

PAPPILAN HÄTÄVARA

Virikemateriaalia Inarin seurakunnan vanhusryhmiin

Johanna Anttila

Opinnäytetyö, kevät 2016

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK)-diakoni

TIIVISTELMÄ

Anttila, Johanna. Pappilan hätävara. Virikemateriaalia Inarin seurakunnan vanhusryhmiin. Pori, kevät 2016. 39 s., 1 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK)- diakoni.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia Inarin seurakunnan pienvanhusryhmiin virikemateriaalia nimeltään Pappilan hätävara. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada vanhusryhmien vetäjille toimiva työväline tilanteisiin, jossa toiminnallisiin hetkiin ei ole ollut mahdollisuutta valmistautua.

Opinnäytetyön teoretieto pohjautuu aikaisempiin tutkimuksiin sekä vanhusten viriketoiminnasta ja seurakunnan vanhusryhmistä kirjoitettuun teoriaan.

Opinnäytetyö toteutettiin produktiona ja sen tuotoksena syntyi apuväline yllättävien tilanteitten varalle vanhusryhmien ohjaustilanteisiin. Virikemateriaalin sisältö suunniteltiin yhteistyönä seurakunnan diakoniatyöntekijöiden kanssa. Päädyimme sisällyttämään siihen perinnetietoutta, aivovoimistelua, improvisaatiota, valokuvia, postikortteja sekä hengellistä materiaalia. Produktiossa huomioitiin myös Lapin alueen kulttuuri sekä saamen kieli. Lopputuloksena syntyi materiaalikokonaisuus, joka palvelee myös muita seurakunnan ryhmätoimintoja.

Asiasanat: viriketoiminta, ryhmänohjaus, vanhuus, saamelaisuus

ABSTRACT

Anttila, Johanna.

A stimulating folder for the elderly in the parish of Inari.

39p., 1 appendix. Language: Finnish. Pori, Spring 2016.

Diaconia University of Applied Sciences.

Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education,
Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

This thesis was production. The aim was to make a stimulating folder for elderly in the parish of Inari.

This folder provides a tool for the group instructors of parish work, especially in situations when due to lack of time the preparing of programs and activities has been difficult. This folder includes different materials available for unexpected situations. As a part of this thesis, the folder was being planned together with parish deaconesses. The focus of the content was on the Inari Sami culture.

The thesis contains a report and a product, the folder. The stimulating folder includes photographs, aphorisms, proverbs, different games and having taken into account Finnish traditions, Sami culture and spirituality.

This thesis was reviewed by deaconesses in the autumn 2015. The product was found excellent. This stimulating folder offers a diverse range of tools for the parish work in Inari.

Keywords: old age, group guidance, Sami identity, religious spirituality

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	3
2 KEHITTÄMISTYÖNÄ PRODUKTIO	4
3 VIRIKETOIMINNALLA ELÄMÄSTÄ ENEMMÄN IRTI	6
3.1 Vanhuuden viriketoiminnan psykososiaaliset tavoitteet.....	6
3.2 Et ole koskaan liian vanha leikkimään	9
4 SEURAKUNNAN VANHUSTEN PIENRYHMÄTOIMINTA	10
4.1 Jokainen on arvokas Jumalan edessä	10
4.2 Vanhusten hengellinen kohtaaminen	11
5 PRODUKTION ALKU JA SUUNNITTELU	16
5.1 Toimintaympäristönä Suomen suurin kunta	16
5.2 Saamelaisuus vanhusten kulttuuritaustana	17
6 PRODUKTION MATKA VALMIIKSI	19
7 PRODUKTION KUVAUS	21
7.1 Virikekansio osa I	21
7.2 Virikekansio osa II	25
8 SAATIINKO TOIMIVAA VIRIKEMATERIAALIA?	29
9 POHDINTAA OPINNÄYTETYÖN PÄÄTTEEKSI	31
LIITTEET	37
LIITE 1: Perinteitä ja kirkollisia juhlapäiviä Suomessa	37

1 JOHDANTO

Seurakuntatoiminnassa voi joskus tulla eteen hetki, jolloin ei ole ollut aikaa tai mahdollisuutta valmistella vanhusryhmien ohjelmaa. On hyvä, jos tilanteisiin on varauduttu. Ideointini näihin varautumistilanteisiin lähti liikkeelle kevään 2015 Diakonia ammattikorkeakoulun monikulttuurisuusharjoittelun toimintaympäristössä, Inarin seurakunnassa. Aiempaa vanhustyönkokemusta hyödyntäen sekä seurakunnan diakonia työntekijöiden innoittamana syntyi opinnäytetyönäni produktio nimeltä *Pappilan hätävara*.

Opinnäytetyö *Pappilan hätävara* on virikemateriaalia, joka sisältää valokuvia mielitelaus kortteja, visailua, arvoituksia ja vinkkejä monenlaisen hetken järjestämiseen. Inarin seurakunta kuuluu saamelaisalueeseen, joten produktiossa on huomioitu saamen kieli sekä alueen kulttuuri ja luonto.

