

ELÄMÄNMAKUA VETURISSA

Yhteisölliset ja osallisuutta lisäävät
toimintatuokiot vanhustyössä

Mari Rautio ja Tuija Virtanen
Opinnäytetyö, syksy 2009
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Etelä, Helsinki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Rautio, Mari & Virtanen, Tuija. Elämänmakua Veturissa, yhteisölliset ja osallisuutta lisäävät toimintatuokiot vanhustyössä. Helsinki, syksy 2009, 51 s., 1 liite. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyömme on toimintatutkimus. Sen tavoitteena oli tutkia, voidaanko luovilla ja toiminnallisilla ryhmätyömenetelmillä lisätä palvelutalon vanhusasukkaiden yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemusten heräämistä ja vahvistumista.

Opinnäytetyöhön sisältyy teoriaosuus, jossa käsitellään vanhuutta elämänvaiheena. Teoriaosuudessa olemme myös avanneet niitä käsitteitä, jotka nousivat selkeimmin esiin työskentelyn tuloksena.

Toiminnalliset tuokiot toteutettiin Veturipolun palvelutalossa Vantaalla. Palvelutalon hoitajat olivat etukäteen valinneet ryhmään asukkaat, jotka heidän mielestään eniten hyötyisivät toimintatuokioista. Järjestimme palvelutalon asukkaille kuusi toiminnallista iltapäivää. Tapaamisten aikana ryhmäläiset kävivät läpi elämäntarinaansa kuvallisia menetelmiä käyttäen lapsuudesta tähän päivään ja tulevaisuuden unelmiin. Syntyneistä kuvallisista tuotoksista kasasimme ryhmäläisille ns. elämäkirjan.

Ryhmätyöskentelyn aikana syntyi uusia ihmissuhteita ja vanhukset kokivat aitoa käsillä tekemisen riemua. Muistot herättivät monenlaisia tunteita. Ryhmäläiset osoittivat toisilleen myötätuntoa, hyväksyntää ja tukea. Osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunne kasvoi. Uudet asukkaat kokivat itsensä enemmän muiden joukkoon kuuluvaksi, kuin ryhmätoiminnan alussa. Kuitenkin yksinäisyys korostui ryhmäläisten puheessa. Voimakkaimmin nousi esiin ilo siitä, että vielä kykenee saamaan aikaan jotakin, jota muut arvostavat.

Asiasanat: vanhuus, osallisuus, yhteisöllisyys, yksinäisyys

ABSTRACT

Rautio, Mari and Virtanen, Tuija.

Creative activity moments with older people.

51 p., 1 appendix. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2009.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services.
Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this study was to explore how to increase a feeling of participation and sense of community among older people living in service housing.

The thesis includes theoretical material of old age. The production included six activity sessions with older people. There were seven persons participating in each activity session. In these 90-minute activity sessions the group members painted and talked through their lifestory. Directed group conversations and observation were used in this production.

The activity sessions indicated that older people needed more creative activities. It was important for old people that they belonged to a group. Being part of a group seemed to reduce their feeling of loneliness.

The group members appeared to be empowered and there was a strong sense of community. Group members showed each other support and acceptance. Our conclusion is that this kind of activity increased the quality of life in this group.

Keywords: older people, participation, loneliness, feeling of community

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 VANHUUS ELÄMÄNVAIHEENA.....	8
2.1 Ikä ja mielen tasapaino	8
2.2 Vanhuuden kehitystehtävä	9
2.3 Yhteisöllisyys ja osallisuus.....	10
2.4 Yksinäisyys	11
2.5 Vanhenemisen vaikutus ihmisen toimintakykyyn	13
3 ELÄMÄNTARINA JA LUVAT TOIMINNALLISET MENETELMÄT	15
3.1 Sosiokulttuurinen innostaminen.....	15
3.2 Toiminnallisuus	16
3.3 Luovuus ja taide.....	17
3.4 Elämäntarina ja muistelu	18
4 OPINNÄYTETYÖN ETENEMINEN.....	21
4.1 Toimintatutkimuksen lähtökohdat	21
4.2 Veturipolun palvelutalo	22
4.3 Hankesuunnitelma	23
4.4 Toimintatutkimuksen toteutus	24
4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	25
5 TOIMINTATUOKIOIDEN TOTEUTUS JA ARVIOINTI	27
5.1 Työn aloitus	27
5.2 Lapsuus ja koulun aloitus	29
5.3 Nuori aikuinen ja perheen perustaminen	31
5.4 Keski-ikä, työelämä ja eläkkeelle jääminen	34
5.5 Tämä hetki, tulevaisuus ja unelmat.....	36
5.6 Valmiiden töiden luovutus ryhmälle	38
6 TOIMINTATUOKIOIDEN MERKITYS	40
6.1 Toimijuuden vahvistuminen	40
6.2 Voimaantuminen.....	42

6.3 Yhteisöllisyyden lisääntyminen	43
7 POHDINTA	45
LÄHTEET	47
LIITE: Tutkimuslupapäätös	

1 JOHDANTO

Vanhusten määrä suhteessa muuhun väestöön kasvaa Suomessa kiihtyvällä vauhdilla. Tulevaisuuden haasteena on tasapainon löytyminen ikääntyvien määrän ja saatavissa olevien palveluiden välillä. Esimerkiksi Vantaan kaupungin vanhustenhuollon missio on seuraava: ”Vanhustenhuollon tehtävänä on varmistaa vantaalaisille heidän itsemääräämisoikeuttaan kunnioittaen turvallinen vanhuus tukemalla heidän toimintakykyään ja osallisuuttaan yhteiskunnan toimintaan”. Vantaan, kuten monen muunkin kunnan, vanhustalouden strategiaan on lisäksi merkitty tavoitteeksi mahdollisimman monen vanhuksen asuminen kotona tai omissa asunossaan palvelutalossa. (Vantaan vanhusten palvelustrategia 1999–2010.) Palvelutalossa asukkaiden ollessa entistä iäkkäämpiä ja fyysisesti huonompikuntoisia, on myös heidän psyykinen ja sosiaalinen toimintakykynsä heikentynyt. Vanhustyön ammatillisena päämääränä on edistää vanhan ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua sekä mahdollistaa elämänhallinnallisten elementtien syntymistä (Valppu-Vanhainen 2002, 28). Vanhuksen psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen mahdollistaa osaltaan hänen asumisensa palvelutalossa mahdollisimman pitkään.

Ajatus opinnäytetyöhömme syntyi käytännön kokemuksesta. Olemme molemmat työskennelleet palvelutalossa hoitajana, joten meillä on ”ruohonjuuritason” käsitys palvelutalojen asukkaiden tarpeesta kokea yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Toisaalta meillä on myös käsitys resurssien vähäisyydestä, joka omalta osaltaan vaikuttaa yhteisöllisten toimintatuokioiden määrään palvelutaloissa. Vaikka palvelutaloissa on monenlaista toimintaa, ei järjestetty toiminta aina vähennä asukkaiden yksinäisyyden tunnetta. Asukkailta ja henkilökunnalta saadun viestin mukaan tarvitaan lisää menetelmiä yksinäisyyden lieventämiseen ja psyykkisen toimintakyvyn tukemiseen. Veturipolun palvelutaloon on muuttanut uusia asukkaita, joiden saaminen mukaan yhteisöön oli yksi tavoitteemme.

Ohjasimme Veturipolun palvelutalossa Vantaalla kuusi toiminnallista iltapäivää. Ryhmään kuului seitsemän jäsentä, kaksi miestä ja viisi naista. Ryhmä työskenteli kuvallisin menetelmin käyden läpi elämäntarinaansa. Elämäntarinan kertominen on luonteva teema ja rakenteen antaja kuvalliselle työskentelylle. Muistelu, tarinansa kertominen, kuuluu osana ihmisyyteen. Muistot vahvistavat mielikuvaa siitä, kuka olen, kehen liityn ja minkälainen merkitys elämälläni on ollut. (Pulkinen 2003, 158–159.)

Tapaamiskertojen tarkoituksena oli rakentaa erilaisia menetelmiä käyttäen ns. elämänpöytäkirja. Nauhoitimme työskentelyn aikana syntyneet keskustelut. Kirjoitimme tekstinkäsittelyohjelmalla elämäntarinaa liittyvät kertomukset ja tulostimme osia niistä liimattavaksi syntyneen kirjan sivuille. Nauhoituksista litteroituja tekstejä sekä toiminnan aikana tehtyjä havaintoja, kuten sanatonta viestintää, on käytetty analysoitaessa elämänkerrallisen ryhmätyön vaikutuksia ryhmän yhteisöllisyyteen ja osallisuuden kokemukseen.

Tapaamisessa henkilökunnan kanssa saimme idean, että syntynyttä elämänpöytäkirjaa voisi käyttää apuna keskusteluissa vanhuksen ja omahoitajan kanssa. Kirjasta hoitajalla on mahdollisuus saada paljon henkilökohtaista tietoa asukkaan menneisyydestä ja tämän hetken tuntemuksista. Sitä voidaan käyttää apuvälineenä, kun halutaan saada tietoa vanhuksen mielialasta ja muistista. Tässä havainnointityössä kirja toimii herkkänä anturina. Kirjaan on mahdollista lisätä sivuja haitarimaisen rakenteen ansiosta. Palvelutalon virikevastaava voi pitää esimerkiksi johonkin vuodenaikaan liittyvän muistelutuokion, jolloin valmistetaan uusi sivu liitettäväksi elämänpöytäkirjaan.

2 VANHUUS ELÄMÄNVAIHEENA

2.1 Ikä ja mielen tasapaino

Mielen tasapaino on itsensä hallintaa ja sitä, että kokee elämänsä ja olonsa toisten kanssa omassa elinympäristössään vähintään siedettäväksi. Se on hyvää oloa ja vaikeuksissa jaksamista. Ihmisen suhde itseensä, toisiin ja ympäröivään maailmaan muuttuu ikääntyessä. Iän myötä on aikaisempaa helpompaa suhteuttaa asioita toisiinsa, sopeutua ja ymmärtää sekä elämää että itseään. Elämän rajallisuuden oivaltaminen tuo mukanaan uudenlaista asennoitumista. Pettymysten ja menetysten kohtaaminen opettaa tekemään kompromisseja ja myönnytyksiä. Myös koetut vaikeudet saattavat saada uuden tulkinnan ja myönteisen merkityksen. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 131.)

On myös niitä, joille käy päinvastoin. Kärsimättömyys ja ärtyneisyys kasvavat. Ihmiset voivat tulla aikaisempaa onnettomammiksi iän myötä. Vanheneminen on hitaasti etenevä peruuttamaton prosessi. Kaikki muutokset itsessä lisäävät mielen kuormitusta ja asettavat haasteita tyytyväisyydelle ja onnellisuudelle. (Lyyra ym. 2007, 132.)

Elämän kokeminen tarkoitukselliseksi on useissa tutkimuksissa havaittu olevan yhteydessä elämän tyytyväisyyteen, hyvään itsetuntoon, hallinnan tunteeseen ja ulospäin suuntautuneisuuteen, hyvään itse arvioituun terveyteen ja toimintakykyyn. (Heikkinen & Rantanen 2003, 215.)

Mielen hyvinvoinnin edistäminen on sosiokulttuurinen sekä monien tieteenalojen ja erilaisten yhteiskunnallisten toimijoiden yhteinen tehtävä. Tavoitteena on lisätä yksilön, yhteisön ja koko yhteiskunnan hyvinvointia. Yksilöllinen olemassaolomme on monitasoista. Yksinäisyyden poistaminen sekä kumppanuuden ja turvallisuuden tunteen lisääminen luovat elämään tyytyväisyyttä. Sosiaalinen elämä perustuu vastavuoroisuuteen. Yhteisyys, huolenpidon antamisen ja saa-

misen mahdollisuus sekä itseä kiinnostavat harrastukset rakentavat itsetuntoa ja ylläpitävät mielen voimavaroja. (Lyyra ym. 2007, 139.)

Kaikki haluavat vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja olla tärkeitä jollekin. Jokainen ihminen haluaa olla yhteisön tasa-arvoinen jäsen ja tulla hyväksytyksi omalla itsenään. Varsinkin yksin jääneiden iäkkäiden ihmisten mielenterveyden paras turva ovat läheiset ihmiset. Läheisrakkaudella on suuri elämää suojeleva ja ylläpitävä merkitys. Ystävyysuhteiden ylläpitäminen ja uusien rakentaminen luovat mielen hyvinvointia. Yhteydenpidon jatkuvuus ja varmuus toistuvista tapaamisista tuovat tunteen omasta merkityksestä toisille. Se vahvistaa itsetuntoa ja virkistää mieltä. Keskustellen toisten kanssa luomme, rakennamme ja vahvistamme omaa identiteettiämme. (Lyyra ym. 2007, 140.)

2.2 Vanhuuden kehitystehtävä

Kehityspsykologiassa on ollut tapana jaotella ihmisen elämänkulkua toisistaan erottuviin vaiheisiin, joita luonnehtivat erityiset niille ominaiset kehitystehtävät. Kehitystehtävääjattelun isänä pidetään psykoanalytikko Erik H. Eriksonia. Eriksonin teoria (1962) kattaa koko ihmisen elämänkaaren syntymästä kuolemaan. Hänen kehittämänsä persoonallisuuden kehityshistorian keskeinen ajatus on, että persoonan kehitys tapahtuu kullekin ikävaiheelle tunnusomaisin kriisein ja niiden onnistuneiden ratkaisujen kautta. Viimeinen vaihe, minän integraatio eli eheys, sijoittuu vanhuuteen. Minän eheys tarkoittaa, että ihminen hyväksyy elämänsä jonakin, mikä täytyi olla ja mille ei ollut vaihtoehtoa. Olennaista on, että ihminen hyväksyy eletyn elämänsä ja ajatuksen sen rajallisuudesta. Viimeiseen kehitystehtävään sisältyy haaste siitä, kykeneekö yksilö muotoilemaan hyväksyttävissä olevaa kertomusta omasta elämästään sekä pystyykö hän hahmottamaan eletyn elämän eri vaiheet ja niihin liittyneet ratkaisut merkitykselliseksi kokonaisuudeksi. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen H, Lyytinen P, Pulkkinen & Ruoppala 2006, 234.)

