

Minna Högbäcka

” TEATTERI - ILOITTELUA ”

- Draaman ja teatterin käyttäminen osana
Kitinkannuksen viriketoimintaa

Opinnäytetyö

CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Joulukuu 2013

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Kokkola- Pietarsaari	Aika Lokakuu 2013	Tekijä/tekijät Minna Högbäcka
Koulutusohjelma Esittävä taide		
Työn nimi ” TEATTERI ILOITTELUA” - Draaman ja teatterin käyttäminen osana Kitinkannuksen viriketoimintaa		
Työn ohjaaja Minna Koivula	Sivumäärä 32+1	
Työelämäohjaaja Marja Taskinen		
<p>Tässä opinnäytetyössä kuvataan Kannuksen Kitinkannuksen ja sotaveteraanikodin asiakkaille järjestettyjä draamapohjaisia viriketoiminta tunteja, niiden suunnittelua, toteutusta ja soveltuvuutta osaksi Kitinkannuksen toimintaa. Opinnäytetyö on hankkeistettu. Sen sisältämä viriketoiminta on toteutettu, alkaen kesällä 2012 ja päättyen keväällä 2013.</p> <p>Opinnäytetyön tekijä ohjasi kymmenen tunnin mittaista viriketoiminta kokonaisuutta. Viriketuntien teemoina oli muistaminen, kuuleminen, näkeminen ja moninainen aistityöskentely. Viriketunnit koostuivat erilaisista yksin tai ryhmässä tehdyistä harjoitteista tai leikeistä, sekä ryhmien kohtaamisesta ja ohjaajan vuorovaikutuksesta ryhmien kanssa. Opinnäytetyössä reflektoidaan ja kuvataan ohjaajan ja ryhmien oppimiskokemuksia. Työssä tarkastellaan myös draamapohjaisen toiminnan sopivuutta osaksi ikäihmisille suunnattua viriketoimintaa ja kuinka tällainen toiminta voisi edesauttaa kohti mielekästä vanhuutta. Opinnäytteen on myös tarkoitus auttaa Kitinkannusta kehittämään viriketoimintaansa ja antamaan tuleville siellä toimiville teatteri-ilmaisun ohjaajille toimintamalleja.</p> <p>Tämä tutkielma on laadullinen tapaustutkimus. Tutkimusaineistoina ovat viriketunti suunnitelmat, tekijän työpäiväkirja, jota hän kirjoitti viriketoiminnan toteutukset aikana ja sen jälkeen. Työpäiväkirja koostuu viriketunti suunnitelmista, tekijän omista havainnoista ja osallistujien antamasta suullisesta palautteesta, joka on kirjattu ylös sekä työelämäohjaajan palautteesta. Aineiston analyysin perusteella voidaan todeta, että draamapohjainen toiminta soveltuu osaksi laitoksissa tapahtuvaa vanhusten viriketoimintaa. Viriketoiminta vahvisti tekijän näkemystä siitä, että draamapohjaiset harjoitteet ja leikit tuovat vanhusten elämään mielekkyyttä, iloa sekä edesauttavat kohti mielekästä vanhuutta.</p>		

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Asiasanat

Draama, leikki, sosiokulttuurinen innostaminen, teatteri, vanhukset, viriketoiminta

ABSTRACT

Unit Kokkola- Pietarsaari	Date December 2013	Author/s Minna Högbacka
Degree programme Performing Arts		
Name of thesis “ TEATTERI- ILOITTELUA” - Using drama and theater as a part of Kitinkannus recreational activities		
Instructor Marja Taskinen		Pages 32+ 1
Supervisor Minna Koivula		
<p>This thesis describes the drama- based recreational activities organised for the residents of Kitinkannus and war veteran home in Kannus. The thesis also discusses the planning, implementation and applicability of the lessons as a part of Kitinkannus’ recreational activities. This thesis is project-based. The recreational activity lessons were conducted from the summer of 2012 until the spring of 2013.</p> <p>The author of this thesis directed a total of ten one- hour long recreational activities. The themes of recreational activity lessons were remembering, hearing, seeing and versatile sense-based working. The recreational activity lessons consisted of games and exercises done individually or in groups as well as encounters of different groups and the instructor’s interaction within the groups. The learning experiences of the groups and the director are described and reflected in this thesis. This thesis also analyses the applicability of drama-based activities as part of senior citizens’ recreational activities and the possibility of supporting the elderly towards a meaningful senior life. The purpose of this thesis was also to help Kitinkannus develop their recreational activities and to give the drama instructors who work there in the future some operational models.</p> <p>This was a qualitative case study. The research material consisted of the author’s recreational activity lesson plans and work diary, which she wrote during and after the implementation of the recreational activities. The work diary consists of recreational activity lesson plans, author’s own observations and feedback given orally by the participants which were written down by the author and the work instructor’s feedback. Based on the analysis of the research material it can be concluded that drama- based activities are a suitable part of the recreational activities of the elderly who live in an institution. Recreational activity lessons strengthened the author’s view that drama based exercises and games bring meaningfulness to elderly and to their lives, as well as joy and support towards meaningful senior life.</p>		

ABSTRACT

Key words

Drama, elderly, play, recreational activities, sociocultural inspiring, theatre

SISÄLLYS

1. JOHDANTO.....	1
2. KITINKANNUS JA SOTAVETERAANIKOTI.....	3
2.1 IÄN TUOMAT MAHDOLLISUUDET JA HAASTEET.....	4
2.2 TEATTERIA JA DRAAMA IKÄIHMISSILLLE.....	6
3.” TEATTERI ILOITTELUA” – VIRIKETOIMINTA.....	9
3.1 VIRIKETOIMINNAN TAVOITTEET JA KESKEISET TERMIT.....	10
3.2 VIRIKETOIMINNAN RAKENNE JA SUUNNITTELU.....	11
4. KULTTUURISTA HYVINVOINTIA.....	17
4.1 TUTKIMUKSIA KULTTUURISTA JA HYVINVOINNISTA.....	17
4.2 IKÄIHMISTEN SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN.....	19
4.3 KOHTI ONNISTUNUTTA IKÄÄNTYMISTÄ KULTTUURIN AVULLA... 	21
5. DRAAMAPOHJAINEN TYÖSKENTELY VANHUSTEN VIRIKETOIMINNASSA.....	23
5.1 VANHUSTEN PALAUTE VIRIKETOIMINNASTA.....	23
5.2 VASTUUHENKILÖN PALAUTE.....	25
5.3 OMIA OIVALLUKSIA.....	26
6. POHDINTA.....	28
LÄHTEET.....	30
LIITTEET	

1. JOHDANTO

Opintojeni aikana sekä työelämässä olen työskennellyt paljon teatteri- ja draamapohjaisen toiminnan parissa. Opiskeluni aikana olen huomannut kuinka osallistavan ja soveltavan teatterin metodeilla, voidaan ihmisille antaa kokemuksia ja mahdollisuus oppia uudella tavalla. Uskon, että kokemuksen ja osallistumisen kautta tapahtuva oppiminen tekee opituista asioista osan elämää ja elävöittää teoreettista tietoa. Opinnäytetyössäni käytän draama- ja draamatyöskentely-käsitteitä kuvaamaan teatteri-ilmaisun ohjaajana käyttämiäni teatterilähtöisiä ja toiminnallisia työtapoja. Draama on tekemistä, kokemista ja itseilmaisua. Draaman avulla voimme elämyksellisesti tutkia suhdettamme asioihin, etsiä ja hyväksyä uusia lähestymistapoja ja ymmärtämystä uusiin asioihin ja ennakkoluuloihimme. Lisäksi draamankeinoin voidaan lisätä oppijan tietoisuutta itsestään ja ympäröivästä maailmasta. (Haapaniemi, 2003.) Draama sisältää aina itsessään toimintaa. Se on myös aina osallistujien kannalta osallistavaa toimintaa. Draaman käsitteellä tarkoitan aina osallistavaa toimintaa.

Koin, että draama ja teatteri ovat tärkeitä myös osana iäkkäiden ihmisten arkea ja elämää. Uskon, että se vahvistaa vanhusten kykyä muistaa asioita paremmin ja antaa heille mahdollisuuden saada onnistumisen kautta positiivisia kokemuksia, jotka vahvistavat kykeneväsyyden tunnetta vanhalla iällä. Draamaharjoitteissa itseluottamus vahvistuu, mikä on ikäihmisille mielestäni eduksi, sillä vanhetessa luottamus itseensä ja kykyyn tehdä asioista, saattaa heiketä iän tuomien haasteiden myötä. Draamalliset harjoitteet antavat myös ikäihmisille rohkeutta tuoda itsensä esiin, minkä koen tärkeäksi tässä ajassa, jossa mielestäni heidät saatetaan jättää syrjään ja heidän mielipiteitään ei välttämättä kuunnella. Teatteri-ilmaisun ohjaajat voivat antaa vanhuksille draaman kautta, jotakin, mistä ammentaa aineita kohti onnistunutta ikääntymistä. Koen, että vanhat ihmiset saavat voimaantumisen tunteita arkeensa draaman ja teatterin avulla. Tästä syystä jokaisessa vanhusten hoitolaitoksessa pitäisi olla draamapohjaista viriketoimintaa.

Päädyin tekemään opinnäytetyöni Kannuksen Kitinkannuksessa, joka on kuntoutuslaitos ja samalla myös sotaveteraanikoti. Ikä-ihmisten kanssa työskentely kiinnosti suuresti ja oli minulle uusi kokemus. Vapaa-ajan ohjaaja Marja Taskinen ehdotti, että suunnittelisin ja toteuttaisin draamapohjaista viriketoimintaa Kitinkannuksen asiakkaille. Mielestäni

draama soveltui osaksi Kitinkannuksen viriketoimintaa, sillä se sopi täydentämään heidän viriketoiminta mahdollisuuksia. Se mahdollisti yhdessä tekemisen ja toi vanhuksia yhteen nauttimaan toistensa seurasta.

Tavoitteeni oli toimia Kitinkannuksen vanhusten kanssa, jonka pohjalta työstetään opinnäytetyö, joka toimii materiaalina tuleville viriketoiminta tuokioille. Halusin myös antaa ikäihmisille mahdollisuuden saada kokemuksia draaman ja teatterin parissa sekä pyrkiä lisäämään heidän arkensa mielekkyyttä draaman kautta.

Tutkimukseni on laadullinen tapaustutkimus. Laadulliselle tapaustutkimukselle on ominaista, että tutkija pyrkii vuorovaikutukseen ja tätä kautta ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä, siihen osallistuneiden ihmisten näkökulmia ja kokemuksia. Raportti on tutkijan tulkinta tapahtumasta. Tapaustutkimus käyttää monilla eri tavoilla hankittua, monipuolista tietoa analysoimaan tiettyä nykyistä tapahtumaa tai toimintaa tietyssä rajatussa ympäristössä. (Virtuaali ammattikorkeakoulu 2007: Yin 1987.) Tässä työssä tutkin kehittämäni viriketoiminnan soveltuvuutta ikäihmisille, osana tarjottavaa viriketoimintaa.

Tutkimusmateriaalina käytän myös omaa työpäiväkirjaani sekä toimintaan osallistuneilta vanhuksilta saatua suullista palautetta, jonka olen kirjannut ylös. Pohdin työssäni draamapohjaisten menetelmien soveltuvuutta osaksi vanhoille ihmisille tarjottavaa viriketoimintaa, sekä sen tuomia mahdollisia hyötyjä. Tuon työssäni myös esille tapoja työskennellä heidän kanssaan ja annan erilaisia työkaluja muille viriketoimintaa ohjaaville.

2. KITINKANNUS JA SOTAVETERAANI KOTI

Kannuksen kaupungissa sijaitsevan Kitinkannuksen toiminta alkoi vuonna 1991. Kitinkannus tarjoaa asiakkailleen laitos- tai avokuntoutusta kodinomaisessa ja viihtyisässä ympäristössä. Neurologinen kuntoutus, postoperatiivinen kuntoutus, avokuntoutus sekä sotainvalidien ja -veteraanien kuntoutus ovat osa Kitinkannuksen tarjoamia palveluita. Kitinkannuksessa pidetään huolta sotiemme invalidien, veteraanien ja lottien monipuolisesta kuntoutuksesta ja hoivasta. Hoiva-, hoito- ja kuntoutuspalvelut kodinomaisessa ympäristössä takaavat asiakkaille heidän ansaitsemansa erinomaisen palvelun tason ja laadun. Kuntoutusjakson tavoitteena on asiakkaan omatoimisuuden tukeminen, säilyttäminen ja paraneminen. (Kitinkannus 2013.) Kitinkannus pyrkii tukemaan ihmisen omatoimisuutta ja säilyttämään sitä. Juuri tällaisen kuntoutuksen osaksi draama ja teatteri sopivat hyvin, sillä niiden avulla pyritään myös yksilön vapautteen tehdä asioita vapaasti ja antaa mahdollisuus itsestä lähtevään luovaan tekemiseen.

Ryhmäläisten tulopäivänä on lääkärin, fysioterapeutin ja sairaanhoitajan alkukartoitukset. Työryhmä laatii kuntoutussuunnitelman ottaen huomioon asiakkaan omat tavoitteet ja toiveet. Asiakas saa kaksi kertaa päivässä yksilöfysioterapiaa. Lisäksi kuntoutujalla on 2-3 liikuntaryhmähoitoa päivittäin ja lauantaisin 5 ryhmähoitoa. Ryhmäläisten hoitojakson aikana on myös toimintaterapiaa, sosiaalityöntekijän haastattelu ja jalkahoito. Kuntoutujalla on mahdollisuus osallistua monipuoliseen ohjattuun vapaa-ajan toimintaan, luennoille, keskustelupiireihin ja askarteluun. Jakson lopussa on lääkärin lähtötarkastus. (Kitinkannus 2013.) Mielestäni tähän monipuoliseen ohjattuun vapaa-ajan toimintaan tulisi lisätä draamapohjaista toimintaa. Laaja kulttuurin parissa toimiminen lisää vanhusten mahdollisuutta valita itselleen monipuolisempaa toimintaa ollessaan hoitojaksolla ja antaa näin ollen mahdollisuuden esimerkiksi palata vanhan harrastuksen pariin.