Virikemateriaalin laatiminen lähti liikkeelle aiempiin tutkimuksiin perehtyen sekä vanhusten viriketoiminnasta perustietoa selventäen. Koska produktiota käytetään seurakuntatyössä, on otettava huomioon myös vanhustyön mahdollinen hengellisyys sekä kirkon suhde vanhuuteen ja sen arvostamiseen. Sivuan työssäni myös kirkon pienryhmän määrittelyä sekä vanhusryhmien ohjaajan tärkeitä huomioita ryhmätoiminnassa.

Vanhusten viriketoimintaa pohtiessa on syytä avata tiettyjä viriketoiminnan tavoitteita, kuten psykososiaalisuuden ja hengellisen hyvinvoinnin säilymistä. Työkaluja näiden avuksi ovat muistelu, keskustelu, aivovoimistelu sekä leikit. (Airila 2009, 14–52.)

Pappilan hätävaran sisältö on kuvailtu teoriaosuuden päätteeksi sekä produktion onnistuminen haasteineen. Opinnäytetyöni on tehty apuvälineeksi lähinnä seurakunnan vanhustyön parissa toimiville, mutta materiaaliin perehtymisestä on hyötyä varmasti muillekin toiminta sektoreille.

2 KEHITTÄMISTYÖNÄ PRODUKTIO

Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä kehitetään, toteutetaan ja arvioidaan uusia tuotteita, työkäytäntöjä, toimintatapoja ja palveluja. Työ voidaan tuottaa projektina tai hankkeena ja sen lopputuloksena syntyy tuote tai toiminnallinen tapahtuma. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010, 32.)

Kehittämistoiminnassa olennaista on käyttökelpoisuus, jonka määrittää yleensä se organisaatio, jossa kehittämistä tehdään. Käyttökelpoisuutta voidaan tarkastella laajemmin myös innovaatiopolitiikan näkökulmasta. Yksittäistä yritystä hyödyntävien ensimmäisen asteen tulosten ohella voi syntyä välillisesti hyötyä myös muille sidosryhmille. Kehittämistoiminnassa ei ole yleensä olennaista keskittyä tiettyihin kysymyksiin, jotka esitetään sanallisesti, vaan keskiössä on toiminta ja sen kautta pyrkimys tiettyyn tavoitteeseen. (Toikko & Rantanen 2009, 4.)

Opinnäytetyö Pappilan hätävara on produktio. Produktio on yleensä kertaluontoinen sekä melko lyhytkestoinen prosessi. Sen tarkoituksena on tehdä jokin tuotos tai palvelu tietyille käyttäjäryhmälle ja samalla kehittää työvälineitä käytännön toimintaan. Kehittely pitää sisällään tuotteen tai palvelun suunnittelun- ja valmistusprosessin, tuotteen kokeilun, toteutuksen, arvioinnin ja mahdollisesti markkinoinnin. Kehittelyn aluksi on hahmotettava opinnäytetyön tavoite ja sen niveltävyys ammatilliseen käytäntöön. Tuotteen suunnittelun, reflektoinnin ja toteuttamisen pohjalla tulee olla myös tuotteen kohdetta ja ammatillisia käytäntöjä koskeva tutkittu tieto. Tuotekehittelyyn painottuva opinnäytetyö pitää sisällään varsinaisen tuotoksen ja siihen liittyvän kirjallisen raportin. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010, 33– 34.)

Produktion tietoperusta rakennetaan yhteydellä aiempaan tietoon. Sen tarkoitus on auttaa uuden tiedon etsinnässä, kerätyn tiedon jäsentämisessä ja olennaisen esiin tuomisessa. Lukijalle käsitellyt asiat on helpompi ymmärtää kun ne on määriteltä. Keskeiset käsitteet rajataan, täsmennetään ja niiden merkityssisältö kuvataan. Määrittely vaatii kirjallisuuteen ja alan muuhun aineistoon perehtymistä.

(Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010, 41.) Opinnäytetyöni rakentamisessa otettiin huomioon muitten tekemiä aikaisempia tutkimuksia, ja teoria tietoa joista saatiin ideoita ja huomioon otettavia asioita virikemateriaalia laatiessa, sekä käsitteitä määriteltäessä.

Opinnäytetyöni kohderyhmänä ovat Inarin seurakunnan vanhustyön ryhmät. Sen tavoitteena on luoda toimivaa virike- ja toimintamateriaalia seurakunnan vanhus-ten kokoontumisiin. Tilanteisiin joissa tavanomainen ohjaustoiminta on estynyt tai on muuten muokkautunut tilanne, ettei kokoontumisiin ole ollut mahdollista suunnitella tarkempaa ohjelmaa. Produktiota voi hyödyntää myös perustoiminnan suunnittelussa. Produktio Pappilan hätävara, kuvaa nimellään tilannetta, jolloin pitää saada nopeasti jotain valmista. Produktion tehtävänä on myös tukea kasvuani luovaan toimintaan seurakunnan vanhustenryhmissä. Olen kokenut olevani hyvin arka kokeilemaan virikkeellisyyttä ja luovaa toimintaa. Minulla on ollut mielikuva, että pitäisi omata taiteellista kykyä ja suorittaa askartelukursseja, ennen kuin voi yrittää tuottaa jotain uutta ja omaperäistä. Tuotteesta on tarkoitus olla hyötyä kaikille osapuolille, kuten: asiakkaille, työntekijöille ja opinnäytetyön tekijälle. Virikekansioitten materiaali on tehty Inarin seurakuntaa ajatellen, ottaen huomioon alueen kulttuuri ja kielet. Toimintaideat sopivat kuitenkin sovellettuna mihin tahansa vanhus- tai aikuistyön materiaaleiksi.