2.3 Yhteisöllisyys ja osallisuus

Yhteisöllisyyden syntymiselle on olemassa tietyt perusedellytykset. Ihmisten on oltava läsnä ja heillä on oltava aikaa toisilleen. Yhdessä oleminen on kertomista ja kuuntelemista, mutta myös yhteistä hiljaisuutta. Yhteisöllisyyteen kuuluu ajan lisäksi paikka. Tarvitaan fyysinen tila, jossa ihmiset kokoontuvat. Yhteisöjä ei synny ilman luottamusta. Luottamus taas syntyy siitä, että ihminen tuntee toisen ihmisen. (Isokorpi 2008, 51.)

Leena Kurki (2007, 42) on kirjoittanut yhteisöllisen suhteen syntymisestä ryhmissä. Hänen mukaansa aito yhteisöllinen suhde saavutetaan, kun sinä-minä vaiheesta siirrytään kaikkien ystävyyteen eli yhteisyyteen. Siinä korostuu jokaisen oikeus olla persoona. Ryhmän jäsenet jakavat arvoja ja heillä on yhteisiä kokemuksia. Ryhmä ilmaisee toisilleen solidaarisuutta sekä iloissa että suruissa.

Ihminen on sosiaalinen olento, joka on hyvinkin riippuvainen toisista ihmisistä. Ihmiselle on luontaista, että hän haluaa elämänsä aikana olla osana erilaisissa ryhmissä. Jokainen meistä haluaa olla tärkeä jollekin ja kuulua yhteisöön tasa-arvoisena jäsenenä, olla hyväksyty omana itsenään. Vanha ihminen kokee raskaana vertailun toisiin ja negatiivisen vertailun suhteessa siihen, millainen hän on ollut aikaisemmin. Henkilökohtaisella tasolla ongelmia tuottavat vanheudessa sairaudet sekä toimintakyvyn ja aistien heikkeneminen. (Heikkinen 2003, 93.)

Ihminen haluaa olla rakastettu, hyväksyty, huomattu ja tuntee itsensä tarpeelliseksi. Itsetuntonne muodostuu suhteessa toisiin ja positiivinen palaute ravitsee sitä. Yhteisö on myös yksilön voimanlähde ja hyvässä yhteisössä yksilö ja hänen persoonallisuutensa pääsevät kukoistukseen. Yhteisöt ja yhteisöllisyys ovat ihmisen olemassaolon ja toiminnan edellytyksiä. (Rauramo 2004, 122.)

Osallisuus voidaan tulkita kahdella eri tavalla. Sillä voidaan tarkoittaa kuulumisen ja mukanaolon tunnetta. Ihminen kokee olevansa osallinen omassa yhtei-

sössään ja suomalaisessa yhteiskunnassa, kun hän harrastaa, osallistuu ja vaikuttaa. Syrjäytyneet ihmiset jäävät usein paitsi tätä tunnetta. He kokevat olevansa ulkopuolisia, ulos sysättyjä ja vailla osallisuuden kokemusta. Tällainen ei-osallisuus on ihmiselle lamauttava, jopa traumatisoiva kokemus. Ihminen on perimmältään sosiaalinen olento joka haluaa olla mukana ja kokea osallisuutta. Se on yksi hyvän elämän perusedellytyksistä. Toisen tulkinnan mukaan osallisuus on omakohtaisesta sitoutumisesta nousevaa vaikuttamista ja vastuun kantamista Näin tulkittu osallisuus edellyttää ihmiseltä suurta aktiivisuutta ja sitoutumista. (Kansalaisfoorumi.)

2.4 Yksinäisyys

Suomessa on tehty useita suuria väestötason tutkimuksia, joissa ikääntyvän väestön yksinäisyyden kokemusta on kartoitettu. Vuonna 2002 tehdyn tutkimuksen mukaan yli 75-vuotiaista kotona asuvista 39 % kärsi vähintään toisinaan yksinäisyydestä ja heistä 5 % kärsi siitä usein tai aina. (Routasalo & Pitkälä 2005, 22–23.)

Ikääntyneiden henkilöiden yksinäisyys on tavallista. Yksinäisyyden kokemuksen tunnistaminen ei ole helppoa, sillä yksinäisyyden myöntämiseen liittyy häpeää. Yksinäisyyden kokemus voi myös peittyä masentuneisuuden oireiden taakse. (Routasalo & Pitkälä 2005, 19.)

Yksinäisyys käsitteenä on moniulotteinen ja epämääräinen. Jotkut tutkijat määrittelevät yksinäisyyden yksilön subjektiiviseksi kokemukseksi siitä, ettei hänellä ole riittävästi tyydyttäviä ihmissuhteita. Yksinäisyyden tunne ja kokemus syntyvät siitä, että ihminen odottaa ympäristöltään ja kanssaihmisiltään muuta tai enemmän kuin mitä hän kokee heiltä saavansa. Siten ihminen voi kokea itsensä yksinäiseksi, vaikka hänellä olisi muita ihmisiä ympärillään. Yksinäisyys, yksin oleminen voi merkitä myönteistä kokemusta, vapaehtoisuutta ja toivottua tilaa. Kielteinen yksinäisyys merkitsee ei-toivottua tilaa, pakonomaisuutta ja kärsimystä. (Routasalo & Pitkälä 2005, 20.)

Yksinäisyyden lähtökohtien ja sen monimuotoisuuden ymmärtäminen auttaa ehkäisemään ja hoitamaan yksinäisyyttä. Ulkopuolisen ihmisen on vaikea arvioida toisen yksinäisyyttä sen subjektiivisen luonteen vuoksi. Jokainen kokee yksinäisyyden omalla tavallaan. (Lyyra ym. 2007, 146.)

Yksilölliset ja sosiaaliset tekijät ennustavat yksinäisyyden kokemusta iäkkäitä ihmisiä koskevissa tutkimuksissa. Näiden tekijöiden tunnistaminen auttaa yksinäisyyden ennalta ehkäisemisessä, riskitekijöihin puuttumisessa ja yksilöllisten auttamismenetelmien kehittämisessä. (Lyyra ym. 2007, 150.)

Yksilöllisiä tekijöitä ovat muun muassa ikä ja siviilisääty. Ikä ei sinänsä aiheuta yksinäisyyttä vaan ikääntymiseen liittyvät muutokset ja menetykset. Leskeytyminen on keskeinen ikääntyneiden yksinäisyyttä aiheuttava tekijä. Vuosikymmeniä kestäneen aviosuhteen katkeaminen aiheuttaa yksinäisyyttä ja surua. Leskeys voi johtaa monien sosiaalisten suhteiden katkeamiseen, toisaalta se voi myös lisääntyä kun leski saa apua esimerkiksi sukulaisilta, ystäviltä. (Lyyra ym. 2007, 150.)

Sosiaalisia tekijöitä ovat sosioekonominen asema, toimeentulo, sosiaaliset ja yhteisölliset verkostot sekä ihmisten keskinäinen vuorovaikutus. Ikääntyneiden yksinäisyyttä on selitetty vuorovaikutussuhteiden menetyksillä ja muutoksilla. Sosiaaliseen vanhenemiseen liittyvät roolien menetykset ja epävarmuus omasta roolistaan. Ihminen menettää usein tärkeitä ihmissuhteita, vuorovaikutussuhteet muuttuvat. Ystävillä on suuri merkitys iäkkäiden ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. (Lyyra ym. 2007, 151.)

Terveys ja toimintakyky mahdollistavat riippumattomuuden, sosiaalisiin tapahtumiin osallistumisen sekä sosiaalisten suhteiden ylläpidon. Toimintakyvyn heiketessä avun tarve lisääntyy ja henkilö pysyttelee kotona, mikä lisää yksinäisyyden kokemusta. (Routasalo & Pitkälä 2005, 24.)

Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivä ihminen voi olla joko täysin yksin ilman kontakteja toisiin ihmisiin tai hänellä voi olla kontakteja ihmisiin, joiden kanssa

hän ei koe yhteisyyttä. Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivälle erilaiset ryhmäinterventiot saattavat tuoda parhaan avun. Ne lievittävät yksinäisyyttä ja edistävät ystävystymistä. Keinoina voi olla esimerkiksi ryhmäliikunta, taide ja virikeryhmät. Vaikka ikääntyneet ihmiset ottavat osaa erilaisiin sosiaalisiin aktiviteetteihin, he eivät välttämättä aina solmi uusia ystävyysuhteita, vaan tuttavuusuhteita. (Lyyra ym. 2007, 163–164.)

Seurakunnalla ja diakoniatyöllä on suuri merkitys työssä vanhusten yksinäisyyttä vastaan. Kristityille kotiseurakunta on tärkeä yhteisö. Sen arvo vain nousee iän myötä, kun tunne elämän rajallisuudesta lisääntyy ja viimeinenkin puomi tulee lähemmäksi. (Sariola 2008, 101.)

2.5 Vanhenemisen vaikutus ihmisen toimintakykyyn

Vanhuuden alkamisen ikäraja on varsin häilyvä ja yksilöllinen. Monet tutkijat katsovat sen alkavan nykyään noin 75 vuoden tai yli 80 vuoden iässä. Ikävuo-
det 65–74 voidaan ymmärtää siirtymävaiheeksi keski-ikästä vanhuuteen. Tälle ikäkaudelle on tyypillistä se, että jotkut ovat kunnoltaan edelleen lähes keski-ikäisten veroisia, jotkut taas jo vanhusten kaltaisia. Ikääntyessä ja ennen kaikkea vanhuudessa terveydentila on kriittinen tekijä. Objektiivisen terveydentilan ohella koetulla terveydentilalla on tärkeä merkitys. (Niemelä 2007, 169.)

Toimintakyvyn käsitettä käytetään kuvaamaan ihmisen selviytymistä jokapäiväisestä elämästä. Toimintakyky sopii hyvin myös vanhuuden tarkasteluun. Toimintakyky on resurssi, joka vaikuttaa ihmisen toimintamahdollisuuksiin elämän eri alueilla. Käsitteellä tarkoitetaan useimmiten ihmisen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kokonaisuutta. Kun toimintakykyä käytetään resurssina aktiivisesti oman toiminnan hyväksi, voidaan puhua toimijasta, henkilöstä jonka toiminnalla on suunta ja tarkoitus. (Jyrkämä 2007, 200).

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa kykyä suoriutua fyysistä aktiivisuutta vaativista arkielämän toiminnoista. Se on selviytymistä arkiskareista, harrastuksista ja

päivittäisistä toiminnoista. Vanhuksen fyysiseen toimintakykyyn vaikuttaa myös ravitsemustila, kehon rakenne ja toiminta sekä psykososiaalinen toimintakyky. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22–23.)

Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita ovat kognitiiviset toiminnot, persoonallisuus, psyykkiset voimavarat ja mieliala. Kognitiivisiin toimintoihin kuuluu muisti, oppiminen ja havaitseminen. Kognitiiviset kyvyt säilyvät normaaleina pitkälle vanhuuteen. Motivaatio, mieliala ja kyky tiedostaa omat vahvuudet ja heikkoudet ovat tärkeä osa psyykkisiä voimavaroja. Minäkäsitys ja itsearvostus ovat psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita. Ne tarkoittavat muun muassa ihmisen käsitystä itsestä toimijana ja heijastavat vanhuksen kykyyn arvioida oman toimintansa merkitystä. (Emt., 23–24.)

Sosiaalinen toimintakyky on kyky toimia elämässään toisten ihmisten kanssa erilaisissa tilanteissa ja yhteisöissä. Vanhus toimii yhteisöissä erilaisissa rooleissa. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluvat sosiaaliset taidot. Sosiaalisesti toimintakykyinen vanhus kykenee vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa sekä kykenee solmimaan ja ylläpitämään ihmissuhteita. Vanhuksen sosiaalinen verkosto muodostuu kaikista niistä vuorovaikutussuhteista, joiden kautta hän säilyttää sosiaalisen identiteettinsä, solmii uusia sosiaalisia kontakteja sekä saa sosiaalista tukea. (Emt., 24–25.)

Hengellisyys on osa ihmisyyttä. Hengelliseen toimintakykyyn kuuluvat usko ja luottamus toisiin ihmisiin ja Jumalaan. Hengellinen toimintakyky merkitsee vanhuksen sisäistä voimaa, joka antaa hänen elämälleen sisällön ja tarkoituksen, elämäntahdon ja toivon. Hengelliseen toimintakykyyn kuuluvat moraaliset ja uskonnolliset periaatteet. Hengellinen toimintakyky tarkoittaa joillekin ihmisille uskonnollisuutta, vakaumusta ja maailmankuvan muodostamista, toiset yhdistävät sen henkilökohtaiseen uskoon, mielenrauhaan ja itsensä hyväksymisen saavuttamiseen. (Emt., 25–26.)

