

Balbina Käki

*Tarinoita elämästä*

Luovia menetelmiä ja runoja vanhustyössä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

Esittävä taide

Opinnäytetyö

12.1.2015

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Balbina Käki <i>Tarinoita elämästä</i> . Luovia menetelmiä ja runoja vanhustyössä 33 sivua 12.01.2015
Tutkinto	Teatteri-ilmaisun ohjaaja
Koulutusohjelma	Esittävä taide
Suuntautumisvaihtoehto	Teatteritoiminnan suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja(t)	Lehtori Pieta Koskenniemi
<p>Tässä opinnäytetyössä tutkitaan luovan muistelutyön ja runojen käyttöä vanhusryhmissä kahdessa helsinkiläisessä hoivakodissa. Työssä esitellään erilaisia luovia menetelmiä ja luovaa muistelutyötä, ja pohditaan niiden käyttöä vanhustyössä, erityisesti muistisairaiden vanhusten parissa. Työn tavoitteena on kertoa teatteri-ilmaisun ohjaajan näkökulmasta ja kokemuksesta luovan toiminnan käytöstä ja mahdollisuuksista hoivakodin vanhusryhmissä. Opinnäytetyö pyrkii avaamaan luovan muistelutyön käytäntöä ja pohtii taiteen merkitystä senioreille.</p> <p>Työssä kuvataan syksyllä 2014 toteutetun <i>Tarinoita elämästä</i> -projektin suunnittelua ja kulkua. <i>Tarinoita elämästä</i> -projekti toteutettiin kahdessa helsinkiläisessä hoivakodissa teatteri-ilmaisun ohjaajaopiskelijan vetäminä luovan muistelun ryhminä. Osallistujina oli muistisairaita ja psykiatrisen osaston asukkaita. Ryhmissä käytettiin erilaisia luovan muistelutyön menetelmiä sekä runotekstejä. Opinnäytetyö kertoo projektin etenemisestä ja käytännön toteutuksesta, sekä siitä nousseista havainnoista. Työssä tuodaan esille niitä seikkoja, jotka teatteri-ilmaisun ohjaajan on hyvä ottaa huomioon hoivakodissa työskennellessään.</p> <p>Luova muistelu koettiin mielekkääksi ja erilaiset menetelmät (esineet, tuoksut, maut) herättivät osallistujissa paljon muistoja ja tarinoita, joita ryhmässä jaettiin. Myös runotekstien käyttö toimi työskentelyssä hyvin. Projektin pohjalta voidaan todeta, että teatteri-ilmaisun ohjaajan toteuttamalle luovalle toiminnalle on vanhustyössä kysyntää ja tarvetta. Käytettävät menetelmät ja työtavat täytyy kuitenkin sopeuttaa osallistujien toimintakykyyn sopiviksi. Projektista saatu palaute oli positiivista, ja osallistujat kokivat työskentelyn tuoneen vaihtelua arkeen. Haasteena tällaisessa työskentelyssä on moniammatillisen yhteistyön kehittäminen ja rahoituksen löytäminen toiminnalle.</p>	
Avainsanat	luova toiminta, luovat menetelmät, runo, vanhustyö, muistelu, muistelutyömenetelmät

Author(s) Title Number of Pages Date	Balbina Käki <i>Stories About Life</i> . Using Creative Methods and Poetry with Seniors 33 pages 12 January 2015
Degree	Drama Instructor
Degree Programme	Performing Arts
Specialisation option	Drama
Instructor(s)	Pieta Koskenniemi, Lecturer
<p>In this Bachelor's thesis, the author studied the ways of using creative methods and poetry when working with two groups of seniors at two nursing homes in Helsinki. The present thesis presents different kinds of creative methods and reminiscence work. The author considers the use of artistic and creative methods when working with seniors, especially with people suffering from dementia. The object of this study is to tell about the experiences and possibilities of this kind of creative work with nursing home residents from the drama instructor's point of view. The author also aims to set out the practice and considers the significance of art for senior citizens.</p> <p>The center of the thesis consists of a project called <i>Stories About Life</i> directed by the author in the autumn 2014. The workshop took place at two nursing homes in Helsinki. The participants of the project suffered from memory impairment or other mental problems. In the workshops of the project, they worked with creative methods, reminiscence and poetry. The present thesis introduces the process of the project and reflects the author's view about the work.</p> <p>The results indicate that the participants found it congenial to use creative methods in reminiscence in the groups. They also shared a lot of memories and stories provoked by different objects, tastes and scents. The use of poetry in the workshop was also appropriate. It can be said that there is a necessity of creative actions by a drama instructor in elderly care. The feedback from the project was positive and in general it brought some alteration for the participating residents. The future challenges for this kind of work are developing the collaboration with different kinds of professionals and finding funding to operate.</p>	
Keywords	applied methods, creative methods, creative activities, reminiscence, reminiscence work, elderly care, poetry

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Vanhuus ja vanhustyö	3
2.1	Vanhuus käsitteenä	3
2.2	Muistisairaiden kanssa työskentely	4
3	Taidetta ja luovaa muistelua	7
3.1	Taide ikäihmisten parissa	7
3.2	Muistelutyö	8
4	<i>Tarinoita elämästä</i> -projekti	11
4.1	Projektin lähtökohdat	11
4.2	Osallistujien etsiminen	12
4.3	Suunnitelmia	14
4.4	Runot mukaan	15
4.5	Ensimmäiset työpajakerrat: ryhmien tapaaminen	16
4.6	Muut työpajakerrat	19
4.7	Muistojen matkalaukku ja yhteisöllinen runo	20
4.8	Juhlat	25
5	Pohdintaa	28
	Lähteet	32

## 1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä tarkastelen teatterin ja luovien menetelmien käyttöä vanhusten parissa, erityisesti hoivakotiympäristössä, ja pohdin teatteri-ilmaisun ohjaajan työnkuvaan vanhustyössä. Tein syksyllä 2014 teatteri-ilmaisun ohjaajan opintoihini kuuluvan työharjoittelun kahdessa helsinkiläisessä hoivakodissa käyttäen erityisesti draaman ja luovan muistelun menetelmiä. Reflektoin työharjoitteluprojektia, sen toteutusta ja kulua tarkemmin luvussa 4. Hyödynnän harjoittelun reflektoinnissa aktiivisen osallistuvan havainnoinnin menetelmää. Tässä lähestymistavassa tutkija on mukana aktiivisena osallistujana havainnoimassaan tilanteessa. Omiin havaintoihin perustuva havainnointi on tietenkin subjektiivista ja valikoivaa. (Anttila 1996, 218–224.) Käytän reflektiossa apuna myös työpajojen osallistujilta, hoivakotien henkilökunnalta ja Metropolian geronomiopiskelijoilta saamiani havaintoja ja kommentteja.

Osana työharjoitteluani tutustuin geronomien eli vanhustyön asiantuntijoiden koulutukseen Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Osallistuin myös geronomien lähiopetukseen saadakseni tietoa vanhusten kanssa työskentelystä. Kerron vanhuuden ja vanhenemisen käsitteistä ja niihin liittyvistä kulttuurisista muutoksista luvussa 2.

Luvussa 2 pohdin vanhuuden käsitettä ja vanhustyötä. Lisäksi kirjoitan muistisairauksista ja dementoituneiden kohtaamisesta. Hyödynsin omassa työharjoittelussani erityisesti luovan muistelun menetelmää (Hohenthal-Antin 2013), josta kerron tarkemmin luvussa 3. Lisäksi pohdin teatterin ja draaman käyttöä vanhustyössä.

Luvussa 3 kirjoitan teatterin ja draaman käytöstä vanhustyössä ja pohdin sen hyötyjä ja sovelluksia. Sosiaali- ja terveysministeriö on vuonna 2012 julkaissut kansallisen muistiohjelman 2012–2020, jonka tavoitteena on parantaa muistisairaiden ja heidän läheistensä elämänlaatua (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 125). Lisäksi meneillään on useita muita hankkeita ja projekteja vanhusten ja muistisairaiden parissa, esimerkiksi Voimaa vanhuuteen (2004–2015), Vielä virtaa (2012–2015), Senioriverkko (2014–2017) ja Seniori Vamos (2013–2017). Kulttuurialalla Teatteri Takomolla on meneillään Vanhustyön kehityshanke 2013–2015, jossa tutkitaan sitä, miten viedä taide-elämyksiä muistisairaille. Vanhus- ja seniorityö on selkeästi kasvava ala väestön ikäännytyessä. On selvää, että tarvitaan mielekästä toimintaa, joka lisää elämänlaatua.

Teatteria ja luovia menetelmiä on tutkittu ja käytetty vanhusten kanssa aiemminkin. Kansainvälisesti alan tärkeimpiä edelläkävijöitä on Lontoossa sijaitseva Age Exchange – The Reminiscence Centre, joka toimii kulttuurin eri aloilla pyrkien edistämään vanhusten elämänlaatua. Alan suomalainen uranuurtaja on Leonie Hohenthal-Antin, joka on tutkinut ja kehittänyt vanhusten kanssa tehtävää teatteritoimintaa ja muistelutyötä. Hohenthal-Antin on väitellyt aiheesta (*Luvan ottaminen – ikäihminen teatterintekijänä* 2001) ja julkaissut useita teoksia aiheesta. Luovaa työskentelyä vanhusten kanssa on tutkittu myös muutamissa opinnäytteissä: esimerkiksi Metropolia Ammattikorkeakoulun esittävän taiteen puolelta Häkkinen & Tuki (2013) ja Eveliina Heinonen (2013) ja Diakonia-ammattikorkeakoulussa hoitotyön koulutusohjelmassa esimerkiksi Sari Rajala ja Marjut Mäkelä (2010).

Vaikuttaa siltä, että kulttuurialalla ja teatteri-ilmaisun ohjaajilla voisi olla paljon tarjottavaa tälle alalle. Teatteri-ilmaisun ohjaajien koulutuksessa opiskeltavat tiedot ja taidot ovat suoraan hyödynnettävissä erilaisissa yhteisöissä tapahtuvaan työskentelyyn. Teatteri-ilmaisun ohjaajat ovat ohjaamisen sekä osallistavan teatterin ja taiteen eri työtapojen asiantuntijoita, jotka toimivat erilaisten ryhmien ja prosessien vetäjänä taiteen ja yhteiskunnan eri toimintaympäristöissä. Opinnoissa perehdytään muun muassa taiteen tekemiseen valitulle kohdeyleisölle sekä taiteeseen yhteisöllisenä ilmiönä ja yhteisön palveluksessa. (Metropolia 2014.) Haastavaa on se, miten saada kysyntä ja tarjonta kohtaamaan. Itselläni ei ollut ennen työharjoittelua juurikaan kokemusta vanhusten kanssa toimimisesta. Vanhuus ja hoivakodit tuntuivat vieraalta maailmalta. Myös tietoa siitä, mitä ja minkälaista konkreettinen mielekäs tekeminen voisi olla tai mitä esimerkiksi muistisairaat ylipäätään pystyvät tekemään, oli saatavilla vain vähän.

Kiinnostuin teatteri-ilmaisun ohjaajan opintojeni aikana teatterin ja ylipäätään erilaisen taidetoiminnan viemisestä teatteri- ja taidetilojen ja -talojen ulkopuolelle, paikkoihin joissa taidetta ei välttämättä muuten nähdä tai koeta kovin usein. Kolmantena opiskeluvuonna innostuin klovneriasta ja sen myötä tutustuin myös sairaalaklovneriaan, jossa klovnit vierailevat sairaaloissa. Myös samana vuonna pidetyllä yleisötyön kurssilla veimme erilaisia taidetyöpajoja koulu- ja päiväkotiympäristöihin. Tästä lähtivät ensimmäiset ajatukseni siitä, että haluaisin lopputyössäni ja työharjoittelussani tutkia muualla kuin teatterissa tapahtuvaa taidetoimintaa. Jokin siinä, että esitys tai työpaja tapahtuu jossain muualla ja nyrjäyttää joidenkin ihmisten arkea ainakin hetken verran, alkoi kiin-

nostaa minua. On kiehtova ajatus, miten taide vaikuttaa jonkun arkipäivään tai muuttaa edes vähän samanlaisena toistuvaa rutiinia.

