
Luovaa kirjoittamista muistisairaiden viriketoimintaan

Opas ohjaajalle



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2014

Eveliina Hokkanen



HÄMEENLINNA
Ohjaustoiminnan koulutusohjelma
Terapeuttinen pääaine

Tekijä	Eveliina Hokkanen	Vuosi 2014
Työn nimi	Luovaa kirjoittamista muistisairaiden viriketoimintaan Opas ohjaajalle	

TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa luovan kirjoittamisen opas, jota muistisairaiden ikäihmisten parissa työskentelevät henkilöt voivat käyttää ja soveltaa osana viriketoimintaa. Opinnäytetyön työelämäyhteytenä oli Kanta-Hämeessä toimiva ikäihmisille suunnattu päiväkeskus.

Opinnäytetyön tietoperusta muodostui muistisairauksiin, luovaan toimintaan ja terapeuttiseen kirjoittamiseen liittyvistä tiedoista. Opinnäytetyössä oli valittu terapeuttinen kirjoittaminen teoriapohjaksi. Opinnäytetyön lähtökohtana oli, että luovalla kirjoittamisella on terapeuttisia vaikutuksia ja luovaa kirjoittamista on hyvä ohjata muistisairaille terapeuttisen kirjoittamisryhmän tavoin.

Kanta-Hämeessä toimivassa ikäihmisille suunnatussa päiväkeskuksessa ohjattiin kahta luovan kirjoittamisen ryhmää tammi-helmikuussa 2014. Kaikilla ryhmiin osallistuvilla oli diagnosoitu muistisairaus, mutta he pystyivät vielä itse kirjoittamaan. Ohjausten aikana oli tarkoitus selvittää, mitä tulee ottaa huomioon muistisairaita ohjattaessa sekä miten kirjoittamisen harjoitteet soveltuvat muistisairaille. Tiedonkeruumenetelminä käytettiin havainnointia ja palautekeskustelua.

Ohjaukset osoittivat, että suurin osa harjoitteista soveltui muistisairaille ja että yleisesti ottaen osallistujat pitivät kokoontumiskertojen sisältöä mielekkäänä. Opinnäytetyön tuloksena syntyi opas nimeltä ”Luovan kirjoittamisen opas muistisairaiden viriketoimintaan”. Opas sisältää lyhyesti tietoa luovan kirjoittamisen vaikutuksista, ohjaajan roolista ryhmässä, ohjausten työvaiheista sekä esimerkit luovan kirjoittamisen harjoitteista. Päiväkeskuksen ohjaustyötä tekeviltä työntekijöiltä saadun palautteen perusteella opas koettiin selkeäksi ja käyttökelpoiseksi.

Avainsanat muistisairaudet, luova kirjoittaminen, tuotesuunnittelu, opas

Sivut 15 s.

HÄMEENLINNA
Degree Programme in Crafts and Recreation
Therapeutic Recreation

Author	Eveliina Hokkanen	Year 2014
Subject of Bachelor's thesis	Creative writing for people with memory disorder Guide for facilitator	

ABSTRACT

The aim of this Bachelor's thesis was to create a practical guide for creative writing, which can be used, in part or in full, by professionals working with people with memory disorder as part of recreational activities. The thesis was made in close co-operation with a day activity centre for the elderly, located in the Tavastia region. Theories on forms of memory disorders, creative writing and therapeutic writing form the theoretical background for this thesis. The basic hypothesis of the thesis was that creative writing has a therapeutic effect and that a creative writing group for people with memory disorder should be organized in a manner similar to that of a therapeutic writing group.

Two creative writing groups were organized at the day activity centre for the elderly between January and February in 2014. All participants had been diagnosed with a form of memory disorder but were still able to write. During the group sessions, the aim was to examine, firstly, what should be taken into consideration when organizing writing group activities and secondly, to what extent creative writing exercises would be a suitable form of therapy for people with memory disorder. The data was collected by observing the group sessions and by conducting interviews with both the participants and the workers of the day activity centre.

The findings from the group sessions and the interviews show that the majority of the exercises were well suited to be used as a form of therapy for people with memory disorder, and the sessions were, generally speaking, enjoyed by the participants. A guide entitled *Luovan kirjoittamisen opas muistisairaiden viriketoimintaan* [eng. "A creative writing guide for recreational activities for people with memory disorder"], was written based on these findings. The guide includes information about the effects of creative writing, the role of the facilitator in a group, some practical guidance for group sessions as well as sample creative writing exercises. Based on the feedback received from the workers at the day activity centre, the guide was clear and easily readable and had many practical applications.

Keywords memory disorder, creative writing, product design, guide

Pages 15 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	MUISTISAIRAUDET JA LUOVA TOIMINTA	3
2.1	Muistisairauksien eri muodot	3
2.2	Luova toiminta muistisairailta.....	4
2.3	Kirjoittaminen ja muistisairaat	5
3	TERAPEUTTINEN KIRJOITTAMINEN	6
3.1	Terapeuttisen kirjoittamisen lähtökohdat	6
3.2	Terapeuttisen kirjoitusryhmän ohjaaminen	7
4	OPPAAN RAKENTAMINEN	8
4.1	Harjoitteiden valinta	8
4.2	Harjoitteiden testaaminen päiväkeskuksessa	9
4.3	Ohjausten rakenne	9
4.4	Ohjaajan rooli	10
4.5	Ohjausten arviointi	11
4.6	Oppaan muokkaaminen valmiiksi	12
5	KUVAUS LUOVAN KIRJOITTAMISEN OPAASTA	13
6	OPINNÄYTETYÖN POHDINTA JA ARVIOINTI.....	14
	LÄHTEET	15

1 JOHDANTO

Suomalaisen väestön ikääntyessä myös muistisairauksien määrä kasvaa. Joka vuosi noin 13 000 suomalaista sairastuu muistisairauksiin ja arvion mukaan vähintään 130 000 suomalaista sairastaa keskivaikeaa muistisairautta vuonna 2020. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 7.) Edellä mainitun perusteella voi olettaa, että muistisairaille suunnatun monipuolisen, toimintakykyä ylläpitävän toiminnan tarve tulee mitä enenevässä määrin lähivuosina lisääntymään.

Luova kirjoittaminen ja muistisairaus ovat yhdistelmä, josta en ollut juuri-kaan kuullut ennen opinnäytetyöni aloittamista. Halusinkin asettaa itselleni haasteen ja yhdistää kaksi edellä mainittua asiaa opinnäytetyössäni. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä muistisairaille suunnattua virikemateriaalia tuottamalla luovan kirjoittamisen opas, jonka ohjeet ja harjoitteet soveltuvat muistisairaille henkilöille. Halusin opinnäytetyössäni myös kehittää omaa osaamistani luovan kirjoittamisen ohjaajana ja koota uudenlaisen ohjauskokonaisuuden.

Opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa luovan kirjoittamisen opas, jota muistisairaiden ikäihmisten parissa työskentelevät henkilöt, hoitajat ja ohjaajat, voivat käyttää ja soveltaa osana viriketoimintaa. Tavoitetta tukevat tutkimuskysymykset ovat: mitä luova kirjoittaminen tuottaa muistisairaille, mitä pitää ottaa huomioon, kun muistisairaille ohjataan luovaa kirjoittamista ja minkälaiset harjoitteet sopivat muistisairaille ja oppaaseen.

Työelämäyhteys opinnäytetyössä on Kanta-Hämeessä toimiva ikäihmisille suunnattu päiväkeskus, jossa oltiin kiinnostuneita uudenlaisen toiminnan järjestämisestä päiväkeskuksen asiakkaille. Ohjasin kahta kirjoittamisryhmää tammi-helmikuun aikana 2014. Kaikilla osallistujilla oli diagnosoitu muistisairaus, mutta he kaikki pystyivät itse vielä kirjoittamaan. Ohjausten aikana tarkoitukseni oli selvittää, mitä tulee ottaa huomioon muistisairaita ohjattaessa sekä miten harjoitteet soveltuvat muistisairaille. Keräsin aineistoa havainnoimalla ohjauksia ja keskustelemalla ohjausten lopuksi osallistujien sekä myöhemmin erillisessä tapaamisessa työntekijöiden kanssa.

Opinnäytetyöraportissa avataan tietoperustaa, joka muodostuu muistisairauksiin, luovaan toimintaan ja terapeuttiseen kirjoittamiseen liittyvistä tiedoista. Olen valinnut terapeuttisen kirjoittamisen kirjoittamiseen liittyväksi teoriapohjaksi, koska luovan ja terapeuttisen kirjoittamisen käsitteiden ero on kuin veteen piirretty viiva. Omien kokemusteni perusteella muistisairaille suunnatun luovan kirjoittamisen ryhmää on hyvä ohjata Gillie Boltonin (2009) esittämän terapeuttisen kirjoittamisryhmän tavoin. Viriketoiminnan ohjaaja ei ole kuitenkaan terapeutti, joten tässä opinnäytetyössä puhutaan luovan kirjoittamisen ryhmästä.

Lisäksi opinnäytetyöraportissa on esitetty oppaan rakentamisen vaiheet, johon on kuulunut suunnittelua, palautteen keräämistä sekä ryhmiin osal-

listuneilta muistisairailta että työntekijöiltä, ja omaa arviointia sekä kymmenen ohjauskertaa päiväkeskuksessa. Ohjauksiin osallistujien nimet ovat muutettu raportissa anonymiteetin säilyttämiseksi. Raporttiin kuuluu myös valmiin oppaan esittely sekä yhteenveto koko opinnäytetyöstä.

2 MUISTISAIRAUDET JA LUOVA TOIMINTA

Alla kuvataan muistihäiriöitä, dementiaa sekä muistisairauksien eri muotoja. Seuraavassa alaluvussa esitellään luovan toiminnan tavoitteita, millainen ympäristö olisi ihanteellinen luovalle toiminnalle, sekä miten muistisairaus ja luova toiminta vaikuttavat toisiinsa. Lopuksi kerrotaan kirjoittamisen hyödyistä muistisairaille, sekä miten muistisairasta voi innostaa kirjoittamaan.

2.1 Muistisairauksien eri muodot

Muistihäiriö voi olla ohimenevä, hoidettavissa oleva, pysyvä tai etenevä. Jos muistihäiriö on etenevä, ihmisellä on dementiaan johtava muistisairaus. Dementia on oireyhtymä, ei siis itsenäinen sairaus. Dementia luokitellaan vaikeusasteeltaan lieväksi, keskivaikeaksi tai vaikeaksi. Yhdysvaltain psykiatriyhdistyksen esityksen mukaan dementiaan liittyy muistihäiriöiden lisäksi vähintään yksi seuraavista oireista: kielellinen häiriö, vaikeus tunnistaa näköhavainnon avulla tai ymmärtää nähdyn merkitystä, häiriö tahdonalaisten liikkeiden tuottamisessa tai toiminnan ohjaamisessa. Toiminnan ohjaamisen häiriö voi olla esimerkiksi vaikeus jäsentää kokonaisuuksia ja ajatella abstraktisesti. (Erkinjuntti & Huovinen 2008, 48–49, 54–55.) Alla on kuvattu tarkemmin yleisimmät dementiaan johtavat muistisairaudet.

Tyypillisin dementiaan johtava muistisairaus on **Alzheimerin tauti**, jonka osuus on 65–70 prosenttia kaikista demensiasairauksista. Tauti etenee tasaisesti ja hitaasti. Tauti voidaan jakaa kolmeen tyypilliseen vaiheeseen: alkuvaiheeseen (3–7 vuotta), keskivaiheeseen (2–4 vuotta) ja loppuvaiheeseen (1–5 vuotta). Eri vaiheiden pituudessa ja oireiden puhkeamisajoissa on yksilöllistä vaihtelua. Alzheimerin alkuvaiheessa henkilöllä heikkenee lähimuisti, ilmenee passivoitumista ja masennusta. Uuden oppiminen ja mieleen painaminen hankaloituvat, mutta henkilö selviää vielä yksin kotona. Keskivaiheessa henkilön itsenäinen selviytyminen vaikeutuu. Hän voi esimerkiksi eksyä tutussakin ympäristössä. Henkilö voi silti olla fyysisesti hyvässä kunnossa vielä sairauden keskivaiheessakin. Sairauden loppuvaiheessa ihminen tarvitsee apua jokaisessa päivittäisessä toiminnossa. Henkilön paikan- ja ajantaju ovat hävinneet, eikä hän tunnista enää läheisiä ihmisiä. (Erkinjuntti & Huovinen 2008, 62–68.)

Verenkiertoperäiset eli vaskulaariset muistisairaudet johtuvat erilaisen verenkiertohäiriöiden synnyttämistä vaurioista aivokudoksessa. Vaskulaaristen muistisairauksien osuus on 15–20 prosenttia kaikista muistisairauksista. Sairastuneen oireiden kirjoon vaikuttaa vaurion sijainti ja laajuus. (Erkinjuntti & Huovinen 2008, 74.) Taudille on tyypillistä edetä portaittain. Voimien heikkeneminen voi pysähtyä, tai tila kohentua hetkittäin tai se voi äkillisesti romahtaa. Muistihäiriöitä ilmenee kaikilla sairastuneilla, mutta niitä näkyvämpi oire on vaikeus ohjata omaa toimintaa. Henkilö ei kykene esimerkiksi suunnitelmallisuuteen, käsitteelliseen ajatteluun tai jäsentämään kokonaisuuksia. Sairastuneen liikkuminen hidastuu ja häntä

voivat lisäksi häiritä näköhäiriöt. Lisäksi tautiin voi liittyä tunne-elämän ailahteluita. (Erkinjuntti & Huovinen 2008, 76–77.)