3 ELÄMÄNTARINA JA LUOVAT TOIMINNALLISET MENETELMÄT

3.1 Sosiokulttuurinen innostaminen

Toiminnallisia ryhmiä voidaan määrittää sosiokulttuurisen innostamisen käsitteen kautta. Innostaminen on sellaista sosiaalista toimintaa, jonka avulla pyritään sosiaalisen muutoksen luomiseen ja vahvistamiseen. Sosiokulttuurisen innostamisen kulmakiviä ovat ryhmäidentiteetti ja ryhmään kuuluminen. Sosiokulttuurinen innostaminen liittyy läheisesti sosiaalipedagogiikkaan, jolloin voi todeta myös sitä löytyvän taidelähtöisten luovien ja toiminnallisten menetelmien taustalta. Ensinnäkin innostamista tarvitaan, kun kootaan yhteen joukko ihmisiä esimerkiksi lukupiiriin, draamatyöskentelyyn tai muistelutuokioihin. Luovissa toiminnoissa pyritään myös saamaan aikaan innostusta sosiaaliseen muutokseen. Toiseksi toiminnassa huomioidaan yhteisöllisyys, jonka yhtenä pyrkimyksenä on innostaa ja motivoida osallistujat kasvattamaan itse itseään. Ryhmädynamiikan avulla vahvistetaan työskentelyssä ryhmäidentiteetin ja ryhmään kuulumisen tunteita. Toiminnassa rakennetaan yleisesti ottaen sellaisia sosiokulttuurisen innostamisen käytänteitä, jotka antavat mahdollisuuden aloitteellisuuteen, osallistumiseen ja vuorovaikutukseen. (Kurki 2000, 24–25.)

Sosiaalipedagogiikka on toimintatiede, joka pyrkii sosiaalisten ongelmien ehkäisemiseen ja lievittämiseen pedagogisin keinoin. Sosiaalipedagogiikassa on keskeistä ihmisen elämänhallinnan tukeminen elämänkaaren eri vaiheissa. Elämänhallinta voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen hallintaan. Sisäiseen elämänhallintaan liittyy ihmisen valmius selviytyä elämänkaarellisista kehitystehtävistä. Sisäinen elämänhallinta merkitsee ihmisen kykyä sopeutua oman elämänsä eri vaiheisiin ja tehdä omaa elämänkulkuaan myönteisesti ohjaavia ratkaisuja. Ulkoiseen elämänhallintaan liittyy osallisuus. Ihminen voi olla osallinen tai osaton elämisen laadun kannalta tärkeistä yhteiskunnan instituutioista ja toimintajärjestelmistä. Ihminen voi myös olla osallinen tai osaton esim. ihmisuhteista. Syrjäytyminen on siten myös yhteydessä elämänhallintaan. Sosiaali-

pedagogisen työn periaatteita ovat toiminnallisuus, elämyksellisyys ja yhteisöllisyys. (Andreev & Salomaa 2005, 163.)

Aito yhteisöllinen suhde saavutetaan kun sinä-minä vaiheesta siirrytään kaikkien ystävyyteen eli yhteisyyteen. Siinä korostuu jokaisen ihmisen oikeus olla samalla tavalla persoona oikeudenmukaisuuteen ja inhimillisyyteen pyrkivässä yhteisössä. Ryhmän jäsenet jakavat arvoja, heillä on yhteisiä kokemuksia ja ryhmässä ilmaistaan solidaarisuutta toisille sekä iloissa että suruissa. Vallitsee tasapaino oman persoonan ja ryhmän paineen välillä. (Kurki 2007, 42)

Innostaja on sosiaalisten prosessien alkuun saattaja. Hän on kollektiivisten voimien katalysaattori ja käyttäytymisen esimerkki pedagogisessa suhteessaan ikäihmiseen. Lisäksi hän on ryhmän johtaja ja kasvattaja. Innostaja muun muassa helpottaa ihmisten välisiä suhteita, tukee yhteistoiminnallisten asenteiden syntymistä, herättelee ihmisissä kaipuuta toimia yhdessä, motivoi ryhmää, tukee luottamusta ja toivoa, hankkii tarvittavat tekniset välineet sekä antaa ihmisille välineitä mutta ei ratkaisuja. (Kurki 2007, 112–113.)

3.2 Toiminnallisuus

Toiminnallisten ryhmien käyttö sosiaalityön tukena tähtää yksilön toimintakyvyn tukemiseen ja voimaannuttamiseen. Toiminnallinen ryhmä yhdistää ihmisen elinympäristöönsä ja toisiin ihmisiin, antaa kokemuksia ja elämyksiä, joilla on parhaimmillaan vaikutusta hänen ajattelukykyynsä ja kognitiivisiin valmiuksiinsa. (Liikanen 2007, 78.)

Ihminen on luonnostaan toiminnallinen, elämyksellinen ja luova. Toiminnallisissa työmuodoissa vanhuksen yksilöllisyyttä tuetaan huomioiden hänen eletty elämänsä. Tällä pyritään vahvistamaan vanhuksen sisäistä elämänhallintaa, kykyä sopeutua oman elämänsä vaiheisiin ja muutoksiin. Tunteiden tunnistaminen ja niiden läpikäyminen tukevat vanhuksen fyysistä ja psyykkistä hyvinvoin-

tia. Luovilla ja toiminnallisilla työmenetelmillä pyritään vanhuksen hyvään elämään ja osallisuuteen yhteisössä. (Andreev & Salomaa, 2005, 169–170.)

3.3 Luovuus ja taide

Luovuus on määritelty kyvyksi saada aikaan jotakin uutta. Sen ei tarvitse olla uutta kaikille, riittää kun se on uutta tekijälleen. Näin ajatellen jokainen ihminen on jollain tavalla luova. Luovuuteen vaikuttaa motivaatio, ihmisellä täytyy olla halu ja tarve ilmaista itseään luovasti. Epäonnistumisen pelko voi olla esteenä luovuudelle. (Keränen, Nissinen, Saarnio & Salminen 2001, 105–106).

Leonie Hohenthal-Antin (2006) puhuu taidegerontologiasta, joka pohjaa ajatukseen taiteesta osana ihmisen jokaista ikävaihetta. Hänen lähtökohtanaan on ollut ajatus, että luovuus mahdollistaa merkitystäyhteisen elämän. Ikäihmisen kohdalla se tarkoittaa hyvää vanhuutta. Hohenthal-Antinin mielestä luovuuden ja taiteen tekemisen tulisi olla mahdollista kaikille. Myös myöhemmällä iällä on tärkeitä saada toteuttaa itseään. Hän haluaa kiinnittää huomiota erityisesti ikäihmisten omaan kulttuurin tuottamiseen yksin tai ryhmässä. Omien luovien voimavarojen käyttöönotto ja osallistuminen itse aktiivisesti taidetoimintaan, tuottaa ihmisarvoa ja merkitystä elämään ikää katsomatta. (Hohenthal-Antin 2006, 16–19.)

Voidaan sanoa, että taide toimii siltana sisimpään joko vastaanottamisen tai itse tuottamisen kautta. Kosketus materiaaleihin tai valmiiden teosten katseleminen liikuttaa ja koskettaa mieltä ja muistoja. Mielikuvissa on mahdollisuus matkata muihin maisemiin ulkopuolisen sitä tietämättä. Kuvallisen ja muilla materiaaleilla tapahtuvan ilmaisun avulla tavoittaa ulottuvuuksia, joihin arkielämän rajat ja rajoitukset eivät päde. Kuvallisessa työskentelyssä ei kysytä ikää eikä taitoja, sillä jokainen meistä pystyy ilmaisemaan itseään jollakin materiaalilla. Kuvalliseen ilmaisuun liittyy luonnostaan mielikuvien, symbolien, tunteiden ja tarinoiden äärellä olemista, mikä edesauttaa voimavarojen uudistumista ja vähentää esimerkiksi sairauksien aiheuttamaa jähmettyneisyyttä. Kun kuvallista ilmaisua käyte-

tään terapeuttisessa tarkoituksessa, ei keskeisenä tarkoituksena ole hienojen tulosten aikaan saaminen, vaan tekeminen on tärkeämpää kuin aikaansaatu teos. (Pulkkinen 2003, 155.)

Taiteen keinoin toteutetussa omaelämäkerronnassa henkilökohtaiseen identiteettityöhön on aina liittynyt eri tavoin toteutettu kollektiivinen jakamistapahtuma, jossa jokaisen tarina on tullut kerrotuksi muille. Tällöin toiset ryhmän jäsenet ovat puolestaan tuoneet esille tuntojaan ja ajatuksiaan, joita yksittäinen tarina on heissä herättänyt. Näin toteutettu omaelämäkerronta on noudattanut ajatusta identiteetin sosiaalisesta rakentumisesta. Oma elämä on pyritty tietoisesti sijoittamaan laajempaan sosiaaliseen ja kulttuuriseen yhteyteensä. (Sava, Vesanen-Laukkanen & Martin 2004,16.)

3.4 Elämäntarina ja muistelu

Henkilökohtaiset muistot heijastavat ihmisen taipumusta ajatella tapahtumia tarinan muodossa. Elämäkokemusten kertominen auttaa ihmisiä jakamaan kokemuksiaan ja oivaltamaan merkityksiä ja seuraamuksia. Tarinassa voidaan liioitella, vähätellä ja muuttaakin totuutta, mutta kertomus on kuitenkin tosi koska kertoja on sen tietyllä tavalla ajatellut ja kertonut. (Keränen ym. 2001,121.)

Ihmisen käsitys omasta itsestä on kertomus, joka rakentuu ja muuttaa muotoaan koko ajan. Kaikille yhteistä todellisuutta ei ole, vaan oikeastaan eri tavoin ihmismielissä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa rakentuvia todellisuuksia. Näkemys asioista muuttaa muotoaan sitä mukaan, kun ihminen saa uusia kokemuksia ja keskustelee muiden ihmisten kanssa. (Heikkinen 2001, 119.)

Itseään ei voi merkityksellisellä tavalla ymmärtää, ellei näe itseään osana yhteisöä ja kulttuuria, jossa on kasvanut. Paitsi muistettua, tiedostettua historiaa, on meissä olemassa myös sekä yksilöllistä että kulttuurista "tiedostamatonta". Se, mikä ei ilmeisenä näy, mitä ei ymmärrä, mitä ei voi "järkevästi" kertoa, saattaa ilmentää itsensä esimerkiksi tehdyssä kuvassa. (Sava ym. 2004, 17.)

Henkilön kertomus omasta elämästään antaa vastauksen siihen, millaisten aiheiden varaan hän rakentaa oman tarinansa, miten hän jäsentää elämänsä ja kokoaa kerrottavansa. Näin hän kertoo omasta identiteetistään ja samalla myös rakentaa sitä. Käydessään läpi omaa elämäntarinaansa ihminen järjestää ja korostaa muistinsa avulla niitä hetkiä, joita pitää tärkeänä, muiden hän antaa unohtua. Muisti on valikoiva, subjektiivinen, epäluotettava ja defensiivinen. Silti ihminen voi muistaa pieniä yksityiskohtia kaukaa menneisyydestä ja jostain pienestä yksityiskohdasta voi tulla elämäntarinan kulmakivi. (Keränen ym. 2001, 121–122.)

Jokaisella iäkkäällä ihmisellä on oma elämäntarinansa. Tarinan kertominen ilmentää ihmistä parhaimmalla mahdollisella tavalla. Tarinan kertominen antaa kuulijalle informaatiota ja on kertojalle terapeutista. Kuuntelemalla elämäntarinaa on mahdollista päästä sisään kertojan kokemusmaailmaan. Ihmisyyteen liittyy oleellisesti vuorovaikutus toisten kanssa. Tästä seuraa, että tarinamme ovat olemassa sekä itsellemme että toisille. (Liikanen & Kaisla 2007, 33.)

Tarina on osa ihmisen kokemusta. Se ei välttämättä koskaan avaudu ulkopuoliselle. Tarinassa korostuvat henkilökohtaiset tunnelmat ja tunteet. Tarinalla ei välttämättä ole kertojaa ja se voi esiintyä eri konteksteissa erilaisena. Tarina voi olla osa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa tuotettua kertomusta. Samaa tarinaa voidaan kertoa useissa eri kertomuksissa. Ihmisen tarina muodostuu kertomukseksi sen mukaan, missä ja kenelle se kerrotaan. Jokaisella meillä on tarve kertoa omaa tarinaamme ja tulla kuulluksi. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 11.)

Muistelutyössä virkistetään osallistujia muistelemaan elämänsä kiinnostavia aiheita. Se on myös ajattelun ja puhumisen prosessi joka rakentaa identiteettiä. Se yhdistää menneisyyttä nykyiseen sekä tuo esiin eletyn elämän kirjon. Vanhusten parissa työskenneltäessä läsnä ovat yksilölliset elämänvaiheet ja kokemukset. Ryhmämuotoisen muistelutyön avulla syntyy sosiaalisia verkostoja, jotka kantavat myös vertaisryhmän kokoontumisen ulkopuolella. Muistelutyön

välineenä voi olla esimerkiksi omaelämäkerrallinen kuvataide. (Liikanen 2007, 79.)

Muistelutyö on myös sosiokulttuurista toimintaa, jossa muistelijä on pääroolissa. Muistelu toimii psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. Muistelutyötä on kehitetty ennaltaehkäisevään ja kuntouttavaan suuntaan. Sille asetetaan tavoitteet ja sen avulla työskennellään pitkäjänteisesti. Muistelutyön taustaksi on esitelty monia teoreettisia näkemyksiä, muun muassa elämänkaariteoriaa. Lähtökohtana on myönteinen vanhuskäsitys ja pyrkimys voimavarojen kartuttamiseen. Muistelu voidaan nähdä myös tilan antamisena asiakkaalle, sen avulla työntekijä tutustuu asiakkaaseen perusteellisesti. Muistelumenetelmää voidaan käyttää vanhusasiakkaan voimistamisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja elämän merkityksen löytämisessä. Asiakkaan menneisyyteen tutustuminen auttaa ymmärtämään vanhuksen elämäntilannetta kokonaisuutena (Liikanen & Kaisla 2007, 8–9.)