Työelämänohjaajani Marja Taskinen kertoi, että Kitinkannuksen hoitojakson aikana pyritään vahvistamaan vanhuksen toimintakykyä ja pitämään yllä heidän jäljellä olevia kykyjä ja taitoja. Vanhuksille pyritään myös antamaan onnistumisen tunteita, joihin pyritään erilaisella viriketoiminnalla. Taskisen mukaan, myös asiakkaan oikeus itse määrätä tekemisistään korostuu Kitinkannuksessa. Tämä on myös tärkeä osa teatteri ja draama toimintaa, jossa osallistujat saavat itse määrittää osallistumisensa määrän. Ketään ei pakoteta osallistumaan, mutta teatteri-ilmaisun ohjaaja tuo heille mahdollisuuden siihen

sekä madaltaa osallistumisen kynnystä ryhmäläisille.

2.1 Iän tuomat mahdollisuudet ja haasteet

Yhteyshenkilöni Virike – ja vapaa-ajan ohjaaja Marja Taskisen kanssa aloitimme keskustelemalla millaisia heidän yleisimmät asiakkaat ovat ja millaisia iän tuomia haasteita heillä on. Yleisimmät ongelmat liittyvät muistamattomuuteen ja alkavaan dementiaan. Myös erilaiset näkö- ja kuulo ongelmat ovat yleisiä. Useat asiakkaat kärsivät kaihist ja monilla on kuulolaite, joillakin jopa molemmissa korvissa. Liikuntarajoitteet ovat myös yleisiä, iän mukana tulevia ongelmia. Melkein jokaisella asiakkaalla on jonkinlainen kävelytuki, kävelykeppi tai rollaattori, myös pyörätuolissa istuvia asiakkaita on. Kokemukseni perusteella huomasin, että tukilaitteet ja pyörätuolit kannattaa omalla tavallaan jättää huomioimatta. Täytyy ottaa huomioon, että jokaisella on tilaa tehdä ja korostaa, että jokainen saa osallistua omalla tavallaan. Pyörätuolissa istuva voi tehdä liikeharjoitteita omalla tavallaan. Kyseinen henkilö osaa myös itse toimia oman liikeratansa parissa ja tietää parhaiten mihin pystyy ja mihin ei. Jos he eivät kykene tekemään jotain asiaa pyörätuolista käsin, he kyllä kertovat asiasta. Silloin ohjaajan on vain muokattava harjoitetta hänelle sopivaksi.

Dementiaalla tarkoitetaan tilaa, jossa henkilön useat älylliset toiminnat ja aivotoiminnat ovat heikentyneet rajoittaen hänen sosiaalista elämäänsä. Dementiassa ilmenevälle muistihäiriölle on ominaista vaikeus oppia uusia asioita tai palauttaa mieleen aiemmin opittua. Pelkkä muistihäiriö ei kuitenkaan tarkoita, että henkilö kärsisi dementiaasta. Muistihäiriön ohella dementialle on ominaista puheen sisällön köyhtyminen (afasia), ja vaikeus pukeutua ja suorittaa motorisia liikesarjoja (apraksia) ja käsittää nähdyn merkitystä (agnosia). Dementiaasta kärsivän kyky suunnitella päivittäisiä toimintoja, jäsentää kokonaisuuksia ja ymmärtää vertauskuvallisia ilmauksia on heikentynyt. Etenkin vaikeampaan dementiaan liittyy usein erilaisia käytöshäiriöitä. (Huttunen 2011.) Kokemani pohjalta huomasin, että muistihäiriöitä sairastavien muistia kannatti virkistää koko ryhmän avulla. Ryhmäläiset auttoivat leikkien ja harjoitteiden sääntöjen kertaamisessa, jos ne joltakin pääsivät unohtumaan. Huomasin, että tällainen yhdessä auttaminen nosti ryhmän yhteishenkeä ja näin myös ryhmäläiset saivat toimia välillä ohjaajan asemassa. Myös tärkeäksi nousi se, että ohjaaja uskaltaa mennä lähelle ja auttaa ryhmäläistä muistamaan.

Näin muut osallistujat voivat tehdä rauhassa harjoitetta, sillä aikaa kun ohjaaja neuvoo ja auttaa.

Kaihi on yksi yleisimmistä iän mukana näköä heikentävistä sairauksista länsimaissa. Kaihi tarkoittaa tilaa, jossa silmän mykiö on samentunut ja läpäisee valoa huonosti. Yleisin kaihimuoto on aikuisiän harmaakaihi. Yli 65-vuotiaista noin kolmanneksella on näkökykyä alentavaa kaihimuutosta. Yli 85-vuotiaista yli 70 prosentilla on kaihimuutoksia. Ikääntyminen on merkittävin tekijä kaihin synnyssä. (Seppänen 2010.) Kokemukseni perusteella heikosti näkevän ryhmäläisen kanssa kannattaa toimia niin sanotusti kädestä pitäen. Jos jonkin asian näkeminen on hankalaa, esimerkiksi esineen tai kuvan, kannattaa se kuvailla mahdollisimman tarkasti näköhäiriöiselle. Myös esineen käteen antaminen ja mahdollisuus tunnustella sitä, helpottaa huomattavasti esineen näkemistä ja hahmottamista. Tärkeäksi muodostui jälleen se, että ohjaaja uskaltaa mennä lähelle, auttaa ja koskettaa, olla silminä sille joka näkee huonosti.

Koskettaminen on tärkeä osa hoivatoimintaa ja myös tärkeää teatteri-ilmaisun ohjaajalle. Koskettamalla voi keskustella, lohduttaa, rauhoittaa ja hyväksyä. Jos vanhus ei näe kunnolla tai kuule kunnolla, tällöin keskeiseksi viestintä menetelmäksi nousee koskettaminen. Se on yksi vuorovaikutuksen peruselementeistä. Jokaisella on tarve saada kosketusta. Tarve kosketukseen säilyy samanlaisena lapsuudesta vanhuuteen, mutta vanhuudessa mahdollisuudet saada kosketusta vähenevät huomattavasti. Koskettamisella voidaan välittää tietoa ympäristöstä sekä lohduttaa ja viestittää välittämisestä ja huolenpidosta. (Edu.fi.) Koen, että koskettaminen on toisen ihmisen sanatonta huomioon ottamista ja sillä voidaan antaa positiivista palautetta. Toisen koskettamista ei pidä pelätä tai vältellä, mutta on hyvä ottaa huomioon, että kaikki eivät pidä kosketuksesta. Sellaisille ihmisille tulee antaa tilaa ja huomioida heidän henkilökohtainen suhtautuminen kosketukseen ja lähellä olemiseen.

Kaikkien kuulo heikkenee ikääntyessä. Jo yli 50-vuotiailla havaitaan selvää kuulon heikkenemistä. Joka viidennellä 70-vuotiaalla ja useammalla kuin joka kolmannella 80-vuotiaalla on ihmisten välistä keskustelua vaikeuttava kuulovika. Ikäkuulo on yhdistelmä perinnöllisten tekijöiden sekä elämän aikana saatujen melu- ja muiden vaurioiden aiheuttamaa rappeutumista sisäkorvassa, kuulohermossa ja aivoissa. (Blomgren 2012.) Yleisesti huomasi, että vanhusten ryhmässä kannattaa puhua jo lähtökohtaisesti hiukan

isommalla äänellä, kuin mitä normaalisti puhuu. Kannattaa myös varautua siihen, että asioita saattaa joutua toistamaan, sillä kaikki eivät välttämättä kuule ensimmäisellä kerralla. Myös lähelle meneminen helpottaa ja suoraan korvaan puhuminen toimii aina. Kannattaa myös varmistaa onko ryhmäläisellä kuulolaite. Silloin kannattaa suunnata puhuminen sille korvalle, jossa laite on. On tärkeää muistaa, että vaikka kuulo olisikin huono, voi heille silti kuiskata, jos harjoite tai leikki sitä vaatii.

Marja Taskisen toiveena oli, keskustelumme pohjalta, että suunnittelisin sellaista viriketoimintaa, joka stimuloisi ihmisen eri osa-alueita ja antaisi vanhuksille mahdollisuuden harjoittaa jo heikentyviä aisteja, kehoaan sekä mieltä. Tärkeää on myös korostaa, että näiden esteiden ei anneta haitata työskentelyä vaan ne antavat myös mahdollisuuksia. Jokainen ottaa osaa omalla tavallaan ja siten kuten kykenee. Tämän vuoksi koen, että draama soveltuu hyvin osaksi Kitinkannuksen toimintaa. Draama tarjoaa osallistujalle vapauden osallistua omien kykyjen ja tahdon mukaan.

Viriketoiminnan tulisi olla monipuolista. Draama ja teatteri ovat siihen erittäin hyviä työkaluja. Se on osallistavaa, se on dialogista, se on transformatiivista – draamassa korostetaan taiteellista oppimista ja pyritään merkitykselliseen oppimiseen. (Korhonen, Østern 2001.) Kokemani pohjalta vanhalle ihmiselle tulee antaa mahdollisuuksia kokemukselliseen oppimiseen, sillä se tukee sosiaalista ja persoonallista kasvua ja lisää ihmisen itsetuntemusta. Mielestäni oppijan omilla kokemuksilla ja elämyksillä on keskeinen rooli. Teatteri-ilmaisun ohjaaja pyrkii työssään tukemaan tällaista merkityksellistä oppimista ja korostamaan jokaisen ihmisen henkilökohtaisia vahvuuksia.

Merkityksellinen oppiminen ei siis tähtää tiettyyn päämäärään oppimisessa, vaan itse matka on tärkeämpi. Se vaikuttaa yksilön minäkuvaan ja elämännäkemykseen: kuka minä olen ja mitkä ovat minun toimintamahdollisuuteni (Varila 1999, 45). Teatteri-ilmaisun ohjaaja pyrkii aina kohti tilaa, joka mahdollistaa ryhmäläisten myönteisen oppimiskokemuksen. Positiivinen ja kannustava asenne ovat tärkeitä. Mielestäni tällainen tapa oppia ja kokea on hyvä pohja toimivalle viriketoiminnalle ikäihmisten parissa

2.2 Teatteria ja draamaa ikäihmisille

Tässä luvussa pohdin draaman ja teatterin antamia mahdollisuuksia osana ikä-ihmisten

hoitoa ja kuntoutusta, sekä innostamista välineenä kohti sitä. On haaste auttaa ikäihmisiä luomaan sosiaalinen (yhteisöllinen) elämä eräällä tavalla keinotekoisessa ympäristössä. Juuri siihen innostamista tarvitaan (Kurki 2007, 100). Kokemukseni pohjalta draama ja teatteri ovat hyviä välineitä innostamiseen. Ikäihmistä on tuettava, että he saavat elämäänsä merkitystä ja onnellisia kokemuksia. Oman työni kautta olen pyrkinyt lisäämään hyvän olon tunnetta ja tukemaan iäkkään ihmisen elämänlaatua.

Taide- ja kulttuuritoimintaa on ollut hoitolaitoksissamme jo vuosikymmenten ajan. Erityisesti 1970-luku oli taiteen, taideterapian ja muun viriketoiminnan kulta-aikaa. Silloisissa hoitolaitoksissa oli puutarhoja, joissa asukkaat saivat puuhastella. Kuvataiteilija Rafael Wardi työskenteli Nikkilän sairaalassa yli kahden vuosikymmenen ajan. (Liikanen 2003, 196-197.) 1990-luvun laman aikana ja varjolla vanhainkodeilta supistettiin resursseja ja mm. virikeohjaajan virka vaihdettiin sairaanhoitajaksi. (Liikanen 2003, 120). Tämän muutoksen seurauksena tapahtui myös asennemuutosta. Viriketoiminta alettiin kokea ylimääräisenä työtaakkana ja ajantuhlauksena. Asenteet ovat kuitenkin muuttuneet pikkuhiljaa ja suunta on parempaan päin. Kaikenlainen viriketoiminta ulkoilusta taide- ja kulttuuriaktiviteetteihin saa yhä suuremman huomion ja jalansijan vanhainkodissa. (Seppänen 2006, 35.)

Luovuus ei katso ikää. Sen tulisi olla avoin kaikille ikään, sukupuoleen, rotuun, kuntoisuuteen ja toimintakykyyn katsomatta. Taide- elämys voi herkistää ja koskettaa arjen keskellä. Voimakas kokemus pysähdyttää pohtimaan tunteiden nostattamia asenteita ja arvoja. Oma taidetoiminta antaa esteettisen elämyksen lisäksi kokemuksen liittymisestä ja kuulumisesta taiteen prosessiin, nähdyksi tulemisesta. Taiteellinen prosessi on myös jäljen jättämistä oman toiminnan tuloksena. Se voi vahvistaa ja eheyttää uskoa omiin mahdollisuuksiin. (Ventola & Renlund 2005, 36.) Mielestäni on tärkeää, että iäkkäät ihmiset saavat mahdollisuuden tulla nähdyiksi yhteiskunnassa, joissa he saattavat jäädä niin sanotusti näkymättömiksi muiden silmissä. Uskon myös vahvasti siihen, että ihmisen luovuus ei katoa mihinkään ihmisen vanhetessa, vaan se on aina ihmisen sisällä pysyvä voimavara. Kun ihminen ikääntyy ja pääsee eläkkeelle, vapaus voi tarjota mahdollisuuden luovuuden laajenemiselle: kalenterit eivät enää kahlitse. Mielestäni ihmisen luovuus kehittyy elämän edetessä. Kuitenkin pitkään vallitsi niin sanottu heikentymismalli, jonka mukaan luovuus kääntyy laskuun ikääntyessä. Tämän heikentymismallin rinnalle on uutena noussut luovuuden jatkuvuusmalli, jonka mukaan luovuus jatkuu ja kehittyy

ihmisen ikääntyessä. (Hohenthal-Antin 2006, 38.) Mielestäni tämä luovuuden jatkuvuusmalli sopii paremmin kuvamaan ihmisen kehitystä luovana olentona ja se antaa ikääntymiselle positiivisen näkökulman. Vanhalla iällä on enemmän aikaa olla luova. Luovuuden esille tuomiseen teatteri ja draama ovat erittäin hyviä välineitä. Soveltava- ja osallistava draama antaa mahdollisuuden vanhoille ihmisille tulla näkyviksi ja kuuluviksi laitosympäristössä. Mielestäni soveltavan- ja osallistavan draaman metodeja voidaan soveltaa osaksi laitosten viriketoimintaa.