Kolmanneksi yleisin dementiaan johtava sairaus on **Lewyn kappale - tauti**. Henkilön älylliseen toimintakykyyn vaikuttaa suuresti vireystila: virkeänä sairastunut voi vaikuttaa täysin selkeältä, mutta väsyneenä hän ei kykene loogiseen ajatteluun ja unohtaa asioita. Puheentuotto voi olla hankalaa, mutta virkeänä sairastuneella ei ole puheen ymmärtämisen ongelmia. Verrattuna Alzheimerin tautiin sairastuneella henkilöllä ei ole tapahtunut suurta lähimuistin ja oppimiskyvyn heikentymistä taudin alkuvaiheessa. Sairastuneella voi olla Parkinsonin taudin kaltaisia oireita, kuten esimerkiksi lepovapina, mutta oireet eivät ole yhtä vaikeita kuin Parkinsonin tautiin sairastuneella. Taudin edetessä kielelliset häiriöt lisääntyvät ja puhe voi pahimmassa tapauksessa kadota kokonaan. Henkilö voi väsyneenä muistamattomuuden lisäksi nähdä harhoja. (Erkinjuntti & Huovinen 2008, 90–91.)

Otsalohkorapheetumista johtuvien muistisairauksien yleisyydestä ei ole tarkkaa tietoa, mutta niiden osuus on alle viisi prosenttia dementiaan johtavista sairauksista. Syy rapheetumiseen voi olla kasvain aivojen etuosissa, aivovamma tai aivoverenvuoto. Tyypillisimmät oireet ovat persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutokset. Henkilöllä heikkenee jo taudin alkuvaiheessa kontrolli- ja arvostelukyky sekä suunnitelmallisuus. Hän voi käyttäytyä tahdittomasti ja ehdotella sopimattomia. Apaattisuus ja aloitekyvyttömyys voivat myös kuulua oireiden kirjoon. Sen sijaan muistitoiminnot ja hahmotuskyky säilyvät paremmin kuin Alzheimerin tautiin sairastuneella. Taudin edetessä monilla sairastuneilla ilmenee suuria kielellisiä vaikeuksia. (Erkinjuntti & Huovinen 2008, 92–94.)

Parkinsonin taudin tyypillisimmät oireet ovat vapina, lihasten jäykistyminen ja liikkeiden hidastuminen. Tauti on kuitenkin hyvin yksilöllinen. Parkinsonin tautia sairastavista 30 prosentilla on taudin edetessä henkisen toimintakyvyn heikentymistä. Tiedonkäsittelyn ongelmat eivät ole yhtä vaikeita tai laajoja kuin Alzheimerin taudissa. Tavallisimpia oireita ovat muistin, toiminnanohjauksen ja näköaistiin pohjautuvien toimintojen heikentyminen sekä vireystilan ja tarkkaavaisuuden vaihtelut. (Erkinjuntti & Huovinen 2008, 96–97.)

2.2 Luova toiminta muistisairaille

Luovan toiminnan tavoitteena on kokea elämyksiä, tunnekokemuksia ja mahdollisuus saada ilmaista itseään. Luova tekeminen tukee ja ylläpitää toimintakykyä, koska se suo mahdollisuuden harjoittaa monia taitoja. Luova toiminta on myös itsessään arvokasta. (Mönkäre & Semi 2014, 123.)

Hohenthal-Antin (2006, 22, 24) on nostanut esille käsitteen henkinen esteettömyys. Tällä käsitteellä ei tarkoiteta konkreettista asiaa, vaan rohkaisevaa ja tukevaa ilmapiiriä, jossa ihmisellä on vapaus ilmaista itseään parhaaksi näkemällään tavalla ja uskallusta käyttää omia luovia voimavaro-

jaan. Mielestäni henkisen esteettömyyden luominen on erittäin tärkeä seikka, joka viriketoiminnan ohjaajan pitää huomioida sekä yksilö- että ryhmäohjauksessa.

Hohenthal-Antinin (2006, 44–45) mukaan jokaisen ihmisen uinuva luovuus ainoastaan odottaa luovuuden katalysaattoria, sopivaa käynnistäjää. Ikäihmisen luovuus nousee pintaan yleensä vapautumisen myötä, koska ikääntymisen myötä liiallinen itsekritiikki yleensä vähenee. Rohkaisevassa, kannustavassa, henkisesti turvallisessa ja virikkeellisessä ympäristössä ihmisen luovuuden lukot voivat aueta ja hän kykenee ilmaisemaan itseään.

Sopivan ohjaajan ja inspiroivan ryhmän avulla voidaan luoda ”psykologisesti otollinen oivallusympäristö”. Paineista vapaassa ja inspiroivassa ryhmässä voi ikääntyvä lapsen tavoin tutkailla maailmaa ihmetellen ja uteliaana. Päiväkeskus voi olla juuri tällainen, turvallinen ja virikkeellinen osallistumispaikka ikääntyville. Päiväkeskuksesta ikäihminen voi saada tarvitsemaansa vertaistukea, koska samanikäisillä henkilöillä on samoja avainkokemuksia. (Hohenthal-Antin 2006, 45, 47.)

Muistisairauden aiheuttamat muutokset voivat vaikuttaa luovan toiminnan tekemiseen ja tekemisen kokemiseen. On hyvä kuitenkin huomioida, ettei kognitiivisten taitojen heikkeneminen tarkoita luovuuden häviämistä. Älyllisten toimintojen muutos voi itse asiassa lisätä luovuutta, koska esimerkiksi liiallinen itsekritiikki voi hävitä. Muistisairaana luovuutta voi tukea parhaiten avoimuudella ja muistamalla muistisairaana vahvuudet. Hienotunteisesta kannustamisesta voi olla hyötyä. (Mönkäre & Semi 2014, 123–124.)

2.3 Kirjoittaminen ja muistisairaat

Kirjoittaminen on sekä hyvin tavallinen että poikkeuksellinen taito (Svinhufvud 2007, 9). Kirjoittaminen on monimutkainen prosessi, jossa ihminen sanoittaa ajatuksensa paperille. Prosessiin kuuluu kirjoittamisen halua, suunnittelua, suunnitelmien toteuttamista ja niiden loppuun vientiä. Lisäksi prosessin aikana tehdään useita kognitiivisia päätöksiä, muokataan tekstiä, pohditaan uudelleen ja arvioidaan. (Sarmavuori 2010, 23–24.)

