

Hilla Johansson

“TUNNE SADEPISARAT KEHOLLASI”

Vanhusten voimavarojen tukeminen kehollisen ilmaisun avulla

“TUNNE SADEPISARAT KEHOLLASI”

Vanhusten voimavarojen tukeminen kehollisen ilmaisun avulla

Hilla Johansson
Opinnäytetyö
Syksy 2014
Tanssinopettajan koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Tanssinopettajan koulutusohjelma, showtanssin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Hilla Johansson

Opinnäytetyön nimi: ”Tunne sadepisarat kehollasi” – Vanhusten voimavarojen tukeminen kehollisen ilmaisun avulla

Työn ohjaaja: Niina Susan Vahtola, Petri Hoppu

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2014 Sivumäärä: 39 sivua

Opinnäytetyöni sai alkunsa syksyllä 2013, kun yhteinen ajatus tuottaa vanhuksille elämyksiä syntyi ystäväni kanssa. Päädyimme yhdessä rakentamaan kehollista ilmaisua ja musiikkia sisältäviä tuokioita palvelutalossa asuville vanhuksille.

Tutkimuksellani halusin selvittää, miten kehollisen ilmaisun menetelmillä voidaan tukea vanhusten voimavaroja, elämyskolmio-mallin eri elementtejä apuna käyttäen. Elämyskolmio-malli kuvastaa täydellistä elämystuotetta. Malli kertoo, mitä elementtejä tuotteeseen tulisi sisällyttää, jotta elämys syntyy.

Opinnäytetyöni käytännön osuus suoritettiin Hailuodossa sijaitsevassa Saarenkartanon palvelutalossa. Palvelutalossa järjestetyt kehollista ilmaisua ja musiikkia sisältävät tuokiot rakennettiin elämyskolmio-mallin eri elementtejä apuna käyttäen. Tuokioita järjestettiin suljetulle ryhmälle yhteensä seitsemän kertaa.

Vastasin jokaisen tuokiomme päätteeksi kysymykseen, miten elämyskolmio-mallin eri elementit näkyivät kehollista ilmaisua ja musiikkia sisältävässä tuokiossamme. Havaintojeni pohjalta sain tutkimustulokset.

Löysin tuloksissa ilmenneiden kehollisen ilmaisun menetelmien ja vanhusten henkisten ja sosiaalisten voimavarojen tukemiseen tarvittavien tekijöiden väliltä merkittävän yhteyden. Päättelin, että elämyskolmio-mallin eri elementtien avulla rakennetuilla kehollisen ilmaisun menetelmillä voidaan tukea vanhusten henkisiä ja sosiaalisia voimavaroja.

Mielestäni hyvä jatkotutkimusidea olisi selvittää, miten kehollisen ilmaisun menetelmillä voidaan tukea syrjäytyneiden lasten tai nuorten voimavaroja, elämyskolmio-mallin eri elementtejä apuna käyttäen.

Opinnäytetyö toteutettiin valtakunnallisen Musiikki Elämään -hankkeen kautta, jonka tavoitteena on edistää taiteen käyttöä sosiaalisen hyvinvoinnin välineenä.

Asiasanat: *kehollinen ilmaisu, vanhukset, elämys, voimavarat*

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Dance Teacher Education, Option of Show Dance

Author: Hilla Johansson

Title of thesis: Supporting the Well-Being of the Elderly through Bodily Expression

Supervisors: Niina Susan Vahtola, Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2014

Number of pages: 39

The groundwork for this thesis was laid in the autumn of 2013 when I together with a friend of mine got the idea of providing elderly people with uplifting experiences through music and bodily expression. In order to realise this a series of gatherings with music and bodily expression were planned and produced for residents in a sheltered home.

The aim of the study was to find out how to support the well-being of elderly people by using the elements of the model called 'the experience triangle'. The experience triangle reflects the full scope of a truly uplifting experience. It tells you what elements should be included in a product for an uplifting experience to be born.

The empirical part of the study was carried out in the sheltered home Saarenkartano located on Hailuoto island. There the gatherings with bodily expression and music were composed by using the different elements of the experience triangle. A specific group of Saarenkartano residents got together seven times.

After each gathering notes of my personal observations were made regarding the ways in which the different elements of the experience triangle had been present in the gathering. Based on these observations the following can be stated.

There is a significant connection between the methods of bodily expression and the factors needed in supporting mentally the elderly. It is fair to say that employing the elements of the experience triangle in bodily expression is good for supporting the mental well-being of elderly people.

In my opinion, an excellent topic for further study would be how the methods of bodily expression combined with the elements of the experience triangle could be used in supporting the well-being of socially marginalized children and youth.

This study was conducted through the national Musiikki Elämään project. The project is aimed to increase the use of arts as an instrument of social welfare.

Keywords: *bodily expression, elderly people, experience, well-being*

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 LUOVA TOIMINTA OSANA VANHUSTEN HOITOTYÖTÄ	8
2.1 Psykkisten voimavarojen tukeminen	9
2.2 Sosiaalisten voimavarojen tukeminen	11
2.3 Elämyskolmio-malli ja sen hyödyntäminen	13
3 TUTKIMUSPROSESSI	17
3.1 Käytännönsuuden toteuttaminen	17
3.2 Aineiston kerääminen ja käsittely	18
4 TULOKSET	23
5 JOHTOPÄÄTÖKSET	30
6 POHDINTA	35
LÄHTEET	38

1 JOHDANTO

Yhteinen ajatus elämysten tuottamisesta vanhuksille, yhdessä musiikinohjaajaksi opiskelevan Johanna Fiskaalin kanssa, sai minut työstämään opinnäytetyötäni elämysten tuottamiseen liittyen syksyn 2013 alussa. Kaikki sai alkunsa Fiskaalin pyytäessä minua mukaan valtakunnalliseen Musiikki Elämään -hankkeeseen vastaamaan tanssista vanhuksille järjestettävissä tuokioissa. Olin kuullut hankkeesta aikaisemmin, mutta en tiennyt tarkemmin sen tavoitteista. Pian minulle selvisi, että hankkeen tavoitteena on edistää taiteen käyttöä sosiaalisen hyvinvoinnin välineenä. Halu yhdistää taide ja vanhusten hoitotyö saivat minut sitoutumaan yhteistyöhön.

Fiskaalin aikaisempi kokemus Musiikki elämään -hankkeen parissa mahdollisti helpon aloituksen tutkimusprosessille. Saimme Oulun seudun ammattikorkeakoululta yhteystiedot palvelutaloon, jolle Musiikki elämään -hankkeen puitteissa järjestetyt tuokiot olivat entuudestaan tuttuja. Kyseessä oli Hailuodossa sijaitseva Saarenkartanon palvelutalo. Meidät otettiin hyvillä mielin vastaan. Sopivan palvelutalon löytäminen oli ensimmäinen askel, minkä jälkeen alkoi tarkka suunnittelu ja aiheeseen liittyvän teorian pohjan etsiminen. Päädyimme seitsemän tuokion kokonaisuuteen. Teoriapohjaksi tuokioiden suunnitteluun löysimme Lapin elämysteollisuus osaamiskeskuksen laatiman elämyskolmio-mallin, mikä edustaa täydellistä elämystuotetta. Kerron elämyskolmio-mallista sekä sen hyödyntämisestä opinnäytetyössäni luvussa kaksi.

Päädyimme Johannan kanssa kirjoittamaan omat raportit, vaikka käytännön osuus toteutettiin yhdessä. Elämysten tuottamiseen liittyen kehitin tutkimuskysymyksen, joka liittyi elämysiin sekä tulevaan ammattiini. Tutkimuksellani halusin selvittää, miten kehollisen ilmaisun menetelmillä voidaan tukea vanhusten voimavaroja elämyskolmiomallin eri elementtejä apuna käyttäen. Tulosten saavuttamiseksi vastasin jokaisen vierailukerran jälkeen edeltä laadittuun kysymykseen ”kuinka elämyskolmiomallin eri elementit näkyivät kehollista ilmaisua ja musikkia sisältävässä tuokiossa?” Tämän lisäksi jokainen tuokio kuvattiin. Luku 3 käsittelee tutkimusprosessiani tarkemmin ja luvussa 4 esittelen saamani tutkimustulokset havaintojeni pohjalta. Työ pitää sisällään myös johtopäätökset sekä koko tutkimusta koskevan pohdinnan.

Kehollisen ilmaisun menetelmät olen määritellyt oman tanssikäsitykseni mukaan. Näen kehollisen ilmaisun taiteena, liikkeen tuottamisena tanssimisen tavoin. Samalla ajattelen sen olevan ilmaisumenetelmä, tapa ilmaista itseä ilman verbaalista kommunikointia. Toisaalta se on väline itseensä

keskittymiseen, kehollisuuden kautta. Tutkimuksessani keskityin ainoastaan palvelutaloissa asuviin ikäihmisiin ja heidän henkisten sekä sosiaalisten voimavarojen tukemiseen kehollisen ilmaisun menetelmillä, elämuskolmio-mallin eri elementtejä apuna käyttäen.

Tämä opinnäytetyö on minulle apuväline tulevaan työelämään. Suunnittelen suuntaavani tulevaisuudessa hoitotyön pariin hyödyntäen työssäni luovia menetelmiä erilaisten asiakkaiden parissa. Haluan tanssinopettajan ammatin lisäksi kouluttautua hoitoalalle tietämättä kuitenkaan vielä tarkempaa suuntautumisvaihtoehtoa.

2 LUOVA TOIMINTA OSANA VANHUSTEN HOITOTYÖTÄ

Antiikin ajan kirjoituksista tähän päivään vanhuus on nähty raihnaisuuden ja monenlaisten vaivojen aikakautena. Sitä on verrattu jopa sairauteen. Toisaalta antiikin ajoista lähtien vanhuutta on arvostettu ja pidetty karttumisen sekä elinvoimaisuuden vaiheena. (Heikkinen 2002,13–14.) Vanhusten jäljellä olevat voimavarat uhkaavat kuitenkin unohtua, jos vanhus- sanaan liitetään ainoastaan ajatuksia raihnaisuudesta ja riippuvuudesta (Helin 2002,39). Kun vanhukset mielletään taakaksi, on vaarana, että vanhempien ihmisten arvostus heikkenee sekä sukupolvien välinen kunnioitus ja yhteenkuuluvuus vähenevät (Eloranta & Punkanen 2008, 7).

Vanhusten voimavarat muodostuvat suhteesta toisiin ihmisiin ja ympäristöön, joiden pohjalta muodustuu käsitys itsestä, omista taidoista ja omasta ajattelusta sekä suhteesta toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Voimavarat ovat ikäihmisen toimintakyvyn perusta. (Juutinen & Rannikko 2014, viitattu 6.10.2014.) Näin ollen pääpaino tulisi siirtää raihnaisuudesta jäljelläoleviin voimavaroihin toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Olisi huomattavan tärkeää tarjota vanhuksille voimavaroja tukevia palveluja, jotka omalla tavalla voivat estää erinäisten vaivojen syntymistä.

Nykyiset palvelurakenteet vaativat uudistusta, jotta ehkäisevien ja kuntouttavien työmenetelmien lisäksi, uudentyyppiset palvelumenetelmät voisivat toteutua (Eloranta & Punkanen 2008, 7). Näen luovan toiminnan osana vanhustyötä olevan juuri uudentyyppinen, hyvinvointia lisäävä palvelumenetelmä yhteiskunnassamme. Kirjassa *Kulttuuri ja terveys* Hyyppä ja Liikanen kirjoittavat, ettei hyvinvoinnin lisääminen taiteen ja kulttuurin kautta kuitenkaan ole uutta tietoa, vaan sen merkitys ihmisten paranemisessa ja hoidossa on tiedetty jo 1830-luvulla. Tuolloin Kajaanin piirilääkäriä toimiva Elias Lönnrot lausui, että lepo, tyytyväisyys ja kohtuullinen ilo pitävät ihmisen terveenä ja parhaillaan parantavat sairauksista. Oletettavasti Lönnrot viittasi tällä kokemukseensa runojen voimasta ja sukupolvelta toiselle säilyneestä kulttuuriperinnöstä. Taide- ja kulttuuritoiminta voivat lisätä ihmisen mahdollisuuksia löytäen ihmisestä uusia resursseja ja keinoja, joita hyödyntää hyvinvoinnin lisäämisessä. (Hyyppä & Liikanen 2005,114,132.)

Hyyppän mukaan kulttuurin innokas harrastaja elää terveämpänä ja kahdesta kolmeen vuoteen pitempään kuin muut. Kulttuurin harrastamisella saadaan enemmän aikaa kuin laihduttamisella tai terveystoiminnalla, ja vuosia elämän loppupäähän kertyy lähes yhtä paljon kuin tupakoimattomuus

tarjoaa. (2013, 20.) Taide- ja kulttuuritoiminta sisältävät paljon elementtejä, jotka kannattelevat ihmisen arkea, ovat esteenä elämän rutinoitumiselle sekä köyhtymiselle, mutta myös estävät syrjäytymistä (Hyypä & Liikanen 2005, 111). Taiteen tekemisellä ajatukset voidaan siirtää vaivoista pois, kohti elämää (Taipale 2001, 92).