Soveltava- ja osallistava teatteri on erilaista teatterin tekemistä, jossa näyttelijän ja katsojan raja hämärtyy. Kaikista osapuolista on tullut osallistujia. Erityisesti korostetaan itse prosessia eikä lopputulosta. Kaikista on tullut yhdessä teatteritapahtuman osallistujia ja esiintyjä voi siirtyä katsojan rooliin. (Teerijoki & Lintunen 2001.) Soveltavan ja osallistavan draaman tavoitteet ovat hyvin erilaisia kuin perinteisen teatterin. Ne voivat olla opetuksellisia, kasvatuksellisia, terapeutteja, taiteellisia, yhteisöllisiä jne. Koska soveltavalla ja osallistavalla teatterilla voidaan toimia niin laajalla kentällä, ovat sen tuomat mahdollisuudet rajattomat. Mielestäni sen avulla voidaan kommunikoida ihan uudella tavalla, sillä asiat voidaan tuoda näkyviksi, sanallisen kommunikaation lisäksi. Sovellettaessa osallistavaa draamaa viriketoimintaan, voi myös ohjaajan ja osallistujan raja hämärtyä. Ohjaaja voikin välillä olla oppijan asemassa ja ryhmäläinen ohjata, neuvoa ja auttaa toista ryhmäläistä. On tärkeää, että ohjaaja ei mene laitoksiin sillä asenteella, että on vanhusten yläpuolella. Sekä ohjaaja että vanhat ihmiset ovat lähtökohtaisesti samalla viivalla ja tilanteessa, missä molemmat voivat parhaimmillaan oppia toisiltaan. Teatteri-ilmaisun ohjaaja on aina lähtökohtaisesti samassa asemassa ryhmänsä kanssa, vaikka hän toimiikin sen ohjaajana. Koulutuksemme kautta opimme tunnistamaan yhteisöryhmien erityispiirteitä sekä tavan soveltaa yhteisöryhmissä erilaisia menetelmiä, jotka mahdollistavat taiteen keinoin kohtaamista ja vuoropuhelua. (Centria ammattikorkeakoulu 2013). Teatteri-ilmaisun ohjaaja voi toimia innostajana, jonka avulla luodaan laitoksiin mielekästä draamapohjaista viriketoimintaa.

3.” TEATTERI - ILOITTELUA ” – VIRIKETOIMINTA

Tässä luvussa käyn läpi miten suunnittelin ja toteutin viriketoimintani ikäihmisten kanssa sekä esittelen pajojen tavoitteet sekä kuvaan niiden rakenteen.

Viriketoiminnan ohjaaminen jännitti minua, sillä en ollut koskaan aikaisemmin työskennellyt vanhojen ihmisten kanssa. He olivat minulle uusi ikäluokka, jonka asenteesta draamaa kohtaan en tiennyt mitään. Vastuuhenkilöni vakuutti minulle, että he kuitenkin tulisivat olemaan innostuneita sekä osallistuvia. Odotin tulevaa uutta haastetta innolla, ja olikin ilo huomata kuinka energisiä, osallistuvia ja ennakkoluulottomia vanhat ihmiset olivat.

”Teatteri-iloittelua” tuntien suunnittelussa lähdin pohtimaan harjoitteita, jotka toimisivat erilaisten iän tuomien haasteiden kanssa. Pyrin teemoittamaan viriketoiminnan, niin että jokaisella kerralla tehtäisiin harjoitteita, joissa olisi painotus tiettyyn näkökulmaan. Yhdellä kertaa painotus olisi muistiharjoittamisessa, toisella kertaa kuulemisessa. Tietenkin myös harjoitteet ja teemat sekoittuivat välillä ja yhdellä kertaa saatettiin työskennellä useamman teeman parissa. Minun ohjaamat harjoitteet tukevat näin myös kuntoutustoimintaa sekä antavat toisenlaisen tavan oman henkisen ja fyysisen kunnon ylläpitämiseen. Tärkeänä teemana oli myös naurun ja ilon tuominen yhteiseen tekemiseen, siksi pyrin myös leikkimään jokaisella viriketunnilla. On tärkeää tyydyttää ihmisen tarve iloita ja viihtyä. Leikitään, pelataan ja tuetaan esteettisiä ja monipuolisia elämyksiä. Leikki ei ole vain lapsia varten, vaan se on tarkoitettu meille kaikille. Kurki, 2007, 105.)

Leikki ja draama luovat mahdollisuuden sellaiseen vakavuuteen, joka pelkästään keskustelemalla tuntuu usein vaikealta, ellei mahdottomaltakin (Heikkinen 2007, 72). Sisäistin, että leikkiä ei välttämättä pidetä opetuskeinona, jos sitä ei nähdä myös vakavana. Leikki on mielestäni tärkeä osa draamapohjaista viriketoimintaa, jonka kautta sille voidaan määrittää syvempi olemus. Mielestäni leikki voi tarkoittaa montaa asiaa, lapsi leikkii ilosta ja huvikseen, mutta tässä tapauksessa leikki on väline, jolla pyritään tekemään kokemuksesta ja oppimisesta mahdollisimman kiinnostavaa. Kun aikuiset leikkivät, silloin leikitään draamaa ja draamalla leikitään. Olen huomannut, että tämän kautta voidaan luoda niin sosiaalisesti ja yksityisesti merkitseviä hetkiä, sillä teatterilla, draamalla ja leikillä on paljon yhteistä. Ne ovat kaikki ikään kuin kuviteltuja toimintoja, missä kaikki on sallittua.

Leikki on arkisen elämän vastakohta, samoin kuin taidekin. Kun luomme kuvitteellisen tai fiktiivisen tilanteen, kehitämme abstraktia ajattelua (Heikkinen 2007, 55.) On kuitenkin tärkeää muistaa, että leikin tarkoitus on aina itse leikki, vaikka sen sivutuotteena saattaa syntyä jotakin muutakin. Leikin kuuluu olla hauskaa eikä siihen pidä suhtautua liian vakavasti. Heikkisen (2007, 63.) mukaan leikki on liittynyt inhimilliseen yhteiselämään ja sen alkuperäisiin toimintoihin alusta alkaen. Leikki on puhtaasti biologisen eli fyysisen toiminnan yläpuolella. Heikkinen toteaa, että se on mielekästä toimintaa. Leikissä on mukana sellaista, mikä ei kuulu välittömiin elämäntarpeisiin, vaan luo elämään mielekkyyttä. Jokainen leikki merkitsee jotakin. Siksi mielestäni onkin tärkeää, että leikkimistä jatketaan läpi elämän. Vanhukset saavat leikin kautta yhtä paljon tärkeitä kokemuksia kuin lapsetkin eikä leikin tarvetta vanhusten hoitolaitoksissa tulisi vähätellä.

3.1 Viriketoiminnan tavoitteet ja keskeiset termit

Toimintani tavoitteena oli, että vanhus saa tuntea iloa ja onnistumisen tunteita. On tärkeää, että vanhus saa kokea yhdessä tekemisen riemun ja kanssaosallistujien kannustuksen. Haluan, että vanha ihminen saa tehdä hänelle jotakin aivan uutta tai saa mahdollisuuden kokea nuoruudesta tuttuja asioita uudelleen. Haluan, että vanhus osallistuu parhaansa mukaan ja yrittää ylittää omat rajansa saadakseen kokemuksesta mahdollisimman paljon. Vanhat ihmiset saavat nauraa, jakaa, kokeilla, uskaltaa ja tulla kuulluiksi sekä nähdyiksi. Haluan, että vanhus joka ei kuule, kuuntelee toisten avulla. Vanhus joka ei näe, näkee toisten avulla ja vanhus joka ei kykene muistamaan, muistaa toisten avulla, ja että he auttaisivat antamaan kokemuksia toisilleen ja itselleen.

Monille vanhuksille teatteri on aivan uutta ja monet heistä eivät ole koskaan edes käyneet esityksessä. Siksi on mielestäni hyödyllistä, että avaan heille mitä nykyään sisältyy sanan teatteri alle ja mitä kaikkea se voikaan tarkoittaa. Seuraavissa kappaleissa avaan niitä termejä, joita olen työskentelyssäni käyttänyt sekä niitä termejä, joita tulevien viriketoiminnan ohjaajien olisi hyvä tietää.

Yhteisöteatteri liittyy nimensä mukaisesti yhteisöön. Keskeistä on, että teatterityötä tehdään yhteisön kanssa, yhteisön aiheista tai yhteisöille. Toteutustavoissa korostuvat

yhteisön jäsenten kuunteleminen. Yhteisöteatterilla voi olla yhteisötaiteen tavoin myös aktivistinen luonne tai jonkin asian senhetkistä tilaa muuttava päämäärä. (Metropolia ammattikorkeakoulu, 2013.) Kitinkannuksessa tekemä työni on ollut mielestäni yhteisöteatterin variaatio. Olen mennyt tekemään työtäni yhteisöön, yhteisön ehdoilla ja kaikki hyöty työstäni on mennyt yhteisölle.

Osallistava teatteri on teatterimuoto, joka keskittyy valmiin esitysmuodon sijaan esityksen prosessiin, tekijöiden kuunteluun ja moniäänisyyteen sekä yleisön kuuntelemiseen esitystapahtumassa. Tunnusomaista on vuorovaikutus yleisön kanssa, joko materiaalin keruussa, esitystapahtuman valmistelussa tai itse esityksen aikana. Jaetaan usein tarkoituksensa mukaisesti kolmeen pääryhmään; kasvatukselliseen, yhteisölliseen ja terapeutukseen (draama) osallistavaan teatteriin. Osallistavan teatterin päämääränä on kohderyhmän voimauttaminen sitä itseään koskevissa asioissa. (Metropolia ammattikorkeakoulu, 2013.) Viriketoimintaan voidaan soveltaa useita osallistavan teatterin metodeja.

Olen käyttänyt työssäni osallistavan draaman metodeja ja harjoitteita, ja muokannut niitä viriketoimintaan sopivaksi. Erityisesti vuorovaikutukseni ryhmän kanssa ja heidän kuunteleminen on tärkeä osa osallistavaa teatteria. Ilman sitä ei syntyisi kommunikaatiota, joka on mielestäni tärkeää laitospäristössä.

3.2 Viriketoiminnan rakenne ja suunnittelu

Seuraavassa kappaleessa esittelen jokaisen suunnittelemani kerran rakenteen ja avaan käyttämiäni harjoitteita sekä sitä miten valitsemani harjoitteet toimivat käytännössä.

Ensimmäinen kertani Kitinkannuksessa oli 21.6.2012. Aloitin työskentelyn pehmeästi ja aistien millainen paikka kyseinen laitos on. Suunnittelin astuvani vanhusten kanssa yhteiselle alueelle, jossa olisi jotakin tuttua sekä heille että minulle. Lähdimme pelaamaan peliä, jossa piti tunnistaa vanhoja suomalaisia näyttelijöitä. Näyttelijät olivat vanhusten nuoruudesta tuttuja tähtiä, joiden elokuvia katsoessa olen itsekin kasvanut. Koin tämän pelin olevan tärkeä jäänrikkoja minun ja vanhusten välillä. Tämän pelin kautta vanhukset huomasivat, että meillä oli jotakin yhteistä, vaikka olimmekin täysin eri sukupolvien kasvatteja. Yhteinen kiinnostus oli löytynyt ja aihe oli sellainen mistä pystyimme

keskustelemaan yhdessä.

Leikki oli myös tärkeä osa ensimmäisen kerran rakennetta. Leikki on hyvä tapa aloittaa tutustuminen uusiin ihmisiin, sillä se on kepeää, hauskaa ja energiaa antavaa. Leikkivä ihminen oppii elämän arkea (Heikkinen 2007, 57). Ryhmäläiset nauttivat suuresti Raviska leikistä (LIITE 1). Se vapautti heidät normaalista tekemisestä ja mukana kulkenut tarina hevostatkasta herätti monissa muistoja lapsuudesta ja nuoruudesta. Teatteri-ilmaisun ohjaajana on tärkeää hyödyntää leikin kautta löytyneitä muistoja ja tarinoita. Niistä voidaan keskustella ryhmän kanssa ja ne saattavat synnyttää uusia ideoita, joiden pohjalta voidaan keksiä uusia leikkejä ja harjoitteita. Näin leikin kautta syntyy uusia asioita, joista voivat oppia sekä ryhmäläiset, että itse ohjaaja.

Toinen kerta Kitinkannuksessa oli 27.6.2012. Silloin päätin keskittyä harjoitteisiin, joiden tarkoitus on auttaa aistien ylläpitämisessä. Koska kaikki ryhmäläiset eivät välttämättä näe hyvin, päätin ohjata harjoitteita, joissa käytettiin tuntoaistia. Muistavat kädet harjoitteessa (LIITE 1) ei ole välttämätöntä nähdä hyvin, sillä ryhmäläiset käyttivät hyväkseen tuntoaistia. Harjoite vaati myös muistamista, minkä ylläpitäminen ja aktivointi on erittäin tärkeää vanhalla iällä, jolloin muistiongelmia alkaa yleensä ilmetä. Tällaisilla muistiharjoitteilla, jotka yhdistyvät fyysiseen toimintaan eli kosketukseen voidaan mielestäni tukea hyvin ikäihmisen psyykkistä toimintakykyä. Tärkeä osa kognitiivista toimintakykyä ovat metakognitiot eli se, kuinka vanhus itse käsittää omat havainto-, muisti-, oppimis- ja ajattelutoimintansa. Myös luovuus ja viisautta liittyvät kognitiivisiin toimintoihin, joten niiden huomioiminen psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa on tärkeää. (Sufuca 2013.)

