

---

# **”ENKÄ TOTTAVIE PETTYNNY!”**

Nuorten ikäihmisten kokemuksia taideperustaisesta ryhmätoiminnasta




Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2014

Jenna Luoto & Anne Tapaila



Lahdensivu  
Ohjaustoiminnan koulutusohjelma  
Terapeuttinen ohjaustoiminta

---

<b>Tekijä</b>	Jenna Luoto & Anne Tapaila	<b>Vuosi</b> 2014
<b>Työn nimi</b>	”ENKÄ TOTTAVIE PETTYNNY!” – Nuorten ikäihmisten kokemuksia taideperustaisesta ryhmätoiminnasta.	

---

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ja kehittää nuorille ikäihmisille suunnattua luovuuteen ja taiteeseen perustuvaa ryhmätoimintaa. Opinnäytetyössä tutkittiin nuorten ikäihmisten kokemuksia taideperustaisesta ryhmätoiminnasta sekä toiminnan yhteyksiä sosiaaliseen toimintakykyyn. Opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtainen kiinnostus taiteen tekemiseen ja sen vaikutuksiin inspiroivat opinnäytetyön tekemistä. Kimmokkeen aiheen tarkastelulle ikäihmisten parissa antoi suurten ikäluokkien siirtyminen vanhuuseläkkeelle ja yhteiskunnan samanaikainen pyrkimys vähentää perinteisiä palveluita.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen sisältäen laadullisen tutkimuksen. Aineiston keräämiseksi toteutettiin luovuutta herättelevä Sivellin ja Sanat -kurssi Vapaaehtoiskeskus Pysäkillä Hämeenlinnassa. Kurssin pääasiallisena taustateorianana toimi ekspressiivinen taideterapia. Kurssin tavoitteena oli laajentaa kurssilaisten taidekäsitystä ja kannustaa heitä tekemään taidetta itse.

Kurssille osallistuneita havainnoitiin kurssin aikana ja haastateltiin kurssin päätyttyä. Kurssilaiset vastasivat myös alku- ja loppukyselyihin. Aineistoa taiteen ja kulttuurin käyttämisestä osana ikäihmisten hyvinvointipalveluja kerättiin myös Alankomaihin suuntautuneen opintomatkan aikana. Aineiston analysoinnissa käytettiin fenomenografista otetta. Tutkimusstrategiana oli edetä yksityisestä yleiseen.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että kokemukset taideperustaisesta ryhmätoiminnasta olivat erittäin myönteisiä ja että toiminnalla on yhteys sosiaaliseen toimintakykyyn. Ryhmässä tapahtuva vuorovaikutus ja myönteiset kokemukset omakohtaisesta taiteen tekemisestä lisäsivät kurssilaisien rohkeutta toimia muissakin sosiaalisissa tilanteissa. Opinnäytetyö tuottaa ehdotuksen LuMo-toimintamallista eläkkeelle jäämisen siirtymävaiheessa oleville nuorille ikäihmisille. Mallissa otettiin huomioon ikääntyvien rooli aktiivisina toimijoina, joilla on annettavaa yhteiskunnalle.

**Avainsanat** Ikääntyminen, luovuus, sosiaalinen toimintakyky, taideperustainen ryhmätoiminta.

**Sivut** 65 s. + liitteet 11 s.

LAHDENSIVU

The degree programme in Crafts and Recreation  
Therapeutic Crafts and Recreation

---

**Author**

Jenna Luoto & Anne Tapaila

**Year** 2014

**Subject of Bachelor's thesis** "...and I surely wasn't dissappointed"

-Young seniors' experiences of art-based group activities

---

ABSTRACT

The main objective of this study was to explore and develop art and creativity based activities for young seniors. This thesis studies young seniors' experiences of art-based group activities and how the activities relate to their ability to function socially. The authors were inspired by their personal interest in making art and its effects. The so-called large age classes in Finland are retiring. Simultaneously, there is an increasing need in the society to cut health care services to decrease costs. These tendencies shaped the need for the study.

The study was conducted as a qualitative research. A creative course was arranged for young seniors in collaboration with the community center Pysäkki in Hämeenlinna. The course was based on the theory of expressive art therapy. The aim of the course was to facilitate and encourage the participants to make art themselves by extending their comprehension of art. The participants were observed along the course and interviewed after the course was finished. They also filled in questionnaires both before and after the course.

In addition to this, data on how culture and art are exploited in wellbeing services for young seniors was collected in a couple of nursing homes in The Netherlands. Data was analyzed with a phenomenographic method. The survey strategy was to move from specific to general.

The results of this thesis suggest that art-based activities create positive experiences for young seniors. The positive experiences of group activities may also relate to the young seniors' ability to function socially. The interaction within the group, as well as the experiences of self-made art encouraged the participants to function in other social circumstances.

As a result of this thesis, an operational model LuMo was developed for young seniors. The model takes into account the role of ageing people as active participants in the society.

**Keywords** Ageing, creativity, ability to function socially.

**Pages** 65 p. + appendices 11 p.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Työelämäyhteys .....	2
1.2	Aiheen valinta ja rajaus .....	3
1.3	Opinnäytetyön lähtökohdat ja aineistot.....	4
1.3.1	Sivellin ja Sanat -kurssi .....	5
1.3.2	Opintomatka Alankomaihin .....	5
1.4	Opinnäytetyön rakenne .....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TUTKIMUSOTE JA KYSYMYKSET.....	7
2.1	Opinnäytetyön tavoite .....	7
2.2	Tutkimusote ja kysymykset.....	7
3	IKÄÄNTYVÄT JA IKÄÄNTYMINEN .....	9
3.1	Suuret ikäluokat - yhtä isoa massaako?.....	9
3.2	Hyvä ja onnistuva ikääntyminen .....	11
3.3	Sosiaalinen toimintakyky ja vuorovaikutus .....	14
3.4	Ikääntymisen ja vanhuuseläkkeelle jäämisen haasteet.....	15
3.5	Suunnitelmallisuus osana eläkkeelle siirtymisen murroskautta .....	16
4	TAIDE JA LUOVUUS.....	17
4.1	Ekspressiivinen taideterapia taustateoriana.....	17
4.2	Sanataide itsensä löytämisen ja luovuuden lähteenä.....	19
4.3	Terapeuttinen kirjoittaminen .....	20
4.4	Kirjallisuusterapian käytäntöjä Suomessa.....	22
4.5	Näkökulmia kuvataiteen käsitteeseen .....	23
4.6	Terapeuttisesta kuvataiteesta ekspressiiviseen taidetyöskentelyyn.....	24
4.7	Luovuus osana ikäihmisen elämää .....	25
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	27
5.1	Havainnointi ja päiväkirjat .....	28
5.2	Teemahaastattelu .....	28
5.3	Kysely.....	29
5.4	Aineiston analysointi.....	29
5.5	Kyselyn tulokset .....	31
6	OPINTOMATKA ALANKOMAIHIN .....	32
6.1	Ikääntyvä ihminen kokonaisvaltaisena toimijana .....	33
6.2	Sosiaalipedagogiikka mukana hoitotyön arjessa.....	34
6.3	Yhteisöllisyys osana hyvinvointipalveluja ja ikääntyvien arkea.....	35
6.4	Taidetoiminnan yksilöä aktivoiva ja vahvistava vaikutus nuorten ikäihmisten elämässä.....	36
7	SIVELLIN JA SANAT .....	38
7.1	Kurssilaisten kokemuksia kulttuurista ja taiteesta elämänsä eri vaiheissa..	38
7.2	Kurssikokonaisuus .....	39
7.3	Kurssin markkinointi ja markkinoinnin merkityksellisyys .....	40
7.4	Kohti tiivistä ryhmää.....	41

7.5	Kuvataiteen käsitteen laajennusoperaatio .....	42
7.6	Kurssilaisten oman työskentelyn prosessi .....	43
7.7	Yksittäisen kurssikerran rakenne .....	46
7.8	Omien töiden jakamisen merkitys yksilölle osana ryhmätoimintaa.....	47
8	KOKEMUKSIA NUORTEN IKÄIHMISTEN TAITEEN TEKEMISESTÄ JA OHJAAMISESTA .....	48
8.1	Terapeuttisesti suuntautunut taideperustainen ryhmätoiminta.....	48
8.2	Sosiaalisen toimintakyvyn vahvistuminen .....	49
8.3	Taidetta arkeen uusin silmin .....	50
8.4	Yhteisöllisyys arjessa ja ihminen kokonaisuutena .....	51
9	TULEVAISUUDEN VISIOITA .....	52
9.1	Näkökulman muutoksen tarvetta.....	52
9.2	Uusi valtakunnallinen luovien alojen monialainen toimintamalli LuMo.....	53
9.2.1	LuMo-toimintakeskus.....	54
9.2.2	Taideperustainen ryhmätoimintamalli .....	55
9.2.3	Luovuutta kehiin! .....	56
10	ARVIOINTI .....	56
10.1	Opinnäytetyön prosessin arviointia.....	56
10.2	Tutkimuksen tuottaman tiedon hyödyntäminen.....	58
	LÄHTEET .....	60

Liite 1	Kurssimainos
Liite 2	Alkukysely
Liite 3	Loppukysely
Liite 4	Teemahaastattelun runko

## 1 JOHDANTO

”*Kuinka luovuutta voi opettaa?*” he haluavat tietää, kiusoittelemis- ja uteliaisuuden kilpailussa heidän kasvoillaan.

”*En minä voikaan*”, kerron heille. ”*Opetan ihmisiä päästämään oman luovuutensa vapaaksi.*”

”*Ahaa, väitätkö siis, että me kaikki olemme luovia?*” Epäluulo ja toivo kilpailevat nyt keskenään.

”*Kyllä.*”

”*Uskotko todella tuohon?*”

”*Kyllä.*”

”*No mitä sinä oikeastaan siis teet?*”

(Cameron 2005, 9.)

Tämän opinnäytetyön tärkeimpänä lähtökohtana on ollut tekijöiden myönteiset taidekokemukset, jotka vahvistavat käsitystä luovuuden löytymisestä meistä kaikista. Opinnäytetyön tekijöiden omat kokemukset toimivat kimmokkeena koko työn tekemiselle, sillä koemme, että luovuuden ymmärtäminen itsessään voi toimia pohjana kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Omat kielteiset kokemukset ja pinttyneet uskomukset osaamattomuudesta voivat estää luovuuden näkemisen itsessämme, josta meillä tekijöillä on omakohtaisia kokemuksia. Vaikka olimme taitavia yhdellä taiteen osa-alueella, emme uskaltaneet lähteä tekemään taidetta muissa muodoissa. Vastoin omia ennako-odotuksia, tämän opinnäytetyön tekijöistä Jenna löysi itsensä runojen ääreltä ja Anne muotokuvamaalauksen tutustumistunnilta.

Kokemukset olivat yllättäen molemmille erittäin myönteisiä, ja vuosikautia kestäneet uskomukset omasta osaamattomuudesta joutivat romkoppaan. Totesimme, että luovuutta voi löytyä kaikista ja jokaisella on oikeus nauttia luovuudesta. Luovuuden löytämisen myötä koimme myös, että itsetunto vahvistui. Itse tekemällä taiteen ja luovan toiminnan kautta on mahdollista tuottaa jotakin sellaista, jota olisi vaikea muuten ilmaista. Ohjaustoiminnan opinnoissa olemme tutustuneet ekspressiiviseen taideterapiaan, ja tätä tietoa sovelsimme opinnäytetyössä toteutetulla Sivellin ja Sannat -kurssilla.

Ohjaustoiminnan opiskelu on vienyt erilaisten asiakasryhmien pariin. Olemme pohtineet, voisiko luovuuden itsestään löytäminen ja sen vahvistaminen vanhemmalla iällä vaikuttaa myönteisesti sekä itsetuntoon että kuvaan itsestä aktiivisena toimijana. Voisiko se vaikuttaa myönteisesti myös sosiaaliseen toimintakykyyn? Hilkka Niemelä (2013, 35–36) siteeraa analyyttisen psykologian perustajaa Carl Gustav Jungia, jonka mukaan elämän loppupuoliskoon kuuluu monenlaisia kehitystehtäviä. Yksi niistä on juuri luovuuden kyvyn löytäminen. Niemelä kannustaakin ikäihmisiä ja erityisesti naisia rohkeasti luopumaan kiltteydestä ja vaatimattomuudesta, jotta he löytäisivät piilossa olevan potentiaalinsa.

Yhteiskunnallisessa keskustelussa on tuotu voimakkaasti esille sekä ikäihmisten määrän merkittävä lisääntyminen suurten ikäluokkien vanhenemisen myötä että ikäihmisille suunnatut palvelut ja niiden kehittämistarpeet. Suomeen rakennettu perinteinen ikäihmisten palvelujärjestelmä on nyt muuttumassa dramaattisesti muotoon, jossa ikäihmisten oletetaan asuvan kotona itsenäisesti mahdollisimman pitkään. Suomalaisen yhteiskunnan ikärakenteen merkittävä muuttuminen suurten ikäluokkien vanhetessa ja syntyvyyden vähetessä aiheuttaa kulu- ja tulotasapainon vinoutumisen (muun muassa Jyrkämä 2005, 267–268). Kuntien yhä heikkenevä maksukyky pakottaa leikkaamaan laitosmaista asumismuotoa ja hoiivan määrää.

Pitkään jatkunut keskustelu ikäihmisten palveluiden kohtalosta sai pisteen, kun hallitus teki uudessa rakennepoliittisessa ohjelmassa päätöksen (Valtioneuvosto 2013), jossa ikääntyvien laitospaikkojen vähentämisellä pyritään tuntuviin säästöihin kuntataloudessa tulevina vuosina. Laitoshoitoa hoitomuotona tullaan tarjoamaan ikäihmiselle vain siinä tapauksessa, että tuettu kotona asuminen ei enää onnistu.

Millaiset toimenpiteet sitten voisivat kannustaa ikäihmistä tuntemaan itsensä subjektiksi, toimijaksi, joka päättää omista asioistaan ja kykenee asumaan kotonaan mahdollisimman pitkään? Perinteisesti ikäihmisiä on totuttu pitämään objekteina, kohteina, joille kerrotaan, mikä heille on parasta (Jyrkämä 2005, 277). Tässä opinnäytetyössä ikääntyvät halutaan nähdä aktiivisina toimijoina ja oman elämänsä subjekteina. Kannustamalla ikääntyviä vuorovaikutukseen toisten kanssa voidaan heitä mahdollisesti tukea aktiivisempaan ja parempaan elämään. Tähän ajatukseen perustuen tuotettiin tässä opinnäytetyössä nuorille ikäihmisille taideperustainen kurssi.

Sivellin- ja Sanat -kurssilla liikuttiin luovuuden lähteillä, ja se toteutettiin kotona asuville ikäihmisille, joilla on hyvä fyysinen toimintakyky. Kurssilla etsittiin omaa luovuutta ja pyrittiin vahvistamaan itsetuntoa sekä kuva- ja sanataiteen että myönteisen ajattelun avulla. Ajatuksena oli, että kurssin avulla voimme tehdä havaintoja siitä, pitääkö oletus kaikille kuuluvasta ja kaikilla olevasta luovuudesta paikkansa, kun osallistujina ovat nuoret ikäihmiset.

Tässä opinnäytetyössä käytettäviä keskeisiä käsitteitä ovat sosiaalinen toimintakyky, ikääntyminen ja taideperustainen ryhmätoiminta. Esittelemme myös ekspressiivisen taideterapian keskittyen sana- ja kuvataiteeseen, näiden lisäksi sivutaan aiheita luovuus, myönteinen ajattelutapa ja yhteisöllisyys.

## 1.1 Työelämäyhteys

Työelämäyhteydeksi tämän toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamiseen valittiin Hämeenlinnan kaupungin ja Hämeenlinna-Vanajan seurakunnan yhteisesti ylläpitämä Vapaaehtoiskeskus Pysäkki. Pysäkki tarjosi tutkimusaineiston keräämistä varten toteutetulle Sivellin ja Sanat -kurssille toimitilat, markkinoi kurssia vapaaehtoisille ja kattoi kurssista syntyvät materiaalikustannukset.

Vapaaehtoiskeskus Pysäkki toimii vapaaehtoisten auttajien välittäjänä Hämeenlinnassa. Pysäkin toiminta koostuu pääasiassa laitos-, ohjelma- ja ystävätoiminnasta. Laitoksiin tarjotaan erilaisia avustavia palveluita, joita vapaaehtoiset toteuttavat. He voivat pitää seuraa, järjestää ajankulua tai toimia ulkoilutusapuna asiakkaille. Pysäkin ohjelmallinen toiminta koostuu erilaisista toiminnallisista ryhmistä, joissa vapaaehtoinen voi perehdytyksen saatuaan toimia ohjaajana. Ystävätoiminnan kautta vapaaehtoisen voi pyytää avuksi päivittäisiin toimiin tai vaikkapa ulkoiluseuraksi. Käytännössä apua eniten pyytävät vanhemmat ikäihmiset tai heidän omaisensa, jotka ovat huolissaan läheisistään. (Mikola, haastattelu 16.8.2013.)

Raatihuoneenkadulla sijaitsevilla toimitiloissa oleva kahvio pyörii vapaaehtoisvoimin. Tiloissa kokoontuvat erilaiset ohjatut ryhmät avoimista harrasteryhmistä suljettuihin pienryhmiin. Pysäkillä oli Sivellin ja Sanat -kurssille sopivien tilojen ja toiminta-ajatuksen lisäksi runsaasti kohderyhmään kuuluvia aktiivisia ikäihmisiä, joista tutkimukseen tarvittava ryhmä oli mahdollista koota. Vaikka Pysäkillä toimii useita erilaisia toiminnallisia ryhmiä, Sivellin ja Sanat -kurssin kaltaista matalan kynnyksen taideperustaista ryhmää ei vielä ollut, joten kurssi täydensi syksyn 2013 harrastetarjontaa mainiosti.

## 1.2 Aiheen valinta ja rajaus

Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoituivat luontevasti ikäihmiset. Suurten ikäluokkien eläkkeelle jäämisen myötä tässä kohderyhmässä asiakkaiden määrä lisääntyy jatkuvasti eivätkä heille tarjotut palvelut pysty vastaamaan kysyntään. Erityisesti ennaltaehkäiseville ja aktivoiville toimintamuodoille on tarvetta aikana, jolloin laitoshoidon resursseja leikataan. Tilalle pyritään kehittämään monimuotoista palvelukokonaisuutta kotona asumisen tukemiseksi.

Kiinnostavaa on, kuinka hoito- ja hoivapalvelujen kysynnän määrää voisi vähentää. Tämä opinnäyte pyrkii herättämään keskustelua myös siitä, millaiset palvelut tukevat ikäihmisen itsenäistä asumista ja sosiaalisen toimintakyvyn säilymistä ja vahvistumista.

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2012, 81–82) ovat pohtineet laadullisen tutkimuksen rajaamisen ongelmallisuutta. Laadullinen tutkimus tehdään yleensä aiheesta, josta ei vielä ole juuri tutkimustietoa. Näin ollen tutkimus edellyttää suurta joustavuutta ongelmanasettelussa ja rajaamisessa. He toteavat, että aihetta saatetaan joutua tarkentamaan tai kohdentamaan uudelleen tutkimustyön edetessä aineistonkeruun vaiheeseen. Tämän on tapahduttava kuitenkin niin, että lukija pystyy näkemään tutkimuksen tarpeellisuuden ja tutkimusongelma säilyy tarpeeksi yleisenä, jotta tutkimus on ylipäättänsä mahdollista toteuttaa.

Tämän opinnäytetyön alkuideana oli selvittää taideperustaisen ryhmätoiminnan pitkäaikaisia vaikutuksia sosiaaliseen toimintakykyyn. Tämä olisi kuitenkin edellyttänyt pitkäaikaista tutkimusta, johon ei ammattikorkeakoulun opinnäytetyön puitteissa ollut mahdollisuutta. Tämän vuoksi päädyimme selvittämään toiminnan lyhytaikaisia vaikutuksia.



Tämän opinnäytetyön tutkimus on rajattu kotona asuviin, hyvän fyysisen toimintakyvyn omaaviin nuoriin ikäihmisiin. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan, kuinka taideperustainen ryhmätoiminta voisi tukea nuoren ikäihmisen sosiaalista toimintakykyä ja hyvän ikääntymisen kokemista. Käsityksemme mukaan hyvä ikääntyminen ja aktiivinen elämänote voivat mahdollistaa yksilön itsenäisen kotona asuminen mahdollisimman pitkään. Tämän tutkimuksen raportissa ei esitellä yksityiskohtaisesti Sivellin ja Sannat -kurssia ja siihen liittyvää ohjausmateriaalia ja harjoitteita.

Ohjaustoiminnan opintojen vuoksi olisi ollut luontevaa keskittyä tarkastelemaan ohjaamista ja innostamista sekä näiden laatua. Tutkimuksen kohteena oli kuitenkin luovuuden löytäminen ja siihen vaikuttavat tekijät, ja aineisto on kerätty näitä seikkoja painottaen. Kurssilaisten palautteessa ohjaamiskykyä ja innostamista sivuttiin, ja näistä asioista kerrotaan tutkimustyön aineisto-osiossa.

Useissa ohjaustoiminnan koulutusohjelman opinnäytetöissä on tutkittu itse ohjaamista, ohjausprosessia ja siihen vaikuttavia tekijöitä, joten näitä edellä mainittuja aihealueita ei tässä työssä käsitellä. Tämän opinnäytetyön raportti on pyritty pitämään tiiviinä kokonaisuutena, jotta laajasta aihealueesta huolimatta raportti olisi mahdollisimman selkeä lukea.

### 1.3 Opinnäytetyön lähtökohdat ja aineistot

Yleistä yhteiskunnallista keskustelua ikäihmisistä ja heidän hyvinvoinnistaan on tällä hetkellä paljon. Aihe on innoittanut sekä elokuvantekijöitä että kaunokirjailijoita jo useita vuosia. Muun muassa toimittajat Jensen (2013) ja Lindgren (2013) ovat kirjoillaan tuoneet esiin ikäihmisten aseman tänä päivänä. Aiheen ajankohtaisuuden vuoksi osuvia kannanottoja on löytynyt myös muista epätodennäköisistä lähteistä, kuten sarjakuvista, elokuvista ja kaunokirjallisuudesta. Tutkimusprosessin edetessä on voinut huomata, että omien näkemysten ja mielipiteiden jalostuminen ja inspiroituminen on mahdollista myös tällaisten lähteiden pohjalta.

Tutkimustyö reagoi usein yhteiskunnallista keskustelua hitaammin vallalla oleviin ilmiöihin. Tarkasti ottaen tämän opinnäytetyön aiheeseen liittyvää tutkimustietoa on Suomessa vielä vähän, vaikka ikääntymisestä ja hyvinvoinnista on olemassa jo runsaasti tutkimusta. Esimerkkeinä voi mainita mm. Ikivihreät (Ikivihreät-projekti 1988–2004; Suutama, Ruoppila & Laukkanen, 1999) ja Ikihyvä-projektit (Valve ym. 2002; Haapola ym. 2008). Ikääntyneiden yksinäisyyttä ja sen lievittämistä taide- ja virikeryhmien avulla psykososiaalisena kuntoutuksena on tutkittu geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeena Vanhustyön keskusliiton toimesta (Pitkälä, Routasalo & Blomqvist 2004).

Meille, tämän opinnäytetyön tekijöille, luovuus on henkilökohtainen sisäinen moottori, joka vie eteenpäin elämän polulla. Kokemuksemme mukaan luovuuden käyttö omassa elämässä voi toimia myönteisenä polttoaineena kaikelle tekemiselle ja osaltaan vahvistaa sosiaalista toimintakykyä. Sosiaalisella toimintakyvyllä tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan yksilön kykyä olla toimivassa vuorovaikutuksessa ympärillä olevien erilaisten toimijoi-

den ja yhteisöjen kanssa. Vuorovaikutusta tässä tapauksessa kuvaa paremmin kansainvälinen ilmaisu interaktio, jolla tarkoitetaan jotain, joka muotoutuu kahden yksilön välille mieluummin toimintana kuin vaikutuksena ja jonka ansiosta yksilö voi kokea saavuttavansa enemmän kuin yksin toimiessaan (Suoninen 2010, 31–32).

Ryhmätoiminnassa sosiaalisen vuorovaikutuksen eli interaktion ansiosta yksilö voi saada sisältöä ja iloa enemmän elämäänsä. Hän voi kokea tuottavansa muille positiivisia kokemuksia ja saavansa niitä myös itse. Voimekin todeta, että “Minä osaan, minä pystyn” -tunnetilassa on helpompi kohdata muita ihmisiä tasavertaisesti.

Seuraavissa kahdessa alaluvussa esitellään toimintamuodot, joiden avulla tuotettiin tämän opinnäytetyön aineisto. Toimintamuotoja ovat taideperustainen Sivellin ja Sanat -kurssi ja Alankomaihin suuntautuneelta opintomatkalta kerätty aineisto.

### 1.3.1 Sivellin ja Sanat -kurssi

Tässä opinnäytetyössä kerrotaan Sivellin ja Sanat -kurssista, jonka puitteissa kerättiin opinnäytetyön pääasiallisin aineisto. Kurssi toteutettiin Hämeenlinnassa yhteistyössä Vapaaehtoiskeskus Pysäkin kanssa. Aineisto kerättiin kurssin aikaista toimintaa havainnoiden ja osallistujia haastatellen tässä poikkitaiteellisessa kokonaisuudessa matkalla kohti luovuutta.

Vahvuutemme luovien menetelmien saralla ovat sana- ja kuvataide, joten oli luontevaa valita nämä menetelmät luovuuden kokemusten tuottamiseen. Sivellin ja Sanat -kurssilla Jenna ohjasi kuvataideharjoitukset ja Anne sanataideharjoitukset. Ohjauksissa on käytetty teoreettisena lähtökohtana ja punaisena lankana ekspressiivisestä taideterapiasta sovellettuja ekspressiivisen taidetyöskentelyn menetelmiä. Ekspressiivisestä taidetyöskentelystä kerrotaan tarkemmin kappaleessa 4.6.

Kurssi antoi tämän opinnäytetyön tekijöille omaa kokemuksellista tietoa siitä, miten kohderyhmään kuuluvat yksilöt kokivat uuden taideperusteisen ryhmätoiminnan omassa elämässään. Kerätty teoretieto antaa kehyksen aineistosta esiin nousseille teemoille, josta johdetut päätelmät esitellään tuloksissa.

### 1.3.2 Opintomatka Alankomaihin

Toinen aineistokokonaisuus on koottu Alankomaihin suuntautuneella opintomatalla. Kuluneen vuoden aikana eri medioissa (muun muassa Haavisto 2013) on kerrottu Alankomaissa tehdyistä merkittävistä hyvinvointialan tutkimuksista ja hankkeista. Maa valikoitui opintomatkan kohteeksi näiden edistyksellisten sosiaali- ja terveysalan innovaatioiden vuoksi. Matkan mahdollisti Hämeen ammatillisen korkeakoulutuksen ja tutkimuksen säätiön apuraha. Tässä opinnäytetyöraportissa esitellään sekä asiantuntijahaastattelujen että opintovierailujen tuloksia opintomatkalta.

Alankomaissa käytetään yleisesti termiä “young seniors”, kun tarkoitetaan ikäihmisiä, jotka asuvat itsenäisesti kotona. Tässä opinnäytetyössä termi on suomennettu “nuoret ikäihmiset”. Sitä käytetään, kun puhutaan Sivellin ja Sanat -kurssin kohderyhmästä ja tarkoitetaan kotona asuvia ikäihmisiä, jotka pystyvät liikkumaan ja osallistumaan itsenäisesti erilaisiin toimintoihin. Suomessa käytetään tästä ryhmästä myös termiä kolmatta aikaa tai ikää elävät (muun muassa Niemelä 2013, 52), aktiiviset ikääntyvät tai toimintakykyiset ikääntyvät. Nykyään 2010-luvulla vanhuus määritellään alkaavaksi noin 80–85 vuoden iässä riippuen siitä, milloin ikääntyvän ihmisen fyysinen toimintakyky ja terveys heikkenevät merkittävästi (Niemelä 2013, 78).

Laaja aineistokokonaisuus on ollut oleellinen osa tätä opinnäytetyöprosessia. Pyrkimyksenä on ollut tarkastella laajasti niin yhteiskunnallista keskustelua kuin erilaisia näkemyksiä aiheesta. Aineistoa hankittaessa on kiinnitetty huomiota myös ajattelutapoihin, joilla ikääntymiseen yleisesti suhtaudutaan.

#### 1.4 Opinnäytetyön rakenne

Opinnäytetyö koostuu sekä tutkimusaineistokokonaisuuden esittelystä että opinnäytetyön tutkimuksen pohjalta koostetuista johtopäätöksistä ja jatko-toimintaehdotuksista. Tässä raportissa käytetään suoria lainauksia kurssilaisten haastatteluista ja heidän kurssikerroillaan sanomia lausahduksia. Raportissa käytetään myös valokuvia, joiden julkaisemiseen on saatu kurssilaisten lupa.

Tämä opinnäytetyö etenee siten, että luvussa kaksi tarkastellaan tämän opinnäytetyön tavoitteita. Lisäksi esitellään tavoitteiden pohjalta laaditut tutkimuskysymykset. Luvussa kolme kerrotaan suurista ikäluokista, jotka juuri nyt ovat siirtymässä vanhuuseläkkeelle. Kyseisessä luvussa pohditaan hyvää ja onnistuvaa ikääntymistä sekä vanhuuseläkkeelle siirtymisen murroskautta. Kolmannen luvun jälkeen siirrytään tarkastelemaan taiteen ja luovuuden merkityksiä luvussa neljä. Taiteen aloista esitellään tarkemmin sana- ja kuvataide sekä sivutaan näiden ekspressiivisten taidemenetelmien soveltamista nuorten ikäihmisten ryhmätoiminnassa. Luvussa viisi kerrotaan opinnäytetyön tutkimuksen toteutuksesta ja tutkimusmenetelmistä.