Hoitolaitoksien ei tarvitse hakea oikeutusta luovalle toiminnalle, vaan sen tulisi näkyä luontevana ja tärkeänä osana jokaisen hoitolaitoksen arkea. Taide-elämyksiä tarvitaan myös laitoksessa asutaessa. Rutinoituneen laitosarjen keskelle taidetoiminta luo vaihtelua ja positiivista epäjärjestystä (Taipale 2001, 81, 93.) Haluan tutkimukseni kautta olla raivaamassa tietä taidetoiminnalle osana vanhusten laitosarkea.

Useille ihmisille hyvä elämä edellyttää taiteen ja kulttuurin synnyttämiä arjen elämyksiä ja esteettisyyttä. Toisille ne tarjoavat mahdollisuuden irrottautua arjesta ja kokea elämyksiä, toisille taas ne merkitsevät rakasta harrastusta tai ajanvietettä. Tärkeintä on vapaus ja mahdollisuus vaikuttaa omaan elämysmaailmaansa, riippumatta siitä asuuko vanhus omassa kodissa vai hoitolaitoksessa. (Hyypä & Liikanen 2005, 107.) Sosiaalisen elämän, harrastustoiminnan sekä itselle tärkeiden elämänlaatua ylläpitävien ajanvietteiden rajoittaminen voi aiheuttaa enemmän haittaa kuin ulkopuoliseen apuun turvautuminen (Helin 2002, 39). Kuten Semi kirjoittaa "Arvona vapaus edustaa muutoksen mahdollisuutta" (2007, 150).

Ikääntymistä ja ikääntyineitä ei saa pitää yhteiskunnallisena ongelmana, sillä sitä ne eivät ole. Ikääntyneet tulisi ennemminkin nähdä osana rikasta elämää ja monimuotoista yhteiskuntaa. (Eloranta, Punkanen 2008, 7.) Yhtä lailla heille kuin kaikille muillekin tulee tarjota voimavaroja ja elämäniloa ylläpitäviä aktiviteetteja. Luovalla toiminnalla palvelutalossa voidaan vaikuttaa ikäihmisten psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin voimavaroihin positiivisesti sekä ylläpitää heidän elämäniloan.

2.1 Psyykkisten voimavarojen tukeminen

Psyykkisillä eli henkisillä voimavaroilla tarkoitetaan ihmisen älyllisiä toimintoja, persoonallisuutta, minäkuvaa, luovuutta ja mielenterveyttä. Myös elämäkatsomus ja vakaumus ovat liitettävissä psyykkisiin voimavaroihin. (Juutinen, Rannikko 2014, viitattu 6.10.2014.)

Vanhuutta aliarvioiva kulttuuri ja useat ikääntymiseen liittyvät tapahtumat, kuten eläkkeelle siirtyminen, leskeytyminen, oman kehon muutokset sekä lisääntyvän avuntarpeen kohtaaminen, vaikut-

tavat ikäihmisen minäkuvaan negatiivisesti. Pahimmassa tapauksessa epävarmuus omista kyvyistä aiheuttaa ahdistusta ja avuttomuutta lamauttaen vanhuksen toimintakyvyttömäksi. Hyväksyäkseen itsensä vanhukset tarvitsevat luottamusta itseään kohtaan. (Eloranta & Punkanen 2008, 13.) Suuressa hoitolaitoksessa asuvien vanhusten itsetunnon kannalta onkin äärimmäisen tärkeää huomioida jokaisen yksilöllisyys ja antaa sille arvoa. Vanhukset ovat yksilöitä, jotka ovat eläneet pitkän ja persoonallisen elämän. Taipaleen mukaan on tärkeää, että hoitolaitoksessa järjestettävässä luovassa toiminnassa vanhuksilla olisi mahdollisuus ilmaista itseään vapaasti sekä jättää oma persoonallinen jälkensä näkyväksi. (Taipale 2001, 82.)

Hohenthal-Antil kirjoittaa kirjassaan *Kutkuttavaa taidetta* kuinka ikä ei ole rajoite luovuuteen vaan siihen tulisi olla kaikilla mahdollisuus ikään, sukupuoleen, rotuun, kuntoisuuteen ja toimintakykyyn katsomatta. Aktiivinen osallistuminen taidetoimintaan itseään toteuttamalla ja omia luovia voimavaroja käyttäen lisää ihmisarvoa ja merkitystä ikään katsomatta (Hohenthal-Antil 2006, 16, 19). Toimettomana oleminen puolestaan latistaa ihmistä niin fyysisesti, kuin henkisesti (Eloranta & Punkanen 2008, 105). Taidetoimintaan osallistumisen synnyttämien vaikutusten perusteella taidetoimintaa voidaan pitää eräänlaisena hyvän ja henkisesti rikkaan vanhuuden rakennuspuuna. Ennen mutta myös nykyään elämän henkisiä eväitä on etsitty uskonnon piiristä. Nykyään etsijä voi löytää elämän eväitä myös taiteen parista rikastuttaen jäljellä olevaa toimintakykyistä elämäänsä. (Hohenthal-Antin 2006, 19.) Toivo ja tunne siitä, että voi tehdä jotain oman itsensä tai muiden eteen edistää mielenterveyttä (Eloranta & Punkanen 2008, 104).

Taide voi olla apuväline itsetietoisuuteen ja tasapainoon itsen kanssa. Laitoshiitoon eristetyille sairastavalle ihmiselle taide voi antaa voimaa sekä olla linkki hänen aikaisempaan elämäänsä. Potilaiden arkipäivään taide voi tuoda uutta syvällistä sisältöä. (Blomqvist-Suomivuori 2001, 60.) Sen lisäksi, että taiteella voidaan rikastuttaa elämysmaailmaa ja tarjota elämälle mielekästä sisältöä, voidaan sen avulla myös virkistää muistia. Taiteella voidaan stimuloida muistia ja löytää mielen pohjalta kommunikaatiokyvyn heikkouden taakse kätkeytyneitä voimavaroja (Hyyppä & Liikanen 2005, 149, 178.)

Hyyppä ja Liikanen kertovat erään amatööritaitelijan mielenkiintoisesta esiintymiskokemuksesta hoitolaitoksessa. Taitelijan laulaessa Alzheimerin tautia sairastava henkilö oli yllättäen yhtynyt lauluun ja noussut pyörätuolistaan tanssimaan. Taitelija kommentoi tilannetta näin: ”Puhekyky oli menetetty ennen laulutaitoa ja kävelytaito ennen tanssiaskeleita”. (2005, 150.)

Henkisiä elämyksiä tarvitaan myös sairastettaessa ja hoidettavana oltaessa. Henkiset elämykset vahvistavat vanhusten tervettä puolta ja luovat myönteistä ilmapiiriä, mikä on terveyden kannalta merkittävää. Taide-elämyksiä tarjottaessa tulee kuitenkin huomioida vastaanottajien yksilöllisyys ja haavoittuvuus, sillä koskettava taide-elämys herättää ihmisessä tunteita ja ajatuksia. (Blomqvist-Suomivuori 2001, 61.) On tärkeää, että hoitolaitoksen asukkaat saavat nauttia ja kokea iloa, vapautta sekä harmoniaa luovasta taiteesta. Taide voidaan kuitenkin kokea myös loukkauksena, uhkakuvana tai ahdistavana näkynä, jos se on asetettu väärin yhteyksiin. Surullisen taide-elämyksen synnyttämät mielikuvat kohottavat verenpainetta ja pahimmassa tapauksessa pysyvä suru lamauttaa elimistön psykofysiologisen säätelyn. Kyseisellä säätelyjärjestelmällä tarkoitetaan ihmismieltä, aivotointia ja elimistön toimintaa säätelevää järjestelmää. Aina surumielinen kulttuuri- ja taide-elämys ei kuitenkaan johda terveyden heikkenemiseen, vaan se voi synnyttää nautintoa hetkelliseen suruun liittyvien myönteisten tunteiden kautta. On tutkittu, että sekä nauru että itku vaikuttavat ihmisen aivotointaan ja psykofysiologiseen järjestelmään terveyttä edistävästi. (Hyypä, Liikonen 2005, 50, 64, 105.)

Yhteiskunnan tulee tarjota hoito- ja kuntoutustoimenpiteitä mielen voimavarojen säilyttämiseksi. Virikkeitä tarjoava ympäristö virittää ihmisen elämänhaluiseksi ja tasapainoiseksi. Saamattomuus, masentuneisuus ja haluttomuus ovat puolestaan seurausta virikkeettömästä, yksinäisestä ja välinpitämättömästä ympäristöstä. Mielen voimavarojen rakentuminen ei tapahdu hetkessä, vaan jatkuu koko elämän ajan. (Heikkinen 2002, 229, 230.)

Toimettomuuden sijaan vanhuksat tarvitsevat kimmokkeita aktiivisuuteen. Luovalla toiminnalla voidaan tukea vanhusten minäkuvaa, virkistää muistia, luoda linkkejä koettuihin elämäkokemuksiin sekä tehdä elämästä rikkaampaa. Myönteinen ilmapiiri sekä jäljellä oleviin voimavaroihin keskittyminen vahvistavat mielen voimavaroja. Virikkeetön ympäristö puolestaan heikentää mielenterveyttä, esiintyen vanhuksilla saamattomuutena, haluttomuutena ja masennuksena.

2.2 Sosiaalisten voimavarojen tukeminen

Sosiaalisilla eli yhteisöllisillä voimavaroilla tarkoitetaan niitä voimavaroja joita käytetään toisten ihmisten kanssa tapahtuviin toimintoihin. Sosiaalisia voimavaroja tarvitaan asuin- ja lähiympäristössä sekä yhteiskunnassa toimittaessa (Juutinen & Rannikko 2014, viitattu 7.10.2014.)

Yksilön mielenterveyden kehittymisen ja säilymisen kannalta on välttämätöntä tyydyttää yhdessäolon tarpeita. Ihmissuhteet vaikuttavat elämänlaatuun antaen elämälle merkitystä ja arvoa. Lisäksi sosiaaliset suhteet vaikuttavat vahvaan elämänhallintaan, ja vahva elämänhallinta puolestaan vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin. Sosiaalisen verkoston vaikutukset näkyvät psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi myös fyysisessä hyvinvoinnissa. Toimintakyvyn ja terveyden heikentyessä sekä iän myötä, sosiaaliset suhteet vähenevät. (Eloranta, Punkanen 2008, 17, 18.)

Laitoksessa asuvista ikäihmisistä harva solmii sosiaalisia suhteita muihin talon asukkaisiin, vaan suhteita solmitaan ainoastaan laitoksen ulkopuolella asuviin ihmisiin. Koettu yksinäisyys onkin yksi suurimmista ongelmista laitoksessa asuvilla henkilöillä. (Ruoppila 2002, 147.) Myös tutkimukset osoittavat, että maaseudun lisäksi yksinäisimpiä ihmisiä löytyy vanhainkodeista (Eloranta & Punkanen 2008, 179). Asuin- ja elinolot laitoksessa voidaan yhdistää voimakkaisiin yksinäisyyden tunteisiin (Ruoppila 2002, 147).

Hyypä ja Liikanen pitävät terveytenä läsnäoloa muiden kanssa. Kulttuuri- ja taideharrastukset ovat osa väestön peruskulttuuria ja rakentavat yhteistä identiteettiä. Me-henki kehittyy yhteisen identiteetin kautta, joka puolestaan synnyttää sosiaalista pääomaa ja terveyttä. (2005, 36.)

Vanhusten hoitotyössä ilmaisumenetelmien kautta halutaan ottaa vanhusten tarpeet huomioon tarjoamalla mielekkään elämän kokemuksia ja merkityksellistä tekemistä. Samalla voidaan edesauttaa sosiaalisten suhteiden syntymistä, tukea ikäihmisten minäkuvan rakentumista sekä toteuttaa joidenkin unelmia ja toiveita. Sosiaalinen aspekti tulee esille, kun ilmaisumenetelmien avulla kehitetään yhteenkuuluvuutta eleiden ja kielen avulla. Tällöin ilmaisumenetelmät toimivat apuna yhteisöllisyyden kehittämisessä sekä tunnelman ja ilmapiirin luomisessa. Ilmaisumenetelmät ovat vastalääke tehtäväkeskeiselle hoivakulttuurille ja odotteluun altistumiselle. (Semi 2007, 152.) Semi pohtii artikkelissaan odottamisen todellisuutta laitossyhteisön arjessa.

Odottaminen on todellisuutta laitoksissa ja se täytyisi tunnistaa. Odottamisessa ei ole mitään yllätyksellistä. Jos ihminen joutuu odottamaan perustarpeiden täyttymistä ja elämänmakuista arkea, silloin kuolemasta tulee ainoa yllätyksellinen tapahtuma laitossyhteisön arjessa. (Semi 2007, 152.)

Vanhustyössä työskennellään marginaaliryhmän kanssa, sillä ikäihmiset ovat irtaantumassa kaikesta toiminnoista jotka ylläpitävät elämänhehkua (Semi 2007, 145).