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat vanhus-ten viriketoiminta, seurakunnalliset pienryhmät ja vanhus-ten ryhmänohjaus. Raportissa käsitellään myös vanhus-ten hengellistä kohtaamista ja viriketoiminnan sisältöjä: keskustelua, leikkejä ja pelejä, aivojumbppaa sekä muistelua. Opinnäytetyön pääpaino on itse tuotteessa eli produktiossa, Pappilan hätävarassa.

3 VIRIKETOIMINNALLA ELÄMÄSTÄ ENEMMÄN IRTI

Vanhustyössä keskeinen tavoite on hyvän mielen, hyvän olon ja toimintakykyisyyden säilyminen mahdollisimman pitkään. Virikkeettömästä ja tapahtumaköyhästä elämästä voi olla seurauksena mielialan ja toimintakyvyn ennenaikainen heikkeneminen. Mielekkään toiminnan puutos voi altistaa apaattisuuteen, itsetunnon alenemiseen ja pitkästymiseen ja voi edelleen nopeuttaa passivoitumista, sosiaalisten suhteiden heikkenemistä ja depressiota. Ihminen on psyko fyysinen kokonaisuus. Mitä enemmän ihminen käyttää psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä voimavarojaan sitä pitempään ne säilyvät. (Airila 2009, 5-9.)

Henkisten tarpeiden tyydyttämiseen ja vireyden toimintakyvyn ylläpitämiseen viriketoiminta on tärkeä toimintaväline, jonka avulla voidaan harjoittaa keskittymiskykyä, aisteja, muistia ja sosiaalisia taitoja. Toiminnan lähtökohtana on vanhus itse sekä hänen elämäntilanteensa, taustansa ja toiveensa. (Airila 2009, 5.)

Björkstедt ja Kautto (2010) ovat opinnäytetyönään kehittäneet viriketoimintaa Koivulassa ikäihmisten päivätoiminnassa. Heidän opinnäytetyönsä lähti liikkeelle vanhusten esittämistä viriketoiveista, joita olivat muun muassa bingo, kilpailuja, virkistystä, aivoille virikettä sekä asiallista seurustelua. Ryhmätoiminnan suunnittelussa olisi hyvä ottaa huomioon osallistujien toiveet, vointi, kuulo, näkö, odotukset ja osallistujien kunto. Tämän lisäksi sisällössä on mielekästä ottaa huomioon vuodenaajat, teemat ja ajankohdat. (Björkstедt & Kautto 2010, 15–23.)

3.1 Vanhuuden viriketoiminnan psykososiaaliset tavoitteet

Viriketoiminnan yhtenä psyykkisenä tavoitteena on tukea muistitoimintoja, jolloin puhutaan muistimekanismin eri vaiheisiin liittyvästä harjoittelusta. Muistissa on kolme erilaista osaa: aistimuisti, johon informaatio tulee aistien välityksellä, lyhytkestoinen muisti jossa informaatio käsitellään ja kolmantena pitkäaikainen muisti, johon tieto varastoituu ja mistä se voidaan palauttaa mieleen. Lyhytkestoisen ja

pitkääikäisen muistin välillä tulee ikääntyessä ongelmia näkyen mieleen painamisen vaikeutena ja mieleen palauttamisen hidastumisena. Tarvitaan erilaisia virikkeitä tietoa-aineiksi, jotta pitkäkestoisesta muistista palautuu elämänvarrella kertynyttä tietoa, muistikuvia, sanavarastoa ja elämyksiä. Muistitoimintoja tukee: muistipelit, runsas keskustelu ja muistelu, uuden oppiminen, asioiden ja nimien aktiivinen mieleen painaminen ja yleensäkin kaikenlainen muistin käyttö. (Airila 2009, 14.)

Jokaisen ihmisen elämään kuuluu muisteleminen. Ikääntyneillä on nuoria enemmän, mitä muistella. Muisteleminen voi olla joillekin vanhuksille terapeutista. Muistelu piristää mielialaa, vireyttää muistia ja aivotoimintaa sekä aktivoi keskusteluun ollen myös mahdollisesti hauska yhdessäolon muoto.

Muistelu ryhmässä voi olla spontaani tai etukäteen suunniteltu, joista jälkimmäinen antaa kokoontumisille rakenteen. Teemat voivat olla lapsuudesta vanhuuteen tai entisajasta nykypäivään. On tärkeää, että aiheet ovat hyvin konkreettisia osallistujille ja muistelu toimii paremmin, jos ryhmäläisillä on mahdollisimman paljon yhteistä taustaa ja kokemusta. Muisteluryhmän huomionarvoinen seikka on, että jokainen on ryhmässä omana itsenään, osallistuen omilla ehdoillaan ja mukana voi olla myös kuuntelijana. Muistelutilanteissa on tärkeää päästä positiiviseen lopputulokseen. Muistelemisen eri menetelmiä ovat: omaelämäkertojen läpikäyminen, kuvien käyttö, esineet, musiikki, laulu ja kuvataiteet kuten piirtäminen ja maalaaminen. (Airila 2009, 43- 45.)