Kun aloin tutustua alan kirjallisuuteen, löysin myös luovan muistelutyön käsitteen ja aloin kiinnostua siitä yhä enemmän. Alun perin olin suunnitellut enemmän kiertävän runoesityksen kaltaista tapahtumamuotoa. Tutkiessani aihetta lisää alkoi minua kuitenkin kiinnostaa muistelutyö ja vuorovaikutuksellinen toiminta yhdistettynä runoihin. Tuntui tärkeältä, että vierailisin useampia kertoja samassa paikassa, jotta prosessi ei jäisi yksittäisiksi piipahduksiksi. Pidempi kaari mahdollistaisi paremmin myös prosessin havainnoinnin.

Toivon, että tämä opinnäytetyö voi osaltaan kertoa yhden tarinan vanhusten parissa tehdystä luovasta työskentelystä, sen käytännöistä, haasteista ja onnistumisista ja siten lisätä yhteistyömahdollisuuksia kulttuurialan ja vanhustyön välillä.

## **2 Vanhuus ja vanhustyö**

### **2.1 Vanhuus käsitteenä**

Osana opinnäytettä osallistuin syksyllä 2014 Metropolian geronomikoulutuksen lähiopetukseen, jossa käsiteltiin vanhuuden ja vanhenemisen käsitteitä. Vanhuus ja sen tarkastelu on sidoksissa yhteiskunnan historiaan, kulttuuriin, arvoihin ja asenteisiin. Yhteiskunnan käsitys vanhuudesta ja vanhuksista vaikuttaa poliittiseen päätöksentekoon, esimerkiksi siihen, miten vanhukset ja heidän asemansa nähdään ja miten erilaiset vanhuspalvelut järjestetään. Perinteisesti vanhuus on nähty avuttomuutena, sairauksina, raihnaisuutena ja menetyksinä. Nykyään, esimerkiksi elämäntutkimuksen ja vanhustyön kehityksen myötä, tutkimuksellinen käsitys vanhuudesta on monipuolistunut ja tietämys laajentunut. Sosiokulttuurisen vanhuskäsityksen mukaan vanhuus nähdään yhtenä elämänvaiheena onnistuneessa elämäntutkimuksessa. Vaikeuksien ja sairauksien sijaan keskitytään korostamaan yksilöllisyyttä ja voimavaroja. (Puustelli-Pitkänen, luento 6.10.2014.)

Geronomien koulutuksen voi osaltaan nähdä vastaavan vanhuuden käsityksen monipuolistumiseen. Geronomeista koulutetaan kokonaisvaltaisen vanhustyön osaajia, ja

vanhus nähdään aktiivisena toimijana omassa elämässään ja yhteisössään. Koulutuksella pyritään vaikuttamaan vanhustyön kehittämiseen. Geronomit voivat toimia esimerkiksi vanhushuonepalveluiden tuottajina, koordinoijina ja kehittäjinä. (Metropolia 2014.)

Keskeinen käsite ikääntymisen tutkimisessa on sosiologiasta liikkeelle lähtenyt toimijuus. Toimijuudella tarkoitetaan henkilön osaamista, kykyä, haluamista, kykenemistä, täytymistä, voimista ja tuntemista. Käsitettä voidaan käyttää tarkasteltaessa esimerkiksi vanhuksia yksilönä, arkielämän tilanteita, vanhustyötä ja sen käytäntöjä tai esimerkiksi erilaisia fyysisiä ja sosiaalisia tiloja. Toimijuus liittyy vahvasti sosiaaliseen toimintakykyyn ja ihmisen suhteisiin muihin ihmisiin ja ympäristöönsä. Ihminen nähdään vanhanakin omia valintoja tekevänä yksilönä, joka on läsnä elämässään ja ympäristössään. (Jyrkämä 2007, 209–2017.)

Vanhuksen oman toimijuuden tukeminen ja mahdollistaminen ovat keskeisellä sijalla geronomien koulutuksessa ja nykyaikaisessa vanhustyössä. Myös taiteen keinoin voidaan tukea ja vahvistaa toimijuutta ja osallisuutta vanhuksen elämässä. Tärkeää on, että vanhus saa itse valita, haluaako hän ylittää osallistua toimintaan ja tehdä omaa tekemistään ja osallistumistaan koskevia päätöksiä. Taidetoiminta voi mahdollistaa vanhuksen oman äänen kuulumisen ja antaa mahdollisuuden tehdä valintoja ja vaikuttaa. Hyvinkin pieniltä tuntuvat valinnat ja se, että saa ilmaista mielipiteensä jostakin asiasta, voivat olla todella merkityksellisiä asioita hoitolaitoksessa asuvalla vanhukseksi.

## 2.2 Muistisairaiden kanssa työskentely

Päädyin työharjoittelussani työskentelemään kahden vanhusryhmän kanssa. Toinen ryhmistä koostui muistisairaista ja psykogeriatrisista vanhuksista, toisessa ryhmässä kaikki osallistujat olivat muistisairaita. Psykogeriatriset osastot on suunnattu iäkkäille, joilla on erilaisia psyykkisiä häiriöitä.

En ollut etukäteen suunnitellut, että tulisin tekemään projektin nimenomaan muistisairaiden kanssa. Ryhmät muodostuivat pitkälti sen mukaan, mitkä hoivakodit olivat kiinnostuneita osallistumaan harjoitteluun. En myöskään ollut asettanut mitään toiveita tai kriteerejä osallistujista, vaan olin päättänyt työskennellä niiden kanssa, jotka halusivat



tulla mukaan. Kerron lisää ryhmien muodostumisesta ja projektin käynnistämisestä luvussa 4.

Dementiaa tarkoitetaan oireyhtymää, johon muistivaikeuksien lisäksi liittyy esimerkiksi kielellisiä häiriöitä, vaikeuksia suoriutua jokapäiväisistä arkisista toiminnoista, vaikeuksia tunnistaa ihmisiä tai esineitä ja monimutkaisten älyllisten toimintojen heikkenemistä. Yleisin demencian aiheuttaja on etenevä muistisairaus. Muistisairaudet ovat aivoja rappeuttavia ja toimintakykyä heikentäviä sairauksia, joita esiintyy eniten ikääntyneillä. Yleisimmät muistisairaudet ovat Alzheimerin tauti, verisuoniperäinen muistisairaus, Lewyn kappale -tauti sekä otsalohkorappeuman aiheuttama muistisairaus. Lisäksi Parkinsonin tauti aiheuttaa erilaisia kognitiivisia vaikeuksia, ja se voidaan näin ollen laskea muistisairaudeksi. (Muistiliitto 2013.)

Suomessa on lähes 130 000 muistisairasta henkilöä. Parantavaa tai sairauden pysäyttävää hoitoa ei toistaiseksi ole olemassa. Hoidon ja kuntoutuksen tavoitteena on hyvinvointi, taudin etenemisen hidastaminen ja toimintakyvyn ylläpito. Lääkehoidon lisäksi lääkkeettömät hoitomuodot korostuvat toimintakyvyn ylläpitäjinä. Muistisairaana jäljellä olevia vahvuuksia ja voimavaroja pyritään kuntoutuksessa vahvistamaan. Lisäksi on tärkeää löytää onnistumisen kokemuksia ja iloa tuottavia asioita. Erilaiset terapiat toimivat muistisairaana tukena, ja mielekäs tekeminen saattaa helpottaa turhautumisesta johtuvia oireita. Myös läheisten jaksaminen ja tukeminen on keskeistä muistisairauksien hoidossa. (Muistiliitto 2013.)

Tutkimuksissa taiteen on havaittu vaikuttavan positiivisesti muistisairaiden toimintakykyyn. Taide muun muassa tuo iloa ja vaihtelua elämään ja parantaa koettua elämänlaatua. Muistisairaille on usein jäljellä varhaismuistoja, joita voidaan tavoittaa sopivien muistiherätteiden avulla. Näin voidaan hyödyntää muistisairaana omia resursseja ja vahvuuksia. (Hohenthal-Antin 2013, 26.) Hohenthal-Antinin (2013) mukaan tällainen muistisairaana omaa elämismaailmasta ja varhaismuistoja hyödyntävä toiminta on erityisen antoisaa osallistujalle.

Muistisairaana kohtaamisessa korostuu sanaton viestintä. Äänensävyllä, eleillä, ilmeillä ja kosketuksella on paljon painoarvoa. Useat muistisairaana voivat olla herkistyneitä keuholliselle viestinnälle. Muistisairaana kohtaamiseen ei ole olemassa mitään yhtä ja oikeaa tapaa. Tärkeää on olla läsnä, kuunnella ja keskittyä. Vuorovaikutustilanteessa tulee muistaa, että on tekemisissä aikuisen ihmisen kanssa. (Hohenthal-Antin 2013, 27–29.)

Jokainen kohtaaminen on yksilöllinen, mutta on olemassa tiettyjä asioita, jotka voivat helpottaa vuorovaikutusta dementoituneen kanssa.

Muistisairaudet hidastavat ihmisen reaktioita merkittävästi. Keskivaikeasti dementoituneelta voi kulua kuullun asian prosessoimiseen viisi kertaa pidempi aika kuin terveellä. Tämän vuoksi dementoitunut tarvitsee riittävästi aikaa reagoida, eikä hiljaisuutta tai reagoimattomuutta pidä tulkita välittömästi mielenkiinnon puutteeksi. Oma puherytmiä ei kuitenkaan ole tarpeen hidastaa tarpeettomasti muistisairaalle puhuttaessa. Muistisairaudet vaikuttavat myös sanattomaan viestintään, kasvojen ilmeet latistuvat ja vähenevät, tunteet eivät näy kasvoilla samaan tapaan kuin terveillä. Asioiden välisten suhteiden hahmottaminen on dementoituneille vaikeaa. Helpointa on hahmottaa ja muistaa lauseita, joissa on yksi asia. Sanojen tuttuus ja asioiden ennustettavuus auttavat prosessointia. Muistisairaana ajattelu muuttuu konkreettiseksi, kielen symbolisuutta ja vertauksia on vaikea ymmärtää. Nimisanojen toistaminen pronominiin (esim. hän, tuo, se) sijasta helpottaa usein vuorovaikutusta. (Laaksonen, Rantala & Eloniemi-Sulkava 2004, 30–46.)

Miksi-kysymykset ovat dementoituneelle vaikeita, koska ne edellyttävät päättelyä ja syyn ja seurauksen välisen yhteyden ymmärtämistä. Kysymyksissä kannattaa käyttää milloin-, missä- ja kuka-sanoja. Vaikeammin dementoituneen on helpompi vastata vaihtoehtokysymyksiin, esimerkiksi ”Otatko kahvia vai teetä?”. Myös kysymykset, joihin voi vastata kyllä tai ei, esimerkiksi ”Otatko vettä?” ovat usein toimivia. Liian vaikeat kysymykset saattavat aiheuttaa stressiä ja ahdistusta. Kuvien ja esineiden käyttö voi auttaa kommunikaatiossa, sillä niillä on kieltä suurempi yhteys siihen muistiin, jossa niiden merkitykset ovat varastoituneina. Jotkut dementoituneet virittäytyvät tiedostamattaan ympärillään tapahtuville asioille. Muistisairas voi siis jonkin ajan kuluttua esimerkiksi löytää paremmin aihepiiriin liittyviä sanoja. Tämän vuoksi kannattaa pysyä riittävän kauan samassa aiheessa ja käyttää erilaisia muistinherättäjiä, esimerkiksi esineitä ja kuvia. (Laaksonen ym. 2004, 34–46.)

### 3 Taidetta ja luovaa muistelua

#### 3.1 Taide ikäihmisten parissa

Hohenthal-Antinin mukaan hyvään vanhuuteen kuuluu mahdollisuus osallistua taide- ja kulttuurielämyksiin, asui vanhus sitten kotona tai hoitolaitoksessa. Erilaiset taidetoiminnot tarjoavat ikääntyvälle mahdollisuuden kokea merkityksellisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Usein ikäihmiset on kuitenkin nähty ainoastaan taidetoiminnan kohteina, joille tarjotaan valmiita esityksiä. Perinteisiä vanhusten yhteistoimintamuotoja ovat olleet myös esimerkiksi erilaiset kerhot, jummat ja yhteislaulut. Hiljattain on kuitenkin alettu korostaa myös vanhusten omaa osallisuutta ja luovuutta. (Hohenthal-Antin 2006, 109.)

