antaa monipuolisia ja opettavaisia kokemuksia siihen osallistujille sekä aiheuttaa parhaimmillaan ristiriitoja omassa tietämyksessä. Tällainen ristiriitainen kokemus on draaman suola, sillä niiden tuntemusten ja oivallusten avulla on tutkia tarkemmin itseään ja omia näkemyksiään asioista.

Draama näyttäytyy aina tekijänsä näköisenä, eikä yksimielisyyteen siitä mitä draamakasvatus tarkalleen on, ole vielä päästy. (Heikkinen 2004, 19.) Omien kokemuksieni mukaan draamakasvatus voi parhaimmillaan olla hyvin terapeutista ja puhdistavaa. Turvallisessa ja luotettavassa ryhmässä toteutettavat harjoitukset innostavat, ruokkivat luovuttaa ja herättävät ajatuksia käsiteltävästä aiheesta. Jotta luotettava draamaryhmä pääsisi syntyämään, on tärkeää tehdä draamasopimus aina ennen draamallisen työtavan aloittamista.

#### 4.2 Draamasopimus

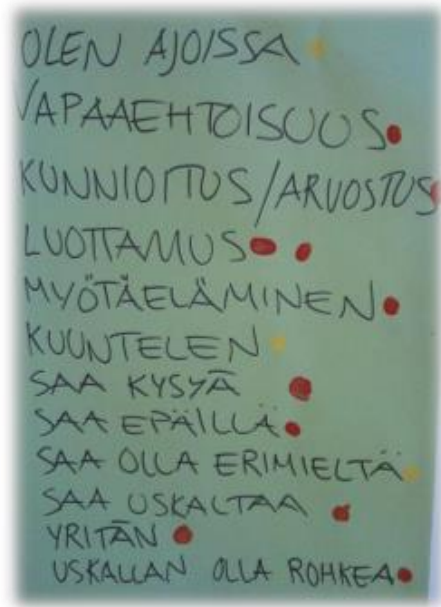
Kun ohjaaja ja ryhmä tekevät sopimuksen jonkin asian tekemisestä yhteisesti sovituilla pelisäännöillä, syntyy draamasopimus (Owens & Barber 1997, 14). Draamasopimuksessa on kyse siitä, minkä genren maailmassa liikutaan, millaisia työtapoja käytetään, millaiset muodot ja rakenteet rajoittavat työtä ja miten kommunikoidaan. Sopimus voi olla suullinen, kirjallinen tai sitä voi soveltaa laajasti ryhmän mukaan. Sopimusta voidaan tarkistaa ja muuttaa missä vaiheessa tahansa draamatyöskentelyä. Kun kaikki osallistujat ovat hyväksyneet draamasopimuksen, toimintaa sen mukaan koko draamaprosessin ajan. (Heikkinen 2004, 90–91.)

Draamasopimus on kaiken draamatyöskentelyn lähtökohta. Sen avulla draamalle ja sen toiminnalle asetetaan tietyt rajat. Draamasopimuksen hienous ja samalla tärkeys piilee siinä, että kaikissa tilanteissa, joissa ohjaajasta tai ryhmästä tuntuu, että draamatyöskentely ei toimi, on jokaisella osallistujalla oikeus keskeyttää toiminta. Ohjaaja voi soveltaa ja tehdä draamasopimuksesta aina erilaisen ryhmän toiveiden, tavoitteiden tai vaatimusten mukaisesti. (Owens & Barber 1997, 14–15.) Ohjaaja voi avoimilla kysymyksillä johdatella osallistujia hyväksymään tai jopa itse ehdottamaan sopimukseen draaman tavoitteiden mukaisia sääntöjä. Draamasopimus sallii rajapinnoilla käynnin ja jopa rohkaisee siihen roolien suojassa (Heikkinen 2004, 96). Kokemuksieni mukaan draamasopimus auttaa arkojakin osallistujia uskaltautumaan ja ottamaan tilaa ja tilannetta haltuun. Rajapinnoilla käymiset ovat niitä hetkiä, kun ylittää itsensä ja tekee tai sanoo jotain itselleen vierasta tai uutta.

Draamasopimukset voidaan luokitella kahteen erilaiseen sopimustyyppiin; lyhytaikaiseen ja pitkäaikaiseen sopimukseen. Lyhytaikainen sopimus tehdään esimerkiksi vain yhtä kokoontumiskertaa varten. Silloin sopimuksen pääasiallinen tarkoitus on antaa osallistujille omistusoikeus draamaan. Pitkäaikainen sopimus voi kattaa koko sen ajan, jolloin draamaa työstehtään, esimerkiksi koko vuoden. (Owens & Barber 1997, 14.) Omassa prosessidraamassani tein vanhusten kanssa draamasopimuksen, joka oli voimassa työskentelymme ajan eli yhden päivän; kyseessä oli siis lyhytaikainen sopimus. Vaitiolovelvollisuus työskentelyssä tapahtuneista ja koetuista asioista säilyy ikuisesti osallistujien kesken.

Draamasopimukseen kirjataan toiminnalle sääntöjä ja rajoja siitä, mitä draamatyöskentelyssä saa ja ei saa tehdä. Rajat hyväksytystä käyttäytymisestä ja tarkoituksenmukaisesta toiminnasta täytyy kuitenkin määritellä tarkasti (Heikkinen 2004, 96.). Sopimuksen luonne ei saa olla kieltävä vaan nimenomaan toimintaan kannustava, esimerkiksi saa epäroidä, saa kysyä, saa olla erimieltä. Kaikki osallistujien ehdotukset säännöiksi tulee käsitellä ja niistä pitää keskustella. Ryhmänä tehdään lopullinen päätös siitä, listataanko ehdotetut säännöt yhteiseen draamasopimukseen.

Pitämäni prosessidraaman draamasopimus (kuva1) syntyi keskustelemalla. Koska toiminta oli vanhuksille uutta, toimin ohjaajana suureksi osaksi sääntöjen ehdottajana. Draamasopimuksesta niin sanotusti virallisen tekevät usein allekirjoitukset. Tätäkin sääntöä voi ja pitää soveltaa. Ohjaukseni jokainen vanhus hyväksyi yhdessä laaditun draamasopimuksen painamalla oman sormenjälkensä draamasopimukseen. Tämä siitä syystä, että kaikilta ryhmäläisiltä ei kynän käsittelytaito enää onnistunut. Draamasopimus voi olla myös kokonaan suullinen, jolloin työskentelytavat käydään läpi keskustelemalla eikä niitä erikseen kirjata mihinkään (Owens & Barber 1997, 15).



Kuva 1. Draamasopimus prosessidraamatyöpajassa 25.01.2013

#### 4.3 Vakava leikillisuus

Draamakasvatuksessa yksi keskeinen käsite, joka tulee ymmärtää ja sisäistää draamaa tehdessä on vakava leikillisuus. Heikkisen (2002, 44) mukaan draamakasvatus on teatterinomaista leikkiä ja vielä vakavaa sellaista. Draamakasvatuksessa leikillisyyden lähtökohtana ovat asiat, joita draamassa tapahtuu, sillä ne ovat määrättyllä tavalla leikillisiä. Draamassa roolihahmolle tapahtuvat asiat tulee erottaa roolihahmon esittäjän omasta elämästä. Esimerkiksi, jos roolihahmo on vihainen, se ei tarkoita, että esittäjä itse olisi vihainen. (Heikkinen 2004, 58.)

Draamakasvatuksen leikillisyydestä vakavan tekee se, että tarinoilla joita draamassa käsitellään, on merkitystä. Leikin, draaman ja teatterin keinojen avulla on helpompaa kertoa tarinoita itsestämme ja maailmasta, jossa elämme. Asiat, joita draamakasvatuksessa käsitellään, voivat liittyä päivän tapahtumiin, yhteiskunnallisiin asioihin tai henkilökohtaisiin muistoihin. Leikin avulla voidaan lähestyä sellaisia asioita, joita ei välttämättä keskustelemalla voida käsitellä tai lähestyä. Näiden tarinoiden kautta on tarkoitus oppia ja ymmärtää itsestä ja ympäristöstä. (Heikkinen 2004 58–59,79; Karkkulainen 2011,11.)

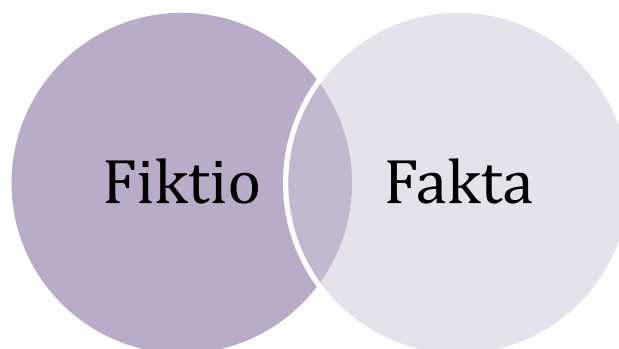
Ohjauksessani vakava leikillisuus näkyi juuri tuona vaikeiden asioiden käsittelynä leikin kautta. Esimerkiksi äänimaiseman tekeminen pienryhmissä omasta kiitollisuuden kokemuksestaan oli monelle osallistujalle oivalluksen hetki. Vakava leikillisuus toi näiden asioiden käsittelyyn syvyyttä, joka pelkän keskustelun kautta olisi ollut hankalaa.

Mielikuvitusta ja leikkiä käyttäen on draamatyöskentely paljon helpompaa. Erimerkiksi tyhjä tila voidaan sopimalla muuttaa mielikuvituksen avulla miksi tahansa fiktiiviseksi maailmaksi. (Heikkinen 2004, 59.) Ohjaamassani prosessidraamassa käytimme paljon mielikuvitusta ja leikkiä apuna oikean tunnelman luomiseksi. Kuvittelimme esineitä kuten esimerkiksi kameran ja puistonpenkin, sekä vaihdoimme fyysistä paikkaamme mielikuvituksen avulla. Bowell ja Heap (2005, 12) muistuttavat, että mielikuvituksen käyttö auttaa osallistujia myös testaamaan ja arvioimaan erilaisia tapoja toimia. Heikkinen (2002, 80) täsmentää, että kun vakavan leikillisyyden haaste vastaanotetaan, mahdollistuu draamassa oppiminen.

#### 4.3.1 Esteettinen kahdentuminen

Esteettinen kahdentuminen (metaxu tai methexis) on termi, jolla tarkoitetaan todellisuuden ja fiktion elävää suhdetta. Kun suunnittelee draamassa fiktiivisen hahmon, muuttaa todellisen ajan fiktiiviseksi tai seuraa aktiivisesti fiktion todellisuutta, mutta on samalla tietoinen todellisuudesta, kutsutaan sitä hetkeä esteettiseksi kahdentumiseksi. (Heikkinen 2004, 103.) Tiedostamisesta ja sopimuksesta syntyy jännite draamaan ja leikkiin, joka näin ollen rakentuu kaksoistietoisuuden varaan. Esteettinen kahdentuminen on oppimisen kannalta se vaihe, jolloin niin sanottua syväoppimista tapahtuu. (Heikkinen 2001, 97–98).

Esteettinen kahdentuminen liittyy vahvasti vakavaan leikillisyyteen ja siihen, että tunnistaa leikin todellisuuden fiktioksi. Vakava leikillisuus ja esteettinen kahdentuminen mahdollistavat jatkuvasti uudistuvia ja kesken-eräisyydestä voimaa saavia oppimisen mahdollisuuksien maailmoja (Heikkinen & Viirret 2003, 15). Esteettistä kahdentumista eli niin sanottua kaksoistiedostamista kuvaa hyvin Karkkulaisen (2011, 20) laatima kuvio 1, jossa vaalea alue esittää todellista eli faktista maailmaa ja tummempi alue kuvaa kuviteltua eli fiktiivistä maailmaa. Faktan ja fiktion yhtymäkohta kuvaa esteettistä kahdentumista.