Kolmas kerta Kitinkannuksessa oli 22.8.2012. Tällä kertaa keskityin sana- harjoitteisiin ja artikulaation harjoittamiseen. On tärkeää harjoittaa myös puhetta vanhalla iällä, sillä silloin esimerkiksi dementian seurauksena puhekyky saattaa heiketä. Artikulaatioharjoitteita tehdessäni huomasin, että vanhukset pitivät niitä hauskoina ja ne saivat aikaan naurua. Vaikeiden sananparsien toistaminen oli sopivan haasteellista, mutta myös hauskaa ja opettavaista. Ne nostattivat myös ryhmän energiatasoa. Sana-assosiaatio harjoitteet koen myös tärkeäksi osaksi muistin ja verbaalisuuden ylläpitoa. Sana- assosiaatio harjoitteet, joissa ryhmäläiset keksivät sanoja olivat aluksi monien mielestä liian vaikeita ja vanhukset kokivat painetta sanojen keksimisessä. Tähän auttoi, jos ohjaaja antoi ryhmäläiselle

mielikuvia ja puhui niitä ääneen. Monet vanhukset keksivät tämän pohjalta sanan. Toinen toimiva keino oli antaa mahdollisuus sanoa kokonaisia lauseita tai useampi sana kerrallaan. Monelle ryhmäläiselle tuli mieleen kokonaisia lauseita, joita heidän oli vaikea tiivistää yhdeksi sanaksi. Tällöin annoin ohjaajana mahdollisuuden sanoa kaiken mitä halusi. Tärkeintä siis ei ole miten harjoituksen sääntöjä noudatetaan, vaan se miten hyvin ryhmän vanhus kykenee tuottamaan puhetta, sanoja ja mielikuvia. On tärkeää osata joustaa säännöissä ja muokata niitä ryhmän mukaan.

Neljäs kerta Kitinkannuksessa oli 29.8.2012. Tällä kerralla keskityin leikkimiseen ja arvausleikkeihin. Vanhukset kokivat arvausleikit hyväksi aivojumpaksi, jotka virkistivät muistia juuri sopivasti. Arvausleikeissä yhdistyi myös esittäminen. Mikä eläin- leikissä (LIITE 1) ryhmäläiset pääsivät esittämään eläimiä, jotka minä ohjaajana heille määräsin. Muut ryhmäläiset saivat arvata, mitä eläintä toinen esittää. Eläimen esittäminen oli myös hauska kokemus vanhuksille. Hohenthal- Antinin mukaan (2006, 166.), kun lapsi eläytyy johonkin kuviteltuun rooliin, laajenevat tavallisen kokemuksen rajat niin, että lapsi muuttuu hetkeksi toiseksi mahtavammaksi henkilöksi. Tämän logiikan pohjalta ikäihminen voi kokea samanlaista mielihyvää, kun hän voi hetkeksi unohtaa vanhusroolinsa, vaikka esittämällä eläintä.

Viides kerta Kitinkannuksessa oli 12.9.2012. Nyt valitsin viriketuntini pohjaksi kuvatyöskentelyn. (LIITE 1) Kuvatyöskentely oli erittäin mielenkiintoista ja se otettiin vastaan hyvin. Kuvat auttavat virkistämään vanhusten mielikuvitusta ja visuaalista muistia. Käytin itse tekemiäni kuvakortteja, joihin olin valinnut erilaisia ja eri aiheisia lehtikuvia. Aluksi keskustelimme ryhmäläisten kanssa niistä kuvista, jotka olivat nostattaneet eniten mielenkiintoa ja havainnoista mitä kuvat olivat herättäneet. Havaitseminen on katsojan valintaa ja tulkintaa. Näkemistä suodattavat havaitsevan ihmisen aikaisempien kokemusten, kuvien ja tietojen lisäksi kuvan esityskonteksti ja muut aistit. Ihmisen tekemiä tulkintoja, havaintoja, ajatuksia ja kokemuksia sanotaan myös mielikuviksi. Näköaisti ja aivot rekisteröivät usein graafisten symbolien merkityksen nopeammin kuin niiden sanalliset vastineet. (Näsänen 2007.) Kuvia voidaan käyttää monella eri tapaa osana draamapohjaista työskentelyä, niitä voidaan käyttää kommunikaation välineenä, esityksen pohjana, patsaskuvan inspiraationa, keskustelun virittäjänä ja kuvaamaan mielialaa ja tunnelmaa.

Kuudennella kerralla Kitinkannuksessa 3.10.2012 keskityin ryhmäläisten kanssa sana- assosiaatio harjoitteisiin ja sanoilla työskentelyyn. Sana-assosiaatiot toimivat hyvin aivoja herättelevänä harjoitteena. Nopeaa ajattelua vaativat harjoitteet stimuloivat vanhusten aivoja ja herättivät ne hyvin toimintaa. Joillekin ryhmäläisille nopea sanojen tuottaminen tuotti vaikeuksia, mutta tällöin ohjaajan tulee olla valmiina auttamaan.

Seitsemäs kerta Kitinkannuksessa oli 24.10.2012. Tämän kerran teemana olivat vanhusten tarinat, erityisesti muistot heidän lapsuudestaan. Jokainen ryhmäläinen sai kertoa jonkin tähtihetken lapsuudestaan. Hetken, joka oli heidän muistoissa hienoin tapahtuma heidän lapsuudessaan tai nuoruudessaan. Tarinankerronta on yhteisöllistä tekemistä ja se tuo ryhmän yhteen jakamaan ja luo tätä kautta läheisyyttä. Inhimillinen kulttuuri kiteytyy narratiivisuudessa. Tarinallisuus ympäröi nykypäivän ihmistä ja suulliset tarinat ovat eläneet ihmisyhteisön muistissa. (Ventola & Renlund 2005.) Tarinankerronta voi myös yhdistää eri sukupolvia. Nuoret pääsevät kuulemaan millaista elämä on ollut aikaisemmin ja vanhuksat pääsevät jakamaan omia elämäkokemuksia. Kun ryhmäläiset pääsivät kertomaan omia tarinoitaan, levisi jokaisen kasvoille hymy. Se lämmin tunne, jonka muisto oli antanut, levisi myös muuhun ryhmään ja kaikki kuuntelivat toisiaan mielenkiinnolla. Ryhmäläiset myös kommentoivat toisten tarinoita. Monet muistelivat leikkineensä juuri samaa leikkiä lapsena tai muistivat toisen tarinasta saaman impulssin avulla jotakin uutta omasta lapsuudestaan. Tarinankerronta on voimakas draamallinen väline, jonka avulla voidaan jakaa, oppia, kuunnella ja innostaa ihmisiä. Myös ryhmän ohjaajana oli hienoa päästä kuulemaan ryhmäläisten muistoja.

Kahdeksas kerta Kitinkannuksessa oli 14.11.2012. Tällä kertaa keskityin kuuloaistillisiin harjoitteisiin. Kuulon ylläpitäminen on tärkeää, sillä se alkaa heiketä ihmisen vanhetessa. Olin valinnut mukaani musiikiksi klassista musiikkia. Se on mielestäni monitulkintaista ja siksi juuri sopivaa tekemiimme harjoitteisiin. Musiikki on myös tärkeä työkalu teatteri-ilmaisun ohjaajalle. Musiikin voima on todellista. Se aktivoi aivojamme, niiden verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuvat ja koko persoonallisuutemme vireytyy. (Vartiovaara, 2006). Jokainen ryhmäläinen sai eteensä paperin, jolle he saivat piirtää musiikista saamiaan impulseja. (LIITE 1.) Joillekin ryhmäläisille tuotti vaikeuksia antaa musiikin viedä, eivätkä he aluksi uskaltaneet piirtää mitään paperille, koska pelkäsivät piirtävänsä väärin. Ohjaajana korostin, että kyseistä harjoitetta ei voi tehdä väärin, eikä sitä ole vain yhtä ainoa tapaa tehdä. Joitakin opastin myös kädestä pitäen ja autoin heidät

liikkeelle. Laitoin kynän vanhuksen käteen ja omani hänen kätensä päälle. Autoin häntä löytämään musiikista impulsseja. Kun ryhmäläinen tajusi mistä on kyse, päästin irti kädestä ja kannustin jatkamaan. Lopulta jokainen ryhmäläinen piirsi itse täysin vapaasti musiikista. Piirtämisen jälkeen tutkimme kuvia ja sanallistimme millaisia tunteita ja mielikuvia kyseinen musiikki oli antanut ryhmäläisille. Oli myös jännittävää huomata, että joillakin ryhmäläisillä musiikki oli herättänyt jonkin lapsuuden muiston. Musiikin tunnelmasta oli tullut mieleen jokin hetki nuoruudesta. Tuntui hienolta, että olin pystynyt antamaan heille hetken, joka oli herättänyt heissä jotakin.

Yhdeksäs kerta Kitinkannuksessa oli 13.12.2012. Tällä kerralla keskustelimme työelämänohjaajani Maria Taskisen kanssa siitä, millaista on olla viriketoiminnan ohjaaja sekä hänen asiakkaiden yleisistä haasteista. Keskustelimme myös siitä, millaisia toiveita Taskisella olisi draamapohjaisen viriketoiminnan suhteen, jos he olisivat niin onnekkaita, että se jatkuisi Kitinkannuksessa minun toimintani jälkeen. Kymmenes kerta Kitinkannuksessa oli 24.4.2013. En ollut omien kiireideni vuoksi päässyt käymään Kitinkannuksessa yli neljään kuukauteen. Siitä huolimatta tuntui siltä, että en olisi koskaan ollut poissa. Vanhukset toivottivat minut iloisin mielin takaisin. Tällä kertaa leikimme yhdessä sekä teimme patsaita.

Patsas on liikkumaton kuva asiasta tai esineestä. Patsastyöskentely on väline, jonka avulla voidaan tutkia asioita, joita voisi olla hankala esittää muuten. Patsasta on helppo tarkastella ja jokainen voi nähdä siinä mitä haluaa. Niitä voi vapaasti tulkita. Patsaan voi tehdä yksin tai ryhmässä. Osallistujat siis muodostavat omalla kehollaan patsaita, joissa käsiteltävät asiat kiteytyvät. Patsaita voidaan myös aktivoida eri menetelmillä. Ohjaaja voi pyytää patsaita esimerkiksi liikkumaan tai puhumaan ääneen ajatuksiaan. Patsailla voidaan kuvata käsiteltävää aihetta abstraktisti tai konkreettisesti. Samasta aiheesta voidaan tehdä useita eri patsaita, jolloin aiheeseen saadaan vaihtoehtoisia näkökulmia. Patsasta katsottaessa, siitä tehdään ensin havaintoja ja sen jälkeen tulkintoja, joita käydään läpi yhdessä keskustellen. (Ventola & Renlund 2005, 68.) Patsastyöskentely oli vanhuksille myös mielekästä, sillä se on yksi helpommista esittämisen muodoista. Kuka vain pystyy siihen ja kynnys tehdä patsaita on matala.

Ryhmässä koostui uusista ja vanhoista tutuista ja oli hienoa huomata, että ne jotka olivat myös aiemmin osallistuneet viriketoimintaani, eivät olleet unohtaneet opettamaani. Tutut

harjoitteet muistuiivat nopeasti mieleen ja tekeminen oli energistä ja iloista. Oli hienoa tajuta, että vaikka en ollutkaan päässyt käymään Kitinkannuksessa, ei minun työni ollut kadonnut sieltä. Vanhat ihmiset olivat kantaneet viriketoimintani tuomaa iloa sisällään. Harjoitteita oli kuulemma muisteltu yhdessä ja edellisille kerroille oltiin naurettu yhdessä. Draama on vahva työkalu. Se voi herättää muistoja ja synnyttää niitä. Tämä osoitti minulle, että tekemälläni työllä oli todella ollut merkitystä ja olin onnistunut antamaan heille uusia iloisia kokemuksia, joita muisteltiin ilolla.

4. KULTTUURISTA HYVINVOINTIA

Tässä luvussa käsittelen kulttuuria ja käsitystä siitä, että sen tekeminen luo ja ylläpitää ikäihmisten hyvinvointia sekä avaan mitä kulttuurista saatu hyvinvointi tarkoittaa. Otan esille myös teatteri-ilmaisun ohjaajan näkökulman kulttuuri hyvinvoinnista.

Kulttuurin sosiaalinen käsite koostuu ihmisen omista kokemuksista, kommunikaatiosta, elämäntavoista ja luovuudesta. Ihminen on sosiaalinen olento, joka tarvitsee vuorovaikutusta. Kulttuuri mahdollistaa vuorovaikutuksellisten kokemusten saamista sekä lisää sosiaalista pääomaa. Vanhusten on tärkeää saada kulttuurisia kokemuksia, sillä kokemani perusteella ne lisäävät elämäniloa ja vahvistavat heidän hyvinvointia. Kulttuuri ja sen tuottaminen kuuluu kaikille. Kulttuuritoiminnalla ja taiteilla näyttäisi todella olevan merkittävä myönteinen vaikutus ihmisten terveydentilaan. (Hohenthal-Antin 2006, 27). Teatteri-ilmaisun ohjaaja auttaa vanhuksia saamaan kulttuurisia kokemuksia, luomalla heille ympäristön ja tilan missä toimia. Itse pyrin työssäni luomaan tilanteen, jossa ryhmä saisi tilaisuuden kuunnella toisiaan ja kohdata. Ventola & Renlund (2005,41.) toteavatkin, että pedagogisessa ja erityisesti sosiaalipedagogisessa ihmistyössä ohjaaja lähtee yhteisön tarpeista. Hän on enemmänkin mahdollistaja ja opastaja, joka auttaa yhteisöä ilmaisemaan ajatuksiaan ja tunteitaan teatterin keinoin.

4.1 Tutkimuksia kulttuurista ja hyvinvoinnista

Kulttuuri auttaa ylläpitämään ihmisten terveyttä. Terveys on tärkeä osa mielekästä vanhuutta. Teatteri ja draama antavat tunteen omasta kykeneväisyydestä, vaikka ikä tuokin mukanaan haasteita. Draaman keinoin haasteita voidaan madaltaa sekä pienentää ja osallistumisesta tehdä helpompaa ja mielekästä. Kulttuuritoimintaan osallistuminen lisää ihmisen hyvinvointia ja asiasta on tehty useita tutkimuksia.

