

KARELIA- AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali-alan koulutusohjelma

Asta Kontturi

MUISTELUTYÖN TOIMINTAMALLIA TOTEUTTAMASSA

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2014



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2014**  
**Sosiaalialan koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
(013) 260 600

Tekijä  
Asta Kontturi

Muistelutyön toimintamallia toteuttamassa

Karelia-ammattikorkeakoulu Voimala

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli muistelutyömenetelmiä käyttäen pyrkiä edistämään ikäihmisten hyvinvointia ja sen kautta tukea elämisessä tarvittavia voimavaroja. Työn tavoitteena oli toteuttaa ikäihmisten muisteluryhmä ja tuottaa sen kautta muisteluryhmän toteutusmalli. Tähän malliin kuului muisteluryhmän perustamiseen liittyvä työn pohjustaminen, suunnitteleminen ja toiminnan toteuttaminen. Toiminnan jälkeen kirjoitin muisteluryhmän kuvauksen ja sen arvioinnin. Muisteluryhmä toteutti elämäntarinakirjaa tietotekniikkaa apuna käyttäen ja tallennusmuotona käytössä oli muistitikku eli muistelutikki. Ohjelmina käytössä olivat PowerPointin, LibreOfficen ja OpenOfficen esitysgraafikkaohjelmat.

Toimeksiantajana työlle oli Karelia-ammattikorkeakoulun Voimala ja yhteistyökumppanina Joensuussa toimiva Joen Severit ry. Muisteluryhmä koottiin Joen Severien jäsenistöstä, ja se kokoontui viisi kertaa. Apuna ryhmien ohjaamisessa oli Joen Severien vertaisohjaajista kolme tutoria. Opinnäytetyön muisteluryhmän toteutusmallista syntyi PowerPoint-esitys, jota voi jatkossa käyttää mallin esittelyyn.

Arvioinnissa käytettiin alkukyselyä ja loppupalautteen ja kokemusten keräämistä, joiden kautta saatiin tietoa itse ryhmäläisiltä mallin käyttäjinä. Näiden tuloksien mukaan muistelutyölle on selkeästi tarvetta. Tietotekniikan käyttö muistelussa lisää oleellisesti mielenkiintoa aiheeseen. Ryhmän tuoma sosiaalinen ja vuorovaikutuksellinen vaikutus oli jo itsessään hyvinvointia tukeva.

Kieli  
Suomi

Sivuja 41  
Liitteet 6  
Liitesivumäärä 12

Asiasanat  
voimavarat, hyvinvointi, muistelutyö, ryhmäprosessi, ohjaus muistelutyössä



**THESIS**  
**May 2014**  
**Degree Programme in Social Services**  
Tikkarinne 9  
FI 80200 JOENSUU  
FINLAND  
(013) 260 600

Author  
Asta Kontturi

Producing Reminiscence Work Approach

Karelia University of Applied Sciences Voimala

**Abstract**

The objective of this bachelor's thesis was to promote the welfare of older people using different methods to reminiscence, and through this to support the necessary resources needed for every-day-living. The aim was to form a reminiscing group for elderly people and produce through it an implementation model for a reminiscence group. This model consisted of preparing, designing and implementing of the reminiscence group. After the implementation I wrote a description and evaluation of the reminiscence group. The reminiscence group carried out a life story book using information technology. The recording was done using a memory or recollection stick. The programs that were used were PowerPoint, LibreOffice and OpenOffice graphics presentation programs.

The client of the project was the Karelia University of Applied Sciences, and the partner was Joen Severit Association in Joensuu. The participants of the reminiscence group were members of Joen Severit, and they met five times. Three peer tutors from Joen Severit were helping with the guiding of the group members. As a result of the implementation, a PowerPoint presentation of the model was produced, which can be used in future implementations of similar groups.

A questionnaire was used to estimate the initial and final feedback and in gathering the participant's experiences, which was used to acquire information about the group members themselves as users of the model. These results suggest that there is a clear need for reminiscence work. Using the computer technology brought significantly more interest in the topic. Already the social and interpersonal impact brought about by the group itself supported the well-being on its own.

Language  
Finnish

Pages 41  
Appendices 6  
Pages of Appendices 12

**Keywords**

resources, well-being, memory work, group process, guidance reminiscence work

# Sisältö

## TIIVISTELMÄ ABSTRAKTI

1	Johdanto .....	5
2	Opinnäytetyössä käytetty tietoperusta .....	6
2.1	Ikääntyneen ihmisen hyvinvointi ja voimavarat .....	6
2.2	Muistelu ja muistelutyö .....	7
2.3	Ryhmätoiminnan prosessi .....	9
2.4	Ohjaus muistelutyössä.....	11
3	Muistelutyön toimintamallin lähtökohdat .....	12
3.1	Opinnäytetyön tavoitteet, sisältö ja aiheen rajausta.....	12
3.2	Karelia-ammattikorkeakoulu Voimala .....	13
3.3	Yhteistyökumppanina ja toimintaympäristönä Joen Severit.....	14
4	Opinnäytetyössä käytetyt toimintatavat ja työmenetelmät .....	15
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	15
4.2	Muistelu työmenetelmänä .....	16
4.3	Luovat toiminnalliset menetelmät.....	18
4.4	Tikutus .....	19
4.5	Monimediaiset muistelumuodot .....	20
5	Muisteluryhmän toiminnan toteutus .....	21
5.1	Muisteluryhmän toiminnan aloittaminen.....	21
5.2	Ensimmäinen kokoontuminen: Ryhmän aloittaminen .....	23
5.3	Toinen kokoontuminen: Kuvien merkitys muistelussa .....	24
5.4	Kolmas kokoontuminen: Kirjoittaminen muistelussa .....	24
5.5	Neljäs kokoontuminen: Esineet muistelun välineinä .....	26
5.6	Viides kokoontuminen: Ryhmätoiminnan lopettaminen .....	26
6	Arviointi .....	28
6.1	Prosessiarvioinnin käyttö opinnäytetyön arvioinnissa .....	28
6.2	Muisteluryhmän arvioinnin tulokset.....	29
6.3	Prosessiarvioinnin yhteenveto .....	34
7	Pohdinta.....	36
7.1	Toiminnallisen opinnäytetyön tarkastelu .....	36
7.2	Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi.....	37
7.3	Toimintamallin hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet.....	38
7.4	Oma ammatillinen kasvu ja oppiminen .....	39
	Lähteet.....	41

## Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Tutkimuslupahakemus
Liite 3	Muisteluryhmän alkukysely
Liite 4	Muisteluryhmän palaute ja kokemusten kerääminen
Liite 5	Muisteluryhmään ilmoittautuminen
Liite 6	Muistelutyön toteutusmallin esittely - diat

# 1 Johdanto

Opinnäytetyön tarkoituksena oli muistelutyömenetelmiä käyttäen pyrkiä edistämään ikäihmisten hyvinvointia ja sen kautta tukea elämisessä tarvittavia voimavaroja. Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa ikääntyneiden muistelutyön toteutusmalli, joka kuvailisi miten muistelutyötä voisi toteuttaa. Tätä mallia varten kokosin muisteluryhmän, jonka toiminnan pohjustin ja suunnittelin sekä toteutin. Lopuksi kuvailin ja arvioin toiminnon raportiksi. Toimeksiantajana työlle oli Karelia-ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö Voimala ja yhteistyökumppanina ja samalla kohderyhmänä toimi Pohjois-Karjalan Joen Severien ry:n atk-yhdistyksen jäsenistö. Tavoitteena oli toteuttaa muisteluryhmän toteutusmalli, josta olisi hyötyä niin ammattikorkeakoulun opiskelijoille kuin Joen Severien yhdistyksen toiminnalle.

Joen Severeistä koottu ryhmä kokoontui viisi kertaa joka toinen viikko vuoden 2014 tammi- ja helmikuun aikana. Muistelutyön menetelminä käytössä olivat luovat muistelutyön menetelmät ja tuotoksena elämäntarinakirjan tekeminen tietotekniikkaohjelmia apuna käyttäen. Tallennusmuotona ryhmäläiset käyttivät muistitikkua eli muistelutikkua. Muistelutyö pohjautui perinteiseen keskusteluun ja muistelun apuna käytössä olivat valokuvat, kirjoittaminen ja esineet. Toimintamallista tein PowerPoint-esityksen, johon olin dokumentoinut muisteluryhmän toiminnon kulun sekä siihen liittyviä huomioon otettavia asioita.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa käytin arvioinnissa hyödyksi laadullisia tutkimusmenetelmiä puolistrukturoituna kirjallisena alkuhaastatteluna ja loppupalautteena. Arviointia toteutin prosessiarviointi-menetelmiä käyttäen. Opinnäytetyön keskeisinä käsitteinä ovat hyvinvointi, voimavarat, muistelutyö, ryhmätoiminnanprosessi sekä ohjaus muistelutyössä.

## 2 Opinnäytetyössä käytetty tietoperusta

### 2.1 Ikääntyneen ihmisen hyvinvointi ja voimavarat

Liikanen (2007, 37) kirjoittaa, että *”Hyvinvointi on ihmisen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja emotionaalista hyvää oloa ja se syntyy ihmisen itsensä, hänen läheistensä, lähiympäristön ja palvelujärjestelmän toiminnan sekä yhteiskuntapolitiikan tuloksena”*. Hän kirjoittaa myös, että *”Keskeisimpiä osia hyvinvoinnissa ovat terveyden, toimintakyvyn ja toimivuuden lisäksi asuminen ja muu elinympäristö, toimeentulo, ihmissuhteet, yhteisöllisyys, mielekäs tekeminen, osallisuus ja peruskulttuurin turvallisuus”*. Hyvinvoinnin hän kertoo olevan kokonaisuutena tasapainoinen, muokaten yksilöä ja ympäröiden häntä. Elämänkaaren eri aikoina se merkitsee erilaisia asioita eri ihmisille. (Liikanen 2007, 37.)

Hyvinvointia määritellään tutkimuskohteena perinteisesti tarvelähtöisesti tai resurssilähtöisesti (Siltaniemi, Eronen, Perälähti & Londen 2005, 8). Tarvelähtöisessä tarkastelussa hyvinvointi tarkoittaa hyvinvointia määrittävien tarpeiden tyydyttämistä ja sitä, miten ne ovat tyydyttyneet. Resurssilähtöisessä määrittelyssä taas kiinnitetään huomio yksilön resursseihin, joiden kautta yksilöllä on mahdollisuus muodostaa hyvä elämä (Siltaniemi & ym. 2005, 8). Määrittelyssä mietitään mitä resursseja yksilöllä on oman hyvinvointinsa toteuttamiseksi. Helinin mielestä (2002, 36) iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen on otettava mukaan ikäihmisten omat kokemukset, odotukset ja selviytymiskeinot.

Miten sitten hyvinvointi antaa voimavaroja ikääntymiseen. Heikkinen ja Marin (toim.) (2002, 7) kirjoittavat, että vanhuuden voimavaroja tulisi tarkastella voimavaranäkökulmasta. Siinä ikääntymisen ja vanhenemisen eri alueita kuten terveyttä ja toimintakykyä käsitellään voimavarojen näkökulmasta tarkasteltuna. Myös Koskinen, Aalto, Hakonen ja Päivärinta (1998, 69) kertovat voimavarylähtöisyydestä, jossa kiinnitetään huomio ihmisen pätevyyteen ja osaamiseen. Heidän mukaansa tavoitteena on löytää toimivia keinoja, joita ihmiset käyttävät yrittäessään selviytyä omista vaikeuksistaan ja ongelmistaan. Airila (2002, 5) kirjoittaa tutkimustuloksista, joiden mukaan ihmisen käyttäessä sosiaalisia,

psykkisiä ja fyysisiä voimavaroja, säilyttää hän ne pitempään käytössään. Tämä liittyy Airilan mukaan siihen keskeiseen tavoitteeseen vanhustyössä, jossa pyritään mahdollisimman pitkään säilyttämään ikääntyneen ihmisen hyvä olo ja mieli sekä toimintakykyisyys. Hän on sitä mieltä, että *”Mitä mielekkäämpiä aktiivisia toimintoja iäkkäällä ihmisellä on, sitä parempana säilyvät psyykkinen toimintakyky ja henkinen vireystaso”*. Lisäksi hän kertoo sosiaalisten kontaktien olevan yhteydessä psyykkiseen toimintakykyyn (Airila 2002, 5).

## 2.2 Muistelu ja muistelutyö

Muistelu on ajattelun ja puhumisen käytäntöä tai prosessia, jossa käsitellään menneitä kokemuksia. Se on prosessi, joka pyrkii etsimään voimavaroja ihmisen elämänhistoriasta sekä vahvistamaan autonomiaa ja lisäämään itseymmärrystä (Koskinen & ym. 1998, 185). Muistelulla on useita rooleja ja tehtäviä, kuten elämänjärjestystä ylläpitävä voimavara, suunnitelmallinen elämänhallinnan toiminta sekä joskus myös ajatuksien ja mielen häiritsijä. (Korkiakangas 2002, 202–203.) Muistelu on myös todellisuuden hallitsemista, jossa menneisyys ja nykyisyys kohtaavat ja jossa pyritään jatkuvuutta luomaan ja ylläpitämään. Muistelua voidaan pitää voimavarana menneisyyden ja nykyisyyden keskusteluna, jossa asioiden ymmärtämisen ja selvittelyn kautta saavutetaan elämänhallintaa. (Korkiakangas 2002, 202–203.) Muisteleminen on myös toimintaa, jonka avulla omia kokemuksia verrataan ja suhteutetaan aiemmin koettuun. Siinä eletty elämä ja sen kautta saadut muistot sidotaan siteiksi läheisiin, omiin sukupolviin sekä omaan kulttuuriin. (Hohenthal-Antin 2009, 24.) Muistelutyö voi olla myös rakentamassa yhteisöllisyyttä, jossa ihminen voi ammentaa muistoista voimaa arkeen ja työhön. Tämän kautta muistelu voi lisätä yhteenkuuluvuutta yhteisöön ja sen kautta lisätä välittämisen tunnetta. (Hohenthal-Antin 2009, 101–102.)

Hakonen (1998, 130–132) kertoo, että *”Muistelua voi ymmärtää kahdella tasolla; spontaanina, arkisissa tilanteissa syntyvänä ja toisaalta ammatillisena työmuotona”*. Tämän tapaista spontaania muistelua hän kertoo tapahtuvan arkielämän ympäristöissä, kuten kävelylenkillä, kahvitteluissa tai vaikka valokuvien

pölyjen pyyhinnässä. *”Ammatillisena toimintana muistelutyö on ohjattua, jäsen-  
tynyttä ja persoonallista oman elämän tarkastelua ja tulkintaa”* (Koskinen & ym.  
1998, 185). Ammatillisena työmenetelmänä muistelutyötä voidaan käyttää kai-  
ken ikäisten asiakasryhmien kanssa, mutta ikäihmisille muistelu on merkittävää  
siksi, että heillä on kerrottavana elämänsä ajalta paljon muistoja (Hohenthal-  
Antin 2009, 23; Koskinen & ym. 1998, 185).

Muistelutyö pyrkii vahvistamaan ja auttamaan yksilön itsetuntoa ja oman elä-  
män jäsentämistä sekä pyrkii lisäämään heidän omia voimavaroja. Samalla se  
auttaa tarkastelemaan omaa elettyä elämää. (Hohenthal-Antin 2009, 23.) *”Muis-  
telutyössä ihminen tulee tietoiseksi itsestään ja hänen itsearvostuksensa ja  
identiteettinsä vahvistuvat”* (Koskinen & ym. 1998, 186). Muistelun voimavara-  
lähtöisyys perustuu ihmisen omaan tietoisuuteen mahdollisuuksistaan, selviy-  
tymisen keinoistaan ja onnistumisistaan. Tämä tunne auttaa arjessa ja tulevai-  
suudessa selviytymään vaikeuksista ja hyväksymään sellaisenaan elämä.  
(Koskinen & ym. 1998, 186.)