Kuvio 1. Esteettinen kahdentuminen

Esteettistä kahdentumista tapahtuu silloin kuin ollaan roolissa. Omassa ohjauksessani työtapoja, joissa oltaisiin pitkään fiktiivisessä roolissa, ei ollut monia. Esteettistä kahdentumista pääsi kuitenkin syntymään esimerkiksi



tilannekuva-työtavassa, jossa jokainen osallistuja teki oman roolihahmonsa. Jokainen osallistuja heittäytyi leikkimielisesti omaan rooliinsa, mutta oli silti varsin tietoinen todellisuudesta ja omasta minästään.

#### 4.3.2 Keskeneräisyyden estetiikka

Keskeneräisyyden estetiikka on draamakasvatuksessa mahdollisuus niin ohjaajalle kuin myös draamaan osallistujille. Toimintaa on mahdollista muokata ja työstää niin paljon tai vähän kuin ryhmän ohjaaja tai ryhmä itse kokee tarpeelliseksi. Valmiin hiotun esityksen tekemisestä draamakasvatuksessa ei ole kyse. Keskeneräisyyden estetiikan ansiosta draamatyöskentely pysyy stressittömänä. Keskeneräisyyden estetiikasta puhuttaessa puhutaan myös draaman ohjaajan sekä osallistujan voimavarasta (Heikkinen & Viirret 2003, 16).

Keskeneräisyyden estetiikka ei tarkoita sitä, että prosessista luovuttaisiin ja se jätettäisiin kesken. Vaan se kuvaa sitä, että draamojen maailmat ovat keskeneräisiä kun niihin mennään, ja ne jäävät keskeneräisiksi niistä lähdeittäessä pois. Esteettisyys tarkoittaa draamaa tehdessä sitä, että kuvitteelliset tilat ja paikat voivat olla kauniita, mielikuvituksellisia jopa sadunomaisia. Kaikki on draaman maailmassa mahdollista, ei niinkään mustavalkoista. Keskeneräisyys määrittää draamakasvatuksen prosessia. (Heikkinen 2005, 192.)

Prosessidraamaohjauksessani keskeneräisyyden estetiikka näkyi esimerkiksi äänimaisemia suunnitellessa. Useilla ryhmillä antoisat keskustelut aiheista venyivät. Näin ollen ajanpuutteen vuoksi, he eivät ehtineet omaa äänimaisemaansa juurikaan harjoittelemaan. Tämän vuoksi draamakasvatus perustuu juuri improvisaatioon. On tärkeää ymmärtää että keskeneräisyyttä tulee sietää ja täydellisen viimeisteltyihin lopputuloksiin ei edes pyritä. Omien kokemuksieni mukaan parhaat ja antoisimmat esitykset draamatyöskentelyn aikana syntyvät juuri improvisoiden.

#### 4.4 Prosessidraaman määrittely

Prosessidraamasta alettiin puhua draamakasvatuksessa 1990-luvun alkupuolella, vaikka samankaltaista työskentelytapaa on ollut jo aikaisemminkin. Prosessidraama on yhteisöllinen, teatterin keinoja käyttävä osallistavan teatterin muoto. Siitä puhutaan myös neljännen sukupolven draamakasvatuksena tai yhtenä draaman genreistä Prosessidraaman äitinä pidetään englantilaista Dorothy Heathcotea, joka opetti draamakasvatusta yliopistossa 36 vuotta. (Rusanen 2005, 25; Korhonen 2001, 114.)

Prosessidraamassa tulee aina olla sisältö ja sen on käsiteltävä jotakin aihetta tai teemaa. Teemana voivat olla universaalit aiheet tai esimerkiksi kouluympäristössä tehtäessä joku koulun opetettavaan aineeseen kuuluva aihe. Prosessidraama etenee ilman käsikirjoitusta, jolloin prosessin tuotos ei ole

ennustettavissa eikä toistettavissa. Sen tarkoitus on herättää kysymyksiä ja havaita ongelmia. (Bowell & Heap 2005, 13; Asikainen 2003, 66–69; Teerijoki & Lintunen 2001, 143.)

Teeman prosessidraamaan valitsee joko ohjaaja tai osallistuva ryhmä. Ohjaaja rakentaa valitun aiheen ympärille valmiin rungon pohjatekstiin (preteksti/pre-text/esiteksti/viitetarina) perustuen. Pohjateksti sanan alkuperä on englanninkielisessä sanassa pre-text, sanamerkitykseltään se tarkoittaa tekosyytä tai veruketta. Tähän perustuu myös prosessidraama: pohjatekstin avulla päästään käsittelemään haluttua aihetta. (Karkkulainen 2011, 15–20; Asikainen 2003, 80.) Käytän tässä opinnäytetyössä pre-textistä puhuttaessa termiä pohjateksti.

Ulkopuolista yleisöä prosessidraamassa ei ole (Sinivuori 2007, 14). Prosessidraamassa osallistujat yhdessä opettajan kanssa luovat kokonaisuuden, joka tekee siitä merkityksellisen heille itselleen. Keskeistä prosessidraama työskentelyssä on tiivis ryhmätyö, sillä keskustelut ja havainnot asioiden merkityksistä ovat tärkeitä. Prosessidraama synnyttää myös ristiriitaisuuksia ja jännitteitä, jolloin osallistujat saadaan työskentelemään yhteisöllisesti. (Korhonen 2007, 112.) Prosessidraamassa käytettävät teatterilliset keinot draaman rakentamisessa ovat tärkeitä, mutta niiden opiskelu ei ole prosessidraaman pääasia (Asikainen 2003, 67).

Prosessidraamassa on kysymys koko ryhmän luomasta prosessista, joka perustuu improvisaatioon ja jossa roolihahmon suhtautumistapa asioihin on tärkeämpi kuin roolihahmo. Improvisaation lisäksi prosessidraamassa on myös paljon muita työtapoja. On kuitenkin huomioitava, että pelkääntään erilaiset työtavat ja tekniikat eivät riitä synnyttämään prosessidraamaa. Draamatyöskentelyn dynamiikka syntyy siirtymistä toiminnassa ja niiden ajoituksesta, sopivasta temposta ja näiden suhteesta sisältöön sekä osanottajien tunteista ja ajatuksista. Osallistuminen prosessidraamaan edellyttää tarkkaavaisuutta, sitoutumista sekä välitöntä ja aktiivista reagoitua (Bowell & Heap 2005, 16; Asikainen 2003, 68; Owens & Barber 2002, 25.)

Draamaohjaajan tulee tuntee erilaisia työtapoja ja luoda suunnitelma niiden käytöstä prosessidraamassa. Hetkessä eläminen ja ryhmän antamien impulssien kuunteleminen ohjaavat ohjaajaa käyttämään luovasti erilaisia työtapoja. Prosessidraaman yksi merkittävin ja yleisin työtapo on opettajaroolissa (teacher in role). Siinä ohjaajan on mahdollista johdatella, tukea ja kehittää työskentelyä sekä siihen osallistuvia. Tämä työtapo myös osoittaa osallistujille draaman leikillisen puolen. (Owens & Barber 1997, 36). Ohjaajalla on suuri merkitys prosessidraaman etenemisen kannalta. Suunniteltaessa prosessidraamaa on tiedostettava, että etukäteen päätettyjen työtapojen mekaaninen toteuttaminen saa aikaan vain muodollista työskentelyä (Owens & Barber 2002, 25).

Vanhusten kanssa työskentelevien tulee pystyä arvioimaan ja tiedostamaan ikääntymiseen liittyvän haavoittuvuuden ulottuvuudet (Sarvimäki & Heimonen 2010, 25). Vanhustyössä viriketoiminnan ohjaajilta kuin myös muilta työntekijöiltä vaaditaan vankkaa ja monipuolista ammattitaitoa. Uskon, että virikeohjaajien osaaminen keskittyy jatkossa enemmän henkisen hyvinvoinnin tukemiseen sekä sen kasvattamiseen kulttuurisin menetelmin. Tällaista monipuolista osaamista tarvitaan myös prosessidraaman ohjaamiseen, jossa ohjaajalla tulee olla herkkyyttä ja tilannetajua.

#### 4.5 Voimaantuminen draaman avulla

Tammenlehväkeskuksessa toteutetun toiminnan yhtenä tavoitteena oli saada osallistuvat vanhuksat voimaantumaan draaman avulla. Kuinka draaman avulla voimaantuminen sitten tapahtuu ja mitkä ovat edellytykset voimaantumiselle?

Draama toteutetaan tiiviissä ryhmässä, jossa rajat toiminnalle määritetään draamasopimuksen avulla. Hyvää ilmapiiriä aletaan luoda draaman varsinaiselle toiminnalle usein kevyiden, matalakynnyksisten harjoitteiden kautta. Prosessin alussa kannattaa harjoitukset ohjata niin, että työskentely tapahtuu pareittain tai pienryhmissä. Tämä helpottaa draamaan niin sanottu sisälle pääsemistä, ja osoittaa ettei draamassa tarvitse olla suorituspaineita. Kun ohjaaja kokee, että ryhmähenki on turvallinen ja tiivis voidaan varsinainen työskentely aloittaa. Mikäli ryhmähenki on huono, on draamatyöskentely erittäin vaikeaa, jopa mahdotonta. Huono ilmapiiri ehkäisee myös draaman kehittymisen osallistujille merkitykselliseksi. (Kuukasjärvi 2011, 64; Owens & Barber 2010, 13.)

Ryhmässä, jossa on turvallinen ilmapiiri, uskaltavat osallistujat kertoa kokemuksistaan ja heittäytyä toimintaan aktiivisesti. Myös yksilön luottamus omaan itseensä vahvistuu, kun työskentely tapahtuu kritiikittömässä ilmapiirissä, vailla painostamisen tai vertailun pelkoa. Itseluottamus, itsearvos- tus ja itsetunto liittyvät läheisesti toisiinsa, ja ne ovat osin myös päällekkäisiä käsitteitä. Toimintaympäristöllä on usein keskeinen merkitys niiden rakentumisessa. Hyväksyvässä ja arvostavassa ilmapiirissä ihminen uskalt- aa ottaa riskejä. (Kuukasjärvi 2011, 63; Siitonen 1999, 136.)

Siitosen (1999, 62–64) voimaantumisteoriassa itseluottamuksen ja itseil- maisun kehittyminen ja tunteminen synnyttävät voimaantumista. Myös turvallinen ilmapiiri, luottamus, myönteisyys sekä arvostus ovat ominai- suuksia, jotka rakentavat voimaantumista. Tutkimustuloksiin vedoten Laakso (2010) toteaa, että draama synnyttää edellä mainittuja ominaisuuksia. Laakso listaa, että draama lisää itseilmaisua, vahvistaa itseluottamusta sekä tarjoaa esteettisiä näkemyksiä. Osallistavan toiminnan vuoksi yhteis- työtaidot ja luovuus kehittyvät, näin ollen myös uusia näkökulmia avau- tuu.

Draamassa painotetaan yhteisen kokemuksen jakamista ja käsittelemistä. Yhteinen kokemus toimii rituaalisena elementtinä, ja se lisää yhteenkuuluvuutta ja yhteisyyttä ryhmäläisten keskuudessa (Ventola & Renlund 2005, 61; Teerijoki & Lintunen 2001, 143). Omiin kokemuksiini viittaten väitän, että draamassa ryhmä kannattelee, jonka vuoksi ujut ja aratkin ryhmäläiset pääsevät rikkomaan rajojaan ja näkemyksiään. Yhteiset kokemukset ja tunteet, joita draamassa koetaan, tekevät ryhmästä yhtenäisen.