Boinkum Benson Konlaan väitteli Uumajan yliopistossa helmikuussa 2001 kulttuurikokemusten vaikutuksesta terveyteen. Väitöskirjan nimi on Kulttuurikokemukset ja terveys - terveyden kokeminen ja vapaa-ajan aktiviteetit (Cultural Experience and Health: The coherence of health and leisure time activities). Väitöskirjatyö perustuu laajoihin ruotsalaisiin terveyttä koskeviin tutkimusaineistoihin. Konlaan selvitti 25 000

ruotsalaisen terveystiedot ja vapaa-ajan vieton. Tutkimuksessa vertailtiin mm. seuraavia harrastuksia: elokuva-, teatteri-, konsertti-, museo-, taidenäyttelykäyntejä, kirkossa käyntiä sekä penkkiurheiluharrastusta. Henkilöitä seurattiin kahdeksan vuoden ajan. (Harju, 2002.) Yksi tutkimuksen kiinnostavimmista havainnoista on se, että ihminen joka ei ollut aiemmin osallistunut lainkaan kulttuuritoimintoihin, mutta aloitti osallistumisen, pystyi saavuttamaan saman tason koetussa terveydentilassa kuin kulttuuritoimintoihin pitkään osallistunut. Tämä todettiin pitävän paikkansa myös päinvastoin eli jos positiivisina koetut harrastukset jäävät pois, koettu terveydentila huononi. (Harju 2002.) Tämän pohjalta väitän, että jokaiselle ihmiselle pitäisi antaa mahdollisuus osallistua kulttuuritoimintaan, sillä se lisää selkeästi ihmisen koettua terveydentilaa. Se lisää elämän mielekkyyttä ja tuo elämään positiivista sisältöä.

Suomessa vastaavaa tutkimusta aiheesta on tehnyt Markku T. Hyypä, joka on suomalainen kirjailija, dosentti, neurologi ja ylilääkäri. Hänen kanssaan tutkimusta teki myös Juhani Mäki. Yhdessä he tutkivat noin 20 000 yli 16- vuotiasta Pohjanmaan rannikon suomen- ja ruotsinkielistä ihmistä ja heidän kansalaisaktiivisuuden ja terveyden välistä suhdetta. Tutkimus osoitti, että kulttuurinen ja sosiaalinen pääoma edistää merkittävästi terveyttä, elämänlaatua ja hyvinvointia. (Hohenthal – Antin, 2006, 30). Hyypän tutkimuksessa tärkeään asemaan nousi myös yhteisöllisyys, mikä on mielestäni tärkeää laitosympäristöissä, joissa vanhukset ovat suuren osan ajasta yksi, ilman läheisiään. Yhteisöllisyys korostuu myös teatteri-ilmaisun ohjaajan työssä, sillä meidän koulutetaan toimiaan erilaisissa yhteisöissä ja luomaan työllämme yhteisöllisyyttä ja yhdessä tekemisen henkeä. Oman yhteisön kulttuuriharrastuksiin osallistuminen vaikuttaa terveyteen yhtä tehokkaasti kuin useimmat terveyttä edistävät tekijät (Hyypä, 2001). Kaiken kaikkiaan tutkimus vahvisti sen, että sosiaalisen pääoman piirteet liittyvät vahvana terveyteen ja että pitkä aktiivinen elämä saavutetaan sosiaalista pääomaa kartuttamalla. (Hohenthal- Antin, 2006, 31). Näiden lääketieteen parissa tehtyjen tutkimusten pohjalta voin todeta, että taiteella todellakin on parantavia vaikutuksia. Miten taide toimii, on kiinni jokaisesta ihmisestä itse. Antamalla ikäihmisille mahdollisuuden osallistua taidetoimintaan, annetaan heille työkaluja oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen. Draamapohjainen toiminta on erittäin tärkeä lisä laitosten taidetoimintaan, sillä sen avulla voidaan antaa mahdollisuuksia erilaisiin taidekokemuksiin, joita ei maalauksen ja musiikin kautta saavuteta.

Myös suomen valtio on alkanut näkemään taiteen terveyttä edistävät vaikutukset.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos alkoi toteuttamaan vuonna 2010 viisivuotista toimintaohjelmaa nimeltä Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Viisivuotisella Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelmalla on kolme painopistealuetta: Kulttuuri osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen ja ympäristön edistäjinä. Taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa ja työhyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin. (THL.fi. 2013.)

Toimintaohjelma osa Terveyden edistämisen politiikkaohjelmaa ja sen rakentaminen sai alkunsa Valtioneuvoston joulukuussa 2007 antamasta periaatepäätöksestä. Ohjelmaa valmisteli kulttuuri- ja urheiluministerin nimeämänä selvittäjänä VTT Hanna-Liisa Liikanen tukenaan laajapohjainen asiantuntijaryhmä. (THL.fi. 2013.) Tämän toimintaohjelman alaisuudessa on järjestetty paljon luentoja, muun muassa Kulttuurinen vanhustyö – taide kumppanina läpi elämän työpajaseminaari, joka pidettiin Helsingissä 7.5.2013. Seminaarissa yritettiin löytää vastauksia siihen kuinka vanhustyöhön saadaan aikaiseksi juurtuneita käytäntöjä ja pysyviä kulttuuritoiminnallisia rakenteita.

4.2 Ikäihmisten sosiokulttuurinen innostaminen

Seuraavassa kappaleessa käsittelen sosiokulttuurista innostamista, mitä se on ja kuinka sitä voidaan toteuttaa draaman keinoin Kitinkannuksessa.

Innostaminen vapauttaa voimia, jotka rakentavat sosiaalisuutta ja ihmisten vuorovaikutusta sekä yhteisöä. Voimaantuneessa yhteisössä yksilöt tunnistavat toisensa tasavertaisina subjekteina. Näin myös yhteisö on jatkuvasti kehittyvässä tilassa ja mahdollistuu transformaatio eli muutos elämänlaadun paranemiseen koko yhteisössä. (Kurki 2000, 19.) Mielestäni kaikenlaisen innostamisen taustalla on ajatus ihmisen liikkeelle sysäämisestä ja innostaa prosessiin, jossa voi toteuttaa itseään. Iäkkäiden ihmisten parissa innostamiselle on suuri merkitys. Draamapohjainen toiminta sekä teatteri-ilmaisun ohjaajan työ antavat työkaluja sekä keinoja siihen. Iäkkäitä ihmisiä tulee innostaa tekemisen pariin ja näyttää heille, että he ovat vielä kykeneviä tekemään erilaisia asioita.

Sosiokulttuurinen innostaminen on kansalaisten tarpeista lähtevää kulttuurityötä, jota Unesco ja Euroopan neuvosto on viritellyt 1960- luvulta lähtien. Suomessa se näkyy muun muassa eräiden korkeakoulujen opetussuunnitelmissa. Mikkelin ammattiopisto otti vuonna

2002 ohjelmaansa ensimmäinen Suomessa vanhustyön erikoisammattitutkinnon, jonka yhtenä suuntautumislinjana on taide ja viriketoiminta. (Hohenthal-Antin 2006, 43.) Teatteri-ilmaisun ohjaajat ovat mielestäni myös sopivia toimimaan tällaisessa laitosympäristössä. Meidät koulutetaan toimimaan erilaisten ihmisten kanssa ja saamme laajan koulutuksen erilaisista keinoista käyttää taidetta ihmisten hyväksi. Opetuksessa painotetaan osallistavaan taiteeseen, joka on mielestäni yksi parhaimpia tapoja työskennellä ihmisten kanssa.

Esittävässä taiteessa opiskellaan monipuolisesti esittävän ja osallistavan teatterin muotoja. Opetuksen lähtökohtana ovat kokemuksellisuus ja tarinat ihmisen tapana hahmottaa maailmaa. Niitä lähestytään teatterin ja draaman keinoin. Opetuksessa painotetaan tutkivaa, keskustelevaa ja uutta luovaa lähestymistapaa. Taiteellisen osaamisen rinnalla painottuvat ryhmän ohjaaminen ja pedagoginen ajattelu. Teatteri-ilmaisun ohjaajat harjoittelevat taiteen ilmaisumuotojen hyödyntämistä erilaisissa yhteisöissä ja oppivat havaitsemaan ajankohtaisia yhteiskunnan ja kulttuurin ilmiöitä. Osallistavan teatterin menetelmiä sovelletaan sosiaali- ja kasvatustieteiden ryhmässä ja monikulttuurisessa työssä. (Centria ammattikorkeakoulu, 2013.)

Osallistava draama antaa mahdollisuuden kokea asioita itse ja antaa onnistumisen tunteita, sekä luo yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen ovat tärkeitä asioita ihmiselle koko elämän ajan ja sen merkitys korostuu vanhetessa, jolloin sosiaalisten kontaktien määrä saattaa vähentyä ja mahdollisuus syrjäytyä ja jäädä sivuun ovat suuremmat. Teatteri-ilmaisun ohjaajat ovat mielestäni mahdollistajia ja opastajia, jotka auttavat yhteisöä, tässä tapauksessa ikäihmisiä, ilmaisemaan ajatuksiaan ja tunteitaan draaman keinoin. Sosiokulttuurisessa innostamisessa siis pyritään tukemaan jokaisen osallistumista yksilöllisten voimavarojen mukaan. Teatteri-ilmaisun ohjaaja pyrkii samaan.

Ikäihmisten parissa tehtävä innostaminen pyrkii aina ihmisen voimaannuttamiseen. Ikäihmisten identiteettiä ovat heikentäneet ulkomaailman asenteet ja yleinen suhtautuminen vanhenemiseen. Innostamistyössä pyritään aina ihmisen voimaannuttamiseen ja elämän mielekkääksi tekemiseen. Sosiokulttuuriset innostamisen elementit kytkeytyvät erilaisiin palvelurakenteisiin ja toiminnallisiin konteksteihin. Sosiokulttuurista innostamista tulisi näkyä työntekijän suhteissa asiakkaisiin. (Väisänen 2008, 143.) Teatteri-ilmaisun ohjaajalla on aina innostava ja opastava suhde

asiakkaisiin ja pyrimme lähestymään heitä tasavertaisina henkilöinä. Innostamme kokeilemaan omia rajoja ja avaamme mahdollisuuden tutkia itseään draaman kautta. Iäkkäiden ihmisten kanssa työskentelevä teatteri- ilmaisun ohjaaja antaa ikäihmisille mielekästä tekemistä itseilmaisun kautta, joka voimaannuttaa ja vie kohti mielekästä vanhuutta.

Sosiokulttuurisessa innostamistyössä pyritään kohtaamaan asiakas. Suhteen muodostaminen on tärkein osa työskentelyä. Työskentelyssä pyritään aina asiakkaan tietoisuuden herättämiseen ja häntä haastetaan kasvuun ja muutokseen.

Tavoitteena on aina saada asiakas tiedostamaan mahdollisuutensa vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. (Kurki, 2008, 69–70.) Omien havaintojeni pohjalta draaman keinoja käyttämällä ikäihmisiä pystytään haastamaan kasvuun ja muutokseen. Se tarjoaa keinoja, joita voidaan soveltaa jokaiselle ikäihmiselle ja niiden avulla löydetään toiminnan aste, jolla vanhus haluaa ja kykenee osallistumaan toimintaan. Koska osallistavan teatterin kautta korostuu itse prosessin eikä lopputuloksen tärkeys, on tärkeää, että jokaisen annetaan osallistua viriketoimintaan oman tasonsa mukaisesti. Teatteri-ilmaisun ohjaajalla on tärkeä osa tällaisessa innostamisessa.

4.3 Kohti onnistunutta ikääntymistä kulttuurin avulla

Onnistuva ikääntyminen ei ole merkityksellistä pelkästään yksilölle, vaan sillä on monitahoiset vaikutukset kaikkiin yhteiskunnan rakenteisiin ja erityisesti sosiaali- ja terveystalouden käyttöön ja kustannuksiin (Eloranta & Punkanen 2008, 7). On siis viimein oivallettu, että hyvään vanhuuteen kuuluu oleellisesti mahdollisuus ja oikeus taide- ja kulttuurielämysten saatavuuteen (Hohenthal- Antin 2006, 14). Mielestäni vanhusten hoitolaitoksissa pitäisi luoda mahdollisuus osallistua draama ja taidepohjaiseen toimintaan, joka luo pohjaa onnistuneelle ikääntymiselle. Ikääntyvien toimintakykyä ylläpitävä toiminta yhdistettynä varhaiseen puuttumiseen ennaltaehkäisee ongelmien kasautumista ja kärjistämistä ja samalla siirtää hoidon ja palvelujen tarvetta tulevaisuudessa (Eloranta & Punkanen 2008, 7). Kulttuuritoiminta auttaa ylläpitämään toimintakykyä. Sen avulla voidaan käsitellä ja ylläpitää sen useita osa-alueita. Myös Liikanen (2003, 151.) toteaa tutkimuksensa pohjalta, että kulttuuritoiminnalla on välineellisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Ensimmäinen ja tärkein on taide elämystenä, merkityksinä ja taidenautintoina sellaisenaan osana ihmisen tarpeita. Toisena on Liikanen mukaan taiteen ja

kulttuuritoiminnan yhteys hyvään terveyteen, parempaan työkykyyn ja hyvän elämän kokemuksiin. Kolmantena on kulttuuritoiminnan ja harrastamisen myötä syntynyt yhteisöllisyys ja verkostot, jotka auttavat hallitsemaan elämää paremmin.

5. DRAAMAPOHJAINEN TYÖSKENTELY VANHUSTEN VIRIKETOIMINNASSA

Itsensä toteuttaminen ja omien luovien voimavarojen käyttöönotto taidetoimintaan itse aktiivisesti osallistumalla on ihmisarvoa ja merkitystä tuottavaa ikään katsomatta. Taidetoiminta voidaan siten nähdä eräänä hyvän ja henkisesti rikkaan vanhuuden rakennuspuuna. (Hohenthal- Antin 2006.) Draama antavat vanhuksille mahdollisuuden saada uusia onnistumisen tunteita. Siksi on todella tärkeää, että heille tarjottaisiin mahdollisuus draamapohjaiseen kulttuuritoimintaan, sillä kulttuuri tuo elämään esteettistä näkemystä ja tekemistä ja sen kokemisen tarve on kaikilla ihmisillä.