Innostamalla voidaan lisätä osallistumista ja tehdä vanhuksen arjesta laadullisesti parempaa. Ta-
voitteena on henkiin herättäminen siellä, missä sitä ei vielä ole. Semin mukaan, kulttuurista innos-
tamista voi olla esimerkiksi konsertit, museovierailut, taidetapahtumat sekä yhteisötaide. Hän luo-
kittelee tärkeisiin taiteellisiin ilmaisulajeihin muun muassa tanssin ja musiikin. (Semi 2007, 145.)

On merkittävää, kuinka palvelutalossa otetaan vastuu liittymisen, vertaistuen ja ikätoverien seuran
kokemisen tarjoavista tapahtumista ja toiminnoista. Yksinäisyys voi aiheuttaa paljon kärsimystä ja
johtaa sairauteen. Ihmisen henkinen vireys onkin ratkaisevampi asia kuin fyysiset rajoitteet. (Elo-
ranta & Punkanen 2008, 179.)

Hyypän ja Liikasen mukaan useimmissa kulttuurin terveysvaikutuksia koskevissa tutkimuksissa
painopiste on yhteisöllisyydessä. Tällöin ajatuksena on, että kulttuurin harrastamisen synnyttämä
yhteisöllisyyden kokemus heijastaa peruskulttuuriin kuuluvaa sosiaalista pääomaa, jonka uskotaan
olevan kulttuuri- ja taidetilaisuuksien terveysvaikutuksien todellinen syy. (Hyypä & Liikanen 2005,
90.)

Taiteella voidaan rikastuttaa arkea, mikä tuo arkipäivään uutta ja syvällisempää sisältöä. Sen
kautta voidaan myös edistää vuorovaikutusta laitoksen asukkaiden, heidän omaistensa ja hoito-
henkilökunnan välillä. Näin hoitokulttuurista ja hoitoympäristöstä voidaan luoda viihtyisämpi. (Blom-
qvist-Suomivuori 2001, 60.)

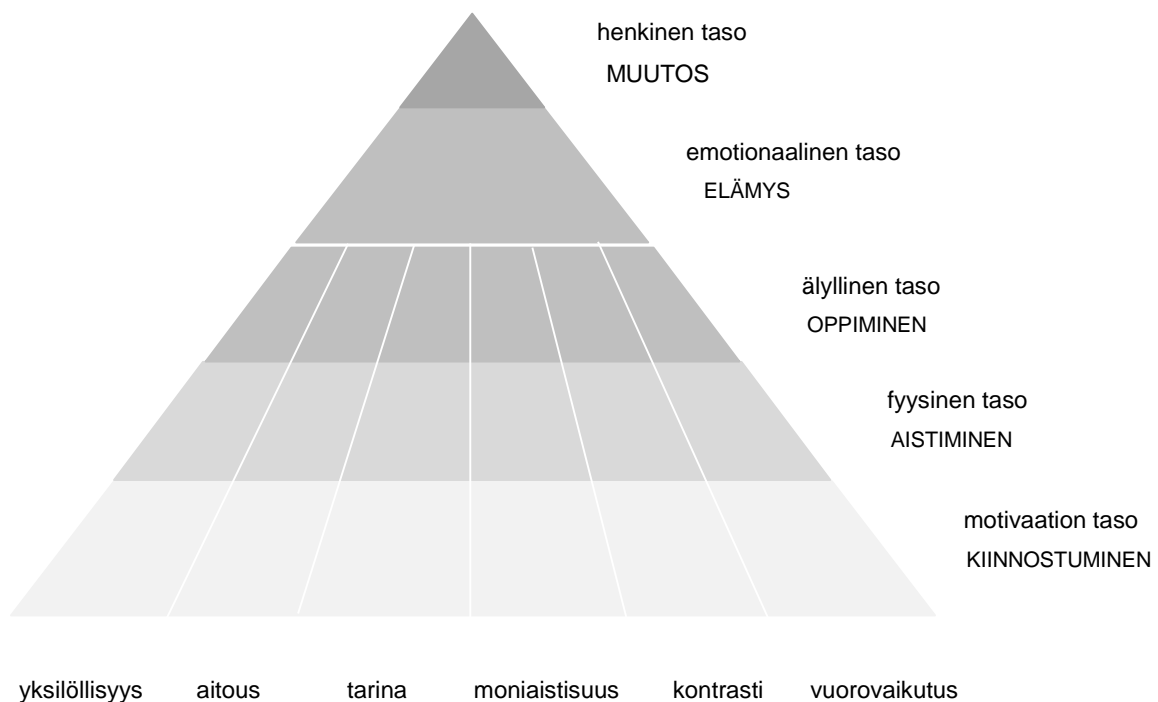
Vanhuuden eri vaiheiden myötä sosiaalinen aktiivisuus vähenee, jonka seurauksena moni laitok-
sessa asuva ikäihminen kärsii yksinäisyydestä. Odotteluun ja tehtäväkeskeiseen hoitokulttuuriin
tottuneiden vanhusten arkea voidaan kuitenkin rikastuttaa ilmaisumenetelmillä taiteen kautta. Tai-
teella on mahdollista vaikuttaa asukkaiden, heidän omaistensa ja henkilökunnan väliseen vuoro-
vaikutukseen, mikä lisää hoitoympäristön viihtyvyyttä. Ilmaisumenetelmien käyttö hoitotyössä aut-
taa yhteisöllisyyden rakentamisessa ja tekee vanhuksista aktiivisia osallistujia. Yhdessäololla on
terveyttä edistäviä vaikutuksia yksilön psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

2.3 Elämyskolmio-malli ja sen hyödyntäminen

Saarenkartanon vanhainkodissa järjestettävien viriketuokioiden toteuttamisessa käytimme apuna
Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskuksen laatimaa elämyskolmiomallia. Elämyskolmiomalli on

apuväline elämysten tunnistamiseen, arviointiin sekä niiden vahvistamiseen (Tarssanen & Kylänen 2007, 99). Halusimme toiminnallamme tarjota vanhuksille mahdollisuuden kokea elämyksiä.

Elämyskolmiomalli kuvastaa täydellistä elämystuotetta, jossa kuuden elämyksen syntyyn vaikuttavan elementin tulisi toteutua asiakkaan jokaisella kokemisen tasolla (ks. kuvio 1). Elämyksen kokeminen riippuu kuitenkin asiakkaasta itsestään. Tähän voi vaikuttaa sosiaalinen ja kulttuurinen konteksti, tuotetta kohtaan laaditut odotukset sekä asiakkaan aktiivisuus. Elämyksen synty ei ole siis varmaa, mutta tuotteeseen voidaan sisällyttää elementtejä, jotka mahdollistavat elämyksen syntymisen. Vanhainkodin asukkaille suunnatut musiikki- ja kehon ilmaisuhetket ovat tässä tapauksessa se tuote, mikä on pyritty rakentamaan elämyskolmion eri elementtien avulla. Kolmion pohjalla on kuvattu elämyksen syntyyn vaikuttavat elementit. Kuvan vertikaalisessa suunnassa näkyvillä tasoilla puolestaan kuvastetaan asiakkaan kokemisen tasoja. (Tarssanen & Kylänen 2007, 112, 113). Kokemisen tasot eivät kuitenkaan liity tutkimukseeni, sillä tutkimuksessa keskityttiin ainoastaan hyödyntämään elämyskolmiomallin eri elementtejä.



KUVIO 1. Elämyskolmio-malli (Tarssanen & Kylänen 2007, 114).

Yksilöllisyys näkyy tuotteessa ainutkertaisuutena sekä ainutlaatuisuutena. Asiakaslähtöisestä näkökulmasta katsottuna yksilöllisyydellä tarkoitetaan joustavuutta ja mahdollisuuksia vastata asiakkaan tarpeisiin muokkaamalla tuotetta tarvittaessa. (Tarssanen, Kylänen 2007, 114). Pyrimme rakentamaan tuokiot vastaamaan vanhusten tarpeisiin tuomalla jotain ainutlaatuista heidän elinympäristöönsä. Halusimme huomioida tuokioihin osallistujia ryhmänä, mutta myös yksilöinä. Vaikka vierailukerrat rakennettiin etukäteen, päätimme antaa niiden edetä vanhusten ehdoilla niin ajallisesti kuin toiminnallisestikin. Toisin sanoen vierailukertojen kestossa sekä sisällössä oli varaa joustaa.

Aitous puolestaan tarkoittaa tuotteen uskottavuutta. Vaikka tuote olisi täysin fiktiivinen, voidaan se määritellä aidoksi, jos asiakas pitää tuotetta uskottavana ja aitona. (Tarssanen & Kylänen 2007, 114.) Kun asiakas määrittelee itse tuotteen aitouden, oli ainoa mahdollisuutemme sisällyttää tuotteeseen uskottavuutta tuovia elementtejä. Aito halu tarjota vanhuksille mahdollisuus kokea elämyksiä oli mielestäni painavin uskottavuutta korostava tekijä. Viriketoiminnan sisällön kannalta aitous näkyi kuitenkin jokaisen tuokion teemoittelussa. Teemat valittiin vanhusten näkökulmasta, jotta teemojen pohjalta syntyviin musiikkia ja kehollista ilmaisua sisältäviin hetkiin olisi helppo osallistua.

Aitous liittyy läheisesti *tarinaan*. Tarina sitoo eri elementit toisiinsa ja tekee kokemuksesta tiiviin ja mukaansatempaavan. (Tarssanen & Kylänen 2007, 115.) Tuotteemme kohdalla tarinaelementti tuotiin esille teemoittelemalla vierailukerrat etukäteen. Punainen lanka luotiin niin yhden vierailukerran sisällön osuuksien kuin kaikkien seitsemän vierailukerran väliltä. Tarinan avulla asiakas voidaan houkutella kokemaan tuote niin älyllisellä kuin emotionaalisellakin tasolla. Hyvä tarina puhuttelee, on kohdeyleisön tarpeet huomioonottava sekä sisältää faktan ja fiktion elementtejä. Tarinan avulla voidaan perustella asiakkaalle se, mitä tehdään ja missä järjestyksessä. Uskottava, hyvin suunniteltu ja toteutettu tarina luo yksityiskohdille harmonian. Tarinan ollessa hyvä tuote ja kokemus saavat sosiaalisen merkityksen ja sisällön. Hyvä tarina antaa asiakkaalle syyn kokea kyseessä oleva tuote juuri kyseisen palveluntarjoajan tuottamana. (Tarssanen & Kylänen 2007, 115).

Elämyksen syntyyn vaikuttaa myös *moniaistisuus*. Tuote on koettavissa mahdollisimman monin aistein. Useille eri aisteille ärsykeitä antava tuote voi sisältää visuaalisuutta, tuoksua, äänimaailmaa, makuja ja tuntoaistimuksia. (Tarssanen, Kylänen 2007, 115.) Loimme kaikille muille aisteille paitsi makuaistille ärsykeitä tuokioihimme, mutta toimivuuden kannalta päätimme olla sijoittamatta

kaikkia ärsykyksiä yhteen vierailukertaan. Kun aistiärsykyksien välillä vallitsee luonnollinen harmonia, voidaan sillä vahvistaa haluttua teemaa ja tukea tuotteen mukaansatempaavuutta. Kokonaiskuva kärsii liiallisista tai häiritsevistä aistiärsykyksistä, mikä voi pilata elämyksen. (Tarssanen, Kylänen 2007, 115–116.)

Myös *kontrastilla* vaikutetaan tuotteen elämyksellisyteen. Asiakkaan näkökulmasta kontrastin luo tuotteen erilaisuus suhteessa arkeen. Uuden, eksoottisen ja tavallisesta poikkeavan kokeminen auttaa asiakasta näkemään itsensä toisesta näkökulmasta, toisena, toisenlaisena vieraassa ympäristössä. Näin asiakkaalla on vapaus arjen rajoituksista ja tottumuksista nähdä ja kokea asioita. Kansallisuus ja kulttuuri tulee huomioida kontrastia tuottaessa. Se, mikä on jollekin eksoottista, on toiselle tuiki tavallista. (Tarssanen & Kylänen 2007, 116.) Tuokiot, jotka järjestimme palvelutalossa, olivat itsessään jo kontrasti.

Vuorovaikutus on puolestaan vuorovaikutusta tuotteen ja muiden kokijoiden kanssa, mutta myös sen tuottajien kanssa (Tarssanen & Kylänen 2007, 116). Sisällytimme yhteisiin hetkiin niin yksilönä toimimista ryhmässä kuin myös pari- sekä ryhmätehtäviä. Koimme Johannan kanssa tuotteen, tässä tapauksessa tuokiot, yhdessä ryhmän jäsenten kanssa. Vaikka painotimme musiikkia ja kehollista ilmaisua tuokioissamme, käytimme paljon aikaa myös keskusteluun ja vanhusten kohtaamiseen. Tämä oli suunniteltua vuorovaikutusta. Olennainen osa vuorovaikutusta on yhteisöllisyyden tunne – kokemus on yhteinen, yhteisön, ryhmän tai perheen kanssa jaettu. Elämyksiä on mahdollista kokea yksin, mutta yhteisöllisyyteen liittyy tietoisuus siitä, että myös muiden mielestä kokemus on hyväksytty ja arvostettu, mikä nostaa yksilön sosiaalista statusta tai liittää häntä tiiviimmin ryhmään. (Tarssanen & Kylänen 2007, 116.)