Draaman voimaannuttavien vaikutuksien puolesta puhuvat myös Pamela Bowell ja Brian Heap (2005, 13). Heidän mukaansa draama on voimaannuttavaa, ja se innostaa luovuuden ja mielikuvituksen käyttöön sekä tuottaa esteettistä herkkyyttä ja tyydytystä. Myös Ventola (2005, 35–36) on sitä mieltä, että draamatyöskentely on innostamisen, voimavaratyöskentelyn ja voimaannuttamisen menetelmä. Voimaantumista draaman avulla ei kuitenkaan kaikki draaman asiantuntijat sanan varsinaisessa merkityksessä puolla. Allan Owens ei halua puhua draaman yhteydessä voimaannuttamisesta vaan mieluummin draaman mahdollisuuksista. Owensin mielestä voimaannuttaminen on liian vahva termi, ellei kyseessä ole jokin suuri kokonaisuus. (Korhonen 2001, 109)

Draamatyöskentelyä ohjanneena ja draamallisiin työtapoihin useita kertoja osallistuneena voin todeta, että kokemukset ja tunteet draamassa ovat usein voimakkaita. Koen draaman vahvana ja vaikuttavana, väillä jopa terapeuttisena, kuten jo aiemmin tässä opinnäytetyössä mainitsin. On kuitenkin huomioitava, varsinkin draamaohjaajana, että draama ei ole terapiaa, vaikka osallistujat sen terapian kaltaisena toimintana voivat joskus kokea. Kuukasjärvi (2011, 63) toteaa, ettei draaman terapeuttisia vaikutuksia tarvitse kuitenkaan pelätä, sillä ryhmä on luottamuksellinen ja draamassa tilanteisiin ei mennä liian syvälle.

Draamatyöskentelyssä kokemus on usein niin vahva, ettei sitä pysytä heti pukemaan sanoiksi, ja sen tähden on tärkeää, että draamakokemuksista keskustellaan. Analysoinnin aika tulee myöhemmin osana uutta draamaa tai keskustelua. (Heikkinen & Viirret 2003, 15.) Draaman reflektointiin ja keskusteluun on varattava paljon aikaa draamaa suunnitellessa. Näin ollen kaikki ne draaman sisällä koetut asiat voidaan jakaa, jolloin niiden merkityksistä on kaikkien mahdollisuus oppia.

#### 4.6 Taidemenetelmien merkitys vanhustyössä

Taiteen soveltavia menetelmiä hyödynnetään Suomessa hyvinvointialoilla yhä enemmän. Esimerkiksi teatterin, tanssin, kuvataiteen ja musiikin avulla voidaan tukea asiakkaiden ja henkilökunnan yhteisöllisyyttä, kasvattaa osallistujien itsetuntemusta ja sosiaalisia taitoja sekä tarjota heille kulttuurin kautta elämyksiä ja nautintoa. (Malte-Colliard & Lampo 2013, 5.) Taiteen vaikutukset hyvinvoinnin parantamiseen voidaan jakaa erilaisiin kategorioihin. Ne voivat tarjota elämyksiä ja tuottaa nautintoa, edistää yhteisöllisyyttä ja verkostojen muodostumista sekä lisätä elinpiirin viihtyisyyttä

tä. Taiteen vaikutuksilla hyvinvointiin katsotaan olevan myös yhteys hyvään koettuun terveyteen. (Häkämies 2013, 8.) Taiteen käyttö on perimmältään olemassaolon perustuksien pohdintaa, minuuden etsintää, todellisuuden näkemisen vaihtoehtojen avaamista sekä elämän monitasoisten realiteettien tunnistamista (Sihvola 2013, 14).

Draamakasvatus on yksi taiteen soveltamisen ala ja täten varteenotettava menetelmä hyvinvoinnin lisäämiseen sekä sen kohentamiseen. Osallistavan teatterin käytöllä, jota myös prosessidraama edustaa, on todettu olevan tilausta. Tämänkaltaista taidemenetelmää tarvitaan esimerkiksi sen vuoksi, että etäännytetympi, fiktiivinen tapa lähestyä vaikeita asioita tuovat käsiteltävät ilmiöt lähemmäksi. (Häkämies 2013, 8.) Näin tapahtui ohjaamassani prosessidraamassa, kun käsittelimme teemoja luopumisesta ja kiitollisuudesta. Osallistavan taiteen on myös tutkittu jättävän lähtemättömiä elämysjälkiä tunnemuistiin sekä sen on todettu olevan yksi luontevin keino tunnistaa ja tutkia omia tunteitaan. (Häkämies 2013, 9).

## 5 PROSESSIDRAAMAN TYÖSTÄMINEN

Tässä luvussa käsittelen ohjaajan roolia draamakasvatuksessa. Sen lisäksi kuvaan Tammenlehväkeskukseen suunnittelemani ja toteuttamani prosessidraaman työstämisprosessia. Kerron myös prosessidraaman suunnittelusta sekä ohjaamisesta.

### 5.1 Ohjaajan rooli

Draamaohjaajalla on keskeinen rooli prosessidraamatyöskentelyssä. Ohjaajalla on päävastuu hyvän ilmapiirin luomisessa ryhmän keskuuteen. Hyvän ilmapiiri mahdollistaa luovan ja tavoitteellisen toiminnan. (Heikkinen 2002, 106.) Draamaan osallistujien tulee tuntea olonsa vapaaksi kokeilemaan, luomaan, etsimään, epäonnistumaan sekä tietysti onnistumaan (Heikkinen 2002, 126). Ohjaaja luo draamalle kehyksen ja vie draamaa eteenpäin ryhmän antamien impulssien avulla. Draamaohjaajan tulee kuitenkin muistaa asettamansa tavoitteet prosessidraamalle, jotta toiminta pysyy eheänä. Ohjaajalla on vastuu siitä, että työskentely on päämäärätietois- ta sekä tavoitteellista. (Heikkinen 2002, 106.)

Omien kokemuksieni mukaan prosessidraamaohjaaja tarvitsee seuraavia ominaisuuksia; luovuutta, kurinalaisuutta, tilannetajua sekä huumoria. Huumorin käyttö draamaa tehdessä edellyttää itselleen nauramisen taitoa, joka puolestaan auttaa heittäytymään ja luomaan toivotunlaista ilmapiiriä (Karkkulainen 2011, 12). Omalla persoonallaan ohjaaja voi vaikuttaa ryhmän toimintaan. Draamatyöskentelyssä tärkeää on myös se, että ohjaajan näyttää esimerkkiä omalla toiminnallaan. Draamaohjaaja kertoo mitä tehdään, mutta ei sitä, miten tehdään. Työskentelyssä on tärkeää painottaa myös sitä, että ei ole oikeaa tai väärää ratkaisua, hyvää tai huonoa vaihtoehtoa. (Kuukasjärvi 2011, 65.)

## 5.2 Prosessidraaman suunnittelu

Prosessidraaman suunnittelu vaatii pohjatietoa siitä, mitä draama on ja miten sitä voi toteuttaa eri asiakasryhmille. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon asiakasryhmän tarpeet, tavoitteet, ominaispiirteet sekä mahdolliset rajoitteet. Bowellin & Heapin mukaan (2005, 18) draamallisen prosessin suunnittelu on samanlainen riippumatta siitä suunnitellaanko sitä 5-15-vuotiaille tai minkä ikäisille tahansa. Tässä luvussa kerron oman suunnitteluprosessin vaiheista.

Tavoitteet ohjaavat draamaohjaajan suunnittelua ja toimintaa (Sinivuori 2007, 18). Selkeiden tavoitteiden avulla suunnittelu helpottuu ja työn laajuus saa rajat. Näin ollen aloitin prosessidraaman suunnittelun miettimällä kohderyhmäni tarpeita ja tavoitteita, jotta toiminnan sisällöstä tulisi tarkoituksenmukainen. Koska olin ollut Tammenlelväkeskuksessa virikeohjaajana, oli minulla jo valmiiksi omia havaintoja ja ideoita siitä, mitä teemoja prosessidraaman avulla voisi tavoitella. Alun perin ajatukseni teemaksi olivat heittäytyminen sekä itseluottamuksen kasvattaminen. Halusin kuitenkin haastatella vielä virikeohjaajia ja kysyä heidän näkemyksensä prosessidraaman teemaksi.

Virikeohjaajien kanssa keskustellessa tuli ilmi, että Tammenlelväkeskuksen asiakkaat olivat toivoneet erilaisiin kerhoihin toistuvasti luopumistee-  
maa. Tartuin tähän haasteeseen ja päätin käsitellä luopumisen positiivisia puolia prosessidraamassa, tuoden siihen uudenlaisia näkökulmia. Koin pelkän luopumisen käsittelyn prosessidraamassa liian haastavana ja yksitoikkoisena, joten otin mukaan voimaannuttamisen sekä hyvinvoinnin lisäämisen tavoitteet. Myös kiitollisuuden käsitteleminen tuli vahvasti esille prosessidraamasuunnitelmassani. Virikeohjaajat kokivat valitut teemat, joiden ympärille aloin prosessidraamaa suunnittelemaan, tarpeellisiksi ja ajankohtaisiksi.

Keskustelin mahdollisista osallistujista yhdessä virikeohjaajien kanssa, mutta lopulliset valinnat prosessidraamaan osallistujista tekivät virikeohjaajat. Heidän näkemyksensä olivat selkeitä siitä, keitä kyseisten teemojen käsitteleminen palvelisi mahdollisimman hyvin. Ryhmään valittiin kymmenen vanhusta, joista naisia oli kuusi ja miehiä neljä. Suunnittelin prosessidraama kokonaisuuden itsenäisesti, joten virikeohjaajilla ei ollut tietoa siitä, millaista toimintaa aion järjestää.

Suunnitteluprosessissa on tärkeää ottaa huomioon osallistujien rajoitteet, valmiudet kuin myös ominaispiirteet. Koska osallistujat olivat prosessidraamassani vanhuksia, joiden keski-ikä lähenteli 90 vuotta, on selvää että joukkoon mahtuu monenlaisia rajoitteita. Osallistujien joukossa oli muun muassa neljä eritason näkövammaista, Parkinsonin tautia sairastava sekä syöpää sairastava henkilö. Tämän lisäksi usealla osallistujalla oli liikku-  
mista helpottava apuväline, kuten rollaattori tai kävelykeppi. Nämä haas-

teet olivat tiedossani, jolloin pystyin ottamaan ne huomioon prosessidraama suunnitellessani.

Koska suurin osa osallistujista oli minulle entuudestaan tuttuja, helpotti se minua suunnitteluprosessissa. Tiesin, että joukossa on huumorintajuisia henkilöitä sekä tietyllä tavalla hyvin draamamyönteisiä. En halunnut takerkua liikaa osallistujien rajoitteisiin vaan pyrin keskittymään mahdollisuuksiin ja valmiuksiin, joita tämä monipuolinen ja värikäs osallistujaryhmä prosessidraamalle antaisi. Ylianalyysi siitä, mitä prosessidraamassa voi ja kannattaa tehdä, ei ole tarpeen suunnitteluvaiheessa. Kuten monessa muussakin asiassa on prosessidraaman suunnittelussa käytettävä maalaisjärkeä siinä, mitkä asiat pitää ottaa huomioon (Bowell & Heap 2005, 32). Prosessidraama antaa ohjaajalle mahdollisuuden kokeilemiseen ja testaamiseen. Jos jokin työtapa ei toimi ryhmässä, on hyvän ohjaajan ominaisuus huomata se ja vaihtaa työtapa johonkin toiseen.