Oman näkemykseni mukaan vanhusten asenne draamapohjaiseen työskentelyyn on erittäin avoin ja innostava. He lähtevät helposti mukaan tekemiseen ja kannustavat toisiaan myös tekemään. Oman havaintoni perusteella he myös auttavat toisiaan kuulemaan, näkemään ja liikkumaan, jos se tuottaa jollekin hankaluuksia. Draaman sääntöjen mukaan ketään ei jätetä ulkopuolelle. Välillä vastaan on tullut hetkiä, jolloin joku vanhus on kokenut, että hänen ei kannata osallistua, koska ei ole esimerkiksi kuullut kunnolla mitä pitää tehdä. Toisia ryhmäläisiä ei taas osallistumattomuus haittaa, vaan he ovat tyytyväisiä jo pelkästään siitä että he saavat olla mukana ja seurata mitä muut tekevät. Draamapohjaisen työskentelyn kautta olemme löytäneet tien, jonka avulla molemmat ääripäät voivat toimia haluamallaan tavalla. Draamapohjaisen työskentelyn tarjoamat työkalut ovat tärkeä lisä viriketoimintaan ja sen antamat mahdollisuudet lisäävät mielestäni ikäihmisten positiivista suhtautumista omaa tekemistään kohtaan.

5.1 Vanhusten palaute viriketoiminnasta

Olen opinnäytetyöni tutkivan osuuden aikana kerännyt ylös työpäiväkirjaani vanhusten antamaa suullista palautetta. Palautetta on annettu viriketoiminnan lomassa tai tunnin jälkeen. Yleisesti saamani palaute on ollut aina positiivista. Ainoat negatiiviset ovat perustuneet vanhusten alustaviin ennakkoluuloihin omasta tekemisestään ja heidän kykeneväisyydestään toimintaa. Siksi on ollut hienoa nähdä miten tämän aluksi negatiivisen vanhuksen asenne on muuttunut positiiviseksi ja iloiseksi tekemisen kautta. He ovat nauttineet tekemisestä, joka on erilaista kuin niin kutsuttu normaali eli ei kutomista, radion kuuntelua, laulamista jne. Tärkeäksi on myös selkeästi noussut se, että

saa nauraa. Naurun ja ilon saaminen on ollut heistä tärkeää. Se tuo yhteen ja antaa mukavan tunteen pitkäksi aikaa.

”Tämä oli mukavan erilaista, oli ihanaa että sai nauraa.” (Minna Högbackan työpäiväkirja 2012- 2013). Naurun tärkeys vanhuksille nousi esille lähes joka kerta. Yhdessä nauraminen lämmitti mieltä ja toi heitä yhteen. Kokemani pohjalta positiiviset kokemukset vahvistavat ryhmähenkeä, mikä on tärkeää, kun kyseessä on ryhmä toisilleen tuntemattomia vanhuksia keinoitekoisessa laitosympäristössä. Olen huomannut, että nauru vahvistaa immunitteettia, antaa energiaa ja vähentää sekä kipua että stressiä. Tämän pohjalta voin sanoa, että nauru on yksi halvimmista lääkkeistä moniin ongelmiin. Nauraminen on ilmaista ja tehokasta, sillä sen vaikutukset ovat välittömiä. On siis tärkeää, että vanhusten hoidossa ja viriketoiminnassa tehdään asioita, jotka saavat heidät nauramaan.

”Kiitos kun viitsit käydä meidän luonamme.” (Minna Högbackan työpäiväkirja 2012- 2013). Oli sellainen lause, mitä kuuli monen vanhuksen suusta. He arvostivat sitä, että joku viitsi tulla käymään heidän luonaan ja vain ja ainoastaan heidän takiaan. Koin, että se sai heidät tuntemaan itsensä erityiseksi, sillä toimintani oli järjestetty vain heitä varten ja se oli erilaista tekemistä kuin mitä normaalisti Kitinkannuksen viriketoimintaan sisältyy.

”Sitähän tuntee ihtensä ihan näyttelijäksi.” (Minna Högbackan työpäiväkirja 2012- 2013). Oli erään ryhmäläisen tokaisu, kun hän pääsi esiintymään muille. Monelle esiintyminen toisten edessä oli uusi kokemus ja siksi niin mieltä kutkuttava. Pienetkin harjoitteet, joissa sai esittää toisille, toivat monissa esille synnynnäisen näyttelijän, joka oli vain odottanut tilaisuutta päästä esille.

”Teidänlaisianne pitäisi olla enemmän ja kaikissa vanhainkodeissa.” (Minna Högbackan työpäiväkirja 2012- 2013). Eräs ryhmäläinen sanoi ääneen sen, mitä olen pohtinut opinnäytetyössäni. Hän koki, että teatteri- ilmaisun ohjaajat soveltuivat laitosympäristöön ja ohjaamaan viriketoimintaa vanhuksille. Hän myös painotti, että meidän kouluttaminen on tärkeää ja hän oli hyvin pahoillaan kun sai tietää, että useita meidän koulutusalan ohjelmia on lakkautettu. Siksi onkin tärkeää, että teatteri- ilmaisun ohjaajat uskaltavat rohkeasti mennä vanhainkoteihin, hoitolaitoksiin ja kuntoutuslaitoksiin. Ne avaavat meille uuden työllistymisen kanavan, ja me voimme antaa vanhuksille uusia kokemuksia ja elämäniloa teatterin, draaman ja kulttuurin kautta. ”Tätä pitäisi olla useammin, tulethan

sinä uudestaan? ” (Minna Högbäckan työpäiväkirja 2012- 2013). Olisi myös tärkeää, että teatteri-ilmaisun ohjaajien käyminen vanhainkodeissa ja laitoksissa olisi jatkuvaa ja toistuvaa. Laitosten pitäisi suunnata resursseja teatteri-ilmaisun ohjaajan palkkaamiseen, mikä mahdollistaisi jatkuvan, laadukkaan draamapohjaisen viriketoiminnan ylläpidon laitoksissa.

5.2 Vastuuhenkilön palaute

Marja Taskiselta saadussa palautteessa hän toteaa, että osa toiminnallisista menetelmistä oli ennestään heille tuttuja, mutta paljon uutta ja hauskaa he ovat saaneet kokea. Taskinen itse on järjestänyt Kitinkannuksessa viriketoimintaa ja koska hän on koulutettu viriketoiminnan ohjaaja, on hänellä myös tiedossa samoja metodeja kuin minulla. Taskisen tietämys asioista helpotti minua avaamaan tulevaa toimintaani Taskiselle ja pääsimme nopeasti yhteiseen ymmärrykseen siitä, mitä tulisin tekemään Kitinkannuksen asiakkaiden kanssa. Maria Taskisen mukaan minun ulospäin suuntautunut persoona, positiivinen ja innostunut asenne sopii erinomaisesti saamaan kenet tahansa tekemään melkein mitä tahansa. Kaikki ovat voineet aina osallistua kaikkeen, pyörätuoliasiakkaita myöten. Jos on ollut jotain ”hankaluutta” esimerkiksi muistisairaana osallistamisessa, Minna on kannustanut muita auttamaan ja kaikesta on selviydytty yhdessä. (Marja Taskisen palaute). Mielestäni kannustaminen on tärkeä osa yhdessä tekemistä, se vahvistaa positiivista kokemusta ja antaa voimaantumisen ja osaamisen tunteen. Kokemukseni pohjalta kannustaminen auttoi selkeästi saamaan ikäihmiset mukaan tekemiseen ja se madalsi osallistumisen kynnyksiä. Taskisen mukaan minun läsnäolo on sataprosenttista ja kohtaan kaikki ihmiset ryhmässä myös yksilöinä. Mielestäni onkin tärkeää, että kahden ihmisen kohtaamisessa on tärkeää kunnioittaa ja kuunnella toista. Dialogin minun ja ikäihmisen välillä on toimittava, jotta voidaan toimia yhdessä ja mennä kohti yhteistä päämäärää.

Useat ”teatteri” tehtävät näyttelemisineen ovat itseilmaisua parhaimmillaan ja kehittävät sekä parantavat asiakkaiden itsetuntemusta ja omatoimisuutta - minä pystyn vielä. (Marja Taskisen palaute.) Omatoimisuus ja itse kokeminen ovat tärkeä osa mielekästä vanhuutta. Olen pyrkinyt sen mahdollistamiseen ja on hienoa kuulla, että olen onnistunut tavoitteessani. Marjan Taskinen toteaa palautteessaan, että monet teettämäni tehtävät ovat oivia muistin virkistämiseen ja sopivia käytettäväksi aivojumppana. Tuolijumpan tapaiset tehtävät ovat saaneet asiakkaat iloisesti liikuttamaan jäseniään.

Omasta mielestäni ihmisen kokonaisvaltainen virkistäminen on tärkeää. Jotta mieli voi toimia virkeästi, on kehon myös oltava virkeä. Siksi onkin tärkeää, että ikäihmisten kanssa tehdään mahdollisimman monipuolisia harjoitteita, jotka virkistävät koko ihmistä, ei vain yhtä osaa hänestä. Muisti- ja aistiharjoitukset, tietovisa, leikkimieliset kilpailut ja tehtävät, toistemme esitykset ja hupailut, kaikki nämä käytetyt menetelmät kasvattavat yksilöiden itsetuntoa ja tietoisuutta muihin. Ne ovat auttaneet löytämään luovuutta ja ylläpitää sitä. Kaiken kokemani pohjalta voin todeta, että tuokiot ovat rikastuttaneet asiakkaiden elämänsisältöä ja he ovat kokeneet tekemisen riemua ja onnistumisen iloa. Tärkeintä on kuitenkin lämmin yhteishenki, joka on kasvanut kerta kerralta ja jos nauru pidentää ikää, elämme kaikki todella vanhoiksi (Marja Taskisen palaute).

Lopuksi Taskinen toteaa, että sai talon virike- ja vapaa-ajan ohjaajana myös uusia eväitä minulta ja hän uskoo, että kyseisen kaltaisella toimintamallilla olisi kysyntää monissa samankaltaisissa laitoksissa, varsinkin jos siellä ei ole mitään omaa viriketoimintaa.

5.3 Omia oivalluksia

Yksi tavoitteistani oli päästä työskentelemään Kitinkannusten vanhusten kanssa ja tuoda heille mahdollisuus tehdä jotakin, mikä auttaa heitä kohti mielekästä vanhuutta sekä antaa heille iloa elämään. Draamapohjaisen viriketoimintani pohjalta voin todeta, että onnistuin tässä tavoitteessa. Pääsin työskentelemään kymmenien erilaisten vanhusten kanssa ja erilaisten ryhmien kanssa. Yhdessä tekeminen ja toisten kohtaaminen teki vanhukset iloisiksi. Nauru on iso osa viriketoimintaa ja sen merkitys nousi vanhuksille tärkeäksi. On tärkeää ylläpitää mahdollisuutta kokea iloa vielä vanhanakin. Kaikenlainen viriketoiminta on keino tämän toteutumiseen.

Oivalsin myös viriketoimintani aikana, että ikä ei ole mikään este toiminnalle. Jokainen iäkäs ihminen pystyy toteuttamaan itseään, oli hänellä iän tuomia esteitä tai ei. Jokaisen haasteen voi kääntää edukseen ja näin vanhus saa itselleen uniikin kokemuksen oman haasteensa kautta. Heikentynyt kuulo- tai näköaisti, muistinmenetys tai liikuntarajoitteet eivät ole este vanhukselle tai viriketoiminnan ohjaajalle. Oli hienoa nähdä kuinka vanhus, joka aluksi epäili itseään, tekemässä jotakin mitä hän ei olettanut pystyvä tekemään. Kun ohjaaja uskaltaa ottaa haasteen vastaan ja antaa iän tuomien haasteiden toimia positiivisena

energiana toiminnassaan, voidaan saavuttaa paljon. Ohjaajan oma positiivinen asenne myös vahvistaa selkeästi vanhuksen kyvykkyyden tunnetta. Monelta ikäihmiseltä löytyy rohkeutta itsensä ilmaisemiseen, mutta sen kanavoiminen luovaan toimintaan edellyttää asennemuurin rikkomista (Hohenthal- Antin 2006, 41). Kun joku kannustaa vierelläsi ja auttaa sinua pääsemään yli ennakkoluuloista itseään kohtaa, pystyy ihminen mihin vain.

Tajusin, että draamapohjainen viriketoiminta oli askel kohti monipuolista viriketoimintaa Kitinkannuksessa. Se laajentaa viriketoiminnan kirjoa ja tarjoaa uudenlaisia tapoja antaa vanhuksille kokemuksia hoitokerran aikana. Yhteisöllisyys korostuu draamatoiminnan aikana ja viriketoiminnan pohjimmainen tarkoitus on tuoda ihmiset yhteen nauttimaan mielekkästä tekemisestä. Tavoitteeni esitellä draamapohjaisen toiminnan mahdollisuudet osana viriketoimintaa onnistui mielestäni hyvin. Teimme vanhusten kanssa paljon erilaisia harjoitteita yhdessä ja myös vastuuhenkilöni pääsi näkemään miten toimintani vaikutti vanhuksiin. On tärkeää, että joku hoitolaitoksen jäsen pääsee mukaan viriketoimintaa, jotta hekin saavat kokea draamatoiminnan vaikutuksen ja nähdä miten harjoitteet ja leikit toimivat käytännössä. Hekin saavat osallistua vanhusten kanssa tasavertaisina ryhmäläisinä, mikä antaa hoitajalle ainutlaatuisen mahdollisuuden kokea asioita heidän kanssaan. Tällainen yhdessä tekeminen hoitohenkilökunnan ja vanhusten välillä lisää heidän suhteen välistä luottamusta ja antaa heille molemmille positiivisen kokemuksen hoitojaksosta.

Lopullisena oivalluksena on se, että teatteri-ilmaisun ohjaaja sopii toimimaan hyvin hoitolaitosympäristöön. Koulutuksemme tarjoaa pohjan monipuoliseen työskentelyyn erilaisissa ympäristöissä erilaisten ihmisten kanssa. Vanhusten kanssa toimiminen saattaa tuntua aluksi haastavalta, varsinkin jos heidän kanssaan ei ole aikaisemmin tehnyt töitä. Itselläni oli lähtökohtana juuri tämä. Vanhukset ovat kuitenkin nähneet paljon, mikä tekee heistä todella avoimia ja vastaanottavaisia. Vaikka heillä olisikin ennakkoasenteita viriketoimintaa kohtaa, voidaan heidät kokemani pohjalta innostaa helposti mukaan. Ohjaajan suhtautuminen vaikuttaa paljon tähän. Kun jaksaa olla positiivinen ja tukee tarpeeksi, saadaan ihmiset helposti mukaan. Positiivisuuden tuominen keinotekoiseen laitospäristöön on tärkeää. Teatteri-ilmaisun ohjaajia tarvitaan tähän tehtävään ja jalkautuminen vanhusten hoitolaitoksiin on erittäin tärkeää.