Henkisen esteettömyyden käsitteellä tarkoitetaan sitä, että ikäihmisiä rohkaistaan ottamaan käyttöön omia luovia voimavarojaan. Suomessa on esimerkiksi syntynyt useita senioriteattereita, kuten mikkeliäinen Kutkutus. Onkin selvää, että ikäihmisten kulttuuri-toiminnan kysyntä ja tarve tulee kasvamaan tulevaisuudessa. (Hohenthal-Antin 2006, 13–24.) Ikäihmisten taidetoimintaa voidaan ryhmitellä seuraavasti: ikäihmiselle kohdistettu taidetoiminta, ikäihmisten kanssa toteutettu ja ikäluokat ylittävä taidetoiminta ja ikäihmisten itsensä toteuttama taidetoiminta. (Hohenthal-Antin 2006, 109.)

Taiteen ja kulttuurin juurtuminen osaksi hoivatyötä ja hoitolaitosten arkea vaatii kuitenkin vielä paljon työtä ja asennemuutosta (Hohenthal-Antin 2013, 16). Taide nähdään helposti jonakin ylimääräisenä viihdykkeenä tai puuhasteluna. On kuitenkin todettu, että iäkkään mielekkääseen elämään tarvitaan muutakin kuin ruokaa, lääkkeitä ja television katselua. Useat tutkimukset osoittavat, että ikääntyneet hyötyvät taidetoiminnasta. Esimerkiksi Hanna-Liisa Liikanen (2003) on tutkinut taiteen toteutumista eri palveluyksiköissä. Liikasen tutkimuksen mukaan taide antaa elämyksiä ja nautintoa. Lisäksi taiteella ja kulttuuritoiminnalla on yhteys terveyteen. Toiminnan myötä syntyvät verkostot ja yhteisöllisyys auttavat hallitsemaan elämää. Taide auttaa lisäksi tekemään ympäristöstä viihtyisämmän. On todettu, että osallistuminen taiteen tekemiseen saa ihmiset voimaan paremmin. Lisäksi taide voi ehkäistä syrjäytymistä ja vahvistaa yhteisöllisyyttä ja identiteettiä sekä lisätä yleistä hyvinvointia. Taidetoiminta voi toimia sukupolvia yhdistävänä tekijänä ja tarjota menetelmiä esimerkiksi muistelutyölle. (Hohenthal-Antin 2006, 123.)

Ruotsalainen Britt-Maj Wikström on tutkinut, mitä vaikutuksia taiteen synnyttämällä kokemuksilla on ikäihmisten koettuun terveydentilaan (2003). Tutkimukseen osallistuneet kertoivat, että taide antoi elämälle merkitystä ja toi siihen iloa. Taide-elämykset lisäsivät osallistujien mielestä elämän kauneutta ja tarjosivat mahdollisuuden unohtaa ajan ja paikan. Hohenthal-Antin (2006, 16) korostaa kuitenkin myös, että taidetta voidaan pitää sinänsä arvokkaana, ihmisen luontaisen luovuuden ilmentymänä ja toimintana, joka kuuluu jokaiseen ikävaiheeseen. Tieteelliset tutkimukset ja tulokset kuitenkin auttavat perustelemaan taidetoiminnan merkitystä ja hyötyjä esimerkiksi juuri sosiaali- ja terveysalalla.

### 3.2 Muistelutyö

Tutustuttuani luovan muistelutyön käsitteeseen minua alkoi kiinnostaa tämä työtapo, ja päätin lähteä rakentamaan kokonaisuutta pitkälti sen pohjalta. Luovaa muistelutyötä on kuvailtu seuraavasti:

Alun perin muistelutyö on tarkoittanut lähinnä muistoista kirjoittamista ja keskustelemista. Sen sijaan luovassa muistelutyössä käytetään luovia ja taidelähtöisiä muistelua virittäviä toimintamuotoja järjestelmällisellä tavalla. Siinä elämäkokemukset tulevat näkyviksi teatterin ja muiden taideaktiiviteettien, julkaisujen, näyttelyiden, koulutuksen ja ihmisryhmien välisten erilaisten taideprojektien kautta.

Yleensä ajatellaan, että muistelu soveltuu erityisen hyvin ikäihmisille. Muisteleminen kuuluu kuitenkin elämän kaikkiin ikävaiheisiin, se on osa jokaisen ihmisen arkiajattelua. Kaikenikäisillä on muistoja, joita voidaan jakaa. Muisteleminen on hyvin inhimillistä toimintaa, jonka avulla verrataan ja suhteutetaan omia kokemuksia aiemmin koettuun. Omia tarinoita verrataan kulttuurin mallitarinoihin, etsitään samankaltaisuutta ja erilaisuutta. (Hohenthal-Antin 2009, 23–24.)

Luovan muistelutyön osatekijöitä ovat luovat, taidelähtöiset työskentelytavat, elämyksellisyys, toiminnallisuus ja yhteisöllisyys. Taidelähtöiset menetelmät helpottavat muistojen jakamista ja voivat helpottaa muisteluprosessia. Muistoista tulee helpommin jaettavia, ja myös vaikeiden asioiden ilmaiseminen voi olla helpompaa. Luova muistelu tarjoaa mahdollisuuden siirtää ja säilyttää elämäntarinoita seuraaville sukupolville. Ikääntynyt kokee tulevansa näkyväksi ja arvostetuksi, kun hänen muistojaan kuunnellaan. Samalla muistelutyö tarjoaa mahdollisuuden käydä läpi omaa elämänhistoriaa ja reflektoida sitä.

Luovassa muistelutyössä voidaan käyttää tekniikoita kaikilta eri taiteenaloilta. Voidaan esimerkiksi rakentaa konkreettinen muistorasia, joka on tiiviiseen muotoon pakattu yksilön elämäntarina tai jokin sen tärkeä osa, esimerkiksi matka, harrastus, ammatti tai rakkaustarina. Muistorasia voi sisältää kuvia, valokuvia, tekstejä, pieniä esineitä tai muuta sellaista. Rasian voi rakentaa mihin tahansa sopivaan laatikkoon, purkkiin tai vaikka korulippaaseen tai matkalaukkuun. Voidaan myös rakentaa koko ryhmän yhteinen muistorasia tietyn teeman ympärille. (Hohenthal-Antin 2009, 39–40.)

Teatteripedagogi Pam Schweitzer aloitti muistojen teatterin Lontoossa 1980-luvulla. Muistojen teatterissa tuodaan näyttämölle yksittäisten ihmisten muistoja. Materiaali syntyy muistelutyön pohjalta. Ihmisten tarinat tallennetaan ja litteroidaan ja niiden pohjalta kirjoitetaan käsikirjoitus. Tavoitteena on tuoda esille se, miten muistelija on asian kokenut, hänen todellisuutensa. Muistojen teatteriesityksen voivat toteuttaa ammattilaiset tai muistelijat itse. Muistojen teatteri tarjoaa mahdollisuuden eri sukupolvien yhteistyöhön vaikka niin, että nuoret ja vanhat rakentavat esityksen yhdessä. Muistojen teatteria voidaan pitää yhtenä yhteisöllisen teatterin muotona. Se on myös tutkivaa teatteria, jossa valittua teemaa lähestytään muistojen kautta. (Hohenthal-Antin 2009, 57–70.)

Muistelutyön menetelmänä voidaan käyttää myös improvisaatiota. Tämä työtapana on käyttökelpoinen erityisesti, jos ei tähdätä niin sanottuun valmiiseen esitykseen, tai esimerkiksi muistisairaiden kanssa. Erilaiset ryhmäimprovisaatiot ovat usein toimivia ja mahdollistavat matalan kynnyksen osallistumisen. Voidaan kuvitella, että osallistujat ovat esimerkiksi metsässä, koulussa tai juhlassa, ja keksiä, mitä siellä tapahtuu. Myös ihmisten kertomia tarinoita ja tapahtumia voidaan esittää improvisaationa, tai vaikkapa jonkin työliikkeen (esim. lypsäminen) näyttämisestä ja opettamisesta voi tehdä improvisaation.

Muistoja voi kerätä ja tuoda esille myös sadutuksen kautta. Tässä menetelmässä saduttaja kirjoittaa muistiin sadutettavan kertoman tarinan juuri sellaisena kuin tämä sen kertoo. Lopuksi tarina vielä luetaan kertojalle ja tämä saa halutessaan tehdä siihen muutoksia. Sadutuksen ydinajatuksena on, että jokaisella yksilöllä on sanottavaa ja että jokainen osaa pukea ajatuksensa sadun tai tarinan muotoon. Saduttaja ei ennakoiki tai ohjaile tarinaa millään tavalla. (Hohenthal-Antin 2009, 87–88.)

Muistelutyössä voidaan käyttää lisäksi esimerkiksi sarjakuvaa, skräppäystä eli leikekirjojen tekoa, piirtämistä, maalaamista, savitöitä, valokuvausta, soittamista, laulamista ja säveltämistä. Vain mielikuvitus on rajana, kun keksitään erilaisia tapoja työstää muistoa. Käytännössä työtapoihin vaikuttavat myös muistelutyön ohjaajien ammattitaito ja määrä ja käytettävissä olevat resurssit sekä osallistujien toimintakyky, lukumäärä ja mielenkiinto.

Muistelutyön elämyksellisyys tarkoittaa sitä, että muistelutyö pohjautuu yksilöllisiin elämäntarinoihin ja kokemuksiin. Jokainen ihminen kertoo ja luo mielessään oman elämänsä tarinaa ja kertoo itselleen tapahtuneita, mieleen jääneitä hetkiä. Usein tapahtuu ilmiö, jossa muistelija itsekään ei enää tiedä, onko muisto alun perin tapahtunut juuri niin kuin hän on sen itselleen kertonut. Olennaista muistelutyössä ei ole muistojen ehdoton totuus vaan itse muisteleminen ja oman elämäntarinan kertominen. (Hohenthal-Antin 2009, 27–28.)

Keskeinen osa muistelutyötä on sen toiminnallisuus ja osallistujien omaehtoinen tekeminen. Muistelutyö voidaan nähdä myös muistelijoiden toimijuutta ja toimintakykyä tukevana tekijänä. Oma luovuus, itse tekeminen ja päätöksenteko tuovat toimintaan mielekkyyttä ja motivoivat sitä. Valitettavan usein kaikki on jo päätetty valmiiksi iäkkään puolesta. Muistelutyö tarjoaa mahdollisuuteen aktiiviseen toimijuuteen. Tutkimuksissa ikäihmiset itse ovat kertoneet arvostavansa eniten itse tekemistä ja erityisesti luova muistelu on koettu mielekkäänä toimintatapana. (Hohenthal-Antin 2009, 29–30.)

Merkittävä osatekijä muistelutyössä on sen tarjoama yhteisöllisyys. Yhteinen tekeminen ja ryhmään osallistuminen luovat jo sinänsä yhteisöllisyyttä ja merkityksellisyyttä. Muistojen jakamisen kautta yhteisöllisyys voi ulottua myös oman muisteluryhmän ulkopuolelle ja yksityisestä voi tulla jotakin yhteistä esimerkiksi muistojen teatteriesityksen tai muistorasianäyttelyn kautta. Hohenthal-Antin kuvailee prosessia seuraavasti:

Kun yksilö tuo tarinansa näkyville, lähihistoria näyttää inhimilliset kasvonsa. Se on yksilön valikointiin perustuvaa kerrontaa, jossa eletty elämä dokumentoituu yksilölle itselle merkityksellisten tapahtumien ja kokemusten kautta. Yksilö siis nostaa nähtäväksi muistumia omista juuristaan, itselle tärkeistä tapahtumista, jotka kertovat yksilöllisen elämän ajallisesta muutoksesta. Vaikka esimerkiksi muistorasia voi olla yhtä yksityinen kuin päiväkirja, siitäkin tulee osa yhteistä muistitietoa, kun se asetetaan näytteille kaikkien katseltavaksi ja koettavaksi. Se avaa katsojassa tien yhteiseen muistomaailmaan, ja vaikka esitys tai muistorasia rakentuukin yksilön omasta tarinasta käsin, se on myös osa paikkakunnan historiaa, jolloin yksityinen ja yleinen punoutuvat yhteen. (Hohenthal-Antin 2009, 31.)