Kirjoittaminen voi ylläpitää muistisairaana kirjoitustaitoa, käden ja silmän yhteistyötä ja omien ajatusten ilmaisemista. Muistisairas henkilö voi aloittaa kirjoittamisen ilman aikaisempaa kokemusta luovasta kirjoittamisesta. Kirjoittamisharrastusta voi pitää yllä mahdollisesti pitkäänkin. Muistisairaana henkilön kirjoittamista voi tukea suhtautumalla henkilön toimintaan kohteliaan uteliaasti, hyväksyvästi ja kiinnostuneesti. Joillekin muistisairaille henkilöille voi olla raskasta huomata, miten kirjoittaminen on vaikeutunut muistisairaudesta tuomien muutosten takia. Tällöin hienotunteinen ja kunnioittava rohkaisu antaa voimia jatkaa kirjoittamista. (Mönkäre 2014, 128.)

3 TERAPEUTTINEN KIRJOITTAMINEN

Tässä opinnäytetyössä käytetään luovan kirjoittamisen käsitettä ja sovelletaan terapeuttisen kirjoittamisen teoriaa. Linnainmaan (2005, 11) toteaa terapeuttisen ja luovan kirjoittamisen eron olevan häilyvä. Boltonin (2009, 13) mukaan terapeuttisen ja luovan kirjoittamisen välillä ei ole todellista eroa ja jos niiden välillä olisi ero, kummatkin menettäisivät paljon voimastaan. Tässä luvussa esitetään terapeuttisen kirjoittamisen lähtökohtia. Lisäksi alla avataan terapeuttisen kirjoittamisryhmän tavoitteita ja käytännön järjestelyjä sekä toteutusta.

3.1 Terapeuttisen kirjoittamisen lähtökohdat

Boltonin (2009, 16–17) mukaan terapeuttiseen kirjoittamiseen ei välttämättä tarvita kallista ammattiapua tai välineistöä. Sen sijaan ihminen tarvitsee miellyttävät kirjoitusvälineet ja tunteen, että voi kirjoittaa mitä ikinä tuleekaan mieleen. Toisaalta Lindquistin (2009, 79) mielestä ihminen voi itse säädellä, milloin ja miten kirjoittamalla työstää omia mielenliikkeitään, eikä hänen tarvitse ilmaista sellaista, mihin ei ole vielä valmis.

Kirjoittaminen on tarkoitettu ihmiselle itselleen, jolloin ihminen voi kirjoittaa omalla tyylillään välittämättä kielioppisäännöistä, eikä tekstin tarvitse rakentua kokonaisista lauseista. Kaikki, mitä ihminen kirjoittaa, on oikein. Tekstiä voi syntyä paljon tai vähän. (Bolton 2009, 16–17.)

Kirjoittaminen on yksityinen tapa kommunikoida itsensä kanssa. Kirjoittamisen avulla ihminen voi tutkia ja ilmaista itselleen tärkeitä asioita. Luovan kirjoittamisen prosessi on palkitsevaa, koska se lisää itseluottamusta ja itsetuntemusta. (Bolton 2009, 16, 22.) Terapeuttisen kirjoittamisen avulla ihminen voi tarkastella eri näkökulmista kokemuksia ja pohtia omia tunteitaan, arvojaan, periaatteitaan ja etiikkaansa. Lisäksi hän voi havainnoida ja käyttää hyväksi jokaista aistiaan. Hän voi tutkia kielikuvia, joita hän itse käyttää tai joita hänen kulttuurissaan käytetään. Lisäksi hän voi luoda kielikuvan ilmaisemaan sellaista, mitä ei muulla tavoin voida esittää. (Bolton & Ihanus 2009, 113.)

Kirjoittamisen avulla ihminen voi myös löytää tunteita, ajatuksia ja muistoja, joiden olemassaolosta hän ei tiennyt. Ihminen voi etsiä, tutkia ja luoda yhteyksiä nykyhetkeen. Kirjoittaminen on tapa käsitellä ja ymmärtää asioita, jotka muutoin olisivat kadoksissa mielen syvyyksissä. (Bolton 2009, 22.) Kirjoittaminen konkretisoi ajatuksia, jolloin niitä voi helpommin käsitellä. Turvallisuudentunne voi lisääntyä, kun etäisyyden kokemus saa alkunsa. (Lindquist 2009, 79, 81.) Kirjoitettu asia paperilla pysyy muuttumattomana ja siihen voi palata myöhemmin (Bolton 2009, 22).

Verrattuna puhumiseen kirjoittaminen voi olla paljon turvallisempi tapa kommunikoida. Ihminen voi kirjoittaa paperille asian, jonka ääneen sanomista voi kenties katua koko loppuelämän. Toisaalta kirjoittaessa voi ilmaista asioita ja ideoita, joita ei halua tai kykene sanomaan ääneen. Kirjoi-

tukset voidaan jakaa halutessa muille ihmisille tai hävittää ennen kuin on itse edes lukenut niitä. (Bolton 2009, 22.)

3.2 Terapeuttisen kirjoitusryhmän ohjaaminen

Terapeuttisen kirjoittamisryhmän tarkoitus on tukea osallistujan itseilmaisua ja reflektointia. Jos ryhmässä on luottavainen ilmapiiri, ryhmässä voidaan jakaa kirjoituksia, iloja, suruja, ideoita, kyyneleitä ja odotuksia. Osallistujilla on mahdollisuus keskustella samankaltaisessa tilanteessa olevien ryhmäläisten kanssa. On ihanteellista, jos ohjaajan lisäksi myös ryhmä tukee osallistujaa näkemään ja laajentamaan omia ideoita. Ryhmän kommentointien avulla osallistuja voi ymmärtää, mitä oma teksti yrittää kertoa hänelle itselleen. Ryhmän antamat positiiviset, rakentavat kommentit voivat lisätä itseluottamusta. (Bolton 2009, 127–128.)

Terapeuttinen kirjoittamisryhmä pitää järjestää huolella, koska ryhmässä voidaan käsitellä hyvin henkilökohtaisia asioita. Luottamus itseen ja muihin sekä kunnioitus ryhmässä lisääntyy tapaamiskertojen aikana, jos elementit ryhmässä ovat sopivat. Ryhmässä voi tulla esille luottamuksellista tietoa, jota vain neuvonta- ja terapeuttisessa prosessissa tulee esille. Tämän takia on erittäin tärkeää tehdä luottamussopimus. Ryhmän on järkevää päättää ryhmän perustavoitteet ryhmän kokoontumiskertojen alussa. Muita tavoitteita, rutiineja ja suhteita voi kehittää ryhmäprosessin aikana. (Bolton 2009, 128–129.)