Lapin elämysteollisuuskeskuksen laatiman elämyskolmiomallin mukaan elämyksen syntyyn voidaan vaikuttaa sisällyttämällä tuotteeseen tiettyjä elementtejä. Näitä elementtejä hyödynsimme toteuttaessamme seitsemän keholliseen ilmaisuun ja musiikkiin painottuvaa tuokiota Saarenkartanon palvelutalossa.

3 TUTKIMUSPROSESSI

Tutkimuksessani tiedonhankintamenetelmänä käytin havainnointia, joka on etnografisen tutkimuksen keskeinen menetelmä. Artikkelin *Mitä on etnografia?* mukaan etnografialla tarkoitetaan ihmisistä kirjoittamista. Etnografiassa pyrkimyksenä on osallistuvan havainnoinnin keinoin ymmärtää ja kuvata analyttisesti tutkittavaa yhteisöä ja/tai ihmisryhmää. (Artikkelitietokanta 2013, viitattu 15.10.2014.) Analyysimenetelmänä puolestaan käytin sisällönanalyysia, jossa aineistoa käsitellään eritellemällä, yhtäläisyyksiä sekä eroja etsimällä ja tiivistämällä. Pyrkimys on muodostaa tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka kytkee saadut tulokset ilmiötä laajempaan kontekstiin sekä muihin aiheeseen liittyviin tutkimustuloksiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2013, 15.10.2014.)

3.1 Käytännönsuuden toteuttaminen

Syksyllä 2013 ystäväni musiikinohjaajaksi opiskeleva Johanna Fiskaali pyysi minua mukaan Musiikki elämään -hankkeen puitteissa toteuttamaan toiminnallisia hetkiä vanhainkotiin. Hankkeen tavoitteena on edistää taiteen käyttöä sosiaalisen hyvinvoinnin välineenä. Vanhustyöstä kiinnostuneena innostuin tästä mahdollisuudesta, ja päädyimme kehittämään ajatusta musiikkia ja kehollista ilmaisua sisältävistä tuokioista.

Saimme Oulun seudun ammattikorkeakoululta yhteystiedot Hailuodossa sijaitsevaan Saarenkartanon palvelutaloon. Palvelutalolle Musiikki elämään -hanke oli entuudestaan tuttu, ja onneksemme suunnitteilla oleville musiikkiin ja keholliseen ilmaisuun painottuville tuokioille näytettiin vihreää valoa. Olimme askeleen lähempänä mahdollisuutta tarjota vanhuksille elämyksellisiä hetkiä.

Päädyimme seitsemän vierailukerran kokonaisuuteen. Vierailut järjestettiin perjantaisin marras-joulukuussa 2013. Koimme seitsemän vierailukerran olevan sopiva määrä tutkimuksen aineiston keruun sekä toimivan kokonaisuuden kannalta. Halusimme suorittaa toiminnallisen osuuden ennen joululomaa, joten seitsemän vierailukertaa määräytyi tämänkin myötä. Annoimme jokaisen vierailukerran edetä omalla painollaan, ilman mitään tarkkaa aikarajaa. Tuokioiden kestot olivat 30–60 minuuttia. Vierailukerrat teemoitettiin, ja viimeinen vierailukerta nimettiin juhlakerraksi. Jokaisen vierailukerran teema toimi sisällön eri harjoitteiden yhdistävänä tekijänä, lukuun ottamatta *Oravan pesä* -laulua, jolla aloitimme jokaisen tuokion. Teema toimi apuvälineenä selkeän kokonaisuuden luomisessa, mutta myös vanhusten kohtaamisessa. Pyrimme valitsemaan sellaiset teemat, joita

mielestämme vanhusten olisi helppo lähestyä. Teemaa ei kuitenkaan tuotu julki tuokioissa, vaan se oli ainoastaan havaittavissa sisällöstä. Teemat olivat järjestyksessä syksy, rakkaus, minuus, nuoruus, koti, itsenäisyyspäivä ja jouluku.

Halusimme pitää tuokiot suljetulle ryhmälle ilman jatkuvaa osallistujien vaihtumista. Aiemmin mainittu juhlakerta oli kuitenkin poikkeus, sillä tällöin suljetun ryhmän sijaan kaikilla vanhainkodin asukkailla oli mahdollisuus osallistua jouluteemaiseen hetkeen. Toivoimme vanhainkodin henkilökunnalta, että he valitsisivat ryhmähetkien toimivuuden ja hengen kannalta sopivat osallistujat etukäteen. Saimme tiedon yhdeksästä potentiaalisesta osallistujasta, mikä oli mielestämme vielä ideaalimäärä. Osallistujat, yhtä lukuun ottamatta, kulkivat rollaattorin kanssa, istuivat pyörätuolissa tai istuivat geriatrisessa tuolissa. Ennen varsinaisia vierailukertoja kävimme tutustumassa Saarenkartanon puitteisiin ja tapasimme nämä vanhukset, joiden oli tarkoitus osallistua järjestämiimme musiikin ja kehollisen ilmaisun hetkiin. Lopulta hetkiin osallistui kahdeksan henkilöä yhden jättäytyessä omasta toiveestaan pois. Osallistujamäärä vaihteli kuitenkin kerroittain, sillä osa vanhuksista estyi henkilökohtaisista syistä osallistumasta jokaiseen tuokioon. Yhteen tuokioista osallistui kaksi valitun ryhmän ulkopuolista vanhusta hoitajan erehtyessä ohjaamaan heidät sinne.

Järjestimme tuokiot aina pienessä lasiseinäisessä huoneessa, jota henkilökunta kutsui akvaarioksi. Pieni tila auttoi hallitsemaan tilannetta sekä oli apuna vanhusten kohtaamisessa. Tila tuki myös vuorovaikutuksellisen ilmapiirin syntyä. Akvaario oli tuttu ympäristö ryhmän jäsenille, jonka uskon tuoneen heille turvallisuuden tunnetta. Poikkeuksellisesti viimeinen vierailukerta järjestettiin isommassa tilassa, aulassa, mikä mahdollisti useamman ihmisen osallistumisen musisointiin ja keholliseen ilmaisuun.

3.2 Aineiston kerääminen ja käsittely

Jokaisen Saarenkartanon palvelutalossa järjestetyn vierailukerran jälkeen vastasin havaintojen perusteella seuraavaan kysymykseen: "Miten elämyskolmiomallin eri elementit näkyivät kehollista ilmaisua ja musiikkia sisältävässä tuokiossamme?" Keräsin erikseen jokaisen elämyskolmiomallin eri elementin alle havaintoja kirjaamalla ne tutkimuspäiväkirjaani. Tämän lisäksi kuvasimme vierailukerrat myöhempää aineiston käsittelyä varten.

Kerätyn aineiston pohjalta aloitin aineiston käsittelyn. Ensimmäiseksi luin elämyskolmiomallin eri elementtien alle kootut havainnot läpi valitsemalla yhden elementeistä tarkasteltavaksi kerrallaan.

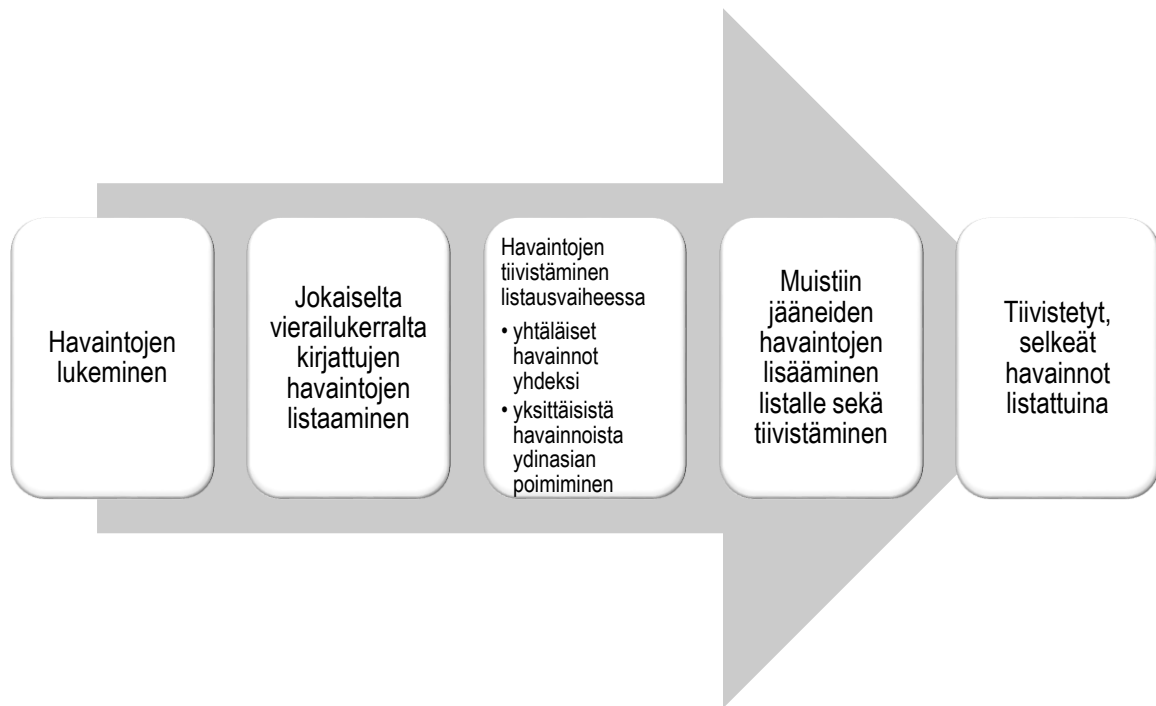
Luettuani jokaisen vierailukerran jälkeen kyseisen elementin alle kootut havainnot aloitin niiden kirjaamisen listaksi tietokoneelleni. Listausvaiheessa huomasin joidenkin havaintojeni tarkoittavan samaa asiaa, joten tiivistin yhtäläiset havainnot yhdeksi. Seuraavaksi jatkoin aineiston tiivistämistä käsittelemällä yksittäisiä havaintoja. Tällöin poimin havainnoista niiden ydinasiat. Toimin näin sekä jo tietokoneelle listattujen havaintojeni kanssa että tutkimuspäiväkirjassa jäljellä olevien havaintojeni kanssa. Jos huomasin havaintojen listausvaiheissa joidenkin olennaisten muistiini jääneiden havaintojen puuttuvan, lisäsin ne listalle ja tarvittaessa myös tiivistin. Alla olevaan esimerkkiin (katso kuvio 2) olen vasempaan sarakkeeseen kirjoittanut tietokoneelle koottuja havaintojani listauksen alkuvaiheessa ja oikeaan sarakkeeseen tiivistetyn lopullisen havainnon.



KUVIO 2. Havaintojen tiivistäminen, ydinasian poimiminen

Toimin edellä kuvatulla tavalla jokaisen elämyskolmiomallin elementin kohdalla.

Lopulta minulla oli koottuina eri elementtien alle vierailukertojen jälkeen kirjatusta havainnoistani tiivistetyt ja selkeät havainnot. Kuvio (3) auttaa hahmottamaan, miten havaintojeni jäsentäminen tapahtui eri elementtien alle kirjoittamieni havaintojen pohjalta.



KUVIO 3. Havaintojen jäsentäminen

Seitsemän vierailukerran kattavan videomateriaalin päädyimme Johanna Fiskaalin kanssa katsomaan ainoastaan kerran samalta istumalta. Katsoimme videoidut tuokiot järjestyksessä aloittaen ensimmäisestä vierailukerrastamme Saarenkartanon palvelutalossa. Havainnoin ja kirjasin tietokoneelleni ylös kaikkea, mitä kuvatuilla vierailukerroilla näin, kuten alla olevista tutkimuspäiväkirjani otteista (esimerkki 1) voi nähdä. Pidin kuitenkin koko ajan mielessäni kysymyksen “Miten elämyskolmio-mallin eri elementit näkyvät kehollista ilmaisua ja musiikkia sisältävässä tuokiossamme?”

ESIMERKKI 1. Otteita tutkimuspäiväkirjasta (esimerkeissä henkilöiden nimet on muutettu)

“Tuulen liikkeet huivilla herättivät jopa hilpeyttä. Kalle kiusasi Maijaa huivilla. Hymyä näkyi ja harjoituksia tehtiin. Harjoitus ei ollut liian pitkä. Anneli kuuli jopa tuulen ääntä, kun Johanna vihelsi sitä ääntä.”

“Nimilapusta siirrytään oman nimen ilmaan kirjoittamiseen, hyvä silta. Oman nimen kirjoittaminen, yksilöllisyys. Maija on tässä tosi mukana.”

“Rentoutuksessa kaikki saavat todella keskittyä itseensä, mutta samalla hyvä kokoava lopetus jokaiselle vierailukerralle.”

Videomateriaalin kanssa lähdin samalla tavalla liikkeelle kuin käsitellessäni jokaisen vierailukerran jälkeen kirjattuja havaintojani: luin jokaisen kuvatun vierailukerran pohjalta erikseen kirjatut havainnot läpi. Tässä vaiheessa en jakanut havaintojani eri elementtien alle, vaan tiivistin havaintojani

poistamalla ne havainnot (katso esimerkki 2), jotka eivät vastanneet kysymykseen ”Miten elämyskolmiomallin eri elementit näkyvät kehollista ilmaisua ja musiikkia sisältävässä tuokiossamme?”