Kun prosessidraaman kohderyhmä, tavoitteet ja valmiudet olivat selvillä, lähdin miettimään mikä voisi toimia draaman niin sanottuna punaisena lankana eli pohjatekstinä. Halusin pohjatekstin olevan osallistujille jollain tavalla tuttu, jotta siihen paneutuminen olisi heille mielekkäämpää. Päädyin lauluun, joka on levytetty vuonna 1972. Laulun levytyksen aikoihin osallistujat ovat olleet noin 45- vuotiaita. Pohjatekstinä toimi Tapio Rautavaaran kappale ”En päivääkään vaihtaisi pois”. (liite 2). Musiikin mielekkyyden lisäksi syy siihen, miksi valitsin laulun pohjatekstiksi oli muutamien osallistujan näkövamma. Musiikki on kokemuksieni mukaan vanhuksille tärkeää ja merkityksiä antavaa.

”En päivääkään vaihtaisi pois”-laulussa laulaja kertoo omaa tarinaansa siitä, kuinka hän voi olla kiitollinen elämästään ja kokemuksistaan, tuskista ja huonoista asioista huolimatta. Tähän ajatukseen pyrin kiinnittämään huomiota suunnitellessani erilaisia työtapoja prosessidraamaan. Prosessidraamaa suunnitellessa ohjaajan tulee miettiä, tarvitseeko aihe etäännyttystä. Vaikeidenkin asioiden työstäminen onnistuu prosessidraamassa metaforan kautta (Vehviläinen 2005, 80). Etäännyttämisen kautta tuttua ja arkipäivästä asiaa voi käsitellä, ilman että puhutaan asiasta sen varsinaisilla termeillä. Etäännyttäminen ei ole vieraantumista, vaan sitä, että uskaltaa mennä tunteen tasolla lähemmäs kokemusta (Karkkulainen 2011, 19).

Tyypillisenä esimerkkinä etäännyttämisestä voidaan pitää koulukiusaamisen käsittelyä Ruma ankanpoikanen sadun kautta. Etäännytin prosessidraamassa käsiteltävän luopumisteeman, niin että käsitelimme aihetta fiktiivisen hahmon kautta, jonka itse loimme. Etäännyttämisessä voidaan käyttää myös rooleja, ne mahdollistavat kokemusperäisen elämyksen mahdollisuuden (Karkkulainen 2011, 19).

Suunniteltuani prosessidraamaan kehyksen ja työtavat olin valmis ohjaamaan prosessin vanhuksille Tammenlehväkeskuksessa. Laadin osallistujille tiedotteen (liite 3) tulevasta prosessidraama päivästä, jossa kävi ilmi

myös päivän aikataulu. Lähetin tiedotteen myös Tammenlehväkeskuksen toimitusjohtajalle sekä virikeohjaajien lähimmälle esimiehelle, hoitotyönjohtajalle. Tein tietoisin päätöksin ja päätin vältellä tiedotteessa sanoja prosessidraama ja draamakasvatus, jotta turhilta paineilta ja ennakkoluuloilta vältyttäisiin. Virikeohjaajien pyynnöstä käytin päivän kokonaisuudesta nimikettä leiripäivä.

### 5.3 Ohjauksen toteuttaminen – prosessidraaman erilaiset työtavat käytössä

Ohjasin prosessidraama-tuokion Tammenlehväkeskuksessa 25.1.2013. Tein toiminnalle ohjaussuunnitelman, joka toimi ns. käsikirjoituksena prosessidraamalle (liite 4). Tässä luvussa käyn läpi päivän kulkua ja merkittävimpiä työtapoja. Draaman työtapoja ja erilaisia tekniikoita on käytetty jo monia vuosia. Ne ovat peräisin eri lähteistä kuten: teatterista, kirjallisuudesta, terapiasta ja taiteista. (Owens & Barber 1998, 30.)

Aloitin leiripäivän esittelemällä itseni. Kerroin osallistujille lyhyesti opinnoistani sekä prosessidraamasta työtapana. Samalla aloin luomaan ryhmään rentoa ja avointa ilmapiiriä omalla toiminnallani. Olimme kaikki samalla viivalla, tekemässä prosessidraamaa yhdessä, jokainen omien voimiensa ja kykyjensä mukaisesti. En ottanut ohjaajana suurta auktoriteettia, vaan pyrin olemaan helposti lähestyttävä ja mahdollisimman aito oma itseni. Istuin pöydän ääressä yhtenä osallistujana sen sijaan, että olisin ottanut opettajan statuksen ja seisonut muiden istuessa. Tämän jälkeen aloimme tehdä draamasopimusta (kts. 4.1.1). Draamasopimuksen tehtyämme aloitimme varsinaisen draamatyöskentelyn prosessidraaman parissa.

Työskentelyn ensimmäinen vaihe oli lämmittely ja tutustuminen. Lämmittelyharjoituksena toimi Aurinko-rusina-leikki, jonka tarkoituksena oli saada jännitys rikkoutumaan ryhmän keskuudessa. Leikin ideana on vetreyttää kasvoja: rusinaksi naama tehdään supistamalla suu suppuun ja laittamalla silmät kiinni. Aurinko tehdään rusinan vastakohtaksi. Ohjaaja sanoo vaihtelevassa tempossa, onko naama rusinana vai aurinkona. Nauru ja huumori toimivat mielestäni tässä tilanteessa kohderyhmästä riippumatta. Kuukasjärvi muistuttaa, että kontakti ryhmässä syntyy helpommin rennossa ilmapiirissä. Tämän vuoksi harjoitusten on oltava helppoja, jotta osallistujat saavat onnistumisen kokemuksia ja suorituspainee katoavat. Pelit ja leikit toimivat prosessidraaman alussa myös mielenkiinnon herättäjinä, sitoutumisen lujittajina sekä ryhmän huomion herättäjinä (Kuukasjärvi 2011, 68–69; Owens & Barber 2010, 23).

Koska kaikki osallistujat eivät olleet tuttuja toisilleen tai minulle, pidin tärkeänä, että jokainen ryhmäläinen esittäytyy. Kokemuksieni mukaan vapaamuotoiset esittäytymiset menevät vanhusryhmissä melko usein pitkävetisiksi ja jopa liian syvällisiksi. Jotkut taas ottavat painetta siitä, mitä pitää kertoa ja kuinka paljon. Tämän vuoksi päätin toteuttaa perinteisen nimikierroksen, huumorilla ja liikkeellä höystettynä. Jokaisen tuli kertoa oma etunimi sekä eläin, joka alkaa samalla kirjaimella kuin nimi, esimer-



kiksi Laura-leijona. Jokaisen tuli myös keksiä liike, joka muistutti kyseessä olevan eläimen liikehdintää. Ryhmä toisti vuorollaan aina jokaisen osallistujan nimen ja liikkeen yhtäaikaisesti. Nimikierron herätteli osallistujat toimintaan niin henkisesti kuin myös fyysisesti.

Lämmittelyn ja nimikierroksen jälkeen kuuntelimme pohjatekstin eli Tapio Rautavaaran laulun ”En päivääkään vaihtaisi pois”. Jaoin osallistujille laulun sanat, sillä heikentynyt kuulo ja/tai kuulokojeet saattavat tehdä sen, että kaikki eivät saa sanoista selvää. Laulun sanoma oli oleellinen osa työskentelyä, joten oli tärkeää että kaikki osallistujat kuulivat tai edes näkivät sanoituksen. Pohjatekstin kuuntelun jälkeen aloimme kehittää roolia laulun laulajalle. Tässä vaiheessa oli tärkeää painottaa, että emme käsittele kaikille tunnettua laulaja, urheilija, näyttelijä Tapio Rautavaaraa, vaan kuvitteellista henkilöä, joka laulun sanomaa voisi esittää.

Pullaukko-työtapa on yleinen prosessidraamassa. Sen avulla toimintaa on helppo työstää eteenpäin koko ryhmän voimin ja yhteisin päätöksin. Pullaukko-työtavassa piirretään isolle paperille roolihahmon ääripiirteet, tässä tapauksessa pohjatekstin eli laulun kertoja. Henkilöhahmolle aletaan ryhmässä luoda luonteenpiirteitä, henkilöhistoriaa, ulkoinen olemus, ikä, perhetausta yms. Tämän työtavan idea oli etäännyttää aiheeni luopuminen ulkopuoliseen hahmoon, jonka ryhmä oli luonut itse. Työtavassa harjoitellaan myös ryhmätyötä, toisten ideoiden hyväksymistä ja omista ideoista luopumista. Pohjatekstin kertojan hahmon valmistuttua, halusin tuoda hänet (Martin) konkreettisesti paikanpäälle. Näin ollen yhdessä luotu hahmo saisi konkreettisen äänen, ulkonäön ja ajatuksia. Tässä käytin työtapoina hahmon puvustamista ja kuumaa tuolia, jossa toinen virikeohjaajista oli Martin roolissa.

Kuuman tuolin idea on se, että roolihahmo menee istumaan muiden eteen tuolille ja muut osallistujat saavat kysellä hahmolta mitä tahansa kysymyksiä. Kuuman tuolin avulla voidaan rakentaa roolihahmoa sekä selkiinnyttää hänen näkökulmiaan (Owens & Barber 2010, 23). Tässä tilanteessa halusimme tietää mistä laulu ”En päivääkään vaihtaisi pois” oli saanut idean ja mitä Martti laululla haluaa kuulijoilleen kertoa.

Usein prosessidraamassa käytetään ohjaaja roolissa -työtapaa. Tässä tilanteessa käytin avustaja roolissa -työtapaa, sillä halusin itse prosessidraaman ohjaajana olla kyselemässä Martilta kysymyksiä, jotta voisin ohjata prosessidraamaa haluamaani suuntaan. Avustaja roolissa -työtapa vaatii yhteistyötä draamaohjaajalta, joka kontrolloi toimintaa, sekä roolin esittäjältä, joka on varsinaisen toiminnan keskiössä. Ohjaaja roolissa -työtapaa käytetään usein prosessidraaman alkuvaiheessa, kun ohjaaja haluaa keventää tunnelmaa ja johdattaa osallistujat sisälle draaman maailmaan ja rohkaista ryhmää huomaamaan draamatyöskentelyyn sisältyvät leikkisyyden ja sen mahdollisuudet. (Owens & Barber 2010, 24–27.)

Pullaukko-työtavan, hahmon puvustamisen ja kuumen tuolin kautta Martti hahmona oli jo melko selkeä. Halusin saada osallistujat vielä syvemmälle Martin ajatuksiin ja elämään tekemällä tilannekuva- nimisen työskentelytavan. Siinä selataan yhdessä ideoidun hahmon valokuva-albumia ja esite-tään valokuvia patsastyöskentelyllä. Tämä työtapa vaatii osallistujilta heit-täytymistä, luottamusta ryhmässä ja myös mielikuvitusta. Kaikki osallistu-jat työskentelevät rooleissa yhtäaikaaisesti. Alla olevassa kuvassa (kuva 2) osallistujat esittävät yhdessä luodun roolihahmon, Martin perhepotrettia. Jokainen osallistuja sai itse luoda hahmon valokuvaan. Osallistujat loivat kuvaan niin Martin kissan, koiran kuin myös isotäidin ja teini-ikäisen nuoren.



Kuva 2. Martin valokuva-albumista perhepotretti (kuvaa on käsitelty osallistujien anonymiteetin säilyttämiseksi.)

Prosessidraamatyöskentelyn aamupäivän lopetimme reflektointiin siitä millaista työskentely oli, mitä opittiin ja miltä se tuntui. Tärkeää draamatyöskentelyssä on aina purkaa esille nousseet havainnot ja tuntemukset. Reflektointi tehdään prosessidraamassa usein draamallisia menetelmiä käyttäen (Owens & Barber 2010, 29–30). Ennen ruokailua halusin kuitenkin saada palautetta keskustelemalla. Reflektoinnin jälkeen kevensin tunnelmaa vielä hymyn heitto- nimisellä leikillä, sillä on tärkeää lopettaa draamatyöskentely aina positiiviseen tunnelmaan.