Ryhmässä voidaan jakaa jo aiemmin tuotettuja omia tekstejä tai kirjoittaa ryhmän kokoontumisen aikana. Osallistujat saavat jakaa niin paljon kuin haluavat omia tekstejään. Kirjoitusryhmässä osallistujat eivät periaatteessa paljasta itseään vaan omat kirjoituksensa. Jos osallistujille sanotaan, että muiden henkilöiden teksteihin voi suhtautua kuin ne olisivat fiktiota, keskustelut voivat pysytellä suhteellisen turvallisesti kirjoittamisessa. (Bolton, 2009, 130–134.)

Ryhmän toimivuuden kannalta olisi järkevintä, että ryhmä olisi suljettu, eli osallistujat pysyisivät samoina jokaisena tapaamiskertana. Toivottavaa olisi, että osallistujat tietäisivät toisensa nimeltä. Ihanteellinen osallistujamäärä on kahdeksan henkilöä. Kaksitoista osallistujaa on jo liian suuri määrä. Neljä osallistujaa on liian vähän, koska joku saattaa olla pois ryhmätapaamisesta. Ryhmän koko vaikuttaa suuresti ryhmän dynamiikkaan. Ryhmien pitää alkaa ja loppua sovittuna aikana ja kaikille osallistujille pitää olla sopivasti aikaa jakaa tekstejään. Jokaisen osallisuutta kunnioitetaan ja pyritään tasapuolisuuteen kaikkien osallistujien kesken. Lisäksi tuolien sijoittaminen tilaan vaikuttaa ryhmään, sillä ympyrän muotoinen tuolijärjestys lisää tasaveroisuuden tunnetta. (Bolton 2009, 129–131, 136.)

Ohjaajan kuuluu tukea ryhmän kehitystä ja hänen pitää olla huolellinen virikkeiden säätämisessä sopivaksi ryhmälle. Ohjaajan on innostettava muita antamaan palautetta vuorossa olevan osallistujan tekstistä, vaikka ohjaajalla itsellään olisikin eniten kommentoitavaa. (Bolton 2009, 131, 134.) Beth Edgen mukaan pitää muistaa, miten helposti itseluottamuksen voi tuhota ja

kuinka hankalaa se on rakentaa uudelleen. Ohjaaja ei saisi koskaan luen-
noida kirjoittamisesta terapeutin kirjoitusryhmän osallistujille, vaan tu-
kea, rohkaista sekä löytää hyvät asiat teksteistä ja auttaa osallistujia ete-
nemään prosessissaan. Lisäksi osallistujille näytetään, miten he voivat aut-
taa toisiaan. (Bolton 2009, 134–135.)

Ryhmän kirjoituksista tehty yhteisteos, joka annetaan osallistujien läheisil-
le ihmisille, voi olla hyvin positiivinen kokemus. Sen sijaan yleiseen ja-
koon, koko maan laajuiseen, menevä teos ei ole välttämättä hyödyllinen
terapeutin kirjoittamisryhmän jäsenille. Julkaiseminen ei edistä ryhmän
toimivuutta ja osallistujien kirjoittamisesta voi tulla jäykkää ja vaivaantu-
nutta. Sen sijaan epävirallinen yhteisen tuotoksen lukuhetki, esimerkiksi
potilasosastolla, voi olla erittäin lämminhenkinen tilaisuus. (Bolton 2009,
225.)

4 OPPAAN RAKENTAMINEN

Mielikuvan kehittyminen, tuotoksen valmistaminen ja testaaminen ovat
tuotteen suunnittelun ja valmistuksen kolme perusvaihetta. Tuotesuunnit-
telussa käytetään kolmentyyppistä informaatiota: mielikuvista ja ilmiön
tulkinnasta syntyviä sekä testausten kautta saatua tietoa. Mielikuvien vaih-
tuvuus ja monien vaihtoehtojen harkinta ovat osa prosessia. (Anttila 1993,
99.) Archerin (1969) mukaan suunnittelussa kertaautuvat samantyyppiset
vaiheet yhä uudelleen, jolloin pyritään lähestymään toivottavaa lopputu-
lostta (Anttila 1993, 95). Toistuviin vaiheisiin kuuluu palautteen antami-
nen. Lisäämällä palautteen ja siihen kytkeytyvän arvioinnin osuutta pro-
sessissa voidaan vähentää kierrosten määrää. (Anttila 1993, 95.)

Oppaan rakentamisen prosessi on ollut toistuvien vaiheiden kertaamista,
jossa testaaminen, palautteen saaminen ja oma arviointi ovat muokanneet
opasta. Oleellinen osa tuotesuunnittelua on ollut useiden vaihtoehtojen
harkinta pitkin prosessia. Alla kerrotaan harjoitteiden valintaprosessista.
Seuraavassa alaluvussa avataan ohjausten sisältöä ja tiedonkeruun tulok-
sia. Lopuksi kerrotaan miten opasta muokattiin valmiiksi.

4.1 Harjoitteiden valinta

Alkumielikuvani oli tehdä kirjallinen teos, johon olisi koottu yhteen erilai-
sia luovan kirjoittamisen harjoitteita, joita voitaisiin ohjata ikäihmisille.
Rajasin oppaan muistisairaiden kanssa työskenteleville, koska se teki ai-
heesta entistä mielenkiintoisemman. Lisäksi kokemukseni mukaan muisti-
sairaiden kanssa työskenteleville hoitajille ja ohjaajille ei ole tarjolla pal-
joa materiaaleja luovaan toimintaan. Harjoitteiden tavoitteena oli soveltaa
henkilöille, joilla on diagnosoitu muistisairaus, mutta heidän kirjoitustai-
tonsa ei ole vielä hävinnyt.

Suunnittelin itse ja sovelsin jo valmiita olevia harjoitteita Johanna Karhu-
mäen ja Sari Toivakan (2002) kirjoittamasta Sininen kynä -kirjasta sekä
Niina Hakalahden ja Taija Tuomisen (1996) tekemästä Kirjoittajaohjaajan

tukipaketti -kirjasta. Harjoitteiden valintaa auttoi aiempi kokemukseni muistisairaiden kohtaamisesta sekä erityisesti luovan kirjoittamisen pienryhmän toteuttaminen muistisairaille henkilöille syventävän harjoitteluni aikana. Lisäksi muistisairaisiin ja terapeuttiseen kirjoittamiseen liittyvään teoriapohjaan tutustuminen tuki harjoitteiden valintaa.