On tärkeätä, että ihminen jäsentää omaa elämäänsä itselleen ja oppii näin tuntemaan itseään paremmin. Silti pelkästään itselle kerrottu tarina ei välttämättä vie ymmärrystä eteenpäin. Tarvitsemme toisen ihmisen - oppaan, peilin - tuomaan erilaisen näkökulman. Kerrotun ja jaetun tarinan arinan arvo syntyy sen merkityksellisyydestä, ei sen totuudenmukaisuudesta. (Sava ym. 2004, 17.)

4 OPINNÄYTETYÖN ETENEMINEN

4.1 Toimintatutkimuksen lähtökohdat

Toimintatutkimukselle on tyypillistä, että se pyrkii tekemään tutkimusta mahdollisimman lähellä käytäntöä. Toimintatutkija ei jää ulkopuolisen tarkkailijan näkökulmaan, vaan osallistuu toimintaan. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 40.) Toimintatutkimus on osallistavaa ja käytäntöihin kohdistuvaa. Toimintatutkimus on perusluonteeltaan sosiaalinen prosessi. (Aaltola & Syrjälä 1999, 14.)

Toimintatutkimukselle on tunnusomaista toiminnan ja tutkimuksen samanaikaisuus sekä pyrkimys saavuttaa välitöntä hyötyä tutkimuksesta. Sen päämääränä on tutkimisen lisäksi toiminnan samanaikainen kehittäminen. (Heikkinen 2007, 196.) Olennaista toimintatutkimuksen metateoriassa on nähdä ihmiset aktiivisina ja tavoitteellisina toimijoina, joilla on toiminnastaan tietoa ja jotka kykenevät antamaan toiminnalleen merkityksiä. Toinen toimintatutkimuksen peruspilari liittyy toiminnan sosiaalisuuteen. Toimiessaan ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja heillä on yhteisiä tavoitteita. (Jyrkämä 1999, 139.)

Toiminnan käsitteellä toimintatutkimuksessa tarkoitetaan ennen kaikkea sosiaalista toimintaa. Sen ensisijaisena tarkoituksena on tutkia ja kehittää ihmisten yhteistoimintaa. Reflektiivisyys kuuluu olennaisena osana toimintatutkimukseen. Tavoitteena on löytää reflektiivinen tarkastelutapa, jossa tavanomaiset toimintatavat nähdään uudessa valossa. Reflektiivisen ajattelun avulla pyritään pääsemään uudenlaiseen toiminnan ymmärtämiseen ja sitä kautta kehittämään toimintaa. (Heikkinen 2007, 197–201).

Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen kokonaisuus: se sisältää toiminnallisen osuuden eli produktin ja opinnäytetyöraportin eli opinnäytetyöprosessin dokumentoinnin ja arvioinnin tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen tulisi aina pohjata ammattiteorialle ja sen tuntemukselle, ja siten toiminnallisen opinnäytetyöraportin tulee aina sisältää myös ns. teoreetti-

nen viitekehysosuus. Toiminnallisen opinnäytteen tekijältä edellytetään tutkivaa ja kehittävää otetta, vaikka tutkimus monesti onkin toiminnallisessa opinnäytetyössä lähinnä selvityksen tekemistä ja selvitys tiedonhankinnan apuväline. Tutkiva ote näkyy toiminnallisessa opinnäytetyössä teoreettisen lähestymistavan perusteltuna valintana, opinnäytetyöprosessissa tehtyjen valintojen ja ratkaisujen perusteluina sekä pohtivana, kriittisenä suhtautumisena omaan tekemiseen ja kirjoittamiseen. Teoreettinen lähestymistapa ohjaa työn tietoperustan ja siitä tarkentuvan viitekehysten rakentumista. (Virtuaali AMK).

4.2 Veturipolun palvelutalo

Veturipolunpalvelutalo Tikkurilassa on yksi Vantaan kaupungin ylläpitämiä palvelutaloista. Asukkaat palvelutaloon valikoituvat Vantaan vanhus- ja vammaispalvelujen kautta. Asuntoja palvelutalossa on 36 ja asukkaita 38. Asukkaat ovat hyvin eri-ikäisiä, sillä ikähaitari ulottuu 40 vuodesta 100 vuoteen. Jokaisen fyysinen ja psyykinen toimintakyky on erilainen, riippuen asukkaan iästä tai hänen sairastamastaan sairaudesta. Lähes kaikki asukkaat tarvitsevat apua päivittäisissä toiminnoissaan. Asukkaaksi Veturipolun palvelutaloon hakeudutaan ottamalla yhteyttä oman alueen sosiaalityöntekijään.

Veturipolun palvelutalossa on 14 hoitajaa ja palvelutalon johtaja. Tiiminvetäjä on terveydenhoitaja. Hoitajat ovat koulutukseltaan lähi-, perus- tai kodinhoitajia. Palvelutalossa on usein lähihoitajaopiskelijoita työharjoittelussa sekä oppisopimuskoulutuksessa. Veturipolun palvelutalossa järjestetään säännöllisesti virike-toimintaa. Näistä ovat esimerkkeinä bingo, levyraati, tuolijumppa ja seurakunnan lauluhetket.

Palvelutalo koostuu useista palveluasunnoista. Asuminen palvelutalossa voi olla ns. perusturvapalvelua, jolloin asiakas selviää kohtalaisen pienellä avulla tai se voi olla tehostettua palveluasumista, jossa apua on saatavissa ympäri vuorokauden. Yleensä palvelutalossa on henkilökuntaa päivällä ja yöpäivystys on järjestetty turvapalveluna. Palvelutalot voivat olla kuntien, järjestöjen tai säätiöi-

den omistamia tai yksityisiä. Asunto on itsenäinen asunto, josta asukas maksaa vuokraa tai yhtiövastiketta neliömäärän mukaan. Vuokran lisäksi asukkaat maksavat palveluista. (Kettunen, Ihalainen & Heikkinen 2003, 201.)

4.3 Hankesuunnitelma

Idea opinnäytetyömme ”Elämänmakua Veturissa – Yhteisölliset ja osallisuutta lisäävät toimintatuokit vanhustyössä” tekemiseen syntyi käytännön kokemuksesta. Olemme molemmat olleet mukana vanhustyössä useamman vuoden. Kun olemme olleet töissä palvelutalossa, olemme huomanneet, että asukkaiden voi olla vaikea sopeutua uuteen ympäristöön ja uusiin henkilöihin kuten työntekijöihin ja muihin palvelutalon asukkaisiin. Käytännössä olemme huomanneet, kuinka vaikeaa on saada hoitajien käyttöön todellista, ajatuksia ja muistoja sisältävää informaatiota palvelutalon asukkaista. Palvelutaloihin kaivataan myös mielekästä tekemistä ja asukkaille onnistumisen kokemuksia. Monet asukkaat kokevat yksinäisyyttä, vaikka asuvat palvelutalossa muiden ikäihmisten kanssa.

Opinnäytetyömme aiheesta tekee ajankohtaisen ensinnäkin se, että vanhusten määrä yhteiskunnassamme kasvaa jatkuvasti. Tulevaisuudessa kunnissa panostetaan palvelutaloasumiseen, koska se on taloudellisesti kevyempi vaihtoehto kuin vanhainkodit. Monet ihmiset kokevat myös palvelutaloasumisen yksilölliseksi ja mielekkääksi. Lisäksi haluamme kehittää henkilökunnalle välineitä työskennellä ikäihmisten kanssa. Usein työntekijät huomaavat, että joku asukkaista on yksinäinen, eikä saa luotua palvelutalossa uusia ihmissuhteita. Henkilökunnan resurssit ovat pienet. Opinnäytetyöllämme haluamme selvittää, kuinka esimerkiksi palvelutalossa työskentelevä sosionomi tai muu virikevastaava voi vaikuttaa asukkaiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukseen. Ajankohtaisuutta lisää myös se, että Vantaan kaupunki on laatinut vanhustenhuollon kehittämissuunnitelman, jonka tulisi taata vantaalaisille turvallinen vanhuus tukemalla heidän toimintakykyään ja osallisuuttaan. (Vantaan vanhusten palvelustrategia 1999–2010.)

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, miten toiminnallisella ryhmätyöskentelyllä voidaan lisätä palvelutalon asukkaiden yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemista. Opinnäytetyömme oli ensisijaisesti tarkoitettu palvelutalon asukkaiden elämänlaatua parantamaan, mutta sen tarkoituksena oli myös tuottaa konkreettinen tuotos, ”elämäkirja”, jota hoitajat pystyisivät hyödyntämään työssään esimerkiksi omahoitajan ja asukkaan välisissä keskusteluissa.

4.4 Toimintatutkimuksen toteutus

Opinnäytetyöhön kuuluvat toimintatuokiot toteutettiin Veturipolun palvelutalossa Tikkurilassa toukokuussa 2009. Palvelutalon henkilökunta valitsi ryhmään osallistuvat henkilöt sen perusteella, ketkä heidän mielestään hyötyisivät ryhmästä eniten. Valintaan ei vaikuttanut asukkaan sairaus tai toimintakyky. Ainoa ryhmään osallistuvia yhdistävä tekijä oli ikääntyminen ja asuminen palvelutalossa. Ajatuksena oli, että ryhmässä on sekä vanhoja että uusia palvelutalon asukkaita. Ryhmään kuului kaksi miestä ja viisi naista. Ryhmä oli suljettu ja sen koko päätettiin rajata seitsemään henkilöön.

Järjestimme palvelutalossa viisi toiminnallista tuokiota. Kuudennella tapaamiskerralla luovutimme ryhmäläisille valmiit elämäkertakollaasit ja haastattelimme ryhmähaastatteluna, miltä toiminta oli tuntunut ja oliko ystävyysuhteita syntynyt.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla esittelimme opinnäytetyön idean ja tutustuimme toisiimme. Seuraavien tapaamisten aiheet etenivät elämänkaaren mukaisesti lapsuudesta tähän päivään. Syyskuun alussa 2009 järjestimme lisäksi ryhmähaastattelun, jossa kysyimme ryhmään osallistuneilta asukkailta, onko heidän mielestään ryhmään osallistumisesta ollut hyötyä uusien ihmissuhteiden syntymisessä. Haastattelimme myös palvelutalon vakinaista hoitajaa.

Asukkaat tekivät ohjauksessamme elämänkerrallisen tuotoksen, eräänlaisen kirjan. Jokainen toimintatuokio oli erilainen ja jokaisella kerralla työstimme eri

elämänvaihetta. Eri menetelmiä käyttäen syntyi lopputuotteena asukkaan henkilökohtainen elämänpöytäkirja. Menetelminä käytimme esimerkiksi musiikkia, kirjallisuutta ja kuvallista työskentelyä. Toiminnan aikana havainnoimme ryhmäläisten reaktioita ja kirjassimme ne ylös. Nauhoitimme toiminnan sen vaiheen, jossa jokainen osallistuja vuorollaan kertoi elämänpöytäkirjaan tekemästään sivusta. Nämä nauhoitukset litteroimme teksteiksi, joita käytimme sekä apuna elämänpöytäkirjan tekemisessä että toimintatuokioiden vaikutusten havainnoimisessa. Tuokio päätettiin jokaisella kerralla yhteiseen kahvihetkeen.

Toiminnalliset tuokit toteutettiin palvelutalossa rauhallisessa ryhmätyöskentelyhuoneessa, jossa ryhmäläisillä oli mahdollisuus työskennellä saman pöydän ääressä. Osa työskentelyssä käytetyistä materiaaleista oli jo valmiina palvelutalossa, osan hankimme itse.

4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Toimintatutkimuksen tulosten katsotaan usein olevan subjektiivisia, koska toimintatutkija tulkitsee tilanteita henkilökohtaisesta näkökulmastaan. Tämän vuoksi tutkimuksen tulokset eivät aina ole yhtä luotettavia kuin muissa tutkimusmetodeissa, joissa tutkijan rooli on enemmän objektiivinen.

Emme voi esittää absoluuttista totuutta siitä, kuinka palvelutalossa ohjaamamme elämänpöytäkirjat toimintatuokit ovat vaikuttaneet ryhmään osallistuneiden henkilöiden yhteisöllisyyden kokemukseen. Olemme kuitenkin voineet tehdä havaintoja ja haastatella osallistujia. Voimme esittää teoreettisia perusteluja sille, että luovat ja tarinalliset menetelmät tukevat ikääntyneen ihmisen yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemusta sekä voimaantumista.

Lahtinen (2004) pohtii eettisen näkökulman merkitystä vanhustyössä. Hänen mielestään vuorovaikutus on vanhustyön peruselementti. Jokaisessa vuorovaikutustilanteessa on aina läsnä vähintään kaksi eettistä näkökulmaa: sekä van-

hustyöntekijällä että vanhuksella on omat käsityksensä eettisesti oikeasta tavasta toimia.

Etiikan näkökulmasta on vanhuksen äänen kuuleminen tai kuulematta jättäminen eettinen kysymys. Esimerkiksi valtakunnallisen suosituksen mukaan vanhustyön perustana pitäisi olla asiakaslähtöisyys. Etiikan näkökulmasta voidaan asiakaslähtöisyys ymmärtää siten, että vanhus todella ymmärretään yksilönä jolla on omat yksilölliset tarpeet. (Lahtinen 2004, 54.)

Vanhusten hyvinvointi on koko yhteisön asia ja edellyttää sekä yksilöllistä että julkista eettistä toimintaa. Eettiseen toimintaan kuuluu aina vastuullisuus, oikeudenmukaisuus, ihmisarvon kunnioittaminen ja avoimuus. Tärkeää on vanhuksen ja hänen elämänsä aito kunnioittaminen. (Gothoni 2007, 15.)