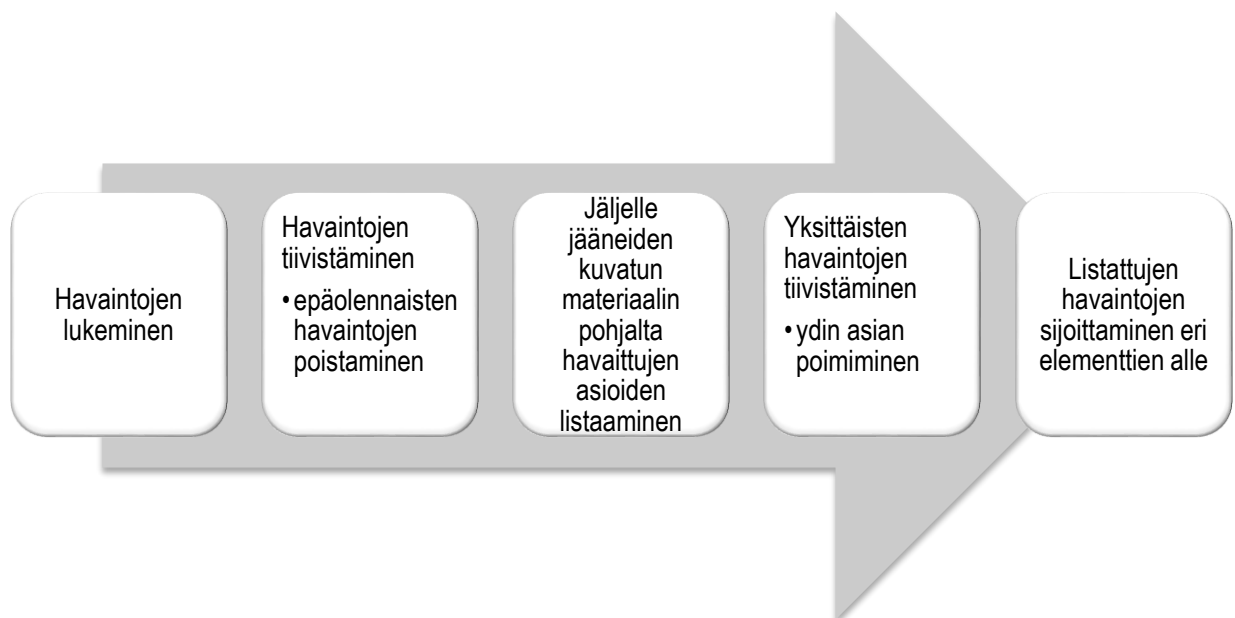
ESIMERKKI 2. Otteita tutkimuspäiväkirjasta, poistetut havainnot

“Kuolemantapaus oli tapahtunut juuri tällä kerralla Saarenkartanossa.”

“Johanna Leponiemi opettaja oli seuraamassa tuokiota.”

“Bingon musiikki on kovin hyväntuulista.”

Listasin jäljelle jääneet kuvatun materiaalin pohjalta havaitut asiat yhdeksi kokonaisuudeksi jaottelemaan niitä enää eri vierailukertojen alle. Kuten tutkimuspäiväkirjani otteista (esimerkki 1) huomaa, listalla olevat havainnot olivat ajatuksen virtaa, joten poimin jokaisesta havainnosta ydinasian. Jos huomasin tässä vaiheessa, että jotkin listalla olevat havainnot eivät vastanneet kysymykseen ”Miten elämyskolmiomallin eri elementit näkyvät kehollista ilmaisua ja musiikkia sisältävässä tuokiossamme?”, jätin ne käsittelemättä. Ydinasian poimimisen jälkeen sijoitin listattuja havaintojani yksi kerrallaan eri elementtien alle vierailukertojen jälkeen kirjattujen havaintojeni jatkeeksi. Kuvio (4) auttaa hahmottamaan, miten toteutin videomateriaalin jäsentämisen.



KUVIO 4. Videomateriaalin pohjalta kirjattujen havaintojen jäsentäminen

Taulukossa (1) on yhteenveto tiivistetyistä havainnoistani.

TAULUKKO 1. Havainnot

Miten elämyskolmio-mallin eri elementit näkyivät kehollista ilmaisua ja musiikkia sisältävässä tuokiossamme?	
Elementti	Havainnot
Yksilöllisyys	<ul style="list-style-type: none"> - Kontaktin ottaminen - Yksilöllisyyden korostaminen - Yksilönä toimiminen pari- ja ryhmätehtävissä - Omanarvontunnon painottaminen - Omaan itseensä keskittyminen
Aitous	<ul style="list-style-type: none"> - Pyrkimys aitouteen - Motiivit - Usko tuotteeseen - Tunnelma ja kohtaamiset - Tuokioiden eteneminen omalla painollaan - Tuttu tila - Ohjaajien ilo ja kiinnostus asukkaita kohtaan
Tarina	<ul style="list-style-type: none"> - Tekeminen teeman pohjalta - Nousut ja laskut toiminnan kaareissa tukivat tarinaa - Eri elementit tukivat tarinaa - Teemojen ajankohtaisuus sisällössä
Moniaistisuus	<ul style="list-style-type: none"> - Kuuloaisti - Tuntoaisti - Näköaisti - Hajuaisti - Oman kehon aistiminen - Näköaistin pois sulkeminen
Kontrasti	<ul style="list-style-type: none"> - Vierailut itsessään kontrasti - Tuttujen ja uusien toimintojen sekoittaminen - Nousut ja laskut tuokiossa - Kontrasti eri harjoitteissa
Vuorovaikutus	<ul style="list-style-type: none"> - Vapaa, luonnollinen vuorovaikutus - Toiveiden huomioiminen - Ryhmäharjoitukset - Kontaktin ottaminen - Keskustelua ryhmässä

4 TULOKSET

Esittelen jokaisen elämyskolmiomallin elementin alle kirjatut havaintojen pohjalta saadut tutkimustulokset erikseen. Tulokset olen saanut vastaamalla Saarenkartanon palvelutalossa järjestettyjen tuokioiden jälkeen kysymykseen ”Miten elämyskolmiomallin eri elementit näkyivät kehollista ilmaisuja ja musiikkia sisältävässä tuokiossamme?”

YKSILÖLLISYYS

- kontaktin ottaminen
- yksilöllisyyden korostaminen
- yksilönä toimiminen pari- ja ryhmätehtävissä
- omanarvontunnon painottaminen
- omaan itseensä keskittyminen

KUVIO 5. Yksilöllisyselementin alle kirjatut tutkimustulokset

Yksilöllisyys näkyi tuokioissamme paljon *kontaktin ottamisena*, vanhusten huomioimisena. Puheen lisäksi pyrimme ottamaan kontaktia silmiin katsomalla sekä kosketuksen kautta riippuen paljon henkilöstä ja tilanteesta. Jokainen tuokio aloitettiin tervehtimällä osallistujia henkilökohtaisesti, mutta kontaktia otettiin myös luovien harjoitteiden ohessa tai jopa niiden kautta. Vanhuksia huomioimalla halusimme osoittaa, että arvostamme heidän yksilöllisyyttään sekä läsnäoloaan ryhmäsämme.

Yksilöllisyyden korostaminen sekä *omanarvontunnon painottaminen* tulivat selkeästi esille havainnoista, mutta olivat myös toistuva (piilo)aihe erinäisissä kehollisen ilmaisun harjoitteissa. Yhdellä vierailukerroista keskityimme katsomaan käsiämme ja miettimään, mitä ne ovat elämän aikana kokeneet. Jaettua kokemuksiamme hoidimme kädet rasvalla, jonka jälkeen juuri hoidetut kädet olivat valmiit liikkeeseen laulun parissa. Myös oman nimen kirjoittaminen ilmaan eri kehon osilla liittyi yksilöllisyyden korostamiseen.

Itseensä keskittyminen näkyi myös kehollisen ilmaisun harjoitteissa. Kasvojumpassa heräteltiin kasvot, sormilla tehtiin niin sanottuja sadepisaroita omaa kehoa vasten ja loppurentoutuksissa kes-

kityttiin tuntemaan hengitys omassa kehossa. Loppurentoutuksen sanoilla pyrittiin luomaan positiivista olotilaa. Toisen vierailukertamme päätteeksi pidetyssä loppurentoutuksessa vanhuksia kehoitettiin tuntemaan hengitys kehossa, kuinka se kulkee sisään ja ulos. Vanhusten keskittyessä hengitykseen, lausuin rentoutuksen päätteeksi näin: ”Muistele mitä hyvää kätesi ovat kokeneet elämäsi aikana. Arvosta muistojasi ja kunnioita itseäsi. Nauti tästä hetkestä.” Näin vanukset keskittyivät itseensä samalla, kun sanoilla pyrittiin korostamaan heidän omanarvontuntoaan.

Tuokioissamme vanukset pääsivät toimimaan yksilöinä ryhmätehtävissä ilman verbaalista kommunikointia, joten kehollisen ilmaisun harjoitteen avulla ryhmän jäsenten välille pyrittiin luomaan side. *Ryhmätehtävissä toimiminen yksilönä* tuli esiin esimerkiksi yhteisessä narujumpassa. Narujumpassa jokaisella oli ote pitkästä ympyrän mallisesta narusta, ja narulla tehtiin yhdessä erilaisia liikkeitä ohjeitteni mukaisesti. Keholliseen ilmaisuun liittyviä paritehtäviä emme tehneet, mutta yhdessä tuokioistamme pelasimme musiikkiin liittyvää bingoa pareittain. *Paritehtävissä toimiminen yksilönä* vaati verbaalista kommunikaatiota ja poikkesi näin ryhmätehtävästä.

AITOUS

- pyrkimys aitouteen
- motiivit
- usko tuotteeseen
- tunnelma ja kohtaamiset
- tuokioiden eteneminen omalla painollaan
- tuttu tila
- ohjaajien ilo ja kiinnostus asukkaita kohtaan

KUVIO 6. Aitouselementin alle kirjatut tutkimustulokset

Motiivit ja *usko tuotteeseen* olivat kohdallamme aitoja. Usko tuotteeseen kumpusi osittain omista kokemuksistani musiikin ja liikkeen hoitavasta vaikutuksesta. Halusin laitoksessa asuvien ikäihmisten kokevan saman omalla kohdallaan. Motivaatiota minussa puolestaan herätti tietoisuus vanhusten rutinoituneesta arjesta ja yksinäisyydestä. Halusin saada vanhusten arkeen elämyksellistä toimintaa. Toisaalta tahdoin toiminnallani vakuuttaa itseni sekä kaikki muut siitä, että luova toiminta osana vanhustyötä voi olla ratkaisevan tärkeää hyvinvoinnin edistämässä.

Motivaatio ja usko tuotteeseen näkyivät myös haluna tehdä tuokioistamme aitoja, ryhmämme jäsenten tarpeita vastaavia sekä voimavaroja lisääviä hetkiä. Emme ylikorostaneet ryhmälle tuokioiden erikoisuutta palvelutalon arjessa, vaan halusimme näinkin pienelle murto-osalle hoitolaitoksissa asuvia vanhuksia tarjota luontevia hetkiä taiteen parissa. *Pyrimme siis aitouteen*, mikä näkyi tuokioissamme luontevana vanhusten kohtaamisena taiteen kautta ja omana itsenämmä toimimisena. Motivoituneena ja vanhustyöstä kiinnostuneena myös *ilo ja kiinnostus ryhmämme jäseniä kohtaan* oli aitoa. Ilo näkyi positiivisina eleinä ja tunteina luoden myönteistä ilmapiiriä tuokioihin. Kiinnostus puolestaan tuli esille vanhusten toiveiden huomioimisena ja tarvittavan ajan ottamisena kohtaamisille ryhmän jäsenten kanssa.

Havainnoista välittyi, ettei tunne aidosta vuorovaikutuksesta jäänyt kuitenkaan yksipuoliseksi, sillä koimme *tunnelman sekä kohtaamisien* olleen vierailukerroillamme aitoja. Osittain tähän vaikutti etukäteen sovittu asia: annetaan *tuokioiden edetä omalla painollaan*. Toteutimme jokaisen tuokion asettamatta tiukkaa aikarajaa ja annoimme niiden edetä ryhmäläisten ehdoilla. Halusimme antaa kohtaamisille aikaa. Esimerkiksi muistelessamme nuoruutta tai kokemuksia Suomen itsenäistymisestä käytimme keskusteluun aikaa niin kauan kuin keskustelua ryhmän kesken syntyi. Aito tunnelma puolestaan näkyi tuokioissa esimerkiksi osallistujien aitoina reaktioina ja eleinä. Uskon, että ryhmäläisten oli helpompi rentoutua *tutussa tilassa*, mikä omalla tavallaan vaikutti myös tilanteiden aitouteen. Palvelutalo ryhmäläisten kotina loi varmasti tuokioihin osallistuville ikäihmisille turvallisuuden tunnetta.