Luvut kuusi ja seitsemän koostuvat tutkimusaineistojen kuvauksista. Opintomatka Alankomaihin valottaa kulttuuri- ja taideperustaisen toiminnan edistyksellistä käyttöä ikäihmisten parissa. Sivellin ja Sanat -kurssi avaa kurssikokonaisuutta ja ajatuksia toiminnan taustalla. Tulokset esitellään luvussa kahdeksan ja niiden pohjalta tehtyjä kehitysehdotuksia käsitellään luvussa yhdeksän. Opinnäytetyön prosessia arvioidaan ja tutkimustyön tuottamaa tietoa tarkastellaan luvussa kymmenen.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TUTKIMUSOTE JA KYSYMYKSET

Tässä luvussa tarkastellaan tämän opinnäytetyön tavoitteita. Tavoitteiden asettaminen opinnäytetyön kaltaisessa prosessissa tukee tutkimuksen etenemistä ja asettaa raamit tulevalle toiminnalle. Realistinen, mutta tarpeeksi haastava tavoite luo prosessityöskentelylle rungon, jonka päälle tutkimustyön kokonaisuuden voi rakentaa. Tutkimuskysymykset laaditaan tavoitteen kirkastamiseksi ja niiden avulla on mahdollista löytää tutkimuksen keskeiset teemat.

### 2.1 Opinnäytetyön tavoite

Tämän opinnäytetyön päätavoitteena on kehittää ikääntyville suunnattua taideperustaista ryhmätoimintaa ja toimintamallia. Tarkastelemalla, millaisia kokemuksia taiteen tekeminen uutena harrastuksena ryhmässä tuottaa ikääntyville, voidaan pohtia, millainen taideperustainen ryhmätoiminta soveltuisi nuorille ikäihmisille. Omaan kokemukseemme luovuuden voimasta perustuen pyrimme tässä opinnäytetyössä selvittämään, onko taideperustaisella ryhmätoiminnalla mahdollista auttaa nuoria ikäihmisiä löytämään heidän oma luovuutensa. Opinnäytetyön tutkimus käsittelee myös luovuuden yhteyksiä ikääntyvien sosiaaliseen toimintakykyyn ja ryhmätoiminnan merkityksiä osana taiteen tekemisen prosessia.

Tutkimuksen tuottamien tietojen perusteella pyritään kehittämään luovien alojen monialaista toimintamallia, joka vastaisi tulevaisuuden muuttuviin tarpeisiin. Tämän myötä myös ohjaustoiminnan artemien ammattialan hyödynnettävyyttä ikäihmisten hyvinvointipalveluissa olisi mahdollista laajentaa.

Tuottamalla Sivellin ja Sanat -kurssi, saadaan mahdollisuus tarkastella kokemuksia, joita taiteen tekeminen nuorille ikäihmisille tuottaa. Kurssilla yhdistetään sana- ja kuvataiteen menetelmät monipuoliseksi kokonaisuudeksi. Kurssin avulla kartutetaan opinnäytetyön tekijöiden ohjauskokemusta ja lisätään heidän ammattitaitoaan taideperustaisen ryhmätoiminnan tuottamisessa.

Olemme pitäneet tärkeänä tarkastella Suomen käytänteitä suhteessa muualla oleviin toimintatapoihin. Havainnoimalla taide- ja kulttuuripohjaisten menetelmien edistyksellistä hyödyntämistä ikäihmisten hyvinvointipalveluissa ulkomailla, erityisesti Alankomaissa, voidaan saada ideoita siihen, millaisia mahdollisuuksia toimintatapojen kehitykseen myös Suomessa voisi olla.

### 2.2 Tutkimusote ja kysymykset

Tähän tutkimukseen oli luontaista valita tutkimusotteeksi kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jonka lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, kuten Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2012, 161) osuvasti kirjoittavat. Tässä opinnäytetyössä haluttiin tutkia kohdetta mahdollisimman ko-

konaisvaltaisesti, mikä on myös laadullisen tutkimuksen tunnusmerkkejä. Laadullista tutkimusta itseään ei käsitetä vain yhtenä suurena kokonaisuutena, vaan sen sisällä on kymmeniä erilaisia tutkimuksen lajeja. Tähän tutkimukseen luontainen aineiston analysointityyli on fenomenografinen ote (Hirsjärvi ym. 2012, 162).

Vertaillessaan laadullisen ja kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimussuuntauksen eroja Hirsjärvi ja Hurme (2009, 21–28) nostavat esille laadullisen tutkimuksen erityispiirteitä, joita ovat muun muassa merkitysten tutkiminen. Laadullisen tutkimuksen haastattelussa kohde ja tutkija ovat vuorovaikutuksessa, tutkimuksen näkökulma on olla osallinen, yksilön ääni tulee kuuluville ja raportointi on kuvailevaa. Nämä kaikki tunnusmerkit ovat löydettävissä tämän opinnäytetyön tutkimuksesta, sillä tutkimuksessa yksilöitä on tarkasteltu monien eri menetelmien avulla vuorovaikutuksellisesti. Tutkimustyössä on otettu huomioon tutkittavien henkilöiden yksilöllisyys, jonka pohjalta on tehty johtopäätöksiä.

Tutkimusstrategiaksi valittiin tapaustutkimus, jonka avulla kerätään prosessin aikana yksityiskohtaista ja intensiivistä tietoa pienestä joukosta, useita menetelmiä käyttämällä (Hirsjärvi ym. 2012, 134–135). Päätelyn logiikkana on käytetty induktiivista eli kokemuksellista logiikkaa, jossa päätely on aineistolähtöistä mutta ottaa huomioon myös teoreettiset lähtökohdat (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95).

Tämä opinnäytetyö on muotoutunut prosessin edetessä, ja tutkimuskysymykset ovat tarkentuneet vasta aineistonkeruun myötä, kuten laadulliselle tutkimukselle on usein ominaista (Hirsjärvi ym. 2012, 125–129). Tutkittaessa ihmisryhmää ja sen kokemuksia toiminnan kautta koetuista ilmiöistä kehittyi tutkimus usein vasta prosessin aikana. Aineiston hankinnan myötä laadullisen tutkimuksen eri elementit tarkentuvat ja keskeinen tavoite fokusoituu. (Kiviniemi 2010, 70.)

Opinnäytetyön suunnitteluprosessin aikana työn aiheeksi kiteytyivät luovuuden kokeminen ikäihmisille suunnatussa ryhmätoiminnassa ja mahdollisuus sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseen taideperustaisen ryhmätoiminnan avulla. Näiden teemojen pohjalta opinnäytetyön tutkimuskysymykset muotoutuivat seuraavasti:

Millainen taideperustainen ryhmätoiminta sopii nuorille ikäihmisille?

Millaisia kokemuksia taiteen tekeminen ryhmässä tuottaa ikääntyville?

Millaisia vaikutuksia taideperustaisessa ryhmässä saaduilla kokemuksilla on sosiaaliseen toimintakykyyn?

Jotta voidaan ymmärtää paremmin kokemusten merkityksiä ja niiden taustoja, tutkimuksessa on selvitetty myös, miten tutkimukseen osallistuneet suurten ikäluokkien edustajat kokivat taiteen ja kulttuurin omassa lapsuudessaan, nuoruudessaan ja aikuisiällä.

### 3 IKÄÄNTYVÄT JA IKÄÄNTYMINEN

Tässä luvussa esitellään ensin suuret ikäluokat sukupolvena, joka on parhaillaan ikääntymässä ja siirtymässä vanhuuseläkkeelle. Suurten ikäluokkien sukupolvi koostuu vuosina 1945–50 syntyneistä suomalaista, joista on löydettävissä jo melko paljon tutkimustietoa. Tutkimuksissa on etsitty yhteisiä ikäryhmää luonnehtivia tekijöitä lapsuudesta tähän päivään. Ikäryhmänä he ovat tämän opinnäytetyön tutkimustyön kannalta mielenkiintoinen, sillä tähän ikäryhmään kuuluvat ovat juuri siirtyneet tai siirtymässä vanhuuseläkkeelle. Näin ollen he ovat Sivellin ja Sanat -tyyppisen kurssin pääasiallista kohderyhmää. Tässä luvussa luodaan katsaus suuriin ikäluokkiin ja vastataan kysymykseen, ovatko he yhtä suurta massaa.

Ikääntymistä käsitellään yleisellä tasolla ja nostetaan erityisesti esille kulttuurin ja taiteen merkityksiä ikääntyville. Opinnäytetyössä ei niinkään keskitytä ikäihmisten fyysisen toimintakyvyn tai vanhuuden psyykkisiin muutoksiin. Ikäihmistä tarkastellaan kokonaisvaltaisena yksilönä, jolloin fyysiset toimintakyvyn muutokset ja haasteet vaikuttavat usein myös psyykkiseen hyvinvointiin. Tässä opinnäytetyössä pyritään kuitenkin tarkastelemaan asioita toisin päin. Eli: voiko ekspressiiviseen taidetyöskentelyyn tukeutuvan ryhmätoiminnan avulla vahvistaa yksilön henkisiä voimavaroja ja sosiaalista toimintakykyä niin, että ikääntyvä olisi vahvempi kohdatessaan myös ikääntymisen tuomat fyysiset haasteet?

Luvun lopussa esitellään, mitä yksilölle yleisesti tapahtuu vanhuuseläkkeelle jäädessä, mitkä ovat eläkkeelle jäämisen haasteita ja miten niistä on mahdollista selvitä. Luvussa referoidaan kirjallisuuden professori Merete Mazzarellan ja psykologi Hilikka Niemelän ajatuksia. Heillä on kokemuspohjaa aiheesta, sillä he ovat itsekin eläkkeelle jääneitä ja ovat analysoineet omia tuntemuksiaan ja yhteiskunnan suhtautumista eläköitymiseen.

#### 3.1 Suuret ikäluokat - yhtä isoa massaako?

Suuret ikäluokat, joilla tarkoitetaan Suomessa vuosina 1945–1950 syntyneitä ihmisiä (Purhonen 2008, 18), ovat toimineet luovuuden merkityksen ohella kimmokkeena tämän opinnäytetyön tekijöille. Ikäihmisten merkittävästi kasvavasta määrästä on suurten ikäluokkien myötä keskusteltu jo viimeisen vuosikymmenen ajan.

Kuten muuallakin maailmassa, myös Suomessa syntyi paljon lapsia toisen maailmansodan jälkeen. Suomi erottuu kuitenkin poikkeuksena esimerkiksi Yhdysvalloista lyhyemmän mutta syntyvyysmäärältään intensiivisemmän ajanjakson myötä. Suomessa lasten syntyvyys laski merkittävästi vuonna 1951 verrattuna vuoteen 1950. Yhdysvalloissa syntyvyys pysyi korkeana jopa vuoteen 1964 saakka. (Purhonen 2008, 18.)

Sukupolvet jaotellaan Suomessa eri aikakausille suurten yhteiskunnallisten muutosten mukaan. J.P. Roos on tehnyt ehkä tunnetuimman kuvauksen 1900-luvulla syntyneistä sukupolvista. Hän kiinnitti erityistä huomiota muutoksiin sosiaalisessa ja taloudellisessa turvallisuudessa, työssä, koulutuksessa ja ihmissuhteissa. Roosin määritelmässä suurten ikäluokkien su-

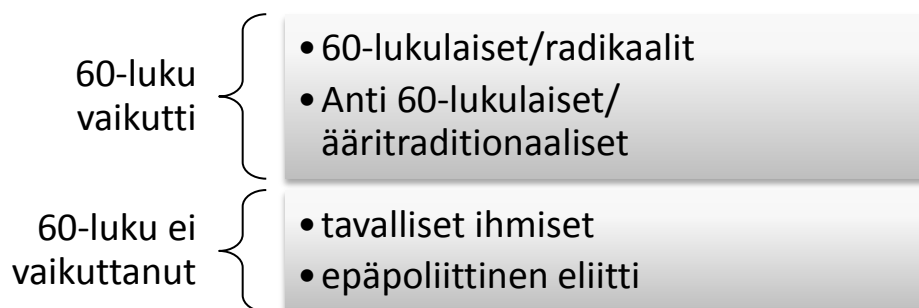
kupolvi osuu suuren murroksen sukupolveen (1940-luvulla syntyneet). (Purhonen 2008, 17.)

Suuriin ikäluokkiin syntyneet kohtasivat maailman melko niukoissa olosuhteissa, mutta lapsuuden taloudelliset olosuhteet olivat kuitenkin jo selvästi paremmat kuin heidän vanhemmillaan. Heidän nuoruutensa osui 60-luvun kulttuuriseen muutokseen, ja he kokivat myös elinkeinorakenteen valtavan muutoksen. Uudet työpaikat syntyivät palvelu- ja teollisuusalan yrityksiin, joten suuri osa suuren ikäluokan edustajista joutui muuttamaan maalta kaupunkiin paremman työllistymisen toivossa. (Purhonen 2008, 18; Häkkinen, Linnanmäki & Leino-Kaukiainen 2005, 63–65.)

Suurten ikäluokkien myötä koulutuksen merkitys kasvoi entisestään työelämän rakenteiden muuttumisen ohella. Kuluttamisesta tuli elämää määrittävä tekijä. Vanhat perinteiset auktoriteettimallit perheissä muuttuivat merkittävästi verrattuna heidän vanhempinsa. Suuret ikäluokat ovat todellisen suuren murroksen sukupolvi. (Purhonen 2008, 18–19; Häkkinen, Linnanmäki & Leino-Kaukiainen 2005, 63–65.)

Mutta, ovatko suureen ikäluokkaan kuuluvat yksilöt samanlaisia? Purhonen (2008, 14–17) muistuttaa, että sukupolvea määriteltessä voidaan todeta, että heitä yhdistää jokin yhteinen kokemus. Tämä kokemus voi kuitenkin vaikuttaa tai olla vaikuttamatta samaan sukupolveen kuuluviin edustajiin yksilön persoonan ja taustan mukaisesti.

Suurten ikäluokkien sukupolvea analysoidessaan on Purhonen löytänyt määrääväksi yhteiseksi tekijäksi eri yksilöiden suhtautumisen 60-lukuun, jolloin he olivat nuoria ja aktiivisia ihmisiä. Henkilöt, joihin 60-luku vaikutti, voidaan jakaa kahteen ryhmään: radikaaleihin ja ääritraditionaalisiin. Osaan sukupolvea 60-luku ei vaikuttanut juuri lainkaan. Heidät jaotellaan tämän määritelmän sisällä tavallisiin ihmisiin ja epäpoliittiseen eliittiin, kuten kuvio 1 on huomattavissa. (Purhonen 2008, 200–205.)



Kuvio 1. Suurten ikäluokkien suhtautuminen 1960-lukuun (Purhonen, 2008, 200–205)

Yhteisiä kokemuksia olivat myös jo aiemmin mainitut maaltamuutto, koulutuksen lisääntyminen ja täysin uusien ammattien syntyminen. Nämä yhdistävät tekijät olivat samalla myös erottavia tekijöitä. Osa sukupolvesta

jäi asumaan edelleen maalle eikä välttämättä saanut mahdollisuutta koulutautua toisin kuin esimerkiksi kaupunkiin muuttaneet sisaruksensa. Näin saman perheen pojista saattoi koulutautua niin yliopiston professori kuin maanviljelijä, joiden aikuiselämät poikkesivat hyvinkin paljon toisistaan. (Virtanen 2005, 201–202.)

Näin ollen suuriin ikäluokkiin kuuluvat näyttäytyvät yksilöinä hyvinkin erilaisina toisiinsa verrattuina, vaikka heillä on elämässään samanlaisia kokemuksia. Iso osa heistä on myös tottunut kuluttamaan, matkustamaan ja ostamaan palveluja, mitä he jatkavat myös eläkkeellä ollessaan. Moni heistä on ollut erittäin työorientoituneita koko aikuisikänsä ja eläkkeelle jääminen saattaa tuntua hyvin houkuttelevalta, mutta eläkkeellä olon todellisuus voi yllättää, kuten Mazzarella (2010, 7) ja Niemelä (2013, 39) pohtivat. Mutta kuten suuria ikäluokkia tässä luvussa on kuvattu, on mielestämme julkinen keskustelu suurien ikäluokkien sukupolvesta massana, koko sukupolven heterogeenisuus huomioon ottaen, paradoksaalista. Todennäköisempää on, että he tulevat ikääntymään yksilöllisesti erilaisine tarpeineen, minkä muun muassa Jyrkämä (2005, 269–270) vahvistaa.

### 3.2 Hyvä ja onnistuva ikääntyminen

Hyvä vanheneminen koostuu Heikkisen (2013, 393) mukaan kolmesta osasta, joita ovat toimintakyvyn heikkenemisen ehkäisy, ikäihmisen hyvä kognitiivinen ja fyysinen kapasiteetti ja aktiivinen ote elämään. Tässä opinnäytetyössä kiinnostus suuntautuu tuohon aktiivisen elämänotteen osa-alueeseen ja siihen liittyviin ja vaikuttaviin tekijöihin. Aktiivinen elämänote osaltaan voi edistää kognitiivista ja fyysistä kapasiteettia.

Ikivihreät-projekti on yksi kattavimpia Suomessa tehtyjä pitkittäistutkimuksia iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutoksista. Tämän tutkimuksen ensimmäisen kahdeksan vuoden seurantajakson jälkeen tehdyssä raportissa todetaan harrastustoiminnan olevan sosiaalisen osallistumisen ja itseilmaisun ansiosta merkittävästi itsetuntemusta lisäävä seikka, mikä osaltaan lisää ikääntyvien henkilöiden terveyttä ja hyvinvointia. Mutta mikä on sopivaa harrastus- tai vapaa-ajan toimintaa ikäihmisille? Artikkelissa pohditaankin ympäristön asenteita, jotka voivat olla ristiriitaisia sosiaalisista rooleista ja muista velvoitteista vapautuneen ikäihmisen omiin toiveisiin nähden. (Pikkarainen & Heikkinen 1999, 203.)

Pikkarainen ja Heikkinen (mt.) viittaavat Csikszentmihalyihin (1994) todetessaan, että lisääntynyt vapaa-aika ei välttämättä johda parempaan henkiseen hyvinvointiin, vaan vapaa-ajan kokeminen merkitykselliseksi vaatii sen suunnittelua, jotta vapaa-aika olisi mielekästä ja kehittävä. Suunnitelmallisuuden myötä yhä terveempi ja taloudellisesti paremmin toimeentuleva ikääntyvä ihminen voisi nauttia enemmän elämästään ahdistumatta ja turhautumatta.

Ikivihreät-projektin tuloksissa oli havaittavissa erityisesti fyysistä kuntoa ja hyvää näkökykyä vaativien harrastusten väheneminen ikääntymisen myötä. Luovien harrastusten kuten käsitöiden tekeminen saattaa toki vähentyä esimerkiksi näön heikkenemisen takia. Ikäihmisillä voi silti säilyä



pidempään mahdollisuus käyttää käsiään erilaisissa luovissa menetelmissä kuin harrastaa esimerkiksi urheilua, joka vaatii parempaa fyysistä toimintakykyä. Smale ja Dupuis (1992) toteavatkin käsitöiden ja käsillä tekemisen olevan ikäihmisten hyvinvoinnin kannalta merkittävämpiä kuin fyysistä suoritusta vaativat liikuntaharrastukset. Muun muassa Russel (1990) ja Freysinger (1993) kertovat myös harrastusten laadun olevan tärkeämpää kuin harrastusten suuri lukumäärä. (Pikkarainen & Heikkinen 1999, 212–213.)

Ikäihmisten hyvinvointia tutkivassa Ikihyvä Päijät-Häme - tutkimuksessa nostetaan esiin fyysisen hyvinvoinnin ohella psyykkisen hyvinvoinnin tärkeys. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyy oleellisesti kiinnittyminen sosiaaliseen ympäristöön. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat terveyteen, sairauksiin ja jopa kuolleisuuteen. Mitä paremmin yksilö on kiinnittynyt sosiaaliseen yhteisöön, sitä paremmin hänen todetaan voivan myös fyysisesti. (Absetz & Valve 2002, 21, 24–25.)

Tärkeimpänä hyvinvointia edistävänä tekijänä Ikihyvä-projektissa näyttäisi olevan yksilön tieto siitä, että hän saa tukea tarvittaessa. Merkitykselliseksi koettiin myös sosiaalisten verkostojen laajuus ja mahdollisuus antaa tukea. Hankkeen johtopäätöksissä nostetaan myös ikäihmisten fyysisen hyvinvoinnin rinnalle sosiaalisen kanssakäymisen vahvistaminen yhtä tärkeäksi osaksi hyvän elämänlaadun ja toimintakyvyn ylläpidossa. (Valve ym. 2002, 42.)

Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuksen toisen osion tutkimusraportti (Haapola ym. 2008) todistaa ensimmäisen osion tulokset päteviksi. Karisto (2008, 38) toteaa aktiivisen harrastamisen ja mielenkiinnon yleensä ympäröivää yhteiskuntaa kohtaan estävän elämänpiirin supistumisen ja pitävän ikäihmisen kiinni yhteiskunnassa. Karisto ja Seppänen (2008, 25) toteavat, että useimmille riittää se, että arjessa on yksikin lähipiiriin henkilö, joka tuottaa iloa, jonka seurassa viihtyy ja jonka kanssa voi tehdä miellyttäviä ta. Nummela (2008, 44) toteaa, että sosiaalisesti aktiiviset ja harrastavat ihmiset kokevat myös olevansa terveempiä.

Ikääntyneiden yksinäisyyttä ja sen lievittämistä taide- ja virikeryhmien avulla psykososiaalisena kuntoutuksena tutkineet Routasalo ja Pitkälä (2004, 109–110) toteavat hankkeen taideryhmäläisten haastattelutuloksissa, että ryhmätoiminnassa mukana olleet kokivat yksinäisyyden helpottuneen ja iloitsivat uusista kokemuksista luovan tekemisen parissa.

Ikääntyvän ihmisen sosiaalinen toimintakyky voidaan kiteyttää kuvaukseen siitä, miten hän osallistuu yhteiskunnan ja yhteisöjen toimintaan ja pystyy toimimaan omassa arjessaan. Henkilön sosiaalista toimintakykyä määriteltessä voidaan miettiä, ovatko ikääntyvän henkilön sosiaaliset taidot riittävät olemaan vuorovaikutuksessa sosiaalisen verkostoon kuuluvien henkilöiden kanssa. Lisäksi voidaan pohtia, miten ikääntyvä itse kokee yhteisöllisyyden ja osallisuuden. Tutkimusten mukaan sosiaalinen sitoutuminen ja kuuluminen vertaisryhmiin ja järjestöihin edesauttavat terveyttä, hyvinvointia ja pitkäikäisyyttä. Tiikkainen toteaa, että aktiivinen elämäntyyli ja sosiaalinen aktiivisuus parantavat elämänlaatua, fyysistä ter-

veyttä, psyykkistä hyvinvointia ja jopa vähentävät kuolemanriskiä. (Tiikainen 2013, 284–290.)

Aiempien tutkimusten perusteella voikin todeta, että sosiaalisen toimintakyvyn ylläpidolla näyttäisi olevan iso merkitys myös fyysiselle hyvinvoinnille. Fyysisen kyvykkyyden heikentyessäkin pitäisi pystyä takaamaan sosiaalisten verkostojen säilyminen, sillä tämä puolestaan vahvistaisi tuntemusta hyvästä ikääntymisestä.

Eriksonin (1980) psykososiaalinen kehitysteoria tukee käsitystä siitä, että ikääntyminen onkin huipentuma elämän näytelmässä eikä jarruttelua. Hänen mukaansa vasta vanhentuessaan ihminen saavuttaa psyykkisen huipunsa ja tietotaidon on mahdollista kehittyä kokemusten myötä. Teorian mukaan ikääntyessään ihminen kokee tarvetta ymmärtää eletty elämä ja nähdä oma elämä osana suurempaa sukupolvien jatkumoa. Tämä nostaa pinnalle tarpeen jakaa omaa kulttuuriperintöään ja jäsentää oma elämänsä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 254.)

Hovila (2004, 44–49) toteaa tutkimuksen ja esimerkkien valossa luovuuden jatkuvan vanhemmalla iällä. Lindauer (2003) toteaa tutkimuksensa taiteilijoiden olleen tuotteliaampia elämän loppuvaiheessa kuin alkuvaiheessa ja tehneen taidetta vanhuuteen saakka. Suomalaisista taiteilijoista esimerkiksi Rafael Wardi on jatkanut edelleen tuotantoaan vanhemmalla iällä ja Helene Schjerfbeck teki viimeisinä elinvuosinaan osan tunnetuimmista omakuvistaan.

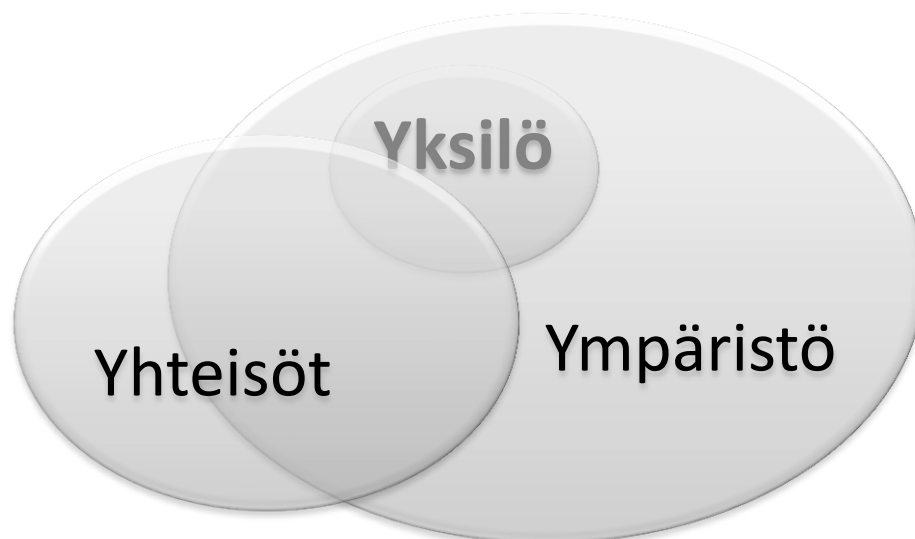
Ikääntyneillä on elämäkokemusta, jonka myötä heillä on oivallinen mahdollisuus tarkastella mennyttä taiteen keinoin. Sen avulla on mahdollista saada uusia kokemuksia ja oppia itsestään uusia asioita. Taiteen tekeminen ryhmässä on yksi keino lähestyä luovia menetelmiä ja löytää niistä itselleen sopivimmat.

Hyypän (2013, 121–128) mukaan taiteen tekeminen ja kokeminen ryhmässä tuottaa tutkimuksissa positiivisemmän tuloksen yksin toteutettuihin taide- ja kulttuuriharrastuksiin verrattuna. Kokemuksen painoarvoa nostavat erityisesti yhteisöllisyys, joka vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yksilön kokemuksen merkitystä. Liikanen (2004, 15–16) kertoo muun muassa Matarasson tutkimuksista (1997, 1999), joissa päädyttiin vastaaviin tuloksiin: taiteen tekemisen prosessia pidettiin tutkittavien keskuudessa tärkeämpänä kuin lopputuotosta ja osallistuminen taiteen tekemiseen ryhmässä sai tutkittavat voimaan paremmin.

Hyypä (2013, 124) toteaa, että taide-elämysten vaikutusta hyvinvointiin vielä tällä hetkellä on haastava todentaa. Hän toteaa kuitenkin, että kulttuurin kuluttaminen ja harrastaminen voivat pidentää ikää ja niiden hyvinvointivaikutukset tulevat esiin nimenomaan sosiaalisen pääoman lisääntymisen myötä ryhmätoiminnassa.

### 3.3 Sosiaalinen toimintakyky ja vuorovaikutus

Sosiaalinen toimintakyky on moniosainen kokonaisuus, jota on haastava tutkia. Se ei ole pelkästään yksilön ominaisuus ja hänen prosessinsa vaan koostuu myös yksilön suhteesta ympäröiviin yhteisöihin ja ympäristöön. Vuorovaikutus syntyy kommunikaatiosta ja vuorovaikutuksesta osa-alueiden välillä. (Tiikkainen 2013, 284–286.)



Kuvio 2. Sosiaalinen toimintakyvyn muodostavat vuorovaikutussuhteet

Toimivat vuorovaikutussuhteet ylläpitävät Tiikkaisen (2013, 284, 289) mukaan sosiaalisia taitoja, sillä yksilö peilaa itseään toisten kautta ja luo siten väyliä ympäristöön. Sosiaaliset kontaktit ja yhteisöt ovat luonnollisesti tärkeitä sosiaalisen toimintakyvyn säilymiselle, sillä ryhmään tai verkostoon kuulumisen tunne voi vahvistaa identiteettiä.

Kokemus vuorovaikutuksesta ja omasta ympäristöstä on yksilöllistä, ja kokemukseen vaikuttaa persoonan ja monien muiden seikkojen ohella ympärillä oleva kulttuuri. Tiikkaisen (2013, 285) mukaan kulttuurin piirteet muovaavat yksilön käsitystä ympäristöstä; esimerkiksi yhteisöllisyyden määrä eri kulttuurien välillä vaihtelee, asiat koetaan eri tavalla. Tämän takia ei voida määritellä, kuinka paljon sosiaalisia suhteita yksilöllä tulisi olla tai mikä määrä yhteisöjä takaisi sosiaalisen toimintakyvyn säilymisen. Siinä missä yksi tarvitsee ympärilleen laajan ystäväverkoston, voi toinen kokea elämänsä mielekkääksi yhtä lailla vain muutaman läheisen kanssa. Riittävän sosiaalisen verkoston määrittäminen on siis haastavaa.