Keskeinen tavoite viriketoiminnassa on vuorovaikutuksen ja keskustelun aikaan saaminen erilaisin vaihtoehdoin. Keskustelu ylläpitää muistitoimintoja, huomiokykyä, mielikuvitusta, tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä sekä keskustelutaitoa. Juttutuokiot ovat henkisen vireyden perusta. Spontaanin juttelun lisäksi suositellaan myös ohjattua keskustelua. Ryhmän ohjaaja käynnistää keskustelun sekä virittää sitä ja huolehtii, että keskustelu etenee. Joskus voi joutua auttamaan näkemyksen vaihtoa tai kokoamaan ilmaisuja. Keskustelun virikkeitä voivat olla: ajankohtaiset asiat ja uutiset, kuvat, erilaiset kysymyskortit sekä hyvin käytännönläheiset arjen aiheet. (Airila 2009, 41–42.)

Aivot tarvitsevat käyttöä, jotta niiden toiminta pysyisi vireänä. Useat aivovoimisteluhjelmat todistavat, että esimerkiksi mieleen palauttamista voi valmentaa vanhanakin. Lyhytkestoisen muistin läpi tulisi olla jatkuvaa liikennettä. Dendriitit eli hermosolujen haarat voivat surkastua, jos yhteydet eivät aktivoidu säännöllisesti, ja aivojen kyky tallentaa muistiin uutta tietoa ja palauttaa sieltä vanhaa tietoa, heikkenee. Aivotoimintaa tukevat sanaristikot, aistiharjoitukset, pelit, seuraileikit, erilaisten tehtävien tekeminen ja kaikenlainen toiminta, joka vaatii aivotyötä. (Airila 2009, 15.)

Sanna Kaiku (2015) on suunnitellut viriketoimintaa ikäihmisille. Hän tuo opinnäytetyössään esille huomioita aivojumppasta ja muistelusta. Aivojumppa ylläpitää ajattelutoimintaa, muistia, keskittymistä ja tarkkaavaisuutta ja toimintaa tehtäessä vaikeusasteen on oltava sopiva. Osallistuja ei saa kokea nolatuksi tulemisen tunnetta väärin vastatessaan. Tarkoituksena ei ole aiheuttaa kenellekään pahaa mieltä eikä vastaamista aina tule vaatia osallistujilta. (Kaiku 2015, 9.)

Muistin, keskittymisen, tarkkaavaisuuden ja havaintokyvyn ylläpitoa auttaa aivovoimistelu. Näitä alueita voidaan aktivoida erilaisten tehtävien ja käytännön toimintojen avulla. Harjoituksia tehtäessä on huomioitava, että tehtävät eivät saa olla liian vaikeita. Hyviä aivovoimisteluvirikkeitä ovat: kysymyskortit, aivojen ja lihasten koordinaatioharjoitukset, havaintokyky- ja aistiharjoitukset. (Airila 2009, 53–54.)

Viriketoiminnalla voidaan lisätä vanhusten sosiaalisia taitoja ja helpottaa vuorovaikutusta. On tärkeää kuulua johonkin ryhmään ja nauttia siitä, että ollaan yhdessä. Sosiaalinen vuorovaikutus vaikuttaa positiivisesti aivotoimintaan ja henkiseen suorituskyykyyn. Vuorovaikutus toisten kanssa on myös hyvä keino laukaista tunnereaktioita. Viriketoimintojen tärkeä tavoite onkin sosiaalisen vuorovaikutuksen käynnistäminen ja hyvä yhdessäolo. Sosiaalisen osa-alueen viriketoiminnassa on tärkeää: ryhmätoimintaan osallistuminen, sosiaalisen verkoston tukeminen, keskustelut ryhmässä ja yhteinen mieluisa tekeminen. (Airila 2009, 17.)

3.2 Et ole koskaan liian vanha leikkimään

Leikkien ja pelaten on hauskaa viettää aikaa yhdessä. Pelit ja leikit ovat myös elävää kansanperinnettä ja kulttuuria. Ne kehittävät myös kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja parantaen mielialaa ja aktivoiden ajattelua. Ne ovat myös tärkeä sosiaalisen kanssakäymisen muoto. Peleissä ja leikeissä on mahdollisuus erialisiin rooleihin ja se voi tarjota myös onnistumisen kokemuksia oppimisesta tai hauskaasta yhdessäolosta. Huomioitavia seikkoja näissä toiminnoissa on, että pelaamisen on oltava mieluista, vapaaehtoista eivätkä kaikki iäkkäät ihmiset pidä pelaamisesta eivätkä halua osallistua. Erilaisia pelejä ja leikkejä ovat: musiikki -, tutustumista -, ajattelua ja päättelyä vaativat leikit, tietokilpailut ja luovat leikit kuten pantomiimi. (Airila 2009, 49–52.)

4 SEURAKUNNAN VANHUSTEN PIENRYHMÄTOIMINTA

4.1 Jokainen on arvokas Jumalan edessä

Kristillisessä ihmiskäsityksessä ihminen on Jumalan luoma ja tämän kuvana. Kuva pitää sisällään käsityksen ihmisen ehdottomasta arvosta ja ihmisestä moraalisena ja vastuullisena toimijana. Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan jokainen on ikään katsomatta ainutlaatuinen ja arvokas Jumalan edessä. Kirkon vanhustyön strategian tavoitteena on kirkon toiminnassa tuoda kristinusko, toivo ja rakkaus voimavaraksi vanhusten elämään. (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 5.)