*”Muistelutyö on yksilö- tai ryhmäkohtaisesti räätälöityä ammatillista työtä, jolle  
ominaista on tavoitteellisuus, pitkäjänteisyys ja asiakastyölle ominainen työ-  
kentelyprosessi”* (Hakonen 2003, 130). Tätä työskentelyprosessia päästään  
toteuttamaan erityisesti ryhmissä, jotka pohjautuvat muistelutyölle. Muistelu-  
ryhmät koetaan vuorovaikutukselliseksi ja vastavuoroiseksi kokoontumisiksi, ker-  
tovat Koskinen & ym. (1998, 185). Niissä ihmiset voivat omaa tarinaansa kerto-  
essaan samalla jakaa kokemuksiaan ja luoda näin yhteyttä toisiin ihmisiin sekä  
saada yhteistä ymmärrystä todellisuuteen. Myös Eskola ja Suoranta (1998, 136)  
kirjoittavat, että *”Muistelutyö mahdollistaa omien muistojen ja kokemusten kä-  
sittelyn mielenkiintoisena ja merkityksellisenä laadullisena aineistona”*. Siinä  
muistelun kautta kerätään aineistoa omasta elämästään ja ihmiset itse ovat ra-  
kentaneet oman historiansa.

Muistelu ryhmissä voi tapahtua joko ryhmästä nousseesta aiheesta tai sitten  
teemoista, kirjoittaa Airila (2002, 43). Hän kertoo, että rakennetta kokoontumisil-  
le antavat etukäteen suunnitellut teemat, joita voivat olla lapsuus ja vanhenemi-  
nen tai entisaika ja nykypäivä. Lisäksi ryhmä voi itse tuottaa teemaa mistä muis-



tella. Yhteinen tausta tai samanlaiset kokemukset tuovat toimivuutta muisteluun, mutta silti jokainen olisi mukana omana itsenään ja osallistuisi omilla ehdoillaan. (Airila 2002, 43.) Muistelutilanteissa on kuitenkin Airilan (2002, 44) mukaan ”Tärkeää päästä positiiviseen lopputulokseen ja takaisin nykypäivään”. Itsetuntoa ylläpitävänä tunteena on hyvien kokemusten, onnistumisten ja elämän tärkeiden hetkien muisteleminen. Tässä voi myös nousta pintaan ikävät ja ahdistavat asiat, joista on syytä keskustella riittävästi ja näin pyrkiä pääsemään positiiviseen lopputulokseen. (Airila 2002, 44.)

### 2.3 Ryhmätoiminnan prosessi

Ryhmä muodostuu vuorovaikutuksessa keskenään olevista kahdesta tai useammasta yksilöstä. Ryhmiä voidaan jaotella pien- ja suurryhmiin, joissa pienryhmässä on enintään 10 henkilöä, kun vastaavasti suurryhmässä on yli 10 henkilöä. Ryhmiä voi muodostua sen perusteella, kuinka suunnitelmallisesti ja kiinteästi ne kokoontuvat. Voidaan puhua satunnaisista ja tavoitteellisista ryhmistä. Ryhmille, joilla on selkeä ja vahva päämäärä ja jotka kokoontuvat säännöllisesti, soveltuvat toiminnalliset harjoitukset parhaiten. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15–16.)

Ryhmäprosessi kuvaa ryhmän muotoutumista ja kehittymistä. Se on jatkuvaa muutosta ja tapahtumista ryhmän toiminnassa ja ne ovat dynaamisia eli jatkuvasti muotoutuvia. Miten ryhmä on vuorovaikutuksessa keskenään, ilmenee sen mukaan ryhmädynamiikka. (Jyväskylän Yliopisto 2013.) Yhteisen tavoitteen saavuttaminen on keskeistä ryhmän toiminnassa ja tämä kuvaa ryhmäprosessia. (Kataja & ym. 2011, 16.) Prosessiin liittyy myös ryhmän muotoutuminen, jossa muodostuvat ja kehittyvät ryhmän normit ja jäsenten roolit. Tämä ryhmän muotoutuminen on tärkeää ryhmän toiminnalle. Silti jokaiseen ryhmään kuuluu myös ryhmän toiminnan päättyminen. (Jyväskylän Yliopisto 2013.)

Kataja & ym. (2011, 24) kertovat, että ryhmä käy toiminnassaan useita kehitysvaiheita läpi. Näitä ovat muodostumisvaihe, kuohuntavaihe, yhdenmukaisuusvaihe, toimivan työskentelyn vaihe sekä lopettamisvaihe. Samoin Airila (2002,

37) kirjoittaa ryhmän kasvamisen vaiheista, jotka liittyvät ryhmän prosessiin. Hän kertoo niiden olevan alkuvaihe, kuohuntavaihe, kypsän toiminnan vaihe ja loppuvaihe. Kataja & ym. (2011, 24) kirjoittavat muodostumisvaiheessa ryhmän tutustuvan ja miettivän tavoitteitaan ja millaisia sääntöjä se tarvitsee. Tällöin muodostetaan kuva ryhmästä ja kartoitetaan jokaisen omaa roolia siinä. Uuden ryhmän muotoutuminen on riippuvainen tässä vaiheessa ohjaajasta. Odotetaan, että joku ohjaa tehtävää ja ottaa vastuun toiminnasta. Tässä vaiheessa voi myös muodostua kilpailua epävirallisen johtajan paikasta. Kataja & ym. (2011, 24) painottavat myös, että ohjaajan tärkein tehtävä on tässä vaiheessa luoda selkeät pelisäännöt, luoda turvallisuutta sekä luotettavuutta ryhmän toiminnalle. Samoin on tärkeää kertoa selkeästi toiminnan tavoitteista, mitä on tarkoitus tehdä ja miten se toteutetaan. Tämä auttaa ryhmäläisiä suuntaamaan omia tavoitteitaan ja tarmoaan itse toimintaan. (Kataja & ym. 2011, 24–25.)

Kuohuntavaiheesta Kataja & ym. (2011, 25) kirjoittavat ryhmän olevan kiinni prosessissa kuin itse toiminnassa. Ryhmän jäsenten kesken voi syntyä eriäviä käsityksiä toiminnasta ja alkuvaiheen hyvä ryhmähenki on päässyt katoamaan tai he ovat tyytymättömiä ja pettyneitä ryhmän toimintaan. Tämän vaiheen yli pääsemisessä korostuvat ryhmän jäsenten yksilölliset piirteet ja ohjaajan taidot. Kataja & ym. (2011, 25) kertovat myös yhdenmukaisuusvaiheesta, jossa yhteisymmärrys toiminnan etenemisestä ja käsitys yhteisöllisyydestä alkaa muodostua ryhmän jäsenille ja jolloin pyritään selvittämään ja käsittelemään aikaisempia erimielisyyksiä. Tällöin ryhmä voi palata alussa asetettuihin sääntöihin ja tavoitteisiin ja se voi keskittyä. Ilmapiiriä pyritään pitämään avoimena ja sellaisena, että jokainen voi ilmaista mielipiteitään ja tunteitaan. Ohjaajan tulee kuitenkin tässä vaiheessa huolehtia siitä, että pääpaino pysyy perusasioissa ja kokonaisuudessa. (Kataja & ym. 2011, 25–26.)

Toimivan työskentelyn vaiheessa Kataja & ym. (2011, 26) kertovat, että ryhmä pystyy työskentelemään tehokkaasti ja roolit ovat muotoutuneet tarkoituksenmukaisiksi ryhmän toimintaa ajatellen. Mahdolliset ihmissuhdeongelmat on ratkottu ja tähän käytetään hyödyksi vuorovaikutusta. Jokainen ryhmäläinen ottaa vastuuta toiminnasta sekä tekee yhteistyötä muiden kanssa ja energia suuntautuu toimintaan. Lopultaan kuitenkin jokainen ryhmä joutuu käymään läpi myös

lopettamisvaiheeseen, jossa toiminta loppuu. Tällöin jäsenet hyvästelevät toisensa ja he voivat arvioida, mitä ryhmän jäsenyys tuotti heille. (Kataja & ym. 2011, 26.)

## 2.4 Ohjaus muistelutyössä

Jokainen ohjaaja toimii ryhmässä omalla persoonallaan ja ohjaajanroolissa, joka kehittyy pitkän kehityksen tuloksena. Perusrooleja ovat ryhmän johtaja, ymmärtävä kuuntelija ja vaikuttaja. (Kataja & ym. 2011, 27.) Ohjaajan toimivalta ja roolit voidaan jakaa tehtäväkeskeiseen ja prosessikeskeiseen malliin. Tehtäväkeskeisessä mallissa hän on asiantuntija, ongelman ratkaisija, määräävä ja objektiivinen ryhmään kohden. Prosessikeskeisessä mallissa ohjaaja toimii auttajana ja avustajana. Hän kuuntelee ryhmän tulkintoja, tukee ryhmäläisiä, avustaa ongelman ratkaisussa sekä hyödyntää ratkaisumallia ryhmän kehittymisessä. Ohjaaja suhtautuu ryhmään sitoutuneesti, persoonallisesti ja voimavarakeskeisesti. (Kataja & ym. 2011, 27.)

Ohjaajan rooli on aina tärkeä, koska hän voi puuttua ryhmän toimintaan, olla taustalla tai olla yksi ryhmän jäsen vaikuttaen toiminnan lopputulokseen. Ohjaajan työhön ja ryhmän etenemiseen vaikuttaa se, onko ryhmä tuttu vai uusi. Ohjausote tulee huomioida aina tilanteen mukaan ja hyvä keskustelutaito auttaa selventämään asioita. (Kataja & ym. 2011, 27.) Muisteluryhmän toiminnassa ohjaajan tulisi huomioida avoimen ilmapiirin muodostumisen tärkeyden, asiakaslähtöisen työotteen omaamisen, vuorovaikutustaitojen kehittämisen, luovuuden mahdollistamisen ryhmäläisille ja riittävän historiantiedon ja esineistön osaamisen. (Hohenthal-Antin 2009, 137–143.) Tässä Hohenthal-Antin (2009, 137–143) tarkoittaa avoimen ilmapiirin merkityksellä sitä, että ryhmäläiset saavat turvallisen ja avoimen tilan jakaa omia muistojaan. Samalla saavutettaisiin sellainen tunne, että jokaisen muistot ovat yhtä tärkeitä. Hän kuvaa avointa toimintaympäristöä ja hyvää ryhmäilmastoa muun muassa; sallivana, hyväksyväenä, arvostavana, tasa-arvoisena, turvallisenä, tekevänä, yksilöllisenä, myönteisenä, rohkaisevana, välittömänä, rentona, palautetta antavana ja kannustava-

na. (Hohenthal-Antin 2009, 140.) Tämä asenne liittyy oleellisesti asiakaslähtöiseen työtoteeseen, jossa jokainen voisi tulla ryhmään omana itsenään.

Tutustumisharjoitteet ja lämmittely- ja virittäytymisharjoitteet ovat hyvänä apuna ryhmäytymisessä ja näitä Hohenthal-Antin (2009, 142) kehottaakin käyttämään ihan aluksi ryhmän alettua. Myös vuorovaikutustaitojen käyttö muisteluryhmän ohjaamisessa ovat arvokkaita, kirjoittaa Hohenthal-Antin (2009, 142). Siinä kuuntelemisen ja vastaanottamisen tulee ohjaajan tasapuolisesti jakaa ryhmäläisten kanssa. Hän kehoittaa myös hallitsemaan haastattelu- ja kyselytekniikan, joiden avulla saadaan keskustelut alkamaan. Samoin hän mainitsee riittävän historiatiedon ja esineistön osaamisen tärkeyden, jossa ohjaaja omalla tiedollaan ja osaamisellaan voi auttaa ja aktivoida muisteluprosessia käyviä ihmisiä. (Hohenthal-Antin 2009, 144.)

### **3 Muistelutyön toimintamallin lähtökohdat**

#### **3.1 Opinnäytetyön tavoitteet, sisältö ja aiheen rajaus**

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni tarkoituksena oli ikäihmisten hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen käyttäen työmenetelmänä luovaa muistelutyötä. Työn tavoitteena oli toteuttaa ikäihmisten muisteluryhmä ja tuottaa sen kautta muisteluryhmän toteutusmalli. Tähän malliin kuului muisteluryhmän perustamisen kautta ryhmän pohjustaminen, suunnitteleminen ja toiminnan toteutus. Tavoitteena oli kehittää Karelia-ammattikorkeakoulun Voimalalle muisteluryhmän toteutusmallia, pilottia, jota voi jatkossa käyttää mallina uusien ryhmien perustamisessa niin Voimalassa kuin Joen Severien ry:n järjestötoiminnassa. Kuvailtuani ensin toiminnan kautta toteutusmallin opinnäytetyöhöni, tein mallista PowerPoint-esityksen, johon olin dokumentoinut muisteluryhmän toiminnon kulun sekä siihen liittyviä huomioon otettavia seikkoja. Dokumentoinnissa käytin myös toiminnasta ottamiani kuvia havainnollistamaan muisteluryhmän toiminnan kulua.

Muisteluryhmän toiminnan rajasin elämäntarinakirjan toteuttamiseen perinteisesti ja tietotekniikkaa käyttäen. Käytössä olivat tietokoneohjelmista Microsoft Officen PowerPoint, LibreOfficen Impress ja Apache OpenOffice Impressesitysgrafiikat. Elämäntarinakirjan toteutimme sähköiseen muotoon ja saimme näin erilaisen toteutustavan verrattuna perinteiseen paperiversioon. Tallennuksena käytimme muistitikkua eli muistelutikkua.

### **3.2 Karelia-ammattikorkeakoulu Voimala**

Opinnäytetyön toimeksiantajana (liite 1) on Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden oppimis- ja palveluympäristö Voimala. Voimalan ympäristö toimii Karelia-ammattikorkeakoulun Tikkarinteellä ja Voimalan tilat valmistuvat vuoden 2014 loppuun mennessä. Voimalan tarkoituksena on kehittää uudenlaisia tapoja toimia ja oppia, kuten ikäihmisten hyvinvointia tukevien palvelujen kehittäjänä ja toteuttajana. Voimalan Hyvinvointikulma pyrkii tarjoamaan mm. hyvinvointia tukevaa ohjausta sekä ikäihmisille että opiskelijoille. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013.) Voimalassa opiskelijat työskentelevät erilaisissa kehittämisspiloteissa, joita toteutetaan yhteistyössä työelämän kanssa. Uutena tapana on oppia yhdessä ja jossa moniammatillisuus korostuu. Voimalalla on pyrkimys yhdistää tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaa, sekä järjestää koulutus- ja palvelutoimintaa. Ajatuksena on käyttäjälähtöisyys, jossa lähtökohtana ovat käyttäjien tarpeet ja kokemukset ja jossa käyttäjät ovat kehittämiskumppaneita. Hankeyhteistyöllä pyritään luomaan jatkuvuutta Voimalatoiminnan hankkeiden kehittämistuloksille. Toiminnalla pyritään tarjoamaan vakiintuneita palvelutuotteita, säännöllisiä yhteistyörakenteita ja kumppanuuksia sekä jatkuvaa yhteistyötä esim. tapahtumissa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013.)

Ikäihmisten hyvinvointia tukevien palvelujen kehittäminen ja toteuttaminen ovat myös opinnäytetyöni perustana ja toimeksiantona. Voimala tukee opinnäytetyössäni kehitettävän mallin juurruttamista osaksi oppimis- ja palveluympäristön toimintaa, ja toimeksiantajana se sitoutui järjestämään tarvittaessa tilat ja laitteet ryhmätoiminnalle. Karelian-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden Voimalalle

tekemissä, Pohjois-Karjalassa ikäihmisille suunnatuissa kyselyissä kävi ilmi, että tarvetta muistelutyölle on. Huttusen & Keräsen (2013) selvityksessä kysyttiin Joen Severi ry:n atk-ryhmäläisiltä ikäihmisten toiveita ja ajatuksia kyselylomakkeella. Selvityksen tuloksina tarvetta löytyi muistelutyölle sekä muistia kehitettävälle pienryhmätoiminnalle. Joen Severien ikäihmisiä käytettiin myös toisessa kyselyssä (Lyyra & Rask 2013) vastaamaan jo tarkempiin ja syventävämpiin kysymyksiin, joita tehtiin teemoittelun kautta. Yhtenä teemana oli muistelutyö ja se kautta löytyi tarvetta erilaisille muistelutyön menetelmille. Opiskelijoiden tehtävänä oli suunnitella ryhmätoimintaa ikäihmisille Karelia-ammattikorkeakoulun tulevaan Voimala-oppimisympäristöön.

### **3.3 Yhteistyökumppanina ja toimintaympäristönä Joen Severit**

Toiminnallinen opinnäytetyö oli yhteydessä Joen Severien Tieto- ja viestintätekniikan taitoja ikäihmisille 2012–2014-hankkeeseen niin, että itse tuotos, muistelutyön toimintamalli jää niin Voimalan kuin Joen Severien käyttöön. Itse ryhmä koottiin Joen Severien yhdistyksen ikäihmisistä. Joen Severi ry on pohjoiskarjalainen vapaaehtoistoimintaan perustuva sitoutumaton senioreiden atk-yhdistys, jonka tarkoituksena on kehittää ikäihmisten atk-taitojen valmiuksia. Yhdistys kouluttaa vertaisohjaajia eli tutoreita ja tämän vertaistuen avulla pyritään auttamaan näitä ikäihmisiä. (Joen Severi ry 2013). Joen Severi ry aloitti 2012 RAY:n tukeman Tieto- ja viestintätekniikan taitoja ikäihmisille 2012–2014-hankkeen, jonka tavoitteena on ikäihmisten tietotekniikan taitojen edistäminen. Samalla hanke pyrkii saavuttamaan huomattavia terveys- ja hyvinvointihyötyjä. Vertais- ja kansalaistoiminnan avulla hanke pyrkii tarjoamaan ikäihmisille oman ja yhteisen hyvinvoinnin edistämiseksi monipuolisia osallistumis- ja toimintamahdollisuuksia. (Joen Severi 2013.)

Alkusuunnitelmassa aikomuksenani oli ohjata ja toteuttaa yksin ryhmän kanssa muistelutyönmalli, mutta hyvin pian tuli selväksi, että lisäkäsipareja tarvitaan. Näin moniulotteinen ryhmätoiminta ilman tuki- ja apuohjaajia oli liian haasteellinen toteutettavaksi yksin, ja siksi jo esitellessäni opinnäytetyötäni ja kartoittaessani ryhmää, tuli selväksi, että samalla haettaisiin Joen Severien tutoreista näitä

auttajia. Samaan aikaan kun ryhmäläisiä ilmoittautui mukaan muisteluryhmään, tarjoutuivat myös kolme tutoria avuksi. Ryhmien aloittaessa toimintansa myös neljäs tutor tuli mukaan. Tutorit olivat jokaisella ryhmäkokouksella mukana ohjaamassa ryhmäläisiä tietokoneen käytössä ja auttamassa kuvien skannaamisessa koneelta muistitikulle. Samalla kun pystyin itse keskittymään enemmän muistelutyön ohjaamiseen, tulin tietoiseksi siitä, miten paljon tutorit auttoivat muisteluryhmän käytännön asioiden sujuvuudessa.

## **4 Opinnäytetyössä käytetyt toimintatavat ja työmenetelmät**

### **4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

*”Ammattikorkeakoulujen toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin”* (Vilkas & Airaksinen 2004, 9). Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, samoin kuin jonkin tapahtuman toteuttaminen. Kohderyhmästä riippuen se voi olla toteutustapana; kirja, vihko, opas, cd-rom, portfolio, kotisivut, tai johonkin tilaan järjestetty näyttely tai tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni toteutin muisteluryhmän toteutusmallia niin, että pohjustin, suunnittelin, toteutin ja sen jälkeen kuvailin ja arvioin toiminnon, jolloin lopullinen työ oli malli muisteluryhmän toteutuksesta. Tämän mallin kuvauksen tuotin PowerPoint-esityksen muotoon, johon kirjasin muisteluryhmän alkamisesta sen lopettamiseen asti liittyviä asioita. Toteutuksen kuvauksessa ja arvioinnissa käytin opinnäytetyön päiväkirjamerkintöjä apuna ja tukena. Ohjeituksessa pyrin kertomaan niitä huomioita otettavia asioita, mitä tulee jokaisen ohjaajan muistaa ja huomioida ryhmää aloittaessa. Valokuvat, joita otin kaikista kokouksista, ovat havainnollistamassa toteutusta. Itse opinnäytetyön raportissa kerron toiminnan taustan ja teoriapohjan sekä kuvaan toiminnan toteutuksen. Esitellessäni kartoitusvaiheessa opinnäytetyötäni ja kootessani ryhmää,

kerroin kuvaamisesta ja siitä, että ne liitetään mallin esitykseen. Tähän pyysin kaikilta ryhmään tulevilta luvan allekirjoittamalla tutkimusluvan. (Liite 2.) Power-Point-esitys tallentuu sähköisesti ja on näin käytettävissä jatkossa Karelia Ammattikorkeakoulun Voimalan kuin Joen Severien toiminnassa (liite 6).

Opinnäytetyön arvioinnissa käytin aineistonkeruumenetelmistä laadullisina menetelminä puolistrukturoitua kirjallista alkuhaastattelua, jossa kaikilla oli samat kysymykset ja jokainen sai vastata omin sanoin kysymyksiin. Loppupalautetta sekä kokemusten keräämistä tein samalla menetelmällä. Laadulliset eli kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät ovat määritetty aineiston muodon kuvaukseksi. (Eskola & Suoranta 1998, 13.) Laadullisen tutkimuksen tunnusmerkkinä ovat aineistonkeruumenetelmät, joita ovat teksti, haastattelu, havainnointi, päiväkirjat, omaelämäkerrat, kirjeet, erilainen kirjallinen tai kuvallinen aineisto tai äänimateriaali. (Eskola & Suoranta 1998, 15.)

## 4.2 Muistelu työmenetelmänä

Hohenthal-Antin (2009, 23) kertoo, että muistelu on työmenetelmä, joka käyttää muistelua virittäviä toimintamuotoja. Alkujaan se on tarkoittanut muistoista kirjoittamista ja niistä keskustelemista, mutta nykyisin käytössä olevassa luovassa muistelutyössä käytetään luovia ja taidelähtöisiä muistelua virittäviä toimintamuotoja, kuten teatteria, julkaisuja, koulutuksia ja taideprojekteja. Myös Hakonen (2003, 130) listaa muistelutyömenetelmiksi musiikin, kuvat, liikkeen, tanssin, tarinat, draaman ja kirjallisuuden. Koskinen & ym. (1998, 188) sen sijaan kertovat, että *”Muistelutyössä voi käyttää lukuisia luovia ja arkielämän taitoihin liittyviä työmuotoja”*. Näitä voivat olla kotiaskareet, kädentaidot, keskustelut, tarinat, kirjoittaminen, musiikki, piirtäminen ja maalaaminen, mielikuvatyöskentely, kuvat, esineet ja draama. Toiminnallisessa opinnäytetyössäni käytin näistä työmenetelmistä elämäntarinakirjaa, kuvia, kirjoittamista ja esineitä.

Elämäntarinakirja on teksteistä, lehtileikkeistä, valokuvista ja piirroksista koottu kirja tekijän omasta elämästä, jonka voi tuottaa haluamallaan tavalla (Hohenthal-Antin 2013, 84.) Elämäntarinakirja voi auttaa hahmottamaan menneisyyttä



ja tukea niin muistisairaana kuin muistavan ihmisen identiteettiä (Jurvelius 2007, 8). Jurvelius (2007,8) kirjoittaa myös, että jos omainen tai ystävä haluaa ruveta tekemään kirjaa, se kannattaa tehdä yhdessä, koska kirjan tekeminen on merkittävä prosessi sen tekijöille. Aikakauslehdistä leikatuista kuvista sekä valokuvista voidaan Hohenthal-Antin (2013, 54) mukaan tehdä elämänkaarileikekirja, joka kertoo ihmisen perhe- ja työelämästä, elämäntapahtumista, harrastuksista tai muista hänelle mielenkiintoisista asioista. Kirjan avulla ihminen voi muistella kuka hän on, mitä hän on elämänsä aikana tehnyt tai miten hän on vuosien aikana muuttunut.

Muistelutyössä valokuvat ja kuvat ovat yleisimpiä muistia herättäviä aineistoja. Hohenthal-Antin (2013, 54–55) kertoo, että valokuvat herättävät muistelutyössä runsaasta keskustelua ja valokuvia on mukava katsella. Keskustelut viriävät hänen mukaansa esimerkiksi saman aikakauden asioista, mutta myös koulukuvat, rippikuvat tai hääkuvat herättävät keskustelua. Ne voivat liittyä myös tärkeisiin historian tapahtumiin, kuten sotaan tai uutistapahtumiin. Yhteisiä muistoja hän kertoo olevan myös lehtikuvat, valokuvakokoelmat, filmitähtialbumit ja valokuvajulisteet. Valokuvista voidaan hänen mukaansa rakentaa esimerkiksi sukupuu, valokuvakollaasi tai vaikka lapsuuden aikainen maisemataulu sekä edellisessä luvussa mainittu elämänkaarileikekirja. (Hohenthal-Antin 2013, 54–55.)

Kirjoittaminen liittyy oleellisesti omaelämäkerralliseen kirjoittamiseen. Karjalainen (2013, 12–14) kertoo kirjoittamisen olevan ”*Merkityksen antamista eletylle, merkitykselliseksi merkitsemistä*”. Kirjoittaja ottaa elämästään ohjat käsiinsä ja luo oman näkökulman elämästään, mutta samalla hän voi luoda myös uuden olomuodon siitä. Hän luo tekstin kautta yhden version eletystä elämästään. Tärkeää on pitää omaa elämäänsä merkityksellisenä. Menneen elämän tulkintaan vaikuttaa Karjalaisen (2013, 12–14) mukaan kuitenkin oleellisesti kirjoittamisajankohdan elämäntilanne- ja tulkinta, kuten kirjoittamisajankohta ja -tilanne sekä -paikka. Kirjoittaessaan ihminen voi parhaimmillaan löytää elämänsä aitouslaatuisuuden, voimavarat ja ne muistot, jotka ovat kannattaneet elämänvarrella. Samalla kun kirjoittaja muistelee elettyä elämäänsä, hän selvittelee samalla kuka hän on, mistä hän tulee ja mihin hän on menossa (Karjalainen 2013, 12–14). Eletystä kirjoittaminen on samalla valmistautumista tulevaan elämään.

Itse kirjoittamista Karjalainen (2013, 12–14) opastaa tekemään teeman kautta, jossa elettyä elämäänsä voi tarkastella. Sen sijaan, että kirjoittaa laajoja kaikkia elämänvaiheita kertovia tekstejä, voi kirjoittaa pieniä episodeja, jaksoja, sivuta-  
pahtumia tai välivaiheita elämästään. Teemojen kautta voi löytyä elämäntarkas-  
telua uudesta näkökulmasta, hän kertoo. (Karjalainen 2013, 12–14.)

Oleellisesti muisteluun ja sen kirjoittamiseen liittyy tunteiden pintaan nousemi-  
nen. Karjalainen (2013,12–14) kertoo, että *”Emotionaalisuus kuuluu oleellisesti  
omaelämäkerralliseen kirjoittamiseen ja siinä tuntee voivat herätä samoina  
kuin eletyssä elämässä tai sitten ne ovat muuntuneet.* Esimerkiksi jälkeinpäin  
itku voi muuttua nauruksi. Hän kertoo, että on hyvä huomioida ja luottaa kirjoit-  
tajan kykyyn hallita ja säädellä muisteluaan, kertomistaan ja tunteitaan. Kirjoit-  
tamisen hän kokee turvalliseksi menetelmäksi, jos kirjoittaja saa toimia omilla  
ehdoillaan ja kirjoittaa haluamansa määrän. Halutessaan kirjoittajalla on myös  
valta muuttaa kirjoitustaan tai vaikka pyyhkiä kaiken pois halutessaan. (Karja-  
lainen 2013, 12–14.)

Esine on vahva muistiherättäjä, koska se on käsin kosketeltava ja hyvin konk-  
reettinen. Esinettä voi pidellä käsissä, sitä voi tunnustella ja kosketella eikä se  
katoa minnekään. Esineen paino, materiaali ja muoto voivat herättää samoin  
muistoja. Muun muassa käsityövälineet, työkalut ja ruuanlaittovälineet voivat  
muistuttaa menneistä päivistä. Jos ihmisen on vaikeaa tuottaa puhetta, hän voi  
vielä kokeilla ja näyttää miten vanhoja työkaluja ja esineitä käytettiin. Ihmisen  
omaan elämismaailmaan liittyvä tuttu esine stimuloi tunteita ja tuo mieleen esi-  
neeseen liittyviä tarinoita ja muistoja elämän eri vaiheista. (Schweitzer & Bruce  
2008.)

### 4.3 Luovat toiminnalliset menetelmät

Yhtenä osana muisteluryhmän toimintatavoista ja käytetyistä työmenetelmistä  
käytössäni olivat luovat toiminnalliset menetelmät. *”Luovissa ja toiminnallisissa  
menetelmissä otetaan ikäihmisen luovuus käyttöön, jonka avulla ikäihmistä au-  
tetaan jäsentämään ja syventämään itsetuntoaan, pohtimaan elämän merkitys-*

*tä, löytämään uutta sisältöä elämään, eheytymään ja savuttamaan sisäistä taspainoa” (Andreev & Salomaa 2005, 170). ”Kuvat, esineet ja luonnonmateriaalit tukevat ja toimivat havainto- ja virikemateriaalina muun muassa omien kokemusten ymmärtämisessä, välineinä itseilmaisussa ja tunteiden kuvaamisessa” (Andreev & Salomaa 2005, 171). Ikäihmisten kanssa käytetyissä luovissa ja toiminnallisissa työmuodoissa pyritään sosiaalipedagogisen ajattelun kautta hyvinvoinnin edistämiseen. Siinä tuettaessa yksilöllisyyttä, huomioidaan hänen eletty elämänsä. ”Näin pyritään vahvistamaan heidän sisäistä elämänhallintaa, kykyä sopeutua oman elämän vaiheisiin ja muutoksiin” (Andreev & Salomaa 2005, 169).*

*”Toiminnallisilla menetelmillä tarkoitetaan kaikkia tekemiseen ja toimintaan liittyviä harjoituksia, joilla pyritään aktivoimaan yksilön ja ryhmän toimintaa ja oppimista”. Sillä tarkoitetaan myös ajatuksellista toimintaa. Ryhmässä tapahtuvassa toiminnassa todellisuus ja kuvitteellisuus sekoittuvat sopivasti, jonka johdosta se voi kiihdyttää mielikuvitusta ja ryhmä voi löytää luovia puolia itsestään. (Kataja & ym. 2011, 30.) ”Luovan toiminnan tavoitteena on keskittymiskyvyn parantaminen, sosiaalisuuden ylläpitäminen, hyvän olon ja mielenvirkeyden tuottaminen, rakkaan harrastuksen säilyminen, mahdollisesti uuden harrastuksen löytäminen, motoristen ja fyysisten taitojen ylläpitäminen ja tukeminen sekä yksinäisyyden ehkäiseminen” (Laine, Ruishalme, Salervo, Siven & Välimäki 2009, 218–219). Menetelminä näiden tavoitteiden käyttöön voi olla eri liikunta muodot, taiteen eri muodot (musiikki, kuvataide, teatterini ja kirjallisuus), kädentaidot ja kognitiivisten taitojen harjoittaminen (aivojumppa, muistelu ja keskustelut).*

#### **4.4 Tikutus**

Elämäntarinakirjan sähköisenä tallennusmuotona muisteluryhmällä oli käytössä muistitikku eli muistelutikku. Muistelutikku on muistitikku eli tiedontallennusväline, johon voi tallentaa omia muistojaan, kuten; valokuvia, ääntä, videoita ja tekstejä. Muistot muunnetaan digitaaliseen muotoon ja tallennetaan muistitikulle tai tietokoneelle, jossa ne pysyvät tallessa ja ovat tarpeen tullen helposti löydettävissä. Tarvittaessa tikku kulkee mukana ja sitä voi esitellä muillekin. (Tikutus

2014.) Muistelutikulle voi tallentaa omasta elämästä tarinaa ja halutessaan sen kautta voi tutustuttaa nuoremmat sukupolvet oman lapsuuden ja nuoruuden muistoihin. Jopa omaelämäkerran kirjoittaminen on mahdollista. Digitaalisen muodon mahdollistamana, muistelumateriaalia voi tallentaa puheena, videoina ja erilaisina skannattuina dokumentteina. Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenian, Lappeenrannan teknillisen yliopiston ja Lahti School of Innovation Tikutus-hankkeen aikana on tehty useita muistelutikkuja, joihin on taltioitu valokuvia, pieniä kertomuksia, kuvattu tärkeitä esineitä, skannattu mm. värssykirjoja, kirjeitä, matkaohjelmia, karttoja, lehtileikkeitä, postikortteja ja äänitetty murrenäytteitä. (Tikutus 2014.)

Muistelutikkua voi käyttää esimerkiksi virike- ja muisteluryhmissä keskustelun virittäjänä niin, että tikulle tallennetaan kuvia paikallishistoriaan liittyvistä maisemista ja rakennuksista sekä menneiden vuosikymmenten muodista, laulujen sanoja, runoja, ja sanalaskuja. Samoin harrastusryhmä tai -yhdistys voi taltioida toimintaansa ja historiaansa yhteiselle muistelutikulle ja näin toiminnasta jää yhteisesti tuotettu muisto. Terveysten- ja sairaanhoidon apuvälineeksi muistelutikku on arvokas apuväline jos asiakas ei pysty ilmaisemaan itseään suullisesti. Hoitohenkilökunta voi ottaa näin asiakkaan kanssa puheeksi tutut ja kiinnostavat asiat sekä asiakkaan elämänhistoriaa ja kiinnostuksen liittyviä asioita. (Tikutus 2014.)

#### **4.5 Monimediaiset muistelumuodot**

Monimediaisuudessa voi liittää useita erilaisia muistelumuotoja yhteen, mutta se edellyttää tietotekniikan käyttöä. Näitä voivat olla Internetissä olevat erilaiset perinnearkistot, muistotietokannat, ja erilaiset tietokoneohjelmat. Multim mediasovelluksiksi kutsutaan ohjelmistopuolella monimediaisia ohjelmasovelluksia, joissa on yhdistetty useita mediaelementtejä (Keränen, Lamberg & Penttinen 2000, 392). Näitä voivat olla teksti, grafiikka, valokuvat, video, ääni, animaatio ja musiikki. Aikaisempaa tutkimusta monimediaisten muistelumuotojen käyttömahdollisuuksista on Janne Ahtiainen tehnyt opinnäytetyössään ”Monimediaisten muistelumuotojen käyttömahdollisuus muistelutyössä” (2005, tiivistelmä), jossa hän

tutki Muistojen talolla Kotkassa käytössä olevaa Commaa (Community Multimedia Archive)- ohjelmaa. Comma -ohjelmaan voidaan tallentaa kuvia, tekstiä, ääntä ja videoleikkeitä ulkoisista lähteistä.

Muistelutyön toteutusmalliin käytin näistä käytössä olevista monimediaistista muistelumuodoista erilaisia tietokoneohjelmia. Näitä olivat Microsoft Office PowerPoint, LibreOfficen Impress ja Apache OpenOffice Impress -esitysgrafiikka. Microsoft Office 365 Home Premium-paketissa mm. asiakirja, taulukko ja esitysohjelmistoja sekä paljon muuta ohjelmatarjontaa. Tämä tarjonta on maksullista. (Microsoft 2014.) LibreOffice on vapaa ja avoin toimisto-ohjelmisto Windows-, Macintosh- ja Linux-käyttöjärjestelmille ja se on ilmainen. Ohjelmisto sisältää tekstinkäsittely-, taulukkolaskenta-, esitysgrafiikka-, vektorigrfiikka- ja tietokantaohjelman sekä matemaattisten kaavojen muokausohjelman. (LibreOffice 2014.) Apache OpenOffice on avoimeen lähdekoodiin ja standardeihin perustuva toimisto-ohjelmisto joka on saatavilla ilmaiseksi ja on vapaasti kopioitavissa ja levitettävissä. OpenOffice org. paketti sisältää tekstinkäsittelyn, taulukkolaskennan, vektorigrafikkan, esitysgrafiikan sekä tietokannat. (OpenOffice 2014.)

## **5 Muisteluryhmän toiminnan toteutus**

### **5.1 Muisteluryhmän toiminnan aloittaminen**

Perustaessani muisteluryhmän tiesin, että joutuisin huomioimaan vielä monta seikkaa - tehtävää olisi paljon, ennen kuin pääsisin toteuttamaan itse toimintaa. Alustavasti oli sovittu, että yhteistyökumppanina toimivasta Joen Severien jäsenistä muodostuisi ryhmä ja tämän ryhmän muodostaminen oli niitä ensimmäisiä tehtäviä. Otin yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan ja sovimme tapaamisesta. Tapaamisen aikana sovimme opinnäytetyön tutkimusluvat, ajankohdat toiminnalle sekä varasimme toimitilat ryhmän kokoontumiselle vuoden 2014 tammijä ja helmikuulle. Sovimme, että ryhmä kokoontuu viisi kertaa kahden viikon välein. Esittelin opinnäytetyöni ideoita Joen Severissä kokoontuville ryhmille, jon-

ka tarkoituksena oli kertoa toimintamallin rakentamisesta ja innostaa jäseniä ilmoittautumaan muisteluryhmään. Samalla kerroin, ettei ryhmään osallistuminen edellyttänyt mitään todettua muistisairautta, ja että ryhmä toimisi suljettuna ryhmänä. Laadin tähän tapaamiseen tiivistetyn version opinnäytetyöstäni, jossa aihe ja mallin rakentamiseen liittyvät asiat sekä tutkimuslupa käytänteet oli kerrottu. Esittelykäyntejä tein eri ryhmille viisi kertaa, kunnes toiminnanjohtaja ilmoitti ryhmän olevan koossa. Ilmoittautumisessa käytin laatimaani kaavaketta pohjana (liite 5). Tavoittelin ryhmään 6-8 osallistujaa ja toimintaan ilmoittautui kahdeksan henkilöä sekä kolme tutoria. Opinnäytetyö julkaistaan ja siksi jokainen osallistuja allekirjoitti luvan ilmoittautumisen yhteydessä. (Liite 2.)

Sovittuani käytännönjärjestelyistä ja ryhmän muodostuttua, aloitin toiminnan suunnittelun. Olin suunnitellut, että ryhmä tuottaa elämäntarinakirjan sähköiseen muotoon niin, että muistelut toteutamme perinteisesti keskustellen, mutta tuotoksen dokumentointi tapahtuisi tietotekniikkaa käyttäen muistitikulle tallentaen. Olin suunnitellut tälle kirjalle mallin käytössä olevien esitysohjelmien (PowerPoint, LibreOffice ja OpenOffice) mallipohjia mukaillen. Mallissa oli kansisivu, sisällysluettelo, johdanto ja sivut teemoille; lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanheneminen. Nämä sivut olivat mallipohjina, koska halutessaan elämäntarinakirjan pystyisi muokkaamaan haluamallaan tavalla. Jokaisen tapaamiskerran lopussa tuotos tallennettaisiin muistelutikulle.

Luovina muistelutyönmenetelminä ja teemoina kokoontumisille olin suunnitellut käyvänä läpi ryhmään osallistuvien tuomat valokuvat. Sen lisäksi olin suunnitellut, että ryhmäläiset harjoittelevat omaelämäkerrallista kirjoittamista sekä muistelua esineitten avulla. Tarkoituksena oli, että viimeisellä kokoontumiskerralla ryhmäläiset esittelevät tekemänsä sähköisen elämäntarinakirjan toisilleen. Lisäksi kävisin läpi toiminnan tavoitteiden toteutumisen ryhmäläisten kanssa ja keräisin palautetta siitä, miten muisteluryhmä heidän mielestään onnistui.

## 5.2 Ensimmäinen kokoontuminen: Ryhmän aloittaminen

Muisteluryhmän ensimmäiseen kokoontumiseen etsin luovien ja toiminnallisten menetelmien erilaisia harjoituksia, joita voisin toteuttaa kokoontumisessa. Valitsin harjoituksia, jotka auttavat itseilmaisussa, vuorovaikutuksessa ja ryhmäytymisessä, koska koen nämä tärkeiksi seikoiksi minkä tahansa ryhmän toiminnassa. Menin kokoontumiseen hyvissä ajoin valmistelemaan tiloja alkutoimintaa varten. Siirsin tuoleja ympyrän muotoon ja sain näin koottua ryhmäläiset yhteiseen piiriin istumaan. Piirissä istumisen tarkoitus oli vahvistaa ryhmäytymistä ja samalla se auttoi osallistujia näkemään ja kuulemaan kunnolla toistensa ilmeet ja puheet. Ensimmäisenä toimintona oli lankakerän kierrättäminen niin, että jokainen pyöritti lankaa sormensa ympärille ja samalla kertoi hieman itsestään, jonka jälkeen hän heitti lankakerän toiselle joka teki samalla tavoin. Kaikkien osallistujien kierrettyä langan sormensa ympärille, piiriin syntyi eräänlainen ”seitti”, jonka tarkoituksena oli tutustuttaa osallistujat toisiinsa. Monella ryhmäläisistä oli paljon sanottavaa ja siksi tämä toiminto vei huomattavan ajan ensimmäisestä tapaamisesta.

Olin aikonut tehdä ryhmähaastattelun, mutta päädyin muuttamaan sen kirjalliseksi, jotta jokaisen ääni tulisi vastauksissa esille. Tarkoitukseni oli haastatella sekä ryhmäläiset että tutorit yhdessä, mutta ryhmän koon (11/henk.) takia epäilin, etten saisi kaikkien vastauksia kirjattua ylös. Haastattelukysymyksiin vastaamisen jälkeen ryhmäläiset laativat omat tavoitteensa ja sääntönsä kokoontumisille, jotka kirjasin sähköiseen muotoon

Tämän jälkeen esittelin muistelutyötä ja sen moninaisia työmenetelmiä. Esittelin näitä menetelmiä dia-koosteena, jonka opiskelukaverini Anni Taralainen oli tehnyt. Näistä työmenetelmistä esittelin viimeiseksi elämäntarinakirjan. Koska tekisimme tämän elämäntarinakirjan sähköiseen muotoon, ryhmäläiset tarvitsivat tarvittavat ohjelmat omille tietokoneilleen. Osalla ryhmäläisistä oli jo Microsoft PowerPoint ja loput latsivat vastaavan ohjelman Internetistä. Ensimmäisen tapaamisen lopuksi pyysin ryhmäläisiä miettimään millä teemalla he haluaisivat aloittaa toisen tapaamiskerran. Elämäntarinakirjaa voi tuottaa eri teemojen kautta, jossa lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanheneminen ovat keskeisimmät aika-

kaudet. Ryhmä valitsi lapsuuden ja nuoruuden ja siksi pyysin heitä seuraavaksi kerraksi tuomaan valokuvia niiltä ajoilta.

### **5.3 Toinen kokoontuminen: Kuvien merkitys muistelussa**

Toiseen muisteluryhmän kokoontumiseen ryhmäläiset toivat valokuvia lapsuudesta ja nuoruudesta. Olin valinnut alkutoiminnoksi sen hetkisten tuntemusten ja mielialojen kertomisen kuvien avulla. Levitin pöydälle erilaisia leikattuja lehtikuvia, kortteja ja kalenterikuvia, joista jokainen otti yhden kuvan esittämään tätä tunnetta, jonka sitten halutessaan sai kertoa ryhmäläisille. Ryhmäläisten omien valokuvien läpikäymistä toteutin perinteisesti niin, että jokainen kertoi vuorollaan muutamasta kuvasta haluamansa asian. Tarve kertoa valokuvista oli kuitenkin niin vahva, että muutama kuva muuttuikin useammaksi kuvaksi. Tämä kertoo siitä kuvien muistia herättävästä vaikutuksesta, mistä Hohenthal-Antin (2013, 54) kertoo. Valokuvat herättävät muistelutyössä runsaasta keskustelua ja valokuvia on mukava katsella.

Samalla kun ryhmäläiset kertoivat kuvistaan, olivat tutorit valmiina skannaamaan eli siirtämään valokuvat sähköiseen muotoon ja tallentamaan ne jokaisen ryhmäläisen omille muistitikuille. Tällä tavalla saimme aloitettua aineiston keräämisen ryhmäläisille. Arviointitoimintona käytin Hymynaama-arviointia, jossa kartongille oli liimattu viisi eri ilmettä. Jokainen sai laittaa pyöreän leikatun paperilapun sen ilmeen alle, minkälaisena hän ryhmätapaamisen sillä kertaa koki. Ilmeet kuvasivat tunteita naurusta pettymykseen. Arviointiin mukaan yksi ryhmäläinen oli hieman pettynyt, mutta muut olivat kokeneet tapaamisen hymyhuelulla.

### **5.4 Kolmas kokoontuminen: Kirjoittaminen muistelussa**

Kolmannen ryhmäkokoontumisen teemana oli kirjoittaminen muistelussa. Ryhdyin toteuttamaan teemaa ryhmäläisten kanssa suoraan tietokoneilla, koska se oli luonnollinen valinta kohderyhmää ajatellen. Olin pyytänyt ryhmäläisiä tuo-



maan omat tietokoneet mukaan, jolloin kirjoittaminen tuntuisi luonnollisemmalta. Alkutoimintona ryhmä alkoi kirjoittaa ajatusvirtamaisesti tekstiä annetun alun jälkeen. Ensimmäisenä alkuna oli ”Minä tunnen”, jonka pohjalta ryhmäläiset saivat kirjoittaa jatkoa omana tuotoksenaan. Seuraavana alkuna oli ”Minä toivon”, jossa samalla tavalla jatkettiin kirjoitusta. Toiminnan aikana kerroin kirjoittamisen merkityksestä muistelussa. Tähän Karjalaisen (2013, 12–14) artikkeli kirjoittamisen merkityksestä kirjoittajalle antoi hyvän teoriapohjan ryhmäläisille. Osalla ryhmäläisistä ja tutoreista oli jo aikaisempaa kokemusta omaelämäkerrallisesta kirjoittamisesta ja tämä toi myös kokemuksellisen näkökannan keskusteluun.

Samalla kun ryhmäläiset kirjoittivat, he oppivat miten voivat vaikuttaa tekstin ulkonäköön, kuten fontin kokoon ja kirjoitustyyliin. Ohjelmien erilaiset kirjoitustyyliä mahdollistavat tyylin muuttamista haluamukseen ja ne voivat tuoda hienoa lisäviirettä kirjoittamiseen. Alkutoiminnon lopuksi kerroin ryhmäläisille kirjoittamisen tallentamiseen liittyviä muistettavia seikkoja. Nämä ovat hyvin tärkeitä asioita painottaa, jotta tärkeä ja jopa hartaudella kirjoituttu teksti ei pääse häviämään. Tallennettaessa muistitikulle, tikun nimeäminen helpottaa tallennusasetman löytymistä koneen tiedostosta. Edellisellä kerralla kuvien siirtämisen yhteydessä tutorit auttoivat ryhmäläisiä nimeämällä muistitikun omistajansa mukaan. Samalla kun nimesimme muistitikut, siirsimme elämäntarinakirjan mallipohjan ryhmäläisten koneille. Sen lisäksi skannasimme ja muokkasimme valokuvia koko ajan tutorien avustuksella.

Huomasin, että toteuttaessa elämäntarinakirjaa sähköiseen muotoon, on hyvä huomioida ryhmäläisten osaaminen ja taidot ja mahdollinen avun tarve. Aikaa voi mennä runsaasti pienempienkin asioiden läpikäymiseen ja siksi apukäsiä tarvitaan koko ajan. Koska toiminta tapahtuu tietokoneilla, voi se nostattaa keskustelua ja se voi keskeyttää itse toiminnan, mutta kokisin kuitenkin sen kuuluvat selkeästi tämäntyyppiseen toimintaan. Perinteiseen muisteluun verrattuna, jossa tunnelma voi olla huomattavasti rauhallisempi, on muistelu yhdistettynä sähköiseen tuotokseen, selkeästi liikkuvampi ja voisi sanoa rauhattomampi. Arviointia pyysin toiminnasta tällä kertaa ”peukutuksella”. Ennen lähtöä ryhmäläiset ja tutorit ”peukuttivat” tapaamisen ja näköarvioinnilla kaikki peukalot nou-

sivat pystyyn eli kokoontuminen oli heidän mielestään ollut toimiva. Tämän pystyin selkeästi itsekin huomaamaan ryhmäläisten aktiivisuuden kautta.

### **5.5 Neljäs kokoontuminen: Esineet muistelun välineinä**

Neljäs ryhmäkokoontuminen alkoi yhteisellä tarinalla. Mukanani oli vanha kuparinen kahvipannu, jonka laitoin kiertämään. Jokainen ryhmäläinen sai kertoa pannusta oman tarinan lauseen muodossa. Nämä lauseet kirjoitin ylös ja lopuksi luin kokonaisuudessaan. Tarinaa ryhmäläiset tuottivat todella paljon ja oli hienoa huomata, miten esine sai muistoja heräämään. Joku ryhmäläinen kertoi omasta lapsuudestaan, joku toinen työvuosistaan. Toiminta vahvisti Schweitzer & Bruce (2008, 56–57) kirjoittaman teorian siitä, että esineellä on voimaa, se stimuloi selkeästi muistia ja saa aikaan tarinan tuottamisen. Olin pyytännyt myös ryhmäläisiä tuomaan jonkin oman esineen lapsuudesta tai elämän varrelta. Toiminnan aikana huomasin, että toisten esine saattoi saada ryhmäläiset muistamaan jotain saman aikakauden tai tapahtuman aikaisia muistoja.

Kokoontumisen aikana jatkoimme elämäntarinakirjan kirjoittamista ja kuvien liittämistä siihen. Joillakin oli vielä lisää kuvia skannattavaksi ja näissä tutorit auttoivat. Kiertäessäni ryhmäläisten keskuudessa huomasin selkeästi ryhmäläisten kiinnostuksen aiheeseen. Monet olivat jo aloittaneet kirjan tekemisen ja niihin oli jo liitetty valokuvia ja kirjoitusta. Arviointina tällä kerralla oli Hymynaama-arviointi, jossa kaikki olivat laittaneet paperilaput hymynaaman kohdalle.

### **5.6 Viides kokoontuminen: Ryhmätoiminnan lopettaminen**

Viidennen ja samalla viimeisen ryhmäkokoontumisen yhtenä aiheena oli kerrata ohjelmien kautta niitä käytännön taitoja, kuten kuvien siirtämistä, joita tarvittaisiin elämäntarinakirjaan tekemisessä. Kävimme läpi myös ryhmäläisten kokemuksia ja muistoja ryhmätoiminnasta sekä tavoitteiden toteutumisesta. Olin tehnyt PowerPoint-esityksen, johon olin siirtänyt valokuvia tapaamisistamme ja näin saimme käytyä läpi ryhmän toiminnan kulun muistelun avulla. Tämä Po-

werPoint olisi myös alku sille toimintamallin esitykselle, jonka opinnäytetyönä teen.

Ryhmän kokoontumisen toiminnallisena osuutena oli harjoitus, jossa jokainen jättäisi kuvallisen ja kirjallisen muiston jokaiselle ryhmäläiselle. Jaoin värilliset paperit ja värikynän jokaiselle ryhmäläiselle ja tutorille mukaan lukien itseni. Jokainen osallistuja kirjoitti paperin oikeaan yläkulmaan oman nimensä. Sen jälkeen jokainen piirsi paperille osan kasvoistaan, esimerkiksi kasvojen muodon, suun, silmät, korvat tai jonkin muun osan. Sen jälkeen paperi annettiin vasemmalla puolella istuvalle, joka piirsi kuvaan haluamansa kasvojen osan. Näin piirrokset kulkivat jokaisen ryhmään kuuluvan kautta ja lopulta piirros tuli takaisin omistajalleen. Jokaisella oli kuva itsestään ryhmän tuottamana. Tämä toiminto tuotti paljon naurua ja ilosta mieltä. Seuraavaksi pyysin osallistujia kääntämään paperin toisinpäin ja kirjoittamaan lauseen muodossa jokaiselle positiivisen muiston. Kun jokainen oli kirjoittanut paperiin oman nimensä, annettiin paperi heti vasemmalla puolella istuvalle, joka kirjoitti paperiin jonkin mukavan lauseen paperin omistajasta. Näin paperit kiersivät ryhmäläisen kautta ja jokainen osallistuja sai hyvän mielen ja muiston.

Kävimme läpi ryhmäläisten tavoitteet, jotka olin kirjoittanut PowerPoint-pohjalle ensimmäisellä ryhmäkokoontumisella ja keskustelimme niistä yleisesti. Tämä auttoi ryhmäläisiä loppukyselyssä vastaamaan kysymykseen: ”Arvioi muistelu-ryhmäläisten oman tavoitteen toteutumista?”. Lopuksi tarjosin vielä kakkukahvit ryhmäläisille ja kiitin heitä yhteistyöstä. Olimme tulleet tutuiksi muistelutyön kautta ja todennäköisesti muistaisimme toisemme vielä pitkään, mutta silti tuntui haikealta lopettaa ryhmän kokoontumiset.

## 6 Arviointi

### 6.1 Prosessiarvioinnin käyttö opinnäytetyön arvioinnissa

Seppänen ja Järvelä (2004,19) kirjoittavat prosessiarvioinnin toimivan palautteena ja ohjaamisen välineenä hankkeelle. He kertovat prosessiarvioinnin kohdistuvan toimintaan, jolla pyritään saavuttamaan tuloksia. Se tuo välineitä kehittämisprosessin ymmärtämiseen, ohjaamiseen ja dokumentoimiseen. Käytetyimpiä menetelmiä prosessien arvioimisessa ovat haastattelut, fokus-ryhmät, lomakekyselyt, havainnoinnit, päiväkirjat ja toimintaa kuvaavat dokumentit. Tiedonkeruu ja palautteenanto tukevat samoin toimintaa. (Sosiaaliportti 2012.) Toiminnallisessa opinnäytetyössäni muisteluryhmän toteutusmallia arvioin käyttämällä prosessiarviointimenetelmiä. Näistä menetelmistä käytössäni oli ryhmälle ja tutoreille tehty puolistrukturoitu kirjallinen alkuhaastattelu sekä loppupalaute ja kokemusten kerääminen, jolla pyrin saavuttamaan kokemuksellista tietoa muisteluryhmän toiminnan kulusta. Samalla sain arviota itse toteutusmallille.

Käyttämällä alkuhaastattelua (liite 3), halusin saada selville ryhmäläisten aikaisempaa tietoa muisteluryhmistä, mitä tietämystä ja kokemusta heillä on muistelusta ja muistelutyön menetelmistä ja mitä toiveita ja odotuksia heillä oli kokoontumisille ja ryhmätoiminnalle. Samalla heidän omien tavoitteiden kirjaamista olisi helpompi miettiä. Kysymyksiä kautta halusin myös saada selville mitä odotuksia heillä on ohjaamiseen, kuten mitä osaamista ja tietämystä ohjaajalla tulisi olla. Näitten kysymyksiä avulla saisin selville, mitä asioita tulee ottaa huomioon ryhmätoimintaa toteuttaessa.

Alkuhaastattelu toteutui nimettömänä ja kirjallisena mahdollistaen näin jokaisen yksilölliset vastaukset kysymyksiin. Alun perin ajatuksena oli tuottaa ryhmähaastattelu, mutta päättelin, että silloin eivät kaikkien mielipiteet pääsisi esille. Kysymykset olivat suunnattu sekä ryhmäläisille että tutoreille ja siksi vastaajamäärä oli isompi. Muutin haastattelun kirjalliseen muotoon, joka toteutettiin ensimmäisellä kerralla. Ensimmäisen kerran kokoontumisesta poissaolijat (2) saivat täyttää lomakkeen kotonaan ja tuoda mukanaan seuraavilla kerroilla.

Ryhmätoiminnassa käytin kolmessa kokoontumisessa nopeita arviointimenetelmiä, kuten Hymynaamaa ja ”peukutusta”, jolla sain selville, miten he kokivat ryhmäkokoontumisen. Itse pidin opinnäytepäiväkirjaa, johon kirjasin otteita opinnäytetyön kulusta aina sen alkamisesta itse ryhmien kokoontumisiin. Opinnäytetyön päiväkirjaa aloin kirjoittamaan vuoden 2013 kesäkuussa, jolloin idea opinnäytetyön aloittamisesta kehittyi. Toimintaa kuvaavaa dokumenttia eli valokuvia otin jokaiselta ryhmäkokoontumiselta ja näitä kuvia käytin toimintamallin PowerPoint -esityksessä.

Arvioinnilla saadaan tietoisuuteen nykytilanne, etenemisvaihdot ja tehdyt valinnat. Tarvittaessa toimintaa voidaan korjata arviointitiedon pohjalta. Prosessiarviointia voidaan toteuttaa sekä ulkoisena että sisäisenä arviointina ja se on tärkeä osa prosessiarviointia. (Seppänen ja Järvelä 2004,19.) Loppupalautteessa halusin saada selville ryhmäläisten mielipiteen siihen, miten he kokivat ryhmän tavoitteen toteutuneen, mitä itse muisteluryhmästä jäi mieleen ja miten muistelumenetelmä toimi käytännössä. Tämä auttaa arvioimaan itse kokonaisuutta. Järjestelyjen toimivuudesta saatu tieto auttaa hahmottamaan ryhmäläisten omaa tuntemusta ryhmän kulusta. Lisäksi halusin vielä saada selville, miten ohjaus toimi muistelutyössä. (Liite 4.)

## **6.2 Muisteluryhmän arvioinnin tulokset**

Vilka ja Airaksinen (2004, 64) kirjoittavat, että toiminnallisissa opinnäytetöissä laadullisella tutkimusmenetelmällä kerättyä aineistoa ei ole aivan välttämätöntä analysoida, vaan sitä voidaan käyttää myös lähteenä. Tuloksia kerron koottuina lainauksina ryhmäläisten vastauksista, jolloin ne ovat suoria vastauksia ja palautteita kysyttäviin aiheisiin. Vastauksia käytän hyödyntävänä aineistona toimintamallin arvioinnissa sekä pohdinnassa. Vastauksia tuli alkukyselyssä ryhmäläisiltä 7 lomaketta ja tutoreilta 3. Yhden ryhmäläisen lomake oli jäänyt täyttämättä. Tutorien vastauksia käsittelin erikseen. Jotta pystyin erottamaan tutorien vastaukset ryhmäläisten vastauksista, pyysin heitä kirjoittamaan vastaukseen nimimerkin tutor.

Alkuhaastattelun kysymysoosioon muisteluryhmien ja muistelutyön menetelmien tietämyksestä sekä mahdollisesta aikaisemmasta kokemuksesta kuudella vastanneista ei ollut aikaisempaa kokemusta tai tietämystä. Vain yhdellä oli kokemusta kansalaisopiston kautta saadusta ryhmätoiminnasta. Muistelutyön menetelmistä kolme tiesi erilaisia menetelmiä, kuten kerhot, kirjoittamisen, kuvien ja esineiden käytön. Lopuilla neljällä heistä ei ollut tietoa menetelmien käytöstä. Halusin saada selville myös sen, mikä innosti muisteluryhmään tulemiseen ja mitä odotuksia ja tavoitteita ryhmäläisillä oli. Näitä vastauksia käsittelin koottuina. Ryhmäläiset olivat kirjanneet muun muassa uuden oppimisen ja virkistykseen sekä mielenkiinnon aiheeseen olleen syitä muisteluryhmään tulemiselle. Innostuksen syitä olivat myös halu saada tietää, mitä muistelu on ja kiinnostus tietokoneella työskentelyyn ja opiskeluun.

Odotuksina toiminnalle oli myös saada kirjattua oman elämänkaarikirjoituksen tekemistä sekä laittaa ylös mennyttä aikaa. Samoin he halusivat kuulla toisten kokemuksia ja saada vihjeitä ja uusia ajatuksia muistelusta. Vastauksiin oli kirjattu myös odotukseksi myönteisten asioiden ja ajatusten saaminen. Omaksi tavoitteeksi ryhmäläiset olivat kirjanneet seuraavaa; sai mietiskellä vanhoja asioita ja saada esille unohtuneita asioita, kerätä aineistoa ja työstää sitä, päästä tutustumaan eri ammattialojen ihmisiin ja saada uusia yhteyksiä sekä yleensä virkistystä. Toiveiksi ryhmätoiminnalle he olivat kirjanneet samoin; pyrkiä saavuttamaan yhteisiä tavoitteita toiminnalle, tasapuolisuutta ja paljon muistelua ja asioiden käsittelyä.

Ohjaajuuteen liittyviin kahteen kysymykseen ryhmäläiset olivat kirjanneet odotuksia melkein kaikki, vain kahdella ei ollut odotuksia ja kolme ei ollut vastannut viimeiseen ohjaajan osaamiseen ja tietämykseen liittyvään kysymykseen. Ryhmäläiset odottivat ohjaajalta kärsivällisyyttä, kuuntelutaitoa, myönteisyyttä, arvokkaan tiedon antamista sekä tärkeitä vihjeitä. He odottivat saavansa myös paljon ohjausta ja monistettua kirjallista tietoa. Mitä osaamista ja tietämystä he odottivat ohjaajalla olevan, siihen he olivat kirjanneet perehtymisen, osaamisen ja ihmistuntemuksen. Ihmistuntemus liittyi myös ikäihmisten elämäntavan tuntemiseen, mitä odotettiin ohjaajalla olevan. Ohjaajalla tuli olla myös tietokoneen tuntemisen ja ohjaamistaitojen osaamista.

Tutorien vastukset kokosin erikseen sen vuoksi, että näin voisin saada arvokasta tietoa vertaisohjaajien näkökannalta katsottuna. Alkujaan tutoreja ilmoittautui kolme, mutta vielä neljäs halukas tutor pääsi mukaan. Hän ei kuitenkaan vastannut kyselyihin. Kahdella tutorilla oli aikaisempaa tietämystä ja kokemusta muisteluryhmistä ja tätä he olivat saaneet kansalaisopiston ryhmistä ja Severien omasta elämäkertaryhmästä. Kaikki tiesivät muistelutyön menetelmiä, ja näiden joukossa oli paljolti jo aikaisemmin lueteltuja menetelmiä. Muisteluryhmään osallistumiseen innosti halu olla vertaisohjaajana ryhmässä, saada tukea omalle muistelmien tekemiselle sekä työmenetelmien läpikäymistä. Myös heidän omat henkilökohtaiset kokemuksensa muistelemisesta, olivat innostaneet tulemaan mukaan.

Omaksi tavoitteeksi tutorit olivat kirjanneet virkistyksen, yhteenkuuluvuuden, tuen saamisen mahdolliselle omalle muistelutyölle ja sen dokumentoinnille sekä aktivoida omaa muistelua. Aikataulussa pysyminen ja innostuksen jatkuminen olivat myös tavoitteena. Odotuksina ja toiveina muisteluryhmälle heillä oli uuden sosiaalisen verkoston syntyminen ja kanssakäyminen, yhteenkuuluvuuden, tuen antamista toisilleen ja innostuksen ylläpitämisen jaksamista. Yksi tutoreista toivoi, että elämäntarinakirjasta voisi olla hyötyä muistisairaiden auttamisessa. He toivoivat ryhmään suullista muistelua keskustellen ja kirjoittaen ja odottivat mielenkiinnolla mitä saadaan aikaiseksi. He odottivat ohjaajalta kärsivällisyyttä, sosiaalisuutta, ryhmän toiminnassa pitämisen taitoa sekä toiminnan aikataulussa pitämistä. Ohjaajanosaamiseen ja tietämykseen he kirjasivat aikataulutuksen eli muistelun laajuuden suhteuttaminen käytettävään aikaan sekä tietää mitä odottaa ryhmältä.

Kokosin loppupalautteen sekä kokemusten keräämisen tulokset yhteen samoin kuin alkukysymykset ja sain näin vastuksiin yhtenäistä tunnelmaa. Tutorien vastauksia käsittelin samoin kuin alkukyselyjä, eli kirjasin ne erikseen. Tässä loppupalautteessa koin tulevan niitä kokemuksellisia näkökulmia muisteluryhmän toiminnasta ja näenkin ne erittäin tärkeiksi palautteiksi tuottaessani arviota. Jokainen ryhmäläinen ja tutor olivat vastanneet kaikkiin kysymyksiin.

Ryhmäläisille oli jäänyt mieleen toiminnasta innokas, mielenkiintoinen, positiivinen ja sosiaalinen toiminta sekä hyvä ryhmähenki. Idean muisteluryhmän toteutukselle he kokivat hauskaksi ja vanhat muistot ja esineet mukaviksi. Yksi ryhmäläisistä oli kirjoittanut pääsevänsä harvoin tutustumaan näin ennestään tuntemattomien ihmisten kanssa. Myös uudenlainen lähestymis- ja ajattelutapa muistelussa herättivät yhden ryhmäläisen mielenkiinnon omanelämäkerran kirjoittamiseen. Muistelun he kokivat mielenkiintoiseksi ja opettavaksi, joka mahdollisti samalla tietokoneen käytön. Osalle tietokoneen käyttö oli tuttua ja osa joutui opettelemaan sen käyttöä enemmän.

Ryhmän oman tavoitteen toteutumista he arvioivat toteutuneen hyvin, aika hyvin, osittain ja puoliksi. Kaikki oppivat jotain ja vielä yksi ryhmäläisistä oli kommentoinut, että *"Vielä minäkin voisin oppia"*. Useampi heistä oli kirjoittanut, että samalla kun tehtiin muistelukirjaa, he olivat saaneet tietokoneen käyttömahdollisuuden ja oppineet jopa skannaamaan. Tätä tietokoneen käsittelyyn liittyvää oppimista, kuten kuvankäsittelyä, kuvien leikkaamista ja skannaamista, he kuitenkin olisivat toivoneet olevan enemmän. Sain käsityksen, että uusia tavoitteita syntyi toiminnan aikana lisää ja nämä liittyivät siis tietokoneen käytön osaamiseen.

Muisteluryhmän toiminnan aikaisen ohjauksen he olivat kokeneet asiantuntevaksi, innostavaksi ja aiheen laajuuden huomioiden toimineen hyvin. Alussa oli tullut sekavuuden tunnetta, mutta menetelmän ymmärrettyään, oli myös toimivuutta tapahtunut. Ohjaajaa oli kuvattu selkeäsanaiseksi, ystävälliseksi ja ainutlaatuiseksi. Myös tutorit saivat positiivista palautetta ymmärtäväisyydestä. Henkilökohtaiselle ohjaukselle olisi kuitenkin pitänyt jättää enemmän tilaa, mitä kommentoitiin haitanneen ajan riittämättömyys. Aika oli kuulemma loppunut aina kesken. Muistelumenetelmän he olivat kokeneet toimineen hyvin ja tähänkin vaikuttaneen annettu aika. Vanhat tavarat, kuvat, kortit, kirjat ja toisten ryhmäläisten muistot olivat tuoneet mielekkyyttä muisteluun. Kuitenkin haastetta oli tuonut tietotekniikan osaaminen, johon kertauksena kommentoitu, että esimerkiksi kuvien käsittelyyn olisi ollut hyvä olla aikaisempaa opettamista.



Järjestelyjen toimivuutta olivat ryhmäläiset kommentoineet monisanaisesti: hyvin, aika hyvin, suhteellisen hyvin ja oikein hyvin. Tähän oli haasteiksi kirjoitettu aiheen laajuus ja ryhmätilat, joita koettiin hieman pieniksi. Järjestelyihin kommentoiden myös ryhmäläisten ”vilkkaukset” oli huomioitu siten, että toisten puheiden päälle oli puhuttu ja tämä koettu hieman häiritseväksi. Muuta muisteluryhmän toimintaan liittyvää kommenttia olivat he kirjanneet, että he toivoisivat jatkoa toiminnalle. Kuitenkin useampi oli sitä mieltä, että ennen muistelutoimintaa, tulisi olla tietokone ohjelmien läpikäymistä ja muuta siihen liittyvää opetusta. Kokoontumiskertoja he toivoisivat olevan enemmän, koska viisi kertaa ei ajallisesti ja toiminnallisesti riitä. Itse toimintaa oli toivottu hidastempoisempaan. Vielä oli koettu mukavaksi tutustua uusiin ihmisiin ja ohjaajaan.

Tutoreille oli jäänyt mieleen ryhmän nopea ”sulautuminen”, innokkuus sekä ahkerointi. Samoin he olivat huomanneet, että kuvia oli ollut hyvin käytössä. Muisteluryhmän oman tavoitteen toteutumisesta he olivat arvioineet toteutuneen osittain. Tätä oli heidän mielestään haitannut ajanpuute ja tähän kommenttina, että ryhmä olisi voinut kokoontua pitempään. Ohjauksen he olivat huomanneet toimineen hyvin ja sujuvasti sekä johdonmukaisesti. Tämän oli yksi tutor kommentoinut johtuvan siitä, että ohjaajalla oli ollut selkeä tavoite toteutukselle. Itse muistelutyön menetelmän he olivat kokeneet toimineen hyvin ja että ryhmäläiset olivat toimiessaan olleet innokkaita ja ahkeria sekä auttaneet ja tukeneet toisiaan. Muistelutyönmenetelmänä hyvin oli yksi tutor kokenut sen, että menetelmään oli löytynyt valmis pohja, mihin alkaa tehdä ja että esineistöä oli käytössä, kuten kirjallisuutta ja esineitä.

Kysymykseen miten järjestelyt olivat toimineet, vastasivat he sen toteutuneen hyvin, asiantuntevasti ja ryhmitettynä. Mainintaa tuli siitä, että ryhmäkokoontumisen aikana oli ollut ensin yhteinen kokoontuminen, alkutuokio ja että lopuksi oli tehty yhteenveto aiheesta. Lisäksi oli huomioitu, että oli ollut tarjoilua. Lopuksi tutorit olivat vielä tuoneet julki vastauksissaan, että tavoitteena heillä olisi jatkuvuuden saaminen tämän tyyppiselle toiminnalle ja tähän heillä oli ehdotuksena esitellä tarvittaessa tehtyjä ohjelmia Severien kevään teemapäivillä. Osanottajat kuulemma haluaisivat lisää tämän tyyppistä toimintaa. Heidän mielestään tulos ryhmän tuotokselle olisi ollut vieläkin parempi, jos ryhmäläisillä olisi ollut

esitysohjelmien perustiedot ja osaaminen hallussa. Haasteena oli nähty se, että samalla kun toteutettiin muistelua, piti opetella myös esitysohjelma.

### 6.3 Prosessiarvioinnin yhteenveto

Pidin vastauksia ja palautteita tärkeinä arviointiaineistoina ja siksi niiden yhteenveto pohjautui suoraan niiden kautta. *”Palaute on olennainen osa tietoista ja muutoshaluista toimintaa”*, kirjoittavat Seppänen ja Järvelä (2004,19). Useammallakaan ryhmäläisistä ei ollut muistelusta aikaisempaa kokemusta tai tietämystä, ja sen johdosta kokoontumisiin tullessa heillä ei ollut ennako ajatuksia toiminnalle. Kuitenkin halu oppia uutta, oli ollut se kannatteleva voima, millä ryhmään oli osallistuttu. Samoin oli herännyt kiinnostus itse muistelutyöhön ja sen kautta omaelämäkerran laatimiseen. Tätä tavoitetta auttoi toisten muistojen kuunteleminen ja jakaminen. Sen kautta koettiin myönteiseksi itse muistelu, jossa omien muistojen ja unohtuneiden ajatusten muistaminen koettiin tärkeäksi voimavaraksi.

Muisteluryhmän toiminta oli koettu hyvin sosiaalisesti toiminnaksi, jossa oli päästy tutustumaan uusiin ihmisiin. Toiminnasta oli tullut mielenkiintoinen, innostava ja hauska tapa tuottaa muistelua. Tämän kautta myös toiminnalle oli löytynyt tavoitteita, jotka kuitenkin liittyivät enemmän tietotekniikan osaamiseen. Odotukset ohjaamiseen liittyivät vuorovaikutusosaamiseen ja empatiataitoihin, jossa tärkeänä pidettiin ohjaajan kuuntelemisen taitoja. Tämä kertoo siitä muisteluun liittyvästä herkkyydestä ja tunnepitoisuudesta. Ei ole sama kenelle tai keille omista asioistaan kertoo. Vastapuolella tulisi olla vastaanottavainen ihminen. Lisäksi ohjaajalta odotetaan tiettyä perehtymistä ja osaamista aiheeseen sekä ihmistuntemusta.

Lopuksi tuli hyvin selkeästi selville se, että muisteluryhmä toimintaa toivottiin lisää tässä muodossa, mutta siinä tulisi huomioida tietokoneohjelmien aikaisempi käsitteleminen ja opettaminen. Muisteluryhmän toimivuuden kannalta olisi eduksi se, että esitystekniikan ja ohjelmien opetteleminen olisi kaikille ryhmään osallistuville mahdollistettu. Lisäksi ryhmäkokoontumisia tulisi olla vähin-

tään puolet enemmän ja toiminta ajan kanssa tehtävää. Jotta toiminta olisi sujuvaa, tilojen tulisi olla mitoitettu ryhmän koon mukaan.

Tutorit olivat muistelusta ja siinä käytössä olevista työmenetelmistä jo enemmän tietoisia. Toimintaan heitä innosti aikaisempi vertaisohjaajana oleminen, minkä kautta halu auttaa korostui. Myös mahdollisen oman tarinan kirjoittaminen innosti. Tavoitteet kirjautuivat niin omien kuin ryhmän kautta ja niitä oli tarkastelu laajemmalla kantilta katsottuna. Uusien sosiaalisten verkostojen ja kanssa-käymisten saavuttamista sekä jopa hyödynnettävyyttä oli mietitty. Tämä kertoo siitä, että muistelua voidaan pitää yhtenä osana ihmisten hyvinvoinnin ja voimavarojen tukemisessa. Toiminnan aikana oli tullut ajatus siitä, että muistelutyötä voisi jatkaa Joen Severien omassa ryhmätoiminnassa jatkossakin. Tämä ehdotus on menossa heidän omaan kevätpäivä-tapahtumaan. Tutoreilla oli ajatuksia ohjaamiseen eli siihen, miten ryhmätoiminta ja ryhmien toteutus olisi toimivaa. Tähän vaikuttaa heidän mukaansa ohjaajan taidot niin aikataulutuksessa kuin toiminnassa pitämisessä. Myös huomiointia tuli siihen, että ohjaaminen tulisi olla johdonmukaista ja tavoitteellista.

Hymynaama-arviointia ja peukaloiden käyttämistä arvioinnissa liittyivät väliarviointiin toiminnan kulussa. Toisella tapaamisella tehdyllä arvioinnilla, yksi oli hieman pettynyt, mutta muut olivat kokeneet tapaamisen hymyhuulella. Tämän pettymyksen uskoisin liittyvän siihen, että alussa ohjelmien käyttöön liittyi todennäköisesti haastetta osalla ryhmäläisistä, mikä on saattanut vaikuttaa tunnelmaan pettyvänä tunteena. Neljännellä tapaamisella tehdyssä arvioinnissa, kaikki olivat laittaneet paperilaput hymyilevän naaman kohdalle, mikä taas kertoo, että menetelmää oli jo sisäistetty paremmin. Peukalo-arviointia toteutin kolmannella tapaamisella ja silloin kaikki nostivat peukalot pystyyn osoituksena sille, että toiminta oli ollut heidän mielestään onnistunut. Nämä arviointimenetelmät kertoivat nopeasti toiminnan kulkuun liittyvistä tuntemuksista ja auttoivat minua muokkaamaan toimintaa sen mukaan. Kuvia käytin viimeisellä kerralla vielä kertomaan ryhmän toiminnan kulkua ja siihen saivat kaikki osallistua muistelun merkeissä. Kuvat olin liittänyt alustavaan PowerPoint-esitykseen ja näin he pääsivät alustavasti katsomaan mallin esitystä. Samalla kun kuvat kertoivat

toteutuneesta toiminnasta, pystyivät he muistojen avulla palamaan kokemuksiinsa ja näin tuottamaan palautteeseen tarvittavaa aineistoa.

## **7 Pohdinta**

### **7.1 Toiminnallisen opinnäytetyön tarkastelu**

Opinnäytetyöni tarkoituksen ja tavoitteen koen selkeästi toteutuneen, joskin kehittämislle jää vielä tilaa. Muisteluryhmän perustaminen ja siinä muistelutyönmenetelmien käyttäminen toiminnan aikana tuotti hyvän pohjan mallin rakentamiselle. Pysin alun pitäen pysymään hyvin yksinkertaisessa rungossa mallia suunnitellessa, mutta näin jälkikäteen huomasin siinä olevan hyvinkin paljon erilaisia kokonaisuuksien osia. Samalla kun ryhmä muisteli perinteisesti keskustellen, tuotti se jo samalla sähköisesti elämäntarinakirjaa tietokoneohjelmalle ja tallensi sen muistitikulle. Kun toimintaan mukaan otettiin vielä luovat toiminnalliset menetelmät ja muistelutyönmenetelmät, pystyin jo näkemään varsin laajan kokonaisuuden työskennellä.

Pysykö tämän laajuinen kokonaisuus sitten toimivana ja mitä se antaa ryhmäläisille, sain siihen vastauksia heidän palautteen kautta. Jo kertauksena idean he kokivat hauskaksi ja tämän tyyppisen uudenlaisen lähestymis- ja ajattelutavan mielenkiintoiseksi ja opettavaksi. Palautteena saatu kokemus liian laajasta aihealueesta kertoo siitä, että tähän viiteen kokoontumiskertaan olin mahdollisesti tuonut liikaa tekemistä. Siksi toivomus useammasta kokoontumiskerrasta on hyvä ottaa huomioon perustettaessa uusia muisteluryhmiä. Aika tuntui loppuvan joka kerta kesken, ja siksi aiheitten laajuus tulisi huomioida kokoontumisajan mittaiseksi.

Koska työskentely tapahtui tietokoneilla ja elämäntarinakirja tallennettiin muistitikulle, tuli tässä huomioida ryhmäläisten osaaminen. Ryhmäläiset halusivat oppia tietokoneen käyttöä vielä enemmän. Skannaamiset ja kuvien siirtämiset toi-

vat haastetta monelle ryhmäläisistä ja siksi useampi oli sitä mieltä, että ennen muistelutoimintaa tulisi olla tietokoneohjelmien läpikäymistä ja muuta siihen liittyvää opetusta. Osa ryhmäläisistä sisäisti ohjelmat aikaisemman osaamisen kautta ja se mahdollisti itsenäisempää työskentelyä ohjelmilla. Ryhmässä oli silti lähemmä puolet niitä, joille ohjelmat tuottivat ohjauksen tarvetta. Tämä tekijä on hyvä huomioida seuraavissa ryhmien muodostamisissa, jotta ryhmä voi tasapuolisesti saavuttaa tavoitetta elämäntarinakirjan tuottamiselle. Mielestäni tähän voisi olla ratkaisuna koota ryhmä kokonaan osaamisen tason kautta, tai koota opetusryhmä ohjelmien läpikäymiseen ennen muisteluryhmän alkamista. Tämä voisi auttaa elämäntarinakirjan teossa ja toisi varmuutta ja osaamista itse työskentelylle.

Arvioinnin tulokset kertovat tosiasiaa muistelun merkityksestä ikäihmisille ja antavat samalla myös kehittämisen alueita. Ikäihmisten hyvinvoinnin edistäminen ja voimavarojen tukeminen toteutui selkeästi muisteluryhmän toiminnan aikana ja siksi sen arvo tulisi mielestäni huomioida ikäihmisten kanssa tehtävässä toiminnassa. Ryhmäläisille ja tutoreille oli jäänyt mieleen toiminnasta innokas, mielenkiintoinen, positiivinen ja sosiaalinen toiminta sekä hyvä ryhmähenki. Toiveina heillä oli uuden sosiaalisen verkoston syntyminen ja sen kautta sosiaalisen kanssakäymisen, yhteenkuuluvuuden ja tuen antamisen toisilleen. Uskon, että jokainen sai tälläkin ryhmätapaamisella itselleen jotain uutta, opettavaa ja koskettavaa ”voimaevästä” mukaan omaan elämäänsä ja sen kautta hyvinvointiinsa. Oman reflektoinnin kautta saadut havainnoinnit ryhmän toiminnasta saivat vahvan tuen heidän omasta palautteesta. Oli hienoa huomata jokaisella kerralla kokoontumisissa, se vahva ryhmäytymisen tunne, mikä muodostui heti ensimmäisestä kerrasta lähtien. Ryhmän tuoma sosiaalinen ja vuorovaikutuksellinen vaikutus oli vahvasti havaittavissa ja koin tämän jo itsessään hyvinvointia tukevaksi.

## **7.2 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi**

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni käytin laadullisia tutkimusmenetelmiä ja näiden luotettavuutta ja eettisyyttä tarkastelen seuraavasti. Yleensä eettisiä on-

gelmakohchia ovat tutkimuslupaun liittyvät kysymykset, tutkimusaineiston keruuseen liittyvät ongelmat, tutkimuskohteen hyväksikäyttö (uraa hyödyntävät), osallistumiseen liittyvät ongelmat sekä tutkimuksesta tiedottaminen. (Eskola & ym. 1998, 52–53.) Tutkimusluvan haastatteluihin, valokuvaamiseen sekä toiminnan dokumentointiin pyysin Joen Severien toiminnanjohtajalta ja ryhmäläisiltä muisteluryhmän perustamisen alussa. Kerroin opinnäytetyön olevan julkinen. Tarvitsemaani tutkimusaineistoa keräsin kirjallisesti sekä kirjoittamalla päiväkirjaa reflektoiden. Valokuvat tallentuivat digitaalisesti muistikortille ja muistikululle. Aineistoa olen säilyttänyt huolellisuutta muistaen kotonani, enkä ole antanut sivullisten lukea enkä katsoa niitä. Kun aineisto on käsitelty tai tarvittaessa tarkistettu, poltan kirjallisen tuotoksen sekä poistan tallennukset.

Toiminnan arvioinnin luotettavuutta voin vahvistaa sillä, että alkukyselyn ja loppupalautteen olin kirjannut suorina lainauksina ja näin niiden käyttö arvioinnissa on selkeää ja totuudenmukaista. Kuitenkaan kukaan heistä ei esiinny nimellä vastauksissa ja näin säilyy heidän anonymius. Vastauksia en lähtenyt analysoida, vaan käytin niitä Vilkkaan ja Airaksisen (2004, 64) neuvosta lähtien. Suorassa kirjallisessa palautteessa ja sen kirjaamisessa opinnäytetyöhön säilyy luotettavuus itse aineistoon. Muisteluryhmän toteutusmallista syntyneessä PowerPoint-esityksessä on runsaasti valokuvia havainnollistamassa toiminnan kuvausta ja näiden kuvien käyttöä tarkistin ryhmäläisiltä viimeisellä kokoumiskerralla tapahtuneen PowerPoint-esityksen avulla. Silloin mahdollistui vielä kuvien käytön kieltäminen, jos he eivät olisi halunneet niitä julkisuuteen. Samoin henkilö nimiä ei tässä esityksessä näy.

### **7.3 Toimintamallin hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet**

Karelia-ammattikorkeakoulun Voimala ja siihen liittyvä ikäihmisten hyvinvointia tukevien palvelujen kehittäminen ja toteuttaminen (Voimala 2013), olivat opinnäytetyöni lähtökohta ja mahdollistaja. Toimeksianto mahdollisti työlleni puitteet toteuttaa toiminnallista opinnäytetyötäni, mikä toivottavasti on hyödyksi tarjottaessa eteenpäin Voimalan palveluja sekä antaa mielestäni jatkokehitysmahdollisuudet. Muistelu työmenetelmänä on jo itsessään laaja kenttä toimia ikäänty-

neiden asiakasryhmien parissa ja uskon muistelutyön tarpeen lisääntyvän tulevaisuudessa.

Jatkotutkimusaiheena voisi mielestäni olla eri asiakasryhmien kanssa tehtävän muistelutyön toteuttaminen perustettaessa uusia ryhmiä. Muistelu kuuluu kaikikäisille (Hohenthal-Antin 2009, 23) ja muistelutyötä voi toteuttaa kaikissa asiakasryhmissä, niin lasten, nuorten, aikuisten kuin ikääntyneiden parissa. Tämä mahdollisuus antaa mielestäni jatkokehittämismahdollisuudet toteutusmallia hyödyntäen.

#### **7.4 Oma ammatillinen kasvu ja oppiminen**

Aloitin opinnäytetyöni suuntautuen ikääntyneisiin ja sen kautta luovien työmenetelmien harjaannuttamiseen luovan muistelutyön menetelmiä käyttäen. Halusin tämän opinnäytetyöni kautta saada sitä ammatillista kehittymistä omalla ammatillisen kasvun alueella ja samalla oppia lisää. Uskon opinnäytetyön ja siihen liittyvän tiedon, toiminnon ja ohjaamisen antavan minulle vahvaa osaamista tulevassa ammatissani sosiaalialalla toimiessani. Opinnäytetyön nyt lopultaan toteutuessa, koen sen ensinnäkin antavan itselleni sitä ammatillista osaamista, mitä pyrin koko ajan saavuttamaan jokaisella harjoittelujaksolla, mitä kuului sionomin opintoihin. Näiden jaksojen kautta olen päässyt tekemään sitä asiakastyötä parhaimmillaan. Nyt opinnäytetyön kautta pääsen vielä lähemmäksi, olemalla toimija ja ohjaaja muisteluryhmän suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.

*”Toiminnallinen opinnäytetyö antaa mahdollisuuden käytännön toteutukseen ja sen kautta tuotokseen”* (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9). Omassa toimeksiannossani ja opinnäytetyössäni työn tavoitteena oli toteuttaa ikäihmisten muisteluryhmä ja tuottaa sen kautta muisteluryhmän toteutusmalli. Itse lähdin rohkeasti mukaan kehittämään muistelutyön mallia ajatuksena, että siitä on hyötyä niin Voimalalle kuin Joen Severien järjestötoiminnalle. Mutta vielä vahvemmin sain huomata sen hyödyn niin ryhmäläisille kuin itselleni ohjaajana. Mikä kokemuksellinen mahdollisuus käytännössä toteuttaa muisteluryhmätoimintaa ja muiste-

lutyönmenetelmänä elämäntarinakirja sähköiseen muotoon. Tässä koen olevani eräällä tavalla etuoikeutetussa asemassa.

Sosiaali- ja terveysalalla työskenneltäessä on asiakastyö ja ihmisten kohtaaminen arkipäivää. Karjalainen (2013, 14) painottaa, että *”Työntekijän persoonalla on merkitystä ihmisten kohtaamisessa ja siinä on oltava tietoinen itsestään ja eletyn elämänsä kokemuksista”*. Sosiaalialan työssä odotetaan ihmisten kertovan elämästään avoimesti ventovieraalle työntekijällekin. Siksi hän kehottaa myös työntekijöitä tuottamaan oman elämäntarinaansa, jonka kokemuksen kautta hän uskoo olevan apua kuuntelussa asiakkaan tarinaa. *”Oman eletyn elämän tarkastelu on itsensä kuuntelua, joka antaa voimia muiden kohtaamiseen”*, uskoo Karjalainen. Siksipä itselleni, sosionomiopintojen alussa kirjoitetun oma elämäntarinakoosteen kirjoittaminen oli alkua tälle oman elämän tutkimiselle. Uskoisin sen olevan myös apuna asiakastyössä tulevaisuuden työkentälläni.



## Lähteet

- Ahtinen, J. 2005. Monimediaisten muistelumuotojen käyttömahdollisuus muistelutyössä. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Viestinnän koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnanperusteen-opas vanhustyöntekijöille. Kuntokallio. SLU-paino.
- Andreev, T & Salomaa, V. 2005. Kokemista ja kuvitusta- luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa Noppari, E & Koistinen, P (toim.). 2005. Laatua vanhustyöhön. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 169–171.
- Eskola, J & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa Marin, M & Hakonen, S (toim.) .2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell Oy. 130–132.
- Heikkinen, E & Marin, M (toim.). 2002. Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy. 7.
- Helin, S. 2002. Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa Heikkinen, E & Marin, M (toim.). 2002. Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy. 36.
- Helsingin Yliopisto. 2013. Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia. Tikutus-hankkeentiedotusfoorumi. <http://www.tikutus.fi/p/muistelutikku.html>. 13.9.2013.
- Hohenthal - Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Juva: WS Bookwell.
- Hohenthal-Antin, L. 2010. Luovamuistelutyö. <http://leoniehohenthal.com/index.php?valinta=Muistelutyö>. 7.4.2013.
- Hohenthal - Antin, L. 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Juva: Bookwell Oy.
- Huttunen, J & Keränen, A. 2013. Ikäosaamisen kehittämis- ja oppimiskeskus. Ikäihmisten toiveet ja ajatukset. PowerPoint-esitys. 23.5.2013.
- Joen Severi. 2013. Joen Severi ry. <http://www.joenseveri.fi/>. 15.8.2013.
- Jurvelius, N. 2007. Muisti katoaa-kuvat jäävät, Muistojen kirja. Hämeenlinna: Karisto Oy Kirjapaino.
- Jyväskylän yliopisto. 2013. Viestintätieteiden laitos. Puheviestintä. <http://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/prosessi.html>. 29.8.2013.
- Karelia- ammattikorkeakoulu. 2013. Voimala. Info kevätkaudella 2013 opinnäyteprosessia käynnistäville opiskelijoille. 28.3.2013.
- Karjalainen, A-L. 2013. Kirjoittamalla lisää itseymmärrystä. Mielenterveys 3/2013. Mielen hyvinvoinnin erkoislehti 52.vuosikerta, 12 – 14.
- Kataja, J, Jaakkola, T & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: Bookwell Oy.
- Keränen, V, Lamberg, N & Penttinen, J. 2000. Multimedia: multimedian peruskirja. Porvoo: WSOY.

- Korkiakangas, P. 2002. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa Heikkinen, E & Marin, M (toim.). 2002. Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy. 202–203.
- Koskinen, S, Aalto, L, Hakonen, S & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Laine, A, Ruishalme, O, Salervo, P, Siven, T & Välimäki, P. 2009. Opi ja Ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- LibreOffice. 2014. LibreOffice Suomi. <http://fi.libreoffice.org/>. 4.3.2014.
- Liikanen, A-L. 2007. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi>. 25.10.2013.
- Lyyra, A & Rask, A. 2013. Voimala- sosiaalialan näkökulmaa ryhmätoiminnan muodossa. PowerPoint-esitys. 23.5.2013.
- Microsoft. 2014. Microsoft. <http://www.microsoft.com/fi-fi/default.aspx>. 14.3.2014.
- OpenOffice. 2014. Apache OpenOffice. <http://www.openoffice.org/fi/index.html>. 4.3.2014.
- Schweitzer, P & Bruce, E. 2008. Remembering Yesterday, Caring Today. Reminiscence in Dementia Care. London: Jessica Kingsley Publisher.
- Teoksessa Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Juva: Bookwell Oy. 56 – 57.
- Siltaniemi, A, Eronen, A, Perälähti, A & Londen, P. 2005. Hyvinvointi, palvelut ja elämänlaatu Kuuma- kunnissa. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Seppänen – Järvelä, R. 2004. Prosessiarviointi kehittämissuorituksissa. Opas käytäntöihin. FinSoc Arviointiraportteja 4/2004. Helsinki: Stakes.
- Sosiaaliportti.fi. 2012. Prosessiarviointi. <http://www.sosiaaliportti.fi/Page/0872caa3-6a0c-4586-8f0c-bd8220a17243.aspx>. 29.8.2013.
- Tikutus 2010 – 2014. Helsingin yliopisto, Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia <http://www.tikutus.fi/p/muistelutikku.html>. 14.3.2014.
- Vilka, H & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Karelia-ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysalan keskus, oppimis- ja palveluympäristö Voimala
Toimeksiantajan edustaja:	Tuula Kukkonen
Osoite:	Karelia ammattikorkeakoulu, Tikkarinne 9, 80200 Joensuu
Puhelinnumero:	0504675923
Sähköposti:	tuula.kukkonen@karelia.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Sosiaalialan koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1101299 Asta Kontturi
Puhelinnumero:	0400176168
Sähköposti:	asta.kontturi@edu.karelia.fi

Toimeksiantajan sitoumukset	
Voimala järjestää tarvittaessa tilat ja laitteet ryhmätoiminnalle.	
Voimala tukee opinnäytetyössä kehitettävän mallin juurruttamista osaksi oppimis- ja palveluympäristön toimintaa.	

Opiskelijan sitoumukset	
Toimeksiantajalla on käyttöoikeus opinnäytetyön tuloksiin ja Voimalan opiskelijat voivat jatkossa käyttää ja edelleen kehittää opinnäytetyössä syntyvää mallia.	

Tekijänoikeudet säilyvät opiskelijalla.

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Anne Siremaa

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys Joensuu 31.10.2013	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys Asta Kontturi
Päiväys Joensuu 31.10.2013	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys Tuula Kukkonen



## TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Olen Asta Kontturi, Karelia ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija.

Haen lupaa suorittaa toiminnallisen opinnäytetyöhöni liittyvää aineistonkeruuta.

**Opinnäytetyön aihe:** Muisteluryhmän toimintamalli

**Tutkimuksen toteutuspaikka/-yksikkö:** Karelia ammattikorkeakoulu Voimala ja Joen Severit ry

**Tutkimuksen:**

a) kohde/kohdejoukko: Joen Severit ry:n muisteluryhmäläiset

b) aineiston keruumenetelmä: haastattelu, palautekysely ja valokuvaaminen. Aineisto on julkinen ja tulee esittelyyn Theseusen nettisivuille sekä Voimalan käyttöön.

c) aineiston keruun ajankohta: marraskuu 2013 – maaliskuu 2014

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ 20\_\_\_\_

---

## MUISTELURYHMÄN HAASTATTELU

### Tietämys muisteluryhmistä

- Mikä on muisteluryhmä? Kertokaa kokemuksianne?
- Mitä muistelutyömenetelmiä tiedätte?
- Oletteko ollut ennen muisteluryhmässä? Jos olette, kertokaa siitä.

### Odotukset muisteluryhmälle

- Mikä innosti muisteluryhmään tulemiseen?
- Mitkä ovat omat tavoitteet muisteluryhmän kululle?
- Mitä odotuksia teillä on muisteluryhmän toiminnalle?
- Mitä toivotte tehtävän ryhmässä?

### Ohjaajuus

- Mitä odotatte ohjaajalta?
- Mitä osaamista ja tietämystä ohjaajalla tulisi olla?

## MUISTELURYHMÄN PALAUTE JA KOKEMUSTEN KERÄÄMINEN

**Mitä jäi mieleen muisteluryhmästä?**

---

---

---

---

**Arvioi muisteluryhmäläisten oman tavoitteen toteutumista?**

---

---

---

**Millä tavalla ohjaus toimi?**

---

---

---

---

**Miten muistelutyömenetelmä toimi?**

---

---

---

---

---

**Miten järjestelyt toimivat muisteluryhmän aikana?**

---

---

---



## **MUISTELURYHMÄÄN ILMOITTAUTUMINEN**

**AIKA: 2014 TAMMI – HELMIKUU, VIIKOILLA 1 – 9, torstai, klo. 16.15 – 18.15**

**PAIKKANA: JOEN SEVERIT RY atk tilat**

## **NIMI JA NIMENSELVENNYS**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Muistelutyön toteutusmallin esittely- diat

### MUISTELURYHMÄN TOTEUTUSMALLIA RAKENTAMASSA



Dia 1

### Taustaa

- Toimeksiantajana: Karelia-ammattikorkeakoulu Voimala
- Kohderyhmä: Joen Severit ry. jäsenistöä
- Kokoon tumispaikkana: Joen Severien toimitilat
- Ryhmäläisiä 8 henkilöä
- Ohjaajana sosionomi opiskelija ja kolme tutoria apuna

Dia 2

MUKANA  
8 RYHMÄLÄISTÄ



Dia 3



## Apu- ja tukiohjaajat



- Muisteluryhmän toiminnassa tietotekniikkaa käytettäessä tulee huomioida mahdollinen ryhmäläisten ohjaustarve
- Joen Severien tutorit eli vertaisohjaajat olivat apu- ja tukiohjaajina muisteluryhmän toiminnassa

Dia 4

## Muistelu

- Ajattelun ja puhumisen prosessi, joka suuntautuu menneisiin kokemuksiin ja joka houkuttelee esiin voimavaroja omasta elämänhistoriasta sekä vahvistaa autonomiaa ja lisää itseymmärrystä
- Muistelu on todellisuuden aktiivista hallintaa, jossa kohtaavat menneet ja nykyisyys ja joka ylläpitää ja luo jatkuvuutta
- Voimavarana muistelu on eräänlaista menneen ja nykyisyyden välistä jatkuvaa keskustelua, jossa asioiden ymmärtämisen ja selvittelyn kautta saavutetaan elämänhallintaa
- Muisteleminen on myös hyvin inhimillistä toimintaa, jonka avulla verrataan ja suhteutetaan omia kokemuksia aiemmin koettuun

Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta (1998, 185), Heikkinen & Marin (2002, 202–203), Hohenthal-Antin (2009, 24)

Dia 5

## Ohjaamisessa huomioida

- Puhu selkeästi ja rauhallisesti, ole läsnä
  - Varmista, että kaikki kuulevat ja näkevät ohjeesi
  - Sovi puhuttelumuodoista, sinutellaanko vai teititelläänkö
  - Käytä huumoria ja hauskuutta toiminnassa
  - Innosta, rohkaise ja hyväksy erilaisuus
  - Vaikuta omalla käyttäytymisellä mukavan ilmapiirin syntymiseen
  - Toiminta säännöllistä ja jatkuvaa sekä häiriötöntä
  - Arvosta elämäkokemusta ja osaamista sekä hyödynnä sitä ohjauksessa
  - Lähtökohtana toiminnalle ryhmäläisten kiinnostus ja halu osallistua toimintaan
  - Mahdollista luovuus
  - Omaa riittävä historiantiedon ja esineistön osaaminen
- Laine, Ruishalme, Salervo, Siven & Välimäki (2009, 218)

Dia 6

## Elämäntarinakirja

- Elämäntarinakirja on teksteistä, lehtileikkeistä, valokuvista ja piirroksista koottu kirja tekijän omasta elämästä, joka kertoo ihmisen perhe- ja työelämästä, elämäntapahtumista, harrastuksista tai muista hänelle mielenkiintoisista asioista
- Aikajärjestykseen laitettujen, merkityksellisten valokuvien johtavat aikamatkalle ihmisen elämään ja sen voi tuottaa haluamallaan tavalla
- Kirja voi auttaa hahmottamaan menneisyyttä ja tukea ihmisen identiteettiä sekä auttaa muistamaan kuka hän on ja mitä hän on elämänsä aikana tehnyt tai miten hän on muuttunut vuosien aikana
- Kirjaa voi tehdä itsenäisesti tai yhdessä läheisten kanssa
- Kirjan tekeminen on merkittävä prosessi sen tekijöille  
Hohenthal-Antin (2013, 84), Jurvelius 2007, 8)

Dia 7

## Monimediaiset muistelumuodot

- Monimediaisuus liittyy useita erilaisia muistelumuotoja yhteen ja se edellyttää tietotekniikan käyttöä
- Näitä voivat olla Internetissä olevat erilaiset muistotietokannat, perinnearkistot ja erilaiset tietokoneohjelmat

Keränen, Lamberg & Penttinen (2000, 392)

Käytössä ohjelmat: Microsoft Office PowerPoint, LibreOffice Impress ja Apache Open Office Impress – esitysgrafiikka. Tikutus eli muistelutikun rakentaminen.



Dia 8

## Työvälineet

Elämäntarinakirjaa tehdessä tarvittavia välineitä ovat:

tietokoneet, muistitikut, kamerat ja skannerit sekä tarvittaessa tulostimet



Dia 9

## Ryhmän aloittaminen

- Yhteistyökumppanin hakeminen/toimeksianto
- Kohderyhmän valitseminen
- Toimitilojen ja kokoontumisaikojen sopiminen
- Toiminnan läpikäyminen ja ryhmäläisten kartoittaminen/hakeminen
- Ryhmäkoko 6 – 8 henkilöä
- Ohjaajia mielellään 2 sekä mahdollisia apuohjaajia/tutoreita (riippuu ryhmästä)

Dia 10

## Ryhmän aloittaminen jatkuu...

- Luovien toiminnallisten menetelmien käyttöönotto → lämmittelytoimintona/aloittavana toimintona
- Muistelutyön menetelmien haltuunotto/elämäntarinakirjan tekeminen
- Tietotekniikan ohjelmien opetteleminen
- Tikutukseen tutustuminen

Dia 11

## Ryhmän toiminnan aloittaminen

- Ryhmäläisten tutustuminen toisiinsa ja ryhmäytyminen
- Ryhmän tavoitteiden ja sääntöjen läpikäyminen
- Toiminnan läpikäyminen ja toteutuksen kulun kertominen
- Muistelutyön menetelmien ja toimintaan valitun menetelmän läpikäyminen
- Toiminnan aloittamisen sopiminen esim. millä teemalla aloitetaan



Dia 12

## Kuvat muistelemisessa

- Muistelutyössä valokuvat ja kuvat ovat yleisimpiä muistia herättäviä aineistoja
- Valokuvat herättävät muistelutyössä runsaasta keskustelua ja valokuvia on mukava katsella
- Keskustelut viriävät saman aikakauden asioista, mutta myös koulukuvat, rippikuvat tai hääkuvat herättävät keskustelua

Hohenthal-Antin (2013, 54–55.)



Dia 13

## Kuvat...

- Kuvat voivat liittyä myös tärkeisiin historian tapahtumiin, kuten sotaan tai uutistapahtumiin
- Yhteisiä muistoja voi olla myös lehtikuvat, valokuvakokoelmat, filmitähtialbumit ja valokuvajulisteet
- Valokuvista voidaan rakentaa esimerkiksi sukupuu, elämäntaakkarileikekirja, valokuvakollaasi tai vaikka lapsuuden aikainen maisemataulu

Hohenthal-Antin (2013, 54–55.)



Dia 14

## Kirjoittaminen muistelemisessa

- Omaelämäkerralliseen kirjoittamiseen liittyvää merkityksen antamista eletylle elämälle ja sen merkitykselliseksi merkitsemistä. On tärkeää pitää omaa elämäänsä merkityksellisenä
- Kirjoittaja luo tekstin kautta yhden version eletystä elämästään. Kirjoittamisajankohdan tulkintaan vaikuttaa kirjoittamisajankohta ja –tilanne sekä paikka
- Kirjoittaessaan ihminen voi parhaimmillaan löytää elämänsä ainutlaatuisuuden, voimavarat ja ne muistot, jotka ovat kannattaneet elämänvarrella
- Samalla kun kirjoittaja muistelee elettyä elämäänsä, hän selvittelee samalla kuka hän on, mistä hän tulee ja mihin hän on menossa
- Eletystä kirjoittaminen on samalla valmistautumista tulevaan elämään

Karjalainen (2013, 12–14)



Dia 15

- Sen sijaan, että kirjoittaa laajoja kaikkia elämänvaiheita kertovia tekstejä, voi kirjoittaa pieniä episodeja, jaksoja, sivutapahtumia tai välivaiheita elämästä
- Muisteluun ja sen kirjoittamiseen voi liittyä tunteiden pintaan nouseminen ja nämä tunteet voivat herätä samoina kuin elettyssä elämässä tai sitten ne ovat muuntuneet
- On hyvä huomioida ja luottaa kirjoittajan kykyyn hallita ja säädellä muisteluaan, kertomistaan ja tunteitaan
- Kirjoittaminen on turvallinen menetelmä, jos kirjoittaja saa toimia omilla ehdoillaan, kirjoittaa siten ja sen verran kuin haluaa ja jos hänellä on mahdollisuus itsesäätelyyn
- Halutessaan kirjoittajalla on valta muuttaa kirjoitustaan tai vaikka pyyhkiä kaiken pois

Karjalainen (2013, 12–14)

### Dia 16

## Esineet muistelemisen apuna

- Esine on vahva muistiherättäjä koska se on käsin kosketeltava, konkreettinen menneisyyden välittäjä
- Esinettä voi pidellä käsissä, sitä voi tutkia ja tunnustella eikä se liioin katoa minnekään
- Esineen paino, materiaali ja muoto voivat herättää samoin muistoja

Schweitzer & Bruce 2008



### Dia 17

## Esineet jatkuu...

- Käsityö välineet, työkalut, ruuanlaitto välineet jne. voivat muistuttaa menneistä päivistä
- Näitä vanhoja työkaluja ja esineitä voi olla mukava vielä kokeilla uudelleen ja näyttää miten niitä käytettiin, vaikka sanallinen kuvaus olisikin vaikeata
- Tuttu, ihmisen omaan elämismaailmaan liittyvä esine stimuloi vahvasti tunteita ja tuo mieleen esineeseen liittyviä muistoja ja tarinoita eri elämänvaiheista
- Schweitzer & Bruce 2008



### Dia 18

## Ryhmätoiminnan lopettaminen

- Ryhmäläisten asettamien tavoitteiden läpikäyminen
- Toiminnan tuotosten läpikäyminen ja esittely (vapaaehtoista)
- Ryhmän toiminnan muistelu esim. kuvien avulla läpikäyminen
- Keskustelut ja lopettajaiskahvit
- Palautekysely tai haastattelu
- Hyvästelyt



Dia 19

## Tuotosten esittäminen



Kun ryhmä on saanut elämäntarinakirjat tehtyä, voi ne halutessaan jakaa ryhmäläisille. Tämä on hyvä pitää vapaaehtoisena toimintana.



Dia 20

## Arviointi

Arviointia toiminnasta voi tehdä käyttäen erilaisia arviointimenetelmiä, kuten janoja, hymynaamoja, peukutusta sekä palautekyselyjä. Arviointia on hyvä tuottaa niin sisäisenä kuin ulkoisena arviointina.

Seppänen ja Järvelä (2004,19)



Dia 21

## Lähteet

- Ahlman, J. 2006. Monimedialaisten muisteluapuvälineiden käyttökäytännöt muistelufoorumissa. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Viestinnän koulutusohjelma. Opetusjohdus.
- Helsingin Yliopisto 2013. Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia. Tilakutsu-hankeentiedotusfoorumi. <http://www.sikutus.fi/p/muistelufoorumi.html>. 13.9.2013.
- Hohenthal - Antin, L. 2008. Muistot alkuyksit. Muistelufoorumi menetelmiä ja merkityksiä. Juva: WS Bookwell.
- Hohenthal - Antin, L. 2010. <http://leonelehoenthal.com/index.php?value=Muistelufoorumi>. 7.4.2013.
- Hohenthal - Antin, L. 2013. Muistelufoorumi. Luovat menetelmät muistelufoorumien tukemiseksi. Juva: Bookwell Oy.
- Joen Seivä ry. 2013. <http://www.joenseiva.fi>. 16.5.2013.
- Juvvelli, N. 2007. Muisti kätevä-kuvat jäävät. Muistojen kirja. Hämeenlinna: kaisla Oy Kirjapaino.
- Karelia Ammattikorkeakoulu. 2013. Voimaa. Info kausikaudella 2013 opinnäyteprosessia käynnistäville opiskelijoille. 28.3.2013.
- Karjalainen, A.-L. 2012. Kirjoittamalla lisää itsemmärryksiä. Mielenterveys 5/2013. Mielien hyvinvoinnin erikoislehti 62. vuosikerta, 12 - 14.
- Keltä, J., Jaakkola, T. & Luukkainen, J. 2011. Ryhmä-ikkeliä Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: Bookwell Oy.
- Keränen, V., Lamberg, N. & Penttinen, J. 2009. Multimedia multimediam peruskirja. Porvoo: WSOY.
- Laine, A., Rullsholme, O., Salervo, P., Siven, T. & Välimäki, P. 2009. Opi ja Ohjaa sosesti. Järvelä ja Seppänen. Helsinki: WSOY Opetusjohdus Oy.
- Schweitzer, P. & Bruce, E. 2008. Remembering Yesterday, Caring Today. Reminiscence in Dementia Care. London: Jessica Kingsley Publisher. Teoksessa Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistelufoorumi. Luovat menetelmät muistelufoorumien tukemiseksi. Juva: Bookwell Oy.
- Seppänen - Järvelä, R. 2004. Prosessiarviointi kehittämissuorituksissa. Opetus käytännön. Fin Soo Arviointiraportteja 4/2004. Helsinki: Sitavus.
- Sosiaalipörssi.fi. 2012. Prosessiarviointi. <http://www.sosiaaliporssi.fi/Page/0672baad-8a0c-4e88-8f0c-bd8220e17243.aspx>. 29.5.2013.
- Tilakutsu 2010 - 2014. Helsingin Yliopisto, Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia. <http://www.sikutus.fi/p/muistelufoorumi.html>. 14.3.2014.
- LibreOffice. 2014. <http://www.libreoffice.org/>. 4.3.2014.
- OpenOffice. 2014. <http://www.openoffice.org/index.html>. 4.3.2014.
- Microsoft. 2014. <http://www.microsoft.com/fin/default.aspx>. 14.3.2014.

Dia 22