Tiikkainen (2013, 289) korostaa yksilön oman käsityksen merkitystä siitä, mikä on hänen paikkansa yhteiskunnassa. Ympäröivä yhteiskunta ja sen tarjoamat palvelut muokkaavat sosiaalista toimintakykyä. Merkille pantavaa on yksilön oma kokemusmaailma, jonka perusteella yksilö näkee ympäristön joko mahdollistavan tai rajoittavan omia toiveita. Näin ollen samoissa olosuhteissa elävät yksilöt voivat määritellä sosiaalisen toimintakykynsä eri tavoin.

Pohjoismaiseen kulttuuriin kuuluva järjestö- ja talkootoiminta on olennainen osa sosiaalista pääomaa. Sosiaalista pääomaa ikäihmisten parissa tutkinut Hyypä (2013, 101–103) toteaa, että vaikka talkootoiminta on perinteisessä muodossaan vähentynyt sitten sodan jälkeisten aikojen, on suomalaiseseen kulttuuriin jäänyt perintönä esimerkiksi vielä nykypäivänäkin aktiivinen järjestötoiminta.

Tämänkaltaisen sosiaalisen pääoman ja sen vaikutusten mittaaminen on haasteellista, mutta yksilötasolla niitä on viimeisen vuosikymmenen aikana selvitetty kansanterveystutkimuksissa. Hyypän (2013, 103) mukaan yksilön mielenterveydellä ja psyykkisellä hyvinvoinnilla on yhteys vapaaehtoistyön kaltaiseen ryhmätoimintaan. Sosiaalinen aktiivisuus ja kulttuuriharrastukset vähentävät mielenterveysongelmia, ja tutkimuksissa on löydetty yhteys myös aktiivisuuden ja kognitiivisen oppimiskyvyn säilymisen välillä. Vaikka tutkimustietoa onkin vasta verrattain vähän eikä koko yksilön elämän ajan jatkuvaa seuranta ole vielä toteutettu, vahvana oletuksena on, että muiden kanssa ryhmässä harrastaminen vahvistaa sosiaalista toimintakykyä.

#### 3.4 Ikääntymisen ja vanhuuseläkkeelle jäämisen haasteet

Mazzarellan (2010, 7) mukaan eläkeajan alkaminen ei välttämättä ole samanlainen kriisi kuin työttömäksi jääminen. Se on kuitenkin väistämättä suuri muutos elämässä, siirtyminen ajanjaksosta toiseen. Niemelä (2013, 39) näkee eläköitymisen myös uutena mahdollisuutena, elämän murroskohtana, jolloin voi arvioida mennyttä ja suunnitella tulevaisuutta uudesta näkökulmasta. Jokaisesta eläkkeelle jäävästä itsestään riippuu, näkeekö tulevaisuuden uhkana vai mahdollisuutena.

Huolestuttava yhteinen piirre löytyy suurten ikäluokkien sukupolven terveys- ja kuolleisuustilastoja tutkiessa. Vaativat ja kenties ankeat olosuhteet lapsuudessa ja muuttaminen omalta kotiseudultaan ovat jättäneet jälkensä psyykkiseen hyvinvointiin osaan ikäluokan edustajista. Kuolleisuus näyttäisi lisääntyvän 40 ikävuoden jälkeen suhteellisesti nopeammin kuin mitä voisi ennakoida terveydentilatilastojen perusteella. Psykologisten ongelmien lisäksi viitataan myös lisääntyneeseen alkoholinkäyttöön, joka lisää ennenaikaisia kuolemia. (Valkonen & Kauppinen 2005, 334–336.) Pidentyneestä eliniästä ja terveellisimmistä elintavoista huolimatta hyvä vanheneminen ei siis ole itsestäänselvyys.

Myös Mazzarella (2010, 8–9) listaa eläkkeelle jäämisen haasteina alkoholin liikakäytön. Hän siteeraa Hufvudstadsbladetia, jonka mukaan Helsingin A-klinikalla ei ollut yhtään yli 65-vuotiasta yhdeksänkymmentäluvun alussa, mutta nyt 2010-luvulla heitä on jo kymmenen prosenttia. Puhutaankin siis niin sanotusta märästä sukupolvesta, joka on tottunut käyttämään alkoholia huomattavasti enemmän kuin edelliset sukupolvet. Riskinä Mazzarella näkee alkoholinkäytön erityisesti silloin, kun työllä on ollut suuri merkitys elämässä eikä elämä työn ulkopuolella ole ollut merkityksellistä. Valitettavasti riski on suurempi miehillä kuin naisilla. Naiset ovat pystyneet säilyttämään yleensä läheiset perhe- ja ystävyysuhteet uran tekemisen ohella. Tämä suojaa eläkkeelle jäämisen murrosvaiheessa.

Niemelä (2013, 17–21) nostaa esille myös työn merkityksen yksilön elämässä ja siitä luopumisesta aiheutuvan tuskan – pahimmillaan jopa masennuksen. Vähättelevä asenne eläköitymistä kohtaan voi aiheuttaa eläkkeelle jäämistä suunnittelevalle ahdistusta ja alentaa yksilön itsetuntoa ja toimintakykyä pitkäksi aikaa. Ikääntyvä ihminenkin haluaa tuntea olevansa tarpeellinen ja kuulua osaksi yhteisöä ja yhteiskuntaa.

### 3.5 Suunnitelmallisuus osana eläkkeelle siirtymisen murroskautta

Niemelä (2013, 15, 22–24) kannustaa valmistautumaan työstä luopumiseen muutama vuosi ennen työuran päättymistä. Suunnitelmallisuus helpottaa siirtymävaihetta, mutta liian aikaisella ja liiallisella suunnittelulla voi pilata viimeiset työvuotensa, jolloin ei välttämättä enää ole henkisesti läsnä omassa työroolissaan. Hyväksymällä sen, että asiat tulevat jäämään kesken, on helpompi irrottautua entisestä. Tässä tulevan suunnittelu auttaa. Suuntaamalla katseen tulevaan esimerkiksi aarrekarttojen avulla voi listata haaveensa ja unelmansa ja nostaa esille sisäisiä mielikuviaan. Näiden avulla tulevaisuutta on helpompi suunnitella ja nähdä suunta, jota kohti omat elämänarvot ovat viemässä. Niemelä pitääkin hyvinä eläkevalmennuskursseja, joille osallistuminen voi selkeyttää omia ajatuksia ja toiveita mutta joita järjestetään kuitenkin vasta kovin vähän.

Mazzarella (2010, 24–26) toteaa, että eläkkeelle jäämisen murrosvaiheen voi nähdä elämässään ajankohtana, jolloin on ensimmäistä kertaa aikaa miettiä oman elämän tarkoitusta. Tarkoitus tulee ymmärtää, jotta voi suhtautua elämäänsä kokonaisuutena ja nähdä tulevaisuuden valoisana. Elämän kokonaisuus sisältää kaikki tunteet, ajatukset, suhteet, hankkeet, tavoitteet ja suhtautumisen omaan kuolemaan. Pääsemällä perille oman elämänsä merkityksestä voi ymmärtää olevansa osa suurempaa kokonaisuutta. Hän korostaa myös, ettei työelämä voi olla koko elämän tarkoitus. Usein vain käy niin, ettei työelämässä ollessa ole tarvetta pohtia elämän tarkoitusta. Mazzarella kuitenkin lohduttaa, ettei elämän tarkoituksen tarvitse aueta välittömästi työelämästä pois jäädessä. Tärkeää on, että ymmärtää sen pohtimisen tärkeyden.

Mazzarella myötäillen Niemelä (2013, 35–36) lisää ikäihmisen tutkimusmatkalle eväiksi omien luovien kykyjen löytämisen, johon myös Jung Niemelän mukaan kannustaa. On syytä heittäytyä rohkeaksi ja kokeilla omia, kenties piiloon jääneitä kykyjään. On tärkeää laskea vanhasta irti ja lopettaa asioiden turha vatvominen, sillä harvoin tehtyä saa tekemättömäksi. Niemelän mukaan on tärkeää suunnata katse tulevaan ja pyrkiä nauttimaan jäljellä olevasta ajasta. Vertaisryhmässä toimiminen, kirjoittaminen, terapia ja uudet asiat elämässä voivat auttaa irtaantumiseen vanhoista ajatuksista ja löytämään tilalle uusia. Oman rytmin ja omien yhteisöjen löytäminen esimerkiksi vapaaehtoistyössä tuo merkitystä elämään. Ei pidä unohtaa myöskään tyhjän tilan ja olemisen merkitystä, joka voi tuoda mukaan jotain uutta - jopa luovuutta. (Niemelä 2013, 43, 49–52.)

Juuri nyt ikääntyvällä sukupolvella on haasteita eläkkeelle jäämiseen sopeutumisessa esimerkiksi vahvan työelämään sitoutumisen ja muuttuneiden alkoholinkäyttötapojen takia. Toisaalta tässä ajassa on tarjolla myös

enemmän keinoja kohdata muutos, kuin mitä edellisillä sukupolvilla on ollut. Näistä esimerkkeinä ovat erilaiset terapeutit ja virkistävät ryhmät, vapaampi keskustelukulttuuri ja muu luova toiminta. Merkityksellisen tekemisen ja elämän tasapainon löytäminen arjessa, voidaan todeta olevan avain hyvään vanhenemiseen.

## 4 TAIDE JA LUOVUUS

Tässä luvussa käsitellään taiteen ja luovuuden merkityksiä ja avataan tässä opinnäytetyössä toteutetun kurssin taustalla vaikuttavaa ekspressiivistä taideterapian teoriaa. Tässä luvussa tarkastellaan lisäksi sitä, miksi on tärkeää ymmärtää taide laajana käsitteenä ja mahdollistaa itselleen luovuuden kokemus. Luvussa perustellaan myös, miksi on ymmärrettävä sana- ja kuvataiteen terapeutin voima ja niiden taustalla vaikuttavat teoriat, jotta voi ohjata terapeutisesti suuntautunutta taideperustaista kurssia turvallisesti. Lopuksi pohditaan tämän opinnäytetyön kohderyhmän, ikääntyvien, suhdetta luovuuteen.

### 4.1 Ekspressiivinen taideterapia taustateoriana

Ekspressiivisen taideterapia muodostaa opinnäytetyön ja opinnäytetyössä toteutetun kurssin taustateorian. Ekspressiivisen taideterapian ajatuksia on sovellettu Sivellin ja Sanat -kurssilla ekspressiiviseksi taidetyöskentelyksi niin sana- kuin kuvataiteessa. Jotta soveltaminen on ollut mahdollista, on ollut tärkeää ymmärtää ekspressiivisen taideterapian historiaa ja filosofiaa.

Ekspressiivinen taideterapia omana suuntauksenaan ja ammattikuntanaan on saanut alkunsa jo 1970-luvun alussa Yhdysvalloissa. Keskeisinä toimijoina olivat Shaun McNiff ja Paolo Knill, jotka aloittivat ilmaisullisen terapian koulutuksen Cambridgen Lesley Collegessa Massachusettsissa. Heidän mukaansa yksilön ilmaisuprosessissa työskentely tapahtuu eri aistien avulla, tehokkaimmillaan aistikokemuksia yhdistelemällä. Kaksikon pyrkimyksenä oli kehittää moniaistillista terapeutista toimintaa, joka koostuu erilaisten taidemuotojen yhdistelmästä. He uskoivat, että itse taiteen tekeminen antaa mahdollisuuksia tukea yksilöitä muutosprosesseissa. (Hentinen 2010, 30–33; Lapin yliopisto 2013.)

Taide ja sen tekeminen ei ole pelkkä terapiakeino vaan terapeutista itsessään, kuten McNiff ja Knill todistelivat perustaessaan suuntausta (Hentinen 2010, 30–31). Ekspressiivisen taideterapian peruseriaatteena on tärkeää ymmärtää taideprosessin ja luovan prosessin asema itsessään terapeutisena toimintana. Kanadassa 1980-luvun loppupuolella Ellen ja Stephen K. Levine kehittivät edelleen ekspressiivistä taideterapiaa, siihen muotoon kuin sitä Suomessa käytetään. (Lapin yliopisto 2013.)

Mantere (2010, 11) nostaa esiin Levenen kommentin aiheesta, jossa painotetaan taiteiden terapeutin voiman tunnistamista ja ymmärtämistä työskentelyn pohjana. Tämän jälkeen Levenen mukaan on mahdollista pohtia muita teoreettisia näkökulmia. Tämä havainto taiteen terapeutisesta voi-

masta on tärkeä, jotta on mahdollista ymmärtää, miten taide ja sen tekeminen toimivat ihmisen psyyken kannalta.

Taiteen keinoin tehtävä terapeutti toiminta vaatii taideterapeutilta kokemusta ja teoriaosaamista taideprosesseista. Taideterapeutin on kyettävä antamaan taiteen tekijälle tilaa ja lupa tehdä taidetta jopa hallitsemattoman tuntuisesti. Taiteen tekeminen ja luova ilmaisu eivät yleensä tapahdu täysin suunnitellussa ja kontrolloidussa tilassa, vaan erityisesti taiteen tekijän päässä. Terapeutin on kyettävä antamaan tekijälle mahdollisuus olla hetken kaoottisella kentällä taiteen tekemisen pyörteissä, jotta tekijä pystyy laskemaan irti tietoisesta suunnittelusta ja kontrollista. Tämän jälkeen terapeutti yhdessä tekijän kanssa reflektoi työtä ja etsii yhteneväisyyksiä elämäntilanteeseensa. (Mantere 2010, 12–13.)

Taideterapeutti johdattaa taiteen tekijän väli- tai rajatilaan, jota kutsutaan liminaaliseksi tilaksi. Taideterapiatilanne poikkeaa taiteen tekijän normaalista arjesta. Tässä tilassa on mahdollista kohdata jotain uusia ja erilaisia asioita, joista voi halutessaan ottaa mukaansa palatessaan taas arkeen. Liminaalinen tila on aina poikkeustila, johon ei ole mahdollista jäädä. Taideterapeutti johdattaa taiteen tekijän turvallisesti liminaaliseen tilaan, mikä voi vaatia tekijältä tavanomaisesta luopumista, jopa kaaoksen hyväksymistä. Terapeutin tehtävänä on myös palauttaa taiteen tekijä takaisin arkeen, mikä saattaa näyttäytyä terapeutin taidekokemuksen jälkeen uusia merkityksiä täynnä olevalta. (Mantere 2010, 13–14.)

Jungilaisen terapiakäsityksen peruspilareita ovat mielikuvien kanssa työskentely. Jungin mielestä kaikkien ihmisten ihmisyyteen kuuluu rajoittuneisuutta ja elämätöntä elämää, jotka näyttäytyvät outoina unina, fantasioina ja tunteina. Jungin mukaan kriisit ja romahdukset keski-ikässä tai myöhemmin johtuvat näistä psyykkisen olemassaolon vajaan jäämisen kokemuksista. Kun ihminen pääsee terapiassa tutustumaan näihin toteutumattomiin haaveisiin mielikuvien avulla, tapahtuu eheytyä. (Mantere 2010, 14–15.)

Ekspressiivisen taideterapian taustavoimina toiminut James Hillman on jaloistanut Jungin ajatusta psyyken eheydestä mielikuvapsykologiassa kuvaamalla psyykeä olemassaolon laatuna. Hillman korostaa moninaisuutta ja puolustaa sielun tarvetta ilmaisuun kaikissa taiteellisissa mielikuvamuodoissaan. Hänelle tärkeää on moninaisuus, johon tarvitaan mielikuvien heräämistä. Tärkeimpänä menetelmänä terapiassa Hillman pitääkin mielikuvituksen kehittämistä, mikä osaltaan voi toimia uudistumisen voimavarana. (Mantere, 2010, 15.)

Tässä opinnäytetyössä yhtenä oletuksena on, että sana- ja kuvataide täydentävät toisiaan hyvin, kun kyse on ekspressiivisestä taidetyöskentelystä. Erilaiset ilmaisutavat mahdollistavat monipuolisen ohjauksen, joka voi syventää yksilön luovaa prosessia. Saman aiheen käsittely taiteen eri keinoin voi auttaa tekijää jäsentämään ajatuksiaan ja näkemään asian uusin silmin.

Sivellin ja Sanat -kurssilla ohjatut harjoitteet pyrkivät tukemaan yksilön prosessia ja kokemusta ekspressiivisen taideterapian lähtökohtien mukai-

sesti. Kurssille osallistujille haluttiin tarjota mahdollisuuksia oman luovuuden löytämiseen erilaisten tekniikkakokeilujen avulla ja avata ovia taiteen maailmaan.

Ekspressiivisessä taideterapeuttisessa ryhmätoiminnassa sana- ja kuvataide täydentävät toisiaan, sillä niiden avulla on mahdollista luoda monimerkityksellinen prosessi, jossa teosten vuoropuhelu on mahdollista. Usein on niin, että kurssille osallistuva henkilö kokee toisen taiteenalan omakseen, jolloin vieraamman menetelmän käyttäminen voi helpottaa.

Seuraavissa alaluvuissa esitelläänkin sana- ja kuvataiteen teoriaa ja käyttämistä terapiasuuntautuneessa toiminnassa. Kuvataiteen osalta erityisesti kuvataiteen historiaa on avattu, jotta käsitys eri taidesuuntausten määritelmistä, ja niiden arvosta olisi selkeästi nähtävissä. Sivelin ja Sanat -kurssilla, ikäihmisten kanssa työskennellessä, oli tärkeä avata näitä käsitteitä, jotta heidän oma luova tekeminen kuvataiteen osalta oli mahdollista. Modernin taiteen käsittäminen arvokkaaksi taiteeksi muiden suuntausten ohella, voi rohkaista oman luovuuden käyttämiseen ja itseilmaisuun.

#### 4.2 Sanataide itsensä löytämisen ja luovuuden lähteenä

Ira Progoff (1992, 12–13) kannustaa meitä kaikkia kirjoittamaan, sillä sen avulla on mahdollista löytää oma luovuutensa ja samalla itsestään uusia voimavaroja. Säännöllinen, prosessoitu kirjoittaminen mielellään ryhmässä auttaa yksittäistä kirjoittajaa ylittämään omat ennakkoluulonsa ja astumaan sanojen maailmaan.

Kirjoittamisen ja luovan tilan tunnetilaa Tyyne Saastamoinen (Ihanus 2009, 22) kuvaa seuraavasti:

Näitä hiljaisia aikoja minä rakastan – kynää jota etsin  
innostuneesti laukustani niin kuin se olisi tupakka-aski,  
valkoista sivua joka huokailee ennen kirjoittamista,  
kahvikuppia pöydällä, sanoja äänettömillä riveillä,  
ajatuksen polkuja aivoissani, lause työntää toista  
edellään, pysähtyy, miettii pistettä – jatkaa runoa joka  
alkaa koostua näkyviin niin kuin se kasvattaisi siipiään,  
hengitys kevenee, on kuin puhaltaisi lasiin, rivejä  
vihkossa, tiukasti, tiukasti - -  
Minkä nimen antaisin runolle joka on  
syntynyt aineettomasti hengestä ja joka odottaa ketä  
tahansa niin kuin leipä.

Kirjoittaminen on taidetta parhaimmillaan, kun valmiista tekstistä on luetavissa kirjoittajan syventyminen aiheeseen ja luovan tilan löytäminen.

Juhani Ihanus (2009, 7) kertoo kirjoittamisen tervehdyttävästä vaikutuksesta. Hän toteaa, että pohdittaessa asioita kirjoittamalla niihin paneutuu syvällisemmin, jolloin ymmärtää paremmin itse kokemansa ja toisten kokemukset vaikeuksista ja ristiriidoista, joita elämä meille joskus tuottaa.



Ihanus ja Bolton (2009, 110) mukailevatkin G.K. Chestertonia seuraavasti: ”Kirjoittamisen koko tarkoitus ei ole astua vieraalle maalle, vaan lopulta-kin tarkoitus on astua omaan itseän kuin vieraalle maalle.”

Natalie Goldberg (2008, 155), jota voidaan pitää luovan kirjoittamisen guruksi Julia Cameronin (2005, 2007) ohella, kannustaa kirjoittamaan sen voimaa ja energiaa antavan latauksen takia. Kun tämä voima löytyy, on mahdollista porautua yhä syvemmälle itseensä kirjoittamallaan tekstin liuskojen avulla. Goldbergin mielestä kirjoittaminen on enemmän ja syvempää kuin terapia. Kirjoittamalla kirjoittaja voi mennä tuskansa läpi, jolloin kärsimys muuttuu tekstiksi ja näin tuskasta voi luopua kokonaan.

Ihanus (2009, 23–24) esittelee Fiona Simpsonin ja Celia Huntin jaottelun kirjoittamisesta ja henkilökohtaisesta kehityksestä seuraavasti:

- a) **Kirjallinen ja produktiosuuntautunut työskentely.** Tällöin tavoitteena on julkaista kirja, jonka ohessa prosessi voi johtaa myös kirjailijan omakohtaisten kokemusten läpikäymiseen, sillä moni heistä ammentaa kirjansa sisältöön aineksia omasta elämästään ja ympäristöstään.
- b) **Kirjoittava tai prosessisuuntautunut työskentely,** jota ovat esimerkiksi ”itseapukirjoittaminen”, kirjoittajapiirit tai luovan kirjoittamisen kurssit. Tämän toiminnan suoranaista tavoitteena ei ole terapeutin toiminta ja henkinen kasvu, mutta kirjoittaminen voi myös osaltaan olla terapeutista toimintaa.
- c) **Terapeutin työskentely,** jonka tavoitteena on selkeästi terapeutin toiminta.

Ihanus pohtii, onko luovalla ja terapeutilla kirjoittamisella eroa. Hän yhtyy Gillie Boltonin mielipiteeseen, ettei näiden välillä ole todellista eroa. Jos luovan ja terapeutin kirjoittamisen välillä olisikin eroa, menettäisivät molemmat tuolloin paljon voimastaan. Toki, jos pohditaan tekstin esteettisyyttä tai taiteellisuutta, ei se välttämättä terapeutissa kirjoittamisessa ole aina hiottua. Toisaalta terapiasävytteisessä kirjoittamisessa ei aina korostu terapeutisuus, vaan tarkoituksena on kertoa tarina, jolla saattaakin olla terapeutista merkitystä. (Ihanus 2009, 23).

Seuraavassa alaluvussa kerrotaan tarkemmin kirjoittamisesta terapeutin toimintana ja tähän liittyvästä historiasta.

#### 4.3 Terapeutin kirjoittaminen

Kirjallisuuden merkitys on todettu Euroopassa jo 1700-luvun lopulla mielen terveyspotilaiden hoidossa. Ensimmäiset merkinnät löytyvät kuitenkin jo antiikin Kreikasta ja Roomasta, jossa sanalla *sana* (logos) oli terapeutin merkitys. Kirjallisuusterapia yleistyi ensin Yhdysvalloissa 1800-luvun lopulla ja 1900-luvun alussa. Ensimmäinen väitöskirjan aiheesta kirjoitti Caroline Shrodes 1949. (Ihanus 2009, 15–16.)

Psykiatri Jack J. Leedy perusti ensimmäisen alan yhdistyksen Yhdysvalloissa 1969 (Association for Poetry Therapy; vuodesta 1981 kattojärjestönä National Association for Poetry Therapy eli NAPT). Leedy ohjeisti terapeuttiseen kirjoittamiseen seuraavasti: “Kirjoita tunteesi paperille” ja “Ota runo, älä pilleriä”. (Ihanus 2009, 19.)

Kirjallisuusterapian käyttöalue on laaja, ja se sopii eri-ikäisille, eri ryhmissä ja yksilötasolle niin hoito-, sosiaali-, mielenterveys-, kuntoutus-, kasvat- ja yhteisötyössä. Kirjallisuuden eri muodot, kuten runo, kertomus, novelli, aforismi, päiväkirja, ovat myös laajasti käytössä. Verkkokirjoittamisen myötä on mahdollisuus entisestään laajentaa käyttäjäkuntaa. Ihanus painottaa myös kirjallisuusterapian merkitystä yhdistettynä muihin ekspressiivisiin terapioihin kuten esimerkiksi musiikki- tai valokuvaterapiaan. (Ihanus 2009, 21–22.)

Anita Lindqvist määrittelee myönteisiä vaikutuksia, joita kirjoittaminen tuo terapiasävytteisesti kirjoittavan ihmisen elämään. Kirjoittaminen auttaa määrittelemään elämän ristiriitoja ja selvittämään monimutkaista kokemusaineistoa. Näkökulma elämään voi laajentua, ja keskenjääneiden tunneristiriitojen käsittely helpottua. Itseilmaisu kirjoittamalla on keino vapautua taakoista ja kokea helpotusta, mikä antaa entisestään tilaa omalle äänelle. (Lindqvist 2009, 71.)

Lindqvist nostaa esille näkökulmia kirjoittamisen psykoterapeuttisiin vaikutusmekanismeihin seuraavasti: kirjoittaminen toimii sekä purkamiskanavana, työstämismenetelmänä ja jäsentämiskeinona. Sitä voidaan käyttää myös etäisyyden säätelykeinona, hallinnan kokemuksen lisääjänä ja eheyden edistäjänä ja viestimisväylänä. (Lindqvist 2009, 79–84.)

Kirjoittamalla on helppo keskittyä vain yhteen asiaan ja peilata sitä syvemmin. Kirjoittaminen helpottaa ongelman tai kriisin jäsentelemistä, sillä joskus on helpompi ilmaista itseään kirjoittamalla kuin puhumalla. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että ketään ei saa eikä pidä pakottaa kirjoittamaan terapian yhteydessä, sillä kirjoittaminen ei sovi kaikille. Esterling ym. (1999) on todennut kirjoittamisen merkityksellisyydestä tiivistetysti ”pelkkä kirjoittaminen voi muuttaa sitä, miten tapahtuma on edustettuna ja organisoituna muistissa” (Lindqvist 2009, 81). Lindqvist muistuttaa meitä lopuksi tämän tekniikan edullisuudesta, helposta saatavuudesta ja muokattavuudesta. Näin ollen lisätutkimuksia kirjoittamisterapian hyödyllisyydestä tarvitaan. (Lindqvist 2009, 70–95.)

Bolton ym. (2006) varoittavat humoristisesti terapeuttisen kirjoittamisen vaaroista, jotka lähemmin tarkasteltuina osoittautuvat ehkä sittenkin paremmiksi vaihtoehdoiksi kuin kirjoittamatta jättäminen:

Ole varovainen  
Olet astumassa vaaravyöhykkeelle  
Kääri sydämesi suojavaatteeseen  
Riisu kenkäsi

Kirjoittaminen voi vaurioittaa vakavasti surullisuuttasi  
Kirjoittaminen voi vaurioittaa vakavasti painajaisiasi  
Olet vaarassa saavuttaa unelmasi  
Kerran aloitettuasi et pysty lopettamaan  
Etkä tahdokaan  
Ja muutkin sen voivat tavoittaa  
Olet vakavassa vaarassa oppia olevasi elossa  
Olet vakavassa vaarassa nauraa ääneen  
Olet vakavassa vaarassa rakastaa itseäsi  
Jos saat sen silmiisi, käänny rakkaittesi puoleen  
Jos saat sen mieleesi, peru terapeuttiesi  
Jos saat sen sydämeesi, pidä lujasti kiinni.

(Ihanus & Bolton 2009, 133).

#### 4.4 Kirjallisuusterapian käytäntöjä Suomessa

Suomessa puhutaan kirjallisuusterapiasta, kun puhutaan terapeuttisista ryhmistä, joissa käytetään kirjallisuutta ja sanataidetta terapian muotona. Suomessa toimii kirjallisuusterapiayhdistys, joka perustettiin 1981 ensimmäisenä Euroopassa (Ihanus 2009, 19). Yhdistyksen jäsenet ohjaavat kirjallisuusterapiaryhmiä ja -piirejä ympäri maata. He ovat kouluttautuneet muun muassa Helsingin yliopiston täydennyskoulutusjaksoilla.

Kirjoittaako yksin vai ryhmässä? Ohjaajana voi tunnistaa ryhmän merkityksen voimallisena kannustajana ja vertaisryhmänä. Usein ennen ryhmän kokoontumisten aloittamista ohjaaja haastattelee osallistujat yksitellen. Haastattelun avulla ohjaaja saa selville jäsenten ennako-odotuksia, mikä osaltaan auttaa ohjaajan työtä osallistujien ryhmäyttämisessä. Kirjallisuusterapiaryhmät ovat yleensä suljettuja ryhmiä, mikä osaltaan vaikuttaa luottamuksen syntyyn ryhmässä. Yhteiset säännöt vahvistavat luottamuksen ilmapiiriä. (Linnainmaa 2005, 20–22.)

Ohjaaja, osallistuja ja muut ryhmän jäsenet muodostavat kirjallisuusterapiaryhmän ja jokainen heistä vaikuttaa osaltaan ryhmän dynamiikkaan. Ohjaajan on oltava empaattinen ja hänen on kyettävä käyttämään tunteilyä. Ohjaajan vastuulla on ryhmän hyvinvointi, ja hän huolehtii keskustelun etenemisestä oikeaan suuntaan. Osallistujat haluavat ja tarvitsevat palautetta myös terapeutteisessä ryhmässä, jossa oleellista on palautteen antaminen ja sen saaminen. Taitava ohjaaja huolehtii ryhmän turvallisuuden tunteesta ja siitä, ettei ryhmän jäsenien antama palaute ole loukkaavaa tai epäeettistä. Terapeutteisissa ryhmissä tehdään aina sopimus luottamuksellisten tietojen säilyttämisestä. (Linnainmaa 2005, 19–22.)

Ryhmän jäsenien on kyettävä keskittymään tehtäviin istunnon aikana. Heillä täytyy olla myös rohkeutta pystyä jakamaan omia ajatuksiaan ja tuntojaan ryhmän muille jäsenille. Tärkeää on myös ryhmän jäsenien taito kuunnella muiden esityksiä ja olla kiinnostuneita muiden töistä. (Linnainmaa 2005, 19–20.)