6. POHDINTA

Saamani palautteen pohjalta viriketoimintani toteutus oli erittäin onnistunut kokeilu tuoda draamapohjaista toimintaa Kitinkannukseen. Tietysti toiminnalla on aina omat haasteensa kuten asiakkaiden omat asenteet, koskien omaa kykyään tehdä asioita, sekä teatteri-ilmaisun ohjaajan kyky suunnitella sellaista tekemistä, mihin kaikki voivat osallistua iän tuomista haasteista huolimatta. Yleisesti ottaen vanhuksset olivat innostuneita ja tekivät kaiken mitä olin heitä pyytännyt tekemään, omalla, itselle parhaiten sopivalla tavalla. Heiltä saadun suullisen palautteen mukaan he olivat iloisia siitä, että he saivat itselleen uudenlaista, arjesta poikkeavaa tekemistä, joka antoi mahdollisuuden tehdä ja kokea muiden Kitinkannuksen asukkaiden kanssa. ”Kiitos kun sain osallistua. Ja juuri niin kuin itse kykenin.” (Minna Högbäckan työpäiväkirja 2012- 2013). Koin, että jokainen vanhus sai itselleen uusia kokemuksia oman tekemisen kautta. Kun heille antaa aikaa ja tilaa tehdä, he kukoistavat. Tällaiselle toiminnalle ja teatteri-ilmaisun ohjaajille on tarvetta vanhustenhoidon parissa. Tulevaisuuden yhteiskunnassa tullaan tarvitsemaan entistä kipeämmin osaajia, jotka pystyvät murtamaan raja-aitoja, rakentamaan siltoja eri alojen osaajien välillä ja toimimaan monenlaisissa toimintaympäristöissä. Yhteiskunta tarvitsee osaajia, joiden tavoitteena on yksilöiden ja sitä kautta yhteisön hyvinvoinnin kasvattaminen. Tähän tarpeeseen vastaavat teatteri-ilmaisun ohjaajat, soveltavan draaman moniosaajat. (Metropolia ammattikorkeakoulu, 2013.)

Oma kiinnostukseni draamapohjaista viriketoimintaa kohtaan kasvoi. Koen oppineeni paljon uutta toimintani aikana ja syventäneeni aikaisemmin oppimaani. Suhteeni draamatyöskentelyn viriketoiminnallisiin mahdollisuuksiin vahvistui. Kuten Liikanen (2003, 150.) toteaa, inhimilliset yhteisöt ovat parhaimmillaan muutoskykyisiä ja avoimia uusille haasteille ja kulttuurin virtauksille. Taiteessa ja kulttuuritoiminnassa on paljon elementtejä, jotka kantavat arkeamme, estävät elämän rutinoitumista ja köyhtymistä sekä toimivat syrjäytymistä estävänä voimana. Draamatyöskentely antaa elämyksiä, tunteita ja kokemuksia sekä saa mielen liikkeeseen.

Olen kiinnostunut jatkamaan työtä opinnäytteeni avaamalla tiellä. Haluan tuoda draamapohjaista viriketoimintaa muihinkin hoitolaitoksiin ja vanhainkoteihin Kitinkannuksen lisäksi. Tavoitteeni draamapohjaiseen viriketoimintaan tulee minun omasta

arvomaailmastani, missä kaikki saavat osallistua, kokea yhdessä, nauraa ja päästää oman luovuutensa valloilleen.

LÄHTEET

Julkaistut lähteet

Eloranta, T.,Punkanen, T.2008. Vireään vanhuuteen.Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Heikkinen, H. 2004. Vakava leikillisyyys Draamakasvatusta opettajille, 2.-3. tark.painos. Vantaa: Dark Oy.

Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta, Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Korhonen, P., Østern, A-L. 2001. Katarsis, Draamaa,teatteri ja kasvatus.Jyväskylä: Atena kustannus Oy

Kurki, L. 2006. Sosiokulttuurinen innostaminen.Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Kurki, L.2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Liikanen, H-L.2003. Taide kohtaa elämän. Arts in hospital-hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Suomen Mielenterveysseura. Keuruu: Otava.

Varila, J.1999. Tunteet ja aikuisdidaktiikka. Tunteiden aikuisdidaktisen merkityksen teoreettinen ja empiirinen jäljitys. Joensuu: Joensuun yliopisto Kasvatustieteiden tiedekunta.

Ventola, M-J., Renlund, M. 2005. Draama ja teatteri yhteisöissä. Helsinki: Ammattikorkeakoulu Stadia.

Väisänen, R. 2008. Sosiaalipedagoginen aikakausikirja, vuosikirja, vol.9 Sosiaalipedagoginen gerontologia.

Julkaisettomat lähteet

Högbacka, M. 2012-2013. Työpäiväkirja.

Taskinen, M. 2013. Palaute.

Sähköiset julkaisut

Blomgren, K. 2012. Lääkärikirja Duodecim. www-sivusto. Saatavissa:

<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>.
Luettu 22.6.2013.

Centria AMK 2013. www- sivusto. Saatavissa:
https://portal.cou.fi/opsnet/disp/fi/ops_KoulOhjSel/tab/tab/sea?koulohj_id=2003842&ryhmtyypp=1&lukuvuosi=2003615&stack=push. Luettu: 7.10.2013.

Edu.fi.2013.www- sivusto. Saatavissa:
<http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/vanhustyo/voimavarat/muuttuminen/muuttuminen-aineistoa.html>. Luettu:
21.10.2013.

Haapaniemi, T. 2003. Hyppää rooliin! Empatia ja sosiaalisuus draamakasvatuksen tavoitteina luokassa. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa:
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10726/G0000346.pdf?sequence=1>. Luettu: 4.11.2013

Harju, V. 2002. Curec Bulletin- Saatavissa:http://www.curec.net/old/vanhat_numerot/curec1_2002/curectutki.htm. Luettu: 17.10.2013.

Huttunen, M. 2011. Lääkärikirja Duodecim. www- sivusto. Saatavissa:
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>.
Luettu: 22.6.2013.

Hyypä, M., Mäki, J. 2001. Why do Swedish-speaking Finns have longer active life. Tutkimus kulttuurin vaikutuksista elinikään. Saatavissa:
http://www.suomenteatterit.fi/wp-content/uploads/2013/06/Hyypa_Maki_2001.pdf. Luettu:
22.10.2013

Kitinkannus. 2013. www- sivusto. Saatavissa:
<http://www.kitinkannus.fi/content/kuntoutus>. Luettu:
12.5.2013.

Metropolia AMK. 2013. www- sivusto. Saatavissa:
<http://www.metropolia.fi/koulutusohjelmat/kulttuuri-ja-luova-ala/esittava-taide/soveltavan-draaman-avaimia/>.
Luettu 23.10.2013.

MTV3.2013. www- sivusto. Saatavissa:
<http://www.mtv3.fi/uutiset/kotimaa.shtml/vanhusten-laiminlyonnit-kasvussa---jo-satoja-vanhainkoteja-tehovalvonnassa/2012/05/1550896>. Luettu: 21.10.2013.

Näsänen, R. 2007. Visuaalisen käytettävyyden opas. Työterveyslaitos. Saatavissa:
http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/Documents/Visuaalisen_kaytettavyyden_opas_2007.pdf. Luettu. 27.10.2013

Sufuca. Oulaisten ammattiopisto. 2013. www- sivusto.
Saatavissa:
http://www.sufuca.fi/fi/methods_and_activities_for_supporting_fi.html. Luettu 9.10.2013.

Seppänen, M. 2010. Lääkärikirja Duodecim. www- sivusto. Saatavissa:
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>.
Luettu 22.6.2013.

Seppänen, P.2006. Hyvää oloa vanhainkotiin arjen pienillä kulttuuriteoilla. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
Saatavissa:
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11557/URN_NBN_fi_jyu200626.pdf?sequence=1. Luettu: 7.10.2013.

Terveiden ja hyvinvoinninliitto.2013. Terveyttä ja hyvinvointia kulttuurista. www- sivusto. Saatavissa:
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/taiku/toimintaohjelma. Luettu: 23.10.2013.

Vartiovaara, I. 2006. Musiikin valtava voima. Terveyskirjasto. www- sivusto. Saatavissa:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00010&p_teos=onn&p_selaus=9509. Luettu 3.11.2013.

Virtuaali ammattikorkeakoulu 2007. Saatavissa:
<http://www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464144782/1194348546586/1194356433452.html>.
Luettu: 18.12.2012.

Kitinkannus 21.6.2012

1. Nimipiiri
2. Raviska – Ratsastetaan hevosella
3. Tunnistatko näyttelijän? (kortit, joissa suomalaisten näyttelijöiden kuvia)
4. Lahjan antaminen (jokainen saa antaa toiselle lahjan ja vastaanottaa lahjan)
5. Sähkösanoma (annetaan impulssi puristamalla kättä)

Nimipiiri on harjoite, missä käydään läpi uuden ryhmän jäsenten nimet. Tapoja voi olla monia erilaisia ja niitä voi varioida tilanteen mukaan. Tällä kyseisellä kerralla pyysin heitä kertomaan oman nimensä ja jonkin asian, josta he pitävät. Tämän jälkeen kaikki muut toistavat nimen sekä asian mistä hän pitää. Näin jatketaan kunnes kaikkien nimet on käyty läpi.

Seuraavaa harjoitetta kutsun itse ” Raviskaksi”, sillä siinä ”ravistellaan” kehoa liikkeen avulla. Se sopii hyvin herättämään kehoa tulevaan toimintaan ja nostattamaan energiatasoa. Raviska perustuu siihen, että ohjaaja kertoo joko hänen ennakkoon keksimää tai tilanteessa improvisoitua tarinaa, johon kuuluu erilaisia liikkeitä, mitkä aktivoituvat tietyistä sanoista tarinan aikana. Ohjaaja itse määrittää mistä sanoista jokin liike aktivoituu ja hän opettaa ne ennen leikin alkua osallistujille. Raviskassa on myös tärkeänä osana rytmillinen taputus, joka voidaan tehdä esimerkiksi läpsyttämällä käsiä reisiä vasten. Rytmisiä voidaan varioida tarinan edetessä, se voi hidastua tai nopeutua. Kyseisessä ”

Ratsastetaan hevoselle”- tarinassa, minä improvisoin kuvitteellisen ratsastusretken.

Tunnistatko näyttelijän? - pelissä minulla oli kuvakortteja, joissa oli vanhoja suomalaisia elokuvanäyttelijöitä. Jaoin osallistujille paperit ja kynät, ja pyysin heitä kirjoittamaan siihen numerot yhdestä kymmeneen. Pelin tarkoitus oli kisailta leikkimielisesti siitä kuka tunnistaa eniten näyttelijöitä. Itse annoin kisailun aikana heille vinkkejä ja autoin heitä näyttelijöiden tunnistamisessa.

Lahjan antaminen on mielikuvaharjoite, missä osallistujat antavat toisilleen fiktiivisiä lahjoja. Osallistujat ovat tässä harjoitteessa piirissä ja lahja annetaan aina itsestä seuraavalle. Lahja on miiminen ja antaja aina aluksi määrittää sen koon, painon ja mittasuhteet. Vastaanottaja ottaa aina lahjan vastaan sellaisena kuin se on, mutta saatuaan lahjan määrittää sen haluamallaan tavalla eli mikä/ mitä se on. Lahja voi olla tunne, asia, esine, abstrakti, konkreettinen, elävä tai eloton. Tällä kyseisellä kerralla sovimme, että lahja on jotakin sellaista, mitä vastaanottaja on aina halunnut. Jokainen lahjan vastaanottaja kuvailee ja kertoo muille piirissä oleville, mikä hänen lahjansa on, ennen kuin antaa sen eteenpäin seuraavalle. Piiri käydään läpi niin, että jokainen osallistuja saa lahjan ja antaa lahjan.

Sähkösanoma on leikki minkä avulla voidaan harjoitella vastaanottamista sekä harjoittaa tuntoaistia. Leikissä osallistujat seisovat piirissä käsi kädessä ja silmät kiinni. Joku piiristä aloittaa leikin siten, että puristaa kädessään olevaa kättä, kun toinen

pelaaja tuntee puristuksen kädessään, lähettää hän sen eteenpäin seuraavalle. Tarkoitus on antaa puristuksen kulkea piirissä. Liikkeen eli viestin suuntaa voi myös vaihtaa puristamalla takaisin sitä kättä joka juuri antoi viestin. Leikkiä voidaan myös vaikeuttaa laittamalla liikkeelle useita viestejä eli puristuksia yhtä aikaa. Huomasin, että leikin aikana ohjaajan on tärkeä seurata itse missä liike menee ja muistuttaa osallistujia siitä, että liike pitää laittaa eteenpäin. Monet ikäihmiset jäivät nauttimaan puristuksen ja kosketuksen antamasta tunteesta ja unohtivat tämän vuoksi laittaa viestin eteenpäin.

Kitinkannus 27.6.2012

1. Nimipiiri
2. Muistavat kädet.
3. Piirretty juoru.
4. Junantarkastaja.

Muistavat kädet harjoitteessa jokainen saa esineen tunnusteltavaksi (silmät kiinni). Olin ohjaajana valinnut mukaani reilu kymmenen erilaista esinettä, muun muassa nallekarhun, sormuksen, pikkuauton, pelikortin ja yms. Esineiden olisi hyvä olla suhteellisen pieniä, sellaisia mitä on helppo pitää kädessä. Tunnustelun jälkeen jokainen laittaa esineensä pöydälle. Sitten ohjaaja sekoittaa esineitä hieman, jonka jälkeen osallistujat avaavat silmänsä ja testataan tunnistaako jokainen tunnustelemansa esineen. Tämän jälkeen, esineillä voidaan pelata tavallista muistipeliä, siten että otetaan pöydältä yksi esine pois. Sitten katsotaan, muistavatko osallistujat mikä esine on poistettu. Tämä harjoite stimuloi hyvin ikäihmisten

muistia ja, koska siinä toimitaan paljon silmät kiinni ja tuntoaistin varassa. Tässä harjoitteessa ei haittaa jos osallistujilla on heikko näkö.