## 4 *Tarinoita elämästä* -projekti

### 4.1 Projektin lähtökohdat

Syksyllä 2013 tein opintoihini kuuluvan työharjoittelun Helsingin kaupunginteatterissa yleisötyön puolella. Osana Pääroolissa Itä-Pasila -hanketta teimme *Bölen kylä* -nimisen esityksen, jota esitettiin eri paikoissa ympäri Itä-Pasilaa, esimerkiksi leikkipuistossa, seurakuntakodissa, palvelutalossa ja päihteidenkäyttäjien asumisyksikössä. Nämä esitykset olivat pieni osa projektia ja työharjoitteluani, mutta tunnistin niissä ja erityisesti esitystapahtumissa jotakin minua kiinnostavaa arjen nyrjäyttämistä. Oli iso tapahtuma, kun rekvisiitat ja lavasteet kannettiin paikan päälle ja katsomoa alettiin rakentaa ruoka- tai juhlasaliin.

Samana syksynä osallistuin myös Metropolian ja Taideyliopiston yhteiseen Runomyly-opintokokonaisuuteen, jossa tutkittiin runon ja lausunnan uusia ulottuvuuksia. Olin mukana teatteripedagogi ja lausuja Mirjami Heikkisen ohjaamassa Runonlausuntaa klovnin mielentilassa ja lähikontaktissa -työpajassa. Myös nämä opinnot vaikuttivat paljon tulevan lopputyöni muotoutumiseen. Työpajassa lausimme esimerkiksi runoja yhdelle ihmiselle kerrallaan kirjastossa, ja harjoittelimme paljon lähikontaktia ja toisesta vaikuttamista lausussa.

Kurssilla teimme demon *Kirkas kalakeitto/Tämä on täysin merkityksetön tapahtuma*, joka vieraili myös helsinkiläisessä hoivakodissa. Demon esittäminen hoivakodissa oli minulle merkityksellinen ja koskettava tapahtuma. Kävimme muutamaa viikkoa ennen esitystä tutustumassa paikkaan ja sen asukkaisiin sekä kerroimme tulevasta tapahtumasta. Esityksen jälkeen jäimme osastolle kahville ja kyselemään asukkaiden ajatuksia näkemästään. Kokemus tuntui paljon syvällisemmältä ja kokonaisvaltaisemmalta näiden alku- ja loppukohtaamisten vuoksi. Nautin myös paljon siitä, miten suoraa ja rehellistä katsojien eläytyminen esityksen aikana oli. Koskaan ei voinut tietää, mitä joku kommentoi, mutta jollakin tavalla se ei häirinnyt vaan tuli osaksi esitystä.

Näiden kokemusten jälkeen aloin suunnitella työharjoitteluprojektia, jonka toteuttaisin jossakin hoitolaitoksessa. Osaksi innostuin ajatuksesta varmasti sen uutuuden viehättyksen vuoksi. Olen tehnyt pitkään teatteria ja ollut mukana monissa projekteissa sekä niin sanotusti perinteisen teatterin että esitystaiteen parissa. Olin kokenut jonkinlaista

turhautumista siihen, kuinka pienille piireille esitykset tuntuivat pyörivän. Mietin, mitä merkitystä tällä kenellekään loppujen lopuksi on. Välillä tuntui siltä, että teatterintekijät tekivät esityksiä, joita kävivät katsomassa toiset teatterintekijät ja heidän kaverinsa. Toisaalta myös perinteisen teatterin puolella on helppo sulkeutua omaan taiteilijuu-teensa ja tehdä taidetta ikään kuin katsojien yläpuolelta, omaan itseensä keskittyen. Olen tehnyt tätä itsekin. Kaikki ihmiset ja esitykset eivät tätä tietenkään tee. Haluan myös sanoa, että rakastan ehdottomasti yhä sekä esitystaidetta että teatteria ja haluan toimia niiden parissa. Mutta nyt tuntui siltä, että minun pitää kokeilla jotain itselleni uutta, tehdä jotain muuta, jossain muualla, joillekin muille. Niin lähdin suunnittelemaan työharjoittelua, joka suuntautuisi hoitolaitoksiin.

#### 4.2 Osallistujien etsiminen

Vanhukset valikoituivat kohderyhmäksi lähinnä siksi, että vanhainkoteja ja erilaisia vanhusten asumispalveluita on paljon, joten ajattelin, että niistä olisi suurempi mahdollisuus löytää kiinnostuneita osallistujia. Elokuussa 2014 aloin kartoittaa mahdollisia yhteistyökumppaneita. Etsin internetistä hoivakotien yhteystietoja. Samalla törmäsin vanhusten asumispalveluiden moninaisuuteen ja hajanaisuuteen. Ei ole olemassa (tai ainakaan en löytänyt) mitään paikkaa, jossa olisi lueteltu esimerkiksi kaikki Helsingin palveluasumisen yksiköt. Helsingin kaupungilla on vanhusten palvelukeskuksia, joihin on keskitetty niin erilaista päivätoimintaa kuin asumista. Lisäksi alalla toimii useita yksityisiä palveluntarjoajia. Useimmiten lähetin sähköpostiviestin suoraan yksikön johtajalle. Viesti oli seuraava:

Hei,

Olen opintojani lopetteleva teatteri-ilmaisun ohjaajaopiskelija Metropolia Ammattikorkeakoulusta. Olen tekemässä nyt syksyllä lopputyötäni, jossa tutkin teatterin ja draaman käyttöä erilaisissa sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköissä. Työni koostuu 3-5 tapaamisesta hoitokodin asukkaiden ryhmän kanssa. Työpajatapaamisissa hyödynnetään luovaa muistelutyötä ja draamaa, lisäksi ne sisältävät pienen esityksen. Tavoitteena on osallistaa asukkaita ja tuoda arkeen hieman uutta, tuoda teatteria ja taidetta toisenlaiseen ympäristöön ja lähelle ihmisiä. Työn ohjaajana toimii lehtori Pieta Koskenniemi.

Tiedustelen, löytyisikö teiltä kiinnostusta osallistua opinnäytetyöhöni? Tapaamiskerrat sijoittuisivat loka-marraskuulle 2014, ja niitä olisi 3-5. Tapaamiset olisivat kerran viikossa n. tunnin mittaisia ja tulisin pitämään ne tiloissanne. Koska kysymyksessä on opinnäytetyöni, tästä ei koidu teille kuluja.

Tulen mielelläni tapaamaan ja kerron lisää projektista.



Lähetin viestin reilusti yli kymmeneen helsinkiläiseen vanhusten asumispalveluja tarjoavaan yksikköön, sekä kaupungin ylläpitämiin että yksityisiin. Sain kaksi myönteistä vastausta. Lisäksi yksi paikka ilmaisi kiinnostuksensa myöhemmin, jolloin työpajaosuudet oli jo toteutettu. Yhden palvelukeskuksen sosiaaliohjaaja kirjoitti välittävänsä viestin johtajalle ja kertoi, että talossa suhtaudutaan myönteisesti taidetoimintaan. Mitään jatkoa ei kuitenkaan kuulunut. Olin hiukan yllätynyt siitä, että sain niin vähän vastauksia. Toisaalta en tarvinnut enempää kuin kaksi paikkaa, joten olin iloinen niistä. Tämä kuitenkin kuvastaa mielestäni kulttuurin ja sosiaali- ja terveystieteiden suhdetta ja kysynnän ja tarjonnan kohtaamisen vaikeutta. Periaatteessa kaikki ovat kiinnostuneita, mutta käytännössä ei usein tapahdu mitään.

Mietin alkuvaiheessa paljon sitä, miten tavoittaisin parhaiten halukkaat osallistujat. Toki olisin voinut vielä viestin lähettämisen jälkeen soitella perään ja vieraila paikan päällä kertomassa projektista. Viestin vastaanottajat ovat varmasti kiireisiä omassa työssään ja saavat päivittäin lukuisia yhteydenottoja eri tahoilta. Yksittäinen sähköposti hukkuu helposti massaan. Toisaalta tuntui, että johtajia oli ajoittain hankala tavoittaa puhelimitsekin, joten epäilen, olisiko kaikilla ollut aikaa tai kiinnostusta kuunnella esittelyä paikan päällä. Tällainen markkinointi olisi ollut myös melko aikaa vievää, kun tavoitteena oli löytää yhteiskumppanit ja päästä kiinni käytännön työhön nopeasti. Kulttuuritarjonnan ja sosiaali- ja terveystieteiden väliin tarvittaisiin mielestäni jonkinlaista toimijaa, joka voisi toimia välittäjänä ja ohjata kysyntää ja tarjontaa puolin ja toisin. Osallistuessani geronomien opetukseen siellä käytiin keskustelua siitä, että esimerkiksi terveyskeskuksessa voisi olla geronomin luokku, josta vanhus voitaisiin ohjata vaikkapa mielekkään päivätoiminnan pariin.

Kaksi myönteistä vastausta riitti minulle kuitenkin hyvin, joten en lähtenyt enää tavoittelemaan lisää osallistujia. Lisäksi tuntui mukavalta mennä paikkoihin, jotka osoittivat kiinnostuksensa vastaamalla viestiin oma-aloitteisesti. Molemmat paikat olivat yksityisiä hoivakoteja. Toinen oli minulle tuttu entuudestaan, sillä olimme vierailleet siellä Runomyllyn demon kanssa edellisenä talvena. Olin yhteydessä molempiin paikkoihin useasti sekä sähköpostitse että puhelimitse. Lisäksi myös vierailin ennen työpajojen aloittamista toisessa hoitokodissa, jossa en ollut ennen käynyt. Kerroin etukäteen, että toivoin 5–10 hengen osallistujaryhmiä. Tässä vaiheessa myös selvisi, että toinen ryhmä tulisi koostumaan kokonaan muistisairaista ja toinen osaksi muistisairaista ja osaksi psykogeriatrisen osaston asukkaista.

### 4.3 Suunnitelmia

Olin tehnyt jo alustavia suunnitelmia projektin kulusta ja mahdollisista teemoista. Tuntui kuitenkin siltä, että hieman tarkempi suunnittelu oli mahdollista vasta nyt, kun tiesin keiden kanssa ja missä tulisin työskentelemään. Silti ennen ryhmien tapaamista en voinut tehdä kovin yksityiskohtaisia suunnitelmia, sillä minulla ei ollut käsitystä esimerkiksi osallistujien toimintakyvystä. Kyselin jonkin verran asiasta osastonhoitajilta, ja selvisi, että esimerkiksi kirjoittaminen ei monen kohdalla enää onnistunut. Toisaalta en halunnut mitään listaa mahdollisista ja mahdottomista toiminnoista vaan päätin edetä tilanteen mukaan. Oli kuitenkin hyvä, että olin etukäteen varautunut siihen, että toimintakyky on monilla osallistujilla selvästi alentunut. Näin en esimerkiksi suunnitellut aloitukseksi kirjoitustehtävää.

Koska minulla ei ennen tätä projektia ollut kokemusta vanhusten kanssa työskentelystä, luin kirjallisuutta esimerkiksi dementoituneen kanssa kommunikoinnista. Mietin myös ohjaavan opettajani kanssa mahdollisia työtapoja. Lisäksi sain geronomien opinnoista taustatukea työhöni. Tajusin kuitenkin, etten voi jotenkin etukäteen opetella, miten tilanteissa tulee toimia. Koin hyväksi, että minulla oli jonkin verran taustatietoa esimerkiksi muistisairauksista ja hidastuneesta reagoitakyvystä. Tiedostin, että toimintakyky olisi monilla alentunut, jopa hyvinkin paljon. Huomasin, että monet tutuista soveltavan teatterin keinoista tuntuivat olevan poissa pelistä. En tiennyt, kuinka moni osallistujista pysyisi liikkumaan, minkä verran he muistaisivat tai minkä verran puhuisivat. En myöskään kehdannut koko ajan soitella hoivakoteihin ja kysellä, kuinka moni asukkaistanne kykenisi kirjoittamaan kirjeen, osallistumaan peiliharjoitukseen tai muuta sellaista. Suunnittelin ensimmäisen kerran tutustumiskerraksi, jolla saisin jonkinlaisen käsityksen ryhmästä ja osallistujien toimintavalmiudesta. Olin siis varautunut tarvittaessa vaikka esiintymään yksin koko tapaamisen ajan, tosin toivoin, että tähän en joutuisi.