Linnainmaa (2005, 22) muistuttaa että kirjallisuusterapiassa teksti on katalyytti, muutoksen väline. Kirjallisuusterapiassa ei keskustella teksteistä kirjallisuuden näkökulmasta vaan tekstin sisältö on kohde keskustelulle. Tekstin merkitystä suuremmaksi nousee osallistujan tunneaste tekstistä. Tässä dialogi ryhmän kanssa on hyvin merkityksellistä. Erityisesti ohjaajan on tärkeää muistaa ohjatessaan ryhmäänsä, että syntynyt tunneaste on myös kovin yksilöllinen. Linnainmaa toteaa: ”Lukeminen tai kirjoittaminen on jatkuva, aktiivinen prosessi eikä vain passiivista suorittamista”.

Terapeuttisessa kirjoittamisessa on vaaransa, jos uppoudutaan liikaa negatiivisiin tuntemuksiin, mistä Juhani Ihanus (2009, 7) varoittaa. Näissä tilanteissa ohjaajalla on suuri merkitys. Ohjaaja pystyy ohjaamaan kirjoittajan pohtimaan asiaa uusilta näkökannoilta erilaisten harjoitusten kautta. Samalla ohjaaja huolehtii siitä, että terapeuttinen prosessi etenee.

Ihanus (2009, 8) muistuttaa, että terapeuttinen kirjoittaminen ja kirjallisuusterapia eivät tarjoa nopeaa ratkaisua ongelmiin. Kirjoittaja saa sen sijaan mahdollisuuden ihmettelevään vuoropuheluun muiden kirjoittajien kanssa. Hän pääsee etsimään elämänsä merkitystä sanojen äärellä ja tekemään matkaa muihin maailmoihin, eri aikoihin ja ympäristöihin.

Edellä kerrotun perusteella voi todeta kirjoittamisen merkityksen pohjautuvan siihen, että kirjoittaja ymmärtää olevansa osa suurempaa kokonaisuutta eikä hänen tarvitse olla yksin. Minun tarinani koskettaa sinun tarinaasi ja sinun tarinasi taas jonkun muun tarinaa. Rosen (1996) toteaa, että ymmärtämällä oman elämänsä merkityksellisyyden pystyy rakentamaan omaa identiteettiään ja elämäntarinaansa uudella merkityksellisemmällä tavalla (Ihanus 2009, 33).

#### 4.5 Näkökulmia kuvataiteen käsitteeseen

Klassisella taiteella käsitetään yleensä esittävän historiallisen kuvataiteen sekä arkkitehtuurin merkittävimmät rakennukset, joista vielä nykypäivänkin ammennetaan valtavasti inspiraatiota taiteen eri aloille. Klassisessa esittävässä taiteessa, jolla tässä yhteydessä tarkoitetaan n. 1400-luvun teknisen taidon karttumisen myötä vakiintunutta realistista kuvausta, voidaan nähdä taiteilijoiden ammattitaidon huipentuma.

Maalausten realismi ja teknisyys kehittyivät monen sadan vuoden ajan taitojen periytyessä mestareilta kisälleille. Taiteen arvostus kohosi renessanssin silottelevan tyylin kautta aina moderniin aikakauteen asti, jolloin taiteen merkitys muuttui yhteiskunnan mukana. Taidokkaimmat taiteilijat toimivat hovimaalareina kuninkaallisille, ja voidaankin todeta, että maalarit saivat arvostusta teknisten taitojensa myötä.

Modernin aikakauden määritellään alkaneen 1800-luvun puolivälissä impressionismin johdolla, vaikka tarkasta ajankohdasta ollaankin yleisesti montaa mieltä. Suuntaus syntyi teollisen vallankumouksen myötä muuttuvan maailman tarpeisiin, jolloin taiteen perinteinen käsitys haluttiin uudistaa ja tilalle luoda jotakin modernia aikakautta kuvaavaa, uudenlaista taidetta (MoMa Learning 2013). Voidaankin todeta, että taide on aina ollut

aikansa peili. Vaikka nykytaiteessa usein tarkastellaan asioita yhteiskunta-kriittisesti, on taide aina tuonut esiin aikansa piirteitä.

Moderni taide käsitteenä sisältää kuvataiteen, muotoilun ja arkkitehtuurin osa-alueet. Se on laaja yhdistelmä erilaisia tyylejä ja suuntauksia, jotka jokainen kuvastavat omaa aikakauttaan. Modernismin erilaisia suuntauksia yhdistää taiteilijoiden uudenlainen ajattelutapa ja kokeilunhalu, vastalauseena klassisen taiteen yläluokkaisuudelle. Maailman muuttuessa haluttiin myös taiteen kentällä ajatella uudella tavalla. (Dempsey 2003, 10–11, 14–15.) Modernin taiteen käsite mahdollistaa taiteen ymmärtämisen vapaaksi ideasammiksi, josta jokainen voi ammentaa inspiraatiota ja elementtejä omaan elämäänsä.

Valokuvaus, 1800-luvun alun merkittävä keksintö, on vaikuttanut osaltaan modernismin syntyyn, sillä se muutti kuvataiteen käyttötarkoitusta kuninkaallisten muotokuvista ja kirkkojen tilaustöistä kohti vapaampaa ajattelutapaa. Aiemmin vain salonkeihin kuuluneiden teosten vastapainoksi haluttiin uusin tekniikoin, värein ja kokeiluin toteutettuja töitä, jotka kuvasivat muuttuvaa ja teollistuvaa maailmaa. (Dempsey 2003, 14.)

Käsitys taiteesta voi pohjautua vielä nykypäivänäkin suurilta osin taiteen ja sen hienon historian arvostukseen. Esittävien kuvien ja tarkkojen taide-teosten ihailu saattaa voimistaa sisäistä kriitikkoa ja siten rajoittaa omaa taiteen tekemistä. Vaikka voidaan sanoa, että moderni kuvataide pohjautuu klassiseen perustaansa, olisi taide oman luovuuden näkökulmasta hyvä ymmärtää laajaksi kokonaisuudeksi, johon jokaisella on oikeus tuoda omat lisämausteensa tekemällä juuri omanlaistaan ilmaisua.

Erityisesti ikäihmiset saattavat kokea kuvataiteen tai taiteen laajemminkin korkeakulttuuriksi, jonka tekemiseen vain kaikkein lahjakkaimmilla taiteilijoilla on oikeus. Sivellin ja Sanat -kurssilla pohdittiin niin keskustelun kuin harjoitteiden avulla taiteilijan määritelmää ja tittelin luomia mielikuvia. Esimerkiksi kurssiin kuulunut opastettu vierailu Hämeenlinnan taidemuseossa pyrki avaamaan osallistujille kuvataiteen moninaisuutta. Routasalo ja Pitkälä (2004, 104–105) tuovat esiin samanlaisia kokemuksia ikäihmisten mielipiteistä liittyen taiteeseen. Heidän haastattelemansa taide- ja virikeryhmiin osallistuneet ikäihmiset pitivät taiteen määrittelyä hankalana ja totesivat taiteen kuuluvan lähinnä ammattitaitelijoille.

#### 4.6 Terapeuttisesta kuvataiteesta ekspressiiviseen taidetyöskentelyyn

Taideterapiassa taiteen tekeminen toimii symbolisena kielenä, jolla on mahdollisuus päästä lähemmäs sisäistä maailmaansa kuin perinteisen psykoterapian keskusteluilla. Kuva on konkreettinen näkyvä teos, ja sen myötä käsiteltävää asiaa on vaikeampi kieltää. Kuva toimii kommunikointikanavana terapeutin ja tekijän välillä. (Leijala 2000, 9–11.)

Ekspressiivisen taidetyöskentelyn maailmassa unohdetaan kokonaan taiteen tekemisen säännöt. Ekspressiivisen taidetyöskentelyn ohjaaja Ninni Manninen (2013) kuvaa osuvasti tunnelmiaan terapeuttisen kuvataideharjoitteen aikana:

– yksinkertainen liitu ja paperi vei minut väkisin öljyvärien pariin. Lopulta minulla oli vimma tehdä näitä hahmoja, en ajatellut tehdessäni mitään taiteen lainalaisuuksia, annoin vaan mennä. En miettinyt kultaisia leikkauksia tai perspektiivejä, en mitään.

Ekspressiivinen taidetyöskentely mahdollistaa taiteen vapaamman tekemisen, jolloin tekijä voi lopputuloksen sijaan keskittyä enemmän prosessiin, joka työskentelystä voi syntyä. Erityisesti henkilöt, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta taiteen tekemisestä, voivat ekspressiivisen taidetyöskentelyn kautta helpommin ilmaista itseään. Tätä ajattelutapaa hyödynnettiin Sivellin ja Sanat -kurssilla.

#### 4.7 Luovuus osana ikäihmisen elämää

Toiminta näyttelee suurta osaa ikäihmisten hyvinvoinnin ylläpidossa ja lisäämisessä, sillä elämän tarkoituksellisuuden kokemus vahvistuu nimenomaan toiminnan avulla. Esimerkiksi muistelun avulla ikäihminen voi jäsentää mennyttä elämäänsä, ja sitä kautta tuntee oman arvonsa ja nähdä elämän tarkoituksellisuuden paremmin. Yleisen aktiivisuuden ohella tarkoituksellisuutta vahvistavat terapeuttinen toiminta, positiivinen asenne, joustavuus ja luovuus. (Read 2013, 245–255.)

Csikszentmihalyin mukaan luovuus on ominaisuus, joka on olemassa meissä jokaisessa. Hänen mukaansa jokaisella yksilöllä on oikeus luovuuteen kaikissa elämänvaiheissa. Luovuutta voitaisiinkin ajatella enemmän ihmisen perusosana kuin harvojen taiteilijoiden lahjana. (Hohenthal-Antin 2006, 38.)

Luovuutta voidaan määritellä luovan prosessin tuotoksen avulla ja teoreettisena käsitteenä avata laajasti. Vaikka yleistä tutkimustietoa luovuudesta onkin runsaasti, on ikääntyvien luovuudesta silti melko vähän tietoa. Aihe ei ole kiinnostanut gerontologian tutkijoita, sillä aiemmin vallalla on ollut käsitys, jonka mukaan luovuus vähenisi iän myötä. (Hohenthal-Antin 2006, 41.)

Tuoreimmat tutkimukset kuitenkin kertovat, ettei luovuus iän myötä katoa, vaan säilyy ja kehittyy ihmisen mukana. Ihmisen ikääntymisen myötä luovuuteen tarvittava rohkeus lisääntyy elämäkokemuksen karttuessa, ja eläkkeellä ollessa on aikaa pohtia asioita ja itseään. Luovuustutkija Kari Uusikylä korostaa luovuuden aktivoitumiseen tarvittavan juuri näitä aineksia: itsevarmuutta ja aikaa. (Hohenthal-Antin 2006, 38–41.)

Ruoppilan (2013, 233–234) mukaan luovuuden huipun ihminen saavuttaa keski-ikässä ja vähän sitä ennen. Vaikka samaan aikaan viisauteen liitetyt osatekijät, esimerkiksi tarkkaavaisuus ja nopea päätöksenteko, alkavat heikentyä, luovuudelle ei käy samoin. Elämäkokemus ja itsetuntemus tukevat luovuutta eikä sen yhteyttä viisauteen pidetä kovin vahvana niiden erilaisten tekijämääritelmien vuoksi.

Tutkimustieto vahvistaa käsityksemme siitä, että jokaisessa on luovuutta. Sen esiin saaminen ja luovaan tilaan pääseminen voivat olla ikäihmiselle haasteellista, mikäli itse tekemisen kokemukset ovat peräisin kouluvuositai niiden sävy on negatiivinen. Ohjaajalla on olennainen rooli innostaa luovuuden pariin sekä sopivilla harjoitteilla että omalla persoonallaan.

Mielestämme jokaisella tulisi olla mahdollisuus kokeilla luovaa toimintaa vanhuuseläkkeelle siirtyessään, sillä elämäkokemus yhdessä hyvän itsetuntemuksen kanssa voi avata portteja ilmaisemaan itseään taiteen avulla. Miksei ikääntymistä voitaisi siis ajatella etuna luovuuden löytämisessä?

Tärkeä osa luovuuden löytämisessä ja tunnistamisessa taideperustaisen prosessin aikana on flow’ n kokeminen. Mihail Csikszentmihalyi (2005, 68–71) määrittelee flow’ n tietoisuuden järjestyksenä. Hän määrittelee flown olevan optimaalinen kokemus, jolloin tietoisuuteen virtaava informaatio on tavoitteiden mukaista ja psyykinen energia virtaa ilman ponnisteluja. Psyykkisen energian keskittäminen nykyhetkeen parantaa kokemuksen laatua. Csikszentmihalyin mukaan luomme itseämme juuri sillä, miten kohdennamme energiamme. Tämä on pääosin jokaisen omassa hallinnassa.

Taiteen tekeminen parhaimmillaan on tekemistä syvän tarkkaavaisuuden tilassa, jossa koko keho on mukana. Taideterapeutin tehtävänä on mahdollistaa flow’ n kokeminen taideterapeuttisessa tilanteessa. Flow on mahdollista, kun on sovittu luottamuksen säilyttämisestä ryhmän kanssa toimittaessa. Tällöin on luotu selkeät aikarajat kokoontumiselle, ryhmällä on lämmittelyrituaalit ja tilanteen päättäminen tapahtuu hallitusti. (Mantere 2010, 15–17.)

“Flow on mulle tunnelma”, totesi kurssilainen haastattelussa tunnelmistaan taidepohjaisen työskentelyprosessin aikana. Hänelle flow’ n kokeminen tarkoittaa samaa kuin intensiivinen työskentely, jossa paikka ja aika katoavat ja jäljelle jää vain itse tekeminen.



Kuva 1. Taidetyöskentelyä flow-tilassa

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa viisi esitellään käytetyt tutkimusmenetelmät. Kuten luvussa 2.2 todetaan, perustuu tämä empiirinen tutkimus fenomenologiseen lähestymistapaan ja erityisesti fenomenografiaan. Fenomenografiassa tarkastellaan ihmisen yksilöllistä käsitystä ilmiöistä ja tapahtumista, joissa hän itse on ollut mukana (Anttila 2006, 334–339). Metsämuuronen (2009, 240–242) tarkentaa määritelmää toteamalla, että tutkittavien käsitykset voivat vaihdella samastakin asiasta. Käsitykseen vaikuttavat tutkittavan taustatekijät: muun muassa ikä, sukupuoli, koulutustausta ja kokemukset. On otettava huomioon myös käsitysten dynaamisuus, käsitykset voivat muuttua.

Kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiksi valittiin kolme eri tutkimusmenetelmää: havainnointi, teemahaastattelu ja kysely. Tutkimuksen eettisyys varmistettiin kertomalla kurssilaisille pidetyssä infotilaisuudessa aineiston keräämisen kohde ja tarkoitus. Hirsjärvi ja Hurme (2009, 19–20) korostavat eettistä näkökohtaa erityisesti haastattelun yhteydessä, mutta eettinen toiminta on syytä pitää mielessä koko tutkimuksen kulun ajan. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 128–133) muistuttavat myös aiheen ja tutkimusasetelman valinnan eettisyydestä ja kannustavat pohtimaan myös sitä, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan. Tämän tutkimuksen taustalla oli halu kehittää uudenlaista toimintaa ikäihmisille ja mahdollisesti vaikuttaa heidän sosiaaliseen toimintakykyynsä. Eettinen näkökulma oli näin moraalisesti perusteltu.

Kertomalla osallistujille ennen Sivellin ja Sanat -kurssia tiedon keräämisestä kyselyjen, havainnoinnin ja haastattelujen avulla varmistettiin myös tältä osin tämän työn eettisyys. Kurssilaisille kerrottiin, että perustietojen lisäksi heiltä kysytään tutkimuksen kannalta oleellisia seikkoja sekä heidän suhteestaan kuva- ja sanataiteeseen että elämäntilanteestaan. Kurssin aikana havainnoitiin yleisen tunnelman lisäksi kurssilaisten tunnetiloja ja suhtautumista meneillä oleviin harjoitteisiin.

Teemahaastattelu toteutettiin haastatteleamalla jokaista kurssille osallistujaa henkilökohtaisesti kurssin päättymisen jälkeen. Näin oli mahdollista ottaa haastattelussa huomioon kyselyistä ja havainnoinnista saatu informaatio ja syventää esille tulleita asioita.





Kuvio 3. Yksilöiltä kerätyn aineiston vaiheet kronologisesti

## 5.1 Havainnointi ja päiväkirjat

Havainnointi kertoo tutkijalle, mitä todella tapahtuu, ja sen avulla saadaan välitöntä ja suoraa tietoa esimerkiksi ryhmän toiminnasta, kuten Sivellin ja Sanat -kurssin aikana. Havainnointimenetelmää käytettäessä on tärkeää luoda turvallinen olotila kurssilaisille, jotta nämä eivät häiriintyisi havainnointia tekevästä henkilöstä. (Hirsjärvi ym. 2012, 212–214)

Kurssilaisten suhtautumista havainnointiin tiedusteltiin jo infotilaisuudessa. Ainutlaatuista tilaisuutta reaktiiviseen (tietoiseen) havainnointiin (Hirsjärvi & Hurme 2009, 37) haluttiin hyödyntää kurssin tapaamiskertojen aikana toisen ohjaajan ohjatessa ja toisen havainnoidessa kurssilaisia. Kurssin edetessä havainnointi ei aiheuttanut ongelmia kurssilaisten toimintoihin osallistumisessa, joten havainnoinnin voidaan todeta sujuneen hyvin, työskentelyä häiritsemättä.

Tutkimuksessa käytettiin puolistrukturoitua havainnointia, sillä kurssilaisista haluttiin mahdollisimman monipuolista tietoa. Havainnoinnin tavoitteena oli tarkastella kurssilaisten suhtautumista niin taiteeseen yleensä kuin omaan taiteen tekemiseensä ja toisiin kurssilaisiin. Havainnoinnissa huomioitiin sanavalinnat, äänensävy ja elekieli. Kurssilaisista tehdyt havainnot ja niistä poimitut merkittävät kommentit kirjattiin ylös jokaisen kurssikerran aikana ja niistä koottiin yhteenveto työskentelyn jälkeen.

Tutkimuspäiväkirja on erinomainen metodi kirjattaessa tutkijan omia ajatuksia ja tuntemuksia tutkimusprosessin aikana. Päiväkirjan avulla voidaan merkitä ylös erilaisia tapahtumia, kokemuksia ja opittuja asioita (Hirsjärvi ym. 2012, 219). Tässä tutkimuksessa havainnointimuistiinpanoista muodostui myös tutkijoiden päiväkirja, johon lisättiin omia ajatuksia havaintojen lisäksi.

## 5.2 Teemahaastattelu

Hirsjärvi ja Hurme (2009, 16–19) listaavat ihmistutkimuksen menetelmällisiä lähtökohtia, joita teemahaastattelussa käytetään. Ihmistutkimusta ei voi tehdä laboratorio-olosuhteissa vaan vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, jolloin myös tutkija on osa tutkimusprosessia. Tutkijan kannattaa kiinnittää huomiota merkitysten tulkintaan ja ymmärtämiseen tutkimustyön kokonaisuuden kannalta. On tärkeää muistaa, että yksilö on orgaaninen olento eikä mekanistista toimintamallia voida täten hyödyntää. Tästä seuraa luonnollisesti se, että yksilön käyttäytymisen ennustaminen on hankalaa, eikä tutkimuksesta näin ollen voida löytää kaikkia koskettavia lakeja, jotka pitäisivät paikkaansa universaalisesti.

Teemahaastattelua käytetään yleisesti silloin, kun ei haluta ohjata liian tarkasti tutkittavan henkilön vastauksia mutta hänelle annetaan kuitenkin aihepiiri, jonka sisällä on tarkoitus pysyä. Teemahaastattelu yhdistetään

usein kvalitatiiviseen tutkimuksen menetelmäksi, mutta sitä toki voidaan käyttää myös kvantitatiivisissa tutkimuksissa. (Hirsjärvi ym. 2012, 208.)

Tutkimuksessa käytettiin teemahaastattelua, sillä kurssilaisten omille kokemuksille taiteen tekemisen prosessista haluttiin antaa tilaa. Tämä on tärkeää, jotta voidaan saada esiin yksilön ääni ja hänen ajatuksensa, joita tutkija ei voi ennakoita. Näin voidaan saada laajempi kuva prosessin tuottamasta kokemuksesta ja sen merkityksistä. Teemahaastattelua ohjaa kysymysrunko, jota myös tämän opinnäytetyön tutkimuksessa käytettiin. Teemoja tarkentavien kysymysten avulla varmistettiin yksityiskohtaisempi tieto (liite 4).

### 5.3 Kysely

Aineistonkeruu aloitettiin käyttämällä kyselymenetelmää, sillä sen avulla on mahdollista kerätä täsmällistä tietoa laajasti ja tehokkaasti (Hirsjärvi ym. 2012, 193–195). Kurssilaisille toteutettiin kirjalliset kyselyt ensimmäisellä ja viimeisellä kurssin tapaamiskerralla. Informoituun kyselyyn päädyttiin, sillä kurssilaisille haluttiin antaa mahdollisuus lisätietojen kysymiseen kyselyn täytön yhteydessä (Hirsjärvi ym. 2012, 196–197). Kurssin alkaessa haluttiin saada yleiskuva yksilöiden tilanteesta ennen kurssia alkukyselyn (liite 2) avulla. Loppukysely (liite 3) mahdollisti kurssin aikana syntyneiden tunteiden välityksen tuoreeltaan kurssin loputtua.

Kyselyssä vastaaja kirjasi itse vastauksensa valiten sopivimman vastausvaihtoehdon monivalintataulukosta. Vastausprosessin nopeuttamiseksi käytettiin asteikkoa yhdestä viiteen, jossa 1 tarkoitti huonoa vaihtoehtoa ja 5 erinomaista. Molemmissa kyselyissä oli muutama avoin kysymys, joihin pyydettiin vastaamaan lyhyesti.

Alkukyselyssä kartoitettiin kurssilaisen suhdetta omaan elämäntilanteeseensa ja fyysiseen toimintakykyynsä, jotta heidän elämäntilannettaan olisi mahdollista ymmärtää kurssin alussa ja siten huomioida se kurssin toteutuksessa. Kyselyllä selvitettiin myös heidän harrastuksensa ennen kurssin alkamista ja mahdolliset toiveensa uusista harrastuksista sana- ja kuvataiteen parissa kurssin jälkeen. Kyselyssä tiedusteltiin myös kurssilaisten suhdetta sana- ja kuvataiteeseen ja näiden taidelajien merkitystä heidän elämässään.

### 5.4 Aineiston analysointi

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen materiaalia analysoitaessa tutkijalla on tarjolla useita tyylejä. Usein analysointia suositellaan tehtäväksi jo aineistoa kerätessä, tulkittaessa ja narratiivisesti raportoidessa, mikä erottaa laadullisen tutkimuksen täysin kvantitatiivisesta eli määrällisestä tutkimuksesta. Tutkijoiden keskuudessa on jopa erimielisyyttä siitä, missä määrin itse aineiston luokittelua, analyysia ja tulkintaa pidetään erillisinä toimintoina. On jopa tutkimuksia kuten hermeneuttisesti painottuneet, joissa näiden erottelua ei tehdä lainkaan. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 136.)

Laadullista aineistoa analysoitaessa perusanalyysimenetelmänä voidaan käyttää sisällönanalyysia. Sisällönanalyysin etuina pidetään analyysin menettelytapaa, joka mahdollistaa kirjalliseen muotoon saatetun materiaalin systemaattisen ja objektiivisen analysoinnin (Kyngäs & Vanhanen 1999). Eskola (2007) jaottelee sisällönanalyysin aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen ja teorialähtöiseen analyysiin. Aineistolähtöinen analyysi antaa vastauksen tutkimustehtävään käsitteitä yhdistelemällä. Käsitteitä on haettu materiaalista analyysiyksiköiden avulla, joita voivat olla yksittäiset sanat tai lauseet. Analyysin kaikissa vaiheissa tutkija pyrkii katsomaan materiaalia tutkittavien omasta näkökulmasta. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 91, 95, 103 ja 108–113.)

Opinnäytetyön aineistokokonaisuus muodostuu Sivellin ja Sanat -kurssin osallistujille toteutetuista kyselyistä ja teemahaastattelusta, kurssin aikaisista havainnoista sekä Alankomaihin tehdyllä opintomatalla toteutetuista asiantuntijahaastatteluista. Sivellin ja Sanat -kurssin alku- ja loppukyselyn tulokset on taulukoitu, ja niistä saatuja vastauksia on vertailtu keskenään. Tämä materiaali on työn pohjamateriaalia ja antaa yleiskuvan tutkittavien henkilöiden iästä, sukupuolesta ja suhteesta kuva- ja sanataiteeseen ennen ja jälkeen kurssin. Havainnointi- ja haastattelumateriaalia niin Suomessa kuin Alankomaissa on järjestelty, teemoitettu ja tarkasteltu merkityshakuisesti aineistolähtöisen analyysin tapaa soveltaen.

Aineistolähtöisessä tutkimuksessa aineiston analyysi voidaan luokitella Milesin ja Hubermanin (1994) mukaan kolmivaiheiseksi prosessiksi: 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmitely ja 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajarvi 2009, 108). Toisen näkökulman laadullisen aineiston analysointiin antaa Kvale (1996) kuvaamalla haastatteluaineiston analyysia jatkumona, jossa ääripäinä ovat kuvaus ja tulkinta. Hän erottaa tästä jatkumosta kuusi erillistä lähestymistapaa, joista tämän opinnäytetyön tekijät keskittyvät neljänteen lähestymistapaan. Tässä lähestymistavassa haastattelijä tulkitsee aineistoa yksin tai yhdessä kollegojen kanssa ensin järjestämällä ja rakentamalla aineistoa, mikä tapahtuu usein litteroimalla. Toiseksi aineistoa selvennetään eliminoimalla pois asiaan kuulumattomia osia. Kolmanneksi varsinaisessa analyysissä tiivistetään ja luokitellaan merkityksiä esimerkiksi ad hoc -menettelyllä. Ad hoc -menettelyssä ei käytetä yhtä tiettyä analyysitapaa vaan toimitaan tavalla, joka parhaiten tutkijan mielestä tuo merkitykset esille. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 136–138.)

Tätä opinnäytetyötä varten kerättyä monipuolista aineistoa on analysoitu soveltaen Kvalen (Hirsjärvi & Hurme 2009, 136–138) kuvaamaa analyysitapaa ja aineistolähtöistä analyysitapaa. Havainnoinnin tuottama materiaali on tuotettu kirjalliseen muotoon siten, että kurssikerroilla tehdyn havainnoinnin perusteella tehtyjä muistiinpanoja on kirjattu tunnin jälkeen sähköiseen muotoon.

Kurssin jälkeen tehdyt haastattelut on redusoitu litteroimalla. Litteroinnissa aiheeseen kuuluva teksti on litteroitu sanasta sanaan, mutta tekstistä on jätetty pois tutkimukseen kuulumattomia asioita. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi haastateltavien sellaiset henkilökohtaiseen elämäntilanteeseen kuuluvat tarinat, joilla ei ole merkitystä tutkimuksen aiheen kan-

nalta. Teemahaastattelulle on tyypillistä, että puhe voi rönseyllä teemojen ulkopuolelle. Tämä tuo kuitenkin toisaalta haastatteluun turvallisuutta ja luonnollisuutta, minkä vuoksi haastateltavat voivat puhua vapaammin kuin hyvin virallisessa haastattelutilanteessa.

Materiaalin redusoinnin jälkeen on rajattu pois ne asiat, jotka eivät oleellisesti liity tämän tutkimuksen ytimeen. Sen lisäksi aineistosta on etsitty merkityksiä, joilla on yhteneväisyyksiä toistensa kanssa ja joita on ryhmitelty teemojen mukaisesti. Leimaavaa analysoinnin tälle vaiheelle on ollut ad hoc -menettely, jolla on haettu merkityksiä esille tämän työn tutkijoiden parhaaksi katsomalla tavalla. Aineisto on monipuolista ja eri tahoilta kerättyä, joten on ollut tarpeen esimerkiksi palata uudelleen jo redusoituun Suomessa tehtyjen haastattelujen tekstiin tarkistamaan yhteneväisyyksiä Alankomaiden opintomatalla tehtyihin haastatteluihin. Tuomi & Sarajärvi (2009, 92) varoittavatkin, että laadullisen tutkimuksen aineistoa läpikäytessä löytyy aina uusia ennalta arvaamattomia mielenkiintoisia asioita, joita haluaisi tutkia. He kannustavat rajaamaan työtä ja keskittymään aiheeseen.

Hirsjärvi & Hurme (2009, 135) pohtivat laadullisen tutkimuksen aineiston runsautta ja elämänläheisyyttä, mikä saattaa tuntua työläältä analysointivaiheessa, mutta tekee siitä myös mielenkiintoisen. Tunnistamme tämän problematiikan, mutta olemme pyrkineet aineiston tulkinnassa löytämään merkityksiä, jotka meidän lisäksi voivat allekirjoittaa myös haastateltavat ja tämän työn lukijat.

## 5.5 Kyselyn tulokset

Kurssin osallistujiksi tavoiteltiin hyväkuntoisia ikäihmisiä, joita suurin osa heistä olikin. Kyselyssä vastaajien ikä oli 63–75 vuotta. Kyselyyn vastasi kahdeksan henkilöä, joista yksi ei aloittanut kurssia. Kysyttäessä tyytyväisyyttä elämäntilanteeseen ”olen erittäin tyytyväinen” -vastauksen antoi suurin osa vastaajista. Vain yksi vastaaja vastasi ”olen tyytyväinen”. He kokivat myös valtaosin pärjäävän oikein hyvin päivittäisissä toiminnoissaan. Kaikilla vastaajilla oli vähintään yksi harrastus, joiksi mainittiin muun muassa kulttuuritapahtumat, liikunta, lukeminen, käsityöt ja kerhotoiminta.