TARINA

- tekeminen teeman pohjalta
- nousut ja laskut toiminnan kaareissa tukivat tarinaa
- eri elementit tukivat tarinaa
- teemojen ajankohtaisuus sisällössä

KUVIO 7. Tarinaelementin alle kirjatut tutkimustulokset

Jokaiselle vierailukerralle valitulla teemalla sidottiin aina kyseisen vierailukerran sisällön eri osiot toisiinsa. Näin ollen voidaan sanoa, että *tekeminen toteutettiin teeman pohjalta*. Kertauksena vielä, että teemat olivat syksy, rakkaus, minuuus, nuoruus, koti, itsenäisyyspäivä ja jouluku. Seitsemän vierailukerran teemat valittiin niin, että niistä yhdessä pystyi muodostamaan tarinan. Syksyn teemaan

liittyen teimme sadepisaroina sormilla ihoa vasten ja tuulen liikettä huiveilla. Itsenäisyyspäivään liittyen taas maalasimme käsillä ilmaan itsenäistä Suomea kuvaavan taulun. Liikkeeseen pohjautuvien esimerkkien tavoin teemat otettiin myös musiikillisissa osuuksissa huomioon.

Valitsimme vierailukerroille sellaiset teemat, jotka mielestämme olivat jotenkin liitettävissä vanhus-ten elämäkokemuksiin. Kun tekeminen ammennettiin teemasta, uskoimme kokemusten kirjosta tulevan vielä syvällisempää ryhmän jäsenille. Tuokioissamme teemoiteltu sisältö toimi linkkinä vanhus-ten aikaisempaan elämään. Itsenäisyyspäivä ja joulukuukausi olivat olemaan ajankohtaisia vierailu-kertojemme aikaan. Tämän vuoksi päätimme hyödyntää ajankohtaisuutta kyseisten teemojen poh-jalta rakennettujen vierailukertojen suunnittelussa. Siksi tarinaan liittyvissä havainnoissa ilmeni myös *teemojen ajankohtaisuus*.

Teimme tarinaan liittyvistä teemoista vielä elävämpiä ja näkyvämpiä *tukemalla tarinaa eri elemen-teillä*. Elementeillä innostettiin, herätettiin muistikuvia ja tehtiin tuokioihin liittyvistä teemoista todel-lisempia. Elementit saattoivat olla joko jotain konkreettista tai teemaan liittyvää keskustelua, mu-siikkia tai liikettä. Konkreettisia olivat esimerkiksi rakkausteemaan liittyvät ruusun terälehdet, nuo-ruusteemaan liittyvä aapinen sekä aikuisuus-teemaan liittyvät esiliina ja ruuanlaittoon käytettävät välineet. Halusimme konkretisoimalla teemaa saada vanhukset vielä syvemmälle tarinaan.

Nousuilla ja laskuilla toiminnan kaareissa haluttiin puolestaan saada vierailukerroista temmollisesti toimivat. Tällä tarkoitan sitä, että sisällön eri osat vaihtelivat rauhallisista osioista nopeatempoisiin osioihin. Eri osioiden tempo määräytyi teeman mukaan, mutta niihin vaikutti myös tavoite rankentaa ehjä kokonaisuus jokaisesta vierailukerrasta. Pyrimme temmollisilla vaihteluilla välttämään niin sa-nottuja kuolleita hetkiä, tuokioiden rikkonaisuutta.

Kehollisen ilmaisun menetelmät suunniteltiin joko suoraan teeman pohjalta omaksi osuudeksi tuo-kiossa tai sitten osaksi teemaan liittyvää laulua. Kaikissa harjoitteissa ei ollut suoranaisesti havait-tavissa teeman ja liikkeiden välistä yhteyttä, mutta ohjaajina tiedostimme kuitenkin yhteyden. Esi-merkiksi rakkausteeman pohjalta syntyi ruusumeri, jossa heilutettiin koko ryhmän voimin isoa kan-gasta, johon jokainen oli saanut heittää ruusun terälehtiä ilmentämään kauniita muistoja ruusuihin liittyen.

MONIAISTISUUS

- kuuloaisti
- tuntoaisti
- näköaisti
- hajuaisti
- oman kehon aistiminen
- näköaistin pois sulkeminen

KUVIO 8. Moniaistisuuselementin alle kirjatut tutkimustulokset

Kaikki vierailukerrat yhdessä muodostivat moniaistisen kokonaisuuden. Makuaisia lukuun ottamatta kaikkia muita aisteja käytettiin vaihdellen aistivirikkeitä vierailukerroittain.

Kehollisten harjoitteiden toteuttamisessa *näköaisti* osoittautui tärkeäksi osaksi vierailukertojamme. Käsillä tehtiin paljon liikkettä mallista seuraten. Toisaalta näköaistia tarvittiin, kun vanhukset saivat katsoa tanssista ja laulusta koostuvaa esitystämme. Tällöin luonnollisesti myös *kuuloaisti* oli tärkeässä roolissa. Kuuloaisti aktivoitiin esimerkiksi myös silloin, kun kehoa vasten tehtiin sadepisaroita sormenpäillä ja sitä haluttiin korostaa viulun äänillä. Myös huivilla tehtäviin tuulen liikkeisiin lisättiin äänitehosteet. Tietenkin kuuloaistilla oli myös merkitystä keskustelutilanteissa ja musiikin kuuntelussa. Näkö- ja kuuloaistin käyttäminen sisältyivät luonnollisesti tuokioihimme. *Hajuaisti* puolestaan aktivoitiin ainoastaan yhdellä vierailukerroista, jolloin tuoksuttelimme ruusun terälehtiä silmät suljettuina.

Tuntoaisti näkyi tuokioissamme oman kehon kosketuksena kehollisissa harjoitteissa tai kun me ohjaajat otimme kontaktia ryhmän jäseniin kosketuksen kautta. Esimerkiksi kasvojumpassa hieroimme kasvojamme ja eri lauluissa liikkeeseen sisältyi kontaktin ottaminen käsillä omaan kehoon. Toisaalta välillä haluttiin vanhusten aistivan omaa kehoaan ilman kontaktin ottamista. Esimerkiksi loppurentoutuksissa vanhukset ohjattiin kuuntelemaan omaa hengitystään ja tuntemaan hengityskehossaan. *Oman kehon aistimista* haettiin siis sekä kosketuksen että tunteen kautta. Välillä, mukaan lukien jokaisen loppurentoutuksen, vanhuksia pyydettiin sulkemaan silmät muiden aistien vahvistamiseksi. Näin ollen *näköaistin pois sulkemisella* vaikutettiin myös vierailukertojen moniaistisuuteen.

KONTRASTI

- vierailut itsessään kontrasti
- tuttujen ja uusien toimintojen sekoittaminen
- nousut ja laskut tuokiossa
- kontrasti eri harjoitteissa

KUVIO 9. Kontrastielementin alle kirjatut tutkimustulokset

Kontrasteista suurimmaksi muodostuivat *vierailut itsessään*. Oletettavan rutinoituneen arjen keskellä tarjoamamme toiminta ei ollut jokapäiväistä. Kehollista ilmaisua kyseisessä palvelutalossa voi myös pitää kontrastina, sillä henkilökunnan kommenteista päätellen musisointi oli keholliseen ilmaisuun verrattuna tutumpaa talon asukkaille.

Tuokioidemme sisällä kontrastit näkyivät esimerkiksi *tuttujen ja uusien toimintojen sekoittamisena*. Esimerkiksi aloituslaulumme Oravanpesä säilyi samana läpi seitsemän vierailukerran ja tuokiot päätettiin loppurentoutukseen jokaisella kerralla. Jokaisella kerralla aloituslauluun liitettiin samat liikkeet, mutta loppurentoutuksen tekstiä muutettiin aina teeman mukaisesti. Tuokiosta riippuen pääpaino saattoi olla enemmän musiikissa tai liikkeessä, mikä loi itsessään kontrastia. Toisaalta *nousut ja laskut* tuokioissa saivat aikaan kontrastin. Nousuilla ja laskuilla tarkoitan temmollisia vaihteluita eri osioiden välillä. Esimerkiksi loppurentoutus oli jokaisessa tuokiossa erittäin rauhallinen, kun taas osa lauluista liikkeineen olivat temmoltaan reippaita.

Kehollisen ilmaisun näkökulmasta katsottuna selkeäksi kontrastiksi muodostui tanssini Johannan laulaessa *Sua vain yli kaiken mä rakastan*. Tämä jäi ainoaksi tanssiesitykseksi, sillä tuokioissa pääpaino oli siinä, että jokainen saa tuottaa omalla kehollaan liikettä. Yhteisissä kehollisen ilmaisun menetelmissä ei ollut mahdollisuutta tehdä suurta kontrastia harjoitteiden välille ryhmän jäsenten rajoitteiden takia. Tarkoitan, ettei ollut mahdollista jollain kerralla esimerkiksi liikkua tilassa ja toisella kerralla taas maata selällään lattialla. Liikkeen tuottaminen painottui käsiin, mutta myös ylävartalon muilla osilla saatiin liikettä aikaiseksi. Kuitenkin eri teemojen puitteissa harjoitteisiin saatiin eroavaisuutta. Näin ollen kontrasti ilmeni myös jollain tasolla *eri harjoitteissa*.

VUOROVAIKUTUS

- vapaa, luonnollinen vuorovaikutus
- toiveiden huomioiminen
- ryhmäharjoitukset
- kontaktin ottaminen
- keskustelua ryhmässä

KUVIO 10. Vuorovaikutuselementin alle kirjatut tutkimustulokset

Jokaisessa tuokiossa vuorovaikutus näkyi *vapaana ja luonnollisena* vanhusten kohtaamisena. Vaihdoin kuulumisia ennen tuokiota ja otimme kontaktia jokaiseen yksilönä. Tuokion alussa otimme kontaktia myös koko ryhmään merkinä siitä, että niin sanottu virallinen osio alkaa. Olimme halukkaita kohtaamaan ryhmämme jäsenet, joten *kontaktin ottaminen* ei ollut haastavaa. Tervehdimme, hyvästelimme, kosketimme ja otimme katsekontaktin avoimesti. Pyrimme löytämään yhteyden vanhuksiin myös harjoitusten aikana. Useamalla kerralla meille avautui myös mahdollisuus hakea vanukset tuokioille tarkoitettuun huoneeseen tai saattaa heidät sieltä pois. Tällöin saimme erityisen mahdollisuuden henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen ryhmäläisten kanssa.

Vanusten saattaminen tuokioista pois linkittyy heidän *toiveittensa huomioimiseen*, sillä erityisesti silloin heillä oli toiveita päästä tiettyyn paikkaan seuraavaksi. Seuraava paikka saattoi olla omaksi kodiksi kutsuttu huone tai yleiseen oleskeluun tarkoitettu aula. Rullatuoleissa tai g-tuoleissa istuvia vanhuksia pystyttiin auttamaan toteuttamalla heidän toiveensa. Toisaalta toiveita huomioitiin myös tuokioiden aikana, jolloin annoimme vanhusten levähtää tai jopa nukahtaa kesken laulun tai liikkeen.

Vuorovaikutus tuli esille myös tuokioiden sisällä eri osioissa. Esimerkiksi liikettä sisältävät laulut olivat vuorovaikutteisia siinä mielessä, että liikkeitä tuli seurata laulaessa ilman mitään harjoittelua etukäteen. Useita katseita tulikin kohdattua laulujen aikana. Toisaalta *eri ryhmäharjoitukset* toivat tuokioihin lisää vuorovaikutusta. Kehollisen ilmaisun menetelmien puitteissa näitä ryhmäharjoituksia olivat aikaisemmin mainittu narujumppa ja ruusumeri. Koko ryhmän kesken käytävää vuorovaikutusta ilmeni kuitenkin eniten *keskustelun* yhteydessä. Jokaiseen teemaan liitimme muistelua, jolloin kaikille avautui mahdollisuus jakaa kokemuksiaan ja ajatuksiaan teemoihin liittyen. Toiset puhuivat avoimemmin, toiset taas mieluummin kuuntelivat. Annoimme vuorovaikutuksen edetä omalla painollaan.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksellani halusin selvittää, miten kehollisen ilmaisun avulla voidaan tukea vanhusten voimavaroja elämuskolmiomallin eri elementtejä apuna käyttäen. Elämysten syntyyn vaikuttava elämuskolmiomalli palvelee kehollisten ilmaisumentelemien luomisessa ja linkitty merkittävällä tavalla vanhusten tarpeisiin voimavarojen ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi.