Lukemani kirjallisuuden pohjalta muistelu ja elämänkaarimalli (esim. Hohenthal-Antin 2013) tuntuivat luontevilta lähtökohdilta projektille. Joskus on kritisoitu sitä, miksi vanhuksille aina tarjotaan muistelua. Pohdin itsekin tätä kysymystä työpajoja suunnitellesani. Esimerkiksi Hohenthal-Antin (2009) puhuu voimakkaasti muistelutyön puolesta. Oma elämä on alue, josta jokaisella on kokemusta ja jonka asiantuntija jokainen on. Se on myös aihe, jonka uskoi kiinnostavan kaikkia. Lisäksi muistelu tarjoaa luontevan mahdollisuuden aktiivisuuteen ja toimintaan ja oman elämäntarinan reflektointiin. Muistisairaiden kohdalla voidaan myös hyödyntää mahdollisia jäljellä olevia varhaismuistoja.

Monet vanhukset eivät välttämättä ole tottuneet käyttämään luovia menetelmiä, joten muistelu tarjoaa siihen mahdollisuuden melko matalalla kynnyksellä. Näistä syistä johdun valitsin projektin teemaksi jokaisen oman elämän tarinat. Ajatuksena taustalla hyödynsin elämänkaarimallia ja ideaa oman elämän pienistä tai suurista, jokapäiväisistä tai kerran elämässä tapahtuneista ainutlaatuisista tarinoista.

#### 4.4 Runot mukaan

Halusin pitää mukana jollakin tavalla myös alkuperäistä ajatusta runojen käyttämisestä. Osittain siksi, että en tiennyt kuinka paljon osallistujat tulisivat puhumaan ja muistelemaan, joten ajattelin, että on hyvä olla varalla muutakin materiaalia, jota käyttää. Osittain halusin runoja mukaan siksikin, että ne toivat työskentelyyn ikään kuin jonkin toisen ulottuvuuden, jotain yllättävää ja odottamatonta. Koin myös itse taiteellisesti mielekkäästi runojen etsimisen, valitsemisen ja esittämisen. Esimerkiksi Teatteri Takomon muistisairaiden kanssa tekemässä projektissa (Teatteri Takomo 2014.) käytettiin paljon runoja, joita näyttelijät esittivät osallistujille, ja tämä toimintatapa tuntui toimivalta. Valitsin jokaista kertaa varten jollakin lailla teemaan liittyviä runoja, joita otin mukaan työpajaan. Keskitin valinnan kotimaisiin runoilijoihin, koska se helpotti materiaalin läpikäymistä. Mukana oli sekä vanhempaa että uudempaa runoutta, esimerkiksi Eeva-Liisa Manneria, Kirsi Kunnasta, Kyllikki Villaa, Eino Leinoa, Aleksis Kiveä, Arto Melleriä, Ilpo Tiihosta, Immi Helleniä, Aulikki Oksasta, Johanna Venhoa ja Anni Sinnemäkeä. Lisäksi käytin joitakin vanhoja kansanrunoja, nettirunoja ja lastenloruja. Tulostin runot ja liimasin leikkaamani tekstin esimerkiksi postikortin toiselle puolelle. Vanhukset saivat valita runon runopussista, joskus taas kortit olivat tarjottimen päällä ja valinnan sai tehdä kortin kuvan perusteella. Toisinaan valitsin myös itse sellaisen runon, jonka halusin tulevan kuulluksi. Joillakin kerroilla runoja käytettiin enemmän, joillakin kerroilla ei juuri ollenkaan. Tämä riippui paljon tapaamiskerrasta ja teeman herättämästä keskustelusta ja toiminnasta.

Olin etukäteen käynyt läpi ja valmistellut runoja mutta en esimerkiksi opetellut niitä ulkoa, koska määrä oli suuri, enkä tiennyt etukäteen, mitkä runot tulisivat valituiksi ja kuinka paljon niitä käytettäisiin. Tämä konsepti toimi mielestäni hyvin. Runot toivat vaihtelua ja yllättävyyttä, ja korttien valinta oli useimmista hauskaa ja tarjosi mahdollisuuden osallistua. Osallistujat myös kuuntelivat todella hyvin kaikenlaisia tekstejä, usein ne herättivät myös muistoja ja erilaisia reaktioita. Monet muistivat yllättäen ulkoa tuttuja lastenrunoja, kun kuulivat niistä alun.

Runot toimivat kokemukseni mukaan hyvin muistisairaiden kanssa. Uskon tämän johduvan siitä, että tekstien tunnetilat ovat usein voimakkaita ja tunnelmat vaihtelevat. Niihin on sen vuoksi jollakin tavalla helppo eläytyä hetkeksi ja sitten siirtyä seuraavaan. Myös erilaiset onomatopoeettiset äänteet, esimerkiksi sateen äänen kuvailu, tuntuivat olevan sellaisia, jotka jäivät helposti ikään kuin soimaan muistisairaahan päähän, ja tämä saattoi alkaa matkia ääntä. Itse esitystilanne, jossa joku esimerkiksi lukee ääneen runoa, on myös iskostunut syvälle muistiin ja oli selvästi jollakin lailla tuttu useimmille osallistujille. Nyt ollaan yleisönä ja tilanne on jotenkin aivan selvä kaikille. Näyttelijä Jussi Lehtonen, joka on kirjoittanut näyttelijäntyöstä hoitolaitoskiertueella (2010), kuvaillee tätä ilmiötä seuraavasti:

Dementiayksikön ruokasalin tai olohuoneen uudelleen järjestäminen katsomoksi ja näyttämöksi on merkittävä tapahtuma, jonka vaikutus on monialainen. Se ohjaa muistisairaiden katsojien keskittymistä ja havainnointia. Teatteriin tulemiseen liittyy omat käyttäytymiskoodinsa, oltiin sitten Kansallisteatterissa tai dementiayksikössä.

Konventio on niin vahva, että se tulee ilmi, vaikka muu ulosanti olisi sairauden myöstä heikentynyt tai lähes kadonnut. Tämä merkitsee monen kohdalla eräänlaista skarppaamista, joka kannattaa hyödyntää esitystapahtumaa edistävänä voimana. Olen kiertueeni aikana monesti saanut kokea, kuinka teatteri, katsomon ja näyttämön perinne, tulevat tunnistetuiksi vaikeastakin aivosairaudesta huolimatta. Tämä mahdollistaa esityksestä nauttimisen, vaikka elämän olosuhteet olisivat kuinka kehnot. Usein henkilökunta kertoo jälkeensä yllättyneensä siitä, miten asukkaat käyttäytyivät ja ilmaisivat itseään esitystapahtuman yhteydessä: ”He puhuivat sinulle ihan eri tavalla kuin meille!” (Lehtonen 2010, 86–87.)

Kuten jo aiemmin mainitsin, en tiennyt etukäteen, kuinka toimintakykyisiä osallistujat olisivat. Niinpä ensimmäinen tapaamiskerta oli tutustumiskerta, jossa toivoin saavani lisää selvyttä tähän asiaan. Juuri ensimmäisellä kerralla minua helpotti erityisen paljon tieto siitä, että mukanani oli runoja, joita voisin tarvittaessa käyttää.

#### 4.5 Ensimmäiset työpajakerrat: ryhmien tapaaminen

Hoitokoti A:ssa<sup>1</sup> ryhmälle varattu tila oli pienehkö olohuone psykogeriatrisella osastolla. Huoneessa oli televisio, ja joka kerta sinne tullessani olohuoneessa oli väkeä katso-massa telkkaria. Tilan läpi kuljettiin myös ruokasaliin ja osaston toiselle käytävälle. Muistisairaatt tuotiin hissillä alakerran osastolta, ja tältä osastolta tilaan jäivät ja hakeu-

<sup>1</sup> Osallistujien yksityisyyden suojaamiseksi käytän hoivakodeista nimityksiä hoivakoti A ja hoivakoti B.

tuivat ne, jotka halusivat osallistua ryhmään. Koin aluksi aika vaivaannuttavaksi tilaan tulemisen ja toiminnan aloittamisen. Tulin toisten olohuoneeseen, pyysin sammuttamaan telkkarin ja tekemään asioita, jotka varmaan tuntuivat kummallisilta. Tähän kuitenkin tottui, ja se alkoi tuntua luontevammalta. Oli mukavaa, kun jotkut osallistujat istuivat myöhemmillä kerroilla jo selkeästi valmiiksi odottamassa ryhmää. Kukaan ei ihmeekseni myöskään koskaan protestoinut telkkarin sammuttamisesta, mitä olin pelännyt. Ensimmäisellä kerralla hoitokoti A:ssa ryhmässä oli mukana noin 10 osallistujaa.

Teimme aloitukseksi Suomen kartan, johon laitettiin tarralla jokaisen nimi ja syntymäpaikka. Lähes kaikki muistivat molemmat todella hyvin. Ensimmäisen kerran teemana oli syksy. Minulla oli mukana kori ja vanhanaikainen reppu, joissa oli erilaisia syksyyn liittyviä esineitä ja asioita, erilaisia lehtiä, pihlajanmarjoja ja aronioita, käpyjä, tammenterhoja, villasukat, termospullo, lankaa sekä purkissa puolukoita, teetä ja kanelia. Aluksi teimme mielikuvitusretken syksyiseen metsään. Tämä tuntui kuitenkin aika kankealta, monet istuivat pyörätuolissa ja liikkuvat todella vähän, vaikka liikkeetkin olivat pieniä. Suunnitellessani hyvältä tuntuneet ideat, sateen ääni peltipurkissa ja sumun suihkuttaminen suihkepullosta alkoivat epäilyttää itseäni. En tiedä, oliko kyseessä vain oma tuntemukseni ja jännitykseni, mutta jätin tämän jälkeen mielikuvamatkat vähemmälle. Syksyisen korin ja repun esineiden katselu ja kokeilu meni sen sijaan hyvin, esineitä tunnistettiin ja monet kertoivat niihin liittyviä tarinoita, esimerkiksi kuinka olivat olleet puolukassa tai perunannostossa tai mitä ruokia kotona oli syksyisin laitettu. Myös aiheeseen liittyvät runot, niiden valitseminen runopussista ja lopuksi kuunneltu syksyinen musiikki tuntuivat toimivilta.

Huomasin heti, että ryhmä oli melko heterogeeninen: mukana oli todella hyväkuntoisia ja terveeltä vaikuttavia vanhuksia sekä toisaalta melko pahasti muistisairaita. Useat olivat huonokuuloisia ja reagoivat hitaasti, joten esimerkiksi jotakin kysymystä piti käydä kysymässä lähes kaikilta erikseen, odottaa vastausta ja sitten toistaa se itse muille ja niin edelleen. Toiminnan rytmi oli siis hidasta. Huomasin, että mitään kovin monimutkaista ei kannattanut suunnitella. Siksi pitäydyin yhteistoiminnallisissa ja ohjaajalähtöisissä työtavoissa, niin että kaikki seuraavat samaa asiaa, esimerkiksi korin esineiden tutkimista tai runon kuuntelua.

Tajusin myös, että ryhmä oli vähän liian iso, ehkä viisikin henkeä olisi ollut tarpeeksi. Parempikuntoiset tuntuivat kokevan mielekkäänä sen, että pääsivät muistelemaan ja kertomaan tarinoita. Vähäpuheisien ja reagoimattomien kanssa toimiminen oli haasta-

vampaa; tuntui että osa seurasi tiiviisti ja oli hiljaisuudesta huolimatta mukana, joistakin en tiennyt yhtään, mitä he tilanteesta ymmärsivät. Yritin kuitenkin huomioida kaikkia, esimerkiksi kysymyksillä vaikka vastausta ei aina tullutkaan. Joillakin psykogeriatrisilla potilailla esiintyy myös pakkokävelyä ja vaeltelua, ja jotkut saattoivat tulla ryhmän alkuun, olla vähän aikaa mukana, lähteä sitten joksikin aikaa ja palata takaisin. Myös ajankohta ennen lounasta ja esimerkiksi ruokakärryjen saapuminen veivät toisten huomiota. Mielestäni tällaisessa työskentelyssä pitää kuitenkin lähteä annetuista olosuhteista eikä antaa niiden häiritä liikaa. En tehnyt vaeltelusta tai ruokakysymyksistä ongelmaa. Hoivakodin normaali arki ja siihen liittyvät asiat pyörivät koko ajan ympärillä, ja siihen oli sopeuduttava.