Sana- ja kuvataiteen lajeista, joita haluttaisiin tulevaisuudessa harrastaa, mainittiin kirjoittaminen, elämäkertakirjoittaminen, tajunnanvirtakirjoittaminen, maalaus ja piirtäminen. Kaksi vastaajista oli innokkaita kokeilemaan kaikkia näitä sekä tarinoiden ja runojen kirjoittamista että vesi- ja akryyliväreillä maalaamista. Kysyttäessä aiheesta avoimella kysymyksellä saatiin seuraavat vastaukset; ”haluan kokeilla erilaisia maalaustekniikoita”, ”minulle on kaikki uutta” ja ”olen avoin kaikille vaikutteille”.

Taiteen merkitystä omaan elämään kurssilaiset kommentoivat seuraavasti; ”pidän kaikesta kauniista”, ”omien tunteiden purkaminen maalaamiseen”, ”kaikki kaunis (väri + muoto) kiinnostaa”, ”erittäin suuri: kirjallisuus, musiikki, teatteri, kuvataide” ja ”mielenkiintoinen”.

Kurssin tulevaan sisältöön esitteen ja infotilaisuuden perusteella oltiin tyytyväisiä; ”kuulostaa hyvältä jo nyt”, ”tässä vaiheessa ei toivomuksia” ja ”odotan uteliaana kurssin antia”.

Kurssien päättyessä tehdyssä loppukyselyssä todettiin kurssikokonaisuuden olleen hyvä. Kurssin sisältö oli monipuolinen ja aikataulus sopiva. Sana- ja kuvataideharjoitteet koettiin hyödyllisinä ja innostavina. Niitä kommentoitiin avoimessa kohdassa ”tärkeinä” ja ”ihanan hyvinä”. Ohjaajista pidettiin ja heidän koettiin pystyneen innostamaan kurssilaisia. Suhautuminen sanataiteeseen näytti muuttuvan myönteiseen suuntaan, ja kuvataide rohkaisi ja aktivoi kurssilaisia. Molempia taiteen lajien harrastusta haluttiin jatkaa tulevaisuudessa. Kyselyn lopussa olleessa vapaassa sanassa kiiteltiin innostavia ohjaajia hyvästä kurssikokonaisuudesta, innostamisesta ja positiivisen ilmapiirin luomisesta. Kurssin todettiin antaneen voimia, rohkeutta sekä lisänneen uteliaisuutta koko elämään.

## 6 OPINTOMATKA ALANKOMAIHIN

Tässä luvussa esitellään Alankomaiden opintomatka ja tältä matkalta kootun aineiston tuottamia tietoja. Aineistonkeruu tapahtui Leeuwardenin ja Amsterdamin kaupungeissa ja lähialueilla. Tutkimusmenetelminä käytettiin haastattelua ja havainnointia. Opintomatkasta on laadittu Hämeen ammatillisen korkeakoulutuksen ja tutkimuksen säätiölle raportti, joka on pyydettyäessä mahdollista saada tämän opinnäytetyön tekijöiltä.

Alankomaita voi pitää kokonaisvaltaisen palvelutoiminnan kehittämisen esimerkkinä. Ajatus opintomatkasta syntyi kiinnostuksesta saada lisää näkemystä paikan päällä suomalaisissa medioissa käydyn keskustelun tueksi sekä vanhustenhuollosta ja ikäihmisten uusista palvelumalleista että myös kulttuurin ja taiteen hyödyntämisestä sosiaali- ja terveyspalveluissa Alankomaissa.

Opintomatkan tavoitteena Alankomaihin oli haastatella sosiaalialan lehtoreita ja asiantuntijoita sekä vieraila paikallisissa hoitolaitoksissa keräten tietoa ajattelutavoista ja edistyksellisistä käytännöistä ikäihmisten parissa. Matkan tarkoituksena oli tuottaa tietoa, jota voi tämän opinnäytetyön lisäksi käyttää sekä ohjaustoiminnan että sosiaalialan koulutusohjelmien opetuksessa liittyen kulttuuri- ja taidelähtöisten menetelmien käyttöön erityisesti ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpidossa, vahvistamisessa ja kuntoutuksessa.

Opintomatka mahdollistui Hämeen ammattikorkeakoulun laajan yhteistyöoppilaitosverkoston kautta. Yksi koulun yhteistyötahoista on Stendenin ammattikorkeakoulu Leeuwardenissa Alankomaissa, jossa sosiaali-alan ja luovien menetelmien koulutus on keskeisessä asemassa. Keväällä 2013 Stendenin lehtori Jet van der Heide vieraili Hämeen ammattikorkeakoulun järjestämällä kansainvälisellä hyvinvoinnin Wellbeing-viikolla Hämeenlinnassa ja ohjasi työpajoja hyvinvointialan opiskelijoille. Tämän opinnäytetyön tekijät ottivat elokuussa 2013 opintomatkinsa puitteissa yhteyttä van der Heideen, joka matkan tavoitteiden pohjalta järjesti sen sisällön ja aikataulun. Matkan ohjelma koostui useista asiantuntijahaastatteluista ja

vierailuista sosiaalialan kohteisiin. Vierailukohteet sisälsivät tutustumista ikäihmisille suunnattuun päivätoimintaan ja laitoshoitoon, joissa toteutettiin kulttuuri- ja taidepohjaisia menetelmiä osana toimintaa.

## 6.1 Ikääntyvä ihminen kokonaisvaltaisena toimijana

Lehtori Holtrop (haastattelu 16.10.2013) työskentelee Stendenin ammattikorkeakoulun sosiaalialan lehtorina ja on erikoistunut ikäihmisten hyvinvointipalveluihin. Holtrop on tutkinut yhteisöllisen toiminnan merkitystä ikääntyneiden parissa ja kertoi, että Suomen tavoin Alankomaissa ikääntyvien henkilöiden yhä lisääntyvä määrä asettaa taloudellisia haasteita niin terveydenhuollolle kuin hyvinvointijärjestelmälle. Tulevaisuuden kannalta on äärimmäisen tärkeää, että ikääntyvät ihmiset pystyvät elämään itsenäisesti kodeissaan, jotta kallista laitoshoidoa voitaisiin vähentää. Holtrop kertoi Alankomaissa toteutetusta ikäihmisille suunnatusta Grip & Glans -ohjelmasta, jonka on kehittänyt UMCG’ n (The University Medical Center Groningen) asiantuntijaryhmä yhteistyössä RUG’ n (University of Groningen) vanhemman tutkijan Nardi Steverinkin kanssa.

Steverink (2014, 2–3) toteaa, että aktiivisen työelämän jälkeen vanhuuseläkkeelle jäävillä yksilöillä sosiaaliset verkostot voivat olla heikkoja ja sosiaaliset roolit epäselviä. Hän korostaa, että oletetun eläkeiän yhä pidetessä on tärkeää, että ikäihmiset voivat elää hyvää ja merkityksellistä elämää, johon tarvitaan sopivia itsesäätelytaitoja sosiaalisen verkoston luomiseksi. Tutkittuaan hyvään ikääntymiseen kuuluvia tekijöitä Steverink (2014, 17–21) on kehittänyt Grip & Glans -ohjelmaa Self-Management of Wellbeing -teorian perusteella. Tässä opinnäytetyössä termi on suomennettu Oman hyvinvoinnin hallinta -teoriaksi. Steverinkin (2014, 2–3) mukaan nykyisin myönnetään, että hyvä ikääntyminen ei johdu vain hyvistä geeneistä tai taloudellisista resursseista vaan yksilöiden oma aktiivinen elämän ja käyttäytymisen säätely vaikuttaa vahvasti terveyteen ja hyvinvointiin.

Oman hyvinvoinnin hallinta -teorian mukaan yksilön on mahdollista ikääntyä hyvin, jos hän pystyy säilyttämään omat fyysiset ja sosiaaliset perustarpeensa käyttämällä itsehallinnan taitojaan. Steverink luokittelee nämä tarpeet seuraavasti: hyvinvointi, stimulaatio, kiintymys, ”käytöksen vahvistaminen” ja asema, joiden toteuttamiselle luovat resursseja yhteiskunnan asettamat ulkoiset tekijät. Tunnistamalla nämä tarpeet voidaan suunnitella ja lisätä yksilöiden hyvinvoinnin itsehallintaa vahvistavia interventioita ja julkisen terveydenhuollon menettelytapoja. (Steverink 2014, 2, 17.)

Perinteisesti yhteiskunnan interventiot eli tukipalvelut ikääntyvän ihmisen elämään ovat keskittyneet yhteen ongelmaan, joka usein on ollut fyysinen tai psyykinen ongelma tai sairaus. Lawn and Schoo (2010) katsovat kokonaisvaltaisten ja kattavien interventioiden saavan parempia tuloksia yksilön oman hyvinvoinnin hallinnan tukemisessa. Tässä yhteydessä kokonaisvaltainen interventio ottaa huomioon ikääntymiseen kuuluvan prosessin heterogeenisyyden, johon liittyy niin fyysisiä kuin psykososiaalisia muutoksia. Myös Pinquart ja Sörensen (2001) kannustavat hyvään ikään-

tymiseen liittyvien yksilön itsehallintaa tukevien ja ennakoivia lisäävien interventioiden keskittyvän laaja-alaisesti hyvinvoinnin tukemiseen niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin alueella. (Steверink 2014, 17–19.)

Alankomaissa toteutettu Grip & Glans -ohjelma on suunniteltu yllämainitut näkökohdat huomioon ottaen ja on luonteeltaan vahvasti ennakoiva ja suojaava. Kun ikäihminen hallitsee omaa elämäänsä, niin fyysisiä kuin sosiaalisia voimavarojaan, johtaa se myös psyykkiseen hyvinvointiin. G&G-ohjelmassa keskitytään niihin resursseihin, joita ikäihmisellä vielä on ja joita hän haluaa edelleen kehittää. Ohjelman työkalut pyrkivät lisäämään yksilön voimavaroja, ennen kuin tämä kohtaa mahdollisia elämän tuottamia menetyksiä, ja näin vahvistamaan yksilöä tämän kohdatessa ikääntymiseen liittyviä haasteita.

Ohjelmassa uskotaan, että yksilön vahva itsehallinnan tunne ja positiivinen suhtautuminen elämään auttavat selviämään paremmin myös tulevista menetyksistä ja ongelmista. G&G-ohjelmaa on toteutettu alankomaalaisissa terveyst- ja sosiaalialan yrityksissä, ja näin ollen interventiot ovat tutkimuksiin perustuvia ja kustannustehokkaita. Tutkimusten mukaan on todettu, että psykososiaaliset interventiot säästävät lääketieteellisiä kustannuksia, joten G&G-ohjelman kehittämät interventiot voivat olla tärkeä täydentävä osa sosiaali- ja terveydenhuollossa. (Steверink 2014, 20–24.)

## 6.2 Sosiaalipedagogiikka mukana hoitotyön arjessa

Opintomatkan vierailukohteisiin kuului myös Amsterdamin lähellä sijaitseva Hogeweyn kylä, joka on muistisairaille tarkoitettu palvelutalousoalue. Kylämäiseksi rakennettu, suljettu alue muodostaa viihtyisän korttelin, jossa muistisairaavat voivat liikkua turvallisesti omien mieltymystensä mukaan. Asukkaan aiemman elämäntyylin huomioon ottaen hyvinvointipalvelukonsepti on edelläkävijä koko maailmassa. Hogeweystä on luotu kodinomainen asuinympäristö, jossa asukkaiden on mahdollista säilyttää luontainen elämäntyylinsä. Hoidossa keskitytään asukkaan jäljellä oleviin voimavaroihin ja pyritään pitämään hänet oman elämänsä toimijana. Yhteisöllisyyttä painotetaan kaikessa toiminnassa ja laitospäiisuutta pyritään karsimaan kaikin tavoin. (van Hal, esitelmä 22.10.2013.)

Alankomaissa sosiaalipedagogit toimivat osana moniammatillisia tiimejä, joissa he auttavat ratkaisemaan asiakkaan psykologisen alueen ongelmia. Hogeweystä heidän osaamistaan pidetään tärkeänä osana asiakkaiden hyvinvointia, sillä he toimivat linkkinä hoitohenkilökunnan ja lääkäreiden välillä. Sosiaalipedagogi tarkastelee yksilön käyttäytymistä ja siinä mahdollisesti tapahtuvia muutoksia psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Osana moniammatillista tiimiä sosiaalipedagogin on mahdollista tuoda esiin yksilön psykologinen puoli ja sen merkitys (van Amerongen-Heijer, haastattelu 22.10.2013). Tämä toimii hyvänä esimerkkinä Lawn ja Shoon (2010) korostamasta laaja-alaisesta asiakkaan kohtaamisesta, jossa asiakas kohdataan kokonaisuutena (Steверink 2014, 17–19).

### 6.3 Yhteisöllisyys osana hyvinvointipalveluja ja ikääntyvien arkea

Dieverin maalaiskylässä Alankomaiden itä-osassa sijaitseva Fledderus Hoeve on Health Farm, hyvinvointi-maatila, jossa järjestetään päivätoimintaa muistisairaille ikäihmisille. Tilan omistaja Tineke Otten (haastattelu 18.10.2013) toimii hyvinvointialan yrittäjänä ja Stendenin ammattikorkeakoulun sosiaalialan lehtorina.



Kuva 2. Fledderus Hoeve Dieverin maalaismaisemassa

Maatilalla on edelleen hevosia, ja se työllistää kaksi työntekijää, harjoittelijoita ja vapaaehtoisia. Päivätoiminnan asiakkaat osallistuvat kiinnostuksensa ja kuntonsa mukaan sekä hevosten hoitoon että tilan piha- ja puutarhatöihin. Lähiympäristössä on mahdollista liikkua kävellen tai ikääntyville tarkoitettulla polkupyörällä ja sisätiloissa voi pelata tai askarrella. Lounas valmistetaan yhteisesti kodinomaisissa tiloissa, ja asiakkaat syövät yhdessä henkilökunnan kanssa. (Otten, haastattelu 18.10.2013.)

Otten halusi tuoda esiin myös aktiiviset nuoret ikäihmiset, joita hänen tilallaan työskentelee vapaaehtoisina. He ovat henkilökunnalle merkittävä apu, sillä he avustavat muistisairaita asiakkaita päivätoiminnassa ja mahdollistavat monipuolisen päiväohjelman toteutumisen. (Otten, haastattelu 18.10.2013.)

Dieverin kulttuuritarjontaa vahvistaa Shakespeare-teatteri, jonka toiminnassa alueen ikäihmiset ovat vahvasti mukana. Otten (haastattelu 18.10.2013) kertoo, että Dieverin alueelle muuttaa Amsterdamista runsaasti kaupunkilaisia, jotka tulevat viettämään eläkepäiviään luonnon keskellä. Alueelle muuttaneille asukkaille aktiivinen teatteri luo ja ylläpitää sosiaalisia suhteita, mikä voi antaa merkitystä elämään ja luoda uusia kokemuksia kulttuurin parissa.

Dieverin alueella toimii myös aktiivinen nuorten ikäihmisten vapaaehtoisvoimin pyörittämä kuvataideseura, jonka tiloja jäsenet hyödyntävät päivit-



täin. Otten toteaa (haastattelu 18.10.2013), että teatterin tavoin kuvataideharrastus mahdollistaa sosiaalisen verkoston luomisen ja suhteiden ylläpidon eläkeiässä. Omien kiinnostuksen kohteiden pohjalta luodut harrastusmahdollisuudet lisäävät ikäihmisten viihtyvyyttä Dieverin alueella ja aktiivoivat harrastajia monipuolisesti.

Toisen esimerkin yhteisöllisyyden merkityksestä kertoi Holtrop (haastattelu 16.10.2014). Hän on ollut aikaisemmin mukana useita vuosia sosiaalitoimen hankkeessa, joka pyrki vahvistamaan naapurien välistä yhteistyötä ja sitä kautta yhteisöllisyyttä Groningenissa ja sen lähialueilla. Nykyaikainen itsenäinen elämäntyyli luo kuilun yksilöiden välille ja voi lisätä yksinäisyyden tunnetta. Naapureita ei tunneta, eikä heiltä osata pyytää apua tarvittaessa.

Holtropin (haastattelu 16.10.2013) mukaan naapuriapu ja talkoohenki kaipaavatkin uudelleen henkiin herätystä, sillä yhteisöllisyyden hyödyt ovat moninaiset. Hän korostaa myös sosiaalialan muutostarvetta erityisesti ajattelumallien osalta. Holtropin mielestä työ tulisi uudistaa tukemaan elämän haasteissa kamppailevia, ja sosiaalityön tulisi olla siellä missä kaupunkilaisetkin. Sosiaalitoimen edustajien työhön tulisi kuulua hankkeen tulosten perusteella eri asuntoalueiden sisäisen yhteisöllisyyden rakentaminen. Tätä työtä varten sosiaalityön edustajien tulisi jalkautua alueellisesti ja rakentaa asukkaiden välisiä yhteistyöverkostoja erityisesti ikäihmisiä ajatellen.

#### 6.4 Taidetoiminnan yksilöä aktivoiva ja vahvistava vaikutus nuorten ikäihmisten elämässä

Taiteen eri muodoilla ja menetelmillä on Alankomaissa haastateltujen henkilöiden mukaan virkistäviä ja asiakkaita jokapäiväisessä arjessa vahvistavia vaikutuksia. Stendenin ammattikorkeakoulussa opettajana työskentelevä Weel on vuonna 2012 tutkinut taiteen tekemisen vaikutuksia nuoriin ikäihmisiin, joilla on hyvä toimintakyky (Weel haastattelu 16.10.2013). Hänen kohderyhmänsä ”Healthy aging and the effects of art”-projektissa on ollut sama kuin tämän opinnäytetyön tutkimuksessa, 65–75-vuotiaat ikäihmiset. Weel toteutti kahdelle pilottiryhmälle innostavaa taidetoimintaa, joka koostui kuvataidetta, draamaa ja musiikkia hyödyntävistä harjoitteista.

Weel totesi (haastattelu 16.10.2013), että vaikka osallistujien aktiivisuuden ja työskentelytaitojen tasot vaihtelivat, saivat he silti taidetoiminnasta positiivisen kokemuksen, mikä auttaa jaksamaan arjessa. Osallistujien mukaan taiteen tekeminen voi auttaa unohtamaan negatiiviset asiat kuten sairaudet ja antaa uutta sisältöä elämään. Samanlaisia tuloksia on saatu muistakin kulttuurin hyödyllisyyttä tarkastelevista tutkimuksista ympäri maailmaa, Weel kertoi. Hän nosti esiin erityisesti Philadelphian edistykelliset kulttuurihankkeet, joissa taide ja kulttuuri on tuotu osaksi jokapäiväistä ikääntyvien elämää. Leeuwardenissa ikääntyville on perustettu monialaisia kohtauspaikkoja (Multi-functional Centers), joissa nuorille ikäihmisille tarjotaan taideperustaista ryhmätoimintaa. Weel pitää näitä keskuksia tärkeänä osana nuorille ikäihmisille tarjottavaa palvelukokonaisuutta niin kulttuurin harrastamisen kuin sosiaalisten kontaktien kannalta.

Kuvataideterapeutti Vijver (haastattelu 17.10.2013) kertoi kuvataiteen käyttämisestä muistisairaiden ikäihmisten parissa ja korosti luovien terapiamenetelmien merkitystä asiakassuhteen luomisessa ja asiakkaan käytöksen ymmärtämisessä. Vijverin asiakkaisiin kuuluu niin passiivisia kuin yliaktiivisia yksilöitä. Haastattelun yhteydessä Vijver demonstroi, kuinka hyödyntää kuvataideterapian menetelmiä joko asiakkaan aktivoimiseen tai rauhoittamiseen. Vijverin työpaikan Toutenburghin hoitolaitoksen seinää koristi asiakkaiden tekemä taide. Vijver korosti taiteen tekemisen prosessin ohella sitä, että asiakas voi nähdä oman valmiin työnsä kehyksissä seinällä. Tämä voi synnyttää positiivisen kokemuksen oman teoksen näkyvyyden ansiosta ja vahvistaa siten asiakkaan itsetuntoa. Tämän opinnäytetyön tekijät ovat törmänneet Suomessa paikoin ajattelutapaan, jossa asiakkaan tekemää työtä ei ole pidetty yhtä merkityksellisenä eikä töitä ole ripustettu seinille esteettisiin syihin vedoten.



Kuva 3. Esimerkki yksinkertaisesta tavasta tehdä taidetta

Weel (haastattelu 16.10.2013) korosti ajattelutapojen eroa nykyisten ja aiempien sukupolvien välillä siinä, kuinka taiteesta ja sen tekemisestä ajatellaan. Esimerkiksi käsitöitä ei välttämättä ikääntyvien keskuudessa osata ajatella tehtävän omaksi iloksi ilman hyötytarkoitusta. Koska tunnelmaisua ei pidetä tärkeänä, voi ikääntyvälle olla haastavaa antaa itselleen lupa taiteen tekemiseen ja niihin tunteisiin, joita se voi nostaa esiin. Tämän opinnäytetyön aineistona käytetyn Sivellin ja Sanat -kurssin osallistujat vahvistivat samankaltaisen ajattelutavan olevan vallalla ikääntyvien keskuudessa myös Suomessa. Harrastustoiminnasta saatu hyöty asetetaan usein siitä syntyvän tunteen edelle ja onnistunutta lopputulosta pidetään tekemisen prosessia tärkeämpänä.

Alankomaihin suuntautuneen opintomatkan tuottama yleinen havainto on, että taiteen tekeminen voi olla vahva osa ikäihmisten elämää diagnoosista ja kunnosta riippumatta. Taiteen eri muodot ja luovat menetelmät ovat

luonnollinen osa elämää, ja niiden hyvää tekeviin vaikutuksiin uskotaan yleisesti. Opintomatkan vierailupaikoissa taide oli esillä sekä itse tehtyinä teoksina että paikallisista taidegallerioista lainattuina.

Yksityiset “Health Farms” eli “terveysmaatilat” uutena toimintamuotona ovat tärkeä osa sosiaalialan erilaisten palvelujen tuotannossa. Yhteistyö asiakkaiden ja palvelutalojen kanssa tuntuu kovin mutkattomalta.

Taiteen eri menetelmillä on haastateltujen henkilöiden mukaan yksilöä virkistäviä ja vahvistavia vaikutuksia asiakkaiden jokapäiväisessä arjessa. Työskentely niin muistisairaiden kuin mielenterveyspotilaidenkin kanssa on käytännönläheistä. Asiakkaiden hyvään oloon ja sujuvaan arkeen panostetaan niin Hogeweyn kaltaisessa uniikissa konseptissa kuin perinteisemmissäkin laitoksissa.

## 7 SIVELLIN JA SANAT

Sivellin ja Sanat -kurssi toteutettiin Hämeenlinnassa syksyllä 2013. Sana- ja kuvataideharjoitteista koostunut kurssikokonaisuus pyrki herättelemään kurssilaisten luovuutta vapauttavien harjoitusten ja positiivisen ajattelun avulla. Kurssille osallistui seitsemän henkilöä, joista viisi oli naisia ja kaksi miehiä. He kaikki olivat jääneet vanhuuseläkkeelle ja olivat iältään 60–75-vuotiaita. Kukaan heistä ei ollut aikuisiällä harrastanut sana- tai kuvataidetta säännöllisesti itse taidetta tehden. Useimmat olivat kuitenkin erittäin kiinnostuneita kulttuurista ja luokittelevat itsensä kulttuurin kuluttajiksi.

Luvun alussa esitellään haastattelun tuottamia tietoja siitä, mikä merkitys kulttuurilla ja taiteella on ollut osallistujille heidän aiemmissa elämän vaiheissaan. Tämän jälkeen avataan tarkemmin kurssin sisältöä ja kerrotaan havaintoja sen toteutuksesta. Tarkastelemme myös kurssin markkinoinnin tärkeyttä, ryhmässä toimimista ja taiteen käsitteen laajentamisen merkitystä ikäihmisille.

### 7.1 Kurssilaisten kokemuksia kulttuurista ja taiteesta elämänkulun eri vaiheissa

Omien vanhempien ja asuinympäristön aikuisten suhtautuminen taiteeseen ja kulttuuriin näyttäisi olleen merkityksellinen vastaajien lapsuudessa ja nuoruudessa. Lapsuuden kokemukset ovat vaikuttaneet myös aikuisiän kiinnostuksen kohteisiin kulttuurin ja taiteen harrastamisen osalta.

Taideharrastuksiin ja luovaan työskentelyyn on kurssilaisten lapsuudessa kannustettu monin eri tavoin. Yhdessä perheessä välineet ja tilat tekemiselle ovat olleet aina saatavilla; toisilla musiikki on kuulunut jokapäiväisiin aktiviteetteihin. Kannustus on saattanut näkyä yleisenä myönteisyytenä taidepainotteisiin harrastuksiin tai kirjaston kokonaisvaltaisena hyödyntämisenä. Asuinpaikalla voidaan sanoa olevan merkitystä, sillä maalla puitteet taiteen ja muun kulttuurin harrastamiseen ovat olleet vaatimatottomat. Syntymäaika on myös merkittävä seikka, sillä lapsuutensa sota-aikana viettänyt kurssilainen koki, ettei lapsuudessa kulttuurille ja taiteelle

ollut tilaa sarjakuvia lukuun ottamatta. Kurssilaiset kokivat, että heidän vanhempiensa asenne taiteeseen ja sen tekemiseen, yhtä lailla kuin ympäristön luomat mahdollisuudet, ovat antaneet perustan omalle kulttuurikiinnostukselle.

Sivellin ja Sanat -kurssille osallistuneiden haastattelun perusteella voi todeta näiden suurten ikäluokkien sukupolveen kuuluvien henkilöiden olleen kiinnostuneita kulttuurista ja taiteesta, jos kasvuympäristö lapsuudessa on sen mahdollistanut. Sodan jälkeinen aika oli vahvaa nuorisoseurojen ja yhdistysten toiminnan aikaa. Suosittuja harrastuksia olivat esimerkiksi tanhut, runonlausunta ja teatterikappaleiden esittäminen.

Aikuisiän asuinpaikalla ja ympäristön tarjoamalla kulttuuripalveluilla on oma merkityksensä kurssilaisten kulttuurin kuluttamiseen. Myös perheen ja läheisten harrastukset saattavat innostaa taiteen pariin tai avata mahdollisuuksia kulttuurikokemuksiin laajemmin. Moni kurssilaisista on kerännyt taidetta kotiinsa ja kannustanut lapsiaan kulttuurin pariin. Mielenkiintoista on, että vaikka kurssilaiset kokivat olevansa kulttuurin kuluttajia, oli taiteen itse tekeminen jäänyt vähemmälle.

Suurille ikäluokille ominaisesti myös haastateltujen vahva orientoituminen työntekoon on voinut estää tai rajoittaa oman taiteen tekemistä kuvataiteen, kirjoittamisen tai musiikin parissa. Ajan puutteen lisäksi myös rohkeuden puute on voinut hankaloittaa taiteen tekemistä. Sivellin ja Sanat -kurssin aineistosta on havaittavissa, että esimerkiksi kuvataiteessa 1900-luvun alun maalareiden suuri kunnioitus ja sitä kautta omien kykyjen kokeminen vähäisiksi on voinut rajoittaa itse tekemistä. Tämä tuli esiin muun muassa taidemuseovierailulla esitetyissä kommentteissa. Kurssilaisten vahva käsitys esittävän klassisen taiteen vankasta asemasta niin sanottuna ainoana oikeana taiteena rajoitti aluksi kurssilaisten omaa taiteen tekemistä.

## 7.2 Kurssikokonaisuus

Toimintaedellytykset ryhmälle luovat sen ulkoiset rakenteet, joita ovat fyysinen ympäristö, aika, kokoontumistiheys, ryhmä koko ja jäsenten ryhmään liittymisen tapa. Ryhmälle on haettava toimiva tila ja mietittävä sopiva ajankohta, sekä tapaamiskertojen kesto että määrä. Ryhmän tarkoitus määrittelee sen kokoontumistiheyden ja sen jäsenten määrän. Ryhmä voi toimia avoimena tai suljettuna ryhmänä, mikä määrittelee jäsenten ryhmään liittymisen tavan. (Niemistö 1998, 51–62.)

Sivellin ja Sanat -kurssi toteutettiin Hämeenlinnan vapaaehtoiskeskus Pysäkin tiloissa 9.9–7.10.2013. Yhteensä yhdeksän tapaamiskerran avulla kurssiin oli mahdollista muodostaa laaja ja monipuolinen sisältökokonaisuus. Kurssi kokoontui kahdesti viikossa, jotta prosessista muodostuisi kurssilaisille sopivan intensiivinen. Kun tapaamiskertojen välillä on vain muutama päivä, tukevat ryhmätyöskentely sekä itsenäiset kotitehtävät sopivasti toisiaan. Yhden tapaamiskerran pituus oli kolme tuntia, mikä mahdollisti monipuolisen ja intensiivisen työskentelyn lisäksi ryhmä- ja palau-

tekeskustelua. Eräs osallistuja kommentoi kurssin kiinnostavuutta ja työskentelykerran pituutta:

Molemmat aiheet oli kiinnostavia (sana- ja kuvataide), ja ajattelin, että nyt vois mennä koklaamaan. Enkä tottavie pettynny. Kolmetuntinen meni nopeasti. Se oikein haukkas mut mukanaan!