Vanhuuden määrittämiseksi ei ole olemassa yhtä yleispätevää ikärajaa vanhuuden määrittämiseksi. Vanhaksi määrittelemisen on aikaan ja paikkaan sidottu. Kirkon vanhustyön strategiassa käytetään kohderyhmästä sanaa vanhus. Vanhuutta ei jaeta eri jaksoihin eikä sille etsitä korvaavaa ilmaisua. Yhteiskunnassamme lienee vallalla nuoruutta ihannoiva kulttuuri ja vanhuutta ja elämän päättymistä ei haluta tunnistaa eikä valmistautua siihen. Vanhuus on aina kokemuksellinen ja siihen liittyvät monesti toimintakyvyn heikkeneminen ja avun tarve. (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 7.)

Vanhuudessa on tärkeää muisteleminen ja menneiden elämänvaiheiden läpikäyminen. Jokaisella on ainutlaatuinen ja oma elämänselämänsä. Uskonnollisuuden viitekehyksessä oman elämänselämänsä läpikäyminen on tärkeää. Psalmissa 70: 17- 18 sanotaan ”*Jumala, sinä olit opastajani jo kun olit nuori, ja tähän päivään asti olen saanut kertoa ihmeistäsi. Kun olen nyt vanha ja harmaapäinen, älä hylkää minua, Jumala. Minä julistan tuleville polville kättesi mahtia ja tekojesi suuruutta.*” (Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä 2008, 4.)

Kirkko on vanhustyön merkittävä toimija. Se toimii työntekijöiden erityisosaamisen alueella ja järjestää myös toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Kirkon vanhustyö antaa vanhusten elämään yhteisöllisyyttä, lähimmäisen rakkautta ja toisesta ihmisestä välittämistä. (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 7)

Vanhuus on yksi merkittävistä kehitysvaiheista jonka kehitystehtävänä on minän eheytyminen. Haasteensa siihen tuo on eletyn elämän hyväksyminen sekä luopumisten myötä roolimutoksiin sopeutuminen. Terveys ja fyysiset voimat heikkenevät, omaiset vähenevät, yksinäisyys kasvaa ja oma kuolema lähestyy. Kyseisiä asioita voi olla vaikeaa hyväksyä. Kehitystehtävät tuottavat myös elämänkaari pääomaa jotka tuottavat voimavaroja. Nämä ovat toivon, tahdon, tarkoituksen, pystyvyyden, aitouden ja rakkauden pääoma. (Havukainen & Kanerva 2011, 10 –11.)

Vanhustyö on kristilliseen ihmiskäsitykseen ja uskoon perustuvaa kirkossamme. Toiminnassa pyritään edistämään tiettyjen arvojen toteutumista kuten, ihmisarvo, välittäminen, luottamus, yhteisöllisyys ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Ihmisarvo on ehdoton, jakamaton ja kaikille yhtäläinen kristillisen käsityksen mukaan. Ihmisarvoa ei voi ansaita, eikä sitä voi menettää vaan se perustuu Jumalan luomistyöhön. Luottamuksen ja välittämisen ilmapiirissä syntyy yhteisöllisyys, jossa on kyseessä avoimuudesta hyväksyä kaikki ihmiset mukaan yhteiseen toimintaan. Ihmisellä on mahdollisuus voimaantumiseen ja uskonsa vahvistumiseen yhteisössä. (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 15.)

4.2 Vanhusten hengellinen kohtaaminen

Lähes kolme neljäsosaa eli suurin osa vanhuksista ilmoittaa pitävänsä itseään uskonnollisena. Hengellisyys on tutkitusti olennainen osa vanhusväestön identiteettiä. Vanhenevan ihmisen hengelliset tarpeet on hyvä nähdä tärkeinä ja huomioitava toimintatapoja, joiden avulla häntä voidaan tukea uskonnollisuuden kokemisessa ja ilmaisemisessa. (Havukainen & Kanerva 2011, 6.)

Suurin osa tämän hetken vanhuksista on saanut kodin perintönä kristillisen kasvatuksen ja kouluopetuskin on ollut hyvin kristillinen. Lapsuudessa on voitu opetella ulkoa hengellisiä lauluja ja virsiä, raamatun vertauksia sekä sen historiaa. Vanhemmat ovat voineet opettaa ulkoa rukouksia, joita vielä muistisairaanakin voidaan tunnistaa. Vanhuksen hengelliset tarpeet nousevat ihmisen kokonaispersoonallisuudesta ja elämäntilanteesta, riippuen myös hänen kiinnostuksensa kohteista, jotka voivat olla yhtä monimuotoisia kuin ihmisetkin. Jumalan rakkaus, armo ja hyvä tahto ovat kristinuskon perussanoma ollen mahdollisesti vanhukseksi hyvin merkityksellisiä. On etsittävä se tapa joilla siitä saadaan näkyvä ja koettava ilman liiallisen ajattelun ja käsitteellisyyden vaatimusta. Tuntiessamme yksittäisen vanhuksen uskonnollisuuden, ei merkitse sitä, että tuntisi kaikkien samaan uskontoon kuuluvien ajattelun. Yleisten periaatteiden tunteminen jostakin uskonnosta, ei kerro ehkä yksiselitteisesti kyseessä olevan vanhuksen ajattelusta. (Havukainen & Kanerva 2011, 12 –13.)