Hoivakoti B:ssä tila oli myös olohuone, mutta huomattavasti avarampi. Osallistujat tulivat täällä ryhmään suoraan lounaalta. Menin oleskeluhuoneeseen odottelemaan ja järjestelemään tuoleja ja tavaroita ja pikku hiljaa sinne alkoi tulla osallistujia. Täällä aloitus saattoi usein venyä esimerkiksi ruoan myöhästymisen vuoksi, ja muistan, että ensimmäisellä kerralla oli inhottavaa odottaa olohuoneessa, tuleeko ryhmään ylipäättäen ketään. Kun tämän kuvion oppi tuntemaan, tästäkin aloitustavasta tuli ihan luonteva. Täälläkin paikalle tuli noin 10 henkeä, ja ryhmä koostui pelkästään muistisairasta. Tässä ryhmässä oli selkeästi sairauden eri vaiheissa olevia ja toimintakyvyltään eritasoisia vanhuksia. Silti tämä ryhmä tuntui minusta tasaisemmalta. Tuntui, että kaikki menivät enemmän samaan tahtiin, vaikka joukossa oli erittäin teräviltäkin tuntuvia vanhuksia. Toisaalta huomasi myös, että juttuja ja tarinoita ei tullut niin paljon kuin ensimmäisessä ryhmässä. Sen sijaan esineiden ja asioiden tarkastelu ja tunnistelu toimi täällä hyvin ja vei pitkän aikaa.

Tajusin myös, että pahasti dementoituneet saattavat yrittää maistaa kaikkea, esimerkiksi käpyjä, mistä on hyvä olla tietoinen tällaisessa työskentelyssä. Onneksi kukaan ei ehtinyt syödä mitään asiaankuulumatonta. Koin, että tunnelma oli rauhallisempi täällä. Tämä saattoi johtua osittain tilasta, jossa ei ollut niin paljon läpikulkua, ja ehkä myös ajankohta vaikutti. Pidin siitä, että tämän toisen ryhmän kanssa lopetus oli aina rauhallinen eikä kellään tuntunut olevan kiire pois. Saatoin itsekin jäädä vielä istumaan ja juttelemaan iltapäiväkahville.

#### 4.6 Muut työpajakerrat

Ensimmäisten kertojen jälkeen oli selvää, että toiminta täytyi pitää melko yksinkertaisena. Hylkäsin ajatukset esimerkiksi itsenäisesti tehtävistä pari- tai ryhmätöistä tai suurempaa liikettä tai askartelua vaativista tehtävistä. Sellaiseen toimintaan olisi vaadittu lähes jokaiselle oma avustaja ja useampi ohjaaja. Esineet ja runot tuntuivat toimivilta, joten rakensin jatkoa niiden ympärille. Kävin Metropolian esittävän taiteen puvustossa etsimässä vanhan matkalaukun, johon kokosin vanhoja leluja, vaatteita, kuvia, paperinukkeja, kiiltokuvia ja kaikkea lapsiin ja lapsuuteen liittyvää. Lisäksi minulla oli käytössä vanhoja aapisia ja lastenrunoja. Tästä kerrasta muodostui lapsuuskerta, jolloin muisteltiin omaa lapsuutta ja kerrottiin siitä mieleen jääneitä tarinoita ja juttuja. Erityisesti mieleeni jäi harjoitus, jossa laitoin kiertämään nallen. Jokainen sai ottaa sen syliinsä ja antaa sille nimen. Hoivakoti A:ssa lähes kaikki antoivat nallelle nimen, hoivakoti B:ssä useimmat eivät enää pystyneet antamaan nimeä. Vanhoja lastenrunoja ja -loruja osallistujat muistivat sen sijaan yllättävän hyvin, kun sanoin alun, saattoi loppu tulla kuorossa. Tällaisia olivat esimerkiksi Immi Hellenin Aamukahvin ääressä ja Äiti leipoo hymyellen.

Myös vanhojen tuttujen laulujen, esimerkiksi Arvon mekin ansaitsemme, laulaminen kävi hyvin ja sanat palautuivat mieleen. Käytin musiikkia usein toiminnan alussa tai lopussa tunnelman virittäjänä. Lauloimme joitakin lauluja yhdessä, mutta olin tässä vähän varovainen, sillä mielessäni ehkä kummitteli kuva vanhusten yhteislaulu- ja askartelukerhosta, jollaista en toiminnasta halunnut. Huomasin myös, että oli aika vaikea arvioida, mitkä laulut oikeasti olivat kaikille tuttuja ja helposti mieleen palautuvia. Tämä myös vaihteli ryhmittäin. Silti eräs parhaita hetkiä oli kun eräs rollaattorilla liikkuva rouva lähti tapaamisen jälkeen käytävää pitkin omaan huoneeseensa ja lauloi koko matkan Sininiä punasia ruusunkukkia, jota olimme hetki sitten laulaneet. Lisäksi lapsuuskerralla maisteltiin ja muisteltiin lapsuuden herkkuja, esimerkiksi pihlajanmarjakarkkeja ja apteekin salmiakkia.



Kuva 1. Työpajan materiaalia, lapsuusaiheisia esineitä ja asioita. Kuva Balbina Käki.

#### 4.7 Muistojen matkalaukku ja yhteisöllinen runo

Tutkiessani muistelutyötä minulle selvisi, että Helsingin kaupunginmuseolla on käytössä Muistojen matkalaukkuja, joita saa lainata esimerkiksi hoitolaitoksiin. Matkalaukut sisältävät erilaisia vanhoja esineitä eri vuosikymmeniltä.

Muistojen matkalaukku on kaupunginmuseon tarjoama työkalu ikäihmisten virike-toimintaan. Se soveltuu erityisesti vanhustenkeskusten ja palvelutalojen käyttöön.

Muistojen matkalaukussa on vanhoja esineitä, joiden ääressä voi viettää muisteluhetkiä eli muistiaisia esimerkiksi virikeohjaajan, sosiaaliohjaajan tai hoitajan luotsaamana. Parhaimmillaan esineet naaraavat muistojen valtamerestä monenmoista unhoon painunutta.

Kuulluksi tuleminen on jokaisen ihmisen perustarve. Muistojen matkalaukun esineet toimivat siltana muistoihin ja madaltavat kynnystä omien tarinoiden jakamiseen. Jokainen on oman muistonsa mestari. Muistelun virkistävä vaikutus näkyy muistelijoissa konkreettisesti: silmät alkavat loistaa ja poskille nousee puna.

Matkalaukkuja on tällä hetkellä kuusi. Suurin osa niistä on niin sanottuja elämäkaarilaukkuja, jotka sisältävät esineitä monenlaisilta elämänaalueilta. Muutamassa



laukussa on painotuksia: yhdessä esimerkiksi kauneudenhoitoon liittyvää tavaraa ja toisessa rinnakkain suomalaisia ja somalialaisia käyttöesineitä. Muistojen matkalaukun voi lainata Helsingin kaupunginmuseolta kuukaudeksi tai erikseen sovittavaksi ajaksi. Lainaaminen on maksutonta. Lainaaja hoitaa noudon ja palautuksen. Museo toivoo lainaajan kirjaavan lyhykäisesti muistiaisten satoa laukussa olevaan vieraskirjaan. Kaupunginmuseon työpajaohjaaja voidaan pyytää mukaan ensimmäiselle käyttökerralle. (Helsingin kaupunginmuseo.)



Kuva 2. Työmies-tupakka-aski ja Kas-Kas-kengäkiilloke toivat monille muistoja mieleen. Kuva Balbina Käki.

Otin yhteyttä kaupunginmuseoon ja sain lainaksi yhden matkalaukuista. Lisäksi sain yhdelle kerralle mukaani museon työntekijän, joka osasi kertoa esineiden historiasta. Muistojen matkalaukku sisälsi muun muassa puisen kaulimen, kahvipurkin, Työmies-tupakka-askin, kengäkiillotetta, tervanarua, hiiliä, erilaisia vanhoja astioita ja liinoja.



Kuva 3. Helsingin kaupunginmuseon Muistojen matkalaukun sisältöä. Kuva: Balbina Käki.

Olin itse aluksi vähän pettynyt sisältöön, sillä olin odottanut jotain kiinnostavampaa. Kuitenkin vanhukset saivat paljon irti näistä esineistä, ja osaa niistä saattoi myös kokeilla käytännössä. Myös tuoksuja arvuuteltiin ja muisteltiin, mihin esimerkiksi tervaa ja hiiltä on käytetty. Moni piti paljon tervan tuoksusta, ja se toi selvästi muistoja mieleen, joku oikein pyysikin saada haistaa sitä vielä uudestaan. Tämän kerran muistot liittyivät enemmän aikuisuuteen ja työelämään. Oli liikuttavaa katsoa, miten arvostavasti vanhukset suhtautuivat laukun esineisiin ja kehuivat esimerkiksi astioita kauniiksi. Oli myös huolta, etteivät esineet vain mene rikki. Suhde tavarahan on niin erilainen kuin meillä nuoremmilla. Itse asiassa on hyvinkin loogista, että juuri hyvinkin tavalliset arkipäiväiset esineet ovat niitä, joihin liittyy eniten tunteita, ja jotka myös herättävät parhaiten muistoja.



Kuva 4. Muistojen matkalaukusta löytyi muun muassa sodan aikana puhdetöinä tehty rasia (vasemmalla) ja vanhoja astioita. Kuva: Balbina Käki.

Aloimme myös työstää yhteisöllistä runoa ”mitä näillä käsillä on tehty” -menetelmällä. Tässä työtavassa ohjaaja koskettaa jokaisen käsiä ja kysyy, mitä näillä käsillä on elämän aikana tehty. Vastaukset kirjoitetaan ylös ja niistä muodostuu yhdessä tehty runo. Tämä menetelmä tuntui ryhmille sopivalta, riittävän helpolta toteuttaa yhden ohjaajan kanssa. Koin tärkeänä, että tapaamisista jäisi myös jotain konkreettista, vaikkei se itse tarkoitus ollutkaan. Runon tekeminen oli hyvin koskettavaa, sillä monet kertoivat samalla elämänsä tärkeistä asioista. Paljastui myös mielenkiintoisia tietoja esimerkiksi ihmisten ammateista. Lupasin, että valmiille runolle pidetään ensi-ilta myöhemmällä kerralla.

Yritin kysellä, miten osallistujat olivat kokeneet toiminnan ja olisiko jotain, mitä he haluaisivat mieluusti tehdä. He eivät kuitenkaan osanneet nimetä mitään erityistä toivetta, ja muistelua pidettiin ”just hyvänä”. Kun kerroin yleisesti muistojen matkalaukuista ja siitä, että yksi laukuista oli keskittynyt kauneudenhoitoon, pyysi yksi rouva, että toisin



sen ensi kerralla. Valitettavasti se laukku oli lainassa, joten sitä ei ollut mahdollista käyttää.