Piirretty juoru – harjoitteessa muodostetaan jono tai piiri. Osallistuja piirtää yksinkertaisen kuvion edessä olevan selkään, jonka jälkeen kuvion selkäänsä saanut yrittää jäljentää tuntemansa kuvion seuraavan selkään jne. Kaikki piirtäminen tapahtuu sokkona eli tuntemansa ei näkemänsä pohjalta. Viimeisenä kuvan saanut piirtää sen paperille, jonka ohjaaja on asettanut valmiiksi. Tämä jälkeen katsotaan millainen se on ja onko kuvio muuttunut matkalla. Tämä harjoite luo mielestäni läheisyyttä yksinkertaisen ja herkän kosketuksen kautta. Se edistää myös osallistujan kykyä herkistää itseään kosketukselle ja muistamaan tuntemaansa. Se toimii myös kokemani perusteella hyvin muistinvirkistys harjoitteena.

Junantarkastaja leikissä istutaan rivissä tuoleilla. Junantarkastaja eli ohjaaja käy jokaisen osallistujan luona ja kysyy minne tämä on matkalla ja miksi, sekä katsoo tarkasti, että missä hän istuu. Tämän jälkeen tarkastaja poistuu huoneesta ja sillä välin jotkut osallistujista vaihtavat paikkaa sekä matkustuskohteitaan keskenään. Tarkastaja palaa ja yrittää muistaa ketkä ovat vaihtaneet paikkaa ja mitkä ovat henkilöiden matkakohteet. Leikistä tehtiin myös variaatio, missä vaihdettiin vain matkustuskohteita, ei paikkoja. Tämä helpotti leikkimistä liikuntarajoittuneiden kannalta. Ohjaajana on otettava huomioon, että vanhuksat saattavat unohtaa valitsemansa matkakohteen vaihdon aikana, tai he eivät muista saamansa kohdetta. Kokemukseni pohjalta tämä ei kuitenkaan haittaa leikkiä, vaan sitten voidaan yhdessä keksiä kokonaan uusi matkakohde, jos edellinen pääsee unohtumaan.

Kitinkannus 22.8.2012

1. Alussa lämmitellään kasvoja ja harjoitellaan artikulaatiota Kasvojumpalla eli Rusina / Aurinko, Floridalainen broileri, Kielen pyörittelyt ja Ruislaari..
2. Sanaleikki
3. Kuka sanoo Piip?
4. Mikä eläin?
5. Kolme asiaa – harjoite.

Rusina ja Aurinko venyttelyssä liikutellaan kasvoja. Aina kun ohjaaja sanoo rusina, puristetaan kasvot niin ruttuun eli rusinalle kuin pystytään. Aurinkona kasvot puolestaan avataan niin suuriksi kuin kyetään. Äänien päästäminen tämän harjoitteen aikana on suotavaa ja sallittua. Se helpottaa liikkeiden tekemistä ja on hauskaa. Kokemukseni pohjalta vanhukset nauttivat suuresti tästä harjoitteesta. Floridalainen broileri ja Ruislaari, Ohralaari, Kauralaari ovat artikulaatio harjoitteita, joissa toistetaan kyseisiä sanoja useita kertoja. Puhumisen tempoa voidaan varioida hitaasta nopeaan. Kielen pyörittely suussa auttaa avaamaan kasvojen lihaksia, sekä parantaa artikulaatiota. Osallistujat pyörittävät kieltään suunsa sisäpuolen ympäri ja kumpaankin eri suuntaan.

Sanaleikkejä on paljon erilaisia. Kyseisellä kerralla leikimme sellaista, jossa osallistujat keksivät sanoja, joiden pitää alkaa samalla kirjaimella kuin mihin edellinen keksitty sana loppuu. Sitten keksittiin sanoja, jotka alkavat aina samalla kirjaimella,

esimerkiksi N – kirjaimelle. Lopuksi keksimme myös sanoja, jotka liittyivät tiettyyn aihepiiriin, esimerkiksi sanoja, jotka liittyvät Kannukseen.

Kuka sanoo piip? - leikissä istutaan silmät kiinni tilassa. Ohjaaja valitsee koskettamalla jonkun osallistuja, joka alkaa piipittämään. Tarkoitus on piipittää niin, että toiset eivät tunnista piipittäjän ääntä. Muut osallistujat yrittävät kuulemansa perusteella arvata kuka piipittää. Kun arvataan oikein, valitsee ohjaaja seuraavan piipittäjän.

Mikä eläin? - leikissä yhdelle osallistujalle annetaan jokin eläin, mikä hän ei itse tiedä olevansa. Muut leikkijät päättävät yhdessä salaa kyseisen eläimen. Eläimen saanut esittää muille kysymyksiä, joihin voi vastata kyllä tai ei. Näiden kysymysten avulla, hän yrittää arvata, mikä eläin on kyseessä.

Kolme asiaa – harjoite on improvisaatioharjoite, jonka muokkasin mielestäni enemmän iäkkäille ihmisille sopivaksi. Annan osallistujille aiheen ja jokaisen osallistujan pitää keksiä kolme siihen liittyvää sanaa. Toisin kuin improvisaatio harjoitteessa, tässä ei ollut kyse nopeudesta, siitä miten nopeaa pystyy keksimään kolme sanaa, vaan siitä kuinka osallistujat pystyivät yhdessä keksimään annetusta aiheesta kolme sanaa.

Kitinkannus 29.8.2012

1. Minussa ei ole mittään vikkaa – leikki

2. Kuka sanoo Piip?

3. Mikä eläin?

4. Kolme asiaa

Kitinkannus 12.9.2012

1. Minussa ei ole mitään vikkaa – leikki

2. Virkeystason näyttäminen (monesti ruokailun ja mahdollisen kuntoilun jälkeen hyvä tarkistaa)

3. Kuvatyöskentelyä.

4. Sana kerralla – tarina.

5. Patsas kuvasta.

6. Bussipysäkki.

7. Virkeystason näyttäminen.

Minussa ei ole mitään vikkaan on leikki, missä herätellään kehoa tekemiseen. Leikin perustana on loru jota toistetaan koko leikin ajan. Loru menee näin: ” Minussa ei ole mitään vikkaa, ota käsi mukkaan. Minussa ei ole mitään vikkaa, ota toinen käsi mukkaan jne. ”. Kun käsketään ottaa jokin kehonosa mukaan, sitä ravistellaan ja heilutellaan. Kehonosan ravistamista jatketaan koko leikin ajan, ja mukaan tulee koko ajan uusia osia. Leikin tarkoitus on naurattaa ja mielestäni se poistaa myös estoja. Estoilla tarkoitan sitä, kun esimerkiksi pelkää, että näyttää hassulta toisten silmissä. Leikin aikana kaikki mahdollisesti näyttävät hassuilta yhdessä ja se vahvistaa yhdessä tekemisen iloa.

Virkeystason näyttäminen kehollisesti on hyvä harjoite, jota mielestäni kannattaa käyttää usein. Se antaa selkeän kuvan siitä millaisella energialla ryhmä on liikkeellä, ja näin ohjaaja pystyy muokkaamaan harjoitteitaan virkeystason mukaiseksi tai pyrkiä nostamaan virkeyden tasoa. Tässä harjoitteessa näytimme energiatason käsillämme, johtuen myös siitä että joukossa olevat pyörätuolipotilaat eivät voi seisoa. Virkeystason skaala lähtee ihan alhaalta, joka tarkoittaa todella matalaa virkeystasoa ja loppuu sinne minne asti kädet ylettävät. Ylhäällä virkeystaso on korkea. Virkeystaso voi olla kaikkea siltä väliltä. Virkeystaso kannattaa näyttää uudelleen myös aina lopuksi. Näin osallistujat sekä ohjaaja näkevät onko tekeminen muuttanut virkeystasoa johonkin suuntaan.

Kuvatyöskentelyä voidaan käyttää tapana päästä ilmaisemaan itseään. Mielestäni kuvat voivat auttaa ilmaisemaan mielipidettä tai tunnetilaa helpommin kuin niiden sanallistaminen. Kuvat voivat myös helpottaa löytämään sanoja, joilla kuvata omaa tunnetilaa. Tässä kyseisessä harjoitteessa esittelen aluksi ryhmäläisille mukana tuomani kuvat. Kuvat voivat olla postikortteja, lehtileikkeitä, itse askarreltuja kortteja jne. Jokainen osallistuja saa valita kuvan, joka kiinnostaa häntä jollakin tavalla. Tämän jälkeen jokainen esittelee kuvansa ja kertoo miksi valitsi juuri sen kuvan. Valintaansa voi sanallistaa niin paljon kuin itse haluaa. Myös yksi lause riittää.

Tämän jälkeen jatkoin kuvilla työskentelyä Sana kerralla – harjoitteen muodossa. Tarkoituksena oli, että valitsimme osallistujien kanssa kaikista kuvista kolme mielenkiintoisinta. Sen jälkeen kuva kerrallaan keksimme kortin pohjalta tarinan, niin että jokainen sanoo vuorollaan yhden sanan, jolla tarinaa kuljetetaan

eteenpäin. Kuvan tuli jollain tapaa sisältyä mukaan kerrottuun tarinaa. Ohjaajan tehtäväksi jää tässä harjoitteessa auttaa osallistujia kuljettamaan tarinaa eteenpäin sekä viemään se sopivaan lopetukseen.

Tarinoita seurasi Patsas kuvasta - harjoite, jossa jaoin osallistujat pieniin ryhmiin. Ryhmissä he saivat valita uuden kuvan, joka kiinnosti heitä. Kuvan pohjalta ryhmä sai muodostaa patsaskuvan. Patsaat saattoivat olla suoria tulkintoja kuvasta tai sen inspiroimia. Jokainen ryhmä sai pienen hetken aikaa suunnitella patsasta ja harjoitella sen tekemistä. Minä ohjaajana kuljin auttamassa ryhmiä suunnittelussa ja autoin heitä keksimään ideoita, jos sellaisia ei itsestään syntynyt. Kun jokainen ryhmä oli keksinyt patsaan, näytettiin ne toisille. Muut osallistujat istuivat silmät kiinni sillä aikaa kun yksi ryhmä asettui patsaaksi. Tämän jälkeen pyysin muita avaamaan silmänsä ja sen jälkeen me yhdessä pohdimme mitä patsas mahdollisesti esittää ja mistä kuvasta esitettävä patsas on tehty. Tämän jälkeen käydään läpi kaikki patsaat samalla tavalla. Lopuksi jokainen ryhmä sai kertoa mitä heidän patsaansa esitti.

Bussipysäkki on hauska leikki, joka antaa energiaa sekä opettaa katsekontaktin ottamista. Leikissä seisotaan pää alaspäin piirissä, katse lattiassa ja kuvitellaan olevansa bussipysäkillä odottamassa bussia. Ohjaaja voi tässä vaiheessa kuvailla ja kertoa millaista bussin odottaminen on. Kun ohjaaja antaa merkin eli kertoo bussin saapuneen pysäkille, nostetaan päät ylös yhtä aikaa. Päätä nostettaessa valitaan piiristä joku johon otetaan katsekontakti. Jos katseet kohtaavat valitseman henkilön kanssa, pitää molempien osapuolin huutaa ja laskea äkkiä pää takaisin alas. Leikkiä voidaan

jatkaa niin kauan, että jokainen osallistuja on saanut yhden onnistuneen katsekontaktin.

Kitinkannus 3.10.2012

1. Minussa ei ole mitään vikkaa – leikki
2. Muistavat kädet uusilla esineillä: mikä oli oma esine, mikä esine puuttuu pöydältä.
3. Valitaan pöydällä olevista esineistä jokin: Mitä sinulle tulee siitä mieleen (sana- assosiaatio)
4. Tarina esineestä: Valitaan yhdessä kolme esinettä, jotka tulee sisällyttää tarinaa mukaan jollakin tapaa. Tarinaa kerrotaan lause kerrallaan.
5. Lopuksi jokainen saa valita esineistä sen mikä kiinnostaa itseään kaikista eniten ja kertoa muille miksi valitsi juuri sen.

Kitinkannus 24.10.2012

1. Leikit ja Tähtihetki lapsena – teema.

Millaisia pelejä ja leikkejä leikittiin kun olit noin kymmenen vuotta vanha? Keskustellaan ja muistellaan leikkejä yhdessä ja jokainen saa kertoa oman muistonsa. Mikä oli teidän lapsuuden tähtihetki eli hienoin hetki, minkä muistatte. Muistelu tapahtuu vapaana keskusteluna ryhmässä. Jokainen saa vuorollaan kertoa oman muistonsa ja muut saavat osallistua keskusteluun vapaasti kommentoiden. Kirjoitan keskustelun aikana vanhusten tähtihetket ylös ja lopuksi kiinnitän ne seinälle kaikkien nähtäville. Jokainen saa viedä oman hetkensä mukanaan.

Kitinkannus 14.11.2012

1. Ääni ja liike: Jokainen keksii liikkeen, minkä kaikki muut toistavat. Sen jälkeen liikkeeseen yhdistetään ääni ja nämäkin kaikki toistavat.
2. Kuunnellaan musiikkia silmät kiinni. Jokaisen eteen annetaan iso paperi ja käteen kynä. Tarkoituksena on piirtää paperille se millaisia impulsseja ja tunteita musiikista saa. Tarkoitus on antaa musiikin kuljettaa kättä paperilla. Piirtämisen jälkeen katsotaan yhdessä syntyneitä kuvia ja jokainen saa sanallistaa millaisia tunteita ja mielikuvia musiikki herätti.
3. Muotokuva: Jaetaan ryhmä pareihin. Parit istuvat vastakkain. Tarkoituksena on piirtää toisen muotokuva väärällä kädellä ja niin, että kynää ei nosteta paperista piirtämisen aikana. Piirtämisen jälkeen jokainen saa esitellä muotokuvan ryhmälle ja parilleen.

Kitinkannus 13.12.2012

Tällä kertaa kävin keskustelua työelämäohjaani kanssa siitä, mitä hänen mielestään minun olisi tärkeä käsitellä opinnäytetyössäni, sekä hänen toiveistaan siitä, millaista viriketoiminta olisi tulevaisuudessa Kitinkannuksessa.

Kitinkannus 24.4.2013

1. Nimipiiri
2. Ilme kiertää ringissä
3. Minussa ei ole mittään vikkaa- leikki

4. Patsaita aiheesta kevät ja kesä