Hengellisessä kohtaamisessa on varottava manipuloimasta tai pelottelemasta asiakasta. Ei ole soveliasta myöskään lähteä mukaan riitaan. On tärkeää olla luonteva ja tuoda esille reilusti sano reilusti jos ei tiedä asioita. Kohtaamisissa on osattava myös vaieta, suostuttava ihmettelemään, osoittamaan arvostusta ja säilytettävä luottamuksellisuus. (Havukainen & Kanerva 2011, 24).

Kirkkopalvelut järjesti projektin ”Hyvä arki vanhuudessa” vuosina 2001–2003. Sen tavoitteena oli kehittää hengellisiä tarpeita huomioiva toimintamalli vanhustyötä tekeville. Projektin tuloksena syntyi opas, jonka tekstien rakenteessa lähdettiin aihetta hahmottamaan avainoletuksesta. Nykyiset vanhukset, jotka ovat kasvaneet kirkon vaikutuspiirissä, ovat saaneet nauttia kohdallaan erilaisin tavoin kirkon perustehtävien toteutumisesta. He ovat voineet saada rukousvastauksia, kuulleet evankeliumin julistamista, ovat olleet osallisina kristillisessä kasvatuksessa ja lähimmäisen tarjoamasta diakonisesta palvelusta. Evankeliumi ja siitä versonut palvelutyö ovat ikääntyvän polven tutuksi tulleita asioita. Oppaan tekijä, Arto Mikkola Diakonia-ammattikorkeakoulun Pieksämäen yksiköstä, kirjoittaa virsirunoudesta ja sen merkityksestä vanhukseksi etenkin psalmirukouksista joissa vanhus voi tunnistaa rukoilijan tavan kokea Luojan armotyön, elämänkaarensa keskeisenä voimavarana. Virret sakramenttien ohella, sisältävät ”läsnäolotietoa”

sävelten ja kielikuvien muodossa. Mikkola mainitsee myös, että virsikirja voi tarjota erinomaisen apuvälineen vanhuksen itsetunnolle ja psykososiaaliselle toimintakyvylle. Vanhusta kunnioittaen ja ymmärtäen valittu virsiruno voi aktivoida perusvoimavaroja. Virret voivat myös olla osuvaa empaattista kuvausta tiettyyn hengelliseen nälkään. Virret ovat Mikkolan mukaan hyvän huomisen työkaluja. (Mikkola 2005, 8–15.)

4.3 Siunauksen saattamana ryhmästä kotiin

Kristuksen seurakunta on maailmanlaajuinen jossa sen jokainen jäsen yhdentyy samaan ykseyteen. Tätä kokonaisuutta ovat seurakuntien pienryhmät, joissa ne liittyvät kuvaan Kristuksen ruumiissa myös rikkaudessaan. Jokaisella on oma paikkansa ja erilaiset ominaisuudet ja lahjat tulevat käyttöön sekä täydentävät toisiaan. Jäsenet jakavat yhteistä elämänmatkaa toinen toistaan tukien, rohkais-ten ja lohduttaen. Jeesuksen oman elämän kautta antama esimerkki on esikuva siitä, mikä on parhaimmillaan pienryhmän tehtävä ja merkitys. Hän eli opetuslas-tensa kanssa läheisessä yhteydessä jossa jaettiin työ, lepo, ilot ja surut. Keskus-teluissa avautui lähimmäisen rakkaus ja rukouselämä ja Jumalan palveleminen. Pienryhmien toiminnassa on kyse Jeesuksen aloittaman työn jatkumisesta ja Ju-malan valtakunnan edistämisestä. Pienryhmiin tullaan monesta eri syystä, joku voi haluta tavata ystäviään, toinen voi haluta etsiä tilaisuutta auttaa toisia ihmisiä ja kolmas ehkä etsii ravintoa hengelliseen elämäänsä. Kaikki motiivit ovat huomi-onarvoisia ja tärkeitä. (Kanerva 2006, 187–189.)

Pienryhmien arjen, odotusten ja aiheiden moninaisuudessa ei tulisi unohtaa, että seurakunnallinen pienryhmä on teemastaan huolimatta osa kirkkoa. Jokaisella ryhmän jäsenellä tulisi olla oikeus päästä osalliseksi hengellisestä yhteydestä. Mahdollisuuksia on paljon joista löytyy keskustellen sopiva muoto. Monelle ryh-mälle sopii säännöllinen hiljentymishetki virsineen ja rukouksineen osana ko-koontumisen rytmiä. Ryhmästä kotiin lähteminen siunauksen saattamana roh-kaisee arjen elämään. Tiedotus ryhmissä seurakunnan tapahtumista ja kutsu osallistua muuhun toimintaan, on myös yksi mahdollisuus torjua irrallisuuden vaaraa. (Kanerva 2006, 190–191.)