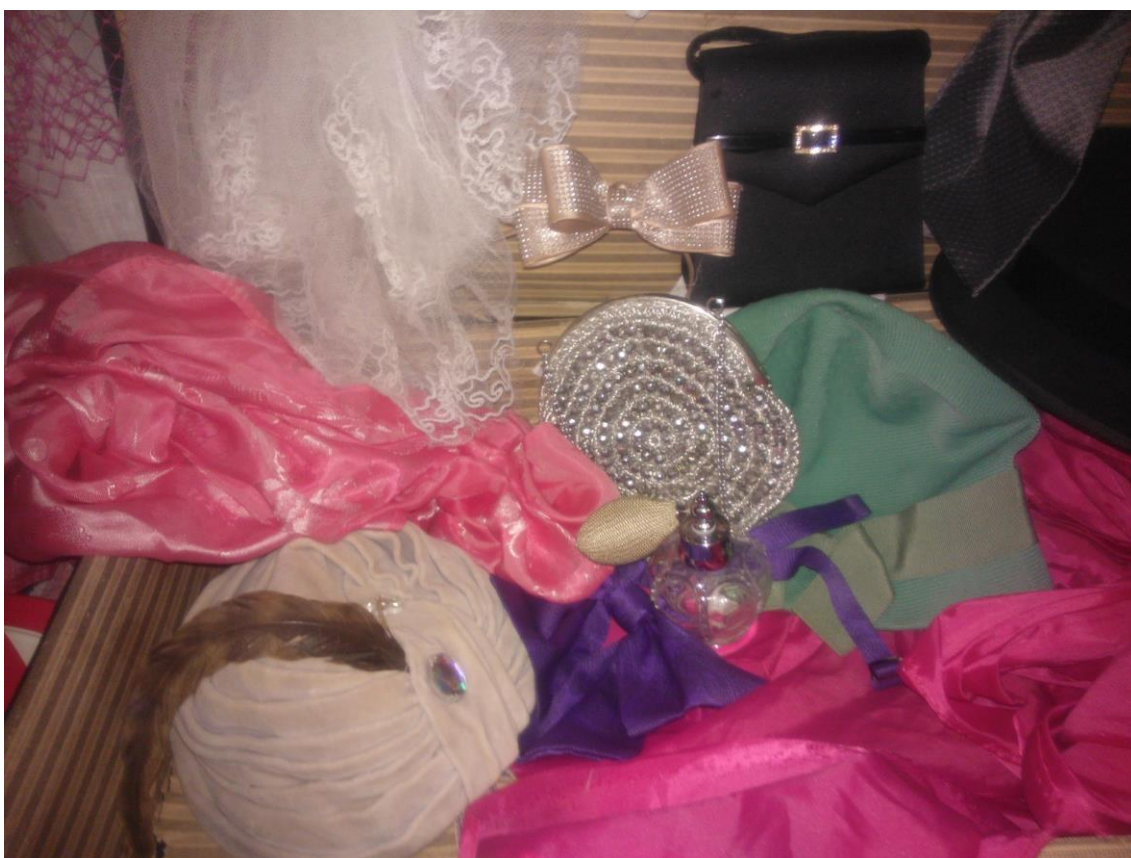
Ryhmiä osallistujissa oli jonkin verran vaihtuvuutta; useat olivat mukana joka kerralla, jotkut vain kerran, joskus mukaan tuli joku uusi. Osallistujamäärä pyöri kymmenen tienoilla. Hoivakoti B:ssä määrä alkoi jostakin syystä kasvaa loppua kohden. Luulen, että tämä johtui siitä, että tila oli iso olohuone, jossa asukkaita muutenkin oleili, ja monet ikään kuin päätyivät mukaan ja tulivat katsomaan, mitä tapahtuu. Joskus tuntui siltä, että henkilökunta koki, että mukaan pitää saada mahdollisimman paljon osallistujia. Totesin jo aiemmin, että olisin voinut alun perin pitää ryhmät pienempinä. Toisaalta oleskelutilan kaltaisessa tilassa, johon voi tulla ja mennä, osallistujamäärää on vaikea rajoittaa, enkä halunnut sanoa kenellekään, että tänne ei saa tulla. Useat osallistuivat enimmäkseen katselemalla, ja jos osallistujia oli paljon, olin itse enemmän äänessä ja tavallaan esiintyjänä. Pienessä ryhmässä taas oli helpompi kohdata ihmisiä ja antaa enemmän tilaa heidän tarinoilleen.



Kuva 5. Kuvassa osallistujille muistoksi jaetut kortit ja yhdessä kirjoitettu runo. Kuva: Balbina Käki.

#### 4.8 Juhlat

Projekti huipentui juhlakertaan, jossa pidettiin myös yhdessä tehtyjen runojen ensi-ilta. Olin tehnyt runoista taulut, jotka jäisivät hoivakoteihin muistoksi. Lisäksi tein kaikille osallistuneille kortit, joissa kiitin mukanaolosta. Juhlakerran teemana olivat elämän juhlat. Etsin koulun puvustosta juhla-asusteita, hattuja, laukkuja, käsineitä, huiveja, hajuvesipullon, hiuskoristeita, morsiushunnun ja muuta sellaista. Lisäksi otin mukaan kuohuviinilaseja ja limonadia, jolla skoolasimme itsellemme, syksyn muisteluille ja elämän juhlille.

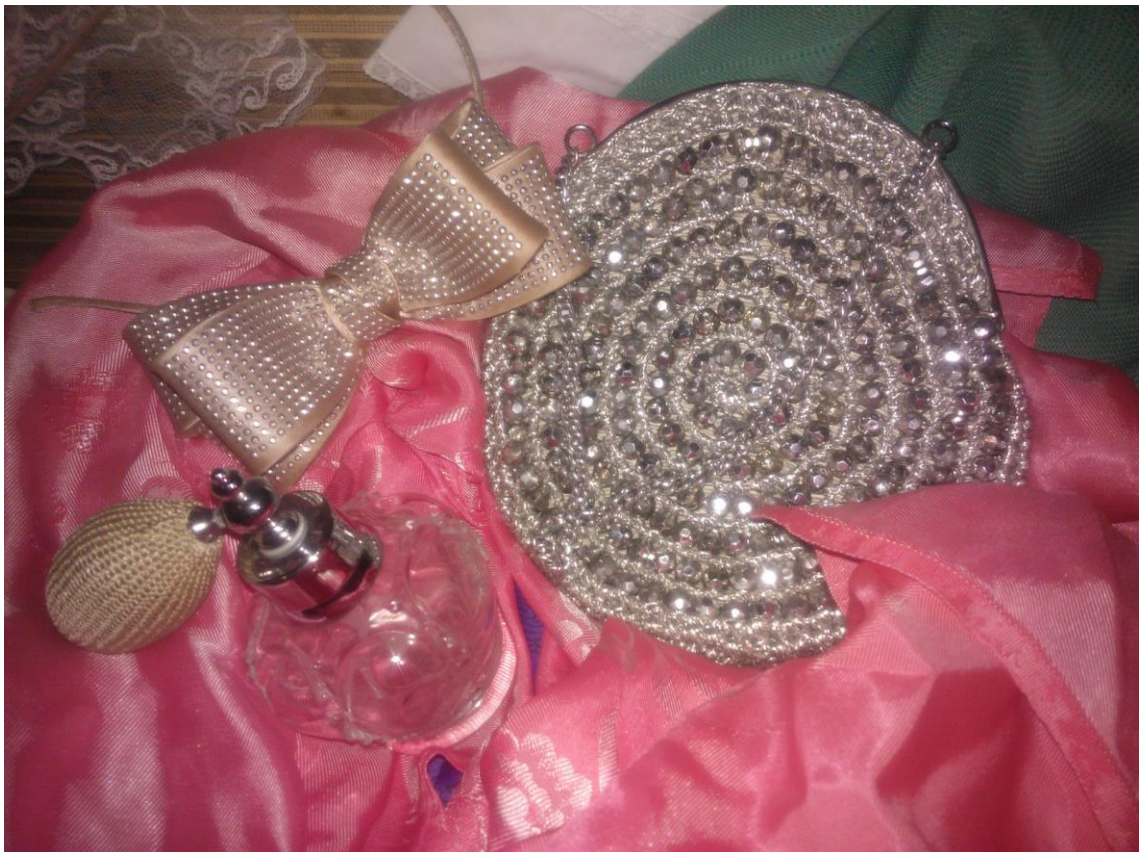


Kuva 6. Juhlien materiaalia: hattuja, laukkuja, rusetteja, huntua, hajuvesipullo ja erilaisia huiveja ja kankaita. Kuva: Balbina Käki.

Myös juhlat, samoin kuin aiemmin mainittu esitys, istuu mallina jossakin syvällä muistissa, ja kaikki olivat heti mukana tilanteessa. Muistisairaiden kanssa näyttävät toimivat tällaiset yhteiset esitykset tai improvisaatiot, joissa heille annetaan rooli esimerkiksi katsojana tai juhlavieraana. Kaikki muistivat myös skoolaamisen ja maljan nostamisen – halusin käyttää nimenomaan laseja (tosin olosuhteiden pakosta muovisia) pahvimu-

kien sijaan. Osallistajat muistelivat elämänsä juhlia, ja jotkut intoutuivat kokeilemaankin erilaisia asusteita. Mietimme, kuka tätä olisi voinut käyttää ja missä. Morsiamen huntu toi monille mieleen hämmuistoja, ja kyselin osallistujien häistä, häjäjuhlista, avioliitosta ja niin edelleen. Niitä, jotka eivät olleet olleet naimisissa, yritin kysellä muista elämän juhlista, moni muisti esimerkiksi rippipukunsa tarkasti. Varoin vähän, ettei kokonaisuus keskittyisi liaksi hääteemaan, sillä pelkäsin sen voivan herättää ikäviäkin muistoja niissä, jotka eivät olleet olleet naimisissa. Näin ei kuitenkaan käynyt. Ylipäänsä kaikilla kerroilla osallistuja sai itse valita tason, jolla halusi muistella. Erityisesti pienemmässä ryhmässä monet kertoivat todella henkilökohtaisiakin muistoja, mutta aiheissa pystyi liikkumaan myös yleisemmällä tasolla. Toki välillä joku liikuttui jostakin mieleen tulleesta asiasta.

Luin viimeisessä tapaamisessa yhdessä tehdyn runon ja luovutin sen hoivakodille. Minulla oli mukana myös erilaisia rakkausrunoja, joita esitin. Jostain syystä tämä juhla-kerta jäi mieleeni parhaimmalta tuntuneena kertana molemmissa paikoissa.



Kuva 7. Tätä iltalaukkua ihailtiin ja muisteltiin, mitä otettiin mukaan, kun lähdettiin ulos viettämään iltaa. Moni rouva muisti myös lempihajuvetensä. Kuva: Balbina Käki.



”Mitä näillä käsillä on tehty” -menetelmällä syntyivät hoivakodeissa seuraavat runot:

Runo 1:

Mitä näillä käsillä on tehty?

Näillä käsillä on tehty rakennustöitä Vaasassa.

Näillä käsillä on hoidettu lapsia Vaasassa.

Näillä käsillä on tehty ihan kaikkia maataloustöitä.

Näillä käsillä on hoidettu eläimiä ja tehty peltotöitä.

Näillä käsillä on hoidettu lapsia.

Näillä käsillä on työskennelty rakennuksilla.

Näillä käsillä on työskennelty Arabian tehtaalla.

Näillä käsillä on tehty kosmetologin töitä.

Näillä käsillä on kudottu puikoilla.

Näillä käsillä on tehty maataloustöitä.

Näillä käsillä on tehty kaikennäköistä.

Näillä käsillä on tehty myyjän töitä.

Näillä käsillä on lypsetty lehmiä.

Runo 2:

Näillä käsillä on pinottu kylmiä lapikkaita.

Näillä käsillä on tehty Suomi-filmejä.

Näillä käsillä on tehty normaalia työtä.

Näillä käsillä on hoidettu vanhuksia.

Näillä käsillä on ollut rikas elämä.

Näillä käsillä on tehty mitä vaan ja käsitöitä.

Näillä käsillä on ommeltu verhoja.

Näillä käsillä on myyty teatterilippuja.

Näillä käsillä on tehty myyjättären töitä Munkkiniemessä.

Näillä käsillä on tehty kotitöitä.

Näillä käsillä on hoidettu lapsia.

Näillä käsillä on tehty sähköasentajan ja radiomekaanikon töitä.

Näillä käsillä on hoidettu eläimiä.

Näillä käsillä on tehty siistiä sisätyötä.

Näillä käsillä on eletty tavallista elämää.

## 5 Pohdintaa

Tässä päätösluvussa käyn läpi työn tavoitteiden toteutumista ja pohdin työskentelyn aikana ilmenneitä haasteita ja huomioita. Lisäksi mietin, millaista kulttuuritoimintaa vanhusten hoivakodeissa ja sosiaali- ja terveyden huollon piirissä tarvitaan tulevaisuudessa ja mikä voisi olla teatteri-ilmaisun ohjaajan rooli tässä toiminnassa. Kirjoitan oman kokemukseni pohjalta myös siitä, mitä seikkoja on hyvä ottaa huomioon hoitolaitostyöskentelyssä.

Koen, että kahdessa helsinkiläisessä vanhusten hoivakodissa toteuttamani työharjoittelu oli minulle avartava ja opettavainen kokemus. Tavoitteeni oppia lisää vanhusten kanssa työskentelystä toteutui mielestäni hyvin. Opin ohjaajana kohtaamaan erilaisia osallistujia ja toimimaan omalla laillaan haastavissa ryhmissä, sekä sopeuttamaan suunnitelmia ryhmän kannalta paremmin toimiviksi. Uskon, että työpajakerrat tarjosivat myös osallistujille vaihtelua arkeen ja mahdollisuuden kertoa ja jakaa muistoja ja tarinoita, jotka muuten olisivat ehkä jääneet kuulematta. Sain syksyn aikana todistaa monia hienoja ja mieleenpainuvia hetkiä molempien ryhmien kanssa. Vanhuksilta ja henkilökunnalta tullut palaute oli positiivista.