Nainen 1

Ryhmän tarkoitus kertoo, miksi ryhmä on olemassa. Käsitteenä tarkoitus on laajempi kuin ryhmän tavoite tai sen perustehtävä. Jos ryhmän säännöt, tavat, kokoonpano tai toiminta eivät ole tarkoituksenmukaisia, ryhmän toiminta voi heiketä ja olemassaolo lakata. Ryhmän toiminta konkretisoi- tuu ja suuntautuu tavoitteeseen, kun ryhmän toiminta on tarkoituksen mu- kaista. (Niemistö 1998,34–35.)

Kurssi oli suunnattu opinnäytetyön kohderyhmän mukaisesti nuorille ikäihmisille, jotka eivät aikuisiällään olleet harrastaneet erityisesti kirjoit- tamista tai maalaamista. Kurssin tavoitteena oli luoda positiivisia koke- muksia molemmista taidelajeista ja sen myötä vahvistaa kurssilaisten ”mi- nä osaan, minä saan kirjoittaa/maalata” -ajattelutapaa. Kantavana teemana kurssilla yleisesti oli positiivinen ajattelu ja myönteinen suhtautuminen elämään. Nämä tavoitteet tukivat kurssin tarkoituksen toteutumista, joka oli kurssilaisen sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen. Keskusteltaessa elämään asennoitumisesta eräs kurssilainen kiteytti ajatuksensa seuraavas- ti:

Murehtiminen on kuin keinutuoli; vauhti on hirveä, mutta mihinkään ei pääse.

Mies 1

Positiivisen ajattelun voidaan siis todeta olevan elämänasenteen perusta, jossa pyritään elämään hetkessä ja katsomaan maailmaa ennakkoluulotto- masti. Huumorin merkitys näkyi kurssilla selkeästi, ja ohjaajien pyrkimys oli alusta asti rakentaa sopivan letkeän ilmapiiri, jossa luovuus ja erilaiset persoonat pääsisivät esiin. Kuten seuraava lyhyt sanailu osoittaa, yhteis- henki oli ryhmässä hyvä ja rento:

Nauru on harvinaista.  
- Ei tässä porukassa!

Nainen 3 ja Mies 2

### 7.3 Kurssin markkinointi ja markkinoinnin merkityksellisyys

Teimme kurssista mainoksen (liite 1), jolla oli tarkoitus markkinoida kurs- sia Pysäkin tiloissa. Muuttuneen aikataulun ja lähestyvän kesän takia, kurssimainos liitettiin muokattuna Pysäkkiviestiin, joka on postissa vapaa- ehtoisiin jaettava kausitiedote. Kurssille ilmoittautuminen tapahtui Pysä- kin yhteyshenkilölle kesäkuun aikana.

Noin viikko ennen kurssin alkua Pysäkillä järjestettiin ilmoittautuneille esittelytilaisuus, jossa kerrottiin tulevan kurssin sisällöstä. Tällä tavoin haluttiin varmistaa, että mukaan aiemmin kesällä ilmoittautuneet henkilöt muistavat kurssin ajankohdan. Kaikki ilmoittautuneet eivät päässeet osallistumaan tilaisuuteen, joten heille soitettiin myöhemmin ja tiedusteltiin, oliko kurssille osallistuminen edelleen mahdollista.

Infotilaisuuden pitämällä ja henkilökohtaisella yhteydenotolla voidaan todeta olleen suuri merkitys kurssin osallistujille, sillä ilmoittautunut voi tarvita rohkaisua ja kannustusta aloittaessaan uuden, jopa hieman pelottavankin toiminnan. Pelko on voinut aiheutua kouluaikojen opettajien tai muiden henkilöiden kielteisistä kommentteista, jotka pahimmillaan ovat saattaneet tyrehtyttää innon taidelajin harrastamiseen. Infotilaisuudessa useat kurssilaiset mainitsivatkin maalanneensa edellisen kerran kouluaikoina. Eräs kurssilainen kertoo odotuksistaan kurssia kohtaan:

Houkutteleva kurssi, nyt on aikaa tehdä kaikenlaista, täällä ehkä laitetaan tekemään ja tulee kirjoitettua. Sivellinisuus pani minut miettimään: olen todella huono maalaamaan, en ole piirtänyt sitten lyseon, mutta silti aihe kiinnostaa.

Nainen 2

Moni mukaan ilmoittautunut totesi esittelytilaisuudessa, että omien taitojen puutteellisuus jännittää. He korostivat useaan otteeseen, etteivät olleet maalanneet tai kirjoittaneet aikaisemmin. Tämä siitä huolimatta, että kurssimainoksessa oli mainittu, ettei aiempaa kokemusta tarvita. Esittelytilaisuuden toivottiin kannustavan ilmoittautuneet osallistumaan kurssille. Yksi kurssilaisista, jolle soitettiin infotilaisuuden jälkeen, olisi jäänyt ilman soittoa kokonaan pois kurssilta. Hän kiitteli useaan otteeseen, että olimme ottaneet häneen yhteyttä.

#### 7.4 Kohti tiivistä ryhmää

Kurssin rakenne oli kaarimainen. Ensimmäisellä kurssikerralla tutustuttiin toinen toisiimme ja tehtiin pieniä lämmittelyharjoituksia sekä sana- että kuvataiteesta. Erityistä huomiota kiinnitettiin ensimmäisen kerran tutustumisharjoituksiin, sillä onnistunut ryhmäyttäminen ja ryhmäytyminen on toimivan ja luottamuksellisen ryhmätoiminnan perusta.

Aalto (2000, 15–16) toteaaakin, että turvallisuus ryhmässä määritellään ryhmän tilana, jossa yksilö kokee mahdollisimman vähän pelkoa, häpeää ja syyllisyyttä tai arvottomuuden tunnetta. Yksilö kokee olonsa turvallisiksi vasta, kun hän tietää olevansa hyväksytty ryhmässä. Aalto määrittelee turvallisuuden tunteen koostuvan viidestä osatekijästä, joita ovat luottamus, hyväksyntä, avoimuus, tuen antaminen ja halukkuus yhteistyöhön. Kurssilaiset eivät tunteneet toisiaan etukäteen, ja edessä oli yhteinen kuu-kauden mittainen taival, joten hyvän ryhmähengen ja luottamuksen rakentaminen ryhmän sisällä oli erityisen tärkeää. Eräs kurssilainen summasi odotuksiaan muita ryhmäläisiä kohtaan kurssin päätyttyä seuraavasti:

Se ryhmäytyminen tapahtu kurssin aikana. Kun voishan siinä tapahtua vaikka mitä (konfliktejakin) – kun en tiennyt edes

(toisten ryhmäläisten) nimiä, arvasin ettei ole mun semmosia hengenheimolaisia tietävästi, niin kuinkahan käy.

Nainen 5

Uuden ryhmän muodostumisen kannalta voidaan todeta kurssin aloittamisen ja asiakaslähtöisesti suunniteltujen ryhmäyttämisharjoitteiden olevan erittäin merkityksellisiä ryhmän toimivan jatkon kannalta. Onnistuneen ryhmädynamiikan luomisessa on ohjaajan tiedostettava ryhmän eri kehitysvaiheet ja niiden kulku. Myös ohjaajan persoonalla on merkitystä, kuten seuraavasta sitaatista voidaan todeta.

Olin mieltynyt teihin heti siinä infotilaisuudessa, tunsin et täst tulee jotain. Sillä [infotilaisuudella] jo oli semmonen merkitys, muistan sen tunnelman. Se on tärkeää. Sä [Anne] olit tommonen reippaammanotteinen ja Jenna on tommonen, niinkun hän onkin, taiteilija. Molemmat miellyttivät minua heti ensitapaamisella.

Nainen 4

## 7.5 Kuvataiteen käsitteen laajennusoperaatio

Toinen kurssikerta sisälsi tutustumisen Hämeenlinnan taidemuseon näyttelyyn Kokoelmakavalkadi - Edelfeltistä Kasitonniin. Kurssilaisille järjestettiin ohjaajien pyynnöstä näyttelyssä opastettu kierros, jossa tarkasteltiin suomalaisen kuvataiteen matkaa Edelfeltin ajoista nykypäivään. Näyttely ja opastus palvelivat erinomaisesti tutustumiskäynnin tarkoitusta, sillä tavoitteena oli avata kurssilaisille kuvataiteen moninaisuutta ennen varsinaisen oman työskentelyn aloittamista. Tutustumiskäynnin lopuksi kurssilaiset tekivät myös pieniä harjoitteita.

Kokoelmakavalkadi-näyttely oli erinomainen tapa tutustua suomalaiseen kuvataiteeseen. Näyttelyyn oli kerätty hyviä esimerkkejä edustamaan niin esittävää perinteistä taidetta kuin modernimpaa ei-esittävää taidetta. Näyttelyn avulla oli mahdollista avata keskustelu taiteen moninaisuudesta ja tunteista, joita taide herättää. Erityisesti esille nousi eräs ei-esittävä teos, jota kurssilaiset pitivät hyvin sekavana ja vaikeana työnä. Teoksesta keskusteltaessa oli havaittavissa sen kyky nostaa pintaan voimakkaita tunteita. Kurssilainen totesi abstraktista teoksesta katseltuaan sitä hetken:

Tulee paha olo kun katsoo tuota sekavuutta.

Nainen 2

Toinen kurssilainen vaihtoi tuolinsa paikkaa taidemuseossa ja kommentoi:

En halua istua tuota teosta päin enää.

Nainen 5

Keskustelun lopuksi kysyttäessä, voiko teoksesta löytää jotain hyvää, eräs kurssilainen vastasi seuraavasti:

Kun katsoi kauan, löysi hymynaaman.

## Nainen 4

Kuten näistä kommenteista on havaittavissa, on tärkeää tutustua taiteen eri muotoihin paremmin, jotta ennakkokäsitykset voivat muokkautua ja saada näkemään taiteessa myös mielenkiintoisia elementtejä kauneuden lisäksi. Näin taiteen ymmärrys laajenee ja voi antaa mahdollisuuden oman taiteen tekemisen hyväksymiselle.

### 7.6 Kurssilaisten oman työskentelyn prosessi

Seuraavat viisi kurssikertaa muodostuivat työpajoista, joissa maalattiin ja kirjoitettiin eri tekniikoita hyödyntäen. Maalaustekniikoissa kurssilaiset kokeilivat esimerkiksi erilaisia kädenvapautusharjoituksia, joiden avulla pyrittiin edistämään oman luovuuden löytämistä ja luomaan onnistumisen kokemuksia. Kurssilainen kommentoi pintakuviointitehtävää tehdessään:

Voi miten ihana jatkaa aina vaan tätä tehtävää, löytyy koko ajan uusia sävyjä, värejä!

Nainen 1

Terapeuttiset harjoitteet voivat tuoda esiin jotakin odottamatonta ja osua elämän kipupisteisiin. Syntyneen kuvan kautta kokemusta voi kuitenkin tarkastella uudesta näkökulmasta nähdessään sen paperilla pois itsestään. Mielestä esiin noussut tapahtuma muuttuessaan ryhmässä jaettavaksi tekstiksi voi olla helpompi kokea yhdessä kuin yksin ilman ohjausta. Taiteen tekemisen prosessin myötä tekijän suhtautuminen käsiteltävään asiaan voi muuttua. Svensson (2009, 53) toteaaakin että esimerkiksi kirjoittamalla päästään suoraan ja tiiviimmin asian ytimeen verrattuna vaikka puhe-tilanteeseen, jossa helposti pohjustetaan ja selitetään tapahtunutta. Tiivistäminen helpottaa myös asian käsittelemistä ryhmässä.

Kuva helpottaa asian näkyväksi tulemistä, sen asettamista etämmäksi itsestä. Sitä kautta kuvan on mahdollista muuttaa yksilön kokemusta asiasta. Esteettiseksi etäisyydeksi (Jones 2005) kutsutaan tilaa, jossa tekijä taideprosessin kautta saa käsiteltävään asiaan uuden etäisemmän tarkastelukulman. Tilan saavuttamiseksi tekijän on pystyttävä kuitenkin luomaan rehellinen yhteys omaan tekemiseensä sekä käsiteltävään asiaan (Rankanen 2009, 45).

Läpi kurssin kuvataideharjoitteita yhdisti kokeilemisen vapaus ja luovuuden etsimisen teema ja harjoitteita valitessa nämä teemat pyrittiin pitämään mielessä. Esimerkiksi pinnan kuvioinnin kokeilujen myötä kurssilaisten ilmaisu vapautui selvästi. Modernin taiteen ymmärrys selkeytyi sekä taidemuseokäynnin että oman tekemisen kokemuksen kautta. Kotitehtävät kurssin aikana tukivat osaltaan osallistujien matkaa taiteen moninaisuuden pariin, ja antoivat suuntaviivoja erilaisten teosten kautta nähtävään taiteen laajaan kenttään. Kotitehtävien merkitys yksilön prosessin kannalta korostuu esimerkiksi tämän kurssilaisen kommentissa:

Se, että oikein syvennyin kun oli tää kotitehtävä, niin netistä katsoin, että miten monipuolista se (moderni taide) on kui-



tenkin vuosikymmeniä ollut jo. Kun on itte luokitellu että on nää uudet (tyylit) ja sitten on vanhat.

Nainen 5

Osa kuvataideharjoituksista linkittyi vahvasti sanataideharjoitteisiin, jolloin oli mahdollista käsitellä tiettyä aihetta laajasti ja intensiivisesti. Esimerkiksi omasta nimestä tehtiin ensin kirjoitus- ja sen jälkeen maalausharjoitus. Tekniikoiden vuoropuhelu oli tärkeää, ja molempien taiteen alojen käyttäminen yhdessä antoi mahdollisuuden monipuoliseen kurssikokonaisuuteen.



Kuva 4. Sanan ja kuvan yhdistäminen harjoitteen avulla

Kirjoitusharjoituksissa keskityttiin ohjaajan johdolla avaamaan kirjoittamiseen liittyviä henkisiä lukkoja, joita muun muassa Tuominen (2013, 27–43) on käsitellyt. Kuten muutkin taiteen muodot, myös kirjoittaminen voidaan kokea lajiksi, jossa on osattava ensin säännöt, jotta voi edes yrittää aloittaa kirjoittamista. Erityisesti vanhemmassa ikäluokassa on esillä käsitys, että kielioppi ja kirjoittamisasu ovat tae hyvästä tekstistä. Yleisin havaittu este kirjoittamiselle on väärinkirjoittamisen pelko. Näin ollen kursilla teetetyt harjoitukset kannustivat ja rohkaisivat kirjoittamaan siitäkin huolimatta, että kurssilainen ei omasta mielestään hallinnut riittävästi kielioppia.

Kurssin jälkeen yksi osallistujista kommentoi oman kirjoittamisen prosessiaan näin:

Ajattelin kurssille ilmoittautuessa, että saisin kirjoittaa täällä näistä (vaikeista) asioista. En olisi työstänyt tätä asiaa niin hyvin, jos en olisi tullut tänne.

Nainen 2

Kirjoittamiseen saadut vinkit ja kannustuksen kautta lisääntynyt rohkeus kirjoittaa vaikeistakin asioista tuntui kurssilaista erittäin hyödylliseltä ja

jopa terapeutiselta. Kurssilainen jatkaakin kommentointiaan kirjoittamisesta saamistaan hyödyistä seuraavasti:

Ilman tätä en olisi varmasti ryhtynyt, aion näyttää vielä lapsilleni näitä.

Nainen 2

Kurssin sanataideosuuden suunnitteluun käytettiin Julia Cameronin teosta ”Tie luovuuteen – henkinen polku syvempään luovuuteen” (2007). Cameron käy kirjassaan läpi yksityiskohtaisen kahden viikon harjoitusohjelman, josta toteutettiin joitakin poimintoja. Cameronin harjoitusten lisäksi tehtiin muita yksittäisiä kirjoittamisen vapauttamisharjoituksia. Toisen työskentelykerran jälkeen kurssilainen summasi tunteuksiaan:

Suhde kirjoittamiseen syntyi, pää avattu kummastakin (taiteen alasta). Nyt on omasta aktiivisuudesta kiinni mitä tapahtuu - ei ole enää pelkoja aloittaa tekemistä.

Mies 2

Kurssilla ohjatut harjoitteet pyrkivät tukemaan yksilön prosessia ja kokemusta ekspressiivisen taideterapian lähtökohdista. Osallistujille tarjottiin eväitä oman luovuuden löytämiseen erilaisten tekniikkakokeilujen kautta, ja pyrittiin avaamaan taiteen maailmaa ohjaajien omien kokemusten pohjalta. Lisäksi kurssin aikana osallistujat harjoittelivat ”taiteilijatrefeillä” kulttuurin lisäämistä omaan arkeen viikoittain. Tämä Julia Cameronin (2007, 38–42) metodi kannustaa hakeutumaan kulttuurin ja kauneutta elämään lisäävien asioiden pariin arjessa. Taidenäyttelyssä, teatterissa tai elokuvissa voi käydä yksinkin ja arki-iltana. Omasta elinympäristöstä voi hakea uusia paikkoja, joissa voi kohdata monenlaista kauneutta. Cameron mainitsee esimerkkeinä muun muassa akvaarioliikkeen, kirjakaupan, kirpputorin ja museon.

Esimerkkinä siitä, kuinka museokäynti oli innostanut työstämään käsityksiä taiteesta kotona voi mainita kurssilaisen, joka toi taidemuseokäynnin jälkeen tulosteita kiinnostaviksi kokemiltaan internetsivuilta, todeten, että:

Innostuin tutkimaan, mitä taide on.

Nainen 5

Kurssilaisilta saadun palautteen perusteella sekä taidemuseovierailulla että kotitehtävillä oli osallistujille suurempi merkitys, kuin mitä ennalta oli ollut arvattavissa. Tutustumalla laajasti erilaisiin taiteilijoihin ja tekniikoihin voi käsitystään taiteesta laajentaa ja näin saada omaan tekemiseen helpommin luvan sisäiseltä kriitikoltaan.

Viimeisellä työpajakerralla kurssilaiset kokosivat kollaasin aiemmin kurssilla tekemistään harjoitustöistä. Kollaasin pohja muodostui tekijän oman puolivartalokuvan ääri viivasta. Kokoava teos, kollaasi, on erillisten töiden koostamista yhdelle alustalle. Näin viimeinen, päättävä työ kokosi yhteen kurssin tuotokset. Kollaasin avulla kurssilainen saattoi nostaa esille itselleen merkityksellisiä töitä ja ymmärtää paremmin omaa prosessiaan. Kurs-

silainen, jonka osallistuminen kyseiselle työskentelykerralle oli ollut epävarmaa, totesi tehtävästä kurssipäivän jälkeen näin:

Tosi hauska, paras tehtävä. Onneksi tulin.

Nainen 5



Kuva 5. Kollaasipohjan rakentamista parityöskentelynä

Vivjer (haastattelu 17.10.2013) korosti omien töiden esille laittamisen terapeuttista merkitystä, jota ei pidä aliarvioida tärkeänä osana itsetunnon vahvistamisessa. Myös Hentinen (2009, 172–174) korostaa prosessin lopuessa matkan varrella tehtyjen kuvien tarkastelua, sillä tekijä voi saada niistä uusia oivalluksia. Omiin tuotoksiin palaaminen ja kollaasin koostaminen omista teoksista voi selkeyttää oman prosessin vaiheita ja teemoja sekä auttaa yksilöä jäsentämään koettua prosessia. Kollaasin kokoaminen palauttaa tekijän prosessin ääreen ja auttaa näkemään kuljetun matkan suhteessa nykyhetkeen. Töiden kokoaminen on usein tekijälleen merkityksellistä, sillä se korostaa prosessin sulkeutumisen tunnetta ja näin ollen tekijän on mahdollista saada lisää etäisyyttä käsiteltyyn asiaan.

Kurssilaiset esittelivät kollaasityöt toisilleen yhteisessä päätösjuhlassa ja antoivat palautetta kurssista sekä kuvallisen harjoitteen avulla että täyttämällä loppukyselylomakkeen. Juhla päättyi diplomien jakoon ja yhteiseen keskusteluun kahvittelun lomassa.

## 7.7 Yksittäisen kurssikerran rakenne

Yksittäisen kurssikerran rakenne pysyi samana koko kurssin ajan. Tapaa-minen alkoi alkupiirillä, joka sisälsi vaihtuvan läsnäoloharjoituksen. Sen avulla ryhmä virittäytyi päivän teemaan ja valmistautui tulevaan työskentelyyn. Lyhyen lämmittelytehtävän jälkeen aloitettiin varsinainen teemallinen taidetyöskentely. Sen aikana kurssilaiset tekivät korkeintaan kaksi isompaa tehtävää, yleensä sekä yhden sana- että kuvataideharjoituksen.

Kurssikerran päätti loppupiiri, jossa jokaisen osallistujan oli mahdollista jakaa päivän kokemuksia ja antaa palautetta päivän kulusta.

Linnainmaa (2005, 20–22) kertoo saman, kokoontuminen aloitetaan lämmittely- tai keskittymisharjoituksella, jonka avulla ryhmän jäsenet ovat paremmin läsnä ja keskittyvät kyseiseen hetkeen. Itse tehtävän purussa ohjaaja huolehtii siitä, että jokaisella ryhmäläisellä on mahdollisuus niin oman työn esittelyyn kuin palautteen antoon muille. Tärkeää on myös kunnioittaa henkilöä, joka ei kyseisellä kerralla halua jakaa omaa työtään.

## 7.8 Omien töiden jakamisen merkitys yksilölle osana ryhmätoimintaa

Tehtävien jakamisen onnistumisessa punnitaan ryhmän ohjaajan taidot. Panostamalla ryhmäyttämiseen kurssin alkuvaiheessa ja olemalla henkisesti läsnä kaikissa ryhmän kokoontumisissa, ohjaaja voi vahvistaa ryhmän toimivaa vuorovaikutusta ja luoda heille turvallisen olon.

Omien töiden jakaminen ja niiden esittely turvallisessa ryhmässä on kurssilaiselle hyvin merkityksellistä. Kurssilaisen omien töiden avulla voi tulla nähdyksi eri lailla ja kokea eheyttä enemmän kuin normaaleissa arjen toiminnoissa. (Mantere 2010, 178–179; Hentinen 2010, 129–130; Linnainmaa 2005, 20–22.)

Oman taiteen jakaminen uuden ryhmän kanssa on kenelle tahansa erityinen tilanne. Yhteinen jakaminen saattaa kuitenkin auttaa selvittämään omaa tilannetta ja avata uusia näkökulmia, joita yksin työskennellessä ei olisi tullut vastaan. Jokainen ryhmä on omanlaisensa ja jokaisen ryhmän vetäjä luotsaa ryhmää eteenpäin yhteisillä säännöillä. Ohjaaja säätelee yhteisten ja henkilökohtaisten töiden lukumäärän ja kontrolloi jakamisen määrää jakamalla tehtävät itsenäisiin ja yhteisesti jaettaviin siin. (Mantere 2010, 178–179.)

Kurssin myötä on ollut mahdollista nähdä, kuinka luottamuksellisessa ilmapiirissä voidaan jakaa hyvinkin suuria ja vaikeita asioita. Tärkeää on ollut havaita, että toisen kokemuksen kuuleminen auttaa hahmottamaan omia ajatuksia. Kurssilaisten merkittävä empatiakyky toisiaan kohtaan nousi esiin erityisesti tilanteissa, joissa jaettiin henkilökohtaisia tarinoita. Vertaisen löytämisen voidaan todeta olleen tärkeä tapahtuma, joka on omalta osaltaan vahvistanut tiivistä ryhmähenkeä.

Parhaimmillaan ryhmä toimii niin kiinteästi, että yhteisen toiminnan loputtua ryhmäläiset jatkavat keskenään tapaamisia, sillä he ovat kokeneet ryhmän toiminnan tärkeäksi. Sosiaalisen verkoston luomista uuden ryhmän avulla ei pidä myöskään aliarvioida. Ryhmän toimiessa pidemmällä aikavälillä syntyy luontaisia luottamussuhteita. Viimeisellä kurssikerralla Sivellin ja Sanat -kurssin osallistajat vaihtoivat keskenään yhteystietoja ja suunnittelivat uusia tapaamisia. Luonteva jatko kurssilaisten yhteistyölle löytyi yhteisen kollaasinäyttelyn suunnittelusta ja toteuttamisesta.

## 8 KOKEMUKSIA NUORTEN IKÄIHMISTEN TAITEEN TEKEMISESTÄ JA OHJAAMISESTA

Tässä luvussa esitellään vastauksia tutkimuksen kysymyksiin. Ensimmäisessä alaluvussa vastataan kysymykseen, millainen taideperustainen ryhmätoiminta sopii nuorille ikäihmisille. Toisessa alaluvussa käsitellään, millaisia kokemuksia taiteen tekeminen ryhmässä tuottaa ikääntyville ja miten nämä vaikuttavat sosiaaliseen toimintakykyyn. Lopuksi esitellään aineistoista nousseet kaksi muuta teemaa, joita tutkimustyön alussa tutkimuksen kysymyksiä laadittaessa ei osattu ennakoita.

### 8.1 Terapeuttisesti suuntautunut taideperustainen ryhmätoiminta

Nuorten ikäihmisten kohderyhmää palvelee parhaiten matalan kynnyksen kurssi, jossa esitellään taidetoimintaa helposti lähestyttävästi sekä annetaan rohkeutta ja eväitä itse tekemiseen. Terapeuttiset elementit kurssin sisällä vahvistavat ikääntyvän kokemusta itsenäisenä toimijana. Onnistumisen tunne voi vahvistaa itsetuntoa ja tuoda uusia voimavaroja sosiaalisiin vuorovaikutustilanteisiin. Ikääntyville suunnatussa ryhmätoiminnassa ei tulisi keskittyä taiteen tekemisen teknisiin yksityiskohtiin vaan kannustaa luovuuteen vapaan tekemisen avulla ja pyrkiä myös laajentamaan taiteen käsitteen ymmärrystä.

Tämä lähestymistapa mahdollistaa ajattelutavan muuttamisen ja avaa uudella tavalla keskustelua siitä, mikä on taidetta ja kuka sitä saa tehdä. Sivellin ja Sanat -kurssin kaltainen taideperustainen ryhmätoiminta pyrkii vaientamaan ikääntyvän ihmisen sisäisen kriitikon ääntä sopivilla harjoitteilla. Tämä sisäinen arvostelija on useimmiten juuri se tekijä, joka lamauttaa innokkuuden ja rajoittaa vapautta kokeilla uusia asioita.

Kurssin jälkeen toteutetuissa teemahaastatteluissa tuli vahvasti esiin se, että taideperustaisessa ryhmätoiminnassa ohjaajalla ja ohjaamistyyllillä on merkitystä kurssilaisen innostamisessa. Ohjaajan oman persoonan hyödyntäminen kurssityöskentelyssä vahvisti osaltaan positiivista ilmapiiriä ja auttoi taiteeseen tutustumisessa. Kurssin koettiin olevan asiakaslähtöisesti toteutettu eikä ohjauksessa tai harjoitteissa ollut osallistujien mielestä havaittavissa perinteistä koulumaisuutta, johon he olivat omassa lapsuudessaan ja nuoruudessaan tottuneet.

Ohjaajat työstivät kurssista oman kuva- ja sanataiteen kokonaisuuden, niin sanotun paletin, jossa käytettiin taustalla ekspressiivisen taideterapian ajatuksia ja pyrittiin psykososiaalisen intervention tyyppiseen toimintaan Alankomaiden mallien mukaisesti. Terapeuttisesti suuntautuneessa ryhmätoiminnassa kannustettiin kurssilaisia keskittymään taiteen tekemisen prosessiin työn lopputuloksen sijaan. Prosessin tuottamat kokemukset voivat kannustaa ikääntyviä kokonaisvaltaiseen aktiivisuuteen elämässään. Psykososiaalinen interventio käsittää yksilön psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisen ennaltaehkäisevällä toiminnalla, jollaista Sivellin ja Sanat -kurssilla tavoiteltiin.

Opintomatkalta Alankomaista saadut kokemukset kannustavat lisäämään

kulttuurista ikäihmisten elämään ja tekemään siitä luonnollisen osan heidän arkeaan. Taideperustainen ryhmätoiminta mahdollistaa myönteisten kokemusten lisäämisen ikäihmisten arkeen ja vahvistaa yleisesti aktiivista elämänotetta.

## 8.2 Sosiaalisen toimintakyvyn vahvistuminen

Sosiaalisen toimintakyvyn vahvistuminen nousi selkeänä teemana esiin Sivellin ja Sanat -kurssille osallistuneiden kurssilaisten haastatteluissa. Kurssilaiset kokivat vuorovaikutustaitojensa vahvistuneen kurssin myötä erityisesti ryhmässä käytyjen keskustelujen ja tehtyjen taideperustaisten harjoitusten avulla. Tämän koettiin edistäneen sosiaalista toimintakykyä, lisänneen yksilöiden luottamusta itseensä ja vahvistaneen heidän käsitystään itsestään aktiivisena toimijana yhteiskunnassa. Taiteen tekeminen luovilla menetelmillä antoi onnistumisen kokemuksia, ja sitä kautta kynnyksellä uusia asioita madaltui.

Ryhmähenki kurssilla oli hyvä alusta alkaen ja ryhmäytyminen onnistui erinomaisesti. Osallistujat eivät tunteneet toisiaan entuudestaan, mutta ryhmä muodostui kurssin aikana tiiviiksi joukoksi, jonka jäsenet haluavat tulevaisuudessa jatkaa toimintaa yhdessä. Kurssilainen totesikin ryhmästä:

Pidin kaikista ryhmäläisistä, erilaisia ja mielenkiintoisia persoonia. Kemat meni yksin.

Nainen 5

Erityisesti ryhmäyttämistä ja kurssin rakennetta suunniteltaessa ohjaajan tulee ottaa huomioon yksilöiden sosiaalinen toimintakyky ja sen kehitystä tukevat seikat. Tämän tutkimuksen havaintojen pohjalta voidaan todeta, että tiivis ryhmähenki edistää toimintaan sitoutumista ja sitä kautta toiminnan merkitystä yksilön elämässä. Ryhmään kuuluvuuden tunne voi edistää toimintaan osallistumisen mielekkyyttä ja lisätä elämäniloa.