Jokaisella on oma tapansa ryhmän ohjaamisessa. Suositeltavaa on olla oma itsensä ja toimia sen mukaan, mikä tuntuu luontevimmalta ja omalta. Ohjauksessa on tiettyjä asioita, joita on syytä erityisesti painottaa. Erilaisissa ryhmissä on sekä rikkautena että pulmana ihmisten erilaisuus. Osanottajien odotukset ja näkemykset voivat olla varsin eroavaisia mutta asioista sopiminen auttaa välttämään ristiriitojen karikoita. On tärkeää, että ryhmän jäsenillä on yhteinen näkemys kokoontumisen päämäärästä, sen tehtävästä, tarkoituksesta ja millaisia periaatteita halutaan yhdessä noudattaa. Avoin keskustelu on tärkeää. Keskusteluun tunnelmaan liittyy myös sanatonta viestintää ilmein ja elein. Olisikin hyvä paneutua siihen, miten sanaton ja sanallinen vuorovaikutus toteutuvat ryhmässä. Perusperiaatteena kuitenkin on, että keskustelun sävy on rakentava. On tärkeää saada ilmaista oma mielipiteensä, mutta se ei saa tapahtua koskaan toista pilkaten, vähätellen tai syyttäen. Ryhmässä pyritään ymmärtämään ja tavoittamaan, mitä toinen haluaa ilmaista ja kohdataan hänet kaikesta huolimatta lähimmäisenä. Ohjaajan tulee huomioida myös puheensa ja ohjeittensa selkeys, myönteisyys sekä luottaminen vanhuksen kykyihin sekä heidän omanarvontuntonsa kohottamiseen. Keskustelun ohella ryhmissä on tärkeä myös, osata kuunnella. Yhdessäoloon ja keskusteluun on tärkeää rakentaa kehys periaatteista, joka muodostaa linjan ryhmän vuorovaikutuksesta. Hyviä lähtökohtia ryhmän raameihin on mm. kunnioitus toisia kohtaan, tasapuolisuus eli tilan antaminen kaikille, sallivuus, vapaaehtoisuus, luottamuksellisuus, rakentuvuus, yhteys osana Kristuksen maailmanlaajuista seurakuntaa ja vastuullisuus. (Kanerva 2006, 192–193.)

Koskipään ja Rajakoski-Tammisen (2012) tekemästä opinnäytetyöstä, jonka aihe on yhteisöllisyyden vahvistamisesta ryhmätoimintojen avulla, käyvät ilmi ryhmän ohjaajan tärkeät ominaisuudet ja tehtävät. Jotta ryhmä voi toimia, se tarvitsee jonkun, joka ottaa vastuun suunnan näyttämiseen, visiointiin ja päätösten tekoon. Ohjaajalta edellytetään herkkyyttä aistia ryhmän tarpeet ja taitoa eläytyä toisen ihmiseen todellisuuteen aistinvaraisesti sekä kunnioittaa ryhmäläisiä tasavertaisena sekä heidän yksityisyyttään. (Koskipää & Rajakoski-Tamminen 2012, 36–37.) Opinnäytetyössä käytettiin monipuolisesti toiminnallisia virikemalleja kuten muistelua, kuvallista ilmaisua ja todettiin, että ryhmäkokoontumisen kahvihetki oli

tärkeä. Kahvinjuonnin lomassa voi syntyä tutkimuksen mukaan arvokkaita keskusteluja ja hyvää vuorovaikutusta ryhmäläisten välille. Ryhmäläisille oli myös tärkeää, että he tulivat tapaamaan toisiaan, eikä niinkään se mitä siellä tehtiin, koska ryhmään osallistuminen on etenkin sosiaalinen tapahtuma. (Koskipää & Rajakoski-Tamminen 2012, 53–64.)

5 PRODUKTION ALKU JA SUUNNITTELU

Idea opinnäytetyöstäni Pappilan hätävara, lähti liikkeelle harjoitteluympäristönsäni Inarin seurakunnassa keväällä 2015. Porin Diakonia ammattikorkeakoulun harjoittelujaksoni Inarissa antoi minulle mahdollisuuden tutustua alueen seurakunnan vanhustyöhön, joka sisälsi pienryhmätyöskentelyä sekä yksilötapaamisia. Kymmenen harjoitteluviikon aikana perehdyin alueen kulttuuriin vanhuksia haastatteleamalla sekä alueesta kirjoitetun elämänkerta kirjallisuuteen tutustumalla. Toisesta kulttuurista tulleen oli hahmotettava ensin alueen historiaa sekä vanhusten elämään vaikuttaneita keskeisiä tapahtumia.

Opinnäytetyöni suunnittelutyöryhmään kuuluivat seurakunnan diakoniatyöntekijät, joiden kanssa käytiin keskustelua virikemateriaalin mahdollisesta sisällöstä ja päädyttiin siihen, että olisi hyvä huomioida vuodenkierto sekä kirkkopyhät. Sisällyksessä päädyttiin aihealueisiin: kysymyskortteja, valokuvia, visailuja, arvoituksia ja improvisaatioita. Hengellisyyden esilletuominen voisi tapahtua erilaisissa rukouksikorteissa, valokuvissa ja mietelauseissa. Inarin alueen Lapin kulttuurin sekä inarin- ja pohjoissaamen kielen toivottiin myös olevan esillä. Koltan saame päädyttiin rajaamaan produktiosta pois, koska kirjallisuutta kieltä taitamattomalle oli tarjolla niukalti.