Toimimme ryhmänohjaustilanteessa eettisten sääntöjen mukaan. Ensimmäisellä tapaamiskerralla osallistujat allekirjoittivat suostumuksen siihen, että heidän tekemiään töitä sekä toiminnassa syntyneitä keskusteluja saa käyttää opinnäytetyön tekemiseen. Kerroimme heille, että olemme saaneet tutkimusluvan Vantaan kaupungin vanhus- ja vammaispalvelujen johtajalta. Kerroimme myös, että lupa edellyttää meitä tekemään tutkimuksen niin, ettei siitä voida tunnistaa ja yksilöidä yksittäistä henkilöä. Kunnioitimme osallistujien yksityisyyttä, jokainen sai kertoa juuri sen verran kuin halusi. Jos huomasimme, että kertominen on vaikeata, ohjasimme hienovaraisesti siirtymään kertomuksessa eteenpäin. Tunnusimme vastuumme, emmekä lähteneet aukomaan liian vaikeita muistoja. Kirjallisen raportin olemme kirjoittaneet niin, että osallistujat eivät ole siitä tunnistettavissa.

5 TOIMINTATUOKIOIDEN TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Kohderyhmä ja sen tavoitteet on tärkeää miettiä, kun suunnitellaan toiminnallista ryhmää. Ryhmät voivat olla suljettuja tai avoimia. Suljettuihin ryhmiin valitaan osallistujat etukäteen ja he sitoutuvat käymään ryhmässä tietyn ajan. Avoimiin ryhmiin voi osallistua silloin kun haluaa ja ryhmäläiset voivat vaihtua hyvinkin usein. (Keränen ym. 2001,126.)

Jokainen ryhmä tarvitsee muutaman perussäännön, joista on hyvä keskustella ensimmäisellä kerralla. Näitä ovat normaalit sosiaaliset säännöt: esimerkiksi toista ei saa keskeyttää, toisia pitää kunnioittaa, ryhmään on saavuttava ajoissa. Salassapitoa on syytä korostaa, muiden asioista ei saa puhua ryhmän ulkopuolella. (Keränen ym. 2001,126.)

Toiminnallisen ryhmän rakenne on kolmiosainen: lämmittely, toiminta ja purku. Ryhmätapaaminen alkaa lämmittelyllä. Sen tehtävänä on osallistujien huomion siirtäminen ulkopuolisista asioista tähän hetkeen. Lämmittelyharjoituksilla ryhmäläiset saadaan tuntemaan olonsa mukavaksi toistensa seurassa, jolloin he ovat valmiimpia toimintaan. Lämmittely voi olla keskustelua menneen viikon tapahtumista, tuntemuksista ja ajankohtaista asioista tai se voi olla jokin fyysinen harjoitus, esimerkiksi liikunnallinen leikki. Toimintavaihe on nimensä mukaisesti toimintaa. Se sisältää sen kerran teemaan kuuluvan työskentelyn. Purkuvaiheessa keskustellaan niistä ajatuksista, tunteista ja kokemuksista, joita toiminta herätti. On tärkeätä muistaa, että toisten tekemistä ei saa arvostella. (Keränen ym. 2001, 127.)

5.1 Työn aloitus

Ensimmäisellä kerralla kerrottiin ryhmään osallistuville tulevasta projektista ja sen tavoitteista. Osallistujilta pyydettiin kirjallinen suostumus siitä, että ryhmässä syntyneitä tuotoksia saa käyttää opinnäytetyössämme.

Ryhmän jäsenet esittelivät itsensä. Esittelyn tueksi he saivat valita muistelukorttipinosta itseään eniten miellyttävän kuvan. Kortit rikkovat kommunikaation esteet, puhuminen helpottuu, kun on jotain konkreettista, mistä kertoa. Kuvista kerrottaessa ei tarvitse kertoa suoraan omista asioistaan, vaan kommunikaatio tapahtuu kielikuvien kautta. Kortit sopivat kaikille ikäryhmille. Kuvia tulkitessaan jokainen luo omaa kertomustaan ja heijastaa kuviin omia kokemuksiaan, joko nykyhetkeä tai niitä muistoja, jotka kuvat nostavat esiin. (Keränen ym. 2001, 110–111.)

Minä valitsin tämän polkupyörän kuvan, koska se kertoo minusta niin paljon. Suurin haaveeni on vielä päästä pyöräretkelle, jos tämä liikuntakyky vaan paranee. Menohaluja olisi (Nainen 58v.)

Ensimmäisellä kerralla kävi ilmi, että asukkaat tunsivat toisensa melko huonosti. Asukkaat ovat asuneet palvelutalossa 1–5 vuotta, he käyvät päivittäin samassa ruokailutilassa syömässä. He osallistuvat palvelutalossa järjestettäviin yhteisiin pelituokioihin, seurakunnan tilaisuuksiin ja levyraatiin. Kaikki eivät ole kuitenkaan tutustuneet toisiinsa kovin hyvin. Osa tunsi toisensa paremmin ja tuntui, että ns. uusien oli todella vaikea päästä ”mukaan porukkaan”.

En tunne kaikkia nimeltä, mutta ruokalassa olen nähnyt (Nainen 58v.)

Jo ensimmäisellä tapaamiskerralla oli havaittavissa kiinnostusta asukkaiden kesken toisiaan kohtaan. Ilmassa oli kuitenkin aistittavissa varauksellisuutta. Keskustelu oli muodollista, kaikki epäilivät ja väheksyivät omia taitojaan ja kykyjään suoriutua tulevista toimintatuokioista. Kaikilla oli kuitenkin halu osallistua ryhmään.

Osaanko minä mitään kertoa, vaikka onhan sitä kerrottavaa paljonkin. En tiedä muistanko kaikkea oikein, kun sitä ikääkin on jo 96 vuotta. (Mies 96v.)

Vähitellen syntyi keskustelua asunnoista ja niiden sijainnista. Oli puhetta A-rapusta ja B-rapusta. Eri porraskäytävä tuntui olevan jonkinlainen estävä tekijä tutustumiseen. Palvelutalossa on hyvät tilat monenlaiseen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Ruokalan yhteydessä on viihtyisä olohuonenurokkaus, jossa on soh-

vat ja tv. Talossa on myös askarteluhuone. Toimintatuokiot järjestimme siellä, koska tilan saa rauhalliseksi sulkemalla oven. Puitteiltaan talo antaisi mahdollisuuden yhdessäoloon ja yhteisölliseen arkeen. Suurin osa ryhmämme jäsenistä osallistuu yhteisissä tiloissa järjestettävään toimintaan, kuten bingoon ja levyraatiin, mutta he eivät vietä ohjatun toiminnan ulkopuolella aikaa muiden asukkaiden kanssa yhteisissä tiloissa.

On tässä uusia asukkaita ja on tässä meitä vanhoja konkareita. Olen minä täällä jo neljä vuotta asunut, mutta kaikkia en tunne. Kylä me rapussa tervehdittää. (Nainen 90v.)

5.2 Lapsuus ja koulun aloitus

Toimintatuokion aluksi luimme lapsuuteen liittyvän runon. Halusimme virittää ryhmäläiset tunnelmaan ja herätellä lapsuuteen liittyviä muistoja. Runojen käyttö toimintatuokioissa perustuu mielikuvien ja muistojen löytämiseen runojen avulla. Runo voi olla väline, joka auttaa puhumaan asioista. Sen avulla voi käydä läpi oman elämän kokemuksia ja jakaa niitä muiden kanssa. (Keränen ym. 2001, 124.)

Aloitimme kuvallisen työskentelyn kollaasitekniikalla. Kukin ryhmäläinen sai valita itselleen mieleisen värisen A3-kokoisen kartongin, ajatuksena että kartongin väri kuvastaa lapsuuden muistoja ja tunnelmia. Keskelle pöytää levitettiin iso pino lehdestä leikattuja kuvia: ihmisiä, maisemia, kasveja ja eläimiä. Ryhmäläiset valitsivat itselleen haluamansa kuvat ja liimasivat niitä kartonkiin. Osa halusi leikkaamalla vielä muotoilla valmiiksi leikattuja kuvia. Samalla virisi vilkas keskustelu. Kun kuvat oli liimattu valmiiksi, kertoi jokainen ryhmäläinen vuorollaan omista kuvistaan ja niiden herättämistä muistoista.



Kuvallinen työskentely herätti positiivisia muistikuvia lapsuudesta ja synnytti vilkkaan keskustelun. Oli yllättävää, kuinka avoimesti ryhmäläiset kertoivat hyvistä ja huonoista muistoistaan jo toisella tapaamiskerralla. Ryhmässä oli tapahtunut ryhmäytymistä. Erilaisia tunteita jaettiin toisten ryhmäläisten kanssa ja lapsena koetut pienet ilot kasvoivat ja saivat isomman merkityksen. Esimerkiksi västäräkin kuva herätti muiston onkireissusta.

No siinä on semmonen västäräkki, tuttu näkönen lintu on. Meikäläinen kävi ongella, niin siinä niitä rannalla oli. (Mies 73v.)

Lapsuuden muistot koettiin suureksi rikkaudeksi, josta ei haluta luopua. Hyvät muistot muistuttavat elämän rikkaudesta ja onnellisuudesta.

Ja sit siellä oli kyllä paljon kanojakin ja sit oli kukko jota pojat tietysti härnäs. Siel oli seitsemän poikaa ja kolme tyttöä. Seitsemän veljestä konsanaan, niin ne härnäs sitä kukkoo niin sehän tuli ihan vihaseks.... Se oli ku jotain, välillä tuntu et Ryysyranta vois hyvin kuvata sitä aikaa tai joku Putkinotko. Mutta se oli ihanaa aikaa. Sille ei mahda mitään. Niitä muistoja ei voi kukaan viedä, se on se elämän rikkaus. Niin kauan kun muistaa ja sitten alkaa aina vaan enemmän muistaa ja välillä muistaa semmosta mitä ei oo koskaan tapahtunutkaan. (Nainen 58v.)

Vanhuudessa ihminen tarkastelee omaa elämäänsä ja rakentaa siitä mielekästä kokonaisuutta sekä luo tapahtumille merkityksiä. Hän pyrkii hyväksymään hyvät ja huonot ajat elämään kuuluviksi. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 102.) Alla olevissa teksteistä käy ilmi, että lapsuuden kokemukset halutaan selittää itselle ja muille. Kipeätkin kokemukset perustellaan hyväksyttäviksi.

Kun mä oon niinku setällä ja tätillä kasvanu. Mummokin eli silloin kun mä oon isältä ja äitiltä...niin tota. Mut se kuoli kun minä läksin kansakouluun. Sinä syksynä. En mä oo edes orpo mut meit oli niin paljon ja isä ja äiti vähän köyhempinä kun mun setä ja täti. (Nainen 90v.)

Vaikka ihminen olisi nykyhetkessä muistamaton, on hänellä kuitenkin jäljellä muistoja. Muistoja ei voi kukaan toiselta anastaa. Meillä jokaisella on takana eletty elämä ja siihen liittyvät ainutlaatuiset muistomme. Muistot yhdistävät meidät kulttuurisiin juuriimme. Aika yhdistää ihmisiä ja yhteiseltä aikakaudelta muistetaan tärkeät yhteiset tapahtumat. (Hohental-Antin 2009, 24.)

Ei mulla oo oikeen paljon paljon kertomista näistä...No tää on niin ihana kuva. Tää mulle johtuu vieläkin mieleen monta kertaa. Siinä on äitin kädet. Hän opetti minulle ensimmäiset kirjaimet ja ensimmäiseksi siis opin tavaamaan hänen opastuksellaan. Ja muutenkin hän oli minulle oikeen hyvä äiti, täytyy sanoa jälkepäin. Monet ikävät asiat kun oli sodat ja muut välillä ja kaikkea. (Mies 96v.)

5.3 Nuori aikuinen ja perheen perustaminen

Aloitimme työskentelyn kuuntelemalla ryhmäläisten suosikkimusiikkia, kotimaisista iskelmästä. Olimme edellisellä kerralla kyselleet heidän musiikkitoiveitaan. Aiheena oli nuori aikuinen ja perheen perustaminen. Musiikin tarkoituksena oli johdattaa ryhmäläiset tunnelmaan ja rentouttaa ilmapiiriä.

Musiikki soveltuu monipuolisesti rikastuttamaan elämää, tuottamaan iloa ja mielihyvää. Musiikin monipuolista käyttöä tukee sen helppo saatavuus. Musiikin avulla voidaan palauttaa elävästi mieleen menneen elämän vaiheita. Keskustelu helpottuu ja oman elämän arviointi saa uusia ulottuvuuksia ja merkityksiä. Ää-

nelliset ja musiikilliset muistot nivoutuvat osaksi omaa elämää ja palauttavat mieleen ehkä jo unohdettuja asioita. (Jukkola 2003, 173–174.)

Jokainen valitsi mieleisensä värisen A3-kartongin. Menetelmänä oli tällä kertaa decupage-tekniikka. Olimme hankkineet askartelukaupasta useita erilaisia ja eriaiheisia kuva-arkkeja, joista ryhmäläiset leikkasivat mieleisiään tähän elämänvaiheeseen liittyviä kuvia. Tässä tekniikassa ohut paperi kastellaan ensin veteen ja kiinnitetään sen jälkeen alustalle läpinäkyvän lakan avulla. Menetelmässä ei tarvitse tarkkaa käden hienomotoriikkaa, joten se soveltuu vanhuksille hyvin. Tarvittaessa kuitenkin autoimme ryhmäläisiä aina, kun he tarvitsivat apua. Kun kuvat oli kiinnitetty lakalla kartongille, kertoi jokainen ryhmäläinen vuorollaan omasta arkistaan ja työskentelyn herättämistä muistoista.