Hymyn heitto tapahtuu niin, että kaikki osallistujat istuvat ringissä. Vain yksi osallistuja saa kerrallaan hymyillä, kun muut ovat mahdollisimman vakavina, nauramatta ja hymyilemättä. Se, jolla on hymy saa yrittää naurattaa muita hauskoja ääniä ja ilmeitä tehden. Kun hymyilystä on saanut tarpeeksi, tulee se pyyhkiä pois kasvoilta ja heittää jollekin ringissä istuvalle, joka näin ollen pääsee vuorostaan hymyilemään.

Ruokailun jälkeen oli iltapäiväkahvien aika, samalla jatkoimme työstämistä kuuntelemalla uudelleen pohjatekstinä toimineen laulun. Halusin kerrata laulun vielä, sillä laulu veisi helposti osallistujat takaisin tunnelmaan ja niihin ajatuksiin, joita olimme ennen ruokailua käsitelleet. Samalla kun kuuntelimme laulua, annoin osallistujille tehtäväksi pohtia asioita, joista he ovat kiitollisia. Tämän jälkeen jaoin osallistujat pienryhmiin ja aloitimme ryhmätyöskentelyn. Ryhmissä jokaisen tuli kertoa yksi asia, mistä on kiitollinen. Tämän jälkeen ryhmä valitsi yhden tarinan/ aiheen ja valmisti siitä äänimaiseman erilaisia esineitä ja soittimia apuna käyttäen.

Äänimaiseman tarkoitus on lujittaa tunnelmaa ja tukea toimintaa (Owens & Barber 2010, 23). Valitsin äänimaiseman sen vuoksi, että se loisi osallistujille matalankynnyksen tavan tehdä esitys sekä esittää se. Äänimaiset esitettiin muille ryhmille niin, että kuuntelijoilla olivat silmät kiinni. Tavoitteena oli, että äänimaiseman tekeminen vahvistaisi osallistujien itsetuntoa ja antaisi uusia tapoja aistia ja kokea toisten kertomia tarinoita. Kävimme kaikki äänimaiset vielä läpi ja mietimme niiden sisältöä ja taroitusta osallistujille keskustelemalla.

Päivän lopussa teimme vielä hetken merkitsemisen, jossa reflektoidaan työskentelyä miettimällä yksi hetki draamatyöskentelystä, jonka aikana osallistujien mielessä tapahtui jotain merkityksellistä (Owens & Barber 2010, 28). Teimme tämän suullisesti, jonka jälkeen jokainen osallistuja sai sanoa yhden sanan, joka kuvastaa sen hetkisiä tunnelmia prosessidraamatyöskentelystä. Lopetin ohjauksen kiitoksiin ja positiivisiin kehuihin osallistumisesta, luottamuksesta minuun ja muihin osallistujiin sekä rohkeudesta heittäytyä mukaan tuntemattomaan prosessidraamaan.

## 6 HAVAINNOT JA OPPAAN KOKOAMINEN

Tässä luvussa käsittelen havaintoja, joita tein ohjauksen aikana sekä jälkeenpäin videotallenteesta. Käsittelen myös loppukeskustelussa osallistujilta saamani palautteen sekä virikeohjaajien havainnot työskentelystä. Näiden havaintojen ja tulosten perusteella olen koonnut Ohjaajien oppaan. Oppaan sisältöä perustelen luvussa 6.3.

### 6.1 Havainnot ja arviointi prosessidraama-työskentelystä

Jokaisen draamatyöskentelyn aluksi on tärkeää, että ryhmän vetäjä jakaa käsityksen siitä, minkälaisia asioita draamassa käsitellään (Owens & Barber 2010, 34). Näin en kuitenkaan tehnyt, sillä koin käsiteltävät teemat vaikeiksi ja ajattelin osallistujien suhtautuvan niihin ennakkoluuloisesti. Näin ollen halusin, että vanhukset oivaltavat toiminnan tavoitteet itse pohjatekstin kautta. Näin myös onneksi kävi. Toisaalta osallistujille aiheista oppiminen ja niihin uppoutuminen olisi ollut varmasti syvällisempää, mi-

käli olisin ilmoittanut toiminnan tavoitteet selkeästi heti prosessidraaman alkaessa.

Prosessidraama eteni suunnitelmani mukaan ja pysyin laatimassani aikataulussa loistavasti. Ohjauksen alussa tunnelma oli jännittynyt, sillä osallistujat eivät olleet saaneet tarkkaa tietoa päivän sisällöstä, aivan kuten mainitsin jo luvussa 5.2. Havainnoin ja sain myös palautetta virikeohjaajilta, että draamasopimuksen tekemisen jälkeen osallistujissa oli havaittavissa selkeää helpotusta ja jännityksen laukeamista. Kiitosta draamasopimuksen tekemisestä tuli myös osallistujilta.

Kysyin loppukeskustelussa oliko työtapoja, jotka eivät miellyttäneet tai tuntuivat tarpeettomilta. Vastasi eräs rouva:

Ei. Ja vaikka olisikin ollut, olihan tämä kaikki vapaaehtoista, niin kuin alussa sovimme.

Draamasopimuksen tärkeyttä ei voi tarpeeksi korostaa prosessidraama työskentelyssä, sillä sopimuksen luomat rajat luovat toiminnalle pohjan. Alussa tehtyjen leikkisien ja hilpeyttä aiheuttavien harjoitusten kautta ilmapiiri ja tunnelma ryhmässä rentoutui ja vapautui. Nimikierron tuotti naurua ja iloa, joka myös osaltaan osoitti sen, että ryhmässä oli turvallista olla. Ohjaustilanteessa etuna oli se, että tunsin suurimman osan osallistujista jo entuudestaan. Ryhmässä luottamuksen ja hyvän ilmapiirin kasvataminen olisi varmasti ollut haastavampaa, jos en olisi tuntenut osallistujia.

Pohjateksti oli hyvä valinta kyseiselle vanhusryhmälle. Laulu oli kaikille entuudestaan tuttu ja sen sanat koskettivat ja herättivät ajatuksia siitä, millaista elämää osallistujat ovat eläneet. Kaikki lauloivat tutun laulun tahdisa, mikä näin ollen toimi myös yhteisenä ryhmäyttävänä toimintana. Virikeohjaajien palaute pohjatekstin valinnasta oli positiivinen. Heidän mukaansa teksti piti sisällään voimaannuttavia ajatuksia ja sopi kohderyhmälle mainiosti. Loppukeskustelussa kävi useaan otteeseen ilmi, että vaikeista ajoista, sairauksista ja menetyksistä huolimatta on jokaisella syytä olla kiitollinen. Palautteet vanhuksilta pohjatekstistä ja teeman valinnasta olivat seuraavanlaisia:

Oli mukavaa, että muistutit meitä vanhuksia siitä, että meillä on aihetta kiitollisuuteen sairauksista huolimatta.

Tuttu laulu, jota on monet kerrat laulettu.

On hyvä välillä punnita omaa elämäänsä niin tajuaa, ettei se nyt niin huonoa olekaan.

Prosessidraamassa ohjaajan tehtävä on kysellä paljon. Kysymyksien esittämisen tapahtuu ennen työskentelyn aloittamista, sen aikana sekä työ-

kentelyn päätyttyä. Kysymyksiä avulla voidaan esimerkiksi kohdistaa osallistujien tarkkaavaisuutta tiettyyn seikkaan. Kysymyksiä esittäminen palvelee sitä, että osanottajat ymmärtävät työskentelyn tarkoituksen. (Owens & Barber 2010, 47–48.) Omassa ohjauksessani havainnoin videotallenteesta, että toteutin tiedustelua toiminnasta useaan otteeseen.

Kysymyksiä kautta toiminta eteni ja pystyin ohjaamaan sitä haluamaani suuntaan. Hyvänä esimerkkinä tästä avustaja roolissa -työtapa, jossa haastateltiin pullaukko-työtavan kautta syntynyttä Martti-hahmoa. Kysymällä tiettyjä jo valmiiksi mietittyjä kysymyksiä roolihahmolta, pystyin ohjaamaan toimintaa asettamieni tavoitteiden suuntaan. Videosta näkee, kuinka useaan otteeseen tuon keskustelun takaisin käsiteltävien asioiden äärelle.

Pullaukko-työskentely, jossa teimme yhdessä hahmon pohjatekstin perusteella, jäi monelle osallistujalle päällimmäiseksi mieleen. Myös virikeohjaajat havainnoivat tämän työtavan herättävän erityistä kiinnostusta ja aktiivisuutta osallistujissa. Tämä johtuu varmasti osittain siitä, että osallistujat pääsivät luomaan hahmoa omiin kokemuksiin heijastaen. Omista kokemuksista ja arvoista puhuminen ilman, että puhuu itsestään, oli tässä tilanteessa etäännyttämistä, jota työskentelyltä juuri hain. Pullaukko-työtapa oli osallistujille helppoa ja luontevaa, jonka vuoksi he siitä pitivät.

Ensimmäinen työtapa, jossa osallistujien heittäytymistä testattiin, oli tilannekuva-työtapa. Perhepotretin (ks. kuva 2) teko jännitti minua kovasti, ja pystyin vain toivomaan, että edes joku lähtisi mukaan toimintaan. Hämmästyin siitä, kuinka innoissaan osallistujat ottivat erilaisia rooleja, aina kissasta ja koirasta perheen teiniin ja isään. Mielikuvitusta ja naurua riitti valokuvaa tehdessä. Tätä työtapaa osallistujat kommentoivat seuraavasti:

Tosi hauskaa!

Kiva kun sai leikkiä

Hauskaa kun tytär oli oikeasti 10 vuotta vanhempi kuin isä

Oli kiva kun sai vanha nuortua

Virikeohjaajat pitivät työtapaa hyvin terapeuttisena ja vapauttavana osallistujille. Omien havaintojeni mukaan tämä työtapa auttoi keventämään tunnelmaa entisestään ja lisäsi luottamusta ryhmässä. Luottamukselle oli tarvetta ruokailun jälkeen tulevassa pienryhmätyöskentelyssä. Ennen ruokailua leikimme vielä Hymyn heittoa. Tämä leikki osui monen osallistujan nauruhermoon ja aiheutti lähes levotonta naurua ja hilpeyttä. Hymyn heittoa kommentoitiin seuraavasti:

Se hymyn heitto vei kyllä jalat alta.

Iloisia ilmeitä oli paljon enemmän kuin missään muualla pitkiin aikoihin.

Hymy todellakin tarttuu, pitää alkaa hymyilemään enemmän.

Myös virikeohjaajien havainnot ja kommentit tästä leikistä olivat positiivisia:

Toimi todella hyvin ja tuotti iloa ja naurua myös sellaisissa vanhuksissa, jotka yleensä ovat melko vakavia ja pidättyväisiä.

Tempon vaihtelut työskentelyn aikana ovat tärkeitä (Owens & Barber 2010, 46). Prosessidraaman ohjauksessa säilyi hyvä tempo koko päivän ajan. Tempon muuttuminen mahdollisti sen, että asioiden käsittely eteni jouhevasti, saaden syvyyttä ja monipuolisuutta. Missään vaiheessa tilanne ei päässyt jumiutumaan paikalleen, saati mennyt liian nopeasti. Virikeohjaajien palautteen mukaan prosessidraama oli kokonaisuutena mukaansatempaava ja hyvin rytmitetty.

Prosessidraaman esittävä osuus oli, kun osallistujat valmistivat ryhmissä äänimaiseman valitsemastaan kiitollisuuden aiheesta. Videotallenteella näkyi yhden ryhmän keskustelu, siitä mistä he olivat kiitollisia. Kiitollisuuden aiheet vaihtelivat laidasta laitaan. Erään rouvan mieliin oli painunut ilon ja kiitollisuuden hetki, kun hänen tyttärensä kertoi muuttavansa takaisin Amerikasta Suomeen asumaan. Toinen rouva tässä ryhmässä oli kiitollinen siitä, kun hän oli päässyt vuosikymmenien jälkeen katsomaan tuhoutunutta lapsuudenkotiaan Karjalaan. Ryhmässä erään miehen kiitollisuus kohdistui hänen pitkään ja hyvään avioliittoon. Miehen vaimo oli menehtynyt vain kaksi viikkoa aikaisemmin.