Haasteelliseksi projektissa koin sen, että työskentelin yksin ja ryhmät olivat melko suuria. Hankalaa yksin työskentelyssä oli juuri eräänlaisen peilipinnan puuttuminen: ei voinut jälkeinpäin purkaa tilanteita kenenkään tilanteessa olleen kanssa tai kysyä mielipidettä vaikkapa jonkin asian toimivuudesta. Myös osallistujien toimintakyvyn huomioiminen oli ajoittain vaikeaa. Koin tärkeäksi asiaksi sen, että minulla oli mahdollisuus käydä keskustelua geronomiopiskelijoiden ja heidän opettajansa kanssa. Kerroin projektini kulusta, ja sain sekä opettajalta että opiskelijoilta arvokkaita kommentteja. Lisäksi pysyin reflektoimaan työtäni heidän kanssaan. Lisäksi yhdellä työpajakerralla oli mukana havainnoimassa yksi geronomiopiskelija. Tämän opiskelijan kanssa pohdimme sitä, mitä muita luovia työmuotoja voisi vanhustyössä kokeilla. Totesimme, että on tärkeää, ettei ala etukäteen turhaan rajoittaa omaa työtään, vaikka osallistujien toimintakyky olisikin alentunut.



Uskon, että geronomipuolella olisi kiinnostusta laajempaankin yhteistyöhön teatteri-ilmaisun ohjaajien kanssa. Opiskelijat olivat hyvin kiinnostuneita luovien menetelmien käytöstä, mutta kokivat, että kynnyksellä ottaa niitä mukaan omaan työhön oli melko korkea.

Hoitolaitosten henkilökunta suhtautui toimintaan ja työpajoihin pääosin myönteisesti ja kiinnostuneesti. Yksittäiset henkilökunnan jäsenet saattoivat osallistua hetkeksi toimintaan ja istua katsomaan, mitä oli käynnissä. Viimeisellä juhlakerralla hoivakoti B:ssä mukana oli useampiakin henkilökunnan jäseniä, mikä tuntui hauskalta ja rikkoi hieman totuttuja asukkaiden ja henkilökunnan tuttuja toimintamalleja. Ihanteellista olisi tietenkin toteuttaa tällainen työskentely tiiviimmin yhteistyössä henkilökunnan kanssa. Uskon, että sillä tavalla voisi päästä työskentelyssä syvemmälle ja myös lisätä ja tukea luovan toiminnan käyttöä hoitolaitosten arjessa. Koin laajemman yhteistyön toteuttamisen työharjoitteluni yhteydessä kuitenkin hankalaksi. Tämänkaltainen prosessi pitäisi suunnitella ja sopia jo hyvissä ajoin koko organisaation kanssa, sopia kunkin työnkuvista ja niin edelleen. Henkilökunnalla oli koko ajan hoidettavanaan oma työnsä, joten työpajoihin osallistuminen oli ikään kuin ylimääräistä. Itsestäni tuntui hiukan nololta, että heille varmaan aiheutui työpajoista myös jonkin verran ylimääräistä työtä etenkin osallistujien kuljettamisesta paikalle ja pois. Tästä ei kukaan kuitenkaan valittanut.

Hoitolaitoksessa toteutettavassa taidetoiminnassa on hyvä huomioida etukäteen, että toiminta täytyy sopeuttaa osallistujien kuntoon ja toimintakykyyn nähden mahdolliseksi. Tällöin sitä ei voi täysin suunnitella, ennen kuin on tavannut ryhmän. Vaikka olin itse varautunut siihen, että vanhusten toimintakyky ei välttämättä olisi enää kovin hyvä, jouduin silti yksinkertaistamaan suunnitelmiani ja jättämään pois monia asioita, joita olisin halunnut tehdä. Useamman ohjaajan ja avustajan kanssa voisi toteuttaa haastavampaa toimintaa. Lisäksi on hyvä olla tietoinen, että hidas reagointi ja tietynlainen ilmeettömyys ei välttämättä merkitse sitä, että osallistuja ei olisi kiinnostunut tai mukana, vaan voi johtua sairaudesta. Kannatta myös huomioida, että tilalle, jossa toiminta toteutetaan, ei ehkä voi asettaa kovin suuria vaatimuksia, se on usein paikan oleskeluhuone tai ruokasali, jossa voi olla samaan aikaan muitakin henkilöitä ja läpikulkua. Itse ajattelen, että kun menee tavallaan toisten kotiin, toisten arjen keskellä täytyy myös hyväksyä siellä tapahtuva arkinen elämä ja sen toimet osaksi kokonaisuutta. On ehkä hyvä myös huomioida, että joillekuille jo paikalle tuleminen voi olla iso ponnistus. Kaikki eivät välttämättä jaksaa osallistua jokaiselle kerralle, tai jotkut saattavat välillä lähteä pois. Jokaisen lyhytkin läsnäolo on kuitenkin arvokasta. Toisen hoivakodin johtaja totesi keskustellessamme, että vaikka toimintahetki on lyhyt, sen vaikutus saattaa

näkyä vanhuksessa vielä useita päiviä tapahtuman jälkeen. Tässäkään työssä palaute ei siis tule välttämättä suoraan, ja voi olla, ettei sitä pääse itse todistamaan. Toisaalta monet kiittivät työpajoista suoraankin ja olivat jopa liikuttuneita, että heille oli järjestetty tällaista toimintaa.

Mitään kovin hankalia tilanteita tai ikäviä tilanteita ei työpajojen aikana sattunut, vaikka etukäteen olin tätäkin mahdollisuutta miettinyt. Huomasin, että osallistujat saattoivat mieltää minutkin hoitajaksi ja pyytää apua esimerkiksi tuolista ylösousemisessa tai jalan asettamisessa jalkatukeen. Näissä tilanteissa pyysin kuitenkin aina jotain henkilökunnasta auttamaan. Muutaman kerran joku osallistujista tuli kertomaan, että hänen pitäisi nyt päästä esimerkiksi junalle tai oli muuten sekava. Nämä tilanteet tapahtuivat kuitenkin yleensä toiminnan päättymisen jälkeen, ei niinkään sen aikana. Yritin sitten ehdottaa kahville tai lounaalle siirtymistä. Muistisairaiden kanssa kannattaa huomioida, että jos laittaa esineitä kiertämään osallistujien keskuuteen, joku voi yrittää esimerkiksi maistaa niitä. Jos maistattaa ryhmäläisillä jotakin, kannattaa varmistaa henkilökunnalta, että se sopii kaikille. Ylipäänsä kannattaa pitää mielessä, että missään tilanteessa ei tarvitse itse olla hoitoalan ammattilainen eikä ottaa senkaltaista roolia, sitä varten paikalla ovat toiset henkilöt.

Kokemukseni mukaan hoivakodit ja hoitolaitokset ottavat mielellään vastaan kaikenlaisia taidetoimintaa. Erilaiset elämykset tuovat vaihtelua arkeen, ja jonkun ulkopuolisen vierailu piristää tunnelmaa. Teatteri-ilmaisun ohjaajilla on käytössään monipuolista osaamista, joka sopii hyvin sovellettavaksi myös hoivalaitoksissa tapahtuvaan työskentelyyn ja erilaisten, haastavienkin ryhmien kanssa toimintaan. On kuitenkin selvää, että hoitolaitosten kulttuuritoiminta ei voi tulevaisuudessa rakentua taiteilijoiden vapaaehtoisuuden varaan. Taiteen ja kulttuurin asemaa sosiaali- ja terveysalalla tulee vahvistaa, ja sen pitäisi tulla pakolliseksi osaksi erilaisten laitosten toimintaa. Iäkkäiden ja muistisairaiden määrän kasvaessa tarve ja kysyntä tulevat kasvamaan. Toivon, että kulttuurialan ja terveyspuolen välille löytyy tulevaisuudessa lisää luontevia yhteistyökanavia. Myös aiheesta tehdyt tutkimukset puolustavat voimakkaasti taiteen edullisia vaikutuksia yksilön elämänlaatuun ja hyvinvointiin (ks. luku 3.1.).

Vanhusten parissa tehtävä taidetoiminta on monimuotoinen ja kehittyvä ala. Mielestäni jokaiselle taiteilijalle tekee välillä hyvää astua oman mukavuusalueensa ulkopuolelle ja laajentaa osaamistaan esimerkiksi tämän kaltaiseen työhön. Koen myös mielenkiintoisena sen, että alan kenttä on niin laaja: siellä voi kokeilla lähes mitä tahansa taide- tai

esitysmuotoa. Työharjoitteluprojektini jälkeen itseäni kiinnostaisi esimerkiksi jatkaa työskentelyä niin, että työstäisin hoivalaitoksia kiertävän esityksen vanhusten muistojen ja tarinoiden pohjalta.

## Lähteet

Heinonen, Eveliina 2013. Tässä olen nyt : draamaprojekti ikäihmisten ja uussuomalais-  
ten kanssa. Opinnäytetyö. Metropolia Amk, Helsinki. [http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-  
2013060613369](http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013060613369) (luettu 22.11.2014).

Helsingin kaupunginmuseo 2014.  
[http://www.hel.fi/hki/Museo/fi/Kokoelmat+ja+tutkimus/Ty\\_n\\_alla/Muistojen+matkalaukku](http://www.hel.fi/hki/Museo/fi/Kokoelmat+ja+tutkimus/Ty_n_alla/Muistojen+matkalaukku)  
(luettu 24.11.2014).

Hohenthal-Antin, Leonie 2001. Luvan ottaminen – ikäihmiset teatterintekijöinä. Jyväskylän yliopisto. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41290/978-951-39-  
5183-2\\_2001.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41290/978-951-39-5183-2_2001.pdf?sequence=1) (luettu 20.11.2014).

Hohenthal-Antin, Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhus-  
työssä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hohenthal-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hohenthal-Antin, Leonie 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.

Häkkinen, Minttu & Tuki, Päivi 2013. Elämästä pudonnut kuva. Opinnäytetyö. Metropolia Amk, Helsinki. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201305148300> (luettu 24.11.2014).

Jyrkämä, Jyrki 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjentutkimiseen. Teoksessa Seppänen, Karisto & Kröger (toim.) 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, s.195–218.

Laaksonen, Rantala & Eloniemi-Sulkava 2004. Ymmärrä – tule ymmärretyksi. Vuoro-  
vaikutus dementoituneen kanssa. Helsinki: Suomen dementiahoitoyhdistys.

Lehtonen Jussi 2010. Samassa valossa – näyttelijäntyö hoitolaitoskiertueella. Helsinki: Avain.

Liikanen, Hanna-Liisa 2003. Taide kohtaa elämän myös hoitolaitoksissa. Tiedepolitiikka Edistysellinen tiedeliitto ry:n julkaisu 28 (2003) : 4, s. 7–12.

Metropolia 2014. Geronomi (AMK), monimuotototeutus.  
[http://www.metropolia.fi/haku/koulutustarjonta-aikuiset-sosiaali-ja-  
terveysala/vanhustyö-210-op/](http://www.metropolia.fi/haku/koulutustarjonta-aikuiset-sosiaali-ja-terveysala/vanhustyö-210-op/) (luettu 22.11.2014).

Metropolia 2014. Esittävä taide: teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK).  
[http://www.metropolia.fi/haku/koulutustarjonta-nuoret-kulttuuri/esittava-taide-teatteri-  
ilmaisun-ohjaaja/](http://www.metropolia.fi/haku/koulutustarjonta-nuoret-kulttuuri/esittava-taide-teatteri-ilmaisun-ohjaaja/) (luettu 9.1.2015).

Muistiliitto 2013. Muistihäiriöt ja -sairaudet. <http://www.muistiliitto.fi/fi/etusivu/>  
(luettu 24.11.2014).

Mäkelä, Marjut & Rajala, Sari 2010. MUISTORASIA : Eletyn elämän pienoisnäyttämö. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201005037548> (luettu 20.11.2014).

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Kansallinen muistiohjelma 2012–2020. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:10 [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=5065240&name=DLFE-20011.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5065240&name=DLFE-20011.pdf) (luettu 10.12. 2014).

Teatteri Takomo 2014. Teatteri Takomon vanhustyön kehityshanke 2013–2015. [http://www.teatteritakomo.fi/kehityshanke\\_rapo\\_LOWRES\\_UUS.pdf](http://www.teatteritakomo.fi/kehityshanke_rapo_LOWRES_UUS.pdf) (luettu 9.1.2015).

Wikström, Britt-Maj 2003. Estetik och omvårdnad. Lund: Studentlitteratur AB.

Julkaisemattomat lähteet

Anna Puustelli-Pitkänen, luento. Metropolia Amk, Helsinki 6.10.2014.