Harjoitteiden valinnassa halusin toimia mahdollisimman ennakkoluulottomasti, mutta kuitenkin varmistaa sen, että harjoitteet sopivat muistisairaille. Erityisesti Alzheimerin taudin ensimmäisiin oireisiin liittyvä lähimuistin heikentyminen täytyi ottaa huomioon harjoitteiden valinnassa. Lisäksi henkilöiden mahdolliset hankaluudet hahmottaa abstrakteja kokonaisuuksia täytyi huomioida. Muistisairaana henkilön työskentelyn helpottamiseksi harjoitteissa oli hyvä olla erilaisia virikkeitä, kuten valokuvia, musiikkia, makuelämyksiä tai lauseenjatkoharjoitteita.

Ennen testausta minulle valikoitui kahdenkymmenen harjoitteen kokoelma. Pyrin kirjoittamaan harjoitteiden ohjaamisen ohjeet mahdollisimman selkeästi ylös jo alkuvaiheessa. Lisäksi listasin harjoitteiden tavoitteet ja mitä minun pitää huomioida ohjaajana.

4.2 Harjoitteiden testaaminen päiväkeskuksessa

Opinnäytetyön työelämäyhteys oli Kanta-Hämeessä toimiva ikäihmisille suunnattu päiväkeskus. Päiväkeskuksen tavoitteena on ylläpitää asiakkaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä henkistä vireyttä. Päiväkeskuksen työntekijät, hoitajat ja päiväkeskusohjaaja, olivat kiinnostuneita uudenlaisen toiminnan järjestämisestä muistisairaille asiakkaille.

Ohjasin päiväkeskuksessa kahdelle pienryhmälle kirjoittamista tammihelmikuun aikana vuonna 2014. Tiistaisin kokoontuneessa pienryhmässä oli kolme naisasiakasta ja perjantaisin järjestetyssä pienryhmässä oli kolme miesasiakasta. Ryhmät oli jaettu sukupuolen mukaan päiväkeskusohjaajan toiveesta. Jokaisella osallistujalla on diagnosoitu muistisairaus, mutta kaikki osallistujat pystyivät vielä itse kirjoittamaan. Noin 45 minuutin mittaiset ohjaukset olivat aamupäivisin aina samaan aikaan.

Ohjausten avulla selvitin, miten harjoitteet soveltuvat muistisairaille ja mitä tulee ottaa huomioon, kun ohjaa muistisairaille luovaa kirjoittamista. Tiedonkeruumenetelmänä käytin ohjauksissa havainnointia ja ohjausten lopussa lyhyttä palautekeskustelua. Lisäksi kysyin työntekijöiltä palautetta erillisessä tapaamisessa. Havainnollistaakseni ohjauksia nostan esille seuraavassa luvussa suoria lainauksia osallistujien kommentteista kokoontumiskertojen aikana.

4.3 Ohjausten rakenne

Aloitimme ohjaukset aina kuulumiskierroksella, jolloin osallistujat valitsivat valmiiksi pöydälle asetetuista kuvakorteista heidän aamuaan eniten kuvaavan kuvan, jonka avulla he kertoivat tunnelmiaan. Valitsin myös

oman kortin, koska mielestäni ohjaajan on hyvä olla avoin ryhmää kohtaan. Kokoon tumiskerroilla osallistujat ehtivät tehdä yleensä kaksi-kolme harjoitusta. Ensimmäinen harjoite oli lyhyt lämmittelyharjoite, jonka avulla pyrittiin orientoitumaan kirjoittamiseen. Lämmittelyharjoitetta seuraavat harjoitteet vaativat hieman enemmän kirjoittamista.

Ohjauksissa osallistujat etenivät usein eri tahtiin. Joskus yksi osallistujista innostui kirjoittamaan yli viisitoista minuuttia yhteen tehtävään mietelmään tai toinen halusi kirjoittaa paperille nopeasti yhden lauseen. Näissä tapauksissa joko nopeimmat odottivat hetken tai teimme pienimuotoisen ryhmätehtävän. Tällainen harjoite oli esimerkiksi Sana kerrallaan -harjoite, jossa vuoronperään jatkoimme tarinaa yhdellä sanalla.

Harjoitteiden purkutilanteessa kerroin jokaisella kerralla osallistujille, että he voivat halutessaan jakaa omia tekstejään muille niin paljon kuin haluavat. Lukuun ottamatta yhtä kieltäytymistä ensimmäisellä kokoon tumiskerralla kaikki halusivat jakaa muulle ryhmälle tekstinsä. Yksi osallistuja halusi minun lukevan kaikki hänen kirjoittamansa tekstit alentuneen näkökyvyn takia. Malla oli innokas jakamaan tekstejään muille.

Noin, valmis on! Lue!

Malla

Havaintojeni mukaan osallistujat olivat tyytyväisiä, kun heidän tekstejään luettiin ääneen. Lisäksi muut osallistujat antoivat usein positiivista palautetta luetusta tekstistä, mikä näytti ilostuttavan ja piristävän kulloinkin vuorossa olevaa osallistujaa. Purkutilanteessa virisi keskusteluja, joissa naurettiin, pohdiskeltiin ja muisteltiin.

4.4 Ohjaajan rooli

Ohjausten aikana tekemäni havainnot tukivat ajatustani, että ohjaajan täytyy olla koko ajan valmis neuvomaan, kannustamaan ja innostamaan osallistujia. Osallistujille täytyy antaa sekä fyysisistä että henkistä tilaa kirjoittaa, mutta ohjaajana täytyy olla valmis auttamaan osallistujia. Yleensä osallistuja ei pyytänyt itse suoraan apua vaan hänen kehonkielestään pystyin havaitsemaan kirjoittamisen tuottavan hankaluuksia.

Toisaalta osallistuja saattoi unohtaa ohjeistuksen, joten minun täytyi olla valmis selittämään harjoitteen idea uudelleen. Jotta osallistuja pystyi ymmärtämään ohjeet, minun täytyi kertoa aina mahdollisimman selkeästi vaihe vaiheelta. Luonnollisestikaan en tuonut esille osallistujan lähimuis-tin heikentymistä. Olli kysyi suoraan, mikä on harjoitteen idea, jos hän oli sen unohtanut.

Niin mitä tässä piti tehdä?

Olli

Havaintojeni mukaan osallistujilla oli välillä käsitys, että kirjoittamistilanne on jonkinlainen koulun kirjoittamistunnin ja kilpailutilanteen välimuo-

to. Osallistujat kysyivät minulta muutamaan otteeseen, kuinka paljon heidän kuuluu kirjoittaa. Lisäksi muutamat osallistujat tarkkailivat, kuinka paljon muut ovat kirjoittaneet verrattuna omaan tuotokseensa. Tämän jälkeen minulle tuli tavaksi todeta osallistujille, ettei tärkeintä ole tekstien pituus, vaan että tekstit ovat heidän omia ajatuksiaan. Lisäksi kannustin jokaista kirjoittamaan sen verran kuin hänestä itsestä tuntuu hyvältä kirjoittaa ilman että kiinnittää huomiota oikeinkirjoitukseen. Tämä auttoi havaintojeni mukaan muuttamaan tunnelmaa vapautuneemmaksi.