Tunteet omien kokemusten kertomisessa ja muiden kokemuksia kuultaessa olivat pinnassa jokaisessa ryhmässä. Oli hienoa havaita, että ryhmissä jokainen sai kertoa oman tarinansa ja jokaisesta tarinasta muut ryhmäläiset olivat kiinnostuneita. Ryhmätyöskentelyä kommentoitiin seuraavasti:

Pääsimme pintaa syvemmälle keskusteluissa ja luottamus tuntui ryhmässä.

Oli mukavaa saada tukea ja kuulla muiden kokemuksia puolison menettämiseen liittyvistä tunteista.

Kommentit osoittavat sen, että ryhmäytyminen oli onnistunut. Onnistunut ryhmäytyminen johtui varmasti aiemmin tehdyistä harjoitteista sekä draamasopimuksesta. Näille asioille tulee siis antaa aikaa prosessidraamaa työstäessä. Äänimaiseman suunnittelua ja esittämistä kommentoitiin seuraavalla tavalla:

Ei ollut pelottavaa esiintyä, kun kuuntelijoilla oli silmät kiinni.

Näinhän voisi tehdä isonkin esityksen.

Vaikeaa!

Kiva kun kaikki pääsivät esittämään ja kuuntelemaan.

Helppoa!

Nämä osallistujien kommentit tukevat hyvin tekemiäni havaintoja äänimaiseman tekemisestä. Muutamalle oli vaikeaa ymmärtää mitä äänimaisemalla konkreettisesti tarkoitetaan. Näille osallistujille olisi varmasti ollut avuksi, mikäli olisin näyttänyt esimerkin siitä, millaisia ääniä erilaisilla esineillä ja soittimilla voi tehdä. Luovuuden löytäminen ja uskaltaminen tuntui olevan esteenä perusteelliselle heittäytymiselle.

Hetken merkitsemisessä mieleenpainuvimpina asioina esille nousivat seuraavat hetket: draamasopimuksen tekeminen, pullaukko-työtapa, nimikiertos (nimi+eläin), esityksen suunnittelu, kokonaisuus, kuuma tuoli -työtapa, hymyn heitto -leikki, tilannekuva-työtapa.

Loppukeskustelussa kommentit päivästä kokonaisuutena olivat seuraavallaisia:

Virkisti mieltä

Kaikin puolin hauska päivä, aivan kuten esitteessä luvattiin; hyvää mieltä!

Tosi hyvä!

Kiva oli testata itseään näin teatterimaisesti.

Virkistävä

Oli kiva kun sai vanha nuortua!

Opettavainen

Päivä onnistui suunnitelmieni mukaan ja opin paljon uutta prosessidraaman ohjaamisesta vanhuksille. Omat havaintoni ja virikeohjaajien havainnot kohtasivat hyvin. Virikeohjaajien kommentteja siitä, toimisiko prosessidraama heidän työtapanaan Tammenlehväkeskuksessa, käsittelen seuraavassa luvussa.

## 6.2 Tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyölläni oli kolme tavoitetta; voimaantuminen ja hyvinvoinnin edistäminen draaman avulla sekä prosessidraaman kehittäminen vanhus-työhön virikeohjaajille. Uskon, että tavoitteiden saavuttamista olisi helpot-  
tanut, mikäli toimintaa olisi ollut useampi tapaamiskerta. Myös kysely osallistujien tuntemuksista ennen ja jälkeen toiminnan olisi antanut var-  
mempaa tietoa tavoitteiden täyttymisestä. Näin ollen voimaantumisen ja  
hyvinvoinnin kohentuminen draaman avulla, olisi ollut helpompaa ja sel-  
keämpää.

On tutkittu sitä, miten voimaantuminen ihmisessä näkyy. Siitonen (2007, 6) listaa asioita ja ominaisuuksia, jotka kertovat siitä, että voimaantumista on tapahtunut

- toiveikkuutena ja uskona tulevaisuuteen
- kuuntelemisen taitona
- herkkyytenä tunnistaa omia ja toisen tunteita
- luottamuksena siihen, että asiat järjestyvät
- minäkuvan, itsetunnon, identiteetin vahvistumisena
- kiinnostavuuden lisääntymisenä.

Turvallinen ilmapiiri ja luottamus rakentavat voimaantumista, aivan kuten itseilmaisun kehittyminen ja tunteminen (Siitonen 1999, 63). Osallistujien taito kuuntelemiseen ryhmätyöskentelyssä prosessidraaman loppupuolella oli yksi antoisimmista toiminnan hetkistä. Ryhmätyöskentelyn aikana ha-  
vainnoin, että useat vanhukset kokivat uusia oivalluksia sekä saivat voi-  
maa yhdessä olemisesta ja toisille jakamisesta. He ryhmäytyivät nopeasti,  
luoden ryhmään tiiviin ja lämpimän tunnelman. Vanhukset saivat koke-  
muksilleen vertaistukea, joka vahvisti heidän luottamustaan ryhmään ja  
siihen, että asioilla on tapana järjestyä.

Luottamuksesta ja ryhmäytymisestä hyvänä esimerkkinä on mies, joka kertoi pienryhmässä vaimonsa menehtymisestä. Hän sai muilta ryhmäläi-  
siltä uskoa ja tukea siihen, että puolison kuoleman aiheuttamasta suuresta  
surusta ja kaipuusta selviää. Miehen fyysisessä olemuksessa oli havaitta-  
vissa suuri ero päivän alkuun ja loppuun verrattuna. Hänen ryhtinsä para-  
ni, kasvoilla oli hymy ja katsekontaktin saaminen häneen oli huomattavas-  
ti helpompaa päivän loppupuolella. Toki myös jännityksen tasaantuminen  
ja ryhmäläisiin tutustuminen ovat varmasti osasyitä miehen kohentuneeseen olotilaan.

Taidelähtöisten menetelmien vaikutuksia vanhusten kanssa on tutkittu laa-  
jasti. Draaman avulla hyvinvoinnin kehittämisestä on onnistuneita koke-  
muksia. Lieksassa toimiva kehittämisskeskus Karpalo on jo vuosien ajan  
soveltanut taidelähtöisiä menetelmiä, kuten draama, musiikki ja kuvataide  
vanhusten hyvinvoinnin kohentamiseksi. Draamatyöskentelyn jälkeen  
vanhukset kokivat olonsa levollisiksi ja rauhoittuneiksi. Heidän elämän-



laatunsa parani draamatoiminnan aikana oleellisesti ja jotkut jopa itkivät ilosta draaman tuottaman hyvänolontunteen vuoksi. (Uittomäki 2006.)

Amerikkalaisen Gene Cohenin (2006) tutkimus osoitti, että 65–100- vuotiaat itsenäisesti asuvat vanhukset, jotka osallistuivat kerran viikossa pidettävään taideohjelmaan kahden vuoden ajan, olivat terveempiä, kävivät harvemmin lääkärissä, käyttivät vähemmän lääkkeitä ja olivat psyykkisesti vireämpiä. Heidän sosiaalinen elämänsä oli kaiken kaikkiaan aktiivisempaa kuin verrokki ryhmän. Vanhukset kokivat taideohjelmaan osallistumisen vuoksi elämän hallitsemisen ja voimaantumisen lisääntyneen. (Liikainen 2010, 61.)

Eräs prosessidraamaan osallistuja, syöpää sairastava rouva oli mennyt päivän päätyttyä toisen virikeohjaajan luo. Hän oli kertonut ennakkoluuloistaan ja peloistaan päivän toimintaa kohtaan, lähinnä sairauden aiheuttamien oireiden vuoksi. Rouva kertoi että kivut ja masennus, joista hän kärsii vuorokauden ympäri, olivat unohtuneet koko päivä ajaksi. Päivä oli tuottanut hänelle paljon iloa ja hän oli pystynyt draaman mielekkyyden kautta unohtamaan ja sivuuttamaan tuntemansa fyysiset kivut. Hän koki myös, että uusien ihmisten tapaaminen ja nauraminen yhdessä, oli ollut kuin lääketettä! Tässä tapauksessa draama oli voimaannuttanut sekä parantanut osallistujan hyvinvointia.

Prosessidraaman avulla osallistujat pääsivät työstämään omaa itseilmaisuaan ja tekemään uusia, luovia asioita. Pullaukko-työtapa osallisti ryhmäläiset yhteiseen tekemiseen, jonka kautta havainnoin yksilöissä vahvaa itsetuntoa ja päämäärätietoisuutta. Omia ideoita jaettiin, saatiin keskustelua ja jopa väittelyä aikaiseksi, mutta pystyttiin luomaan yhdessä kompromisseja. Osallistujat olivat toiminnassa tosissaan mukana ja heittäytyivät annettuihin tehtäviin. Heittäytyminen näkyi erityisen hyvin tilannekuva-työtavassa.

Uittomäki (2006), kirjoittaa artikkelissaan, siitä kuinka luovien menetelmien käytön on todettu vahvistavan vanhuksien identiteettiä ja toimintakykyä. Luovuuden käytön ansiosta osallistuja kokee mielekkyyttä sekä synnyttää merkityksiä omaan elämäänsä. Kehittämiskeskus Karpalossa on huomioitu, että kulttuurillisten menetelmien käytön kautta vanhukset luovat uusia verkostoja, joiden avulla pystyvät kehittämään sosiaalista toimintakykyään myös toiminnan ulkopuolella. Erään norjalaisen tutkimuksen mukaan sosiaalinen yhdessäolo kulttuurin merkeissä liittyy myös pidempään elinkaareen (Hyypä 2013, 20).

Yksi toiminnan tavoite oli saada toisilleen tuntemattomat vanhukset löytämään ryhmästä uusia tuttavuuksia. Eräs osallistuja tuli kiittämään minua vielä ohjauksen loppumisen jälkeen. Hän sanoi:

Kiva kun järjestit tällaisen päivän, muuten olisin vaan kotona yksin istunut. Oli mukava tavata muita ihmisiä.

Leiripäivän kokonaisuudesta osallistujien mielipiteet ja asenteet prosessidraamaa kohtaan olivat todella positiivisia. Kysyin päivän päätteeksi osallistujia sanomaan yhden sanan, joka kuvaisi sitä tunnetta ja olotilaa joita heillä päivän päätteeksi oli. Sanat olivat seuraavat:

- |              |                |
|--------------|----------------|
| – iloinen    | – värikäs      |
| – hauska     | – hymyilevä    |
| – virikkeitä | – hauskin      |
| – naurava    | – mukava       |
| – erikoinen  | – positiivinen |

Näihin sanoihin, omiin ja virikeohjaajien havaintoihin sekä aikaisempiin tutkimuksiin vedoten voin todeta, että draama voimaannutti sekä paransi vanhusten toimintakykyä ja hyvinvointia niin fyysisesti, henkisesti kuin myös sosiaalisesti.

Prosessidraamasta ja draamakasvatuksesta oppiminen oli molemmille virikeohjaajille positiivinen kokemus. He uskoivat, että prosessidraama voisi toimia heidän ohjaamana, mikäli osallistujaryhmä olisi useamman kerran sama ja toiminta näin ollen pidempikestoista. Virikeohjaajat kokivat, että mikäli he alkaisivat suunnitella ja toteuttaa prosessidraamaa, haluaisivat he tehdä sen yhdessä työparina. Näin ollen uuden menetelmän ohjaamisen vastuut jakautuisivat molempien ohjaajien kesken. Suurena uhkana ja pelkona virikeohjaajat kokivat sen, että prosessidraama-työskentelyssä helposti uppoudutaan osallistujien pelkoihin sekä hyvin henkilökohtaisiin kokemuksiin. Tunteiden kirjo on usein laaja draamatyöskentelyssä, joka herätti virikeohjaajien huolen siitä, että he joutuisivat toimimaan osallistujille terapeutteina.