Ryhmän jatkamisen tarve tulevaisuudessa ilmeni lausahduksina;

Loppui liian lyhyeen.

Nainen 1

-- Kun kurssi loppui, niin on tyhjä olo.

Nainen 4

Ryhmän tärkeys ja toivomus toiminnan jatkuvuudesta tuli esille jo kurssin aikana. Ryhmän merkityksen voidaan sanoa olleen suuri, sillä omien töiden jakaminen ja luottamus toisiin ryhmän jäseniin oli selkeästi havaittavissa. Kurssilaisten toimiva vuorovaikutus uudenaikaisessa terapeutisessa ryhmässä vahvisti sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueita tukemalla yksilön vuorovaikutussuhteiden kehitystä ja antamalla ryhmän jäsenille uudenlaisia merkityksiä ryhmässä koettujen ilmiöiden, esimerkiksi omien kirjoitusten jakamisen ja myönteisen ajattelun kautta.

Ympäristön ja ryhmän kautta koettu prosessi mahdollisti yksilölle erityisen kokemuksen, jota ei yksin olisi ollut mahdollista saavuttaa. Kun osallistuja jakoi taiteen tekemisen kokemuksia toisten kanssa, oli havaittavissa, että ryhmäläisen omaan taidetyöskentelyyn liittyvä kokemus ja sen merkitys syventyi. Näin yksilön oma prosessi ja yhteisön kautta saavutettu kokemus tukevat toisiaan ja voivat vaikuttaa positiivisesti toimintakykyyn ja elämän mielekkyyteen.

Tulosten mukaan ryhmässä toimiminen vahvisti yksilön kokemusta taiteen tekemisen prosessissa erityisesti hyvän yhteishengen ja kannustavan ilmapiirin ansiosta. Ryhmän kannustus ja vertaistuki olivat oleellisia seikkoja yksilön sosiaalisen toimintakyvyn vahvistumisessa, ja ne auttoivat rakentamaan yksilön uudelle harrastukselle vahvan perustan varsinkin, jos aiemmat kokemukset taiteen tekemisestä oli koettu negatiivisina.

Taidelähtöisen toiminnan tekeminen ryhmässä vahvisti haastatteluvastauksien mukaan kurssilaisten rohkeutta toimia muissakin sosiaalisissa tilanteissa. Kurssin myötä syntynyttä uutta ryhmää pidettiin tärkeänä. Lähes kaikki kurssilaiset kokivat, että kurssi oli liian lyhyt. He toivoivat toiminnalle jatkoa, kuten seuraavasta sitaatista on luettavissa;

Eikö myö voitais jatkaa näit tapaamisii kerran kuussa, ettei päästäis masentumaa.

Nainen 3

Kokonaisuutena voidaan todeta tämän opinnäytetyön tutkimuksen tulosten perusteella, että kulttuurikokemuksilla ja taiteen tekemisellä ryhmässä on ollut yksilöä aktivoiva ja vahvistava merkitys Sivellin ja Sanat -kurssille osallistuneiden nuorten ikäihmisten elämässä.

Sivellin ja Sanat -kurssi oli opinnäytetyön puitteissa toteutettu pilottikoikeilu eikä jatkokurssiin ole mahdollisuuksia. Vapaaehtoiskeskus Pysäkki ei ole tällä erää ilmaissut kiinnostustaan hyödyntää kurssipohjaa tulevaisuudessa. Ryhmäläiset olivat haastattelujen perusteella halukkaita jatkaamaan toimintaa itsenäisesti ilman ohjaajia, vaikka se muuttaakin toiminnan luonnetta.

### 8.3 Taidetta arkeen uusin silmin

Tämän opinnäytetyön aineiston perusteella käy ilmi, että taiteen käsityksen laajentaminen ja uusi näkökulma omaan tekemiseen olivat keskeisiä tuloksia Sivellin ja Sanat -kurssin osallistujille. Taiteen tekeminen itselle ja tekemisen prosessin merkitys koettiin uusiksi oivalluksiksi, joille annettiin vastauksissa painoarvoa. Kaikki vastaajat olivat kurssin jälkeen halukkaita jatkamaan taideharrastusta, vaikka eivät ennen kurssia kokeneet omaavansa taitoja harrastuksen aloittamiseen.

Taiteen ja taiteen tekemisen tarkastelu uudesta näkökulmasta vapautti kurssilaisten luovuutta, sillä lähes kaikki vastaajista mainitsivat kokeneensa luovuuden lisääntyneen työskentelyn ansiosta. Oman tekemisen ansiosta taiteeseen suhtautuminen oli kurssin jälkeen myönteisempää ja taiteen

tekeminen voitiin kokea omaksi voimavaraksi. Sekä havainnoinnissa että haastatteluvastauksissa tuli esiin oivalluksia, joiden myötä kurssilaiset antoivat itselleen luvan tehdä taidetta ja toteuttaa itseään vapaammin.

Vaikka enemmistö kurssille osallistujista harrasti kulttuuria jo ennen kurssia, itse tekemiseen osallistuminen oli kaikille uusi kokemus. Kulttuurikulttajasta aktiiviseksi taiteen tuottajaksi siirtyminen vahvisti kurssilaisten myönteistä suhtautumista taiteeseen elämän voimavarana. Keskeinen oivallus oli vastauksien mukaan myös se, että tekemisen prosessi ja siitä syntyvä tunnekokemus on tärkeämpi kuin lopputulos.

Opintomatkamme Alankomaihin osoitti, että suhtautuminen taiteeseen voi olla arkista ja kulttuuri voi olla osa arkielämää. Omaan taiteen tekemiseen suhtaudutaan Alankomaissa ennakkoluulottomasti ja taidetta harrastetaan monipuolisesti. Mutkaton suhtautuminen tuo taiteen lähemmäksi arkea ja mahdollistaa sen kokonaisvaltaisen hyödyntämisen voimavarana myös ikääntyvien keskuudessa.

#### 8.4 Yhteisöllisyys arjessa ja ihminen kokonaisuutena

Opintomatkan teemaksi nousivat yhteisöllisyys arjessa ja ihmisen kokonaisvaltaisuus. Yhteisöllisyys näkyi vierailukohteissa yhteisenä tekemisenä eri-ikäisten henkilöiden toimiessa yhdessä ja taiteen eri menetelmiä monipuolisesti hyödyntäen.

Havaintojemme perusteella syntyi vaikutelma, että ihminen Alankomaissa ymmärretään kokonaisvaltaisena toimijana, jonka fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia puolia ei voida erottaa toisistaan. Steverink (2014, 17–21) on tutkinut aihetta Groningenin yliopistossa ja tuottanut tutkijaryhmän kanssa Grip & Glans -kurssin, jossa otetaan huomioon ihminen kokonaisuutena pyrkien yksilön voimavarojen vahvistamiseen. Tutustumiskohteissa oli ominaista henkilöiden kohtaaminen yksilöinä, silti yhteisöllisesti toimien.

Aktiivinen toiminta taideperustaisessa ryhmässä voi ylläpitää ikäihmisen sosiaalista toimintakykyä ja edistää hänen kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Tekemisellä (aktiivisuudella) on myös yhteys kognitiivisten kykyjen säilymiseen ja jopa kuoleman riskin pienentymiseen. Hyyppä onkin tutkinut ikäihmisten kulttuuriharrastusten vaikutusta hyvinvointiin, ja hänen mukaansa kulttuurin hyötyvaikutukset syntyvät nimenomaan yhteisöllisyyden ansiosta vaikka itse kulttuuri ei aina edistäisikään terveyttä. Kulttuurin harrastaminen lisää sosiaalisia suhteita ja tukee yhteisöverkostoja. Yhteisen tekemisen ja ryhmätoiminnan voidaan todeta olevan avain kulttuurin hyvinvointivaikutusten toteutumiseen. (Hyyppä 2013, 123–127.)

Kurssista saatujen tulosten pohjalta voidaan todeta, että laajempi näkökulma taiteeseen lisäsi uskallusta taiteen tekemiseen ja auttoi herättämään omaa luovuutta. Uusien sosiaalisten kontaktien merkitys ja ryhmässä toiminen, oli kurssilaisille tärkeämpää kuin osattiin ennakkoon odottaa. Opintomatalla meille vahvistui käsitys yhteisöllisyyden suuresta merkityksestä ja yksilön kohtaamisesta kokonaisuutena, erityisesti ikäihmisten



parissa toimittaessa. Edellä mainittujen tulosten perusteella suomalaisia hyvinvointipalveluja voitaisiin kehittää edelleen ja panostaa erityisesti entistä asiakaslähtöisempään ajatteluun myös ikäihmisille suunnatussa toiminnassa.

## 9 TULEVAISUUDEN VISIOITA

Tämän opinnäytetyön tutkimustyö ikäihmisten parissa taideperustaisesta ryhmätoiminnasta edustaa pienen ryhmän mielipiteitä ja kokemuksia. Taideryhmään liittyneen tutkimusaineiston lisäksi opinnäytetyössä on käytetty muuta aiheeseen liittyvää tutkimustietoa ja kerätty tietoa myös ulkomailta. Tämän tietokokonaisuuden perusteella esitetään ehdotuksia nuorten ikäihmisten taideperustaisen toiminnan kehittämiseksi. Tässä luvussa esitellään kehittämämme LuMo-toimintamalli, joka on luovien alojen monialainen toimintamalli. Ennen toimintamallin esittelemistä tarkastellaan ikäihmisiin suhtautumista yhteiskunnassa perustellen näin muutoksen tarpeita.

### 9.1 Näkökulman muutoksen tarvetta

Seuraava pohdinta perustuu tutkimuksemme lisäksi väestön vanhenemiseen, joka on yhteiskunnallisesti laaja aihe. Mediassa suurten ikäluokkien vanhenemisesta puhutaan usein ongelmana, sillä eläköityessään he tulevat tarvitsemaan palveluja, joihin yhteiskunnan tämänhetkinen palvelujärjestelmä ei pysty vastaamaan.

Muun muassa Mazzarella (2010, 20–21) ja Niemelä (2013, 17–20, 27) toteavat yhteiskunnan itsessään määrittelevän eläkeläiset ja ikäihmiset erilliseksi joukoksi. Tätä joukkoa kohdellaan homogeenisenä ryhmänä, jonka kuuluu toimia tietyllä tavalla ja joka luokitellaan aktiivisen yhteiskunnan ulkopuolella olevaksi ryhmäksi. Mazzarella ja Niemelä toteavat, että eläkejärjestelmän vuoksi ikäihmisistä tulee uusi oma ryhmänsä, jota ei enää luokitella joukoksi aikuisia ihmisiä, vaan vain eläkeläisiä - aivan kuin he olisivat menettäneet aikuismaisen tavan suhtautua asioihin ja elämään. Tämän ajattelutavan myötä ei eläkeläisiltä myöskään odoteta enää erityistä panosta yhteiskuntaan.

Vanhuuseläkkeellä olevat henkilöt tulisi nähdä yksilöinä, joilla on erilaisia vahvuuksia. Näin heitä voitaisiin yhteiskunnassa hyödyntää paremmin ja osallistaa toimimaan erilaisissa yhteisöissä. Mikäli ikäihmisiin suhtaudutaisiin yhteiskunnan toimintareservinä, voisi näkökulma ikäihmisiin muuttua dramaattisesti. Toiminnan perustuessa vapaaehtoisuuteen, siitä voivat hyötyä myös nuoret ikäihmiset lisääntyneen sosiaalisen aktiivisuuden ansiosta. Toiminnasta voidaan nostaa esiin esimerkiksi vapaaehtoistoiminta, jota valtakunnallisesti järjestävät useat eri tahot.

Vapaaehtoistoiminta ja siinä toimivat nuoret ikäihmiset voisivat pysyä vahvana osana yhteiskuntaa. Tämän saavuttamiseksi tarvitaan vapaaehtoistoiminnan rakenteessa muutoksia. Eri toimijoiden tarjoamaa toimintaa tulisi yhdistää ja koordinoida paremmin sekä ottaa viitekehyykseksi laajempi

yhteiskunnallinen näkökulma. Näin vapaaehtoisilla olisi mahdollisuus toimia mukana laajemmin yhteiskunnassa. Tästä esimerkkinä voisi olla vanhusten ulkoilutuspalvelujen lisäksi toimiminen aktiivisemmin esimerkiksi päiväkodeissa ja kouluissa.

Pystyäkseen toimimaan aktiivisemmin nuoret ikäihmiset voivat tarvita tukea vanhuuseläkkeelle jäämisen murrosvaiheeseen ja vahvistusta sosiaaliin toimintakykyynsä. Ennaltaehkäisevälle toiminnalle tulisikin antaa entistä suurempi painoarvo. Ikäihmisten aktivoimisen vaikutukset heidän jäädessään eläkkeelle voivat näkyä vielä muutaman kymmenen vuoden päästä esimerkiksi pienempinä hoitokuluina. Ikärakenteen muuttuessa ja erityisesti elinajan pidentyessä ikääntyvät tulee pitää vahvemmin mukana yhteiskunnassa ja ennaltaehkäiseviin hoitomuotoihin on panostettava merkittävästi enemmän kuin aiemmin. Toiminnallisten taide- ja kulttuuripalvelujen avulla olisi mahdollista saada esiin se osaaminen, jota ikäihmiset, joilla on runsaasti elämäkokemusta, voivat yhteiskunnalle tarjota.

Suurten ikäluokkien ikääntyessä yhteiskunnassamme on huomattu, että lapsuusajan kokemukset ja työorientoitunut aikuiselämä voivat lisätä psyykkisiä ongelmia ja alkoholin liikakäyttöä (Valkonen & Kauppinen 2005, 334–336; Mazzarella 2010, 8–9). Nämä tekijät lisäävät tarvetta ennakoinnille ja ennaltaehkäisevälle työlle kuten taideperustaiselle ryhmätoiminnalle, jonka avulla voidaan vahvistaa sosiaalista toimintakykyä.

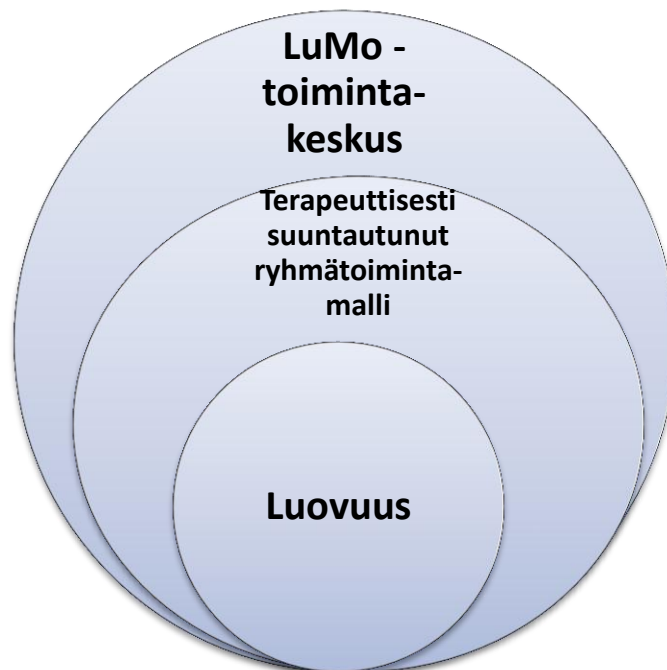
## 9.2 Uusi valtakunnallinen luovien alojen monialainen toimintamalli LuMo

Lähitulevaisuudessa vanhuuseläkkeelle on jäämässä suurempi määrä ihmisiä kuin koskaan ennen. Heidän arvioitu elinikänsä on pidempi kuin aikaisemmin. Mikäli olisi mahdollista luoda toimintamalli, jonka avulla heidän sosiaalista toimintakykyään voitaisiin tukea, olisi yhteiskunnan mahdollista säästää resursseja sosiaali- ja terveydenhuollosta kohdennettavaksi muille toimialoille. Eläköitymisen siirtymävaiheessa tukipalveluihin voisi kuulua taideperustainen ryhmätoiminta, jossa olisi terapeuttisia elementtejä.

Vanhuuseläkkeelle jääminen ja siihen liittyvä elämän transitovaihe tulisi nähdä ajanjaksona, joka kuuluu luonnollisena osana jokaisen yksilön elämään. Ikääntymistä tulisi arvostaa elämän huipentumana, ja yhteiskunnan pitäisi pystyä tukemaan yksilöä vanhuuseläkkeelle siirtymisen vaiheessa kokonaisvaltaisesti. Tämä tarkoittaisi yksilön näkemistä kokonaisuutena ja hyvinvointipalvelujen uudelleen räätälöintiä.

Odotetun eliniän kasvaessa yhteiskunnan hyvinvointipalvelujen muutostarve on entistä suurempi ja tukevia palveluja tarvitaan väistämättä ikäihmisten paremmasta fyysisestä kunnosta huolimatta. Tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan hyvinvointipalveluilla erityisesti henkisen hyvinvoinnin tukemista. Yhteiskuntaan tarvitaan uusi luovien alojen monialainen toimintamalli LuMo, joka palvelisi tätä elämän transitovaihetta läpikäyviä yksilöitä. Ennen lapsen syntymää on luonnollista käydä perhevalmennuksessa, joten miksei vanhuuseläkkeelle siirtymiseenkin voisi valmentautua?

Yllä esitetyt seikat huomioiden nostamme esiin seuraavat kolme tärkeää toiminnan tasoa ja muutosehdotusta, jotta voitaisiin lisätä toiminnallisia taide- ja kulttuuripainotteisia palveluja ikäihmisille. Nämä ehdotukset sijoittuvat vanhuuseläkkeelle jääville suunnattuun luovien alojen monialaiseen toimintamalliin. Ensimmäisenä muutosehdotuksena on niin sanottu valtakunnallinen LuMo-toimintakeskusmalli. Toisena esitellään vanhuuseläkkeelle jäävälle henkilölle suunnattu taideperustainen ryhmätoimintamalli. Kolmantena ehdotuksena esitellään luovuuden tärkeää asemaa ryhmätoiminnassa.



Kuvio 4. Luovien alojen monialainen toimintamalli

### 9.2.1 LuMo-toimintakeskus

Transitovaiheen tukemiseen tarvitaan yhteiskunnassamme muutoksia ja uusi toimintamalli. Skotlannissa on käynnissä Impact Arts -hanke, jossa on kehitetty yhteisöllisiä kohtaamispaikkoja nimeltään Crafts Café. Nämä keskukset ovat kohtaamispaikkoja kaupunkilaisille ja tarjoavat avointa ja monipuolista taideperustaista toimintaa. Ohjaajina toimivat palkatut ammattitaiteilijat, jotka avustavat asiakkaita ja koordinoivat toimintaa. (McFadyen White, esitelmä 12.10.2013.)

Ikäihmisille tarjottavaa toimintaa voisi kehittää Suomessa Crafts Café -mallin mukaisesti. Kulttuuri- ja taidepainotteiset LuMo-toimintakeskukset loisivat mahdollisuuksia yhteisölliseen kohtaamiseen ja tarjoaisivat aktiiviteetteja nykyistä laajemmin. Mallia voidaan ottaa niin Skotlannista kuin Alankomaista.

Luovien alojen monialaisessa toimintamallissa toimitaan laaja-alaisesti yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Toiminnassa olisi mukana kulttuuri- ja taideperustaisen toiminnan ohella vapaaehtoistoiminnan elementtejä. LuMo-toimintamallin mukainen toimintakeskus toimisi koordinaattorina yhteiskunnan eri toimijoiden, järjestöjen ja yhdistysten, välillä. Keskus toimisi myös eri-ikäisten ihmisten kohtaamispaikkana, jossa luontevasti toimittaisiin yhdessä ikään katsomatta.

### 9.2.2 Taideperustainen ryhmätoimintamalli

Luovien alojen monialaisen toimintamallin mukaisesti LuMo-toimintakeskuksissa voitaisiin järjestää vanhuuseläkkeelle siirtyville yksilöllä aktivoiva ja tukeva kurssi tähän opinnäytetyöhön kuuluvan Sivellin ja Sanat -kurssin tyyppisesti. Kurssin ohjaajina voivat toimia esimerkiksi ohjaustoiminnan artonomit, joilla on kokemusta terapeuttisesti suuntautuneen taideperustaisen ryhmätoiminnan ohjaamisesta. He pystyvät kouluttamaan myös erilaisissa tilanteissa vaadittavia ryhmänohjaustaitoja.

Kurssin tavoitteena olisi aktivoida nuoria ikäihmisiä taiteen ja kulttuurin avulla löytämään omat voimavaransa ja näin vahvistaa heidän sosiaalista toimintakykyään. Aktiivinen osallistuminen terapeuttisesti suuntautuneeseen taidepainotteiseen ryhmätoimintaan voisi vahvistaa yksilön osallistumista aktiivisempaan jäsenenä ympäröivään yhteiskuntaan.

Tämän kurssin toisena osana voisi olla vapaaehtoistoimintaan kannustavaa osuutta. Ryhmissä perehdyttäisiin toimimaan vapaaehtoisena niin yksityishenkilöiden tukena kuin yhteiskunnan muilla osa-alueilla kuten päiväkodeissa, kouluissa ja sairaaloissa. Näissä kyseisissä laitoksissa ikäihmiset voisivat toimia oman elämäkokemuksensa perusteella juuri henkisen hyvinvoinnin lisääjinä. Kurssiin voisi sisällyttää ryhmänohjaaja -koulutusta, jolloin kurssin käyneet voisivat vetää itse harrastetoimintaa muille vapaaehtoistoiminnassa mukana oleville. Hovila, Blomqvist ja Pitkälä (2004) muistuttavat kuitenkin, että jos ryhmätoiminnan vetäminen on täysin vapaaehtoisten varassa, on toiminnan säännöllisyys ja jatkuvuus vaarassa.

LuMo-toimintakeskuksissa työsuhteessa olevat ohjaustoiminnan artonomit toimisivat kurssin ohjaamisen lisäksi koordinaattoreita, jotka työskentelevät välittäjinä vapaaehtoisten ja yhteiskunnan eri tahojen välillä. Näin vapaaehtoisina toimivien ikäihmisten toiminta perustuu edelleen vapaaehtoisuuteen eikä rasita heitä liikaa henkisesti.

Koordinaattorit toimisivat sekä toiminnan sisällön tuottajina että toiminnan kehittäjinä niin valtakunnallisesti kuin paikallisesti. Vapaaehtoistoimijat jaksavat ja pystyvät toimimaan parhaiten näin, kun heidän toimintaansa tuetaan ja heidän vastualueensa säilyvät heille itselleen sopivan kokoisina. Kun vapaaehtoisena toimiva henkilö kokee olevansa hyödyksi yhteiskunnalle, vahvistaa se omalta osaltaan tämän sosiaalista toimintakykyä.

Jotta vapaaehtoistoiminnasta voitaisiin luoda toimiva ja kattava toimintamalli muuttuvan yhteiskunnan tarpeisiin, tarvitaan mukaan toimijoita kaikista ikäryhmistä. Työkäisille voitaisiin järjestää nykyisenkaltainen va-

paaehtoistoimintaa esittelevä peruskurssi, jotta he tutustuivat vapaaehtoistoimintaan. Tämän opinnäytetyön tekijät osallistuivat Vapaaehtoiskeskus Pysäkin järjestämälle Vapaaehtoisen peruskurssille ja kokivat sen hyväksi tavaksi päästä mukaan vapaaehtoistoimintaan.

### 9.2.3 Luovuutta kehiin!

Sivellin ja Sanat -kurssin osallistujien antama myönteinen palaute on osoittanut luovuuden vahvan merkityksen ikääntyvien aktiivisen elämäntöten ja itsetunnon vahvistamisessa. Luovuuden löytämistä helpotti kurssilailsten itselleen antama lupa tehdä taidetta, mikä Sivellin ja Sanat -kurssin aikana toteutui kaikkien kurssilailsten osalta. Kurssin aikana oli havaittavissa kommentteissa ja tekemisessä selkeää itsetunnon vahvistumista liittyen taiteen tekemiseen niin sana- kuin kuvataiteessa.

Ikäihmisten kanssa toimiessa olisi tärkeää kiinnittää huomiota luovuutta edistävän ilmapiirin synnyttämiseen. Omien taitojen löytäminen ja pienetkin onnistumisen kokemukset taiteen tekemisessä näyttävät vahvistavan merkittävästi yksilön itsetuntoa, mikä osaltaan vahvistaa yksilön sosiaalista toimintakykyä. Ohjauksessa olisi tärkeää innostava, mutta herkkä ohjausote sekä perinteisten kaavojen ja ajatusmallien rikkominen ja tiukan pedagogisen koulumaisuuden välttäminen. Ripaus leikkiä ja iloa toiminnassa ei ole pahasta.

Tämä opinnäytetyö luo uskoa siihen, että jokaisella kansalaisella on mahdollisuus kulttuurin hyödyntämiseen ja taiteen tekemiseen. Taideperustainen toiminta, jossa on terapeutisia elementtejä, voisi antaa monille mahdollisuuden löytää oman luovuutensa. Tehty tutkimustyö ja sen antamat tulokset vakuuttavat, että luovuuden mukaan ottaminen voi olla merkityksellistä ryhmätoiminnassa. Sivellin ja Sanat -kurssin käynyt kurssilainen totesikin:

Tää ei ollu liian koulumainen (kurssi). Kun aihekin on luova, niin luova ilmapiiri ja tekeminen ja tapa oppia oli luovia. Tästä olis aineksia moneen yhteisöihin.

Mies 2

## 10 ARVIOINTI

Tätä opinnäytetyötä arvioidaan tutkimuksen tuottaman tiedon ja Hämeen ammattikorkeakoulun arviointikriteerien pohjalta. Arviointi käsittää myös opinnäytetyön tekemisen prosessin ja siinä onnistumisen, joita verrataan tutkimukselle asetettuihin tavoitteisiin

### 10.1 Opinnäytetyön prosessin arviointia

Hämeen ammattikorkeakoulun opinnäytetyön arviointikriteerien mukaan työtä arvioidaan aiheen käsittelyn, käytettyjen menetelmien, työn hyödynnettävyyden, työsuunnitelmassa asetettujen tavoitteiden saavuttamisen ja ammatillisuuden perusteella. Erikseen arvioidaan myös loppuseminaari,

opinnäytetyöraportti ja oppilaan opponointi. (HAMK:n opinnäytetyön arviointikriteerit versio 1; 1.8.2008.)

Hirsjärvi ym. (2012, 77–80) määrittelevät tutkimustyön hyvän aiheen kriteerejä seuraavasti: kiinnostaako aihe itse tekijää, onko aihe sopiva omaan tieteenalaan, onko aiheella yhteiskunnallista tai tieteen sisäistä merkitystä ja opettaako aiheen tutkiminen tekijälle jotakin. Tärkeää on ottaa huomioon myös, onko työlle olemassa sopiva ohjaaja, onko aihe toteutettavissa kohtuullisessa ajassa ja onko siitä saatavissa tarpeeksi tietoa. Arvioitavia seikkoja aiheen suhteen ovat myös seuraavat: onko aihe sellainen, että tutkimus on mahdollista toteuttaa ottaen huomioon a) taloudelliset voimavarat, b) tutkimuksen kohteeksi aiottu henkilöt c) tarvittavat erikoislaitteet tai muu kallis materiaali, d) tarvittavat kirjastopalvelut. Lopuksi on syytä miettiä, tuoko aihe tekijän kyvyt ja kokemukset esiin.

Tämän tutkimustyön prosessia kokonaisuutena on arvioitu edellä mainittujen kriteerien mukaan, ja voimme todeta, että tutkimustyön prosessi on onnistunut ja hyvän aiheen ja opinnäytetyön kriteerit on saavutettu. Valittu aihe on innostanut meitä molempia, ja sen voidaan todeta olleen ohjaustoiminnan artenomina koulutukseen soveltuva. Tutkittu aihe on ajankohtainen ja yhteiskunnallisesti merkityksellinen. Opinnäytetyöprosessissa olemme tutustuneet itsellemme uuteen asiakasryhmään ja oppineet merkittävästi taideperustaisen ryhmätoiminnan suunnittelemisesta, toteuttamisesta ja tutkimisesta.

Aikataulussa pysymisen voidaan todeta olleen haaste, vaikka työlle oli varattu riittävästi aikaa. Elämä voi tuoda mukanaan yllätyksiä, jotka opinnäytetyön tekijän tulisi työtä tehdessään pystyä ottamaan huomioon. Näistäkin haasteista huolimatta opinnäytetyö eteni kohtuullisesti etukäteen sovitussa aikataulussa.

Sana- ja kuvataiteeseen pohjautuvasta nuorille ikäihmisille suunnatusta ryhmätoiminnasta on olemassa vielä melko vähän tutkimustietoa. Tämän vuoksi tuotettiin kurssikokonaisuus, jonka avulla aihetta voitiin tutkia tarkemmin. Kurssin toteutuksen mahdollisti yhteistyö vapaaehtoiskeskus Pysäkin kanssa. Tietoa kulttuurin ja taiteen hyödyntämisestä ikäihmisten hyvinvointipalveluissa haettiin myös Alankomaista, millä varmistettiin laaja ja tuore näkemys opinnäytetyön aiheeseen. Toki teoria- ja tutkimustietoa liittyen yleisesti ikäihmisiin ja taideperustaiseen toimintaan oli löydetty myös kotimaassa.

Kokonaisuudessaan aiheen valinnan voidaan todeta onnistuneen myös sillä osin, että se on haastanut meitä molempia tutkimuksen tekijöitä koko prosessin ajan. Aihe on kannustanut hyödyntämään omia aiempia kokemuksiamme aiheesta. Tekemällä tiivistä yhteistyötä keskenämme olemme saaneet itsestämme irti uusia kykyjä tämän tutkimustyön toteuttamiseen.