Yksilöllisyys

Tutkimuksessani yksilöllisyys-elementtiin liittyivät sellaiset kehollisen ilmaisun harjoitteet, joilla painotettiin vanhusten oman arvontuntoa ja korostettiin yksilöllisyyttä. Myös menetelmät, joissa vanhukset keskittyivät itseensä kosketuksen tai tunteen kautta, tulivat havainnoistani esille yksilöllisyyteen liittyen. Taipaleen mukaan suuressa hoitolaitoksessa asuvien vanhusten itsetunnon kannalta on äärimmäisen tärkeää huomioida jokaisen yksilöllisyys ja antaa sille arvoa. Vanhukset ovat yksilöitä, jotka ovat eläneet pitkän ja persoonallisen elämän. (2002,82.) Kehollisen ilmaisun menetelmillä, joilla painotetaan vanhuksen oman arvontuntoa ja korostetaan yksilöllisyyttä, voidaan tukea vanhuksen psyykkisiä voimavaroja. Yhtä lailla yksilöille voidaan antaa arvoa kehollisin menetelmin, kuin puheen välityksellä. Elementtinä *yksilöllisyys* auttaa tällaisten menetelmien luomisessa, sillä kyseisen elementin kriteereihin kuuluvat asiaskaslähtöisyys, joustavuus sekä mahdollisuus muokata tuote vastaamaan jokaisen asiakkaan mieltymyksiä ja tarpeita (Tarssanen & Kylänen 2007, 114). Asiakaslähtöisyyttä on jokaisen yksilön huomioiminen sen sijaan, että kohderyhmä, tässä tapauksessa vanhukset, nähtäisiin massana. Samalla kehollisen ilmaisun menetelmät vastaavat jokaisen vanhuksen tarpeita, vaikka hän sitä ei itse tietäisikään. Jokainen vanhus tarvitsee psyykkisen hyvinvointinsa ylläpitämiseksi menetelmiä, joilla keskittyä omaan persoonaan sille arvoa antaen. Välttämättä menetelmät eivät vastaa jokaisen ikäihmisen mieltymyksiä, mutta tämä ei ole este yksilöllisyys-elementin hyödyntämiseen kehollisen ilmaisun menetelmissä, joilla halutaan tukea vanhusten voimavaroja. Pyrkimys jokaisen vanhuksen miellyttämiseksi tulee kuitenkin olla tavoitteissa positiivisen olotilan luomiseksi.

Kehollisen ilmaisun menetelmillä voidaan tukea myös vanhusten sosiaalisia voimavaroja, esimerkiksi ottamalla kontakti kosketuksen kautta sekä tarjoamalla vanhuksille kehollisen ilmaisun harjoitteita, joissa toimitaan ryhmänä. Kosketus tukee yksilöllisyyden huomioimista mutta myös vuorovaikutteisuuutta. Puolestaan ryhmäharjoitteissa toimitaan yksilönä mutta yhdessä. Kuten Ruoppila kirjoittaa, yksinäisyys on yksi suurimmista ongelmista laitoksessa asuvilla henkilöillä (2002,

147). Yksinäisyyden eliminoimiseksi vanhusten tarvitsee tulla nähdyksi ja heidän sosiaalista aktiivisuuttaan tulee pitää yllä myös laitoshoidossa.

Yksilöllisyys-elementin kriteerit ainutkertaisuus ja ainutlaatuisuus kuuluvat vanhusten tarpeita vastaaviin tekijöihin (Tarssanen, Kylänen 2007, 114). Kehollisen ilmaisun menetelmät ovat itsessään laitoksessa asuville ikäihmisille jotain ainutlaatuista, sillä kuten Semi sanoo, odottaminen on todellisuutta laitoksissa, eikä siinä ole mitään yllätyksellistä (2007, 152).

Aitous

Tuotteessa elämyskolmion kriteereiden mukaan aitous näkyy tuotteen uskottavuutena (Tarssanen, Kylänen 2007, 114). Tutkimuksessani ei ilmennyt elementillä *aitous* ja kehollisen ilmaisun menetelmällä olevan suoranaista yhteyttä, mikä vahvistaisi sen, että kyseistä elementtiä voidaan hyödyntää menetelmissä apuna. Kuitenkin aitous tuli tutkimuksessa esille motivaationa, haluna vastata vanhusten tarpeisiin sekä pyrkimyksenä aitouteen. Edellä mainitut asiat ovat väistämättäkin vaikuttaneet siihen, millaisia kehollisen ilmaisun menetelmiä vanhusten parissa on käytetty. Päätelen, että motivaatio kehollisten ilmaisumenetelmien takana vaikuttaa omalla tavallaan vanhusten hyvinvointiin. Näin ollen elementillä aitous voidaan myös vaikuttaa vanhusten voimavaroihin positiivisesti uskottavia kehollisia ilmaisumenetelmiä käyttämällä. Tällaisia menetelmiä tulee laatia vanhusten näkökulmasta katsottuna.

Tarina

Tuotteessa tarina puhuttelee, on kohdeyleisön tarpeet huomioonottava ja houkuttelee asiakkaan tunnetasolla osalliseksi kokemuksesta (Tarssanen & Kylänen 2007, 115). *Tarina*-elementin avulla jokainen tutkimukseeni liittyvä vierailukerta rakennettiin eri teemojen pohjalta. Teema antaa keholliselle ilmaisulle toisen merkityksen, kun sen kautta keskitytään käsittelemään elämäkokemuksia. Toisaalta elämäkokemukset voivat luoda yhteyttä ryhmän jäsenten kesken. Blomqvist-Suomivuoren (2001, 61) mukaan taide-elämyksiä tarjottaessa tulee kuitenkin huomioida vastaanottajien yksilöllisyys ja haavoittuvuus, sillä koskettava taide-elämys herättää ihmisessä tunteita ja ajatuksia. Olen samaa mieltä Blomqvist-Suomivuoren kanssa, mutta haavoittavampana näen toimettomuuden ja välinpitämättömyyden, mitä turhan moni ikäihminen joutuu kohtaamaan palvelutalossa asuessaan. Näen teemoitellut menetelmät oivana linkkinä elämän merkityksien esilletuomiseen, ja merkityksellisinä näen juuri vanhusten elämäkokemukset. Vanhusten näkökulmasta rakennetut

menetelmät viestivät omalla tavallaan sitä, että vanhukset huomataan, heidän elämäkokemuksiinsa ollaan kiinnostuneita. Tämä vaikuttaa psyykkisiin voimavaroihin myönteisesti.

Tarina antaa tuotteelle sekä kokemukselle myös sosiaalisen merkityksen ja sisällön (Tarssanen, Kylänen 2007, 115). Tutkimuksessani vuorovaikutusta vanhusten kesken näkyi eniten teemojen pohjalta syntyneessä keskustelussa. Tämä itsessään jo osoittaa tarinan merkityksen sosiaalisten voimavarojen tukemisessa, vaikka se ei vastaa siihen, auttaako tarinaelementti tukemaan näitä voimavaroja kehollisella ilmaisulla. Toteutimme kuitenkin teeman puitteissa kehollisia ryhmäharjoituksia, joten vanhukset aktivoituivat myös sosiaalisesti, kuitenkin ilman verbaalista kommunikointia. Tuolloin teeman pohjalta toteutetut ryhmäharjoitteet sitoivat vanhukset vuorovaikutukseen. Johtopäätökseni on, että tarinalla on piilovaikutus vanhusten sosiaalisten voimavarojen tukemiseen, jos teemalla onnistutaan luomaan kehollisiin ryhmäharjoitteisiin osallistuvien välille side. Verbaalinen kommunikointi ei ole ainoa väline luoda yhteyttä ihmisten välille.

Moniaistisuus

Moniaistisella tuotteella tarkoitetaan sellaista tuotetta, minkä voi kokea mahdollisimman monin aistein (Tarssanen, Kylänen 2007, 115). Tutkimukseni osoittaa, että kehollisen ilmaisun menetelmissä ainakin näkö-, kuulo- ja tuntoaisti voidaan aktivoita. Myös näköaistin pois sulkeminen sekä oman kehon aistiminen lisäävät aistikkeuden mahdollisuuksia menetelmissä. Kyseiset tutkimustulokset todentavat sen, että elementtinä *moniaistisuus* auttaa luomaan toisistaan poikkeavia keholliseen ilmaisuun painottuvia metodeita. Yhteys näillä metodeilla vanhusten psyykkisten voimavarojen tukemiseksi on selvä. Heikkisen mukaan virikkeitä tarjoava ympäristö virittää ihmisen elämäntilaksi ja tasapainoiseksi. Saamattomuus, masentuneisuus ja haluttomuus ovat puolestaan seurausta virikkeettömästä, yksinäisestä ja välinpitämättömästä ympäristöstä. (Heikkinen R-L 2002, 229.) Moniaistisuus mahdollistaa erilaisten menetelmien luomisen. Vaihtelu virkistää jokaista, mitä juuri laitoksessa asuvat rutiineihin tottuneet vanhukset tarvitsevat. Toisaalta menetelmien kautta voidaan myös ylläpitää aisteja, mikä voi omalla tavallaan vaikuttaa vanhusten hyvinvointiin.

Kontrasti

Asiakkaan näkökulmasta katsottuna kontrastilla tarkoitetaan erilaisuutta (Tarssanen & Kylänen 2007, 116). Kehollisen ilmaisun menetelmät itsessään ovat *kontrasti* palvelutalossa asuvien ikäihmisten näkökulmasta katsottuna. Tämä jo sitoo elementin vanhusten voimavarojen tukemiseen. Rutinoituneen laitosarjen keskelle taidetoiminta luo vaihtelua ja positiivista epäjärjestystä (Taipale

2002, 93). Näin ollen taidetoiminta, tässä tapauksessa kehollinen ilmaisu, tukee vanhusten hyvinvointia ja vaikuttaa voimavaroihin positiivisella tavalla.

Tutkimuksessa kontrasti tuli esille kehollista ilmaisua sisältävien harjoitteiden erilaisuudessa. Tulokset osoittavat, ettei suurien kontrastien luominen harjoitteisiin ollut kuitenkaan mahdollista kehojen rajoittuneisuuden vuoksi. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö kontrastia voitaisi luoda. Sen määrittelee kohderyhmä. Päätelen suuremman vaikutuksen vanhusten voimautumiseen olevan kuitenkin sillä, että tarjoamalla menetelmiä heidän arkeensa saadaan kontrastia aikaan. Jos menetelmiin voidaan luoda vaihtelua, sekään ei ole pahitteeksi.

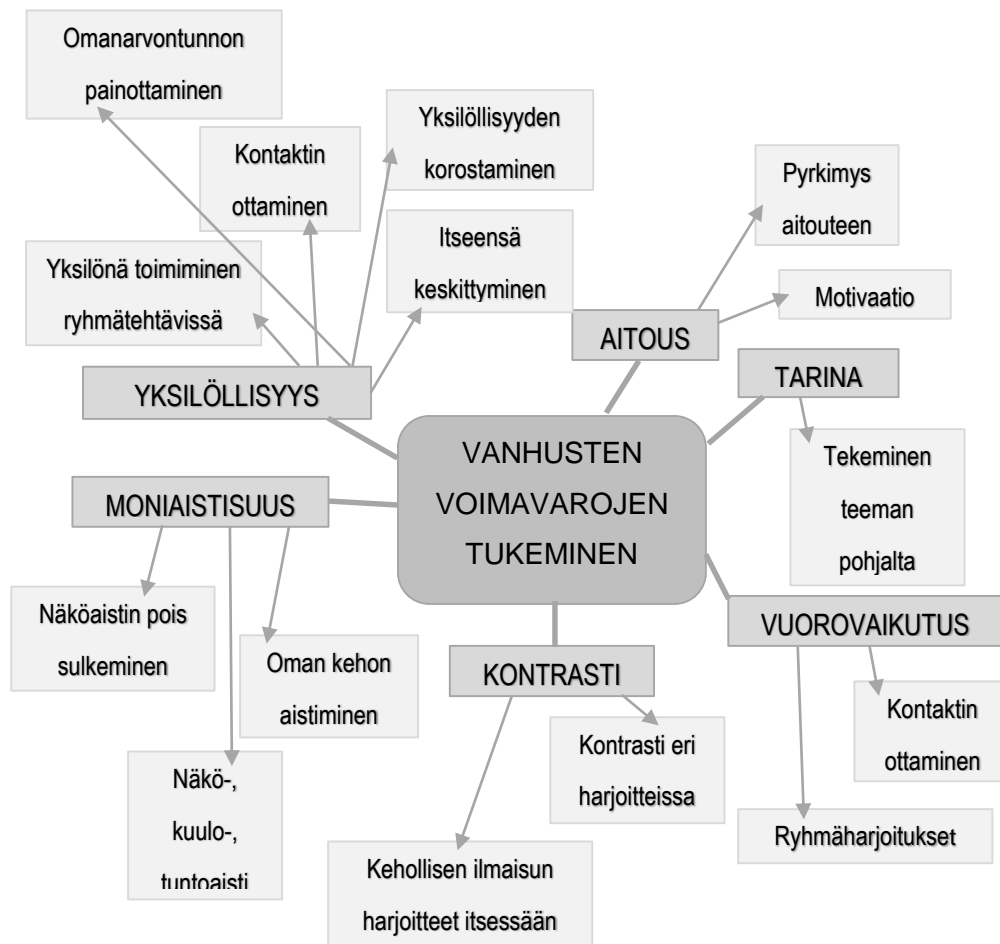
Vuorovaikutus

Vuorovaikutus on vuorovaikutusta muiden kokijoiden kanssa sekä vuorovaikutusta asiakkaan ja tuotteen välillä (Tarssanen, Kylänen 2007, 116). Elementti *vuorovaikutus* tarjoaa kehollisiin ilmaismenetelmiin sosiaalisia voimavaroja tukevia tekijöitä. Ryhmätoiminnassa jokainen vanhus on vuorovaikutuksessa menetelmien kanssa, sillä pyrkimys on se, että jokainen ilmaisee jotain omalla kehollaan. Itsessään tämä niin sanottu jaettu kokemus synnyttää vuorovaikutusta ryhmäläisten kesken. Esimerkiksi liikettä tuotettaessa tehdään se omalla keholla mutta tavallaan yhdessä. Yhteyttä ryhmän jäsenten kesken voidaan syventää ryhmätehtävillä. Tällöin yhteyden ylläpitämiseksi tuotteeseen, tässä tapauksessa kehollisen ilmaisun menetelmään, ryhmän jäsenten vuorovaikutuksessa toistensa kanssa tulee toteuttaa haluttu kehollisen ilmaisun harjoite. Palvelutalossa yksinäisyydestä kärsivät vanhukset tarvitsevat vuorovaikutusta. Kuten Blomqvist-Suomivuori kirjoittaa, taiteella voidaan rikastuttaa arkea, mikä tuo arkipäivään uutta ja syvällisempää sisältöä. Sen kautta voidaan myös edistää vuorovaikutusta laitoksen asukkaiden, heidän omaistensa ja hoitohenkilökunnan välillä. Näin hoitokulttuurista ja hoitoympäristöstä voidaan luoda viihtyisämpi. (2002, 60.) Näen kehollisen ilmaisun taiteena. Vanhusten voimavarojen ylläpitäminen ei kuitenkaan riipu ainoastaan siitä, syntyykö kehollinen ilmaisu vanhusten tuottamana. Tutkimuksessani vuorovaikutusta tapahtui paljon kosketuksen kautta muun kontaktin ottamisen ohessa. Kosketus on kehollista ja vuorovaikutteista. Yhdyn Hyypän ja Liikasen mielipiteeseen (2005, 36), että läsnäolo muiden kanssa on terveyttä.