Terapeutiksi joutumisen pelko on kokemuksieni mukaan yleistä draamaohjaajien keskuudessa. On tärkeää kuunnella osallistujien tunteita ja ajatuksia, mutta ohjaajan tehtävä on myös asettaa rajat sille, kuinka pitkään ja syvällisesti esiin tulleita asioita käsitellään. Tämä on draamaohjaajalle haaste, johon tulee vain tarttua. Rajojen löytäminen ryhmää ohjatessa tulee kokemuksen ja uskalluksen kautta. Tämä on tärkeää muistaa, sillä usein viriketoiminnan ohjaajat eivät ole koulutukseltaan terapeutteja. Tämän vuoksi heidän ei myöskään tarvitse, eivätkä he saa terapeutin työtä tehdä.

Kaiken kaikkiaan virikeohjaajien kokemukset prosessidraamaa kohtaan olivat myönteisiä. He kokivat prosessidraaman olevan tarkoituksenmukaista valitulle kohderyhmälle. Prosessidraama herätti virikeohjaajissa ajatuksia, siitä voisiko Tammenlehväkeskuksen viriketoimintaa muokata jatkossa luovemmaksi ja monipuolisemmaksi erilaisten menetelmäosaamisien kannalta. Etenkin toinen virikeohjaajista oli vahvasti sitä mieltä, että nykyisen toiminnan sisältö ei palvele asiakkaita riittävän monitasoisesti. Virikeohjaajien mielestä pieni suunnanvaihdos viriketoiminnan sisällön uudistamiseksi olisi tarpeen, ja draaman työtavat olisivat hyvä lisä nykyiseen toi-

mintaan. Näihin kommentteihin vedoten uskon, että virikeohjaajat ovat valmiita ja halukkaita prosessidraamatuokioita suunnittelemaan ja ohjaamaan, kokoamaani opasta apuna käyttäen.

### 6.3 Oppaan tekeminen

Ohjaajan opas on tiivis kokonaisuus, jonka tarkoitus on antaa vanhuksien kanssa työskenteleville virikeohjaajille tarvittavat tiedot ja avut siihen, mitä tulee ottaa huomioon prosessidraamaa suunnitellessa ja sitä ohjatessa. Oppaasta saa tarvittavat tiedot prosessidraaman toteuttamiseen. Laajemmän käsityksen oppaan sisällön valinnoista sekä draamakasvatuksesta kokonaisuutena saa kuitenkin tämän raportin luettua.

Ohjaajien oppaan tekeminen oli mielekästä, mutta haastavaa. Haastavaa oppaan tekemisestä teki sen laajuuden rajaaminen. Halusin tehdä oppaasta lyhyen ja helposti luettavan, sillä kokemuksieni mukaan lyhyet ja napakat tekstit ovat helpompia käyttää arjessa. Näin ollen oppaan tekstin tiivistäminen niin, että se on tarkoituksenmukaista ja virikeohjaajia palvelevaa, mutta samalla lyhyttä ja ytimekästä, oli vaativaa.

Valitsin ohjaajien oppaaseen sellaisia työtapoja ja menetelmiä, jotka ovat helposti sovellettavissa vanhusten kanssa draamaa tehtäessä. Oppaaseen listattuja työtapoja yhdistää myös se, että ne ovat monikäyttöisiä ja näin ollen hyödyllisiä käyttää draaman lisäksi myös muissa toimintatuokioissa. Seuraavassa esimerkit niistä työtavoista, joita valitsin oppaaseen ohjauksessani tekemiäni positiivisten havaintojen ja palautteen perusteella.

- Pelit ja leikit – erilaiset istuviltaan tehtävät leikit ja pelit, jotka rentouttavat ryhmän ilmapiiriä sekä lujittavat ryhmän keskinäistä luottamusta.
- Tilannekuva – Voidaan käyttää monipuolisesti draamassa. Tukee ja haastaa myös osallistujien fyysistä toimintakykyä.
- Pullaukko - hahmon rakentaminen, jossa toimintaa voidaan syventää. Lisää ryhmän sosiaalista kanssakäymistä sekä ongelmaratkaisutaitoa ristiriitaisissa tilanteissa.
- Äänimaisema – tukee toimintaa monipuolisesti, auttaa heittäytymään, lisää itsetuottamusta, luo tunnelmaa. Äänimaisema on draamassa monikäyttöinen työtapo.
- Kuuma tuoli – Toimintaa syventävä työtapo, jonka avulla roolia voidaan syventää. Osallistujilla on mahdollisuus heittäytymiseen.
- Hetken merkitseminen – Työtapo, jossa osallistujat pääsevät käsittelemään ja kokoamaan ajatuksia toiminnasta.

Näiden työtapojen lisäksi listasin oppaaseen myös paljon muita työtapoja, joiden koen olevan sovellettavissa vanhusten kanssa prosessidraamaa tehtäessä. Oppaassa kerrotaan myös, miten ja missä tilanteissa työtapoja voi käyttää.

## 7 YHTEENVETO OPINNÄYTETYÖN TEKEMISESTÄ

Opinnäytetyön tekeminen oli minulle pitkä, lähes vuoden kestävä prosessi. Tämän opinnäytetyöprosessin aikana ammatillinen kasvuni ohjaaja kehittyi ja sain opinnäytetyötä työstäessäni paljon uusia ideoita liittyen siihen, kuinka vanhustyötä ja draamaa voisi kehittää ja yhdistää tulevaisuudessa yhä enemmän. Opinnäytetyölläni oli paljon tavoitteita, jotka myös tekemieni havaintojen ja haastatteluiden mukaan toteutuivat. Prosessidraaman ohjaaminen vanhuksille oli yksi työn mieleenpainuvien vaihe. Sain prosessidraaman ohjaamisesta paljon positiivista palautetta sekä osallistuneilta vanhuksilta että virikeohjaajilta. Kaiken kaikkiaan koen opinnäytetyöprosessin onnistuneena seikkailuna, jonka tuotteena on valmistunut Ohjaajan opas.

Minulle ohjaajana, prosessidraama edustaa toiminnallista menetelmää, jonka avulla on mahdollista käsitellä niin positiivisia kuin negatiivisiakin teemoja. Kokemuksiin perustaen voin todeta prosessidraaman olevan toimiva menetelmä vanhustyötä tekevien virikeohjaajien käyttöön. Kesällä 2013, noin puoli vuotta Tammenlehväkeskuksessa pitämäni ohjauksen jälkeen, tuli eräs prosessidraamaan osallistunut rouva kiittämään minua. Hän sanoi, että oli usein miettinyt sitä, kuinka mukavaa toiminta oli ja toivoi kovasti, että vastaavanlaista virikettä järjestettäisiin Tammenlehväkeskuksessa säännöllisesti. Tällainen positiivinen palaute vielä pitkän ajan jälkeen saa minut uskomaan yhä enemmän siihen, että tarve prosessidraaman kaltaiselle toiminnalliselle menetelmälle on suuri!

Toivon, että jatkossa voisin jakaa tai jopa myydä Ohjaajan opasta myös muihin vanhustyötä tekeviin laitoksiin. Näin ollen mahdollisimman moni virikeohjaaja voisi hyödyntää sitä omassa työssään vanhusten kanssa. Toivon myös, että tämän opinnäytetyön kautta tietoisuus taidemenetelmien käytöstä vanhustyössä lisääntyy. Haluan kantaa korteni kekoon ja madaltaa vanhusten kanssa työskentelevien virikeohjaajien kynnyistä kokeilla rohkeasti uusia ja erilaisia menetelmiä.

## LÄHTEET

- Asikainen, S. 2003. Prosessidraaman kehittäminen museossa. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Bowell, P. & Heap, B. 2005. Prosessidraama – polkuja opettamiseen ja oppimiseen. Helsinki: Draamatyö.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Vammala: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 13–33.
- Heikkinen, H. 2001. Pohdintaa draamakasvatuksen perusteista. Teoksessa Korhonen, P. & Østern, A.-L. (toim.) Katarsis. Draama, teatteri ja kasvat. Jyväskylä: Atena, 75–103.
- Heikkinen, H. 2002. Draaman maailmat oppimisalueina. Draamakasvatuksen vakava leikillisuus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Heikkinen, H. 2004. Vakava leikillisuus. Draamakasvatusta opettajille. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Heikkinen, H. 2005. Draamakasvatus-opetusta, taidetta, tutkimista! Jyväskylä: Minerva.
- Heikkinen, H. & Viirret T.-L. 2003. Draaman teillä - tutkimus Hyväksynnän Tiellä -TIE-projektista. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Helin, S. 2002. Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa: Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 35–65.
- Häkämies, A. 2013. Taide tukee hyvinvointia. Teoksessa: Malte-Colliard, Katri & Marjukka Lampo (toim.). Voimaa taiteesta - Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu, Tampereen yliopisto, 8-9.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja Kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hyyppä, M.T. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Jyrkämä, J. 2008. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa Sankari, A. & Jyrkämä, J. (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen- Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 267–314.

Karkkulainen, M. 2011. Siivet selkään, draamakengät jalkaan- Kohtaamia draaman pedagogisilla näyttämöillä. Helsinki: Draamatyö.

Korhonen, P. 2001. Opettaja ja taiteilija- Allan Owens ja prosessidraama. Teoksessa Korhonen, P. & Østern, A.-L. (toim.) Katarsis. Draama, teatteri ja kasvat. Jyväskylä: Atena, 107–129.

Korhonen, P. 2007. Osallistava teatteri- omien ajatusten vakoilua. Teoksessa Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) Taiden keskellä elämää. Helsinki: Like kustannus Oy, 111–113.

Kuukasjärvi, A. 2011. Draama- tapa oppia itsestä, toisesta, taiteesta ja elämästä. Teoksessa Kuukasjärvi, A., Linnossuo, O., Sutinen, J. (toim.) Taidetyöskentely arjen näyttämöillä- teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja, 61–79.

Laakso, E. 2010. Draama vihdoinkin oppiaineeksi. Helsingin Sanomat 30.8.2010.

Laitoshoidon laatuvaatimukset 2014. Valtionkonttori laatuvaatimukset So-  
tainvalidien laitoshoidon 2014-2017. pdf-tiedosto. Viitattu 10.09.2013.

Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia: Ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriö, kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto.

Malte-Colliard, Katri & Marjukka Lampo (toim.). 2013. Voimaa taiteesta - Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu, Tampereen yliopisto.

Owens, A. & Barber, K. 1997. Draama toimii. Helsinki: JB-kustannus.

Owens, A. & Barber, K. 2002. Draama suunnistus. Prosessidraaman arviointi ja reflektointi. Helsinki: Draamatyö.

Owens, A. & Barber, K. 2010. Draamakompassi- prosessidraamam suunnittelu, käytännön työskentely, arviointi ja reflektointi. Helsinki: Draamatyö.

Rainio, E. 2009. Prosessidraama ja tutkiva teatterityö. Sivistysliitto: Kansalaisfoorumi.

Rusanen, S. 2005. Osallistavan teatterin lajeista. Teoksessa Korhonen, P. & Airaksinen, R. (toim.) Hyvä hankaus- teatterilähtöiset menetelmät oppimisen ja osallisuuden mahdollisuuksina. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 24–31.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV, ryhmähaastattelu – Menetelmäopetuksen tietovarasto (verkkojulkaisu). Tampere Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 28.11.2013. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_4.html)

Saari, J. 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOY.