Naisten tarinat painottuvat usein ihmisten välisten tunnesiteiden, ihmissuhteiden ja ristiriitojen pohtimiseen. Naiset arvioivat ihmissuhteitaan läheisyyden kokemuksia ja omaa henkistä kasvuaan. Tarina antaa muistelijaille mahdollisuuden analysoida paikkaansa äitiä, puolisona ja työntekijänä. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 118.)

Minä tykkäsin hirveesti lapsista niin minä sain lastentarhasta työpaikan ja siinä minä opin tykkäämään vielä enemmän lapsista. Niin minä ajattelin, että jos minä naimisiin jos pääsen, niin minä haluan kymmenen lasta. Oma lastentarha. Sitten kun minä odotin toista lasta, minä menin lääkärin luokse niin joo lääkäri sano, että tämä on sitten viimeinen lapsi jonka sinä teet, ei yhtään enempää. Siihen aikaan keisarinleikkauksia ei tehty kuin kaksi. Minulla on kaksi tyttöä, mutta olen seitsemän lapsen mummo. (Nainen 77v.)

Yhteiskunnan historiallinen kehys vaikuttaa jokaisen elämään. Ilman historian tuntemista ei voi ymmärtää aikaisempien sukupolvien kokemusmaailmaa ja käsityksiä tästä päivästä. Ihminen joka ei ole esimerkiksi kokenut sotaa, ei voi koskaan täysin ymmärtää mitä sota merkitsee sen kokeneille. Tutustumalla tietoisesti aikaisempien sukupolvien historiaan ja yhteiskuntaan, voi lisätä ymmärrystään toisen sukupolven käsityksistä ja arvoperustasta. Kaikkien sukupolvien elämässä on myös asioita, joista on vaikea puhua ja joista on syystä tai toisesta vaiettu pitkäksi aikaa. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 105–107.)

Ne mitkä on ollu mulle itsestään selvyyksiä ne ei ole ollut välttämättä mua vanhemmille ihmisille itsestään selvyyksiä. Mun ei ole tarvinnut niinkun sillalaila vaivaa nähdä asioiden eteen. (Nainen 58v.)

Koska aiheena oli perheen perustaminen, kertoivat ryhmäläiset siitä, miten olivat tavanneet puolisonsa.

Sitten se vaan iski silmänsä minuu,. ja sitten sitä vaan minä olin melkein vuoden Nilsissä, siellä oli semmoset pestuut. Sinne karttu ihmisiä, jotka pestas palvelijoita. (Nainen 90v.)

Pestuu-markkinat herättivät asukkaissa yhteistä keskustelua, mietittiin milloin niitä pidettiin, mitä siellä tehtiin jne. Kahdella ryhmäläisellä löytyi yhteisiä tuttuja, molemmat ovat kotoisin Savosta. Oli keskustelua keväästä, luonnosta ja niiden tärkeydestä meille suomalaisille.

Sanaton viestintä ryhmässä lisääntyi. Ryhmäläiset koskettivat toisiaan käsivarteen ja osoittivat myötätuntoa. Ryhmän jäsenet ilmaisivat katseilla, eleillä ruumiin liikkeillä hyväksyntää toisiaan kohtaan. Vuorovaikutuksesta suurin osa on sanatonta. Läheisyys, äänensävyt, ilmeet, eleet ja koskettaminen voivat määrit-

tää tilanteen, kun puhe jää toissijaiseksi. Henkilökohtainen reviiiri on se matka toiseen, mikä tuntuu luontevalta keskusteltaessa. (Väisänen, Niemelä & Suua 2009, 28.)

5.4 Keski-ikä, työelämä ja eläkkeelle jääminen

Työskentely aloitettiin ikääntymisestä kertovalla runolla. Sen jälkeen ryhmäläiset saivat pöydälle eteensä A3–kokoisen akvarellipaperiarkin ja vedellä laimennetut akryylivärit. Ryhmäläiset maalasivat ajatuksiaan ikääntymisestä ja eläkkeelle jäämisestä. Korostimme, että maalauksen ei välttämättä tarvitse esittää mitään, vaan pelkkiä väripintojakin voi maalata.



Ohjattu värien maalaaminen edistää ja helpottaa muistamaan syvällä olevia elämänhistoriaan liittyviä asioita ja auttaa jakamaan muistoja muiden kanssa. Tietty värisävy saa muistamaan paikkoja, tapahtumia ja tunnelmia. (Pulkkinen 2003, 158–159.)

Kuvataide tekee näkymätöntä näkyväksi. Maalatessaan ihminen heijastaa aina jotain itsestään teokseensa. Kuva on myös pysyvä muisto tekijänsä kokemuksesta. Siihen voi palata jopa vuosia myöhemmin, jolloin siitä voi oivaltaa uusia asioita. (Keränen ym. 2001, 108.)

Maalaukset laitettiin kuivumaan ja työskentely päätettiin yhteiseen kahvihetkeen, jonka aikana käytiin läpi maalaamisen herättämiä muistoja ja tunteita. Keskustelussa asukkaat ottivat esiin yksinäisyyden ja ikääntymisen mukanaan tuoman fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen.

*Kun pystys tekee jotakin viimeeseen asti niin ei olis niin raskas olo.
(Nainen 90v.)*

Niin no semmosta pukertamista jos on, kun tulee sellainen yksinäisyyden aalto niin koittaa miettiä semmoista mikä veisi ajatukset pois.(Nainen 58v)

Vuosissa laskettu ikä ei aina ole se tekijä, joka saa ihmisen tuntemaan itsensä vanhaksi. Ryhmän nuorin jäsen tunsikin itsensä vanhaksi, sillä hänen fyysinen toimintakykynsä oli monesta kroonisesta sairaudesta johtuen heikko. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen on vaikuttanut myös psyykkiseen toimintakykyyn.

Mutta ikäkin on asennekysymys. Mullekin sanotaan jatkuvasti kussaakin oot niin kauhean nuori. Kyllä sitä välillä tuntee olevansa aika vanha. On kaiken näköstä juttua, sairaalassa käyntiä.(Nainen 58v.)

Huolenpito toisesta ihmisestä ruokkii ystävyyssuhdetta, kun taas välinpitämättömyys näivettää ystävyyssuhteen. Huolenpito määrittää ystävyyssuhteen vastavuoroiseksi eivätkä sen osapuolet välttämättä ole tasavertaisia. (Isokorpi 2008, 44.) Ryhmän jäsen kertoi siitä, kuinka todelliset ystävät ovat jääneet häntä tukemaan. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen asettaa ystäville vaatimuksia, sillä heidän apuaan tarvitaan entistä enemmän. Se myös rajoittaa uusien ystävyyssuhteiden solmimista.

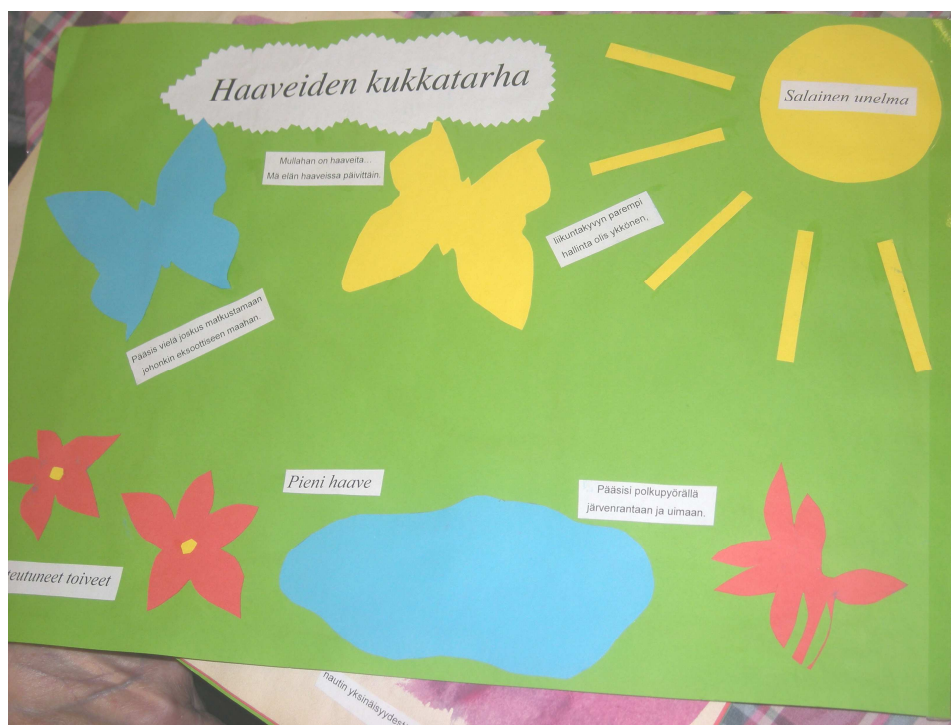
Ystävät jää rinnalle kulkemaan ja muut menee menojaan. Luulen että mullakin läheisimmät ystävyysuhteet on solmittu jo. (Nainen 58v.)

5.5 Tämä hetki, tulevaisuus ja unelmat

Toimintatuokio aloitettiin kuuntelemalla kirjasta luettu pätkä, joka johdatti ajatukset haaveisiin ja unelmiin. Työskentelyn taustalle laitettiin soimaan ryhmäläisten toivemusiikkia.

Aluksi ryhmäläiset tekivät kannen elämäkirjalleen. Kanteen he kirjoittivat oman nimensä ja koristelivat kannen kiiltokuvilla. Sen jälkeen he tekivät kahden A3-arkin kokoisen ”haaveiden puutarhan” leikkaamalla värikkäistä kartongeista kukkia, pilviä ja perhosia. Autoimme tarvittaessa kuvien leikkaamisessa. Työskentelyn yhteydessä keskusteltiin tämän hetken haaveista ja jokainen kertoi yhden unelmansa. Kirjasimme unelmat ylös.





Vanheneminen tuo mukanaan merkitysten ja arvojen uudelleen jäsentymisen. Vanhenemisen myötä terveys muuttuu entistä tärkeämmäksi, että ihminen kykenee itsenäiseen elämään. Myös oman elämän arvon ymmärtäminen korostuu ja yhdessä oleminen muiden kanssa antaa monelle tukea ja voimaa. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 105.) Terveys ja fyysisen toimintakyvyn tärkeys korostui kaikkien ryhmän jäsenten tämän hetken ja tulevaisuuden puheissa.

Sen että ei tulis särkyjä lisää pysys tämmösessä kunnossa, eikä siirrettäs tästä paikasta enää mihinkään saisi olla täällä. Mutta onhan sekin sitten siirto kun kuolee kokonaan, se on semmonen lopullinen siirto. (Nainen 77v.)

Että sais olla terveenä, tämmöisessä kunnossakin. Olen ihan tyytyväinen täällä oloon (Mies 96v.)

Ryhmän jäsenet osoittivat meille, että vanhuus ei ole virhe tai onnettomuus vaan se on elämä itse. Vanheneminen on elämänmittainen seikkailu (Mäkisalo-Ropponen 2007, 100). Sairauksista ja toimintakyvyn vajauksista huolimatta ryhmästä löytyi huumoria ja ryhmäläiset osasivat nauraa itselleen.

Hallelujaa, minulla menee lujaa, ukon kans tappelen välillä, virkistävää. Se oli kivaa kun lapset kävi, kuusitoista henkeä oli äitienpäivänä. (Nainen 80v.)

5.6 Valmiiden töiden luovutus ryhmälle

Kasasimme teippaamalla eri kerroilla tehdyt työt elämäkertakollaasiksi haitarimaiseen kirjan muotoon. Toiminnan aikana nauhoitetuista keskusteluista poimimme jokaisen ryhmäläisen kirjaan lausahduksia ja pieniä tarinoita, jotka tuostimme ja liimasimme kirjan sivuille. Teimme itse tämän työvaiheen.



Luovutimme valmiit kirjat ryhmäläisille kesäkuun alussa 2009. Tapaamisessa keskusteltiin luovan ryhmätoiminnan toiminnan herättämistä ajatuksista.

Toiminnan alussa ryhmäläiset kokivat, etteivät he osaa eivätkä kykene olemaan luovia ja tuottamaan kuvallista materiaalia. He vähättelivät osaamistaan ja epäilivät taitojaan. Toiminnan edetessä usko omiin luoviin kykyihin ja voimavaroihin kasvoi. Vahva kokemus itsessään olevista voimavaroista synnyttää arvokkuuden kokemuksen ja antaa elämään mielekkyyttä (Hohenthal-Antin 2009, 18).

Herätti positiivisia ajatuksia. Voi unelmoida jopa menneestä. (Nainen 58v.)

Mieleiset muistot ja ajatukset rikastuneet. (Mies 96v.)

Ryhmäläiset olivat näyttäneet tekemiään elämäkirjoja omaisilleen, ystävilleen ja palvelutalon henkilökunnalle. He olivat saaneet niistä hyvää palautetta. Omaisat ja ystävät olivat olleet yllättyneitä, että he kykenevät vielä aikaansaamaan oman näköisensä, ajatuksia ja keskustelua herättävän elämäkirjan, jossa heidän elämäntarinansa on tunnistettavissa.