Yhteenveto

Jokaisen elementin yhteys vanhusten tarpeisiin vahvistaa niiden tarpeellisuutta laitoshoidossa asuvien vanhusten kokemusmaailman rikastuttamisessa, mielen voimavarojen tukemiseksi. Samalla elementit toimivat apuvälineenä kehollisten ilmaisumenetelmien kehittäjälle, antaen mielelle virikkeitä menetelmien rikastuttamiseksi. Tutkimus osoittaa psyykkisillä ja sosiaalisilla voimavaroilla olevan myönteistä vaikutusta toisiinsa.

Vanhusten voimavarojen tukeminen kehollisen ilmaisun menetelmillä elämyskolmiomallin eri elementtejä apuna käyttäen



KUVIO 11. Vanhusten voimavarojen tukeminen eri elementtien avulla

6 POHDINTA

Tutkimuksen avulla halusin selvittää, miten vanhusten voimavaroja voidaan tukea kehollisen ilmaisen menetelmillä elämiskolmiomallin eri elementtejä apuna käyttäen. Halu keskittyä opinnäytetyössäni juuri tähän tutkimusaiheeseen sai alkunsa ajatuksesta tuottaa vanhuksille elämyksiä. Tuo ajatus oli yhteinen ystäväni Johanna Fiskaalin kanssa. Koimme alusta alkaen harjaantuneeseen laitokseen tottuneet ikäihmiset ideaalina kohteena elämyksiä tarjoavalle toiminnalle. Toimintaan sisällytimme ammattitaitojemme mukaan kehon eri ilmaisumenetelmiä ja musiikkia. Mahdollisuus toteuttaa vanhuksille suunnattu elämyksellinen toiminta avautui valtakunnallisen Musiikki elämään-hankkeen puitteissa, minkä tavoitteena nimenomaan on edistää taiteen käyttöä sosiaalisen hyvinvoinnin välineenä.

Suuntasin tutkimusprosessissa keskittymiseni vanhusten voimavarojen tukemiseen, sillä koin sen liittyvän oleellisella tavalla elämyksellisyyteen, vanhusten elinvoimaisuuteen. Halu työskennellä vanhusten kanssa on ollut pitkäaikainen haaveeni, joten opinnäytetyöni käytännön osuuden avaama tilaisuus syksyllä 2013 oli kohdallani mahdollisuus. Muistan sen mukanaan tuomat myönteiset tunteet.

Tutkimuksessa olennaisessa osassa toiminut Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskuksen laatima elämiskolmiomalli avasi uuden näkökulman vanhusten voimavarojen tukemiseen. Elämiskolmiomalli auttoi rakentamaan seitsemästä vierailukerrasta koostuvan kokonaisuuden, joissa pääpaino on kehollisessa ilmaisussa ja musiikissa. Kokonaisuudesta muodostui ikään kuin tuote, vanhusten hyvinvointiin tähtäävä palvelu, jolla uskon olevan sijaa vanhusten hoitotyössä jatkossakin. Tulevaisuus näyttäköön, mihin kyseisen palvelun kanssa päädymme.

Teoriapohjana toiminut malli avasi mahdollisuuksia, mutta toi eteeni myös haasteita. Mallin hyödyntämisen kautta tutustuin elämysten maailmaan, siihen mitä on elämys ja mitä elämyksien syntymiseksi toiminnan tulisi pitää sisällään. Tämä rikastutti palvelutalossa tarjoamaamme toimintaa merkittävästi ja avasi mahdollisuuden luovuudelle. Toisaalta malli asetti minulle haasteita. Jouduin tekemään valintoja sen suhteen, kuinka suuren roolin elämiskolmiomallille annan ja mitkä asiat poimin mallista osaksi tutkimustani. Alussa koko elämiskolmiomalli oli käytössä tutkimuksessani, kunnes työn edetessä koin sen olevan liian laaja kokonaisuus ja päätin keskittyä ainoastaan mallin eri elementteihin. Kamppailusta huolimatta elämiskolmiomalli on ollut löytö, eräänlainen työväline

jatkoa ajatellen. Malli avaa mahdollisuuksia, eivätkä mahdollisuudet rajoitu ainoastaan vanhustyöhön. Jatkotutkimusideaa ajatellen olisi mielenkiintoista selvittää, miten kehollisen ilmaisun menetelmillä voidaan tukea syrjäytyneiden lasten tai nuorten voimavaroja elämyskolmiomallin eri elementtejä apuna käyttäen.

Tutkimukseni käytännön osuuteen pyrin rakentamaan kehollisen ilmaisun menetelmät vastaamaan sitä, mikä oli mielikuvani siitä, mitä ikäihmiset tarvitsevat elämän rikastuttamiseksi asuessaan hoitolaitoksessa. Jälkeenpäin todettuna elämyskolmiomallin eri elementit osoittautuivat olennaisiksi ja kytkettyivät huomattavalla tavalla vanhusten voimavaroja tukeviin tekijöihin. On positiivisella tavalla yllättävää huomata, miten elämyskolmion eri elementtien avulla onnistuttiin tarjoamaan vanhuksille heidän tarpeisiinsa vastaavaa tekemistä. Tuossa vaiheessa ollut tiedon puute vanhusten voimavarojen tukemisesta luovilla menetelmillä ei jälkeenpäin katsottuna haitannut tavoitteen saavuttamista.

Matkalla vanhusten parissa ehdin miettiä, mitä olisin tehnyt toisin. Koen, että liikkeen tuottaminen ja oman kehon aistiminen eri harjoitteissa toimi. Missään vaiheessa en kokenut, että menetelmiä pitäisi muuttaa kokonaan, mutta suullisessa ulosannissani, ohjeistamisessa, oli parannettavaa. Opin, että vanhukset tarvitsevat selkeää, rauhallista ohjeistusta. Rauhallisuuden tuli uloittua myös harjoitteiden sisältöön. Liian nopeat vaihdot liikkeiden keskellä sekoittivat ryhmämme jäseniä. Menetelmillä oli mahdollista onnistua, kun edellä mainitut seikat otettiin huomioon. Muutenkin kaikki turha hätiköinti tuli sulkea pois, jotta tunnelma ei rikkoutuisi. Jatkoa ajatellen muistan myös, että ruusun terälehtien tuoksuttelu ei välttämättä sovi enää ikäihmisille haju-aistin heikentymisen vuoksi. Vanhukset ikään kuin opettivat meidät tavoilleen tuokioissa. Heidän tavoilleen oppiminen oli erittäin mielenkiintoista, ja koen olevani etuoikeutettu tästä mahdollisuudesta.

Elämyksiin ja niiden tuottamiseen keskittymisen ohessa vanhusten laitosarki ja ylipäätänsä vanhuus tulivat todellisemmiksi elämässäni. Tunneihmisenä kohtaamiset ja hoitolaitoksen todellisuuden näkeminen herättivät tunteita laidasta laitaan. Mietin, ymmärränkö todella mitä olen tekemässä. Voinko toiminnallani vaikuttaa vanhusten hyvinvointiin? Oppiessani vanhuudesta, laitosarjesta ja toiminnastani vanhusten parissa ymmärsin, että tätä tekisin mielelläni tulevaisuudessakin.

Tutkimus osoittaa elämyskolmiomallin elementeistä olevan apua vanhusten voimavarojen tukemiseen suuntaavien kehollisten ilmaisumenetelmien toteuttamisessa. Samalla tutkimus puhuu luovien hoitotyömenetelmien puolesta ja todentaa niiden vaikuttavan vanhusten voimavaroihin myönteisesti. En tiedä, onko elämyskolmiomallin elämyksen syntyä edistävien elementtien avulla toteutettu vanhusten parissa luovaa toimintaa aikaisemmin, mutta näen mallin toimivan oivana apuvälineenä nimenomaan vanhuksille virikkeitä tarjoavan toiminnan luomisessa. Mallin elementit tarjoavat keholliseen ilmaisuun asiakaslähtöisen näkökulman, vaihtelun aineksia sekä syvällisyyttä. Mielestäni mallin elementit ruokkivat menetelmien kehittäjien sekä toteuttajien luovuutta. Koen elämyskolmiomallin elementeistä olevan apua useammasta tuokiosta koostuvan luovan toiminnan suunnittelussa tai ainoastaan kehollisten ilmaisumenetelmien luomisessa.

Vanhuuden myötä mahdollisesti syntyvien minäkuvan heikentymisen sekä yksinäisyyden kokemusten tulisi hälyttää yhteiskunta toimenpiteisiin näiden negatiivisten kokemusten estämiseksi. Näen aktiivisten elinvuosien olevan jokaisen ihmisen oikeus, eikä niiden merkitystä ja positiivisia vaikutuksia tulisi missään vaiheessa kyseenalaistaa tai vähätellä. Pohdin, miten yhteiskuntamme ottaa vastuuta ikääntyvien elämänlaadusta. Tällä hetkellä näkemykseni mukaan vanhusten henkisen hyvinvoinnin eteen ei panosteta tarpeeksi. Pieniä lapsia päiväkodissa ei missään vaiheessa jätettäisi yksin toimeettomana istumaan eri puolille rakennusta. Vanhainkodissa näen turhankin usein vanhuksia istumassa eri puolilla rakennusta yksin ilman mitään aktiviteetteja. Väistämättäkin ikäihminen alkaa muodostaa käsitystä itsestään toimeettomana, kykenemättömänä, jos siitä muodostuu peruskäytäntö jokapäiväisessä elämässä. Toivon, että yhteiskuntamme ottaa vastuuta vanhusten voimavarojen ylläpitämisestä sekä avaa ovia uudelleenlaisille palvelumenetelmille vanhusten arjen rikastuttamiseksi. Näen itseni tulevaisuudessa tarjoamassa vanhuksille juuri näitä uudelleenlaisia palvelumenetelmiä.

LÄHTEET

Artikkelitietokanta. 2013. Mitä on etnografia? Viitattu 15.10.2014, <http://artikkeli.fi/mita-on-etnografia/>.

Blomqvist-Suomivuori, L. 2001. Taide-elämysten merkitys hoitotyössä. Teoksessa I.Ukkola (toim.) Parantava taide. Helsinki: Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto, 60–75.

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 13–33.

Heikkinen, R-L. 2002. Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 207–231.

Helin, S. 2002. Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 35–67.

Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyyppä, M. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Duodecim.

Hyyppä, M. & Liikanen, H. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.

Juutinen, E. & Rannikko, S. 2014. Voimavarat ja toimintakyky. Viitattu 7.10.2014, <http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/vanhustyvoimavarat/voimavara-aineistoa.html>.

Ruoppila, I. 2002. Psykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 119–150.

Saaranen- Kauppinen & Puusniekka. 2013. Sisällönanalyysi. Viitattu 15.10.2014, http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html.

Sederholm, H. 2001. Taide on vahva lääke. Teoksessa I. Ukkola (toim.) Parantava taide. Helsinki: Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto, 8–21.

Semi, T. 2007. Polkuja ilmaisulliseen vapauteen. Teoksessa T. Tulva, I. Uusitalo & K. Harra (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: OKKA-säätiö, 143–154.

Taipale, M. 2001. Taidetoiminta vanhustyössä. Teoksessa I. Ukkola (toim.) Parantava taide. Helsinki: Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto, 79–94.

Tarssanen, S. & Kylänen, M. 2007. Entä jos elämyksiä tuotetaan? Teoksessa S. Karppinen, T. Latomaa (toim.) Seikkaillen elämyksiä: seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 99–121.