4.5 Ohjausten arviointi

Havaintojeni mukaan ohjauksissa oli lämminhenkinen ja kirjoittamista tukeva ilmapiiri, joka vahvistui ohjauksien myötä. Melkein kaikki harjoitteet soveltuivat hyvin osallistujille ja havaintojeni mukaan osallistujat olivat tyytyväisen ja usein myös yllätyksellisiä tuotoksistaan. Kaksi harjoitusta eteni havaintojeni mukaan hyvin jähmeästi. Nämä olivat ”kuvittele minkälainen koira olisi, jos se olisi ihminen?” ja harjoite, jonka tarkoituksena oli kirjoittaa sanoja, jotka alkavat edellisen sanan viimeisellä kirjaimella.

Ohjausten perusteella voin todeta, että lauseenjatko-harjoitteet auttoivat hyvin osallistujia kirjoittamaan ajatuksiaan ylös. Päiväkeskusohjaaja esitti minulle ajatuksen, että lauseenjatko-harjoitusten avulla osallistujien tyhjän paperin pelko väheni. Maarit piti erityisesti lauseenjatko-harjoitteesta, jossa jatkettiin sanoja kuten ”unelmoin” ja ”uskon”.

Tämän avulla pystyi muistamaan elämän hyvät asiat.
Maarit

Kysyin osallistujilta jokaisen kokoontumiskerran päätteeksi, miltä toiminta oli heistä tuntunut. Vastaukset olivat kaikki positiivisyyttä. Naiset kommentoivat enemmän kuin miehet, jotka yleensä nyökkäsivät toimituksen olleen ”hyvää”. Viimeisellä kokoontumiskerralla miesten ryhmässä yksi osallistuja pohti, että voisi jälleen alkaa kirjoittaa vanhalla kirjoituskoneellaan. Aulikki oli tyytyväinen pienryhmätoimintaan.

Tämä on niin ihanteellista!
Aulikki

Kysyin ohjausten päätyttyä päiväkeskuksen työntekijöiltä heidän näkemyksiään, miten osallistujat olivat heidän mielestään suhtautuneet kirjoitusryhmään. Työntekijöiden mukaan osallistujat olivat olleet tyytyväisiä ja muutama osallistuja oli innokkaan oloisesti odottanut ohjausten alkamista. Kysyin myös sitä, vaikuttiko toiminta havaittavalla tavalla asiakkaiden käyttäytymiseen. Osallistujat eivät työntekijöiden mukaan olleet käyttäneet kirjoitusryhmän jälkeen tavallisesta poikkeavalla tavalla.

4.6 Oppaan muokkaaminen valmiiksi

Testaamisen jälkeen ryhdyin rakentamaan opasta Adobe InDesignilla. Oppaan ensimmäinen versio oli mustavalkoinen ja ulkomuodoltaan hyvin yksinkertainen. Kokosin oppaaseen haluamani harjoitteet osioksi, johon jaotelin ne eri teemojen alle sekä kehystin jokaisen harjoitteen. Lisäsin moneen harjoitteeseen soveltamismahdollisuudet sekä muutin ohjeistuksia selkeämmiksi. Jätin liian vaikeina pidettyjä harjoitteita pois sekä lisäksi poistin pari testaamatonta. En halunnut Harjoitteet-osioon sekoittaa mitään muuta kuin harjoitteiden ohjeistukset, joten kokosin muut huomioitavat asiat Alkusanat-osioksi, josta muodostui oppaalle selkeä johdanto.

Annoin päiväkeskuksen hoitajille ja ohjaajalle kommentoitavaksi oppaan ensimmäisen version. Työntekijöiden palaute oli kaiken kaikkiaan positiivista, mutta he huomauttivat sisällys- ja lähdeluettelon puuttumisesta. Heidän mielestä harjoitteita oli sopivasti ja harjoitteita erottelevat kehukset auttoivat sisällön hahmottamisessa. Lisäksi työntekijöiden mielestä Alkusanat oli kattava.

SANA KERRALLAAN TARINA

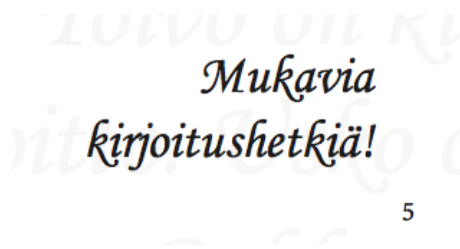
Ryhmätyönä kirjoitetaan yhdessä tarina, jossa jokainen kirjoittaa omalla vuorollaan paperiin yhden sanan.

Kuva 1. Sana kerrallaan tarina -harjoite

Otin päiväkeskuksen työntekijöiden palautteen huomioon oppaan muokkaamisessa. Lisäksi muutin oppaan värilliseksi ja lisäsin haalean harmaalla juoksevan tekstin jokaisen sivun taustalle lukuun ottamatta kansisivuja. Kuva 1 havainnollistaa, miten taitoin harjoitteet oppaaseen. Vaihdoin eri teemojen paikkaa oppaassa sekä täydensin lauseenjatkoarjoitteiden määrää. Seuraavassa luvussa kerron pääpiirteittäin, millainen opas on.

5 KUVAUS LUOVAN KIRJOITTAMISEN OPAASTA

Työ on nimeltään ”Luovan kirjoittamisen opas muistisairaiden viriketoimintaan”. Opas on A5-kokoinen, jossa on etu- ja kansilehti mukaan luetuna 16 sivua. Työtä on mahdollista lukea sekä PDF-tiedostona sekä painettuna.



5

Kuva 2. Alkusanat-osiossa oleva toivotus

Opas alkaa Alkusanalla, joiden tarkoitus on johdattaa luovan kirjoittamisen toimintaan. Tässä osassa avataan luovan kirjoittamisen vaikutuksia, ohjaajan roolia ja luovan kirjoittamisen työvaiheita. Lisäksi aukeamalla kerrotaan hyvistä kuvakorttisarjoista sekä miten kuvasarjan voi itse koota. Alkusanat-osan lopussa on Kuvan 2 toivotus.

Alkusanojen jälkeen ovat varsinaiset harjoitukset, jotka on eritelty teemojen alle. Jokainen harjoitus on erotettu toisistaan. Oppaassa kutsutaan muistisairaita asiakkaita osallistujiksi, koska se antaa aktiivisemmän sävyn kuin ohjattava-termi. Ryhmäläinen-termi ei ole myöskään sopiva, koska oppaan harjoituksia voi järjestää yksilöohjauksena.