6 TOIMINTATUOKIOIDEN MERKITYS

Toiminnalliset ryhmät, joita pidimme Veturipolun palvelutalossa, lisäsivät asukkaiden toimijuutta ja koko ryhmän yhteisöllisyyttä. Mielestämme ryhmäläiset myös voimaantuivat ja saivat onnistumisen kokemuksia huomattaessaan, että osaavat vielä tehdä jotakin, mitä muut arvostavat. Opinnäytetyötä tehdessämme huomasimme, että asiakastyön näkökulmasta katsottuna luovilla menetelmillä on mahdollista rakentaa vuorovaikutusta asiakkaan ja työntekijän välille.

Toiminnallisissa ryhmissä käyttämämme menetelmät olivat sellaisia, että ne eivät vaatineet meiltä erityistaitoja. Muokkasimme olemassa olevia menetelmiä, kuten kollaasi-, decupage- ja akryylimaalausmetelmä, niin että ne soveltuivat ryhmän käyttöön. Yhdistimme toimintatuokioihin myös kirjallisuutta ja musiikkia sekä muistelutyön menetelmiä. Kuka tahansa aiheesta kiinnostunut palvelutalon työntekijä pystyy jatkamaan aloitettuja elämäkirjoja. Näin ne eivät jää kertakäyttöisiksi. Uutta ajatuksessamme on tehdyn elämäkirjan käyttö omahoitajan ja palvelutalon asukkaan henkilökohtaisissa keskusteluissa.

6.1 Toimijuuden vahvistuminen

Jyrkämä (2007, 203–204) kuvaa ikääntyvien ihmisten toimijuutta seuraavasti: Ikääntyvät ihmiset tarkkailevat ja rakentavat elämäkulkuaan ja vanhenemistaan toimien ja tehden valintoja niissä rakenteellisissa ja kulttuurisissa puitteissa, joissa he elämäänsä elävät.

Ikääntyvän arjen toimijuus liittyy siihen, mitä hän osaa, haluaa ja kykenee sekä mitä hänen syystä tai toisesta täytyy tehdä ja millaisia mahdollisuuksia hänellä on. Iän karttuminen tuottaa erilaista osaamista, mutta voi tuoda myös eteen tilanteita, joissa ei enää kykenekään toimimaan. (Jyrkämä 2007, 206–207.)

Toimijuus nousi esiin selkeästi yhdeksi elementiksi, kun pohdimme toiminnallisen ryhmämme vaikutusta ryhmän jäsenten elämään. Aihe nousi esiin ryhmätyöskentelyn aikana sekä ryhmäkeskustelussa, jonka kävimme ryhmään osallistuneiden kanssa syyskuussa 2009. Eräs ryhmäläinen suunnitteli jopa romaanin kirjoittamista. ”Minä olen ajatellut kirjoittaa romaanin, kun on niin paljon muistoja noussut mieleen.”

Ryhmäkeskustelussa kävi ilmi, että ryhmäläisille tuli rohkeutta ruveta tekemään ja heille syntyi myös halu tehdä lisää. Eräs ryhmän jäsenistä suunnitteli jatkavansa ryhmän tapaamisia, heti kun hänen terveytensä antaa siihen mahdollisuuden.

Voimme tarkastella palvelutalon toimintaa Jyrkämän (2007, 210–214) toimijuusulottuvuuden kautta. Palvelutaloa voi kuvata sosiaalisesti järjestelmäksi, joka koostuu erilaisista sosiaalisista toimintakäytännöistä. Toimintakäytäntöjä ohjaavat esimerkiksi resurssit, yhteisön säännöt ja asukkaan toimintakyky. Näistä muodostuu toimijuus, joka on asukkailla erilaista. Siitä syntyvät toiminnan merkitykset ja tulkinnat ovat myös erilaisia.

Ryhmässä oli mahdollista kokea itsetuntoa kohottavana se, että pystyi auttamaan toista ryhmän jäsentä, jolla esimerkiksi on huonompi näkö. Havaitsimme, että ryhmäläiset auttoivat toisiaan esimerkiksi tilanteessa, jossa vieruskaverin kädenmotoriikka ei ollut riittävä. Muuttuminen autettavasta auttajaksi lisäsi edes hetkellisesti elämänhallinnan tunnetta.

Ryhmäläiset kannustivat toisiaan ja suhtautuivat toisiinsa hyväksyvästi. Mielestämme tämä on iän tuomaa osaamista, joka on karttunut erilaisten elämänkokemusten kautta. Ryhmäläisillä oli halu tehdä ja kokeilla uutta. He tunsivat ylpeyttä siitä, että kykenivät vielä tuottamaan kuvallista materiaalia. Eteen tuli myös tilanne, jossa ryhmäläinen ei kyennytkään tuottamaan haluamansa tasoista maalausta. Hänen kohdallaan toimintakyvyn heikkeneminen toi toimijuuteen omat rajoituksensa.

6.2 Voimaantuminen

Voimaantunut yhteisö on välittävä yhteisö, jossa ihmiset voivat toimia luovasti omana itsenään ja tukevat toisiaan arjessa. Sisäisen voimantunteen rakentuminen on keskeistä ihmisen hyvinvoinnin, jaksamisen, elämänhallinnan ja toimintakykyisyyden kannalta. Sisäisen voimantunteen saavuttaneesta ihmisestä heijastuu myönteisyys ja positiivisuus. Ihmisellä on halu yrittää parhaansa ja ottaa vastuu yhteisössä myös muiden hyvinvoinnista. Haasteena onkin voimaantumisen mahdollistava toimintaympäristö, jossa ihminen voi kokea itsensä hyväksytyksi. (Dunder 2002, 63.)

Voimaantuminen oli yksi vahvasti esiin noussut elementti. Ryhmäläiset käyttivät ilmaisuja: ”Sain tunteen, että onnistun.” ja ”Tyhjiö täyttyi”. Voimaantumisen tunne syntyy kun ihminen oman kokemuksen kautta oivaltaa jonkin asian tai kokee onnistuvansa ja olevansa hyväksyty. Voimaantuminen lähtee ihmisestä itseltään, se on henkilökohtainen prosessi eikä voimaa voi antaa toiselle. On kuitenkin mahdollista luoda tilanteita, jotka myönteisyydessään ja kannustavuudessaan auttavat voimaantumista. Voimaantumista voidaan tukea esimerkiksi avoimuudella, luottamuksella sekä tasa-arvoisuuteen pyrkimisellä. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002, 274–275.)

Teimme havainnon, että ryhmäläisten välinen luottamus lisääntyi yhteisten toimintatuokioiden edetessä. Ryhmällä oli halu tehdä parhaansa ja ottaa vastuu ryhmän muiden jäsenten hyvinvoinnista. Muut kantoivat vastuuta, että kaikki muistivat tulla toimintatuokioon. He olivat esimerkiksi ruokailussa sopineet, että tapaavat ryhmässä. Ryhmän iäkkäimmät henkilöt, 96-vuotias mies ja 90-vuotias nainen, olivat keskenään sopineet, että ryhmään mennään aina yhdessä. Ja toinen muistuttaa, jos toinen ei muista.

Palvelutaloasuminen voidaan nähdä elämäntilanteena, jossa luonnolliset sosiaaliset suhteet eivät anna voimaantumisen kokemuksia. Ryhmään kuulumisen tarve korostuu, koska ryhmässä asukkaat pystyvät keskenään keskustelemaan ja tulevat kuulluksi. Ryhmä, joka muodostui samassa palvelutalossa asuvista

henkilöistä, pystyi antamaan jäsenilleen samankaltaisuuden kokemuksen erilaisista sairauksista ja toimintakyvyn vajauksista huolimatta. Kaikki pystyivät toimimaan ryhmän täysivaltaisena jäsenenä.

6.3 Yhteisöllisyyden lisääntyminen

Markku T. Hyypän (2002, 27) mielestä keskeistä yhteisöllisyydessä on mehenki, usko yhteiseen tavoitteeseen, luottamus sekä yhteishengen tunne. Hyypä määrittää yhteisöllisyyttä yhteisen historian ja kulttuurin pohjalta ja yhdistää sen sosiaaliseen pääomaan, joka puolestaan tuottaa terveyttä ja hyvinvoinnin tunnetta.

Yhteisöllisyyden ja osallisuuden merkitys ihmisen hyvinvointiin on suuri. Ryhmätoiminnassa huomioitiin yhteisöllisyys ja sen yhtenä pyrkimyksenä oli innostaa ja motivoida osallistujat toimimaan. Yhteisöllisyyden tunne vähentää yksinäisyyttä ja poistaa kipuja. Ryhmäläiset kertoivat viimeisellä tapaamiskerralla, että ”Kun on jutteluseuraa, ei tunne yksinäisyyttä.” ja ”Säryt lakkaa kun on toisen ihmisen kanssa.” He olivat myös huomanneet, että ryhmän tuella syntyy enemmän. Pyrimme vahvistamaan työskentelyssä ryhmäidentiteetin ja ryhmään kuulumisen tunteita.

Toimintatuokiot toivat asukkaiden arkeen lisää yhteisöllisyyttä. Eräs ryhmän uusista asukkaista kertoi, että hän on oppinut tuntemaan ja ”rekisteröimään” muita asukkaita. Hän sanoi, että ennen muut asukkaat olivat vain yhtä massaa, nyt hän seuraa parvekkeeltaan pihan tapahtumia. Vaikka hän viettää edelleen paljon aikaa asunnossaan, on hänelle syntynyt yhteenkuuluvuuden tunne muihin asukkaisiin, koska hän on ryhmätoiminnan kautta oppinut tuntemaan osan asukkaista todella hyvin.

Yhteisen historian merkitys tuli esiin, kun yksi palvelutalon uusista asukkaista löysi ryhmästä henkilön, joka oli lähtöisin samalta kylältä Pohjois-Savosta. Heil-

lä oli ikäeroa 17 vuotta, mutta yhteisiä tuttavuuksia löytyi helposti. Sota-ajan kokemukset olivat myös yksi ryhmää yhdistävä tekijä.

Ryhmäläiset olivat sitoutuneet ryhmään ja ryhmästä muodostui kiinteä. He odottivat seuraavaa tapaamiskertaa ja jäivät pois tapaamisesta ainoastaan sairauden tai sairaalassaolon vuoksi. Ryhmällä oli positiivinen vaikutus ryhmän jäseniin ja he saivat toisiltaan sosiaalista tukea.

Yksinäisyys nousi esiin voimakkaana teemana. Ainoastaan yksi ryhmäläinen ei maininnut kokevansa yksinäisyyttä, tosin hän asuikin palvelutalossa puolisonsa kanssa. Eräs ryhmäläinen kertoi, että joskus hänet valtaa yksinäisyyden aalto. Silloin hän koettaa keksiä tekemistä, esimerkiksi laatikoitten järjestelemistä. Hän on kehittänyt itselleen selviytymismenetelmiä, kuten puhelimella soittaminen ystäville. Toimintatuokiot auttoivat omalta osaltaan torjumaan yksinäisyyttä.

7 POHDINTA

Aloitimme opinnäytetyöskentelyn etsimällä ja lukemalla teoriatietoa luovien menetelmien käytöstä vanhustyössä. Pyrimme löytämään uusinta kirjallisuutta ja materiaalia käyttöömmme. Otimme yhteyttä Veturipolun palvelutaloon. Palvelutalon henkilökunnan kanssa käydyn keskustelun jälkeen kävi ilmi, että heillä on uusia asukkaita, jotka eivät ole kotiutuneet kovin hyvin. Palvelutaloon kaivattiin myös lisää virikkeellistä tekemistä.

Aluksi ajattelimme suunnata työmme suurimmaksi osaksi muistisairaille asukkaille, mutta melko pian päätimme, että emme rajaa ryhmään osallistuvia minäkään sairauden perusteella. Ryhmään osallistujia yhdisti ikääntyminen ja tarve saada uusia ihmissuhteita.

Käytimme toimintatuokioissa sellaisia tekniikoita, joita huonollakin käden motoriikalla ja hahmotuskyvyllä pystyy toteuttamaan. Suunnitteluvaiheessa meillä oli paljon ideoita musiikin, elokuvan ja kirjallisuuden käytöstä. Huomasimme kuitenkin, että ideoita on karsittava ja rajattava, ettei työ paisu liian suureksi. Ryhmäläisten oma jaksaminen asetti myös rajoituksensa.

Saimme lisää valmiuksia ammatilliseen kasvuun ohjaamalla ryhmää. Jouduimme huomiomaan jokaisen ryhmäläisen yksilöllisesti. Yksi tarvitsi enemmän rohkaisua työskentelyyn, kun toinen tarvitsi konkreettista apua käytännön toteutuksessa. Ohjeiden piti olla selkeitä ja työskentelyn alkaessa materiaalien oli oltava helposti saatavilla. Meidän tehtävämme oli myös mahdollistaa luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin syntyminen.

Meiltä vaadittiin ohjaajina jokaisen ryhmäläisen tasapuolista huomioimista ja kuuntelemista. Tunnepitoisessa tilanteessa tarvittiin myös myötäelämisen kykyä. Ohjaajina tehtävämme oli myös ohjata keskustelun tasapuolista etenemistä. Koemme, että luovan ryhmän ohjaaminen vaatii avoimuutta, rentoutta ja huumoria.

Ajankohta toiminnallisten ryhmien pitämiseksi toukokuussa ei ehkä ollut paras mahdollinen. Ideamme oli, että kuukauden kuluttua viimeisestä tapaamisesta olisimme käyneet haastattelemassa hoitajia. Olimme ajatelleet, että osa henkilökunnasta olisi siihen mennessä ehtinyt käyttää elämäkirjaa asukkaan kanssa käytävän henkilökohtaisen keskustelun tukena. Tämä ei kuitenkaan toteutunut, sillä vakinainen henkilökunta jäi kesälomille. Henkilökunnalta saadun viestin mukaan töihin ei ehditty paneutua. Viriketoiminnasta vastaava hoitaja kertoi kuitenkin, että asukkaat ovat esitelleet hänelle töitään ylpeänä ja hänen mielestään niistä sai esiin uusia asioita asukkaista. Hänen mielestään elämäkirjoja voisi käyttää jutun aiheena esimerkiksi muistelutuokiossa.