Jotta pystyttäisiin ymmärtämään, mitä elementtejä nuorten ikäihmisten taideperustainen ryhmätoiminta vaatii, on tutkimustyön aihepiiriä käsitelty laajasti. Tutkimusprosessissa on käsitelty laajasti niin ikäihmisten edustajia (esimerkkinä suuret ikäluokat) ja ikääntymistä kuin ekspressiiviseen taideterapiaan pohjautuvia sana- ja kuvataiteen menetelmiä. Nämä maini-

tut aihealueet tulee tuntee pystyäkseen tuottamaan nuorille ikäihmisille sopivaa taideperustaista ryhmätoimintaa ja ymmärtääkseen sen tuottamia kokemuksia kurssilaisissa.

Prosessi oli mielenkiintoinen matka terapiapainotteiseen taidepohjaiseen ryhmätoimintaan. Kanssamatkustajina toimivat opinnäytetyön tekijöitä inspiroineet kurssilaiset, joiden kanssa oli ilo työskennellä. Opinnäytetyön tutkimus- ja teorian tiedon toivotaan olevan hyödynnettävissä niin opiskelijoiden, kuin työelämässä olevien, ikäihmisten ohjaamisesta ja innostamisesta kiinnostuneiden kesken. Tämän tutkimusmateriaalin hyödyntäminen on mahdollista suunniteltaessa yhteiskunnan hyvinvointipalveluja tulevaisuuden haastaviin tarpeisiin.

## 10.2 Tutkimuksen tuottaman tiedon hyödyntäminen

Tämän opinnäytetyön tutkimustulokset voivat antaa eväitä työelämän toimijoille, jotka haluavat kehittää ikäihmisten palvelutoimintaa ja ikäihmisten sosiaalista toimintakykyä taiteen ja kulttuurin keinoin. Tuloksia voidaan hyödyntää myös kehitettäessä sosiaali-, terveys- ja hyvinvointialan koulutusta vastaamaan laajemmin hallituksen antamaa päätöstä rakennepoliittisessa ohjelmassa (Valtioneuvosto 2013).

Tutkimuksen tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää erityisesti sosiaalialan uudistuvalla toimintakentällä, jossa väistämättä tarvitaan tulevaisuudessa uusia näkökulmia ja ajattelutapoja ikääntyvien ihmisten hyvinvoinnin ylläpitoon. Maailman muuttuessa olisi tärkeää ymmärtää muutoksen tarve myös asenteissa ja ajattelumalleissa.

Koko yhteiskunnassa olisi syytä ottaa uusi näkökulma palvelujen tuottamiseen ja siihen varattujen resurssien organisointiin. Näkemällä vapaaehtoistyö potentiaalisena yhteistyön välineenä, olisi mahdollista saada lisäresursseja yhteiskunnan muille osa-alueille. Tämän tutkimuksen materiaalia voidaan hyödyntää vapaaehtoistoiminnan kehittämistyössä. Aineistonhankintamenetelmäksi kehitetty pilottikurssi antaa suuntaviivoja nuorille ikäihmisille suunnatun luovan toiminnan toteuttamiseen. Luovalla toiminnalla voidaan sanoa olevan tulevaisuudessa merkittävä rooli ikäihmisten hyvinvointipalveluissa.

Ohjaustoiminnan koulutusohjelman liittäminen yhdeksi osaksi sosiaalialaa mahdollistaa kulttuurin kautta löydettävien voimavarojen hyödyntämisen osana tämän ammattialan kehittämistä. Alankomaiden opintomatkan pohjalta voidaan todeta, että kulttuuri ja taide voivat olla erittäin hyödyllisiä ja merkittäviä työvälineitä hyvinvoinnin edistämiseksi niin terveydenhoidon kuin sosiaalitoimen alalla.

Tämän opinnäytetyön tekijät uskovat, että toteutetun tutkimuksen tuloksien perusteella Alankomaiden avointa ajattelutapaa ja psykososiaalista interventio-toimintatapaa voitaisiin hyödyntää enemmän myös Suomessa. Lisäksi luvussa 4 esitelty ekspressiivinen taideterapia sisältäen kirjallisuus- ja kuvataideterapian näkökulman palvelee pohjamateriaalina alan opiskelijoita ja muita, jotka ovat kiinnostuneita lisäämään terapeuttista taidetoimintaa omaan ohjaustyöhönsä.

Lopuksi toivomme että yhä useampi löytäisi luovuuden itsestään ja ymmärtäisi sen antamat mahdollisuudet elämän rikastuttajana.



## LÄHTEET

Aalto, M. 2002. Ryppäästä ryhmäksi. 3.p. Tampere: My Generation Oy.

Absetz, P. & Valve, R. 2002. Mieliala, optimistinen suhtautuminen tulevaisuuteen ja sosiaaliset verkostot. Tutkimusraportissa Valve, R., Absetz, P., Fogelholm, M., Karisto, A., Katajamäki, E., Nissinen, A., Talja, M. ja Uutela, A. Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimus, perusraportti 2002, 21–28. Päijät-Hämeen sairaanhoitopiirin julkaisusarja. Viitattu 7.1.2014. <http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Perusraportti20102003.pdf>

Anttila, P. 2006. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. 2. p. Hamina: Akatiimi Oy.

Cameron, J. 2005. Tie luovuuteen - Henkinen polku syvempään luovuuteen. 5. p. Suom. Pakkala, P. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Cameron, J. 2007. Kultasuoni - Matka luovuuden sydämeen. suom. Pakkala, P. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow, elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Suom. Ritva Hellsten. Helsinki: Rasalas kustannus.

Dempsey, A. 2003. Moderni taide. Suom. Iso-Markku, J. & Mattila, R. Helsinki: Otava.

Goldberg, N. 2008. Luihin ja ytimiin - kirja kirjoittajalle. 1. – 2. p. Suom. Hakalahti, N. & Tuulari, J. Keuruu: Kansanvalistusseura.

Haapola, I., Fogelhom, M., Heinonen, H., Karisto, A., Kullaa, A., Mäkelä, T., Niiranen, T., Nummela, O., Pajunen, E., Ritsilä, A., Seppänen, M., Töyli, P., Uutela, A., Valve, R. ja Väänänen, I. 2008. Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimus, perusraportti. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyöntekijöiden julkaisuja. Viitattu 7.1.2014. [http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Ikihyva\\_perusraportti\\_2008\\_70.pdf](http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Ikihyva_perusraportti_2008_70.pdf)

Haavisto, M. 2013. Tässä ja nyt: Hogeweykin kylässä muistisairaat saavat olla ihmisiä. Suomen Kuvalehti. Viitattu 31.1.2014. <http://suomenkuvalehti.fi/jutut/ulkomaat/tassa-ja-nyt-hogeweykin-kylassa-muistisairaat-saavat-olla-ihmisia/>

HAMK:n opinnäytetyön arviointikriteerit versio 1; 1.8.2008. Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.1.2014. [http://portal.hamk.fi/portal/page/portal/LVJ-dokumentit/HAMK/hamk\\_opiskelun\\_ohjeet/L9\\_Arviointikriteerit.pdf](http://portal.hamk.fi/portal/page/portal/LVJ-dokumentit/HAMK/hamk_opiskelun_ohjeet/L9_Arviointikriteerit.pdf)

Heikkinen, E. 2013. Vanhenemisen ulottuvuudet ja vanhenemiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3., uudistettu painos. Saarijärvi: Kustannus Oy Duodecim, 393–406.

Hentinen, H. 2010 (2009 / 2007). Ekspressiivinen taideterapia. Teoksessa Rankanen, Hentinen & Mantere. Taideterapian perusteet. 3. p. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim, 30–34.

Hentinen, H. 2010 (2009 / 2007). Monitasoinen merkitysten muotoutuminen. Teoksessa Rankanen, Hentinen & Mantere. Taideterapian perusteet. 3. p. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim, 129–156.

Hentinen, H. 2010 (2009 / 2007). Työskentelyn loppuun saattaminen. Teoksessa Rankanen, Hentinen & Mantere. Taideterapian perusteet. 3. p. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim, 171–176.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki : Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997/ 2012. Tutki ja kirjoita. 15.–17. painos. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta: taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Holtrop, I. 2013. Lehtori. Stenden University of Applied Sciences, Leeuwarden, Alankomaat. Haastattelu 16.10.2013.

Hovila, E. 2004. Ikääntyminen ja luovuus. Teoksessa Pitkälä, K., Routasalo, P. & Blomqvist, L. (toim.). Ikääntyneiden yksinäisyys. Taide ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 43–51.

Hovila, E., Blomqvist, L. ja Pitkälä, K. 2004. Yhdessä elämyksiä arkeen – yksinäisyysinterventiotutkimus perustana ryhmätoiminnan kehittämiseksi. Teoksessa Pitkälä, K., Routasalo, P. & Blomqvist, L. (toim.). Ikääntyneiden yksinäisyys. Taide ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 122–129.

Hyyppä, M. T. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Porvoo: Kustannus Oy Duodecim.

Häkkinen, A., Linnanmäki, E. & Leino-Kaukiainen, P. 2005. Suomi, johon suuret ikäluokat syntyivät. Teoksessa Karisto, A. (toim.) Suuret ikäluokat. Tampere: Vastapaino, 61–91.

Ihanus, J. (toim.). 2009. Sanat että hoitaisimme: Kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa Sanat että hoitaisimme – terapeutin kirjoittaminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja Juhani Ihanus, 13–48.

Ihanus, J. & Bolton, G. 2009. Kirjoittamiskäytäntö ja itsen kehittäminen. Teoksessa Sanat että hoitaisimme – terapeutin kirjoittaminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja Juhani Ihanus, 110–135.

Ikivihreät-projekti. 1988–2004. Jyväskylän yliopisto ja Tampereen yliopisto. Viitattu 26.11.2013. <http://www.gerec.fi/tutkimus/terveys-toimintakyky/evergreen-project>

Jensen, H. 2013. 940 päivää isäni muistina. Helsinki: Teos.

Jyrkämä, J. 2005. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa Sankari, A. & Jyrkämä, J. Lap-suudesta vanhuuteen - iän sosiologiaa. 2.p. Tampere: Osuuskunta Vastapaino, 267–323.

Karisto, A. & Seppänen, M. 2008. Ilot ja surut – elämäntapahtumia kolmelta viime vuodelta. Tutkimusraportissa Haapola, I., Fogelhom, M., Heinonen, H., Karisto, A., Kullaa, A., Mäkelä, T., Niiranen, T., Nummela, O., Pajunen, E., Ritsilä, A., Seppänen, M., Töyli, P., Uutela, A., Valve, R. ja Väänänen, I. Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimus, perusraportti, 25–30. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyhtymän julkaisuja. Viitattu 7.1.2014. [http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Ikihyva\\_perusraportti\\_2008\\_70.pdf](http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Ikihyva_perusraportti_2008_70.pdf)

Karisto, A. 2008. Tekeminen: harrastukset ja mielenkiinnon kohteet. Tutkimusraportissa Haapola, I., Fogelhom, M., Heinonen, H., Karisto, A., Kullaa, A., Mäkelä, T., Niiranen, T., Nummela, O., Pajunen, E., Ritsilä, A., Seppänen, M., Töyli, P., Uutela, A., Valve, R. ja Väänänen, I. Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimus, perusraportti, 38–43. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyhtymän julkaisuja. Viitattu 7.1.2014. [http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Ikihyva\\_perusraportti\\_2008\\_70.pdf](http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Ikihyva_perusraportti_2008_70.pdf)

Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 3. uud. ja täyd. p. Juva: PS- kustannus, 70–85.

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia - Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Lapin Yliopisto, 2013. Ekspressiivisen taideterapian koulutusohjelma. Viitattu 14.12.2013. <http://www.ulapland.fi/Suomeksi/Yksikot/Kasvatustieteiden-tiedekunta/Opetus--ja-tutkimusyksikot/Opetus--ja-kasvatusalan-taydennyskoulutusyksikko/Patevoittava-ja-pitkakestoinen-taydennyskoulutustarjonta/Ekspressiivisen-taideterapian-koulutusohjelma-65-op>

Leijala, M. 2000. Taidepsykoterapia psykoterapiamuotona. Teoksessa Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. Mieli ja taide. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto, 7–12.

Liikanen, H-L. 2004. Taide- ja kulttuuritoiminnan vaikutus hyvinvointiin. Teoksessa Pitkälä, K., Routasalo, P. & Blomqvist, L. (toim.). Ikääntyneiden yksinäisyys. Taide ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 11–22.

Lindgren, M. 2013. Kuolema ehtoolehdossa. Helsinki: Teos.

Lindqvist, A. 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Sanat että hoitaisimme – terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja Juhani Ihanus, 70–99.

Linnainmaa, T. 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, S & Linnainmaa, T. (toim.) Hoitavat sanat – opas kirjallisuusterapiaan. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim, 11–25.

Mantere, M-H. 2010 (2009 / 2007). Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa Rankanen, Hentinen & Mantere. Taideterapian perusteet. 3. p. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim, 11–20.

Mantere, M-H 2010 (2009 / 2007). Taideterapia ja ryhmät. Teoksessa Rankanen, Hentinen & Mantere. Taideterapian perusteet. 3. p. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim, 177–183.

Mazzarella, M. 2010. Matkalla puoleen hintaan – eläkkeellä olemisen taidosta. Suom. Rintamäki, R. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Manninen, N. 2013. Artfreeninni, ekspressiivisen taideilmaisun ohjaaja. Viitattu 14.12.2013. <http://www.artfreeninni.com/uusi-sivu>

McFadyen White, N. 2013. Impact Arts-Creative solutions to Social Challenges. Art in Action - Taide itse teossa -seminaari. Riihimäen Taidemuseo. 12.10.2013. KUOMA - hanke, Ars Häme ry ja Riihimäen taidemuseo. Seminaarin muistiinpanot.

Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4. laitos, 1. p. Helsinki: International Methelp Oy.

Mikola, L. 2013. Palvelusihiteeri. Vapaaehtoiskeskus Pysäkki, Hämeenlinna. Haastattelu 16.8.2013.

MoMA Learning. 2013. MoMA Learn, The Museum of Modern Art. Viitattu 10.12.2013. [http://www.moma.org/learn/moma\\_learning/themes/what-is-modern-art](http://www.moma.org/learn/moma_learning/themes/what-is-modern-art)

Niemelä, H. 2013. Pieni eläkekirja – eläkkeelle työstä, ei elämästä. Helsinki: Maahenki Oy.

Niemistö, R. 1998. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 2. p. Helsinki: Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

Nummela, O. 2008. Kulttuuriharrastukset, hengelliset tilaisuudet ja vapaaehtoistyö. Tutkimusraportissa Haapola, I., Fogelhom, M., Heinonen, H., Karisto, A., Kullaa, A., Mäkelä, T., Niiranen, T., Nummela, O., Pajunen, E., Ritsilä, A., Seppänen, M., Töyli, P., Uutela, A., Valve, R. ja Väänänen, I. Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimus, peruseraportti, 44–46. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyöryhmän julkaisuja. Viitattu 7.1.2014. [http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Ikihyva\\_peruseraportti\\_2008\\_70.pdf](http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Ikihyva_peruseraportti_2008_70.pdf)

Pikkarainen, A. & Heikkinen, M-L. 1999. Iäkkäiden jyvaskyläläisten harrastustoimintojen muutokset kahdeksan vuoden seuraututkimuksessa. Teoksessa Suutama, T, Ruoppila, I & Laukkanen, P (toim.). Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset. Havainnot ja Ikivihreät -projektin 8-vuotisesta seuraututkimuksesta. Helsinki: KELA.

Pitkälä, K., Routasalo, P. & Blomqvist, L. (toim.) 2004. Ikääntyneiden yksinäisyys. Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Purhonen, S. 2008. Suurten ikäluokkien sisäiset jaot yhteiskunnallisena sukupolvena. Teoksessa Purhonen, S., Hoikkala, T. & Roos, J.P. (toim.) Kenen sukupolveen kuulut? Suurten ikäluokkien tarina. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 197–232.

Progoff, I. 1992. At a Journal Workshop. Writing to Access the Power of the Unconscious and Evoke Creative Ability. Originally published by Dialogue House as two separate volumes, At a Journal Workshop (1977) and The practice of Process Meditation (1980). New York: Dialogue House.

Read, S. 2013. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. *Gerontologia*. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 245–255.

Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2004. Taideryhmäläisten kokemuksia haastattelujen perusteella. Teoksessa Pitkälä, K., Routasalo, P. & Blomqvist, L. (toim.) *Ikääntyneiden yksinäisyys. Taide ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena*. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 103–110.

Ruoppila, I. 2013. Viisautta. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. *Gerontologia*. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 227–236.

Suoninen, E. 2010. Päivittäinen vuorovaikutus. Teoksessa Suoninen, E., Pirttilä-Backman, AM., Lahikainen, A. ja Ahokas, M. *Arjen sosiaalipsykologia*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Suutama, T., Ruoppila, I. & Laukkanen, P. (toim.). 1999. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset. Havainnot ja Ikivihreät-projektin 8-vuotisesta seurauutkimuksesta. Helsinki: KELA.

Steverink, N. 2014. Successful development and aging: theory and intervention. Teoksessa Pachana, N. & Laidlaw, K. (toim.) *Oxford Handbook of Geropsychology*. Oxford: Oxford University Press. (Julkaistaan tehdyn sopimuksen mukaisesti vuonna 2014.)

Svensson, K. 2009. Kirjoittajan kipupisteitä. Teoksessa Hattula, M. & Svensson, K. *Sanojen sylissä*. Helsinki: Maahenki Oy, 47–64.

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 3., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 284–290.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuominen, T. 2013. Minusta tulee kirjailija. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Valkonen, T. & Kauppinen, T. 2005. Märkä ja nuorena nukkuva sukupolvi? Teoksessa Karisto, A. (toim.) *Suuret ikäluokat*. Tampere: Vastapaino, 334–346.

Valtioneuvosto. 2013. Hallituksen päätös rakennepoliittisen ohjelman toimeenpanosta 29.11.2013. Liite 2, kohta 24. Viitattu 9.12.2013.

<http://valtioneuvosto.fi/etusivu/rakennuudistus395285/tiedostot/paatos-29112013/fi.pdf>

Valve, R., Absetz, P., Fogelholm, M., Karisto, A., Katajamäki, E., Nissinen, A., Talja, M. ja Uutela, A. 2002. Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimus, peruseraportti. Päijät-Hämeen sairaanhoitopiirin julkaisusarja. Viitattu 7.1.2014.

<http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Peruseraportti20102003.pdf>

Van Amerongen-Heijer, Y. 2013. Stafffunctionaris Kwaliteit & Innovatie. Vivium Zorggroep, Weesp, Alankomaat. Haastattelu 22.10.2013.

Van Hal, E. 2013. Facility Manager, Vivium Zorggroep, Weesp, Alankomaat. Esitelmä 22.10.2013.

Virtanen, M. 2005. Suuret ikäluokat sukupolvena. Teoksessa Karisto, A. (toim.) Suuret ikäluokat. Tampere: Vastapaino, 197–207.

Vijver, J. 2013. Taideterapeutti. Toutenborgh Creative Arts in Noordbergum, Zorgpartners Friesland, Leeuwarden, Alankomaat. Haastattelu 17.10.2013.

Weel, R. 2013. Lehtori. Stenden University of Applied Sciences, Leeuwarden, Alankomaat. Haastattelu 16.10.2013.

KURSSIMAINOS



# Sivellin ja Sanat

*Sukellamme yhteiselle matkalle  
sanojen ja siveltimen maailmaan!  
Tule mukaan kokeilemaan, ja  
löydä iloa sanojen ja värien  
maailmasta. Maalaamme ja  
kirjoitamme ohjatusti, aiempaa  
kokemusta et tarvitse. Ota  
mukaan avoin mieli!*

Olemme kaksi Ohjaustoiminnan artenomi-opiskelijaa Hämeen Ammattikorkeakoulusta ja toteutamme kurssin opinnäytetyönämme. Haemme kurssillemme 6–8 hengen ryhmää.

Kurssin infotilaisuus tiistaina 21.5.2013
Vapaaehtoiskeskus Pysäkin tiloissa
(Raatihuoneenkatu 7)

Kurssi toteutetaan elo-syyskuussa 2013  
(20.8., 22.8., 27.8., 29.8., 2.9., 6.9., 9.9., 13.9.)

*Tervetuloa!*

*Anne ja Jenna*

## ALKUKYSELY

### Alkukysely

Sivellin ja Sanat - kurssin alkukartoitus harrastuksista ja mielenkiinnon kohteista

Ikä:

Sukupuoli:

Yhteystiedot:

Yhteystiedot kerätään kurssin toteutusta ja tiedotusta varten, vastaukset käsitellään nimettöminä.

#### 1. Elämäntilanne

Kuinka suhtaudut nykyiseen elämäntilanteeseesi?

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Olen erittäin tyytyväinen
- Olen tyytyväinen
- Olen melko tyytyväinen
- Asiat voisivat olla paremmin
- Toivoisin asioiden olevan paljon paremmin

#### 2. Fyysinen toimintakyky

Miten koet fyysisen toimintakykysi tällä hetkellä?

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Pärjään oikein hyvin päivittäisissä toiminnoissani
- Pärjään kohtuullisesti päivittäisissä toiminnoissani
- Tarvitsen apua muutaman kerran viikossa päivittäisissä askareissani
- Tarvitsen apua päivittäisissä askareissani



### 3. Harrastukset

Mitä seuraavista harrastat? Harrastuksella tarkoitetaan säännöllisesti toistuvaa, mielekästä toimintaa yksin tai ryhmässä.

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Laulamista
- käsitöitä
- puutöitä
- kuvataiteita
- sanataidetta
- lukemista
- liikuntaa
- käyn kulttuuritapahtumissa
- kerhotoimintaa
- Jotakin muuta, mitä? \_\_\_\_\_

### 4. Tulevaisuus

Mitä seuraavista haluaisit harrastaa?

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Kirjoittaminen
- Tarinat
- Runot
- Elämäkertakirjoittaminen
- Tajunnanvirtakirjoittaminen
- Maalaus
- Vesiväreillä maalaaminen
- Akryliväreillä maalaaminen
- Piirtäminen
- Kaikkea edellä mainittua yhdessä

### 5. Sanataide

Harrastatko säännöllisesti sanataidetta? (esim. päiväkirjan kirjoitus, runot, proosa, mietelmät, tarinat, novellit itse kirjoittaen)

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Kyllä
- En

**6. Jos vastasit "En", siirry seuraavaksi kohtaan "Kuvataide".**

Kuinka usein keskimäärin harrastat sanataidetta?

*Merkitse vain yksi soikio.*

- päivittäin
- useasti viikossa
- kerran viikossa
- kahden viikon välein
- kerran kuussa
- harvemmin

**7. Mistä sanataiteen lajista pidät erityisesti?(itse tehden)**

*Merkitse vain yksi soikio.*

- päiväkirjat
- muistiot, kalenterit
- elämäkerrat
- runot
- proosa
- tarinat
- mietelmät, ajatelmat
- novellit
- muu, mikä? \_\_\_\_\_

**8. Mitä sanataiteen lajia haluaisit vahvistaa?**

*Merkitse vain yksi soikio.*

- päiväkirjat
- muistiot, kalenterit
- elämäkerrat
- runot
- proosa
- tarinat
- mietelmät, ajatelmat
- novellit
- muu, mikä? \_\_\_\_\_

**9. Kuvataide**

Harrastatko säännöllisesti kuvataidetta?(itse tehden)

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Kyllä
- En

10. **Jos vastasit "En", siirry seuraavaksi kohtaan "Toiveet".**

kuinka usein harrastat kuvataidetta?

*Merkitse vain yksi soikio.*

- päivittäin
- useasti viikossa
- kerran viikossa
- kahden viikon välein
- kerran kuussa
- harvemmin

11. Mikä kuvataiteen laji on sinulle mieluisin?

*Merkitse vain yksi soikio.*

- piirtäminen
- maalaaminen
- saven/muun pehmeän materiaalin veistaminen
- kolmiulotteiset työt
- Valokuvaus

12. Mitä kuvataiteen lajia haluaisit harrastaa enemmän?

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Maalaaminen akvarelliväreillä
- Maalaaminen akryyliväreillä
- Maalaaminen öljyväreillä
- Piirtäminen kynillä
- Piirtäminen liiduilla
- Piirtäminen hiilellä
- Grafiikka
- Valokuvaus

13. **Toiveet**

Haluaisitko päästä kokeilemaan jotakin uutta taiteen lajia? Jos kyllä, mikä se olisi? (jatka vastaustasi tarvittaessa kyselyn kääntöpuolelle)

.....

.....

.....

.....

.....

**14. Taiteen merkitys**

Kertoisitko muutamalla lauseella, millainen merkitys taiteella on sinun elämääsi. (jatka vastaustasi tarvittaessa kyselyn kääntöpuolelle)

.....

.....

.....

.....

.....

**15. Sivellin ja Sanat-kurssi**

Haluaisitko esittää toiveita kurssin sisällön suhteen? (jatka vastaustasi tarvittaessa kyselyn kääntöpuolelle)

.....

.....

.....

.....

.....



## LOPPUKYSELY

### Loppukysely

Nimi:

Asteikolla 1-5; 1= heikko, 5= erinomainen

#### 1. Kurssikokonaisuus

Minkä arvosanan antaisit kurssille kokonaisuutena?

*Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 2. Kuinka hyödyllisenä ja/tai innostavana koit kurssin sanataideharjoitteet?

*Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 3. Kuinka hyödyllisenä ja/tai innostavana koit kurssin kuvataideharjoitteet?

*Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 4. Ohjaajat

Minkä arvosanan antaisit ohjaajien työskentelylle kurssin aikana?

*Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 5. Kuinka paljon ohjaajat onnistuivat innostamaan sinua kurssin aikana?

*Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**6. Sanataide**

Muuttuiko oma suhtautumisesi sanataiteeseen kurssin aikana? Jos kyllä, miten, miksi? Jos ei, miksi arvelet näin olevan? Jatka tarvittaessa vastaustasi kyselyn loppuosaan.

.....

.....

.....

.....

.....

**7. Kuvataide**

Muuttuiko suhtautumisestasi kuvataiteeseen kurssin aikana? Jos kyllä, miten, miksi? Jos ei, miksi arvelet näin olevan?Jatka tarvittaessa vastaustasi kyselyn loppuosaan.

.....

.....

.....

.....

.....

**8. Tulevaisuus**

Innostiko kurssi sinua jatkamaan sanataideharrastusta tulevaisuudessa?

*Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Innostiko kurssi sinua jatkamaan kuvataideharrastusta tulevaisuudessa?

*Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**10. Kurssin jälkeen**

Miten suhtaudut nykyiseen elämäntilanteesi?

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Olen erittäin tyytyväinen
- Olen tyytyväinen
- Olen melko tyytyväinen
- Asiat voisivat olla paremmin
- Toivoisin asioiden olevan paljon paremmin

11. **Kurssin yksityiskohtia - Arvioi kurssin onnistumista ja sen puitteita**

Kurssin aikataulu (tapaaminen 2 kertaa viikossa)

*Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12.

.....

13. Yksittäisen työskentelykerran pituus ( 3 tuntia)

*Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Työskentelykertojen määrä

*Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Kurssin sisällön monipuolisuus

*Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Sanataideharjoitteet: Ohjeistus ja ohjaaminen

*Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Kuvataideharjoitteet: Ohjeistus ja ohjaaminen

*Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Kotitehtävien määrä

*Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Kotitehtävien innostavuus

*Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Kurssipaikan toimivuus: Pysäkin tilat

*Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. **Vapaa sana: kerro tähän, mikäli sinulla on tarkennuksia yllä oleviin kysymyksiin (tai muuta palautetta)**

.....

.....

.....

.....

.....



## TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

SIVELLIN JA SANAT/ TEEMAHAASTATTELU 8.10.2013

LUOTO & TAPAILA

### 1. ALKUKARTOITUS/ kuva- ja sanataide

- 1.1 Kuvaille työuraasi ja kerro koulutustaustastasi
- 1.2 Kannustettiinko sinua lapsuudessa taiteen ja kulttuurin pariin?
- 1.3 Entä myöhemmin aikuiselämässä?
- 1.4 Tai löysitkö sen pariin itsenäisesti?
- 1.5 Mitä taide on merkinnyt sinulle aikuisena?

### 2. KURSSI

- 2.1 Miten kuvaillet kurssia omalta osaltasi?
- 2.2 Miten aktiivisesti osallistuit kurssin harjoituksiin?
- 2.3 Mikä oli parasta kurssin sisällössä?
- 2.4 Mikä oli haastavinta kurssin aikana?
- 2.5 Onko kurssin toteutuksessa jotain mitä haluaisit muuttaa? Jos on, niin mitä haluaisit tehtävän toisin?

### 3. MERKITYS JA VOIMAVARAT

- 3.1 Löysitkö jotain merkityksellistä? Osaatko määritellä mikä oli sinulle merkityksellisintä kurssin aikana?
- 3.2 Omat treffit?
- 3.3 Mitä sinulle merkitsee kurssin aikana syntynyt uusi sosiaalinen ryhmä?
- 3.4 Haluaisitko jatkaa saman ryhmän kanssa?

### 4. NYT

- 4.1 Miten kuvaillet nykyistä suhdettasi sanataiteeseen?entä kuvataiteeseen?
- 4.2 Onko suhteesi muuttunut taiteisiin

### 5. TULEVAISUUS

- 5.1 Voisitko kuvitella jatkavasi sanataiteen ja/tai kuvataiteen parissa esimerkiksi kansalaisopistossa tai muussa harrastekerhossa? Jos et, niin miksi?
- 5.2 Olisitko itse valmis jakamaan tämänlaisen kurssin/ kerhon vetäjyyden yhdessä muiden kurssilaisien kanssa? Niin, että sama ryhmä jatkaisi tapaamisia, mutta jokainen vuorollaan suunnittelisi ohjelmaa? Jos et, niin miksi?