Ensimmäisen teema on Sanojen vääntely, jonka alle on koottu lämmittelyharjoitteita. Näiden harjoitteiden avulla osallistuja voi orientoitua kirjoittamiseen. Seuraavat teemat ovat Kuulo, maku ja tunto sekä Kuvat apuna. Näihin liittyvissä harjoitteissa kirjoitetaan tekstiä, jotka viriävät eri aistikokemuksista syntyvien mielikuvien, ajatusten ja muistojen avulla.

Seuraavat teemat olivat yksittäisiä harjoituksia. Runosieppari-harjoite eroaa muista harjoitteista vahvasti, koska osallistujan ei tarvitse itse asiassa kirjoittaa itse ollenkaan, vaan hän ympyröi valmiista tekstistä häntä kiinnostavia sanoja. Osallistuja tai ohjaaja voi sitten lukea ääneen minkälaisia suunnittelemattomia sanayhdistelmiä syntyi. Harjoite on sisällytetty mukaan, jotta osallistujan mahdollinen itsekriittisyys kirjoittamiseen vähenee. Samassa yhteydessä oleva Sana kerrallaan tarina -harjoite ja Dialogiteeman ensimmäinen harjoite ovat ryhmätöitä, joiden avulla ryhmän jäsenet voivat lähentyä toisiaan ja oppia toisiltaan.

Pohdintoja itsestä -teeman alla osallistuja voi tarkastella itseään lauseenjatko-harjoitteiden avulla. Oppaan viimeiseen teemaan ”Muita lauseenjatko-harjoitteita” on koottu harjoitteita, jotka eivät sopineet muiden teemojen alle. Teemassa on muisteluun tarkoitettuja harjoitteita, osallistuja voi esimerkiksi muistella kouluaikojaan. Lisäksi oppaan viimeisen harjoitteen avulla osallistuja voi pohtia universaaleja asioita, kuten rakkautta, toivoa ja uskoa.

Oppaaseen on sisällytetty monipuolisesti erilaisia harjoitteita, vaikka opas on sivumäärältään melko lyhyt. Oppaan käyttäjä voi vapaasti soveltaa harjoitteita eri tilanteisiin sopiviksi.

6 OPINNÄYTETYÖN POHDINTA JA ARVIOINTI

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tehdä luovan kirjoittamisen opas, jota muistisairaiden ikäihmisten parissa työskentelevät henkilöt voivat käyttää ja soveltaa osana viriketoimintaa. Saamani palautteiden perusteella opas on informatiivinen ja kattava. Lisäksi oppaan sisältöä pidetään selkeänä ja ulkoasua huoliteltuna. Oppaaseen olisi voinut lisätä loputtomasti lisää harjoitteita, mutta omien rajallisten aikaresurssien takia tein rajanvedon 25 harjoitteeseen. Edellä mainittujen syiden perusteella voin todeta, että opinnäytetyön tavoite saavutettiin.

Kokemukseni mukaan kymmenen ohjauskerran kokonaisuus päiväkeskuksessa oli sopiva määrä tämän kokoisen oppaan testaamiselle. Ohjausten aikana minun oli ilo huomata, miten osallistujat innostuivat toiminnasta ja kannustivat toisiaan. Luova kirjoittaminen voi tuottaa muistisairaille havaintojeni mukaan positiivisia kokemuksia asiakasryhmän piirteet huomioon ottavassa, avoimessa ja kannustavassa ohjaustilanteessa.

Adobe InDesigniin tutustuminen ja sen opettelu oli iso osa prosessia, ja olen tyytyväinen, että osaan nyt käyttää suhteellisen hyvin ohjelmaa. En olisi saanut oppaan ulkomuotoa yhtä huolitellun näköiseksi ilman InDesignia. Näin isoon työmäärään kannattaa varautua etukäteen ja opetella ohjelman käyttö, jos mahdollista, etukäteen.

Oppaan harjoitteet soveltuvat muistisairaiden lisäksi myös muunlaisille ikääntyville. Sain kuulla päiväkeskuksesta, että harjoitteita on käytetty ohjausteni jälkeen monipuolisesti eri ryhmissä.

Opinnäytetyöni tekeminen on edennyt alusta lähtien alkuvaiheessa tehdyn aikataulun mukaisesti ja prosessi on kestänyt noin puoli vuotta. Työskentely on ollut raskasta, mutta työn tulokset ovat olleet antoisia ja opettavaisia. Teoriapohjaan tutustuminen on antanut minulle paljon uutta tietoa muistisairaista ja kirjoittamisharjoitteiden ohjaamisesta sekä varmuutta toimia ohjaajana. Lisäksi ohjaukset päiväkeskuksessa antoivat minulle paljon uutta kokemusta muistisairaiden ohjaamisesta.

En ollut nähnyt ennen opinnäytetyöprosessiani muistisairaiden ohjaamiseen suunnattua luovan kirjoittamisen ohjeistusta, joten oppaani on ollut uudenlainen kokonaisuus. Olisi hienoa tehdä tulevaisuudessa laajennettu luovan kirjoittamisen opas muistisairaille ja näen sille olevan tarvetta tulevaisuudessa muistisairaiden määrän kasvaessa. Olen tyytyväinen, että oma oppaani on osa muistisairaille suunnattua virikemateriaalia.

LÄHTEET

- Anttila, P. 1993. Käsityön ja muotoilun teoreettiset perusteet. Helsinki: WSOY.
- Bolton, G. 2009. The Therapeutic Potential of Creative Writing. Writing myself. London: Jessica Kingsley.
- Bolton, G. & Ihanus, J. 2009. Kirjoittamiskäytäntö ja itsen kehittäminen. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim, 110–135.
- Erkinjuntti, T. & Huovinen, M. 2008. Kun muisti pettää. Muistihäiriöt ja etenevät muistisairaudet. Helsinki: WSOY.
- Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lindquist, A. 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim, 70–96.
- Linnainmaa, T. 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Linnainmaa, T. & Mäki, S. (toim.) Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim, 11-25.
- Mönkäre, R. 2014. Kirjoittaminen ja kertominen muistisairaana toimintakyvyn tukena. Teoksessa Forder, M., Hallikainen, M., Mönkäre, R. & Nukari, T. (toim.) Muistisairaana kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim.
- Mönkäre, R. & Semi, T. 2014. Luova toiminta ja sen merkitys muistisairaana toimintakyvylle. Teoksessa Forder, M., Hallikainen, M., Mönkäre, R. & Nukari, T. (toim.) Muistisairaana kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim.
- Sarmavuori, K. 2010. Opi ja ohjaa kirjoittamista. Helsinki: BTJ.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Kansallinen muistiohjelma 2012-2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi. Viitattu 27.3.2014. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5065240&name=DLFE-20011.pdf
- Svinhufvud, K. 2007. Kokonaisvaltainen kirjoittaminen. Helsinki: Tammi.