Sarvimäki, A. & Heimonen, S. 2010. Ikääntymisen, vanhuuden ja vanhuksen palvelujen nykytila. Teoksessa Sarvimäki, A, Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita, 14–30.

Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B. 2010. Vanhuus, haavoittuvuus ja hoidon eettisyys. Teoksessa Sarvimäki, A, Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita, 33–56.

Sihvola, T. 2013. Taide on jokaisen oikeus. Teoksessa: Malte-Colliard, Katri & Marjukka Lampo (toim.). Voimaa taiteesta – Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu, Tampereen yliopisto, 13–15.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto.

Siitonen, J. 2007. Voimaantumisen viitekehys. pdf-tiedosto. luettu 28.11.2013. <http://www.tyhjoverkosto.fi/materiaalit/seminaarit/siitonen.pdf>

Sinivuori, P. & T. 2007. Esiripusta arvoihin - toiminnallinen draamakasvatuskirja. Jyväskylä: Atena.

Tammenlehväkeskus Oy. 2013. Viitattu 15.10.2013. <http://tammenlehvakeskus.fi/>

Teerijoki, P. & Lintunen, J. 2001. Kohtaamisia eri tiloissa- Osallistavan teatterin näyttämöt. Teoksessa Korhonen, P. & Østern, A.-L. (toim.) Katarsis. Draama, teatteri ja kasvatus. Jyväskylä: Atena, 131–150.

Tilastokeskus. 2012. Väestöennuste 2012–2060. pdf-tiedosto. luettu 28.11.2013. [https://www.tilastokeskus.fi/til/vaenn/2012/vaenn\\_2012\\_2012-09-28\\_fi.pdf](https://www.tilastokeskus.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_fi.pdf)

Uittomäki, K. 2006. Sosiokulttuurinen vanhustyö kohottaa elämää. Vanhustenhuollon Uudet Tuulet 5/2006. Viitattu 29.11.2013. [http://www.valli.fi/lehti\\_5\\_2006.htm](http://www.valli.fi/lehti_5_2006.htm)

Vehviläinen, J. 2005. Prosessidraama tai draama prosessissa. Teoksessa Korhonen, P. & Airaksinen, R. (toim.) Hyvä hankaus- teatterilähtöiset menetelmät oppimisen ja osallisuuden mahdollisuuksina. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 74–81.

Ventola, M-R. 2005. Taide keskellä elämää. Teoksessa Ventola, M-R. & Renlund, M. Draamaa ja teatteria yhteisöissä. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, 34–47.

Ventola, M-R. & Renlund, M. 2005. Käytäntöjä. Teoksessa Ventola, M-R. & Renlund, M. Draamaa ja teatteria yhteisöissä. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, 56–76.

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



PROSESSIDRAAMA-TYÖSKENTELYN ARVIOINTI (SINIVUORI P. & T.)

- 1) Mitä opit prosessidraamasta työskentelymenetelmänä?
- 2) Mitä opit erilaisista draamatyötavoista ja harjoituksista?
- 3) Mitä opit omata toiminnastasi?
- 4) Mitä opit roolityöskentelystä?
- 5) Mitä opit yhteistyöstä muiden kanssa?
- 6) Mitä opit käsiteltävästä teemasta, arvosta, elämästä prosessin aikana?
- 7) Jäikö jokin asia askarruttamaan sinua?
- 8) Mitä haluaisit oppia lisää?
- 9) Mitä muuta haluaisit kertoa omasta tai muiden työskentelystä?

POHJATEKSTI, Tapio Rautavaara: En päivääkään vaihtaisi pois

## **EN PÄIVÄÄKÄÄN VAIHTAISII POIS**

En päivääkään vaihtaisi pois  
Ei olla tään kauniinpaa vois  
Sain lahjaksi elämän yhden vaan  
Sen elää voim päivän vain kerrallaan

En päivääkään vaihtaisi pois  
Vaik' tuskaakin menneessä ois  
Sen kautta oon kasvanut ymmärtämään  
Vihdoinkin kaiken tään

Saan olla niin paljosta kiitollinen  
Kunhan vain osoittaa muistaisin sen  
Se lahjoista suurin on mun kohdallain  
Kun tänne mä syntyä sain

En päivääkään vaihtaisi pois  
Ei toisin mun lauluni sois  
Sen tiedän oon luotu mä näin elämään  
Uneen kun painan pään

En päivääkään vaihtaisi pois  
Kun muutos ei parempaa tois  
On elämä kaunista ollut niin  
Kuin kudottu lankoihin kultaisiin

En päivääkään vaihtaisi pois  
Vaik luoja mun uudelleen lois  
Ja jotain jos toimissain väärin mä tein  
Suon senkin itsellein

KUTSU/ TIEDOTE

## TERVETULOA

TOIMINNALLISEEN LEIRIPÄIVÄÄN  
TAMMENLEHVÄKESKUKSEN VIINIKKASALIIN  
PE 25.1.2013 KLO 9.00-13.15

Leiripäivän tarkoituksena on tuottaa iloa,  
elämyksiä sekä hyvää mieltä!

Päivän aikana pääset osallistumaan monipuolisiin  
toiminnallisiin harjoituksiin, jotka tehdään turvallisesti  
ja luottamuksellisesti ryhmässä.  
Harjoituksissa on otettu huomioon erilaiset liikuntarajoitteet,  
joten kaikki voivat varmasti osallistua!

Leiripäivä on osa opinnäytetyötäni, jota teen  
Hämeen ammattikorkeakouluun  
ohjaustoiminnan arthenomi-opintoihini.  
Leiripäivässä ovat mukana myös Tammenlehväkeskuksen  
virikeohjaajat Elina Konttinen ja Eeva-Liisa Ylä-Soini.

### PÄIVÄN AIKATAULU:

Klo 9.00 Aamukahvit ja päivän aloitus, Viinikka  
Klo 9.30 -10.45 Toimintaa  
Klo 10.45- 12.00 Ruokatauko  
Klo 12.00- 13.15 Toimintaa ja päiväkahvit, Viinikka  
Klo 13.15 Leiripäivä päättyy

Osallistumisesi on tärkeää!  
Mukaan leiripäivään tarvitset ainoastaan avointa ja  
ennakkoluulotonta mieltä!

Ystävällisin terveisin,  
Laura Siitjoki, ohjaustoiminnan  
arthenomi (AMK) -opiskelija

## OHJAUSSUUNNITELMA

### **PROSESSIDRAAMA, toiminnallinen leiripäivä vanhuksille**

- Prosessidraama on suunniteltu vanhuksille, keski-ikä 88-v. Ryhmän koko 10 henkilöä. Suunnittelussa on otettu huomioon osallistujien erilaiset fyysiset rajoitteet.
- Prosessidraaman tavoite: käsitellä teemoja kiitollisuus ja luopuminen
- Muita tavoitteita: voimaantuminen, ryhmäytyminen, saada osallistujat kokemaan uudenlainen työskentelytapa, unohtaa arjen huolet/surut, käsitellä teemoja positiivisen ajattelun kautta
- Pohjateksti: Tapio Rautavaaran kappale ” En päivääkään vaihtaisi pois”
- Toiminnan kesto: n. 2h 45 min

**Klo 9.00** Kahvi, esittely, keskustelua mm. aikataulusta ja päivän sisällöstä

**Klo 9.10** Draamasopimus, sinetöidään sopimus omalla peukalon jäljellä (useilla vaikeuksia kirjoittaa/ pitää kynää kädessä)

**Klo 9.25** Aurinko-rusina-kasvojen verryttely, hartioiden pyörittelyä

**Klo 9.30** Nimi+eläin, tutustumiskierros, keksitään eläin, joka alkaa samalla alkukirjaimella kuin oma etunimi (Esim. Laura-lepakko). Kun sanotaan oma nimi, näytetään samalla liike, miten ko. eläin liikkuu/näyttää tms. Muut toistavat.

**Klo 9.40** Pohjatekstin kuuntelu ”En päivääkään vaihtaisi pois”. Kuunnellaan ja mahdollisesti lauletaan mukana. Sanat jaetaan osallistujille, sillä jos huonokuuloisia osallistujia, on sanojen hahmottaminen helpompaa kuin pystyy itse lukemaan.

**Klo 9.45** Pullaukko- Tehdään laulun laulajasta rooli, avataan taululle henkilön ominaisuuksia, kuten nimi, ikä, ammatti, menneisyys, perhesuhteet jne.

**Klo 9.55** Hahmon puvustaminen.

Miltä henkilö näyttää, osallistujat pukevat ohjaajan rooliin.

**Klo 10.00** Kuuma tuoli (opettaja roolissa)- Osallistujat pääsevät haastattelemaan laulun esittäjää (hahmon tausta selviää pullaukon kautta). Tarkoitus syventää laulun sanoja, päästä käsittelemään prosessin teemoja. Ohjaaja johdattelee keskustelua siihen mistä kaikesta voi olla kiitollinen, vaikka olisi kokenut vaikeita asioita, surua, yms. Mitä hyvää luopuminen on tuonut elämään jne., viitataan pohjatekstiin.

**Klo 10.10** Stillkuva, Roolihahmo jätti valokuvakansion, jota nyt katsellaan. Kuvat esitetään stillkuvina. esim. perhepotretti. Ohjaaja voi ottaa oikeita valokuvia ja myöhemmin lähettää niitä osallistujille esim. kiitoskortteina tai muistona osallistumisesta.

**Klo 10.30** Reflektointi, miltä toiminta tuntui? Keskustelua.

**Klo 10.40** Hymyn heitto, Ollaan piirissä. Vain yksi piirissä oleva saa hymyillä/ nauraa, muiden oltava mahdollisimman vakavan näköisinä. Ohjaaja aloittaa hymyilemään leveästi (voi yrittää myös naurattaa muita). Ohjaajan pyyhki hymyn kasvoiltaan ja heittää sen jollekin leikkijälle osoittaen häntä. Hymyn saanut, ottaa hymyn kiinni ja laittaa sen huulilleen ja alkaa hymyilemään ja nauramaan. Hymyiltyään hetken leikkijä siirtää hymyn taas eteenpäin osoittaen jotain leikkijää piirissä. Leikistä jää hyvä ja hauska mieli, jolloin on mukavampi mennä tauolle.

-----**RUOKATAUKO**-----

**Klo 12.00** Päiväkahvit ja toiminnan jatkuminen. Samalla kun juodaan päiväkahvia, kuunnellaan pohjateksti vielä kerran. Samalla ohjeistetaan miettimään jotain POSITIIVISTA tapahtumaa/asiaa omassa elämässä, josta on kiitollinen.

**Klo 12.05** Ryhmätyöskentelyä. Jaetaan osallistujat ryhmiin (n. 3-4 hlö/ryhmä). Jokainen kertoo ryhmässä oman positiivisen asian, josta kiitollinen.

**Klo 12.25** Äänimaisemat. Ryhmässä valitaan yksi tapahtuma/asia, josta tehdään äänimaisema. Äänimaisemat esitetään piirissä istuen niin, että "yleisöllä" on aina silmät kiinni kun esittävä ryhmä esittää omaa äänimaisemaa. Kun maisema on esitetty, voi ryhmä (halutessaan) kertoa mistä tapahtumasta/asiasta oli kyse.

**Klo 12.35** Reflektointi päivästä, Keskustellaan esille nousseista aiheista. Ohjaaja esittää kysymyksiä siitä miltä työskentely tuntui (ryhmähaastattelu). Loppuun tehdään vielä Hetken merkitseminen, niin että jokainen sanoo piirissä istuen, missä on ja mitä tekee (liikkuminen hankalaa). Loppuun voi vielä tehdä kierroksen, niin että jokaisen tulee sanoa yksi sana, joka kuvaa sitä tunnetta/oloa, miltä sillä hetkellä tuntuu..

**Klo 13.15** Päivän lopetus