Mielestämme jo kuuden luovan toimintatuokion sarjalla saadaan lisättyä palvelutalon asukkaiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta sekä voimaantumista. Palvelutaloissa järjestetään usein kyllä asukkaille ohjelmaa, mutta he ovat usein vastaanottajan roolissa. Jos pyritään lisäämään osallisuuden kokemusta, yhteisöllisyyden tunnetta ja voimaantumista, on asukkaille annettava mahdollisuus luoda, tehdä ja toteuttaa jotakin itse.

Nykyään puhutaan paljon uuden tyyppisestä vanhuspolitiikasta ja vanhustyöstä. On alettu ymmärtää, että vanhus tarvitsee hyvään vanhuuteen muutakin kuin ruokaa ja lääkkeitä. Uskomme, että tulevaisuudessa vanhustyössä tullaan painottamaan luovia menetelmiä ja kulttuuria. Ennaltaehkäisevän työn merkitys korostuu myös vanhustyössä tulevaisuudessa. Vanhustyössä kaivataan muutoksia asenteisiin ja rohkeita ratkaisuja. Sosionomin asema vanhustyössä selkiytyy tulevaisuudessa. Sosionomin rooli voisi olla innostaja, kehittäjä ja koordinoija.

LÄHTEET

- Aaltola, Juhani & Syrjälä, Leena 1999. Tiede, toiminta ja vaikuttaminen. Teoksessa Hannu L.T. Heikkinen, Rauno Huttunen, Pentti Moilanen (toim.) Siinä tutkija, missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: PS-viestintä, 11–24.
- Andreev, Taina & Salomaa, Varpu 2005. Kokemista ja kuvitusta - luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa Eija Noppari ja Paula Koistinen (toim.) Laatus vanhustyöhön. Helsinki: Tammi, 161–192.
- Dunder, Marja-Liisa 2002. Voimaantumisen - avain hyvinvointiin. Teoksessa Hyvinvoinnin haasteet ja työelämä. STM:n selvityksiä 2002:14.
- Gothoni, Raili 2007. Vanhana ja arvostettuna – dialoginen essee vanhuudesta. Teoksessa Taimi Tulva, Ilkka Uusitalo ja Kimmo Harra (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: OKKA, 11–17.
- Heikkinen, Hannu L.T. & Jyrkämä, Jyrki 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa Hannu L.T. Heikkinen, Rauno Huttunen, Pentti Moilanen (toim.) Siinä tutkija, missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: PS-viestintä, 25–62.
- Heikkinen Hannu L.T 2001. Narratiivinen tutkimus - todellisuus kertomuksena Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 116–132.
- Heikkinen Hannu L.T. 2007. Toimintatutkimus- toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus. 196–211.
- Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina 2003. Gerontologia. Helsinki: Duodecim
- Heikkinen Riitta-Liisa 2003. Mielenterveys ja sen edistäminen iäkkäillä. Teoksessa Anne Hietanen & Tiina-Mari Lyyra. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Sosiaali- ja terveysministeriö. Selvityksiä 2003:2. Helsinki, 83–98.
- Hohental-Antin Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta – Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: Ps-kustannus.

- Hohental-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Hyyppä, Markku T. 2002. Elinvoimaa yhteisöistä. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Hämäläinen, Juha 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.
- Isokorpi, Tia 2008. Pää pyörällä. Kaaoksesta rauhoittumiseen ja aitoon läsnäoloon. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jukkola, Risto 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Marjatta Marin & Sinikka Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 173–177.
- Jyrkämä, Jyrki 1999. Toimintatutkimus ja sosiaaliset toimintakäytännöt – Giddensiläisiä näkökulmia toimintatutkimukseen. Teoksessa Hannu L.T. Heikkinen, Rauno Huttunen, Pentti Moilanen (toim.) Siinä tutkija, missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: PS-viestintä, 137–153.
- Jyrkämä, Jyrki 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa, Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 195–217.
- Kansalaisfoorumi. Aaro Harju. 10.12.2004. Viitattu 29.9.2009.
http://www.kansalaisfoorumi.fi/sivu.php?artikkeli_id=262
- Keränen, Eija; Nissinen, Pasi; Saarnio, Tuula & Salminen, Mirva 2001. Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. Helsinki: Tammi.
- Kettunen, Terttu; Ihalainen, Jarmo & Heikkinen, Hannele 2003. Monimuotoinen sosiaaliturva. Helsinki: Wsoy.
- Kurki Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.
- Kurki Leena 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Finn Lectura.
- Lahtinen, Mari 2004. Välittämisen etiikka vanhustyön lähtökohtana. Teoksessa Harri Kankare & Hanna Lintula (toim.) Vanhuksen äänen kuuleminen. Helsinki: Tammi. 50-56.
- Liikanen Hanna-Liisa 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Van-

- huus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 69–91.
- Liikanen, Hanna-Liisa & Kaisla, Susanna 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmistä. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA. Työpapereita 3:2007.
- Lyyra, Tiina-Mari; Pikkarainen, Alla & Tiikkainen, Pirjo 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.
- Lähdesmäki, Leena; Vornanen, Liisa 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita
- Mäkisalo-Ropponen Merja 2007. Tarinat työn tukena. Helsinki: Tammi.
- Niemelä, Pauli 2007. Vanhuus ja turvattomuus. Teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus. 167–179.
- Nurmi, Jari-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: Wsoy.
- Pulkkinen, Pirkko 2003. Kuvallinen ilmaisu. Teoksessa Marjatta Marin & Sinikka Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 155–159.
- Routasalo, Pirkko & Pitkälä, Kaisu 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys, -haaste hoitotyölle. Teoksessa Eija Noppari ja Paula Koistinen (toim.). Laatus vanhustyöhön. Helsinki: Tammi, 19–35.
- Rauramo, Päivi 2004. Työhyvinvoinnin portaat. Helsinki: Edita.
- Sariola, Yrjö 2008. Lupa vanheta. Jyväskylä: Gummerus.
- Sava Inkeri, Vesanen-Laukkanen Virpi & Martin Mari 2004. Teoksessa Inkeri Sava ja Virpi Vesanen-Laukkanen, (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-kustannus, 16–21.
- Valppu-Vanhainen, Anne 2002. Paremmiin palveluohjauksella. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Toimittaja Eva Ijäs. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Vantaan vanhusten palvelustrategia 1999–2010. Vantaan kaupunki. Sosiaali ja terveysvirasto.

Vilen, Marika; Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Wsoy.

Virtuaali AMK. Monimuotoinen toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 14.1.2009.
<https://www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html.stx>

Väisänen, Leena; Niemelä, Mika & Suua, Pirkko 2009. Sanat työssä. Vuorovaikutus ammattitaitona. Helsinki: Kirjapaja.



14.4.2009

Sosiaali- ja terveystoimi/Vanhus- ja vammaispalvelut
Vanhus- ja vammaispalvelujen johtaja Matti Lyytikäinen

Tutkimuslupa/Elämän makua Veturissa - toimintatuokiot yhteisöllisyyttä lisäämässä/Mari Rautio ja Tuija Virtanen

Diakonia-ammattikorkeakoulussa sosionomeiksi opiskelevat lähihoitajat Tuija Virtanen ja Mari Rautio anovat tutkimuslupaa Elämän makua Veturissa - toimintatuokiot yhteisöllisyyttä lisäämässä -nimisen työn tekemiseen. Tutkimus on hakijoiden opinnäytetyö.

Tutkimuksen tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää voidaanko toiminnallisella pienryhmätyöskentelyllä lisätä palvelutalon asukkaiden yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemusta. Tämän lisäksi tavoitteena on koota konkreettinen tuotos, jota hoitajat pystyvät hyödyntämään työssään, esim. omahoitajan ja asukkaan välisissä keskusteluissa.

Tutkimusmenetelmä

Veturipolun palvelutalon asukkaista kootaan kuuden hengen ryhmä. Ryhmälle järjestetään viisi toiminnallista tuokiota. Jokainen toimintatuokio on erilainen ja joka kerralla työstetään eri elämänvaihetta. Tuokioiden aikana tehdään eri elämänvaiheita kuvaava henkilökohtainen elämänpöytäkirja. Menetelminä käytetään musiikkia, kirjallisuutta ja kuvallista työskentelyä.

Ohjaajat

Tuovi Kivilaakso, lehtori
Eva Laine, lehtori

Palvelupäällikkö Anna-Liisa Korhonen puoltaa hakemusta.

Päätös

Myönnän tutkimusluvan Mari Rautiolle ja Tuija Virtaselle sillä edellytyksellä, että huomioon otetaan yleiset salassapitosäännökset kyselyitä, haastatteluja ja raporttia tehtäessä.

Tutkijoille ei luovuteta salassa pidettäviä asiakirjoja. Tutkijat ovat lain mukaan salassapitovelvollisia tutkimuksessa tietoon saamiensa yksilöä ja perhettä koskevissa asioissa. Heidän tulee huolehtia siitä, että yksittäistä henkilöä tai perhettä ei tutkimuksessa voida yksilöidä. Tutkimuksessa kerättyä tietoa saa käyttää vain tutkimustarkoituksiin.

Tutkimustyön valmistuttua siitä toimitetaan 1 kpl vanhus- ja vammaispalvelujen tulosalueelle.



14.4.2009

Sosiaali- ja terveystoimi/Vanhus- ja vammaispalvelut
Vanhus- ja vammaispalvelujen johtaja Matti Lyytikäinen

Otteet:

Mari Rautio
Tuija Virtanen

Tiedoksi:

Anna-Liisa Korhonen
Paula Auerkari
Sosiaali- ja terveyslautakunta

Päiväys	Vantaa 14.4.2009
Allekirjoitus	
Nimen selvennys	Matti Lyytikäinen
Virka-asema	Vanhus- ja vammaispalvelujen johtaja

Oikaisuvaatimusosoitus

Päätökseen tyytymätön, jonka oikeutta, etua tai velvollisuutta (asianosainen) asia koskee, saa hakea siihen muutosta oikaisuvaatimuksin. Myös kunnan jäsen voi tehdä oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimuksessa on mainittava vaatimus ja perustelut ja siihen on liitettävä muutoksenhakijan tarpeelliseksi katsomat asiakirjat.

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivässä sosiaali- ja terveyslautakunnalle. Määräaika alkaa asianosaiselle siitä, kun hän on saanut päätöksen tiedoksi, ja kunnan jäsenelle siitä, kun päätös on asetettu yleisesti nähtäville. Jollei asianosainen tai viranomainen muuta näytä, viranhaltijan päätöksen katsotaan saapuneen asianosaisen tiedoksi seitsemäntenä päivänä siitä, kun päätös on annettu postilaitoksen kuljetettavaksi. Tiedoksisaantipäivää ei lueta määräaikaan.

Oikaisuvaatimus on muutoksenhakijan vastuulla toimitettava sosiaali- ja terveyslautakunnan kirjaamoon osoitteeseen Peltolantie 2 D, 01300 Vantaa tai sähköpostitse osoitteella: kirjaamo.sosiaali-terveystoimi@vantaa.fi, viimeistään määräjän viimeisenä päivänä ennen viraston aukioloajan päättymistä. Oikaisuvaatimukseen on liitettävä päätös sekä myös selvitys tiedoksisaantipäivästä, jos muutoksenhakija katsoo tämän tarpeelliseksi. Oikaisuvaatimus on allekirjoitettava ja siinä on ilmoitettava osoite, minne oikaisuvaatimuksen johdosta annettava päätös lähetetään.

Sähköistä asiakirjaa ei tarvitse täydentää allekirjoituksella, jos asiakirjassa on tiedot lähettäjistä eikä asiakirjan alkuperäisyyttä tai eheyttä ole syytä epäillä.



14.4.2009

Sosiaali- ja terveystoimi/Vanhus- ja vammaispalvelut
Vanhus- ja vammaispalvelujen johtaja Matti Lyytikäinen

Asianosainen saa esittää päätöksen tehneelle/esitellelle viranhaltijalle päätöksen muuttamista, jos hän katsoo, että päätöksessä on asia- tai kirjoitusvirhe - hallintolaki, 50§ ja 51§(434/2003). Vain valmistelua, täytäntöönpanoa, virkaehtosopimuslain tai virkaehtosopimuksen soveltamista tai muuta erikseen laissa määriteltyä vastaavaa asiaa koskevin osin päätökseen ei saa tehdä oikeusvaatimusta tai valitusta - kuntalaki 91 § (365/1995), kunnallinen virkaehtosopimuslaki, 26 § (691/1970). Päätöksen tehnyt/esitellyt viranhaltija antaa lisätietoja asiasta - hallintolaki, 44 § (434/2003).

Päätöspöytäkirja yleisesti nähtävänä

Aika ja paikka	21.4.2009 klo 12-14, Sosiaali- ja terveystoimi, Pelto- lantie 2 D, 01300 Vantaa
Todistaja	Tiina Töyrylä

Päätöspöytäkirjan oikeaksi todistaminen

Allekirjoitetun ja edeltäksin ilmoitettuna aikana nähtävänä olleen päätöspöytäkirjan oikeaksi todistaa:

Päiväys Vantaa

Allekirjoitus

Nimen selvennys

Virka-asema

Tiedoksianto asianosaiselle:

Lähetetty tiedoksi kirjeellä (kuntalaki 95 §)

Asianosainen:

Annettu postin kuljetettavaksi

Tiedoksiantaja: