



TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU
Tampere University of Applied Sciences

IHMISELTÄ IHMISELLE

Ikääntyneiden voimaannuttava ohjaus

Kaarina Ketola

Opinnäytetyö
Helmikuu 2010
Terveystiedon koulutusohjelma
Ikääntyvien ja pitkäaikaisten hoito
(ylempi AMK)
Tampereen ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Ikääntyvien ja pitkäaikaipotilaiden hoito

KETOLA, KAARINA

Ihmiseltä ihmiselle. Ikääntyneiden voimaannuttava ohjaus.

Opinnäytetyö 76 s., liitteet 5 s.

Helmikuu 2010

Kehittämishankkeen tarkoituksena oli selvittää, miten ikääntyneiden voimaantumista voidaan ohjauksen avulla edistää. Tavoitteena oli kehittää siitä ikääntyviä osallistava, työelämää palveleva koulutustuote. Tavoitetta lähestyttiin kehittämällä ikääntyvien ohjaukseen voimaannuttava, kognitiivisesti aktiivista prosessimaisen ohjaustoiminnan malli.

Kehittämishankkeessa työelämässä toimivista vanhustyöntekijöistä muodostettiin ohjausryhmä, joka toimi asiantuntijaryhmänä prosessimaisen ohjauksen etenemiselle. Ohjausryhmän tehtävänä on miettiä ikääntyneiden toimijuutta ja osallistumista tukevia ohjausmuotoja kotona itsenäisesti asuvan, tuetussa palveluasumisessa olevan ja pitkäaikaishoidossa olevan ikääntyneen lähtökohdista käsin.

Kehittämishanke toteutettiin laadullisena toimintatutkimuksena. Aineistot koostuivat opiskelijoiden voimaantumisen määrittämisestä, oppimismuistioista ja heidän käytännön ohjaustilanteiden jälkeen kirjoittamista reflektiivisista päiväkirjoista sekä tunnilta kootuista ryhmätuotoksista. Aineiston asiakasnäkökulmana oli ryhmään osallistuneiden haastattelu sekä dementiayksikön hoitajien kirjallinen palaute opiskelijalle.

Kerätyt aineistot analysoitiin sisällön analyysi -menetelmällä. Käytettäessä voimaannuttavaa ohjausta ikääntyneiden ihmisten vuorovaikutuksen tukemiseen keskeinen tulos on yhteisöllisyyden lisääntyminen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistyminen. Prosessimaisesti etenevä ohjaustoiminta edellyttää koulutuksen aikana tilaa ja aikaa yhdessä reflektoida yhdessä.

Johtopäätöksenä voidaan todeta TTAP-menetelmän© voimaannuttavan niin ryhmätilanteisiin osallistujat kuin niitä ohjanneet. Jatkossa on syytä tutkia menetelmän vaikuttavuutta ja sen yhteyttä muistisairaiden käytösoireiden vähenemiseen. Lisäksi tarvitaan tutkimusta voimaannuttavan ohjauksen käytettävyydestä tavoitteelliseen muistisairaankuntoutustoimintaan.

Asiasanat: Toimijuus, voimaannuttava ohjaus, ikääntynyt, reflektiivisyys, muistisairaudet

ABSTRACT

Tampere University of Applied Sciences
Polytechnic Master's Degree in the Field of Social and Health Care
Degree programme in Health Promotion
Care of Ageing and Long-term Patients

KETOLA, KAARINA

From person to person. The effect of empowering guidance on elderly

Thesis 76 pages, Appendices 5 pages.

February 2010

The object of the development project was to examine how the empowerment of older people can be advanced with proper guidance. The aim was to develop the project to be inclusive for the aging and thus to be an educational product that serves working life. It was approached by developing a cognitively activating process-like action model that would empower guidance of older people. People working with the elderly who work on the Development Project formed a steering group, which served as an expert group for process-like progress. The steering group's task was to think about the operativity and participation from the point of view of elderly people living independently at home, in sheltered housing in long-term care.

The development project was carried out as a qualitative action research. Data consisted of students' definitions of empowerment, lecture notes, the reflective logs written after their practical training situations and the collected group of outputs. The customer perspective was the transcribed interviews and the literal feedback given to the students by the dementia unit nurses.

The collected data were analyzed by content analysis. When using empowering guidance to support the interaction of the elderly, notable results are the increase of communality and the increase of social well-being.

In conclusion, The TTAP-Method© can be stated to empower both the participants in group situations as well as those who lead them. Further research and development are needed on the method's effectiveness and its connection with the reduction of behavioral symptoms. More research is also needed on the usability of empowering in the goal-oriented rehabilitation of those with memory disorders.

Keywords: Agency, empowering guidance, aged, reflection, memory diseases

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KEHITTÄMISHANKKEEN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE	7
3 VOIMAANNUTTAVAN OHJAUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	8
3.1 Ikääntyneen voimavarat, voimaantuminen, toimijuus ja sosiokulttuurisuus...	8
3.2 Voimaannuttava ohjaus.....	14
3.3 TTAP- menetelmä	16
4 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTTAMINEN	21
4.1 Toimintatutkimuksen lähtökohdat.....	21
4.2 Osallistujat	22
4.3 Aineiston keruu	23
4.4 Aineiston analyysi	26
4.5 Kehittämishanke syklisenä toteutuksena	29
5 IKÄÄNTYNEIDEN VOIMAANNUTTAVA OHJAUS	38
5.1 Voimaannuttavan viestinnän merkitykset ohjaustilanteessa	38
5.1.1 Voimaantuminen yksilönä	38
5.1.2 Voimaantuminen ryhmänä	40
5.1.3 Voimaantuminen yhteisönä.....	43
5.2 Opiskelijoiden kuvaama voimaannuttava viestintä ohjaustilanteissa	45
5.2.1 Oman ohjaajuuden kasvuprosessi.....	45
5.2.2 Vertaisohjaajilta oppiminen	48
5.2.3 Ryhmäohjaustaitojen kehittyminen	49
5.3 Voimaannuttavan vuorovaikutuksen ohjaaminen.....	50
5.3.1 TTAP- menetelmän käytön etukäteissuunnittelu.....	50
5.3.2 Prosessimaisen ohjauksen käyttäminen.....	52
5.3.3 Ohjaustilanteiden kehittäminen.....	55
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	58
6.1 Kehittämishankkeen tulosten tarkastelu.....	59
6.2 Kehittämishankkeen eettisyys ja luotettavuus.....	67
6.3 Kehittämishankkeen jatkotutkimusaiheet	70
LÄHTEET	72
LIITTEET	76

1 JOHDANTO

Ikä ja ikääntyminen ovat laajoja yhteiskunnallisia kysymyksiä. Ikääntyneillä ihmisillä tarkoitetaan kaikkia yli 65- vuotiaita, jotka ovat eläneet sosiaalisesti, kulttuurisesti ja yhteiskunnallisesti erilaisina ajanjaksoina. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 5, STM 2008:47, 13). Pääsääntöisesti he ovat verrattain terveitä ja hyväkuntoisia, heistä vain neljännes kuuluu säännöllisten palvelujen piiriin. Joukko muodostuu eri koulutustaustan omaavista, hyväosaisista ja syrjäytyneistä, aktiivisista ja passiivisista henkilöistä. Kaikki ikääntyneet eivät enää Suomessa ole valkoihoisia ja suomea puhuvia. (STM 2008:47, 13)

Terveyttä edistävän toiminnan lähtökohtana pidetään yksilön toimijuuden, toimintakyvyn ja terveyden ymmärtämistä laaja-alaisena ilmiönä (Liimatainen 2007, 30). Ikääntyneiden terveyden edistämisen periaatteet määriteltiin alunalkuun Ottawa Charter-asiakirjassa 1986. Siihen kuuluu myös yhteiskuntapolitiikan ja arjen ympäristöjen kehittäminen, yhteisöjen toiminnan vahvistaminen sekä yksilön taitojen ja palveluiden edistäminen. (Lyyra ym. 2007, 6.) Aktivoivan valinnan tulisi nykyisin olla ensisijainen vaihtoehto. Yhdyskuntasuunnittelun painottuminen saavutettavuuteen, esteettömyyteen sekä fyysiseen ja sosiaaliseen houkuttelevuuteen ovat terveyden edistämisen keskeisiä periaatteita. (Sandberg 2009, 21.) Esteettömyydellä tarkoitetaan fyysisen toimintaympäristön lisäksi kaikkien kansalaisten mahdollisuutta osallistua arkipäiväisiin toimintoihin, harrastaa ja nauttia kulttuurista sekä opiskella. Esteetön ympäristö turvaa mahdollisuuden itseään koskevaan päätöksentekoon. (Elo 2008, 95.) Arvolähtökohdaksi tälle toiminnalle nähdään jokaisen ihmisen ihmisarvo, oikeudenmukaisuus, itsenäisyys, itsemääräämisoikeus, turvallisuus, osallisuus, yksilöllisyys ja voimavaralähtöisyys (Lyyra ym. 2007, 6).

Suomessa on tehty vanhuspoliittinen peruslinjaus ikääntyvien kotona asumisesta mahdollisimman pitkään. Sen onnistuminen edellyttää ihmisten pysymistä toimintakykyisinä, kykyä selvitä arjen askareista ja toiminnoista myös ikääntyneenä. (Jyrkämä 2007, 195-197.) Ihmisten eliniän pidentyessä myös terveet ja toimintakykyiset elinvuodet lisääntyvät. Ikääntyneet ovat aiempiin ikäluokkiin

verrattuna hyväkuntoisempia, aktiivisempia ja pystyvät elämään itsenäisesti omissa kodeissaan varsin korkeaan ikään saakka. 75 vuotta täyttäneistäkin vain joka neljäs on säännöllisten sosiaali- ja terveyspalvelujen piirissä; lähes 90 prosenttia yli 75-vuotiaista ja valtaosa vielä yli 90 vuotiaista asuu omissa kodeissaan. Ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn koheneminen tukee itsenäistä selviytymistä, elämänlaadun paranemista ja mahdollisuuksia toimia aktiivisina yhteiskunnan jäseninä. (STM 2008:47, 15)

Toimintakykyisyys ja terveys eivät säily kaikilla. Muistisairautta sairastavien ihmisten määrä on nopeasti kasvamassa. Muistisairaiden ihmisten parissa tehtävä työ onkin nousemassa yhdeksi tärkeimmistä gerontologisen hoitotyön erityisasiantuntijuutta edellyttäväksi alueeksi. (Voutilainen, Routasalo, Isola & Tiikkainen 2008, 14)

Kehittämishankeeni liittyy Kankaanpään opiston järjestämislupaan liitettyyn työelämän kehittämis- ja palvelutehtävään (laki 631/1998). Ammatillisen aikuiskoulutuksen yhteydessä toteutettavalla työelämän kehittämis- ja palvelutoiminnalla tarkoitetaan julkiselle, yksityiselle ja kolmannelle sektorille tarjottavia osaamisen kehittämispalveluja. (www.kankaanpaanopisto.fi.)

Tämän toimintatutkimuksena toteutettavan kehittämishankkeen tarkoituksena on selvittää, miten ikääntyneiden voimaantumista voidaan edistää aktivoivan ohjauksen avulla. Kehittämishankkeen tavoitteena on kehittää ikääntyviä osallistava, työelämää palveleva koulutustuote. Kehittämishankkeen ohjausryhmässä on edustettuna moniammatillinen asiantuntemus vanhustyön erilaisista tehtävistä. Kyselyjen ja haastatteluiden viitekehyksenä toimii sosiokulttuurisen innostamisen ohjaaminen Madorin (2007) kehittämän, ikääntyneiden luovaan toimintaan kehitetyn portaittain etenevän mallin avulla.

2 KEHITTÄMISHANKKEEN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Tämän kehittämishankkeen tarkoituksena on selvittää, miten ikääntyneiden voimaantumista voidaan edistää aktivoivan ohjauksen avulla.

Tutkimustehtävät:

1. Miten opiskelijat ja ikääntyneet kuvaavat voimaannuttavaa ohjausta?
2. Millainen ikääntyneiden voimaantumista edistävä ohjauksen toimintamalli voidaan kehittää?

Kehittämishankkeen tavoitteena on kehittää ikääntyviä osallistava, työelämää palveleva koulutustuote.

3 VOIMAANNUTTAVAN OHJAUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Ikääntyneen voimavarat, voimaantuminen, toimijuus ja sosiokulttuurisuus

Ikääntyvien voimavaroilla tarkoitetaan sekä ikääntyvien oman elämänlaadun ylläpitämisen voimavarana että yhteiskunnallisena resurssina, jolloin ne muodostavat yksilön ja ympäristön välisen vuorovaikutussuhteen (Lohiniva, Leppänen & Puurunen 2009, 93). Voimavara-ajatteluun liittyy käsitteet ihmisen toimintakyvystä, hyvinvoinnista ja elämänlaadusta. Yksilölliset voimavarat tukevat aktiivista elämää ja edesauttavat itsenäistä selviytymistä toimiessaan hyvinvoinnin osatekijöinä. Ikääntyvien ympäristöön liittyviä voimavaroja ovat sosiokulttuuriset, sosiaaliset, symboliset sekä ympäristöön ja talouteen liittyvät osatekijät. (Lohiniva ym. 2009, 93, 97; Elo 2008, 93)

Voimaantuminen (empowerment) on yksilön tietoisuuden kasvua, jonka avulla tullaan tietoiseksi omista voimavaroista ja todellisesta minästä. Siihen liittyy oma aktiivisuus, positiivisuus, hyväksytyksi tuleminen tunne ja päämäärätietoisuus (Sydänmaanlakka 2006, 302.) Yksilölliset voimavarat ja selviytymiskeinot muodostuvat elämän tosiasioiden hyväksymisestä, itsenäisen selviytymisen ihanteesta, positiivisesta elämänasenteesta sekä elämäkokemuksesta. (Lohiniva ym. 2009, 97-99.) Ikääntyneiden kokemuksellista hyvinvointia lisää heidän vuorovaikutussuhteissa saamansa sosiaalinen tuki joko henkilökohtaiseen tuttavuuteen perustuvilta toimijoilta (perhe, naapurit, sukulaiset, ystävät), vertaistukeen perustuvilta toimijoilta (järjestöjen tai harrasteryhmän jäseniltä) tai syy- ja normiperusteisilta toimijoilta (yksityisen ja julkisen sektorin ammattiauttajilta) (Elo 2008, 98).

Voimaantumisen kokemukseen vaikuttaa, miten elinpiiri ja ihmistä ympäröivä yhteisö tukee ihmisen mahdollisuuksia voimaantua. Hyvinvointia tukevaksi tekijäksi on nostettu ikääntyneen asuinyhteisö. Yhteisö lisää yksilön sosiaalista pääomaa, jolloin se on joko yhteisön sisäistä, jäsenten välistä kykyä toimia luottamuksellisesti keskenään tai yksilön omaa toimintaa edistäviä sosiaalisia suhteita. Sosiaalisen rakenteen yhteisöllisinä ominaisuuksina pidetään mahdolli-

suutta osallistua, luottamusta, sosiaalista tukea ja erilaisia verkostoja. (Elo 2008, 96)

Monissa tutkimuksissa on todettu iän, sukupuolen ja koulutuksen olevan yhteydessä sosiaaliseen toimintaan siten, että naissukupuoli ja korkeampi koulutus näyttävät pääsääntöisesti lisäävän osallistumista erilaisiin kulttuuritapahtumiin. Miehet osallistuvat eläkkeellä naisia useammin järjestötoimintaan. Ikääntyneiden henkilöiden osallistumisaktiivisuuteen kannustavina tekijöinä ovat Haarnin (2009) tutkimuksen mukaan terveys ja oma hyvinvointi. Sosiaalista kanssakäymistä hankaloittavina tekijöinä ovat liikuntakyvyn huononeminen, koettu kipu ja kognitiivisten toimintojen heikkeneminen. (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 200-201)

Ikääntyneitä voidaan merkittävästi voimaannuttaa kannustamalla heitä muistelemaan, tulemaan tietoisiksi muistoistaan ja kertomaan niitä. Ikääntyneet tulee nähdä sekä kulttuurin tuottajana, välittäjänä että kuluttajana. (Koskinen 2004, 71) Innostamisen tavoitteena on aina laadullinen muutos prosessiin osallistuvien henkilöiden ja heidän yhteisöjensä elämässä (Taipale 2008, 62).

Viime vuosina ikääntymistutkimuksessa on tuotu esille ikääntyneiden kokemat syrjäyttävät käytännöt. Toiseudella tarkoitetaan ihmisten sivuuttamista tai sulkemisesta yhteisön tai yhteiskunnan ulkopuolelle. Toiseuden rakentuminen mahdollistaa kyseenalaisia hoitokäytäntöjä ja hoitamatta jättämistä. Muistisairaat ja mielialaongelmaiset ovat kolmella tapaa marginaalissa; ikäihmisten palveluissa on vähän näiden alojen osaamista ja palveluja suunnataan nuoremmille tai heiltä kielletään kaikki ihmisyyys. Ympäristön kielteinen suhtautuminen ja hylkivät käytännöt saavat ikääntyneen elämän tuntumaan merkityksettömältä, joka edelleen vaikuttaa mielialaan ja älyllisten toimintojen heikentymiseen. Muistioireet ja kielellisten toimintojen vaikeutuminen tekevät sosiaalisesta vuorovaikutuksesta haasteellisemman. Myös mielialaan liittyvät tekijät, kuten elämänhallinta, itsearvostus ja motivaatio vaurioituvat herkästi. Muistisairaudet vaikuttavat ihmisellä myös sosiaaliseen toimintakykyyn. (Granö ym. 2006, 8: Pietilä 2009)

Vähäisen sosiaalisen osallistumisen on todettu lisäävän riskiä vähäisempään vapaa-ajan aktiivisuuteen ja tupakointiin. Sosiaalisen kanssakäymisen puute on tunnistettu yhdeksi sepelvaltimotaudin riskitekijäksi, lisäävän depressiivisyyttä sekä yksinäisyyden kokemusta. Sosiaalisen kanssakäymisen puute on yhteydessä kohonneeseen riskiin sairastua dementoiviin sairauksiin varsinkin silloin, kun vuorovaikutussuhteita ei koeta tyydyttäväksi ja siihen liittyy masentuneisuutta. (Korhonen ym. 2009, 201; Dunitz 2002, 78)

Gerontologisen hoitotyön toiminta tähtää ikääntyneen ihmisen voimavarojen vahvistamiseen, terveyden edistämiseen, turvallisuuteen ja hyvään oloon. Inhimillisyydessä korostuu eettinen herkkyys, kyky eläytyä toisen ihmisen tilanteeseen sekä antaa ihmiselle lohtua ja toivoa. Näin lohdusta kasvaa voimavara, joka auttaa niin ikääntynyttä kuin hänen hoitajaansa kestämään vaikeat tilanteet ja toivo tuo kohtaamiseen positiivisen vireen. Ihmisarvoon kuuluu, että ikääntynyt nähdään eheänä ihmisenä, jolla on oma ainutlaatuinen elämäkokemus. Eettisyys tuo hoitoon laatua. Voimavaralähtöisessä toiminnassa ikääntyneen elämänkulun, kulttuuritaustan ja yhteiskunnallisen aseman tunteminen on tärkeää. (Sarvimäki 2008, 30, 38-39; Hyttinen 2008, 47)

Kuntouttamisen yhteydessä käytettynä voimaantuminen ymmärretään oman elämän hallinnan saavuttamisena, keinona saavuttaa itsenäisyyttä ja tasa-arvoista osallisuutta yhteisön elämään. Yksilön käyttäytymisessä se näkyy itsetuottamuksena, hallinnan tunteena sekä kriittisenä tietoisuutena omasta itsestä suhteessa ympäristöön. (Granö, Heimonen & Koskisu 2006, 12.)

Ihmisen kokemalla turvallisuuden tunteella on olennaisen tärkeä merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Vastaavasti turvallisuuden tunteen puuttuminen (turvattomuuden tunne) vie pohjan voimaantumiselta. (Airaksinen 2009.) Voimaantuminen, valtaistuminen ja oman voiman kasvu lisääntyvät osallistumalla sosiaalisia tavoitteita sisältäviin kulttuuritoimiin kuten löytämällä ihmisestä taiteen ja kulttuurin keinoin uusia resursseja ja uudenlaisia keinoja niiden hyödyntämiseen (Liikanen 2004, 70).

Ikääntynyt toimijana

Gerontologisessa tutkimuksessa on viime vuosina noussut vahvasti esille toimijuuden käsite. Toimijuuden periaatteena (principle of agency) on yksilön oman elämänkulun rakentaminen valintoja tehden ja toimien niissä mahdollisuuksissa ja rajoissa, jotka historia ja yhteiskunta ovat luoneet. Yksilö reflektoi kaikissa ikävaiheissa valintojaan mahdollisiin vaihtoehtoihin. Ihminen elää elämäänsä ja häneen vaikuttaa oman elämän keskinäisten riippuvuuksien verkosto. (Jyrkämä 2008, 190). Toimijuus rakentuu toisiinsa kytkeytyvistä ulottuvuuksista. Nämä osaset muodostuvat osaamisesta, täytymisestä, kykenemisestä, haluamisesta, tuntemisesta ja voimisen vuoropuhelusta, joiden kerronta edellyttää moniulotteista oman elämän reflektointia (Jyrkämä 2007, 206).

Aktiivinen toimijuus syntyy osallisuuden kokemuksesta, aktiivisesta osallistumisesta päätöksen tekoon sekä toiminnan suunnitteluun ja varsinaiseen tekemiseen. (Hänninen 2009, 4-5) Erilaiset mahdollisuudet toimia tekevät asuin ympäristöstä viihtyisän. Viihtyisäksi koettu asuin ympäristö tarjoaa usein mahdollisuuden rentoutumiseen ja levähtämiseen, yksin oloon, tunteiden purkamiseen ja auttaa irtautumaan arjesta. Mahdollisuus liikkumiseen kodin ulkopuolella sekä toimintaan osallistuminen tukee tutkitusti ikääntyneiden psyykkistä hyvinvointia. (Elo 2008, 96)

Toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön kykyä ja mahdollisuutta selviytyä arjen elinympäristössään itselleen tärkeistä tehtävistään itseään tyydyttävällä tavalla. Fyysinen toimintakyky määrittelee yksilön päivittäisen selviytymisen fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä. Fyysinen toimintakyky voidaan jaotella henkilön yleiskunnon (aerobinen kestävyys), lihaskunnon (lihasvoima, lihaskestävyys ja notkeus) sekä motoristen taitojen mukaan (koordinaatiokyky, reaktiokyky, tasapaino, kinesteettinen erottelukyky). Keskeisiä elementtejä fyysisen toimintakyvyn kannalta ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelimistön sekä aistielinten toiminta. (Voutilainen 2008, 125) Usein huomio painottuu ihmisen elimistön kykyyn selviytyä fyysistä toimintaa edellyttävistä toiminnoista. Tilanne-, yksilö-, ympäristö- ja psykososiaalisten tekijöillä on todettu olevan merkitystä ihmisen toimintakyvyille. (Granö ym. 2006, 5, 7.)

Psyykkisen toimintakyvyn käsite pitää sisällään ihmisen henkisen hyvinvoinnin ja elämönhallinnan, motivaation, mielialan ja itsearvostuksen. Se sisältää myös kognitiivisen toimintakyvyn. Kognitiiviseen (älylliseen) toimintakykyyn kuuluvat toiminnanohjaukseen (toimintojen sujuvuus, suunnitelmallisuus ja joustavuus) sekä tarkkaavuus, keskittyminen ja kontrollin ylläpitäminen. Varsinaisiin kognitiivisiin toiminta-alueisiin kuuluvat päättelytoiminnot, muistitoiminnot, kielelliset toiminnot (puheen tuottaminen ja ymmärtäminen), visuaaliset toiminnot (hahmottaminen) sekä motoriset toiminnot (nopeus ja näppäryys). (Voutilainen 2008, 126.)

Sosiaalinen toimintakyky kuvataan osallistumisena, ihmissuhteina, kodissa tai kodin ulkopuolella tapahtuvina harrastuksina. Sen ytimen muodostaa kyky toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Myös vastuu läheisistä sekä elämän mielekkyys sisältyvät sosiaaliseen toimintakykyyn. (Voutilainen 2008, 126)

Toimijuuden tukeminen näkyy ikääntyneen ja työntekijän välisessä pedagogisessa, dialogisessa suhteessa, jossa ikääntynyttä tuetaan hänen normaalissa elinpiirissään. Ikääntyneen yhteyden pitoa sukulaisiin ja ystäviin tuetaan kannustamalla tai avustamalla häntä eri tavoin toimivan yhteyden saamiseksi. Oman identiteetin säilymistä edistää muistojen kokoaminen. (Kurki 2007, 97-98)

Terveystuella kiinnostaa yhä enemmän sosiaaliset mallit muistisairaana kuntouttavan toiminnan tukena (Madori 2009). Hyvän vanhenemisen saattaminen mielekkäällä tavalla toimijuuden avulla myös muistisairaana maailmaan, antaa mahdollisuuden tavoittaa myös vanhenemisen eri tilanteet ja niissä tapahtumat murtumat (Jyrkämä 2007, 216).

Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiaalikulttuurinen innostaminen (animation socioculturelle) syntyi 1960-luvulla vapaaehtoistyön pohjalta. Innostaminen nähdään elämän antamisena, toimintaan motivoitumista, suhteeseen asettumista sekä yhteisön ja yhteiskunnan puolesta toimimisena. (Kurki 2008, 70) Sosiokulttuurinen innostaminen tarkoittaa

taa ihmisten motivointia, osallistumisen ja aktiivisuuden tukemista sillä tavoin, että ikääntyneet pystyvät osallistumaan mahdollisuuksiensa mukaisesti. Onnistuessaan ne tuottavat osallistujille hyvää mieltä ja hyvinvointia. (Kurki 2008, 15-16)

Toiminta sosiaali- ja kulttuurityön rajapinnassa tekee siitä sosiokulttuurista. Innostaminen muodostaa filosofis-metodologisen ajatteluprosessin alkutilanteen, jossa hyödynnetään kasvatuksellista ja koulutuksellista ajattelua sosiaali- ja kulttuurityöhön. Silloin teoria ja toiminta yhdistyvät innostamisen kokonaisuuteen, joka sisältää osallistavat ja toiminnalliset menetelmät. (Taipale 2008, 62)

Osallistuminen on innostamisen perusta. Kulttuuritoiminnan sosiokulttuurisen innostamisen tavoitteena on, että mahdollisimman moni pääsee nauttimaan taiteesta ja kulttuuritoiminnasta joko itse tekemällä tai osallistumalla siihen muuten. Taide- ja kulttuurilähtöisyys antavat välineitä kehittää korjaavaa ja ennaltaehkäisevää sosiaali- ja kansanterveystyötä. (Liikanen 2004, 71) Ikääntyneiden elämänhallinnan tukeminen on yhteiskunnallisesti kannattavaa. Pieneltäkin tuntuva parannus oman toimintakykyisyyden ja elämänlaadun kokemisessa mahdollistaa itsenäistä elämää ja tukee kotona asumista. Pitkäaikaissairaana tyytyväisyys ja elämänhallinta on eettisesti arvokasta. (Notko 2007, 236)

Taidetoiminnan avulla ikääntynyt voi tulla näkyväksi muutenkin kuin vanhukseksi ja sosiaali- ja terveystalvelujen suurkuluttajana. Taidetoiminta antaa elämiselle mielen, mutta myös arvostusta ja osallisuutta ja on siten mukana lisäämässä elämään laatua ja merkityksellisyyttä. (Hohenthal - Antin 2006, 15.) Parhaimmillaan kulttuuritoiminta lisää sosiaalista pääomaa vahvistamalla verkostoa, tukemalla yhteisöjä ja ehkäisemällä sosiaalista syrjäytyneisyyttä. Sen avulla voidaan antaa esteettisiä elämyksiä, lisätä luovuutta, herätellä kokemusmaailmaa ja virkistää muistia. (Liikanen 2004, 73.)

Sosiaalista innostamista sovelletaan kansallisesti eri maissa. Muistisairauksien hoitamisessa on tiivistynyt kansainvälinen yhteistyö merkittävästi näyttöön perustuvan tiedon ja hyvien hoitokäytäntöjen mallittamisen levitessä ammattilaisten tekemään työhön. Eri maiden potilasjärjestöt (Suomessa Muistiliitto entinen Alzheimer-keskusliitto) ja alan ammattilaisten verkostoituminen (Suomen Muis-

tiasiantuntijat Ry) tekevät lisääntyvästi yhteistyötä. Suomessa on kulttuuritoiminnalle pitkät perinteet vapaa-ajan ja askartelunohjaajien toimimiseen sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristöissä (Hohenthal-Antin 2006, 43).

3.2 Voimaannuttava ohjaus

Voimaannuttavassa työotteessa ohjattava on oman elämänsä asiantuntija ja häntä autetaan löytämään voimavaransa. Voimavarakeskeisen ohjaukselle on ominaista yksilön aktiivinen osallistuminen, tasavertaisuus, itsemääräämisoikeus, reflektiivisyys ja oman elämänhallinnan tunteen lisääntyminen. Itsemääräämisoikeuden lisääminen edellyttää asiakkaan aktiivisuuden, mielipiteiden ja valintojen hienotunteista tukemista. (Matilainen 2008, 37-39)

Voimaannuttavan ohjauksen tavoitteena osallistujan itsetunnon vahvistaminen sekä yksilön ja ryhmän voimavarojen lisääminen. Työskentely on tavoitteellista ja ratkaisun avaimia etsitään pääsääntöisesti nykyhetkestä tai tulevaisuudesta (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 123). Kyseessä on kahden tasavertaisen aikuisen vuorovaikutussuhde, jossa ihminen tahtoo, tietää, tuntee ja toimii oman elämänsä asiantuntijana, jonka tavoitteena on voimaantuminen yksilön lähtökohdista käsin. (Vilén ym. 2002, 125: Mattila 2008, 14)

Sosiokulttuurinen ohjaus on lähtökohdiltaan psykososiaalisen ryhmätoiminnan tavoin yksilön toimijuutta painottava ja sillä pyritään vahvistamaan ihmisten omia voimavaroja ja valmiuksia. Tavoitteellinen ryhmätoiminta on vaativaa ohjaustyötä, jossa tulisi olla järjestettynä koulutusta ja mahdollisuus työnohjaukseen. (Saarenheimo 2008, 100.)

Asiantuntijuuteen liitetään yksilön kyky oppia ja uudistaa toimintaansa yhteisön jäsenenä. Asiantuntijuuteen kuuluu käsitteellinen oppiminen, kyky ymmärtää monimutkaisia ilmiöitä syvällisesti. Toiminta muuttuu tavoitteelliseksi jatkuvaksi oppimisprosessiksi, jossa yksilö pyrkii jatkuvasti oppimaan uutta ja kehittämään itseänsä ammattialansa tietäjänä ja taitajana. (Ruohotie 2000, 106.)

Aikuiskasvatus on opiskelijoita osallistavaa. He ovat itse toimijoita omassa oppimisessaan, joten he ottavat osaa myös kaikkeen itseään koskevaan päätöksen tekoon, kuten opetusmetodeihin ja – välineisiin. Oppimista ei tapahdu vastaanottamalla kulttuurista tietoa passiivisesti, vaan se syntyy heidän itsensä etsiessä sitä aktiivisesti. Tämä edellyttää aikuisten kasvattajalta kykyä innostaa ryhmää oppimisen prosessin aikaansaamisessa. Aikuiskasvatuksen lopullisena tavoitteena voidaan nähdä jatkuva kehittyminen niin yksilön, yhteisön, alueen ja yhteiskunnan kannalta. (Kurki 2008, 11-12)

Oppiminen on aina sosiaalinen ja autonominen prosessi, jossa jokainen oppija kontrolloi toimintaansa ja oppii vertaisiltaan. Oppimisprosessin aikana koetut vastoinkäymiset jaetaan ja he toimivat niissä tilanteissa toistensa tukena auttaessaan toinen toistaan oppimisprosessin myötä esiin nousseiden syvimpien tunteiden jakamisessa opiskelijaryhmän kanssa.

Oppimisprosessissa on emotionaalisilla tekijöillä tärkeä merkitys, samoin toimintojen seurausten tunnesävyillä. Tunteet (emootiot) ovat olennaisia osia tietorakenteissa. Oppiessaan yksilö rakentaa tietoa aktiivisesti. Oppimisprosessin ytimessä on yksilön oma, hiljainen tieto. Toiminnan välityksellä opitaan toimintaa varten. Tiedon valikointia ja tulkintaa säätelevät niin biologiset hermostoprosessit kuin havaitsijan käsitykset, odotukset ja tavoitteet. Havainnot kytkeytyvät niin aiemmin opittuun kuin niistä tekemiimme tulkintoihin sekä niistä muodostettuihin viitekehyksiin ja oppimiseen liittyviin olosuhteisiin. Skeemaa voidaankin kuvata yksilön kokemusten välillä rakentuvaksi sisäiseksi malliksi. Uutta tilannetta tulkitaan aiempien kokemusten pohjalta. Toiminnan menettelytavat ja tiedollisten skeemojen rakenne kytkeytyvät toisiinsa. Käytetty menettelytapa määrittelee tarvitsemamme tiedon ja se kumuloituu rakenteiksi. Rakenteet vuorostaan säätelevät tarkoituksen mukaisen menettelytavan valintaa. (Rauste von Wright & von Wright 2002, 20, 22 - 26.)

Reflektio mielletään dynaamiseksi tavaksi toimia. Samalla se on filosofinen asenne tietämisen kehittymiseen. Reflektioiminen mahdollistaa luopumisen sekä rutiininomaisesta että auktoriteettiuskoisesta toiminnasta. Reflektioinnin keskeisenä tavoitteena onkin, että ohjattava alkaa luottaa oman asiantuntijuuteensa ja

kokemukseensa. Reflektio mahdollistaa tilanteen tarkastelun uudeltaisista näkemyksistä ja ajattelutavoista käsin. Se voidaan nähdä ohjaustilanteeseen tai tapahtumaan liittyvänä tietoisena ajatteluna, ajattelun ja tekemisen suhteena, joka yhdistää teoreettisen ja oman henkilökohtaisen uskomusjärjestelmän ja johtaa siten uuden tiedon syntymiseen. Ihminen yrittää ymmärtää kokemuksestaan tulkinnan kautta syntyviä merkityksiä, jotka syntyvät ohjaustilanteessa tehdyistä aistihavainnoista ja mielikuvista. (Ojanen 2000, 76- 77)

Minäpystyvyyden käsite viittaa yksilön omiin uskomuksiin omista resursseistaan organisoida ja toteuttaa toimintoja, jotta suorituksista selvittäisiin toivotulla tavalla. Käsitukset oman minän pystyvyydestä syntyvät monista tekijöistä. Onnistumisen kokemukset ja myönteiset oppimiskokemukset vahvistavat käsitystä pystyvyydestä. Toisaalta toistuvat epäonnistumiset vahvistavat uskomuksia olla suoriutumatta tietyn alueen tehtävistä. Suorituksiin liittyvillä tunnekokemuksilla onkin suuri merkitys omaa pystyvyyttä koskevien käsitysten muodostumiselle. Minäpystyvyys vaikuttaa yksilön itselleen asettamiin tavoitteisiin ja millaisiin tehtäviin hän ryhtyy. Luottamus omaan pystyvyyteen saa yksilön käyttämään korkeamman tason ajatteluprosesseja. Pystyvyyteensä luottavat henkilöt ovat muita sitkeämpiä saavuttaakseen tavoitteensa. (Lehtinen & Kuusinen 2001, 225 - 226.)

3.3 TTAP- menetelmä

Linda Levine Madori on kehittänyt taiteen terapeuttiseen ja kuntouttavaan voimaan perustuvan Therapeutic Thematic Arts Programming for The Older Population: The TTAP- Method©, taiteita hyödyntävän muistisairaiden kuntoutusmenetelmän. TTAP- menetelmä osallistaa ikääntyvät ihmiset musiikin, tanssin, runouden, kuvanveiston ja valokuvauksen keinoin. Stimuloimalla useita aivolohkoja TTAP- menetelmä kehittää luovuutta ja motivoi ikäihmisiä käyttämään jäljellä olevia voimavaroja ja resursseja. (Madori 2007, 42) Menetelmää käyttämällä on voitu hidastaa muistisairauden etenemistä, kehittää ja pitää yllä karkea- ja hienomotorisia toimintoja (Madori 2009).

Aivotutkimuksissa on kyetty havaitsemaan hippokampuksen neuroplastisuus, kyky kasvaa ja kutistua. Ympäristön suomat aistiärsykkeet (näkö-, haju-, maku- ja tuntoaistimukset) sekä aivojen aktiivinen käyttö (opiskelu) lisäävät aivoissa solujen jakautumista ja tihentymistä. (Madori 2009.) Vasen aivopuolisko säätelee muun muassa loogista ja matemaattista ajattelua, lukemista, asiayhteyksien ymmärtämistä, rationaalisuutta, konkreettisuutta ja määrätietoisuutta. Oikean aivopuoliskon tehtäviin lasketaan kuuluviksi visuaalinen hahmotuskyky, luovuus, inspiraatio, reaktiivisuus, tunneherkkyys, taiteellisuus ja leikkisyys. ”Huipukokemuksen” katsotaan syntyvän tilasta, jossa ihminen käyttää molempia aivopuoliskoja samanaikaisesti. (Madori 2009)

Taidetoiminnassa ikääntyneeltä kysytään, mitä hän haluaa, osaa ja mihin hän kykenee. Halu kytkeytyy ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin, virikkeisiin, kannustukseen ja hyväksyntään. (Hohenthal-Antin 2006, 45.) Yhteisöllinen ja sosiaalinen hiljainen tieto näkyy yhteisön kulttuurissa ja vuorovaikutuskäytännöissä (Nurminen 2008, 189.) TTAP -menetelmän monimuotoiset oppimistyylit hyödyntävät yksilön luontaisia voimavaroja ja luonteenpiirteitä. (Madori 2007, 7-10)

TTAP- menetelmä tarjoaa ohjaajalle monipuolisen, joustavan ja motivoivan työvälineen, jolla tukea muistihäiriötä sairastavan osallistujan kuntoutumista, kokonaisvaltaista hyvinvointia ja osallistumista. Menetelmän eri vaiheet tukevat aivojen monipuolista stimulointia, tarjoavat keinon työskennellä yhdessä ryhmänä ja henkilökohtaisella tasolla nykypäivässä ja muistojen kautta. TTAP- ryhmään osallistuminen ei vaadi hyvää lyhytkestoista muistia, mutta se tukee muistamista ja itsetuntoa. Jokaisella osallistujalla on mahdollisuus osallistua omien taitojensa mukaan ja vahvuuksiensa kautta löytää uusia taitoja ja rooleja. Ajatuksiin ja tunteitaan voi jakaa vertaisryhmässä. Menetelmän avulla työskenteleminen motivoi osallistumaan ja antamaan toiminalle tarkoituksen. Se mahdollistaa monipuolisen, innostavan toiminnan. Monipuolisuus edesauttaa ryhmän sosiaalista vuorovaikutusta ja taidetoimintaa lisää osallistujien mielenkiintoa sekä aktivoi osallistujaa käyttämään kaikkia aistejaan. Menetelmää käytettäessä sen eri osa-alueet parantavat silmän ja käden koordinaatiota. (Madori 2007, 42-49)

TTAP sisältää mahdollisimman monta aivoja stimuloivaa oppimistyyliä. TTAP-menetelmän avulla voidaan stimuloida vasenta aivopuoliskoa seuraavasti. Muistelu aktivoi loogisuutta ja rationaalisuutta. Palapelit aktivoivat matemaattisia taitoja, sarjakuvat lukemista, ruoka ja reseptit asiayhteyksien ymmärtämistä. Konkreettinen toiminta auttaa ihmistä palautumaan tähän hetkeen, yhdistämään esineiden ja ihmisten nimet. Menetelmän avulla voidaan aktivoida oikean aivopuoliskon visuaalisuutta maaleja, värejä ja erilaisia muotoja käyttämällä. Inspiraatio syttyy erilaisista havaintoyhteyksistä ja vartalo ja sen liikkeet uudelleen aktivoivat unohtuneita taitoja, kuten esimerkiksi tanssiminen. Valokuvien katselu tuo muistot elävänä mieleen ja niiden myötä kosketuksen tunteisiimme. Kuvanveisto sekä erilaisten metodien (esim. 3-D grafiikka) aktivoi ihmisen luovaa ja taiteellista puolta, liikkuminen innostaa leikkimään. Menetelmä painottaa eri aistikanavien aktivointia, mutta audiitiivisuuden merkitystä prosessissa ei tuoda esille. (Madori 2009)

Madorin kehittelemä TTAP- menetelmä sisältää yhdeksän askeleen mallin, jossa askelten järjestys voi vaihdella. Kun käytetään menetelmän kaikkia vaiheita, saadaan sillä parhaat tulokset. Ihmiskeskeinen hoito on kehitetty TTAP-menetelmän avulla Yhdysvalloissa. Ihmiskeskeisen hoidon katsotaan olevan linkkinä menneille mielenkiinnon kohteille, tämänhetkisille virkistysohjelmille ja takaavan siten tulevaisuuden mahdollisuuksia muistisairauksia sairastaville. (Madori 2009) Malli hyödyntää taideterapiasta saatuja hyviä kokemuksia eri asiakasryhmien tarpeisiin. Taideterapia on toiminnallista, kokemuksellista ja oivaltavaa, joka palvelee yksilön henkilökohtaista kasvua ja voimaantumista yksilöllisen ja sosiaalisen ongelmanratkaisun apuna. (Rankanen ym. 2007, 9.) Ikääntyneille suunnatun psykoterapian ja erityisesti ryhmämuotoisesta psykososiaalisesta hoidosta, johon on liitetty taide-, muistelu- ja musiikkiryhmiä, on saatu kansainvälistä tutkimusnäyttöä. (Saarenheimo 2009).

Madorin malli on havainnollistettu taulukkomuodossa siten, että siinä on kuvattu toiminnan aktivoiva vaikutus aivoille.

TAULUKKO 1. TTAP- menetelmän askeleet ja niiden aktivoima aivotoiminta (Madori 2009)

Askel	Aktivoituva aivotoiminta
1. Yksilön ajatuksista ryhmän ideoiksi	lingvistisyys, visuaalisuus
2. Ideasta musiikiksi – Meditaatio	yksilöllisyys ja yhteisöllisyys musikaalisuus, visuaalisuus
3. Mielen musiikista kuvaksi	kinesteettisyys, spatiaalisuus visuaalisuus
4. Mielen kuvasta veistokseksi	spatiaalisuus, visuaalisuus kinesteettisyys
5. Veistoksesta liikkeeksi	kinesteettisyys, visuaalisuus musikaalisuus
6. Liikkeestä sanoiksi, runoiksi, tarinoiksi	lingvistisyys, yksilöllisyys
7. Sanoista mielen ravinnoksi, ajatuksiksi	lingvistisyys, kinesteettisyys yhteisöllisyys, yksilöllisyys
8. Ajatuksista teematapahtumaksi	yhteisöllisyys, yksilöllisyys, spatiaalisuus, visuaalisuus, kinesteettisyys, musikaali- suus, lingvistisyys
9. Tapahtumasta valokuviksi	lingvistisyys, visuaalisuus, yhteisöllisyys, yksilöllisyys, kinesteettisyys, spatiaalisuus

TTAP- menetelmä alkaa yhteisten ideoiden virittelyn avulla saatujen asioiden kirjaamisella, joista valitaan yhteinen teema, jota ryhmässä työskentään jokaisessa tapaamisessa. Musiikkia käytetään mielikuvien synnyttämiseen. Syntyneet mielikuvat tehdään näkyväksi jollakin kuvallisella keinolla, kuten esimerkiksi kollaasien, sabluunamaalausten tai musiikkimaalauksen avulla. Neljännessä vaiheessa teemasta tehdään veistos. Veistoksen materiaalina voidaan käyttää luntta, savea, taikataikinaa tai jotakin muuta muovailtavaa materiaalia. Viides vaihe lisää teemaan liikkeen. Liikkeenä voi olla jumppa, liikunta, tanssi tai tanssiterapia. Kuudes vaihe sanallistaa teeman runon, tarinan tai lukemisen avulla. Seitsemäs vaihe liittyy teeman ruuan. Kahdeksas vaihe yhdistää koko prosessin juhlaksi. Yhdeksättä vaihetta, valokuvausta, käytetään jokaisessa vaiheessa.

Ryhmässä otettuja valokuvia voidaan hyödyntää myöhemmin valokuvaterapiassa. (Madori 2007, 60, 118-121)

Madorin menetelmä sallii yksilölliset luovat ratkaisut ja sen idea on suhteellisen helppo sisäistää. Taideterapian tavoitteena hoitomenetelmänä on usein käyttäytymisen säätely sekä sosiaalisten taitojen kehittäminen. Myös tunteiden tunnistamisessa ja niille rakentavan ilmaisutavan löytämisessä ja tunteiden kanavoimien oppimisessa voidaan taideterapiaa hyödyntää. Sen avulla voidaan oppia jäsentämään omaa toimintaa ja siten käyttää muistin apuvälineenä hyödyntämällä sen kinesteettistä ja visuaalisten aistien vaikutusta. (Rankanen ym. 2007, 62)

Teemakeskeisellä taideterapiaryhmätyöskentelyllä on todettu olevan vaikutusta positiivisesti osallistujan itsetuntoon, itsekontrolliin ja sosiaalisiin taitoihin. Yhteiset kuvalliset ryhmätilanteet kehittävät ongelmanratkaisutaitoja, yhteisten kokemusten jakamista ja tuen saamista muilta. Taideterapiatyöskentelyssä tulee usein esiin yllättävää yksilöllistä luovuutta, joka voimaannuttaa ihmistä. (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 62)

4 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Toimintatutkimuksen lähtökohdat

Tämä kehittämishanke toteutettiin laadullisena toimintatutkimuksena. Toimintatutkimuksen lähtökohdaksi on käytäntö ja se on ongelmalähtöistä. Siihen kuuluu tilannesidonnaisuus, painottuminen yhteistyöhön, osallistuvuus ja itsekriittisyys sekä osapuolten sitoutuminen tehtävään projektiin. Toimintatutkimus sopii menetelmänä vuorovaikutuksen tutkimiseen. Sitä on tarkoituksenmukaista käyttää silloin, kun halutaan saada tietoa asiasta tai ilmiöstä, joka tunnetaan vielä puutteellisesti. Tutkijan tehtävänä on saada aitoa, syvää ja pätevää tietoa tutkimuskohteesta. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1996, 25-26; Metsämuuronen 2006, 102)

Toimintatutkimuksen perusidea on ottaa tutkimusta koskevat ihmiset mukaan täysivaltaisina jäseninä ja pyrkiä yhdessä heidän kanssaan toteuttamaan yhdessä asetettuja päämääriä. Toimintatutkimuksen määritelmiin liittyy kiinteästi tutkimus, interventio, pyrkiminen parempaan ja tutkittavien subjektisyys. Ideaalita-pauksessa tapahtuukin toimintatutkimuksen avulla muutos parempaan. (Eskola & Suoranta 2003, 126-127)

Toimintatutkimukselle on ominaista sen syklisyys, jossa suunnitelmaan perustuvat kokeilut etenevät toiminnassa tehdyn testauksen kautta parannettuun suunnitelmaan. Toiminta hioutuu useiden toisiaan seuraavien suunnittelu- ja kokeilusyklien kautta muodostaen lopulta spiraalimaisen toisiinsa liittyvien suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin, reflektoinnin ja uudelleen suunnittelun syklin. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 36-37; Aaltola & Syrjälä 1999, 18)

Tämä kehittämishanke oli praktista (käytännöllistä) toimintatutkimusta, jossa tutkimusprosessi muodostuu suunnittelun, toiminnan ja toiminnan arvioinnin vuorottelusta. (Kuula 2000, 218) Kurt Lewin (1890-1947) linjasi toimintatutkimuksen keskeisiksi piirteiksi yhteistoiminnallisuuden, demokraattisuuden sekä

teoriaa ja käytäntöä muuttavan luonteen. Muutoksen kohtaaminen toimimalla itse aktiivisena muutosagenttina paremman tulevaisuuden saavuttamiseksi avaa mahdollisuuden eri toimijoille oppia yhdessä. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1996, 25-26.) Toimintatutkimuksessa ei ole olemassa mitään ehdottomasti oikeaa tai väärää tietä. Siinä muutos on jatkuvaa, minkä vuoksi sitä on myös vaikea kuvata. (Aaltola & Syrjälä 1999, 17.)

4.2 Osallistujat

Kehittämishankkeeseen osallistui lukuvuonna 2008- 2009 Kankaanpään opistolla opiskelleista askarruttajaopiskelijoista seitsemän opiskelijaa, jotka valitsivat vapaavalintaisiksi opinnoiksi viiden opintoviikon laajuiset TTAP- menetelmän opinnot. Kankaanpään seudun vammaisyhdistyksen Hyvän mielen kerhon osallistujat olivat iältään 62- 85 vuoden ikäisiä, miehiä ja naisia. Yhdistystoiminta edusti tässä kehittämishankkeessa kolmatta sektoria. Myllymäen päivätoimintaan osallistujat olivat noin 75- 95 vuotiaita naisia. Dementiakodin asukkaat olivat kaikki yli 80 vuotiaita. Ryhmään kuului sekä miehiä että naisia. Sekä päivätoiminta että dementiahoidon laitoksikö edustivat tässä kehittämishankkeessa ikääntyneille suunnattua kunnallista palvelujärjestelmää.

Laadullisessa tutkimuksessa kohderyhmän valinta on olennaista. Kohderyhmässä tulee esiintyä tutkittavan ilmiön kannalta oleelliset piirteet. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston tieteellistämisen kriteerinä toimii myös käsitteellistämisen kattavuus. Tällöin tutkimuskohde asetetaan yhteiskunnallisiin kehyksiin ja siitä pyritään antamaan historiallinen tarkka ja yksityiskohtainen kuvaus (Eskola & Suoranta 2003,18, Hirsijärvi ym. 2000, 165) Kohderyhmänä olivat ikääntyneet sekä heitä ohjanneet askarruttajaopiskelijat. Kohderyhmät olivat siis valikoituneet sekä ikääntymiseen että ohjaamiseen ja ne muodostuivat yhteensä 47 henkilöstä.

Askarruttajaopiskelijoista kahdella oli lähihoitajan tutkinto, jokin muu hoitoajan tutkinto kahdella (bioanalyttikko ja sosionomi). Kolmella ei ollut lainkaan hoitoalan koulutusta. Työkokemusta vanhusten parissa heillä oli vanhusten päivätoiminnan ohjauksesta, dementiaosastolta, kotipalvelusta, päiväkodin lastenhoi-

tajana toimimisesta sekä pankkitoimihenkilönä olemisesta. Pisin työura oli kestänyt jo yli kolmekymmentä vuotta. Yksi oli opintovapaalla vanhainkodin laitoshuoltajan tehtävistä. Iältään viisi osallistujista oli 45- 54 vuotiaita, yksi oli 25- 34 vuotias ja yksi oli yli 55 vuotias. Muutama mainitsi hakeutuvansa opintojen päättymisen jälkeen työhön vanhusten viriketoiminnan ohjaajiksi. Opiskelijaryhmä edusti tässä kehittämishankkeessa sekä perinteistä askarruttajaohjaajuuden kulttuuria kuin monialaista ikääntyneiden parissa toimivia palveluntarjoajia.

4.3 Aineiston keruu

Toimintatutkimuksen tutkivassa toiminnassa ovat mukana kaikki osallistujat. Toiminta ja sen muuttaminen painottuu osallistujien tekemään oman työn reflektointiin, jossa toiminta ja muutos liittyvät toisiinsa. Tavoitteena on asiantilan muuttaminen osallistujien oman toiminnan, itsereflektion ja praktisen päättelyn avulla tehdyn itsearvioinnin perusteella. (Eskola & Suoranta 2003, 126)

Tiedon keruussa tärkeimmiksi menetelmiksi toimintatutkimuksessa Huovisen ja Rovion (2006, 104) mukaan ovat osallistuva havainnointi, sen perusteella kirjoitettu päiväkirja ja haastattelu. Aineistona voidaan käyttää myös tutkimuksen aikana syntyvää muuta materiaalia, kuten oppimismuistioita ja Webropol- ohjelmiston avulla kerättyä kyselyaineistoa.

Keräsin kehittämishankkeessa tutkimusaineistoa vaihe vaiheelta toimintatutkimuksen syklin etenemisen edellyttämällä tavalla. Alkukartoitukseen käytin opiskelijoiden Webropol- kyselyä, joka sisälsi avoimia kysymyksiä siitä, kuinka he määrittelivät voimaantumista. Jokaiselta lähijaksolta opiskelijat kirjoittivat oppimismuistion, jossa he arvioivat saamaansa teoriapuolista lähiopetusta ja kuinka he voivat liittää sen omien ohjattavien ohjaustilanteisiin.

Tutkimuksen tausta-aineistona käytettiin koulutuksen ajan kokoontuneen ohjausryhmän kokousmuistioita ja sekä varsinaisena tutkimusaineistona neljän Hyvän mielen kerhoon osallistuneen haastatteluja. Aineistona käytettiin dementiayksikön hoitajien kirjoittamaa palautetta opiskelijalle. Nämä kaksi jälkimmäistä muodostivat opinnäytetyön asiakasnäkökulman.

Käytännön ohjaustilanteiden edetessä ikääntyvien ryhmissä, opiskelijat kirjoittivat jokaisen ryhmäohjauksen jälkeen reflektovaa päiväkirjaa, joista vielä muodostettiin työnohjauksellisessa tapaamisessa pienryhmänä yhteinen ohjauskokemukseen liittyvä koontipaperi. Koko kehittämishankkeen aikana kertynyt tutkimusmateriaali käsiteltiin vasta aineiston analysointivaiheessa perusteellisesti.

Webropol- kysely

Ennen ryhmän aloittamista askarruttajaopiskelijoille tehtiin alkumittauskysely sähköpostikyselynä Webropol- ohjelmiston avulla. Kysely sisälsi sekä taustatietokysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Kyselyn he pystyivät täyttämään internetin kautta nimettöminä. Samat kysymykset toistettiin koulutuksen loputtua, jotta saataisiin kerättyä kokonaisuudesta yksilöllinen itsearviointi ja heidän tekemät kehittämissuhteet.

Oppimismuistiot, oppimispäiväkirjat ja ryhmätapaamisten yhteenvedot

Aineistoa kerättiin toimintatutkimuksen aikana askarruttajaopiskelijoiden kirjoittamista lähijaksoille liittyvistä oppimismuistioista ja ryhmätapaamisista kootuista yhteenvedoista, sekä heidän kirjoittamistaan reflektovista oppimispäiväkirjoistaan. Aineisto kerättiin maaliskuun ja kesäkuun välisenä aikana vuonna 2009. Tämän tiedonkeruumenetelmän tarkoituksena oli osallistaa kehittämishankkeessa mukana olevat opiskelijat reflektomaan ja kehittämään toimintaansa ikääntyneiden parissa tehtävässä ohjaustoiminnassa.

Havainnointi

Opiskelijat havainnoivat ohjattavaa ryhmäänsä ja osa oli kirjannut havaintonsa reflektiivisiin päiväkirjoihin, osa kirjattiin ryhmätapaamisista pienryhmissä kootuihin kirjallisiin yhteenvedoihin. Havainnointia kannattaa käyttää tutkittaessa asioita, joiden sanallinen ilmaisu on vaikeaa. Havainnoiden voidaan tutkia myös tilanteita, jotka muuttuvat nopeasti tai ovat vaikeasti ennakoitavissa tai tilanteissa, joissa tutkittavilla on kielellisiä vaikeuksia, esimerkiksi muistihäiriöisten kohdalla (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2008, 210). Havainnoinnin kohteet sovittiin yhdessä ensimmäisellä tapaamiskerralla. Listaus havainnoin kohteista on liitteessä 2. Havainnointia käytettiin aktiivisesti niissä ryhmissä, joissa toimi kaksi

ohjaajaa. Dementiayksikössä työskennellyt ohjaaja käytti havainnoinnissa apunaan dementiayksikön hoitajia, joista joku oli mukana jokaisessa ohjaustapaamisessa. Hoitajilla oli käytössään opiskelijan heille antama ruutuvihko, johon hoitajat kirjoittivat ryhmän kulun aikana dementoituviissa havaitsemiaan muutoksia, jotka saattoivat liittyä ilmeisiin, eleisiin ja heidän olemukseensa sekä sanalliseen kommunikointiin. Nämä hoitajien tekemät ruutuvihkomerkinnät opiskelija keräsi mukaan reflektointiin päiväkirjoihinsa jokaisen ohjaustilanteen jälkeen. Havainnointitehtävän antaminen hoitajille liitti myös dementiayksikön hoitajat mukaan voimaannuttavan ohjaustoiminnon spiraaliin.

Kokousmuistiot

Koulutuksen ympärille koottu ohjausryhmä kokoontui kevään 2009 aikana seitsemän kertaa Kankaanpään seudun vammaisjärjestön tilassa. Ohjausryhmän tehtävänä oli miettiä ikääntyneiden toimijuutta ja osallistumista tukevia ohjausmuotoja kotona itsenäisesti asuvien, tuetussa palveluasumisessa olevien ja pitkäaikaishoidossa olevan ikääntyneen lähtökohdista käsin. Näistä kokoontumisista kirjoitettiin jokaisesta muistiot. Kirjoitetut ohjausryhmän muistiot olivat tutkimuksen taustamateriaalia eikä niitä käytetty varsinaisessa sisällön analyysissä. Ne auttoivat myöhemmin opinnäytetyön tekijää palauttamaan mielin toimintatutkimuksen etenemisen eri vaiheet.

Ryhmään osallistujien haastattelu

Kehittämishankkeen loppuvaiheessa käytiin haastattelemassa neljää Hyvän mielen kerhoon osallistunutta heidän kevään viimeisessä kokoontumisessa. Haastateltavat antoivat kehittämishankkeen vetäjälle suullisen luvan käyttää haastattelua nimettömänä osana tutkimusaineistoa. Haastattelu nauhoitettiin ja haastattelu litteroitiin heinäkuussa 2009. Haastatteluun osallistui kolme naista ja yksi mies. Haastattelun kesto oli 45 minuuttia. Haastattelun tarkoituksena oli saada mukaan ryhmiin osallistujien arviointi kehittämishankkeen aikana toteutusta ohjaustoiminnasta sekä osallistaa heitä yhteistoiminnassa kehittämään ja ideoimaan ikääntyneille suunnattuja, ikääntyneitä aktivoivaa ohjaustoimintaa.

Tämä toimintatutkimuksena toteutettava hanke sisälsi toisiaan seuraavia syklejä, joiden tarkoituksena on ollut mukana olleiden toimijoiden innostaminen, akti-

vointi, ideointi ja koulutus. Hermeneuttinen ymmärtäminen on ilmiöiden merkitysten oivaltamista. Ymmärtäminen on aina tulkintaa, jonka pohjana on aiemmin ymmärretty esiyymmärrys. Yymmärrys etenee spiraalimaisesti niin sanottuna hermeneuttisena kehänä. Tavoitteena on käsitteellistää tutkittava ilmiö ja tehdä sen avulla tunnettu tiedetyksi. (Varto 1992, 69; Tuomi & Sarajärvi 2002, 33-36)

Toimintatutkimuksen perusideana on ottaa mukaan ne ihmiset, joita tutkimus koskettaa, täysivaltaisina toimijoina. Heidän kanssaan tavoitellaan yhdessä asetettuja päämääriä. Parhaimmillaan toimintatutkimukselle arvokasta tietoa saadaan vapauttamalla ihmiset toimintaan. Tässä emansipaatiassa vastuu toiminnasta siirtyy tutkijalta ryhmälle. (Eskola & Suoranta 2003, 127, 130.)

Praktiseen orientaatioon viittasivat opiskelijoiden lisääntyvä itsetuntemus ja kriittis- emansipatoriseen suuntautumiseen opiskelijoiden kyky luopua perinteisestä asiantuntijalähtöisestä ohjauksesta sosiokulttuurisen ohjauksen ja muuttaa toimintaansa ikääntyneitä voimaannuttavan ohjauksen suuntaan. Toimintatutkimuksen ideaalina pidetäänkin muutosta parempaan (Eskola & Suoranta 2003, 127).

4.4 Aineiston analyysi

Tämän kehittämishankkeen aikana keräämäni tutkimusaineiston saatoon kokonaisuudessaan sanalliseen muotoon ennen aineiston analysointia. Laadullisen aineiston analyysillä pyritään usein hajanaiseen aineistoon saamaan selkeyttä ja sen tehtävänä on uuden tiedon tuottaminen tutkittavasta asiasta. Analyysissä tieto tiivistetään luomalla siitä selkeää ja mielekästä informaatioarvoa kasvattamalla. Teoriaosuus rakentuu tällöin empiirisestä aineistosta alhaalta ylös. (Eskola & Suoranta 2003, 19, 137)

Kehittämishankkeen aikana kerätyn toimintatutkimusaineiston analyysimenetelmänä käytettiin sisällön analyysia. Analyysi alkaa jo tutkimusprosessin aineistonkeruuvaiheessa, kun tutkija opiskelee tutkimusprosessin aikana aineistoaan pohtien sitä, tarkentaen tutkimustehtävänsä ja laajentaa ymmärrystään tutkittavasta aiheesta lukemalla kirjallisuutta. (Syrjälä ym. 1996, 89.) Laadullinen sisäl-

lönanalyysi perustuu laadullisten erojen ja yhtäläisyyksien, sekä sisältöjen vertailuun (Tuomi & Sarajärvi 2002, 9).

Tutustuin aineistoon ensin kirjoittamalla sen puhtaaksi tekstinkäsittelyohjelmalla ja lukemalla aineiston useaan kertaan. Koodasin litteroidun tekstin myöhempiä raportin kirjoittamista varten siten, että askarruttajien käyttämissä ilmaisuisissa oli koodimerkki A ja järjestysnumero, kodeissaan asuvien haastattelussa koodina oli K ja järjestysnumero, hoitajien kirjoittamassa palautteesta ei voitu erotella henkilöitä, joten heidän lausumansa on erotettu kirjainmerkillä H. Lopullinen analyysi voi alkaa kun kaikki haastattelut ja muistiinpanot on kirjoitettu puhtaaksi (Syrjälä ym. 1996, 89).

Sisällönanalyysissä kerätty aineisto tiivistetään muotoon, jossa tutkittavia ilmiöitä voidaan kuvailla lyhyesti yleisellä tasolla. Sisällönanalyysissä aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien, sekä tiivistäen. Se on tekstianalyysia, jossa tarkastellaan jo valmiiksi tekstimuotoisia tai sellaiseksi muutettuja aineistoja. Aineistosta lähtevä analyysiprosessi kuvataan aineiston pelkistämisenä ja ryhmittelynä alkavaa analyysia varten. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93, 105) Sisällönanalyysin avulla pyritään muodostamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105.)

Analysointia ohjaava luokittelurunko muodostettiin Webropol- kyselyssä ja haastattelussa olleiden kysymysten pohjalta. Tutkimusmateriaalin valintavaiheessa, tutustuin aineistoon ilman taustateoriaa, mutta omat tarpeeni tiedostaen. TTAP- menetelmäkoulutuksella ja aineiston analysoinnilla oli muutaman kuukauden väli.

Sisällönanalyysi kuvataan prosessina, jossa ennen prosessin aloittamista valitaan analyysiyksikkö. Analyysiyksikön valintaa ohjaavat niin tutkimustehtävä kuin aineiston laatu. Analyysiyksikkönä voi toimia yksittäinen sana, lausuma tai asiakokonaisuus. (Eskola & Suoranta 2003, 185-187.) Lukiessani aloin hahmottaa samaan ilmiöön liittyviä ja kuvaavia lausumia. Nämä lausumat kokosin analysointia varten ja muodostin niistä aineiston kategoriat, jotka kuvasivat opiskeli-

joiden, asiakkaiden ja henkilökunnan näkemyksiä. Kategorioiden muodostamisen viitekehyksenä toimi laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysi. Aineistosta etsin viitekehyksen mukaisia ilmauksia, jotka kuvasivat ikääntyneiden voimaantumiseen liittyviä ilmiöitä. Aineiston pelkistämiseksi eli redusoinnilla aineistosta koodataan tutkimustehtävään liittyviä ilmaisuja, jotka ohjaavat tutkimustehtävää (Tuomi- Sarajärvi 2002, 111).

Koodatuista käsityksistä muodostin kategorioita, jotka jakautuvat sekä horisontaalisesti että hierarkkisesti. Kategoriat perustuivat yksittäisten tutkittavien ilmaisiin yksilötasolla. Hierarkkisuus muodostui käsitysten kehittyneisyyden ja ymmärryksen mukaan. Tutkimusprosessin analyysin lähtökohtana oli kvalitatiivinen tutkimus. Mäkisen (2005) esittämät kvalitatiivisen tutkimuksen tunnuspiirteet muodostuivat näiden luokkien horisontaaliseksi kategorioiksi. Laadullisessa tutkimuksessa hypoteesittomuus tarkoittaa sitä, ettei tutkijalla ole valmiiksi lukittuja ennakkokäsityksiä tutkimuskohteesta tai tuloksista. Tutkijan tulisikin yllättyä sekä oppia tutkimuksen kuluessa, sillä aineisto auttaa tutkijaa löytämään uusia näkökulmia. (Eskola & Suoranta 2003, 19, 20.)

Luokissa olevat asiat ovat analyysiyksiköitä, jotka on lyhennetty alkuperäisilmauksista. Alkuperäisilmaukset ryhmiteltiin. Klusteroinnilla tarkoitetaan pelkistettyjen ilmausten ryhmittelyä samansisältöisiin luokkiin. Luokka nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä, jolloin aineisto myös tiivistyy.

Aineistoa abstrahoitettiin yhdistämällä samansisältöisiä analyysiyksiköitä, jolloin ilmiöitä kuvaavat alakategoriat saatiin ryhmiteltyä. Tämä aineiston käsitteellistäminen kuvaa yleiskäsitteillä tutkimuskohdetta. Opinnäytetyön tekijä käytti tässä vaiheessa tulkintaansa päättäessään mitkä asiat hän yhdisti samaan kategoriaan. Alakategorioiden osalta tehtiin vielä vertailua alkuperäistekstiin, jolloin tarkistettiin tulkinnan johdonmukaisuus. (Hopia, Heino-Tolonen, Paavilainen & Åstedt- Kurki 2006, 17)

Tässä aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä etsittiin tutkimustehtävään vastausta käsitteitä yhdistelemällä. Näin empiirisestä aineistosta edettiin tulkinnan ja päättelyn kautta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. Toi-

mintatutkimuksessa tutkimusprosessin reflektoinnilla on merkittävä osuus. Aineistoa koodatessani totesin siitä nousevan käsityksiä, joiden pohjalta muodostui kolme erityyppistä yläkategoriaa. Kirjasin aineistossa koodatut kommentit pääluokittaisiin aineiston analyysiteksteihin. Sisennetyt tekstit ovat tutkimusaineistosta esiin nostettuja analyysiyksiköitä, Oman aineiston reflektoinnin kautta oma oppimiseni sai syvyyttä.

Yläkategorioiksi muodostui voimaannuttavan viestinnän merkitys ohjaustilanteessa, tutkimusryhmien kuvaamat voimaannuttavan viestinnän ilmiöt ja voimaannuttavan vuorovaikutuksen ohjaaminen. Se on siis lähtöisin ikääntyvistä ja ikääntyvien kohtaamiselle annetut merkitykset ovat tärkeitä.

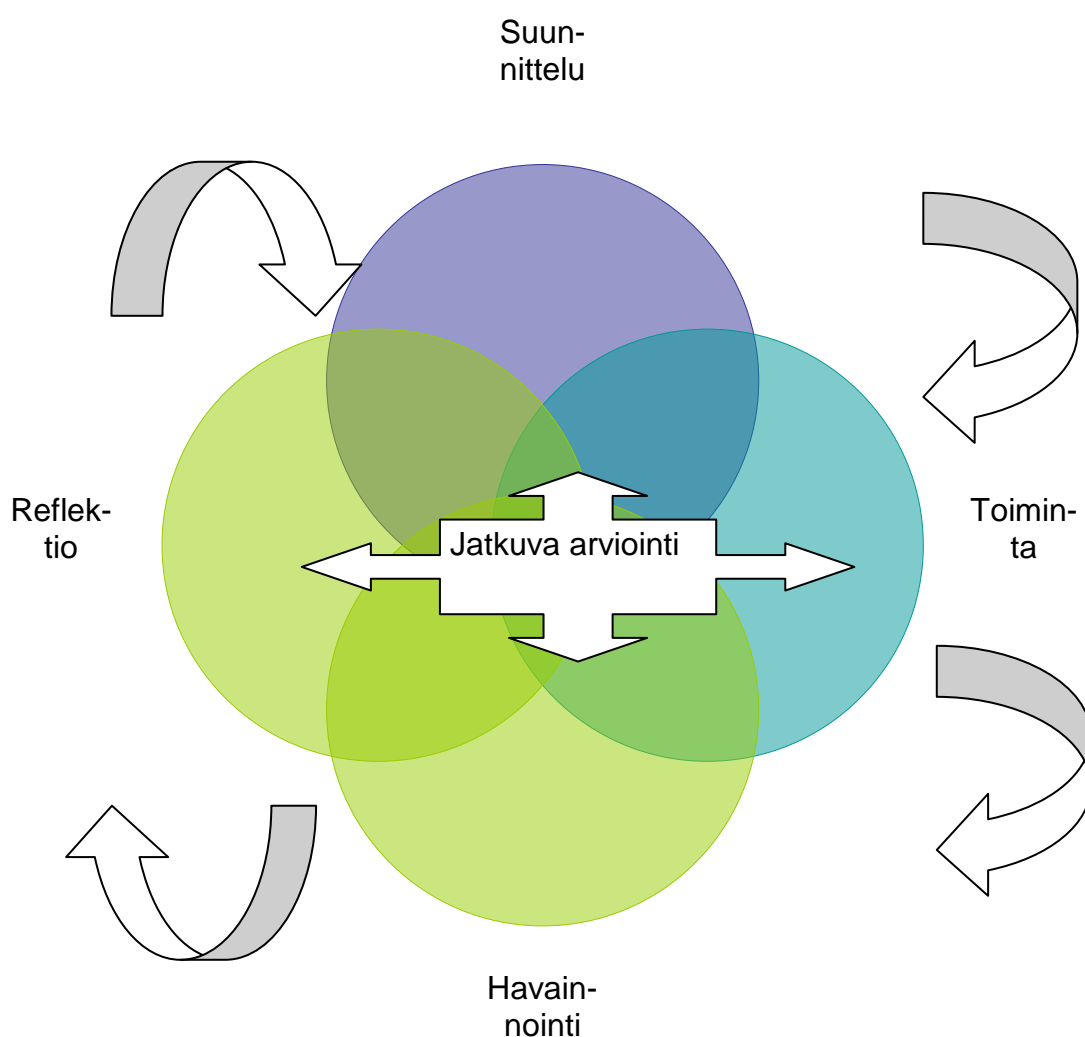
Käyttämäni lähteet edustavat pääosin suomalaista tämänhetkistä gerontologista ja gerontologisen hoitotyön ajattelua. Tämä valinta on mielestäni perusteltua, koska pitkän aikavälin tavoitteena on mallittaa Suomen kulttuuristaan perustuva voimaannuttavan vuorovaikutuksen ohjausmenetelmä osaksi työelämän tarpeisiin suuntautuvia ikääntyvien ihmisten ohjaamisen opintoja. Tutkimus pyrkii ymmärtämään ihmisen erilaisuutta ja kehittämään ikääntyneiden parissa tehtävää ohjaustyötä. Tutkimus auttaa ymmärtämään ihmisten käsityksiä maailmasta.

4.5 Kehittämishanke syklisenä toteutuksena

Kehittämishankkeeni eteni prosessimaisesti toimintatutkimuksen syklejä seuraen. Sykit muodostavat ketjuuntuneen spiraalin, jossa tutkimussyklit toistuvat useaan kertaan. Spiraalien syklit muodostuivat erilaisista oppimisen kehistä. Ongelman ratkaisu etenee Pedlerin mallittaman spiraalimuotoisena oppimisen kehänä, jossa oppiminen perustuu jo aiemmin opittuun ja etenee prosessina. Prosessiin vaikuttavat aika, joka nivoo yhteen menneisyyden, nykyhetken ja tulevan. Prosessin tuloksena henkilön toiminnassa tapahtuu muutos tiettyä kehityssuuntaa kohti. (Järvinen, Koivisto & Poikela 2002, 104)

Näitä oppimisen kehiä muodostui kehittämishankkeen suunnittelusta, lähiopetustilanteista, käytännön ohjaustilanteista ja osallistujien toiminnan kautta oppi-

misesta. Kehittämishankkeessa jokainen kehä muodosti spiraalin, joissa toistui suunnittelu, toiminta, havainnointi, reflektointi ja toiminnan jatkuva arviointi prosessin kestäessä. Suunnittelun kehät sisälsivät tiedon keräämistä ja jäsentämistä (tutkimusluvut, opetusaineiston ja ohjauksissa käytettävien materiaalien valinnan), aikataulutusta (opetustunnit ja ohjausryhmien aikataulut) ja kontaktien luomista (henkilökunnan kanssa ohjaustilanteista sopiminen, ohjausryhmän perustaminen) sekä suunnittelun arvioinnista.



KUVIO 1: Kehittämishankkeen syklien toistuvat spiraalit

Toiminnan kehät muodostuivat innostamista, kannustamisesta, motivoinnista, opettamisesta, ohjaamisesta, osallistumisesta, työnohjauksesta ja toiminnan arvioinnista. Havainnoinnin kehät muodostuivat kehittämishankkeessa mukana olevien käyttäytymisestä, ilmapiiristä ryhmissä, muutoksen tunnistamisesta, kokemusten jakamisesta ja havaintojen arvioinnista. Reflektion kehät sisälsivät luovuuden, tunteiden tunnistamisen, itse-arvioinnin, omien ohjaustaitojen pohdinnan, kehittämisideat ja toiminnan suuntaamisesta oppimisen jälkeen prosessin alkuun, suunnitteluun. Uudelleen suunnittelu käynnistyi kehittämishankkeessa opitun prosessin ja tehdyn arvoinnin pohjalta.

Kehittämishankkeessa edistettiin ikääntyneiden aktiivista osallistumista prosessimaisen ohjauksen avulla kahdessa Kankaanpään Vammaiset Ry:n Hyvän mielen kerhossa, Myllymäen päivätoimintakeskuksessa ja Dementiakoti Kaislassa Turussa. Kehittämishankkeessa työelämässä toimivista vanhustyöntekijöistä muodostettiin ohjausryhmä, joka toimi asiantuntijaryhmänä prosessimaisen ohjauksen etenemisille.

Kehittämishanke toteutettiin kokonaisuudessaan vuoden 2009 aikana. Kehittämishankkeen vetäjän omiin työtehtäviin kuuluu koulutustuotteiden suunnittelu, toteutus ja arviointi ja koulutustuotteiden jatkuva parantaminen saatujen asiakaspalautteiden perusteella. Valmius oman työn tutkimiseen toimintatutkimuksen menetelmin pidetään koulutusorganisaatioissa työskentelevien opettajien ja suunnittelijoiden ammattitaitoon kuuluvana mittarina oman työn kehittämisestä (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1996, 25).

Ensimmäinen sykli

Kehittämishankkeen ensimmäisessä syklissä haettiin tutkimusluvut sekä Kankaanpään opiston seuranta- ja ohjausryhmältä (johtoryhmä SOR) sekä Kankaanpään seudun vammaisjärjestön hallitukselta tammi-maaliskuussa 2009. Kankaanpään opiston rehtori allekirjoitti kirjallisen tutkimusluvan tammikuussa 2009 ja Kankaanpään seudun vammaisjärjestön puheenjohtaja maaliskuussa 2009. Toimintatutkimuksen avulla pyritään parantamaan sosiaalisia tai kasvatuksellisia käytäntöjä, jotta voitaisiin paremmin ymmärtää niitä ja olosuhteita, joissa vanhustyössä toimitaan. Toimintatutkimus etenee prosessinomaisena

toimintana ja se edellyttää pohdintaa, keskustelua ja neuvotteluja. Sitä pidetäänkin kiinteästi arkielämään liittyvänä toimintana ja ammatillisen kasvun ja oppimisen prosessina. (Syrjälä ym. 1996, 30-31)

Helmikuussa kehittämishankkeesta käytiin kertomassa askarruttajaopiskelijoille. Heille annettiin mahdollisuus valita osana vapaaehtoisia ohjaustaidon opintojaan ikääntyviä aktivoivan TTAP- menetelmäopinnot, jotka oli määritelty käytännön ohjaustoiminta mukaan lukien viiden opintoviikon mittaiseksi.

Koulutukseen osallistuminen oli osallistujille vapaaehtoista ja he antoivat kirjallisen suostumuksensa oppimismuistioidensa sekä ryhmätilanteista koottujen yhteenvetojen käyttämisestä opinnäytetyön tutkimusaineistona ennen kuin he vastasivat sähköisesti Webropol- kyselyyn. Askarruttajaopiskelijoille tehtiin alku- ja loppumittauskysely sähköisesti, johon he vastasivat nimettöminä sähköpostilinkin kautta. Kehittämishankkeen ensimmäisessä vaiheessa kartoitettiin opiskelijoiden ennakkokäsityksiä voimaannuttavasta vuorovaikutuksesta sekä saatiin tietoa heidän koulutustaustastaan ja aikaisemmasta työkokemuksesta ikääntyneiden parissa.

Toinen sykli

Askarruttajaopiskelijoille opetettiin voimaannuttavaa ohjausta Madorin kehittämän TTAP- menetelmän avulla. Kankaanpään opistolla järjestettiin ensimmäinen TTAP- koulutuskokonaisuus 5.3.2009–14.5.2009. Koulutukseen osallistui seitsemän askarruttajakoulutuksessa olevaa naista. Ryhmään ilmoittautui aluksi kaksitoista opiskelijaa, mutta heistä viisi perui kurssille osallistumisen ennen sen alkamista.

Koulutuskokonaisuuden suunnittelussa tuli ottaa huomioon sekä voimaannuttavaan ohjauksen osallistuvat ikääntyneet että voimaannuttavaa ohjaustoimintaa harjoittelevat askarruttajaopiskelijat. Teoriaopetuksessa perehdyttiin ikääntyneiden voimavaroihin ja voimaantumiseen, ikääntyneen toimijuuteen ja sosiokulttuuriseen innostamiseen, voimaannuttavaan ohjaukseen ja TTAP- menetelmään. Teoriatiedon perusteella hahmottui mielikuva, mitkä asiat on otettava huomioon taiteisiin tukeutuvan TTAP- menetelmän suunnittelussa, kun ohjaus-

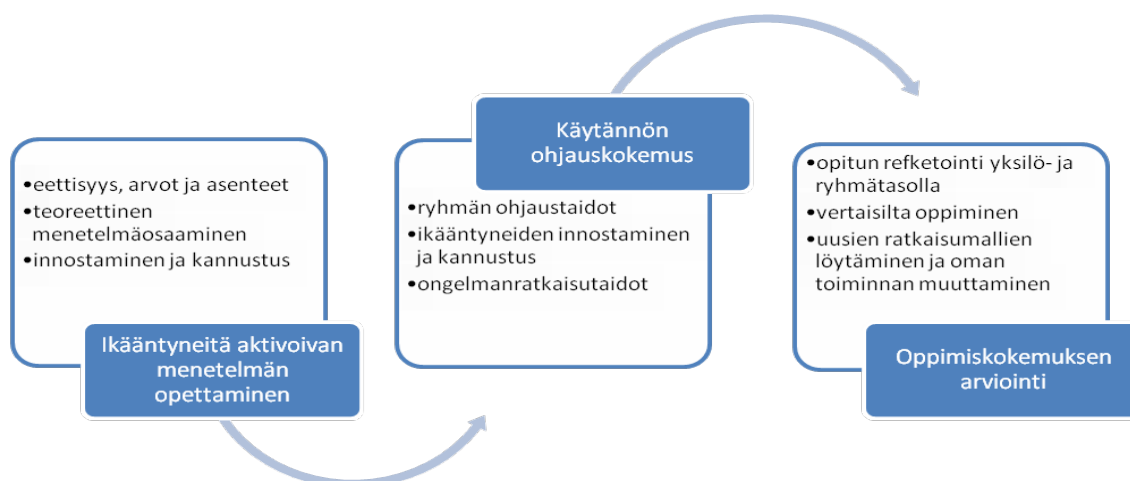
toimintaa tekevät askarruttajaopiskelijat, joilla osalla ei ollut ennestään kokemusta vanhustyössä. Taustateorian lisäksi tutustuttiin liikunnan merkitykseen, taideterapian keinoihin ja taiteiden parantavaan vaikutukseen ihmisen eheyttäjänä sekä erilaisiin ryhmädynamiikkaan vaikuttaviin tekijöihin.

Taustatietojen ja teoriaosuuden avulla haettiin tietoa myös muihin voimaannuttavan ohjauksen tavoitteisiin. Näitä olivat ikääntyneiden yksinäisyyden tunteiden lievittäminen, sosiaalisen kanssakäymisen edistäminen ja ikääntyneen toimijuuden tukeminen. Vanhustyön tulee suuntautua tukemaan kaikkea omatoimisuutta, itsenäisyyttä, osallistumista ja vahvistaa ikääntyneiden itsetuntoa. (Kurki 2007, 60- 62).

Käytännön ohjaustoiminnan harjoittelu toteutettiin aidoissa, ikääntyville suunnatuissa ryhmätoiminnoissa. Neljälle askarruttajaopiskelijalle oli sovittu etukäteen harjoittelupaikka Kaseva ry:n hyvän mielen kerhossa. Ohjausryhmässä esitettiin toive Myllymäen päivätoimintaryhmään saatavasta opiskelijan pitämästä ohjauksesta. Opiskelijat kävivät itse sopimassa eri päiville ryhmän päivätoimintaan omaan aikataulunsa mukaisesti. Yksi opiskelija järjesti omasta kotikunnastaan Turusta ohjausharjoittelun dementiayksiköstä.

Opiskelijoille TTAP- koulutus oli osana vapaavalintaisia opintojaksoja ja sen laajuudeksi oli määritelty viisi opintoviikkoa ohjausharjoittelut mukaan luettuna. Opiskelu tapahtui heidän opintojensa aikana päiväopiskeluna ja ohjattavat ryhmät kokoontuivat arkipäivisin. TTAP- menetelmä opetettiin vaihe vaiheelta viiden iltapäivän koulutuksen aikana. Kuudennella kerralla kokemukset koottiin yhteen ja opiskelijoille annettiin mahdollisuus esittää kehittämissuhteita koulutuksen parantamiseksi. Yksi koulutusrupeama oli neljän oppitunnin mittainen. Koulutuksen toteutuksesta vastasi kehittämissuhteen vetäjä omaan työhönsä kuuluvanana ja työaikana toteutettavana. Kouluttajana toimiminen on melko tyypillistä toimintatutkimuksessa (Hopia 2006, 37).

Esimerkki kehittämissuhteen ohjauksen etenemisen prosessista on esitetty kuviossa 2.



KUVIO 2. Kehittämishankkeen ohjauksen etenemisen prosessi

Koulutus koostui kuudesta lähijaksosta. Lähijaksot oli rakennettu Madorin TTAP- menetelmän askeleitten mukaisesti ja opetusmateriaalissa käytettiin Madorin teorian lisäksi gerontologista tietoutta muun muassa eri taidemuotojen käytöstä tukemaan ikääntyneen ja muistisairaana toimintakykyä. Opiskelijoilla oli mahdollista laajentaa osaamistaan dementoituvan ihmisen kohtaamisessa sekä toiminnallisissa että kuntouttavissa hoitomenetelmissä. Koulutuksen lähijaksot toteutettiin Kankaanpään opiston tiloissa keväällä 2009 ja käytännön ohjausharjoittelut toteutettiin kahden kunnan alueella, Kankaanpäässä ja Turussa.

Kankaanpäässä neljä opiskelijaa toimi näiden opintojen puitteissa ohjaajina Kankaanpään seudun vammaiset ry:n Hyvän mielen kerhossa. Kerho kokoontui perjantai aamupäivisin. Kaksi opiskelijaa ohjasi eri ryhmiä Kankaanpään kaupungin kotihoidon Myllymäen ryhmän päivätoiminnassa ja yksi opiskelija Turussa Kotikunnaan dementiayksikössä, jonka neljä asukasta osallistui opiskelijan ohjaamaan ryhmätoimintaan. Dementiayksiköstä oli hoitaja mukana ryhmätilanteissa ja hän kirjasi tekemiään huomioita ryhmätilanteista opiskelijan hänelle antamaan vihkoon. Myllymäen päivätoimintaryhmissä ryhmäkoko vaihteli eri kertoina kahdeksasta hengestä kuuteentoista henkilöön. Ryhmän kokoon ei opiskelija voinut vaikuttaa. Päivätoiminnan luonteen mukaisesti esimerkiksi suihkutukset jatkuivat myös ryhmän aikana. Voimaantumista ohjausta harjoitettiin TTAP- menetelmän avulla, jonka avulla he aidoissa työelämätilanteissa

ohjasivat niin ikääntyneitä, vielä itsenäisesti kotona asuvia että kunnalliseen päivätoimintaan osallistuvia sekä dementiayksikössä pysyvässä laitoshoidossa olevaa vanhusryhmää.

Ennen ohjaustilanteita ryhmäläiset perehtyivät tiedon tasolla mm. ikääntyvien eettisiin suosituksiin, osa kävi ennalta tutustumassa ohjaustiloihin ja siellä olevaan ohjausvarustukseen. Pääsääntöisesti opiskelijat veivät tarvitsemansa materiaalit mukanaan opistolta, sillä ryhmätilojen varustus oli tämän tyyppistä ohjaustoimintaa varten heikohko. Ennakkoon selvitettiin myös luvat osallistumiseen ja dementiayksiköstä osallistui aina hoitaja ryhmään. Hänet ohjeistettiin kirjaamaan ryhmän kulkua ja jokaisella kerralla kirjaajana toimi eri henkilö.

Koulutus oli rakennettu siten, että askarruttajaopiskelijat saivat itse joko pienryhmissä tai yksilöinä ideoida yhdessä seuraavan ohjauskerran teemaa. Ryhmäohjaustuokioiden käynnistettyä alkoi jokainen lähiopetuskerta reflektoivalla osuudella, jossa ryhmäläiset kokosivat ja vertasivat ryhmänohjauskokemuksiinsa toistensa kanssa. Reflektoidessaan ihminen selittää myös intuitiivista ymmärrystään ja tulee tietoiseksi omasta kokemusvarastostaan. Yksinkertaistettuna siihen sisältyy koko oppimisen ydin; uudenlaisen näkökulman löytäminen ihmisen sisäiseen maailmaan. Se voidaankin nähdä syvällisenä ajattelutoimintana, omien uskomusten ja ennako-oletusten kyseenalaistamisena ja oikeutuksen selvittelynä. (Ojanen 2000, 76- 77) Kollektiivinen reflektointi on nopein tie uusien asioiden oppimiseen, jossa myös yksilölliset ja yhteisölliset prosessit laajenevat koko opiskelijaryhmän jaettavaksi (Järvinen, Koivisto & Poikela 2002, 110).

Kehittämishankkeessa toimijoita autettiin kehittämään itsessään arviointitaitoja ja kykyä reflektoida toimintaansa (Eskola & Suoranta 2003, 128). Sen avulla pyritään parantaman kohteena olevaa käytäntöä, lisäämään osallistujien ymmärrystä tutkittavasta käytännöstä ja toiminnan kohteesta. Toimintatutkimus sisältää myös elinikäisen oppimisen periaatteen siitä, että ammatillinen kehittyminen jatkuu koko uran ajan. (Syrjälä ym. 1996, 35.)

Opiskelijat arvioivat, miten toimisivat vastaavassa tilanteessa seuraavalla kerralla, mikä toimi aidossa vuorovaikutustilanteessa ja mikä ei. Kouluttajalla on

myös työnohjaajan pätevyys ja näistä tilanteissa oli mukana ryhmätyönohjauksellisia elementtejä. Opiskelijaryhmä toimi heille myös vertaisverkostona. Kehittämishankkeen toisessa vaiheessa autettiin opiskelijoita tulemaan tietoisiksi omista voimavaroistaan ja saamaan vertaistukea toisiltaan sekä auttamaan heitä itseään löytämään ratkaisut käytännön ohjaustilanteiden tuomiin haasteisiin.

Kolmas sykli

Kolmas sykli limittyi kakkosvaiheen kanssa siten, että opiskelijat täyttivät lähiopetuksesta oppimismuistioita sekä lähijaksoilla koottiin yhteenvetoja ryhmätyöskentelyn keinoin onnistuneista oppimiskokemuksista sekä asioista, joita tarvitsee jatkossa huomioida enemmän tai jättää kokonaan vaille huomiota. Kaikille uusi kokemus oli ohjata ikääntyneitä aktiivisesti, antaen ikääntyneille keskeisen roolin ryhmän päätöksen tekoprosessissa. Tätä sosiokulttuurista innostamista he harjoittelivat usein yrityksen ja erehdyksen kautta. Päiväkirjoissaan he pohtivat myös sitä, miten tekisivät ohjauksen erilailla ja siten he kehittivät omia ohjausvalmiuksiaan. He tulivat enemmän tietoiseksi ohjausprosessista ja lähijaksoilla purettiin vielä yhdessä kokemukset. Vanha kokemustausta toimii ymmärtämisyhteytenä, uutta mieltä tulkitsevana ja sijoittavana horisonttina (Rauhala 2005, 34, 37)

Työelämän kehittämis- ja palvelutehtävän suomalla mahdollisuudella koottiin jo ennen varsinaisen TTAP- koulutuskokonaisuuden alkamista ohjausryhmä, jonka muodostivat Kankaanpään seudun vammaiset ry:n toiminnanjohtaja, alueellinen muistihoitaja sekä kotipalvelussa työskentelevä lähihoitaja sekä Kankaanpään opiston edustaja. Ohjausryhmä kokoontui noin kolmen viikon välein, yhteensä 7 kertaa kevään 2009 aikana. Ohjausryhmän kokoontumisista kirjoitettiin muistiot ja niiden kautta voitiin seurata prosessin etenemistä. Yhteensä muistioista kertyi yhdeksän sivua. Kehittämishankkeen kolmannessa vaiheessa pyrittiin syventämään ja opiskelijoiden oppimista reflektoinnin avulla sekä vahvistamaan heidän itsetuntoaan motivoinnin ja vertaisryhmältä oppimisen avulla.

Neljäs sykli

Vanhusryhmien ohjaus tapahtui vuoroviikoin lähiopetuksen kanssa. Kehittämishankkeen tavoitteena oli edistää ikääntyneiden voimaantumista käyttämällä

ikäntyneiden ohjaamisessa taiteen ja kulttuurin keinoja Madorin portaittain etenvän mallin mukaisesti. Kehittämishankkeen neljännessä syklissä arvioitiin ja kehitettiin työelämää palveleva ikäntyneiden voimaantumista edistävä koulutustuote yhdessä pilottikoulutukseen osallistuvien opiskelijoiden, ohjaukseen osallistuvien ikäntyneiden ja koulutuksen ympärille muodostetun asiantuntijaryhmänä toimineen ohjausryhmän kanssa.

5 IKÄÄNTYNEIDEN VOIMAANNUTTAVA OHJAUS

Yhdistäväksi yläluokaksi muodostui ikääntyneiden voimaannuttava ohjaus. Pääluokiksi nimesin tämän aineiston perusteella voimaannuttavan viestinnän merkitykset ohjaustilanteissa, tutkimusryhmien kuvaamat voimaannuttavan viestinnän ilmiöt ohjaustilanteissa sekä voimaannuttavan vuorovaikutuksen ohjaaminen. Pääluokat ovat muodostuneet aineiston analyysistä saaduista alaluokista. Aineiston luokittelu ja kategorisointi on kuvattu liitteessä 3 ja 4.

5.1 Voimaannuttavan viestinnän merkitykset ohjaustilanteessa

5.1.1 Voimaantuminen yksilönä

Voimaannuttavan viestinnän merkitykset ohjaustilanteessa muodostuivat yksilön ohjaustaitojen kehittymisestä koulutuksen edetessä. Näiksi yksilöllisiksi taidoiksi luokittelin ihmiseksi kasvamisen, minäpystyvyyden kehittymisen sekä ryhmätilanteissa tarvittavien päätöksentekotaitojen kehittymisen. Yläkategoriaan ihmisenä kasvaminen, kuvasivat opiskelijat ihmisen voimaantumista psyykkisten ja fyysisten voimavarojen yhteen sulautuneena kokonaisuutena. Kuvatesaan voimaantumisen kokemusta ajatukset lähtivät heidän omista henkilökohtaisista kokemuksistaan.

Sekä psyykkistä että fyysistä voimaantumista. Joskus tarvitsee henkisiä voimavaroja, joskus fyysisiä. Ei sitä voi erotella, mutta kumpaakin tarvitaan. Tai voi mutta aina ne kulkee mukana. A7

Voimaantuminen ymmärrettiin yksilölliseksi, henkilökohtaisen henkisen kasvun prosessiksi joka etenee yksilöllisellä aikataululla ajan virrassa.

Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi. A4

Yksilöllisen elämänkulun ja henkilökohtaisen kasvuprosessin myötä uusien ajatusten vastaanottamisen koettiin voimaannuttavan ihmistä. Sen ymmärrettiin lisäävän yksilön henkisiä voimavaroja.

Voimaantuminen on sitä, että jaksaa ottaa vastaan jotain uutta. A6

län myötä elämäkokemus auttaa selviämään erilaisista elämäntilanteista. Ihminen rohkaistuu ottamaan voimavarat käyttöönsä, kun häntä kohdellaan arvostavasti ja hän kokee olevansa turvallisen, ymmärtäväisen ilmapiirin ympäröimänä.

Voimaantumisen ihminen löytää omat voimavaransa, jotka ovat ikääntyessä painuneet taka-alalle. A1

Ohjaustilanteissa onnistuminen lisäsi opiskelijaryhmän uskoa omiin kykyihinsä ja he rohkaistuivat ottamaan käyttöönsä elämäkokemuksen aikana karttunutta hiljaista tietoa. Yksilön minäpystyvyyden kehittymisestä opiskelijat kuvasivat kykyjen ja voimavarojen elpymisenä, rohkeutena käyttää omaa luovuuttaan ohjaustilanteissa. Nämä vahvistivat myös yksilön omaa uskoa omiin taitoihin ja kykyihin.

Voimaantuminen tarkoittaa omien kykyjen ja voimavarojen elpymistä, palautumista ja uskoa omaan pätevyYTEEN, osaamiseen ja kyvykkyyteen. A5

Olemassa olevat voimavarat saivat vahvistusta, kun ne tulivat ryhmässä näkyviksi ja omille valinnoille saatiin ryhmän tuki. Samat vahvistavat elementit olivat siirrettävissä ikääntyvien ohjaukseen. Kun itse uskoo tekemiseensä, saa se myös vahvaa kaikupohjaa ohjattavissa.

Voimaannuttaminen on mielestäni omien käytössä olevien voimavarojen vahvistamista. A2

Ryhmätilanteissa oli korostettu ryhmään osallistuvien aktiivista roolia ryhmää koskevissa päätöksissä. Voimaantumisen myötä uskottiin yksilön ongelmanratkaisutaitojen kehittyvän. Asiat saavat ratkaisunsa, kun uskalletaan tehdä päätös siitä, miten asiat edistyvät.

Pystyy tekemään päätöksiä miten ratkaista ongelmat. A3

Ihmisen henkinen kasvaminen näkyi lisääntyvänä vastuunottona omasta elämästään ja uskalluksena nähdä ongelmat ratkaistavina haasteina. Elämän taitekohdat tuovat lisääntyvän tarpeen valintojen tekemiseen. Usein vasta paljon myöhemmin voidaan tehdä arvioita siitä, oliko tehdyt ratkaisut onnistuneita yksilön kannalta.

Voimaantuminen on sitä, kun henkilö alkaa itse päättää asioistaan ja uskaltaa tarttua haasteisiin. A1

Voimaantumisen tunne auttaa yksilöä asettamaan itselleen tavoitteita, joiden saavuttamiseksi hän on valmis työskentelemään. Ihminen löytää oman tapansa saavuttaa asettamansa tavoitteet. Omien asetettujen tavoitteiden saavuttaminen vahvistavat uskoa hallita elämää.

Voimaantuminen on oman itsen kehittymistä, jossa hän löytää omat vahvuutensa, kykynsä ja luovuutensa. Oppii asettamaan itselleen omia päämääriä ja saavuttamaan ne. A4

Henkilö voimaantuu olemaan läsnä omassa elämässään. Hänellä on voimavaroja ratkaista elämään kuuluvia ristiriitatilanteita ja hän luottaa omiin kykyihinsä. Omilla henkilökohtaisilla ratkaisuillaan voi vaikuttaa niin omaan kuin lähipiirinsä elämänkulkuun voimaannuttavasti.

Yksilön omista voimavaroista ja lähtökohdista kumpuavaa tunnetta henkilökohtaisesta pystyvyydestä olla osallisena omaan elämään. A5

Jokaiselle ihmisellä on elämän kulun myötä kertynyt yksilöllisiä voimavaroja, vaikka hän ei ole niistä aina itse tietoinen. Elämän kokemuksen myötä karttuu yksilölliset selviytymiskeinot. Ihmistä voi myös auttaa kysymyksin muistamaan, kuinka hän selvisi vaikeina aikoina ja löytämääitseltään näin kätkössä olevia voimavaroja.

5.1.2 Voimaantuminen ryhmänä

Voimaantuminen ryhmänä muodostui vuorovaikutustaitojen kehittymisestä, ohjaustaitojen kehittymisestä ja yhteistyötaitojen kehittymisestä. Onnistuessaan lisääntynyt vuorovaikutus toi osallistujille tarmoa ja puhtia myös arkeen ryhmän ulkopuolella.

Saa uutta puhtia ja ideoita elämään. Arki muuttuu iloisemmaksi. Jaksaa innostua jälleen elämään. Kiinnostuu ympärillä olevista asioista ja ihmisistä. K3

Ryhmän innovatiivisuus osattiin myös hyödyntää. Ohjattavat kuvasivat innostavaa ja ryhmän aktiivisuuteen kannustavaa työskentelytapaa omissa kommentteissaan. Onnistuneet ryhmätilanteet kannattelivat myös ohjaajia.

Iloa ja reipasta asennetta vanhusten kanssa tehtävään työhön tarvitaan. K1

Iloinen tunnelma ryhmässä korvasi osittain sitä vajavaisuuden tunnetta, joka opiskelijoilla oli usein omista taidoistaan käyttää TTAP- menetelmää. Asiakkaille tärkeintä oli kuitenkin ohjaajan reipas ja innostunut heittäytyminen, aito läsnäolo ryhmässä. Ilo ja nauru tunnetusti tarttuvat ja ryhmäläisten iloinen puheensorina käytävältä ryhmän jo päätyttyä, oli paras kiitos opiskelijoille onnistuneesta ohjaustilanteesta.

Ne kaikki yhdisti, kaikki oli yhtä iloisia ja riemukkaita...tällaista pitäis olla paljon. K4

Ohjaustaidot kehittyivät sitä mukaa, kun ohjaajat oppivat tuntemaan ohjattavaa ryhmäänsä. He uskalsivat vähitellen luopua perinteisestä ohjaustavasta, jossa ohjaajalla on kaikki langat tiukasti käsissään etukäteen tehdyn suunnitelman mukaisesti. Tämä oli toisille helpompaa, toisille vaikeampaa. Täytyi heittäytyä mukaan ja uskaltautua epämurkavuusalueelle vajavaisena, muita tarvitsevana ihmisenä. Heidän tuli antaa ryhmän tehdä päätökset ja tukea ryhmän itsensä valitsemaa tietä.

Uskoa ohjattavien omiin kykyihin ja mielipiteisiin. Halua antaa ryhmän päättää ja itseohjautua. A1

Epävarmuus omista taidoista kasvatti kykyä asettua ikääntyneen asemaan. Ryhmässä olijat nähtiin enemmän yksilöinä, joilla oli oma tahto ja voima. Tätä helpotti myös se, että suurin osa ryhmiin osallistuneista oli vielä itsenäisesti tai tuetusti kotona asuvia.

Ohjaajan oma heittäytyminen osoittaa kykyä nähdä asioita ohjattavan ryhmän eduksi. A2

Tämä uudenlainen tapa ohjata asetti entiset ohjaustavat kriittiseen tarkasteluun. Kuinka kohdata ikääntynyt ihminen, jolla on oma tahto ja jotka myös uskalsivat

tuoda mielipiteensä julki joko sanallisesti tai elekielellä, sanattomina viesteinä. Ohjaustilanteessa oli uskallettava antaa tilaa ohjattaville.

Ohjattavan rooli on paljon aktiivisempaa kuin perinteisessä ohjauksessa. Ohjaustilanne ei myöskään yleensä mene ohjaajan kaavan ja suunnitelman mukaan, vaan ohjattaville annetaan tilaa mennä eteenpäin toivomaansa suuntaan. Ohjaajan on kuunneltava tarkkaan mihin suuntaan ohjattavat ovat menossa ja olla myötäelävänä ihmisenä mukana matkalla voimaantumiseen. A 5

Ohjaustilanteista muodostui myös ohjattaville muutosprosessi, joissa he olivat mukana. Osallistujia aktivoiva ja heidän itsemääräämisoikeuttaan kunnioittava ohjausmenetelmä kehitti yhteistyötaitoja ja opiskelijat kuvasivat yhteistyösuhteen syntymistä kaikkia osapuolia vahvistavana kokemuksena. Kun kaikki ei ollut etukäteen strukturoitua, piti ohjaustilanteissa mielenkiintoa yllä niin ryhmiin osallistuvilla ikääntyneillä kuin ryhmän ohjaustaitoja harjoittelevilla opiskelijoilla.

Voimaantuminen on sitä, että ollaan mukana tekemässä sellaisia asioita, joista saadaan intoa ja jaksamista. A6

Näitä ryhmissä ilmeneviä voimaantumisen elementtejä, askarruttajaopiskelijoiden kuvaamia yhteistyötaitojen kehittymiseen tarvittavia rakennuspalikoita olivat luottamus, avoimuus, yhteishenkisyys, huumori ja halu ilmaista itseään eri tavoin. Sosiaalisen keskinäisen vuorovaikutuksen lisääntyessä, lisääntyi ryhmässä sallivuus ja mahdollisuus ilmaista itseään eri tavoin. Ryhmän ilmapiiri vapautui, kun opittiin tuntemaan toisiaan paremmin.

Luottamusta, avoimuutta, yhteishenkisyyttä, huumoria, itseilmaisun halua. A2

Opiskelijat yllättyivät ikääntyneiden halusta opettaa toisilleen niin vanhoja työtapoja kuin vanhoja lasten leikejäkin. Ikääntyneistä oli mukavaa näyttää osaamistaan myös muille. Kun huomaamattaan osallistujat toimivat hetkittäin muiden ohjaajina.

Ryhmäläisistä oli mukavaa opettaa toisille jotain. A7

Ikääntyneet saivat myös tukea toisiltaan lisääntyneen vuorovaikutuksen ansiosta. Ryhmässä annettiin yksilöille tilaa puhumiselle ja ryhmäläisiä kannustettiin aktiivisesti kuvaamaan liikkeen esimerkiksi puheessa esiintynyttä toimintaa. Näin

saatiin liikkeen avulla aktivoitua kehon muistia myös muissa ryhmään osallistuvissa.

Ei tehty samaa joka kerta, vaihtelua, tässä saa puhua ja näyttää mitä vielä osaa. K2

Vaikka teemassa pitäytyttiinkin tapaamisesta toiseen, toi eri aistikanavien aktiivointi sisällöllistä vaihtuvuutta tapaamiskertoihin. Ryhmään osallistuvat alkoivat myös tuoda ryhmiin esineitä tai valokuvia kotoaan. Ryhmään osallistuminen koettiin niin tärkeäksi, että kotona aloitettiin jo valmistelutyöt seuraavan tapaamisen onnistumiseksi.

5.1.3 Voimaantuminen yhteisönä

Voimaantuminen yhteisönä muodostui alaluokista elämänlaadun paraneminen, muistelun siirtäminen omaan arkeen ja uusien merkitysten löytämisestä. Elämänlaadun paranemista kotona asuvien ryhmässä osallistujat kuvasivat ryhmän vaikutuksena yhteenkuuluvuuden tunteen kasvua sekä ajan kulumisen nopeutumista. Elämä oli tullut merkitykselliseksi.

Täällä on kaveri, täällä tehdään samaa, vei tämän kevään nopeasti eteenpäin...K4

Muistelu oli mieluisinta ja se oli kaikilla haastatteluun osallistuneilla jatkunut myös kotona muun muassa vanhoja valokuvia katselemalla. Vanhat valokuvat palauttivat mieleen omista opettajista monta muistoa. Nämä opettajat olivat olleet seutukunnalla vuosikymmeniä ja heidän karismaattinen persoonallisuus yhdisti myös eri-ikäisiä ryhmäläisiä.

Joku kertoi ottaneensa eka kerran jälkeen vanhat valokuvat esille, katseli niitä ja yritti muistella vanhojen kaverien nimiä. K3

Ryhmän tapahtumat yhdistivät ryhmäläisiä myös satunnaisissa kohtaamisissa kaupungilla. Keskustelu saatettiin aloittaa tämän henkilön kertoman koulumuis-ton perusteella. Yhteinen ryhmätilanne yhdisti heidät ikään kuin omaan sisäpiirin tietoon.

Tavatessa kysyttiin, onko vielä halkoja hakattu. K1

Eräs oli koulumuistojen kirvoittamana ottanut yhteyttä koulukaveriin, jonka kanssa yhteydenpito oli jäänyt vuosiksi ja puhelimesta jatkettiin yhdessä luokkakavereiden kuulumisten vaihtamista. Vaikka kaikki eivät yhteyttä ottaneetkaan, tulvahti mieleen monta unohtunutta muistoa vuosien takaa. Muistot toivat pääosin myönteisiä välähdyksiä lapsuuden ja nuoruuden ajoilta.

Kaverit tuli mieleen kuvia katsoessa ja soitin yhdelle koulukaverille Orivedelle...koulumuistot tuli mieleen. K4

Muistojen siirtäminen omaan arkeen rikastutti osallistujien elinpiiriä ja laajeni yhteydenottoihin tuttaviiin tai keskusteluihin lähiyhteisön kanssa. Ryhmään osallistuminen auttoi heitä myös löytämään uusia merkityksiä eri asiayhteyksille ja ihmissuhteille. Ryhmään osallistuvat löysivät toisistaan uusia piirteitä, joita ei ennestään tiedetty.

Oman jutun kertominen, muut kommentoi. Se laajeni koko aikakauden kuvaukseksi. K3

Monet ryhmään osallistuvat asuivat yksin. Omat ajatukset laajenivat ja asettuivat mielessä ikään kuin uuteen järjestykseen, kun kuultiin muiden ryhmässä mukana olevien mielipiteitä ja ajatuksia. Kovin henkilökohtaisiin asioihin ei menty, mutta muistelut laajenivat koko seutukuntaa koskettaneisiin asioihin ja tapahtumiin.

Täällä rakennetaan ajatuksia. K2

Ryhmässä käynti auttoi kotona asuvia myös arjen kestämisessä. Sairauksista puhuminen mahdollisti myös toisten tukemisen. Myös omat vaivat asettuivat oikeisiin mittasuhteisiin. Vanhuus nähtiin vielä edessäpäin olevana ajanjaksona kotona asuvien ryhmissä.

Helposti menee sairauksiin, toisten tuki tärkeää. Vaarana ettei puhuta muusta kuin sairauksista. K1

Toisaalta jokaisella oli myös iän mukanaan tuomia vaivoja, mutta ryhmäkäyntien aikana omat vaivat unohtuivat vähäksi aikaa. Hyvä mieli on vastalääkettä alakuloon, jolloin usein myös lisääntyy oman itsensä tarkkailu. Voimaantumisen kokemus sai myös aikaan tunteen ajankulun nopeutumisesta.

5.2 Opiskelijoiden kuvaama voimaannuttava viestintä ohjaustilanteissa

Opiskelijoiden ohjaustilanteiden aikana havainnoiman voimaannuttavan viestinnän muodostivat seuraavat yläkategoriat: oman ohjaajuuden kasvuprosessista, vertaisohjaajilta oppimisesta ja ryhmänohjaustaitojen kehittymisestä.

5.2.1 Oman ohjaajuuden kasvuprosessi

Ohjaustoiminnan suunnitelmallisuus muodostui ryhmään valmistautumisesta, joka edellytti etukäteisjärjestelyjä ainakin käytettävän ohjausmateriaalin suhteen. Suunnitelmallisuutta oli myös se, että valitussa teemassa pysyttiin tapaamisesta toiseen. Myös aikataulussa pysyminen, ryhmän aloitus ja lopetus suunniteltiin edeltävällä lähijaksolla yhdessä vertaisohjaajien kanssa. Etukäteen pyrittiin myös miettimään ja varautumaan mahdollisiin haastaviin tilanteisiin.

Pienryhmät, joita askarruttajaopiskelijat ohjasivat, valitsivat yhteisen teeman, jota käsiteltiin eri tavoin ryhmien tavatessa. Näitä teemoja olivat ”lapsuuden konankoukut”, ”metsästys, kalastus, sienestys ja puutarhan hoito”, ”oma työ” sekä ”ensimmäinen koulupäivä”. Näissä ryhmissä mukana oleville järjestettiin yleensä ohjelmaa, jonka työntekijät ohjasivat osana omaa työtään. TTAP-ryhmän peruslähtökohtana oli se, että toiminta kulki ryhmään osallistuvien viitoittamaa tietä ja ryhmän tekemää päätöstä kunnioitettiin.

Prosessinomaisuus erottaa TTAP:n normaalista päivätoiminnasta.
A5

Tämä tilanne oli uusi myös askarruttajaopiskelijoille. Heidän tapansa ohjata oli ennen tähän koulutukseen osallistumista hyvin perinteiden, ylhäältä alaspäin tapahtuvaa kädentaitoihin liittyvien viriketuokioiden ohjausta. Tämän lyhyen kurssin aikana he olivat yllättävien tilanteiden edessä, jossa oli opeteltava sieltä keskeneneräisyyden ja epävarmuuden tunteita. Näiden tunteiden jakamiseksi ja yhteisen ymmärryksen lisäämiseksi oli kurssin opetussuunnitelmaan sisällytetty ryhmätyönohjauksellinen osio jokaisen lähijakson alkuun. Teoriaopetus eteni vaihe vaiheelta syventyen ja nivoutuen kiinteästi työelämässä toteutettaviin ryhmän ohjaustilanteisiin.

Yhteiskokoonotumiset ovat olleet tärkeä ja välttämätön osa projektia. Luento-opetuksessa aukesi tavoitteet ja miten toimia. A2

Opiskelijat myös ymmärsivät lähijaksojen merkityksen ohjaajana kasvamiselle. Ryhmäkokoonotumisissa painotettiin, ettei ole yhtä ainoaa ehdotonta tapaa toimia. Omalle luovuudelle annettiin hyväksyntä ja otollinen kasvualusta.

Saa ideoita sekä käytännön tekemiseen että henkiseen puoleen.
A7

Asioita alettiin miettiä paljon myös ikääntyneen kannalta. Toiminnan rinnalla yhtä tärkeää on ikääntyneiden henkinen tukeminen ja yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen ryhmään osallistumisen kautta. Koska usein eteen tuli ennalta arvaamattomia tilanteita, kasvoi ohjaajissa myös epävarmuuden sietokyky.

Toiminta ja aktivointi tulisi kuulua arkipäivän tapahtumiin joka päivä.
A6

Ryhmän aktiivisuudesta lähtevä ohjaus edellyttää ohjaajalta sitä, että hän osaa motivoida ryhmän osallistumaan siten, että kaikki saavat äänensä kuuluville. Ryhmän jäsenille on myös osattava antaa tilaa miettiä ja pohtia vastauksia. Jotkut osallistuivat ryhmään istumalla hiljaa. Sillekin oli tilaa.

Ryhmän ohjaajan on erittäin tärkeää huomioida jokainen tasapuolisesti, että ne hiljaisemmatkin saadaan osallistumaan. Käytöksen on oltava rauhallista, kysymyksillä ei saa pommittaa. A5

Päivätoiminnan arki kulki omaa rytmäänsä ohjaustoiminnan aikanakin. Aluksi se, että ryhmästä välillä poistuttiin saunaan ja pesuille häiritsi ohjaajia. Ryhmän koko myös vaihteli kahdeksasta lähes kahteenkymmeneen jäseneseen, eivätkä kaikki osallistujat olleet mukana jokaisella kerralla.

Sovelletaan tekemistä kunkin ryhmän voimien ja luonteen mukaan (saunotukset sallitaan, vaikka vaikeuttavat toimintaa). A3

Niin tuetussa kotipalvelussa kuin dementiayksikössäkkin lisähaastetta toi ohjattavien heikentynyt fyysinen kunto ja rajoittunut sanallinen ilmaisu. Iän myötä myös fyysiset vanhenemismuutokset lisääntyvät. Kuulon heikkeneminen ja näkökyvyn heikkeneminen vaikeuttavat ryhmään osallistumista.

On annettava vanhuksen puhua omaan tahtiinsa, hoputtamatta. Hiljaisuuttakin on siedettävä. On osattava arvioida osallistujien jaksaminen ja voimavarat. A5

Ryhmän ohjaustilanteet vaihtelivat nopeasti. Askarruttajaopiskelijat harjaantuivat havainnoimaan ryhmässä vallitsevaa ilmapiiriä ja tunnelmaa. Teeman sopeuttaminen tunnelmaan siten, että osallistujat voimaantuivat, oli välillä hyvin haasteellista.

Myös joustava ja idearikas täytyy olla. Jos suunnitelman havaitsee sopimattomaksi, niin sitä olisi osattava muuttaa kesken kaiken. A2

Parin ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen askarruttajaopiskelijoille syntyi mielikuva siitä, mikä tuotti osallistujille mielihyvää ja millä heidät sai liitettyä mukaan toimintaa. Omista onnistuneista ohjaustilanteista otettiin oppia ja niitä kokemuksia hyödynnettiin seuraavissa tapaamisissa. Laulun sanat jaettiin kaikille. Sillä tavalla osaltaan haluttiin vahvistaa osallistuvien itsekunnioitusta ja tasavertaisen osallistumisen mahdollisuutta. Tämän kurssin aikana käytettiin ryhmissä laulua sosiaalisen innostamisen muotona. Musiikkia käytettiin eniten niissä ryhmissä, joissa myös askarruttajaopiskelijalla itsellään oli sävelkorvaa ja laulun lahja.

Käytin paljon 50-luvun musiikkia ja laulua ryhmässä. Yleensä jaoin monisteet laulun sanoista ja sitten laulettiin. Säestys tuli CD:ltä. Vanhukset olivat hyvin ihmeissään kun saivat sanat itselleen. A1

Opiskelijat käyttivät luovasti erilaisia menetelmiä muistojen aktivoimiseen. Muistojen myötä siihen yhdistyi myös liike, kun osallistujat innostuivat näyttämään entisiä työmenetelmiä tai lapsuuden pelejä ja leikkejä. Ryhmissä koettu myönteinen ja kannustava ilmapiiri sekä kehon kaikkia aistikanavia aktivoiva ohjaus sai sinisen kankaan näyttämään meren aalloilta.

Aalokkoliikkeet oli helpompi tehdä kankaan avulla. Se houkutteli liikkumaan ja huomio siirtyi kankaaseen ja pois omasta itsestä. Kalastusaihe toi selvästi muistoja ennen kaikkea miehille, mutta myös naisille. A1

Ohjaustaitojen kehittymisen myötä vahvistui myös usko omiin kykyihin selvitä ryhmässä syntyvistä ennalta arvaamattomista tilanteista. Itsetunnon vahvistaminen on merkityksellistä kaiken ikäisille. Kaikkea ei tarvitse osata ja hallita, riittää kun on motivoitunut tehtäväänsä.

Ohjaajalta vaaditaan heittäytymistä sekä tuntosarvia kuulla tilannetta ja ihmisiä, hiljaisuuden sietämistä sekä uskoa ryhmäänsä kohtaan, vaikka kaikki ei menisikään suunnitelman mukaisesti. A5

Opiskelijoiden mielestä oli tärkeää käydä muiden kanssa läpi vielä omia kokemuksiaan. Samalla kun opiskelija kertoi kokemustaan toisille, jäsenyksi se myös hänelle itselleen. Tärkeää oli myös vertaisryhmältä saatu tuki ja tunne siitä, että kaikki olivat tasavertaisia.

5.2.2 Vertaisohjaajilta oppiminen

Muiden kokemuksista opittiin lähitapaamisissa. Vertaisohjaajien kokemuksia haettiin lähijaksoilla kuulla ja jakaa heidän kanssaan omat onnistumisen ja vähän epäonnistumattakin kokemukset. Ryhmä jakoi avoimesti omat kokemuksensa muiden käyttöön. Samalla he oppivat näkemään myös toisensa erilaisten osajien joukkona.

Parhaimmat ideat käyntikertoihin antoivat mielestäni tunneilla kerrotut kokemukset omista ryhmistä ja mitä heidän kanssa tehtiin milloinkin ja miltä se tuntui ja vaikutti. A3

Vastaavasti moni itseä mietityttänyt asia sai vastuksen toisen kertomana tai toisen ryhmäläisen antamasta uudenaikaisesta näkökulmasta. Toisten ideoita myös muokattiin itselle, omaan ryhmään ja ryhmään osallistujien tarpeisiin sopivaksi. Luovuus ja rohkeus heittäytyä uusiin tilanteisiin ryhmissä antoivat uuden näkökulman vanhustyötä tehneelle.

Olin yllättynyt siitä kuinka mahtavia näkökulmia ja idearikkautta tuli-kaan koulutovereiltani, jotka eivät olleet aiemmin tehneet vanhustyötä. A2

Opiskelijat kuvasivat saamaansa vertaistukea niin muilta ryhmään saamansa tuen kautta kuin opiskelijoita yhdistävänä tekijänäkin. Tällä koulutukselle haluttiin luoda uusia ohjaustapoja vanhustyötä toteutettaviin organisaatioihin. Opiskelijat olivat hyvin motivoituneita ja sitoutuneita.

Kävimme läpi tunteja jokaisen edellisestä käynnistä kentällä. Ryhmän tuki on hyvä. Saa vahvistusta omille ideoille. Kuulin uusia ideoita. Tuntee, että tekee jotain tärkeää. Me ollaan tärkeitä. Yhdistää opiskelijoita muutenkin. A4

Yhteinen valinnainen ohjausmenetelmä, uuden oppiminen ja uuden luominen kannusti opiskelijoita tekemään parhaansa. Ryhmähenki vahvistui opintojen myötä entisestään. Opiskelijat ymmärsivät tekevänsä ryhmissä arvokasta kehitystyötä ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

5.2.3 Ryhmänohjaustaitojen kehittyminen

Ryhmänohjaustaitojen kehittyminen alkoi kyvystä tunnistaa ohjattavan ryhmän ilmapiiri. Ensimmäisenä opetuskertana opiskelijoille annettiin tehtäväksi tarkkaila ja kirjata ylös reflektiiviseen oppimispäiväkirjaan ryhmän jälkeen mielessä olevia mietteitä ja tunteita. Havainnoinnin kohteena oli ilmapiiri ryhmässä, ryhmän jäsenten keskinäinen viestintä sekä ryhmässä toimivien aktiivisuus. Lisäksi pyysin heitä kirjaamaan ylös ryhmäläisten käyttämiä sanallisia ilmaisuja sekä tekemään huomioita sanattomasta viestinnästä kuten ryhmään osallistuvien ilmeistä ja eleistä. Myös ryhmän päätöksen tekotavat olivat havainnoinnin kohteena. Eräällä kerralla ohjaajasta tuntui, että ryhmä oli kadottanut yhteisen teeman ja kuvasi päiväkirjassaan tilannetta.

Teemattomuus ilmeni ryhmässä haluttomuutena, ymmärtämättömyytenä tai kyvyttömyytenä ylläpitää ajatusta yhteisestä teemasta.
A5

Ohjauskertojen myötä tapahtui muutos ryhmään osallistujien käyttäytymisessä positiiviseen suuntaan. Tunnelma ryhmässä keveni ja keskinäinen vuorovaikutus ryhmässä lisääntyi. Ilo ja huumorin käyttö ryhmissä lisääntyi.

Osallistujat muuttuivat iloisemmiksi, piristyivät ja laskivat jopa leikkiä. Alkoivat keskustella enemmän myös keskenään. A7

Ohjaajien omien vuorovaikutustaitojen kehittyminen näkyi ryhmissä tilan antamisena ryhmälle, osallistujien kuuntelemisena ja tukemisena. Aktiivinen vuorovaikutus ryhmässä edellyttää ammattitaitoa ohjata ryhmää kokonaisvaltaisesti, kaikkia osallistujia huomioiden. Tilanteen hallintaan tarvitaan paljon kykyä ja taitoa kohdata erilaisten elämänhistorian hiomat ikääntyneet.

Vanhustyössä on mielestäni tärkeää, että osallistuja ei koe itseään ahdistuneeksi ja paineen alla olevaksi. A3

Ohjaajalta vaaditaan empatiakykyä, taitoa asettua toisen ihmisen asemaan. Tarvitaan taitoa asettua kiireettä ikääntyneen käyttöön, olemaan heitä varten tasavertaisessa vuorovaikutussuhteessa. Omien ohjaustaitojen kehittyminen tapahtui piilo-oppimisena niin ryhmätilanteissa kuin lähitapaamisissa.

Joka kerta erinomainen, meni kuin lankakerä, kulki lankana teema mukana. K3

Askarruttajaopiskelijoiden motivaatio ja kyky hallita erilaiset ryhmässä syntyvät ennakoimattomat tilanteet sekä ryhmätilanteiden purkaminen työnohjauksellisissa keskusteluissa näkyi ryhmiin osallistuville ammattimaisena työskentelynä. Ryhmäkeskusteluissa he huomasivat, etteivät olleet kysymystensä kanssa yksin, vaan moni opiskelijoista oli kokenut ryhmissään samantapaisia tilanteita. Opiskelijat halusivat kuulla toisiltaan, miten niistä tilanteista selvitettiin.

5.3 Voimaannuttavan vuorovaikutuksen ohjaaminen

Voimaannuttavan vuorovaikutuksen ohjaaminen muodostui yläluokista TTAP-menetelmän etukäteissuunnittelu, prosessimaisen ohjauksen käyttämisestä ja ohjaustilanteiden kehittamisestä.

5.3.1 TTAP- menetelmän käytön etukäteissuunnittelu

Neljä opiskelijaa ohjasi ryhmässä, jonka varsinainen ohjaaja vuorotteli ohjauksissaan ryhmän kanssa vuoroviikoin. Kaksi ohjaajaa ryhmässä varmisti opiskelijoille välittömän vertaistuen ja varahenkilöjärjestelmän. Koska ryhmässä alun pitäen oli noin kuusitoista henkeä, jakaantui ryhmä kahteen osaan ja kahteen eri huoneeseen, jotta tilanne olisi ollut helpompi ohjausta vasta harjoitteleville askarruttajaopiskelijoille. Myöhemmin tämä ei ollut ryhmässä mukanaolevien kannalta optimaalinen ratkaisu, vaan osa heistä jäi kevään aikana pois tapaamisista. Tosin samoille päiville sattui myös ikääntyville suunnattuja matkoja ja osa

poissaoloista selittyä yksilön valinnoilla. Tässä kohtaa ei etukäteen riittävästi osattu kysyä ryhmään osallistuvien mielipidettä.

Kankaanpään kaupungin kotipalvelun tuetun asumisen päivätoimintaan kahtena eri päivänä kävi ohjausta pitämässä kaksi opiskelijaa. Näissä ryhmissä osallistujien määrä vaihteli ennalta arvaamattomasti. Pienimmillään ryhmässä oli kahdeksan henkilöä, suurimmillaan ryhmäkoko oli lähes kaksikymmentä henkilöä. Yksi opiskelijoista hankki itse ohjattavan ryhmän kotikaupungistaan Turusta, jossa hän sopi käynnit yksityisen palvelukodin johtajan kanssa. Henkilökunta valitsi hänelle neljä ryhmään osallistuvaa, joten hänkin meni tavallaan valmiiseen ryhmään.

Menetelmään perehtyminen toteutui pääosin lähijaksojen aikana. Näissä ensimmäisissä kertaa toteutettavissa TTAP- menetelmän ideologialla ohjattavissa ryhmissä opiskelijoiden tietä tasoitettiin antamalla heille mahdollisuus mennä ikääntyvien ryhmiin, joita he eivät koonneet itse. Organisaatioiden toiminnan arkipäivää ovat erilaiset luvat toimimiseen. Ikääntyneiden, kotona asuvien ryhmissä luvan antoivat suullisesti ikääntyneet itse. Päivätoimintaan osallistuvat saivat itse myös päättää osallistumisestaan ryhmään. Dementiayksikössä hoitajat selvittivät omaisilta luvan olemassa olevista palvelusuunnitelmista tai selvittämällä ne omaisilta puhelimitse tai vierailujen yhteydessä. Tämä oli heille kuitenkin ylimääräinen lisätyö, vaikka asiasta oli sovittu ennakolta yksikön johtajan kanssa.

Jatkossa vastaavanlaisen ryhmän aloittamisen kohdalla voisi kysyä jopa kirjallisesti omaiselta lupa osallistua tällaiseen ryhmätoimintaan. Nyt hoitajat selvittivät luvat. H

Dementiayksiköstä oli ryhmän toimintaa seuraamassa hoitaja. Tämän menettelytavan opiskelija oli sopinut yksikön johtajan kanssa. Hoitaja vaihtui jokaisessa kokoontumisessa. Hoitajien osalta prosessinomainen työskentelytavan seuraamisen ketju katkesi jokaisessa tapaamisessa. Hoitajat kuitenkin kirjasivat tärkeitä huomioita opiskelijan pyynnöstä ja antoivat hänelle tärkeitä kehittämisideoita.

Jos haluaa kehittyä tämän tyyppisten ryhmien vetäjänä, palautevihon käyttö on jatkossakin hyvä. H

Menetelmän opettaminen toteutettiin opiskelijoille lähitapaamisissa ja heidän tehtävänsä oli siirtää oman yksilöllisen kokemustautansa kautta aktivoiva TTAP- menetelmä ohjattavaan ryhmään. Tärkeimmäksi ominaisuudeksi ryhmässä muodostui yhteisöllisyyden tukeminen. Yhdessä oleminen ja yhdessä tekeminen vahvistivat ryhmään osallistujien yhteenkuuluvuuden tunnetta. Jokainen sai osallistua ryhmän työskentelyyn omien tietojensa ja taitojensa mukaisesti.

Jokaisessa kerrassa positiivista oli yhdessä oleminen ja kannustaminen. Jokainen kerta myös toteutui omalla painollaan ja ryhmän ehdoilla. A5

Ryhmissä toteutui ryhmään osallistuvien kuuntelu siten, että heidän toiveensa, äänensä ja kokemuksensa muuttuivat ryhmää kannattelevaksi energiaksi. Lähiopetustuntien keskeinen tehtävä oli tukea opiskelijoiden itsetuntoa siten, että he vapauttaisivat omat voimavaransa ja osaamisensa ryhmiin osallistuvien käyttöön. Opitun sisäistäminen antoi tilaa luovuudelle.

Älä pidä itsepintaisesti kiinni laaditusta ohjelmasta. Muuta ohjelmaa jos aistit, että nyt ei ole sopiva aika toteuttamiseen. A1

Tämä opiskelijoiden oma voimaantumisen kokemus siirtyi myös ohjattaviin ryhmiin. Usein kömmähdykset korvattiin huumorilla ja se puolestaan vapautti ryhmän ilmapiriä. Jokainen sai luvan olla ryhmissä läsnä omanlaisenaan persoonana.

Havaitsin vuorovaikutuksen sekä huumorin löytymistä erilaisissa tilanteissa oman ryhmän jäsenten kesken. A4

Omien voimavarojen vahvistuminen toi opiskelijoille halun hankkia lisäosaamista. Vanhustyö näyttäytyi heille tämän oppimiskokemuksen myötä varteenotettava vaihtoehdolta tulevissa työtilanteissa. Vanhustyö näyttäytyi tämän prosessin jälkeen inhimilliseltä, ihmisen kokoiselta vaihtoehdolta.

5.3.2 Prosessimaisen ohjauksen käyttäminen

Prosessimaisen ohjauksen käyttäminen muodostettiin alaluokista käytännön ohjaustilanteet, asiakkaiden aktivoinnista ja henkilökunnan suhtautumisesta. Käytännön ohjaustilanteet toteutettiin erilaisissa vanhustyötä toteuttavissa yhtei-

söissä. Mukana olivat niin kolmannen sektorin toteuttama ikääntyvien ihmisten ryhmä, tuetun päivätoiminnan kuin dementiayksikön ryhmä. Näin saatiin menetelmän käytöstä tärkeitä kokemuksia erilaisten asiakaskuntien tarpeisiin. Askarruttajaopiskelijat olivat ymmärtäneet ja sisäistäneet positiivisten asioiden ja tunnelman tärkeyden.

Kevennä tunnelmaa iloisilla asioilla, yritä saada osallistujat rentoutumaan, nauramaan. A1

Etenkin päivätoiminnassa, jossa on vähän yksilöllistä, sosiaalista vuorovaikutusta edistävää kohtaamista, huomioitiin myös yksilölliset tarpeet. Tämä yksilöllinen huomatuksi tulemisen tarve huomioitiin ohjaustilanteissa. Henkilöille annettiin tarvittaessa apua käden taitoihin. Työtä saatettiin tehdä ”kädestä pitäen”.

Onnistumista ja iloa tuotti monelle myös henkilökohtainen ohjaaminen, huomio ja keskustelut. A5

Dementiayksikössä askarruttajaopiskelija toi tuulahduksen talon ulkopuolisesta maailmasta. Hän käytti myös rohkeasti erilaisia menetelmiä, joita hän pystyi siirtämään menestyksellä dementiayön osallistavaksi menetelmäksi. Ryhmän koko osoittautui optimaaliseksi.

Ryhmän toiminta oli asukkaille antoisaa ja mielekästä. Ryhmän koko on hyvä olla 3-5 henkilöä. H

Ohjaustoiminnan perusideologiaan kuului osallistujien oman aktiivisuuden tukeminen ja ryhmän kannustaminen tekemään heitä koskevat päätökset. Hyvä onnistumisen kokemus saatiin dementiayksiköstä. Kun ihmisten voimavaroihin uskottiin ilman ennakko-oletusta, näkyi se ryhmissä tekemisenä, kokeiluina ja uskalluksena kokeilla omia rajoja.

Osallistuminen ja aktivoitumien näkyivät kiinnostuksena ja tekemisenä, kokeiluina ja joillakin jopa omien rajojen kokeiluna. H

Ryhmiiin osallistujat saivat kertoa, kuvata ja osallistua aktiivisesti ryhmän sisällön tuottamiseen. Opiskelijat kiinnostuivat aidosti entisajan työmenetelmistä, aikakauden kuvauksista ja entisajan tavoista ja tottumuksista. Kun aito kiinnostus huomattiin, aktivoi se ikääntyneitä kertomaan ja muistelemaan.

Havaitsin, että oma tietämättömyys ja sitä kautta kysely osallistujilta, aktivoi. A2

Dementiayksikön hoitajat olivat havainneet ryhmään osallistuvilla hyvän mielen jatkumisen vielä iltaan saakka. Käytösoireet vähenivät. Tämä helpotti hoitajien työtä ja sai myös hoitajat hyvälle tuulelle.

Hyvä mieli jatkui usein iltaan saakka. H

Myös kodeissaan asuvat ryhmään osallistuvat kuvasivat menetelmän vaikutusta itsessään kokonaisvaltaisena mielialaan vaikuttavana asiana. Useat haastatelluista kuvasivat hyvän mielen kantavan jopa useamman päivän ajan. Myös ryhmään valmistautuminen aloitettiin virittäytymällä ryhmätapaamiseen jo edellisenä päivänä.

Mieliala pysyy pidempään kuin erityiset muistelut missä on ollut ja mitä on tehnyt. K2

Henkilökunnan suhtautuminen tuli esille päivätoimintaryhmistä ja dementiayksiköstä. Henkilökunta havainnoi ryhmän toimintaa osana omaa työtään. Huomio kiinnittyi ryhmän kokoon ja sen vaikutuksiin dementoituneissa asukkaissa.

Ryhmässä oli sopiva määrä osallistujia. Ryhmän toiminta oli asukkaille antoisaa ja mielekästä. H

Dementiayksiköstä hoitajien kirjoittamissa kommentteissa on mukana myös omaisten mielipide. Omaiset olivat antaneet usein jo hoito- ja palvelusuunnitelmassa muistisairaahan henkilön puolesta luvan osallistua erilaisiin virikkeellisiin toimintoihin. Omaiset olivat toivoneet, että heidän dementoituva läheisensä saisi mahdollisuuksien mukaan osallistua kaikenlaiseen viriketoimintaan. Kukaan omaisista ei kieltänyt osallistumista.

Omaiset ovat iloisia, kun heidän läheisillään on mahdollisuus osallistua erilaisiin virikkeellisiin ryhmiin. H

Päivätoiminnassa ikääntyneitä aktivoivaa ryhmätoimintaa vaikeutti osaltaan erilaiset vuosien myötä syntyneet käytänteet, kuten suihkutusta, saunotusta, ruokailuhetket ja päiväkahvit. Päivätoiminnan prosessit olivat enemmän fyysisten kuin sosiaalisten tarpeiden tyydyttämisessä. Opiskelijoiden kuvaamina ikääntyneitä

hoidettiin apua tarvitsevana ryhmänä, jossa osallistuville tehtiin asioita heidän puolestaan, koska silloin säästy enemmän hoitajien aikaa.

Minusta kehittämistä olisi henkilökunnan suhtautumisessa ja tiloissa. Siellä tuntuu olevan kiire vaikkei kiire ole minnekään. Tuntuu, että mikä malli on kerran opittu niin siitä ei luovuta. A3

Päivätoiminnassa työskennellään pienillä henkilöstöresursseilla. Yksilölliseen kohtaamiseen on verrattain vähän aikaa päivän aikana ja monelle päivätoimintaan osallistuvalla turvataan käynnillä viikoittainen peseytyminen ja monipuolinen ravinto. Monet arjen rutiinit ovat muodostuneet pitkään kestäneessä asiantuntijakulttuurissa, johon asiakaslähtöisyys tekee vasta tuloaan. Ikääntynyt nähdään paljon vielä teon kohteena, ei oman elämänsä toimijana.

5.3.3 Ohjaustilanteiden kehittäminen

Ohjaustilanteiden kehittäminen muodostui alaluokista omien ohjaustaitojen parantaminen, henkilökunnan sitoutuminen ja henkilökunnan osaamisen vahvistaminen. Kehittyvä vanhustyö edellyttää jokaisen työntekijän omaa halua muuttaa toimintaansa ajan vaateita vastaaviksi. Omien ohjaustaitojen parantaminen edellyttää ohjaustaitojen refleктоivaa pohtimista sekä jatkuvaa analysointia siitä missä onnistuttiin ja mitä voitaisiin vielä kehittää. Askarruttajaopiskelijoiden oma itsetunto ja ammattitaito vahvistuivat ryhmäkoontumisten myötä. Loppuvaiheessa he uskaltuivat tekemään itsenäisiä ratkaisuja ja luottivat asioiden sujumiseen, vaikka alkuperäisestä suunnitelmasta poikettaisiinkin.

Henkilökohtaisena muutoksena ja kasvamisena näen tilan antamisen ryhmässä. Asioiden kiireettömyys ja kannustus oma-aloitteisuuteen ilmenee juuri tilan antamisena, odottamisena, kärsivällisyytenä ja erilaisten toimintatapojen ja ajatusten hyväksymisenä. A5

TTAP- menetelmä ei ole vielä dementiayksiköissä kovinkaan tunnettu menetelmä. Kuitenkin siellä havaittiin asukkaissa positiivinen muutos ryhmän kuluessa. Sieltä opiskelija sai myös varteenotettavia kehittämishaasteita.

Osait olla luonteva asukkaidemme kanssa ja se heijastui ryhmän jäsenten käytökseenkin. Jos haluaisi vielä enemmän suunnitelmallisia ryhmiä, tulisi perehtyä syvällisemmin muistisairauksiin ja niiden erityispiirteisiin. H

Henkilökunnan sitoutumiseen ikääntyviä aktivoivaan ohjausmenetelmään tulee kiinnittää jatkossa enemmän huomiota. Seuraavissa koulutuksissa tuleekin käyttää aikaa myös tausta organisaation, kuten dementiayksikön tai päivätoiminnan henkilökunnan kouluttamiseen, jotta he tietäisivät TTAP- toiminnan monipuolisesti aivoja aktivoivan merkityksen muistisairauksissa.

TTAP:n sisäistäminen vaikuttaisi mahdollisesti henkilökunnan omiin asenteisiin ja tapaan työskennellä. A3

Muistisairauksia hoitavissa yksiköissä työskentelevä henkilökunta on tottunut asettumaan muistisairaaseen asemaan ja he ymmärsivät askarruttajaopiskelijan tekemän työn arvon. Opiskelija toi tapaamisissa tuulahduksen ulkomaailmasta. Myös se, että hän tuli vain heitä varten, vaikutti dementoituviin ihmisiin myönteisesti.

Uskomme, että vetämilläsi ryhmillä on vaikutusta dementoituvaa sairautta sairastavan ihmisen elämään positiivisesti. Tähän vaikuttaa mielekäs tekeminen, muistelu ja johonkin kuuluminen. On hyvä, että ryhmäkoodissa/osastoilla asuvat ihmiset saavat kontaktin johonkin muuallekin kuin lähipiiriin. H

Tulevaisuuden haasteita onkin vanhustyössä toimivan henkilökunnan osaamisen vahvistaminen. Yhteiskunnallinen keskustelu ikääntyvien kohtelusta, asemasta ja organisaatioiden vakiintuneista rutiineista vaikuttaa myös henkilökunnan koulutussuunnitelmiin ja käytännön työtilanteiden uudelleen arviointiin. Omaiset ovat kiinnostuneita omien läheistensä kohtelusta ja tuovat havaitsemiinsa epäkohtia rohkeasti julkiseen keskusteluun. Tätä vallitsevaa tilannetta kuvasivat opiskelijat reflektioivissa päiväkirjoissaan.

TTAP voi toimia asenteiden ja ajatuksen muokkaajana kiirettä ja rutiineja vastaan. Yhteiskunnan toimintatapoja voi olla vaikea muuttaa, mutta ruohonjuuritasolta aloittaminen ei voi osoittaa väärästä suunnasta ponnistamista. A5

Kun ikääntyneet kohdataan arvokkaina, oman elämänsä ja elämäntapaansa muovaamina ihmisenä tasa-arvoisessa vuorovaikutustilanteessa,

tuo se mielekkyyttä myös vanhustyötä tekevien ihmisten toimintaan. Siinä tarvitaan rohkeutta kohdata ihmiset aidosti, teeskentelemättä ja rehellisesti omana vajavaisena itsenään. Tarvitaan halua olla mukana yhteisellä matkalla, rinnalla kulkemisen taitoa.

Lopulta TTAP:ssa on kysymys toiminnasta, joka tapahtuu ihmisten välillä. Ihmiseltä ihmiselle ja soveltaen. A2

Ihmisyys tulee näkyviin inhimillisessä vuorovaikutuksessa, ihmisten kanssa ihmiseltä ihmiselle. Inhimillisessä kohtaamisessa on läsnä myös lohdun ja toivon näkökulma. Ihmisyydessä kaikilla on kasvun varaa, eikä kukaan tule koskaan valmiiksi.

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän kehittämishankkeen ja sen perusteella tehdyn toimintatutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten ikääntyneiden voimaantumista voidaan ohjauksen avulla edistää. Kehittämishankkeessa käytettiin Madorin kehittämää, eri aistikanavia aktivoivaa ikääntyneiden voimavaroja lisäävää menetelmää yhdistämällä se ikääntyvää arvostavaan ja hänen mielenkiintonsa kohteista lähtevään voimaannuttavaan ohjaustoimintaan. Tavoitteena oli kehittää siitä ikääntyviä osallistava, työelämää palveleva koulutustuote.

Tutkimukseen osallistujien tuottamasta aineistosta löytyi viisi merkityskokonaisuutta: voimaannuttavan viestinnän merkitykset, voimaannuttava viestintä ohjaustilanteissa, ryhmäohjaustaitojen kehittyminen, ikääntyneitä voimaannuttavan vuorovaikutuksen ohjaaminen ja ohjaustilanteiden kehittäminen.

Voimaannuttavan ohjauksen päätavoitteena oli aktivoida osallistujia toiminnan avulla. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi ohjaustilanteissa käytettiin muistelua, musiikkia, liikkumista, vesivärimaalausta, paperimassaa, yhteislaulua sekä puutarhaterapiaa ja leipomista. Monipuoliset materiaalit aktivoivat eri aisteja (näkö-, kuulo-, tunto-, haju-, makuaisteja). Ohjaustoiminnassa käytettävän materiaalin tuli olla aikuisille suunnattua, turvallista käsitellä, helppoa viedä mukana ryhmiin ja ohjaajille ennestään tuttua, jotta he saattoivat opettaa sen käyttöä tarvittaessa ryhmiin osallistujille.

Kehittämishankkeessa antoisaksi ja hyödylliseksi osoittautui sen prosessimainen toteutus sekä opiskelijoilta saamani ideat koulutustuotteen jatkokehittelyyn. Kehittämishanke on ollut työelämälähtöinen ja se viitoitti tulevaisuuteen erilaisia, monipuolisesti ikääntyviä aktivoivia vanhustyön ohjausmenetelmiä. Kehittämishankkeen vaihe vaiheelta etenevä prosessi on mielestäni lisännyt analyysitaitoa tarkkailla omaa työtään toisaalta etäämmältä, toisaalta pieniä yksityiskohtia tarkkaan puntaroiden. Tulevaisuudessa pääsen koulutuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa hyödyntämään tässä kehittämishankkeessa saatua tietoa työelämälle suunnattuihin ikääntyvien ohjaukseen koulutustuotteisiin.

6.1 Kehittämishankkeen tulosten tarkastelu

Voimaannuttavan viestinnän merkitykset

Voimaannuttavan viestinnän merkityksiksi muodostui voimaantuminen yksilönä, voimaantuminen ryhmänä ja voimaantuminen yhteisönä. Yksilön voimaantumiseen vaikuttivat ihmisenä kasvaminen, minäpystyvyyden kehittyminen ja päätöksentekotaitojen kehittyminen. Ammatillisen vuorovaikutuksen taustalla on tietoa ja oppimista. Ammatillinen vuorovaikutus on myös viestimistä ilmeillä, eleillä, sanoilla tai toiminnalla. Se voi olla toisen ihmisen havainnoimista tai viestimistä kuvan, musiikin, kehon tai muun luovan toiminnan avulla. (Vilén ym. 2002, 21-23)

Voimaantuminen ymmärrettiin yksilölliseksi, henkilökohtaiseksi kasvamisen prosessiksi, joka eteni yksilöllisellä aikataululla oman elämänsä muovaamalla kasvu-uralla. Vuorovaikutuksessa on tilaa myös hiljaisuudelle, tunteille ja ajatuksille. Sen tarkoituksena on lisätä ihmisen voimia ajatuksia ja tunteita jakamalla, yhdessä tekemällä ja yhdessä olemisella. Ihmiselle on erityisen tärkeää, että hän saa tukea omalta yhteisöltään. Vuorovaikutuksella henkilöt saavat yhteisöltään yhdessä toisiltaan tukea ja omien tunteiden jakamista. Vuorovaikutuksella tarkoitetaan myös itsensä kehittämistä ja itsestä huolehtimista. (Vilén ym. 2002, 21-23)

Ryhmän voimaantumiseen vaikuttivat vuorovaikutustaitojen kehittyminen, ohjauksien kehittyminen ja ryhmän yhteistyötaitojen kehittyminen. Ryhmätilanteissa voimaantuminen näkyi spontaanisuuden lisääntymisenä ja vapautuneena ilmapiirinä. Vuorovaikutusta rakennetaan yhdessä ryhmässä käytävässä dialogissa, toiminnassa osapuolten luottaessa toisiinsa ja luodessa yhdessä (Kurki 2008, 66). Ryhmän innostaminen innosti myös opiskelijoita ja voimaannuttava ohjaus kuvattiinkin ilona ja vuorovaikutuksena. Sosiokulttuurinen innostaminen tulee todeksi työntekijän ja ikääntyneen välisen pedagogisen ja dialogisen suhteen kautta, jossa ikääntynyttä tuetaan hänen omassa elinpiirissään (Kurki 2008, 97).

Oma epävarmuus ohjaustilanteiden hallinnassa antoikin yllättäen tilaa ikääntyneiden ryhmien omalle päätöksenteolle ja mahdollisuuteen tehdä valintoja. Suhteesta muodostui tasavertaisuuteen pyrkivä vuorovaikutussuhde, jossa ryhmään osallistujat nähtiin enemmän yksilöinä. Ohjaajan tehtävänä oli tukea heitä ohjaajuuden keinoin kohti yksilöllistä voimaantumista. Ohjaamisen ja ryhmätilanteiden hallinta kehittyi vain tekemällä ohjaustyötä. Kun yksilöitä ja yhteisöjä kannustetaan rakentamaan omaa elämäänsä aktiivisesti, jolloin heistä tulee arkielämänsä toimijoita ja kulttuurin tuottajia (Taipale 2008,62).

Ryhmän voimaantumista kuvattiin sanoilla luottamus, avoimuus, huumori ja itseilmaisun halu. Ohjaustilanteet sisältävät myös tilannesidonnaista johtajuutta. Laaksonen kuvaa väitöskirjassaan voimistavan johtamisen keskeisiksi arvoiksi luottamuksen, arvostuksen, avoimuuden ja oikeudenmukaisuuden (Laaksonen 2008, 236).

Yhteisön voimaantuminen edesauttoi elämänlaadun paranemista, vahvistumista muistelusta sekä uusien merkityssuhteiden löytymistä. Ryhmiin osallistuneet kuvasivat elämänlaadun paranemista yhteenkuuluvuuden tunteen kasvuna ja ajankulun nopeutumisenä. Säännöllinen osallistuminen sosiaalisiin tilanteisiin tuo ikääntyneelle rytmiä elämään ja auttaa arjessa kiinnipysymisessä. Sosiaalisen kanssakäymisen yhteisöllisiksi merkitykset ilmenevät ikääntyneillä ryhmään kuulumisen, luottamuksen, olemisen vapautena ja yhdessä olemisen kokemuksina. (Korhonen ym. 2009, 205-206.)

Muistelu jatkui myös ikääntyneiden omassa arjessa. Muistelu toi kaikille hyvää mieltä ja se yhdisti ryhmää. Muistelu tukee ikääntyneen arkea ja sen avulla opitaan tuntemaan ikääntynyt paremmin. Se auttaa tunnistamaan yksilölliset mielenkiinnon kohteet ja sen avulla voidaan tukea henkilön jäljellä olevia voimavaroja. (Harju 2009, 42.)

Ryhmään osallistuminen antoi varsinkin yksinasujille laajempaa näkökulmaa ja auttoi arjen kestämisessä. Tutkimuksen on osoitettu, että ulkopuolisen tahon järjestämä sosiaalinen kanssakäyminen antaa välineen katkaista yksinoloa ja lisätä vuorovaikutusta ikääntyneen elämässä. Järjestetty toiminta voi vahvistaa

vuorovaikutuksen lisääntymistä ulkopuolisen tahon ohjaamien sosiaalisten tilanteiden ulkopuolella. (Korhonen ym. 2009, 206.)

Voimaannuttava viestintä ohjaustilanteissa

Opiskelijoiden kuvaama voimaannuttava viestintä ohjaustilanteissa muodostui oman ohjaajuuden kasvuprosessista, vertaisohjaajilta oppimisesta ja ryhmänohjaustaitojen kehittymisestä. Taiteiden vieminen hoitotyön ohjauskäytänteisiin edellyttää myös tietoa eri taidemuotojen käytettävyydestä ja niiden parantavista ja vahvistavista vaikutuksista ihmiselle (Chinn 2006, 175).

Oman ohjaajuuden kasvu edellytti suunnitelmallisuutta ohjaustoiminnassa, epävarmuuden tietokykyä ja omista ohjauskäytännöistä oppimista. Tämä oppimisprosessi edellytti opiskelijoilta kykyä pohtia omaa tekemistään ja omaa osuuttaan ryhmätilanteiden onnistumisessa sekä omissa reflektioivissa päiväkirjoissa että lähiopetuksessa pienryhmissä. Noveletsky siteeraa Deweyn ajattelua tiedon syntymisen edellytyksistä, jossa reflektioivan ajattelun avulla päästään parempaan ymmärrykseen siitä, mikä on vielä tuntematonta ja epävarmaa. Tämä prosessointi auttaa rajamaan yksilön esiymmärrystä ja auttaa näkemään tekemisen ja käytännön toimet laajemmassa yhteydessä. (Noveletsky 2006, 409.)

TTAP- menetelmään sisäänrakennettu prosessimaisuus erotti sen aiemmista ikääntyneiden virikeryhmistä. Ryhmien päätöksentekotaitoja tuettiin ja ohjaajien tehtävänä oli toimia enemmänkin ryhmien valmentajana. Ryhmätoimintaan kuului ikääntyneiden henkinen tukeminen ja yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen. Lähijaksoilla he saivat ideoita käytännön ohjaustilanteisiin. Ryhmän omaan aktiivisuuteen perustuva ohjaustoiminta edellytti ohjaajilta taitoa motivoida kaikkia ryhmään osallistuvia. Muistisairaille voidaan kulttuurista virkistystoimintaa toteuttaa sovelletusti. Kuitenkin jäljelle pitää jättää myös riittävästi haastetta osallistujille esimerkiksi askartelussa. Ohjaajan näkökulma on vahvuuksien vahvistamisessa, jolloin osallistujien turvallisuuden tunne lisääntyy. (Uronen 2009, 55-56)

Haasteelliset tilanteet syntyivät ryhmän kiinteydessä, kun ryhmätilanteesta poistuttiin välillä pesuille. Kaikkiin kokoontumisiin osallistui vain osa ryhmäläis-

tä. Monipuolisen virkistystoiminnan toteutusta varten tulee yksikössä olla tarvittavat toimintatilat, joka on tarkoitettu ainoastaan tähän käyttöön ja sitä ei keskeytetä ulkopuolisilla tekijöillä. Ympäristön melu voi estää huonokuuloisia osallistumasta täysipainoisesti ryhmän toimintaan. (Uronen 2009, 58.)

Omista ohjauskäytännöistä syntyi hyvin nopeasti opiskelijoille mielikuva, mikä ryhmässä tuotti osallistujille mielihyvää ja millä heidät sai osallistettua mukaan toimintaan. Muistelu ja musiikki olivat näissä ryhmissä suosituimmat sosiaalisen innostamisen muodot. Molemmat edellyttävät ohjaajalta kykyä tulkita tunteita ja tilanteen eettistä herkkyyttä (Chill 2006, 178). Sanallinen vuorovaikutus sai usein aiheensa sillä hetkellä tehtävästä virkistystoiminnasta. Ohjaustilanteiden kestäessä myös muistisairaat käyttävät paljon sanallisia ilmaisuja, jotka ilmaistaan joko toiselle ryhmään osallistujalle tai ohjaajalle (Ruohotie 2008, 28).

Ohjaustaitojen kehittyessä vahvistui usko selviytymiseen yllättävissäkin ohjaustilanteissa. Ikääntyneiden palvelutoiminnan tulee olla asiakaslähtöistä ja heitä tulee kannustaa aktiiviseen toimijuuteen, eikä tarjota vain passiivista vastaanottajan roolia (Sainio 2008, 47). Taitojen kartuttamisessa merkittävä osuus oli muilla vertaisohjaajilla. Heidän kokemuksiaan haluttiin lähijaksoilla kuulla ja jakaa niin onnistumisen kuin epäonnen hetketkin. Samalla he oppivat näkemään oman oppijaryhmänsä erilaisena monia taitoja hallitsevana osaajien joukkona. Muistelutyö ja sen ohjaaminen ovat muuttaneet vanhuskäsitystä positiivisemmaksi ja hoitoa inhimillisemmäksi (Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2006, 82).

Ryhmän innovatiivisuutta edesauttoi ohjaajien reippaus ja aito läsnäolo ryhmätilanteissa, haastaviin tilanteisiin heittäytyttiin ilolla. Vertaistukea saivat toisiltaan niin opiskelijat kuin ikääntyneet. Vertaistukea tuottavan ryhmän jäsenyys ja kokemus tuesta edistävät ryhmään kuuluvan ikääntyneen henkilön fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia (Korhonen ym. 2009, 205). Ryhmissä ei ole vaatimuksia ja suorituksia ja ne koskettavat ohjaajia tunnetasolla. Siksi pariohjaus oli perusteltua. (Gothoni & Sainio 2008, 38, 45.)

Ryhmänohjaustaitojen kehittyminen

Ryhmänohjaustaidot kehittyivät ryhmän ilmapiirin tunnistamisesta, vuorovaikutustaitojen kehittämisestä ja omien ohjaustaitojen kehittämistä. Ohjauskertojen myötä tapahtui muutos ryhmän käyttäytymisessä. Tunnelma ryhmässä keveni ja keskinäinen vuorovaikutus ryhmässä lisääntyi. Osallistujat kuvasivat vaikutusta itsessään kokonaisvaltaisena mielialaan vaikuttavana asiana. Menetelmä vaikutti asiakkaiden hyväntuulisuuteen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntymiseen. Myös tunneilmaisun todettiin vahvistuvan menetelmää käytettäessä. Taiteen keinoin syntyvällä vuorovaikutuksella on parantava vaikutus. Hyypän ja Mäen tutkimuksessa todettiin kulttuurisella ja sosiaalisella pääomalla olevan merkittävä yhteys ihmisen terveyteen, elämänlaatuun ja hyvinvointiin. (Uronen 2009, 55; Hohenthal- Antin 2006, 30)

Ohjaajilta tarvittiin taitoa asettua kiireettä ikääntyneen käyttöön, olemaan heitä varten. Ohjaustaitojen kehittyminen näkyi motivaationa ja kykynä hallita erilaiset ryhmässä syntyvät tilanteet. Elämäntarinaa sivuavat ryhmät ovat parhaimmillaan inhimillisiä kohtaamisia. Niissä sivutaan elämän aikana kertyneitä tunteita, ajatuksia, pyyntöjä ja mielipiteitä jatkuvassa dialogissa ympäristön kanssa. Ikääntynyt kantaa sisällään myös nuorempaa minuutta nykyhetkessä. (Ruohtie 2008, 28; Uronen 2009, 5)

Ikääntyneitä voimaannuttavan vuorovaikutuksen ohjaaminen

Ikääntyneitä voimaannuttavan vuorovaikutuksen ohjaaminen muodostui aineistossani TTAP- menetelmän etukäteissuunnittelusta, prosessimaisen ohjauksen käyttämisestä ja ohjaustilanteiden kehittämistä. TTAP- menetelmän etukäteissuunnittelussa päätökset ryhmän osallistuvista tekivät ikääntyneet. Jokaiselle ikääntyneelle tulisi tarjota mahdollisuutta osallistua ryhmään tai olla osallistumatta (Uronen, 56).

Kotona itsenäisesti asuvien ikääntyneiden ryhmä jaettiin kuitenkin kahtia ja siinä ei osattu riittävästi ottaa ryhmäläisten mielipidettä huomioon. Ryhmä oli jo vaikiintunut ja nyt opiskelijalähtöisen jakoperusteen vuoksi jo muotoutuneen ryh-

män sosiaalisia rakenteita rikottiin tiedostamatta menettelyn vaikutuksia. Heidän äänensä ei tästä asiasta tullut kuuluviin ennen kuin loppuhaastattelussa. Ryhmätilanteissa se näkyi ryhmästä poisjäämisestä siten, että lopulta ryhmät yhdistettiin viimeiselle tapaamiselle. Ihmisen sosiaaliseen pääomaan kuuluvat esimerkiksi sosiaaliset suhteet, sosiaaliset verkostot ja yhteisöllisyys. Sosiaalisuus on ikääntyvien voimavara, jolloin ihminen elää vaihtosuhteessa ympäristönsä kanssa. Vaihtovälineenä voi olla raha, tavara tai hoiva mutta myös tieto, rakkaus ja tunteet. (Koskinen 2004, 45)

Prosessinomaisen ohjauksen näissä kaikissa ryhmissä uutta. Menetelmän opettamisessa keskeisimmäksi muodostui yhteisöllisyyden tukeminen. Opiteutensa sisäistyminen näkyi osallistujien itsetunnon vahvistumisena ja huumorin lisääntymisenä ryhmätilanteissa. Wikströmin tutkimuksen (2003) mukaan fyysisen terveyden lisäksi psyykinen hyvinvointi parani huomattavasti ilon ja onnen tunteiden lisääntyessä. Hänen mukaansa ihminen kaipaa asioita, jotka nostavat hänet arjen yläpuolelle, jolla arjen yksitoikkoisuus katkaistaan. (Hohenthal-Antin 2006,32.)

Ohjaustilanteissa painottui positiivisten asioiden ja tunnelman tärkeys, jossa pyrittiin huomioimaan osallistujien yksilölliset tarpeet osallistamalla heidät toimintaan mukaan. Asiakkaita innostettiin kertomalla, kuvaamalla ja osallistamalla aktiivisesti ryhmän sisällön tuottamiseen. Dementiayksikössä havaittiin osallistujien hyvän mielen jatkuvan usein iltaan saakka TTAP-ryhmien jälkeen. Muistisairaat kommunikoivat ryhmätilanteissa koko kehollaan ja osoittavat tunteitaan hymyllä, eleillä ja kosketuksella (Ruohotie 2008, 28). TTAP-menetelmä toteutuu ihmisläheisesti ja se voimaannuttaa siinä mukana olevat.

Ohjaajan tulee itse luottaa tekemäänsä työhön, jolloin se näkyy ryhmään innostuneisuutena ja osallistumisena. Ohjaajan tulee olla avoin ja työskennellä tilanteessa omalla persoonallaan. Tämä helpottaa muistisairaalle osallistumista. Ohjaajan muistisairaalle mahdollistama konkreettinen tuotteen valmistamisen, synnyttää muistisairaassa erityistä rohkaisua ja auttaa häntä antamaan hyvää palautetta omasta työstään (Uronen 2009, 56; Ruohotie 2008, 28).

Henkilökunta suhtautui TTAP- ryhmiin positiivisesti, omaa työtään helpottavana. Omaiset dementiayksikössä ilahtuivat. Päivätoiminnan ilmeisesti totuttu aikataulutus edellytti tekemistä vanhuksen puolesta, vaikka hänellä olisi ollut vielä toimintakykyä jäljellä. Osittain kyse oli myös vuosien myötä kehittyneistä työruutiineista, joissa toimittiin hoitajien ehdoilla. Tutkimustulosten mukaan taide- ja kulttuuritoiminnankäyttö on sidoksissa käytettävissä oleviin erikoistyöntekijöihin. Tällaisen lisäarvon sosiaali- ja terveysalan tiimeihin voisi antaa ohjaustoiminnan ammattilainen. Heillä on vahvaa osaamista tavoitteellisessa toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. (Uronen 2009, 57)

Ohjaustilanteiden kehittäminen

TTAP- menetelmällä toteutettuja ohjaustilanteita voidaan kehittää omia ohjaustaitoja jatkuvasti parantamalla, henkilökunnan sitoutumisella ja henkilökunnan osaamisen vahvistamisella. Parhaimmillaan ohjaaja toimii osana hoitotiimiä, jolloin kuntouttava toiminta laajenee myös sosiaaliseen ja henkiseen kuntoutukseen osana muuta hoitotyötä. Jos menetelmää käytettäisiin päivittäin, tukisivat tuloksetkin monipuolisia ja laajoja kuntoutusprosesseja. (Uronen 2009, 58)

Useampi TTAP- menetelmällä toteutettu ohjausprosessi vahvistaisi ohjaajien itsetuntoa ja ammatillista osaamista, joka näkyi jo tässä ensimmäisessä ryhmässä tilan antamisena, odottamisena, kärsivällisyytenä ja erilaisten toimintatapojen ja ajatusten hyväksymisenä. Myös muistisairauksien erityispiirteisiin tulee jatkossa kiinnittää enemmän huomiota lähiopetuksessa. Henkilökunnan sitoutuminen TTAP- menetelmän prosessimaiseen ohjaukseen edellyttää koulutusprosessin muutosta jatkossa. Seuraavissa koulutuksissa tulee käyttää aikaa myös taustaorganisaation, kuten päivätoiminnan tai dementiayksikön henkilökunnan kouluttamiseen. Ei riitä, että vain opiskelijat saavat tietoa menetelmästä. Jotta henkilökunta sitoutuisi siihen asenteellisesti, tarvitaan työyhteisön sisällä tehtävää ohjausta ja neuvontaa.

Henkilökunnan osaamisen vahvistaminen on osa koko vanhustyön muutosta ja kritiikkiä, jota vanhustyön käytänteitä vastaan on asetettu. Taiteen käyttö hoidollisena menetelmänä tuo ikääntyneen arkeen elastisuutta, koska se muovautuu

aina tekijänsä näköiseksi. Hoitava taide kehittää tarinallisuutta, yhdistää liikkeen harrastuneisuuteen ja sisältää ihmistä parantavia elementtejä. Hoitava taidetoiminta perustuu eettisyyteen, tieteelliseen tutkittuun tietoon ja tietoon eri taide-
muotojen terapeuttisista vaikutuksista. (Chill 2006, 179)

Prosessimaisesti etenevä ohjaustoiminta edellyttää myös koulutuksen aikana tilaa ja aikaa yhdessä reflektoida opittua niin gerontologisen taustateorioiden, käytännön ohjaustoiminnassa kuin toisten vertaisoppijoiden kokemuksista. Olen kuvannut ikääntyneitä voimaannuttavan, kognitiivisesti aktivoivan prosessimaisen ohjaustoiminnan mallin (kuvio 2).



KUVIO 3. Ikääntyneitä voimaannuttavan, kognitiivisesti aktivoivan prosessimaisen ohjaustoiminnan malli

Uskon sosiokulttuurisen innostamisen lisääntyvän vanhustyön työmenetelmänä lähivuosina muistisairauksien lisääntyessä. Kauan vallalla ollut lääketieteellinen malli on saanut runsaasti kritiikkiä muun muassa lääkehoidon tarjoamisesta ensisijaisena hoitomuotona. TTAP- menetelmää on testattu jo esimerkiksi Uudessa Seelannissa, Venäjällä ja Suomessa Riihimäen seudulla (RIDKE- hanke). Moniammatillisen yhteistyön avulla ohjaaja on mukana tekemässä ikääntyneen muistisairaana arkea mielekkäämmäksi sosiokulttuurisen innostamisen avulla ja tuo muistisairaana hoitoketjun lähemmäksi eurooppalaista käytäntöä (Uronen 2009, 58).

Yhteenvedon voidaan todeta ikääntyneiden voimaannuttavan ohjauksen lisäneen niin osallistujien kuin ohjaajien sosiaalista hyvinvointia. Tukea antavien henkilösuhteiden on eri tutkimuksissa todettu lisäävän iäkkäiden ihmisten kokemusta itsearvostuksesta (Korhonen ym. 2009, 206). Kehittämishankkeen tulokset eivät ole sellaisenaan yleistettävissä, mutta antoivat suuntaa koulutusten sisällön kehittämiseksi yhä enemmän ikääntyneitä ja työyhteisöjä osallistavaksi. Tulevaisuudessa tarvitsemme yhä enemmän lisääntyvää vuorovaikutusta ja keskustelua koko yhteiskunnassa ikääntyneille suunnatuista palveluista. Kun ikääntyneet nähdään aktiivisina toimijoina, joiden päätöksentekotaitoja vahvistetaan, muuttuu myös näkökulma passiivisesta autettavasta arvokkaaseen, tasa-vertaiseen yksilöön.

Voimaannuttava ohjaus tapahtuu soveltaen ihmiseltä ihmiselle. Ikääntyneiden kokemuksena hyvä vanhuus on elämisen ja eri tilanteiden tuomia hetkittäisiä onnen tuokioita, joissa koetaan tyytyväisyyttä, iloa ja myönteisyyttä. Taidekulttuuri antaa merkitystä elämälle, tuo siihen iloa ja kauneutta ja tarjoaa mahdollisuuden unohtaa ajan ja paikan. (Myllys 2008, 52; Hohenthal- Antin 2006, 32)

6.2 Kehittämishankkeen eettisyys ja luotettavuus

Yleisesti hyväksyttäviä, kaikilla tieteenaloilla hyväksytyjä eettisiä periaatteita ovat tieteenteon rehellisyys. Se kieltää tulosten vääristelyn, muun vilpin tai puolueellisuuden johtopäätösten tekemisessä ja tutkimustulosten esittämisessä. Huolellisella työskentelyllä varmistetaan mahdollisimman hyvä ja tarkka tutkimus. Tulokset, metodit ja käytetyt teoriat ja käytetyt tutkimusvälineet jaetaan avoimesti tiedeyhteisön kriittiseen tarkasteluun. Materiaalin keruussa kunnioitetaan tutkimuksen kohteena olijoiden itsemääräämisoikeutta siten, että tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät ovat eettisesti kestäviä ja heille tutkimukseen osallistumisesta koituu mahdollisimman vähän haittaa. Tutkijalle sallitaan kuitenkin älyllinen vapaus työstää uusia ideoita ja suhtautua vanhaan tietoon kriittisesti. Tutkijalla katsotaan olevan julkinen vastuu tutkimustuloksensa julkaisemiseen. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 43-44)

Myönteinen päätös kehittämishankkeen tutkimusaineiston keräämiseen saatiin kirjallisena niin Kankaanpään opiston johtoryhmältä, Kankaanpään seudun vammaiset ry:ltä kuin askarruttajaopiskelijoilta ennen TTAP- koulutuskokonaisuuden alkamista. Tutkittavien valinta perustui vapaaehtoisuuteen, kehittämishankkeessa mukana oleviin osallistujiin. Kehittämishankkeen tutkimusaineisto koottiin askarruttajaopiskelijoiden kirjoittamista refleктоivista ohjauspäiväkirjoista, oppimismuistioista ja ryhmään osallistuvien ikääntyneiden litteroiduista haastatteluista sekä yhden työyhteisön opiskelijalle antamasta kirjallisesta palautteesta.

Opiskelijat vastasivat Webropol- kyselyyn nimettöminä, samoin haastateltavien ryhmään osallistuvien henkilöllisyys ei tullut opinnäytetyön tekijän tietoon. Ikääntyneiden haastattelua ennen ryhmälle kerrottiin haastatteluaineiston käyttötarkoituksesta ja heillä oli mahdollisuus kieltäytyä ryhmähaastattelusta. Haastattelun aikana sanelukone oli pöydällä kaikkien näkyvillä. Tutkimukseen osallistuminen oli näille molemmille ryhmille vapaaehtoista. Tutkimuksen tietojen käsittelyssä on merkityksellistä tiedon luottamuksellisuus ja anonyymius (Eskola & Suoranta 2003, 56). Tutkittavien tietoja hankittaessa on luvattu niiden nimettömyys, eikä edes haastateltavien sukupuolta ole eritelty. Ennakointi eettisten ongelmien tunnistamiseksi ja niiden välttämiseksi etukäteen kertoo tutkijan ammattisuudesta, ammattieettisyydestä (Eskola & Suoranta 2003, 59).

Käyttämäni jaottelun lähtökohtana on ollut Perttulan (1995) horisontaalinen esitys tutkimusprosessin ja raportoinnin loogisuudesta, systemaattisuudesta ja koherenssista, joilla pyritään perusteltavuuteen. Tutkimusprosessin ja tutkijan oma toiminta edellyttää jatkuvaa reflektointia, jotka voidaan nähdä myös tavoitteita tukevinä. Reflektoinnin tärkeyden voidaan nähdä nousevan myös työn subjektiivisuudesta – tällainen tutkimus on kasvuprosessi niin tutkijalle ja tutkittaville. Aineistolähtöisyys ja aineiston kontekstisidonnaisuus sekä tavoiteltavan tiedon laadun voidaan nähdä palaavan aineiston käsittelytavan valintaan tutkimuksen tavoitteita vastaaviksi.

Luotettavien tutkimusten takana on laadukas työskentely. Tämä edellyttää tutkijalta ammattitaitoa jolla tarkoitetaan tiedollista ja taidollista tutkimuskäytäntöjen sekä ammattietiikan hallintaa. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 317.) Tutkimuksen

luotettavuutta on arvioitu koko toimintatutkimus -prosessin ajan. Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi tutkijan luottamuksellinen suhde tutkittaviin. Perinteisesti tieteellistä työtä arvioidaan lähinnä metodien soveltamisen kannalta sekä tulosten ”annin” ja tieteellisen tiedon lisääntymisen perusteella. Toisaalta tällä kehittämishankkeella on ollut selvä omaa oppimistani ja ajatuksiani jäsentävä, syventävä ja edelleen kehittävä tehtävä.

Yleisesti laadullisen perinteen mukaista tutkimusta kuvaavat seuraavat käsitteet ja ajatuskokonaisuudet (Mäkinen 2005): Tutkimus on ilmiötä ymmärtävää ja/tai muuttamaan pyrkivää, tietyssä ajassa ja paikassa yksittäisiä tapauksia ymmärtämään pyrkivää. Siinä ei voida osoittaa selkeitä vaiheita ja teorian asema vaihtelee. Kuitenkin se on ihmisläheistä ja vapaamuotoista, aineiston rajat ovat avoimet ja koko prosessi toimii luotettavuuden kriteerinä.

Laadullisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on tutkia tutkittavaa asiaa/kohdetta mahdollisimman tarkasti ja kokonaisvaltaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa suositaan metodeja, joissa tutkittavan asian/kohteen eri näkökulmat tulevat selkeästi esille. Laadullisen tutkimuksen aineisto koostuu kohteen todellisista ja luonnollisista tilanteista (Hirsjärvi ym. 2008, 255-256) TTAP- menetelmä on todettu käyttäjäystävälliseksi, sillä ohjelma etenee vaihe vaiheelta. Ohjelma todettiin myös järjestelmälliseksi, onhan se luotu tieteellisten löytöjen perusteella. Sen todettiin myös olevan ihmiskeskeinen ja tarjoavan turvallisen kanavan tunnelmaisuun. Menetelmä on myös helposti toistettavissa ja ajankäyttö voidaan dokumentoida ohjaustilanteiden sisällöittäin. (Madori 2009)

Tutkimusprosessissa aineistolähtöisyys on keskeisessä asemassa. Luotettavuuden osoittamiseksi aineistosta on otettu paljon suoria lainauksia tuloksiin. Tarkoituksena on kuitenkin, että suorista lainauksista ei tunnista haastateltavaa. Tutkimuksen luotettavuuteen laadullisessa tutkimuksessa vaikuttavat tutkija ja tutkijan taidot, aineiston laatu, aineiston analyysi ja tutkimustulosten esittäminen. Sisällön-analysissä vaikuttaa lisäksi aineiston pelkistäminen niin, että se kuvaa mahdollisimman luotettavasti tutkittavaa ilmiötä. (Janhonen & Nikkonen 2003, 36.)

Uskottavuus lisää luotettavuutta ja sen edellytyksenä on, että tutkija tarkistaa omien käsitteellistysiensä ja tulkintojensa vastaavuuden tutkittavien käsitysten kanssa. Tutkimustulosten siirrettävyyttä ja toistettavuutta pidetään myös luotettavuuden kriteerinä. Kun tehdyt tulkinnot saavat tukea muista vastaavaa ilmiötä tarkastelluista tutkimuksista, vahvistuvat tehdyt johtopäätökset. Sisäisellä pätevyydellä (validiteetti) osoitetaan tutkijan tieteellinen ote ja tieteenalan hallinta. Ulkoinen validiteetti kuvaa tutkimuskohdetta täsmälleen sellaisena kuin se on. Aineisto toimiikin tutkijalle innoittajana, teoreettisen pohdinnan suodattajana. (Eskola & Suoranta 2003, 211-213, 215)

Kehittämishankkeesta kirjoitetaan artikkeli, joka julkaistaan Muistisairaiden ihmisten hoidon ammattilehti Memossa toukokuussa 2010. Osoitus toimintatutkimuksen laadukkuudesta ja luotettavuudesta on, että siihen osallistujat innostuvat ja voimaantuvat olemalla mukana. Olemalla osallisia tutkimusprosessissa he saattavat löytää tuoreita ja hyödyllisiä näkökulmia, samalla kun kriittinen tieto asiasta lisääntyy. Tutkimus auttaa parhaassa tapauksessa osallisia näkemään itsensä ja ympäristönsä tuoreesta näkökulmasta ja löytämään uusia toimintatapoja. (Reason & Bradbury 2006, 344)

6.3 Kehittämishankkeen jatkotutkimusaiheet

Tutkimustulokset antavat aihetta jatkotutkimuksille. Jatkossa on tärkeää ja edelleen kehittää ikääntyvien voimaantumista tukevaa ohjaustoimintaa sosiokulttuurisen innostamisen tarjoamalla menetelmillä. Jo näin pienessä ajassa saatiin toimintatutkimuksen keinoin esille sen kyky tuoda hyvää mieltä ja tyytyväisyyttä niin ryhmään osallistujille kuin sitä ohjaaville. Jos menetelmä olisi päivittäisessä käytössä muistisairaille suunnatussa toiminnassa, jatkotutkimusta voisi tehdä menetelmän vaikuttavuudesta ja sen yhteydestä muistisairaalan käyttösoireiden vähenemiseen.

Tutkimusta tarvittaisiin voimaannuttavan ohjauksen käytettävyydestä tavoitteellisessa muistisairaalan kuntoutustoiminnassa. Millainen yhteys on henkilön kognitiivisten taitojen ylläpidolla fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kuntoutumi-

seen. Lisätutkimusta kaipaisi myös päivätoiminnan sisältöjen kehittäminen ikääntyvää aktivoivaan, yksilölliseen muistikuntoutukseen.

LÄHTEET

- Aaltola, J. & Syrjälä, L. 1999. Tiede, toiminta ja vaikuttaminen. Teoksessa Heikkinen, H., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä - toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena Kustannus, 17.
- Airaksinen, T. Filosofian professori. 2009. Hyvä vanhuus - ikääntyvien autonomia. Luentomuistiinpanot Ikääntyvien äänitorvi – vanhuspalvelujen kehittämisen etiikka- seminaarista Porin Yliopistokeskuksessa 15.9.2009.
- Chinn, P. 2006. Toward a Theory of Nursing Art. An Article in the book Andrist, L, Nicholas, P. & Wolf, K. A History of Nursing Ideas. Boston: Jones and Bartlett Publishers, 175, 178-179.
- Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.
- Dunitz, M. 2002. Neurology in General Practice. Skodsborg: Lundbeck Institute.
- Elo, S. 2008. Hyvinvointia tukeva toimintaympäristö. Teoksessa Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.) Gerontologinen hoitotyö. WSOY Oppimateriaalit Oy, 95-96, 98.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy.
- Gothóni, E. & Sainio, E. 2008. Elämäntarinatyöskentely – matka kohti eheytymistä. Artikkelin Nylund, A. (toim.) Monikulttuurista hyvinvointia vanhustyöhön. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 69, 38, 45.
- Granö, S., Heimonen, S. & Koskisuu, J. 2006. Kuntoutuksen sanakirja muistihäiriö ja dementiatyöhön. Alzheimerin keskusliitto. J-Paino Oy.
- Harju, M. 2009. Näen, koen ja tunnen. Toiminnallisen koskettelutaulun suunnittelu ja toteutus Dementiakoti Lasihelmeen. Hämeen ammattikorkeakoulu. Opinäytetyö.
- Heikkinen, H.L.T. & Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa Heikkinen, H.L.T, Huttunen, R., Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: Atena Kustannus, 25-26.
- Hemming, M. Luova toiminta edistää muistisairaiden ikääntyvien hyvinvointia. Artikkelin Yhteiskuntapolitiikka-lehdessä 4/2009.
- Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori ja vanhuustyössä. Juva: PS-kustannus.
- Hopia, H. 2006. Somaattisesti pitkäaikaissairaana lapsen perheen terveyden edistäminen. Toimintatutkimus lastenosastolla. Tampereen Yliopisto. Akateeminen väitöskirja.

Hopia, H., Heino-Tolonen, T., Paavilainen, E & Ástedt-Kurki, P. 2006. Hoitajien kokemukset perheneuvottelun toteutumisesta yliopistosairaalan lastenosastolla. Artikkelit Hoitotiede-lehdessä 1/2006.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino.

Hyttinen, H. 2008. Ikäihminen hoitotyön asiakkaana. Teoksessa Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.) Gerontologinen hoitotyö, WSOY oppimateriaalit Oy, 47.

Hänninen, S. Voimaantumisen tarinat subjektiivisuuden vahvistajana. Aikuiskasvatusta 1/2009.

Ikääntyneiden palveluiden uudet konseptit. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:47. STM.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Jyrkämä, J. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehikseksi. Gerontologia 4/2008.

Jyrkämä, J. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Artikkelit teoksessa Seppänen, M. & Karisto, A. (toim.) 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: PS-Kustannus, 195-197, 206.

Järvinen, A., Koivisto, T. & Poikela, E. 2002. Oppiminen työssä ja työyhteisössä. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Korhonen, M., Hietanen, H. & Lyyra, T-M. 2009. Iäkkäiden henkilöiden kokemuksia sosiaalista kanssakäymisestä kerhotoiminnassa. Gerontologia 4/2009.

Koskinen, S. Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston julkaisusarja 33/2004, 43, 45,71.

Kurki, L. 2008. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kuula, A. 2000. Toimintatutkimus. Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.

Laaksonen, H. 2008. Luottamukseen perustuvan voimistavan johtamisen prosessimalli ja työyhteisön hyvinvointi. Mallin testaus sosiaali- ja terveysalan dementiayksiköissä. Vaasan yliopisto .Sosiaali- ja terveyshallintotiede. Väitöskirja.

Lehtinen, E. & Kuusinen, J. 2001. Kasvatuspsykologia. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Liikanen, H-L. Taide kuntoutumista edistävän hoitotyön ulottuvuutena. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.) 2004. Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 70, 73.

Liimatainen, L. Terveiden edistäminen. Teoksessa Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. ja Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 30.

Lohiniva, V., Leppänen, T. & Puurunen, K. Pohjois-Lapin kylissä asuvien ikään-tyvien voimavarat. Gerontologia 2/2009.

Lyyra, T-M. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. ja Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 25-26.

Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. ja Tiikkainen, P. (toim.) Johdanto. Teoksessa Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. ja Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 5-6.

Madori, L. 2009. Clinical research studies using the TTAP method with adults diagnosed with Alzheimer's Disease. Alzheimer's Society of Finland.

Madori, L. 2007. Therapeutic Thematic Arts Programming for older adults. Health Professions press Inc. Baltimore.

Matilainen, I. 2008. Voimavaraistava ohjaus ikäihmisten terveyden ja toimintakyvyn edistäjänä. Artikkelit Terveystieteiden lehdessä n:ro 4-5/2008.

Mattila, K-P. 2008. Arvostava kohtaaminen arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. Juva: PS-Kustannus.

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: Gummeruksen Kirjapaino Oy.

Myllys, P. 2008. "Eihän tässä iässä oleva ihminen enää voi muistaa niin hyvin". Tutkimus palvelutalossa asuvien ikäihmisten kokemuksista dementian alkuvaiheessa. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos. Pro gradu- tutkielma.

Mäkinen, S. 2005. Luentomoniste. Kasvatuksen tutkimuksen metodologiset lähtökohdat jakso: Tampereen yliopisto/TYT/avoin yliopisto.

Notko, T. Asiakaslähtöisyys iäkkäiden mielenterveyskuntoutujien tukemisessa. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Juva: PS-Kustannus, 236.

Noveletsky, H. 2006. Reflective practice: Empowering Nursing Knowledge. An Article in the book Andrist, L, Nicholas, P. & Wolf, K. (toim.) A History of Nursing Ideas. Boston: Jones and Bartlett Publishers, 409.

Nurminen, R. Intuitio ja hiljainen tieto hoitotyössä. Teoksessa Toom, A., Onnismä, J. & Kajanto, A. (toim.) 2008. Hiljainen tieto: tietämistä, toimimista, taitavuutta. Aikuiskasvatuksen 47. vuosikirja. Gummeruksen Kirjapaino Oy, 188-189.

- Ojanen, S. 2000. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian kehittelyä. Saarijärvi: Palmenia-kustannus.
- Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. 2007. Taideterapian perusteet. Hämeenlinna: Karisto Oy
- Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauste-von Wright, M. & von Wright, J. 2002. Oppiminen ja koulutus. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Reason, P.& Bradbury, H. (toim.) 2006. Handbook of Action Research. Wiltshire: Sage Publications.
- Ruohotie, A. 2008. Muistisairaana sosiaalinen vuorovaikutus virkistystoimintatuokiossa. Riihimäen seudun dementiatyön kehittämissyksikkö –hanke, vaihe II. Hämeen ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö.
- Ruohotie, J. 2000. Oppiminen ja ammatillinen kasvu. Juva: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Sandberg, C. Terveyttä edistävä näkökulma muistisairauksiin – riittääkö kuntoimme vanhenemiseen? Artikkelit Memo-lehdessä 4/2009.
- Saarenheimo, M. 2009. Vanhanakin oikeus mielenterveyteen. Helsingin Sanomien Vieraskynä-palsta 29.6.2009.
- Saarenheimo, M. 2008. Vertaistoiminnan ja psykososiaalisen ryhmätoiminnan mahdollisuudet muistisairaiden ja heidän omaistensa tukemisessa. Teoksessa Sormunen, S. & Topo, P. (toim.) Laadukkaat dementiapalvelut. Opas kunnille. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy, 100-101.
- Sainio, E. 2008. Toiminnallisuus ikääntyneiden somalilaisten ryhmän voimavarana. Nylund, A. (toim.) Monikulttuurista hyvinvointia vanhustyöhön. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 69, 47.
- Sarvimäki, A. 2008. Gerontologisen hoitotyön arvot ja eettiset periaatteet. Teoksessa Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.) Gerontologinen hoitotyö. WSOY oppimateriaalit Oy, 30, 38-39.
- Sydänmaanlakka, P. 2006. Älykäs itsensä johtaminen. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino Oy.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1996. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: Kirjapaino Oy West Point
- Taipale, M. 2008. Sosiokulttuuriset ryhmätoimintamenetelmät. Nylund, A. (toim.) Monikulttuurista hyvinvointia vanhustyöhön. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 69, 62.

Tomperi, T. Johdanto. Artikkeliteoksessa Freire, P. Sorrettujen pedagogiikka. 2005. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy, 21.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Uronen, R. 2009. Osallistavia menetelmiä ja tukea dementiatyön arkeen. Muisti-liiton julkaisusarja 2/2009.

Vallejo Medina A., Vehviläinen S., Haukka, U-M., Pyykkö, V. & Kivelä S-L. 2006. Vanhustenhoito. H:ki oppimateriaalit: Werner Södersröm Osakeyhtiö

Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: TammerPaino Oy.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Juva: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Voutilainen, P., Routasalo, P., Isola, A. & Tiikkainen, P. 2008. Gerontologisen hoitotyön perusta. Teoksessa Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.) Gerontologinen hoitotyö. WSOY oppimateriaalit Oy, 15, 17-18.

www.kankaanpaanopisto.fi. Tulostettu 14.6.2009.

Ylikoski, M. Omaelämäkerrallinen toimijuus. Mennyttä ja tulevaa tässä ja nyt. Gerontologia-lehti 4/2008.

LIITTEET

Liite 1. Teemarunko

Liite 2. Havainnoinnin kohteet

Liite 3. Sisällön analyysin eteneminen

Liite 4. Luokittelusäännöt

LIITE 1

Teemarunko

1. Opiskelijoiden antamat merkitykset voimaannuttavalle viestinnälle

2. Opiskelijoiden kuvaamat voimaannuttavan viestinnän ilmiöt
3. Ryhmän jäsenten kokemukset voimaannuttavasta vuorovaikutusmentelmästä

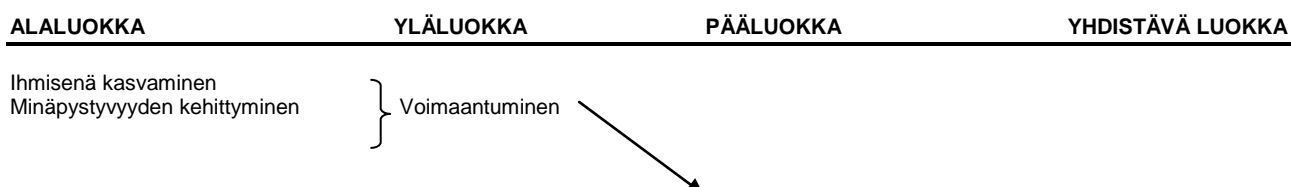
LIITE 2

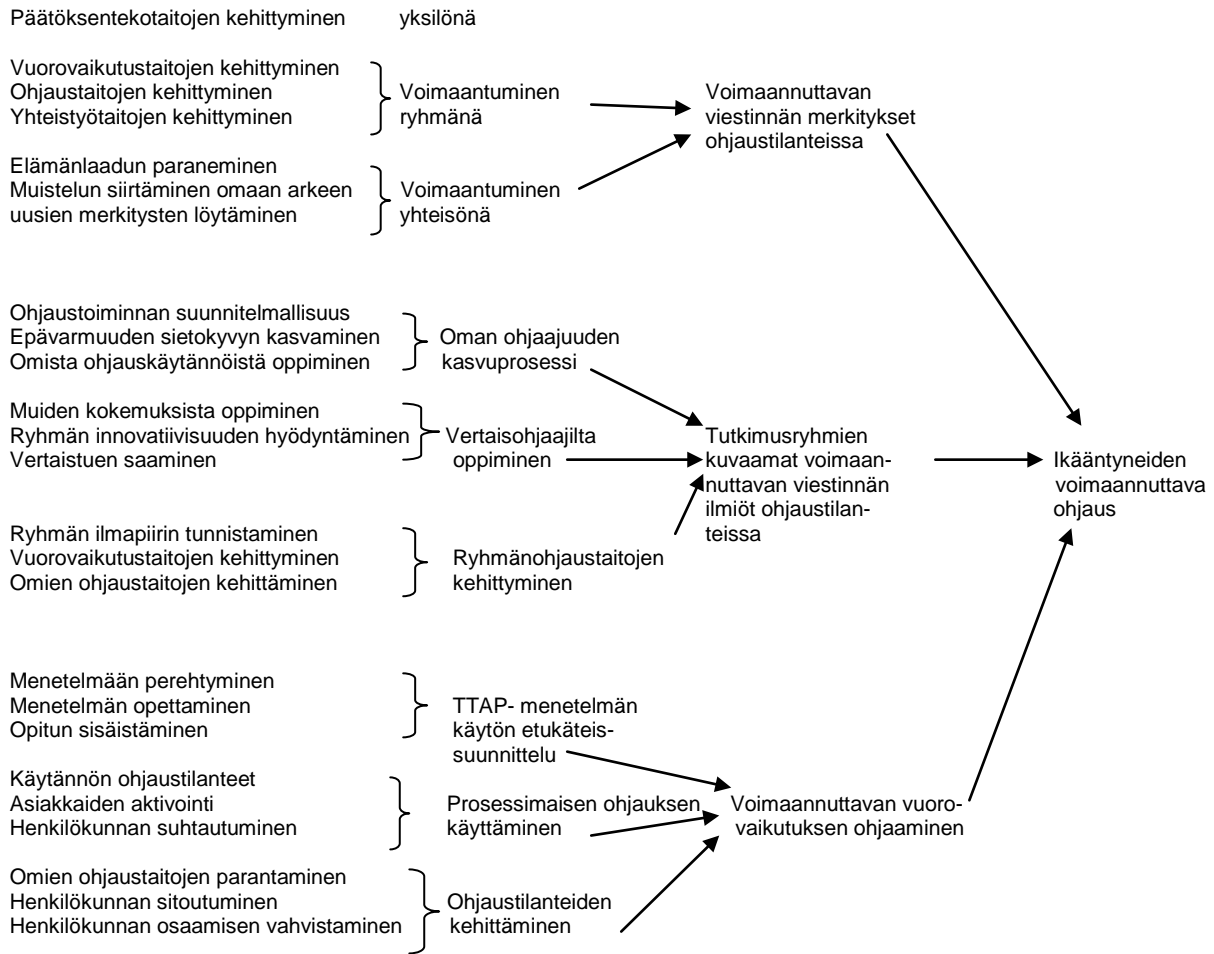
Havainnoinnin kohteet:

- ryhmän ilmapiri

- ryhmän jäsenten keskinäinen viestintä
- ryhmässä toimivien aktiivisuus
- heidän käyttämänsä sanalliset ilmaisut
- sanaton viestintä, ilmeet, eleet
- päätösten tekeminen

LIITE 3. Sisällön analyysin eteneminen





LIITE 4. Luokittelusäännöt

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA	YHDISTÄVÄLUOKKA

Ihmisenä kasvaminen Minäpystyvyyden kehittyminen Päätöksenteko taitojen kehittyminen	Voimaantuminen yksilönä	Voimaannuttavan viestinnän merkitykset ohjaustilanteissa	Ikääntyneiden voimaannuttava ohjaus
Vuorovaikutustaitojen kehittyminen Ohjaustaitojen kehittyminen Yhteistyötaitojen kehittyminen	Voimaantuminen ryhmänä		
Elämänlaadun paraneminen Muistelun siirtäminen omaan arkeen Uusien merkitysten löytäminen	Voimaantuminen yhteisönä		
Ohjaustoiminnan suunnitelmällisyys Epävarmuuden sietokyvyn kasvattaminen Omista ohjauskäytännöistä oppiminen	Oman ohjaajuuden kasvuprosessi	Tutkimusryhmien kuvaamat voimaannuttavan viestinnän ilmiöt ohjaustilanteissa	
Muiden kokemuksista oppiminen Ryhmän innovatiivisuuden hyödyntäminen Vertaistuen saaminen	Vertaisohjaajilta oppiminen		
Ryhmän ilmapiirin tunnistaminen Vuorovaikutustaitojen kehittyminen Omien ohjaustaitojen kehittäminen	Ryhmäohjaustaitojen kehittyminen		
Menetelmään perehtyminen Menetelmän opettaminen Opitun sisäistäminen	TTAP- menetelmän käytön etukäteissuunnittelu	Voimaannuttavan vuorovaikutuksen ohjaaminen	
Käytännön ohjaustilanteet erilaisissa yhteisöissä Asiakkaiden aktivointi Henkilökunnan suhtautuminen	TTAP- menetelmän testaus käytännön ohjaustoiminnassa		
Omien ohjaustaitojen jatkuva	TTAP- menetelmällä toteutettujen ohjaustilanteiden kehittäminen		

parantaminen	täminen		
Henkilökunnan sitoutuminen			
Henkilökunnan osaamisen vahvistaminen			