5.1 Toimintaympäristönä Suomen suurin kunta

Opinnäytetyön toimintaympäristönä olivat Inarin seurakunnan vanhusryhmät, mutta se olisi voinut olla minkä tahansa seurakunnan vanhusten ryhmätoiminta. Päädyin kuitenkin työstämään virikemateriaalia Inarin seurakuntaan, joka oli opintojeni Porin Diakonia-ammattikorkeakoulun moninaisuus- ja monikulttuurisuuden harjoitteluympäristönäni keväällä 2015.

Inarin kunta on pinta-alaltaan Suomen suurin noin 17 000 neliökilometriä eli 5 % Suomen pinta-alasta. Sen sijainti on keskellä Pohjoiskalottia, Euroopan unionin

pohjoisimmassa kulmauksessa. Inari on ollut varhaisista ajoistaan lähtien kulttuurien kohtaamispaikka ja kunnassa käytetään suomen kielen rinnalla virallisesti kolmea eri saamenkieltä: pohjoissaamea, inarin saamea ja koltansaamea. Vajaa kolmannes inarilaisista on saamelaisia. (Inarin kunta i.a.)

Inarin seurakunta on perustettu 1881 ja sen väkiluku on noin 4600 henkilöä. Seurakunta on osa Oulun hiippa- ja Lapin rovastikuntaa. Seurakunnan vanhusten kerhotoiminnasta vastaavat pääosin diakonissat, diakoniatpappi sekä kanttori. Vanhusten ryhmätoimintaa on viikoittain Inarissa, Ivalossa ja kerran kuukaudessa Saariselällä. Inarin ja Ivalon kerhoihin on järjestetty kuljetukset vuoroviikoin eri kyliltä, jolloin ryhmien kokoonpanot osittain vaihtelevat. Tapaamiset koostuvat vakiintuneista käytänteistä, jotka tuovat turvallisuutta eli kahvitusta ja kuulumisten vaihto, virret, toiminnallinen osuus, hartaus ja rukoukset. Suurempia yhteisiä kokoontumisia pidetään yhteistyönä eri seurakuntien kanssa rovastikunnan järjestämänä. Inarin seurakunnan toiminnassa otetaan huomioon alueen kulttuuri ja kieli tilanteitten mukaan, joissa apuna on seurakunnan saamelaisdiakonissa, saamenpappi, inarin saamea opiskellut kanttori ja koltan saamea opiskellut nuorisotyöntekijä. (Karhula 2015.)

5.2 Saamelaisuus vanhusten kulttuuritaustana

Saamenkulttuuriin kuuluvat poronhoito, kalastus ja metsästyminen. Näiden lisäksi kulttuuri ilmaus sisältää joikumusiikkia, käsitöitä, taidetta, kertomaperinnettä, myyttejä, saamenkielisiä paikannimiä sekä saamelaisen rakennusperinteen kuten kodat ja kammit. Kulttuuriin kuuluu myös saamelaisten muinaisusko, uhraaminen seidoille. Nykypäivän saamenkulttuuri tarkoittaa modernia saamelaismusiikkia, teatteria ja elokuvataidetta. Luonto on saamelaisille henkisen ja aineellisen kulttuurin perustana. Heidän ajattelutapojensa ja arvojensa sekä perinteisen elämäntapansa mukaan luontoa tulee käyttää ja säilyttää siten, että se antaa toimeentulon ja elättää. Saamelaiset ovat sopeutuneet luontoon eivätkä ole pyrkineet muuttamaan sitä. Saamelaisten perusta on äidinkielessä. Kieli on kansan muisti ja se säilyttää ja kuljettaa kulttuuriperintöä. He ovat asuneet samoja kotikenttiään pit-

kään. Heille on muokkaantunut luontoon, perinteiseen elämäntapaan, perinnetiedon ja perinteisen ajattelusisältöön säännöt ja normit. Ne ohjaavat tänä päivänäkin heidän sosiaalisia suhteitaan perheissä, sukulaisissa ja yhteisöissä. (Saamelaisen vanhustyön työkalupakki 2014, 6.)

Saamen kielen ja kulttuurin merkitys korostuvat ikäihmisten palveluissa siitä syystä, että vanhustyössä asiakaskohtaukset ovat henkilökohtaisella tasolla. Ihminen haluaa tulla ymmärretyksi oman saamen kulttuurinsa jäsenenä ja kieli on siinä ajattelun ja vuorovaikutuksen perusta. Meillä kaikilla on oma kieli- ja kulttuuritaustamme ja se määrittelee identiteettiämme. Ihmisen kulttuuritausta on hyvä tunnistaa. Saamelaisen vanhusasiakkaan pitää saada luottaa siihen, että hänellä on mahdollisuus elää kulttuurinsa mukaista elämää. Saamen kielen käyttö osoittaa, että kunnioittaa asiakkaan kulttuuritaustaa. Osittainenkin kielen käyttö on suotavaa. Erityisesti ikääntyneen muistisairaana kohdalla on ensiarvoisen tärkeää, että hänen lähellään on henkilöstöä ylläpitämään hänen identiteettiään omalla äidinkielellään. Saamelaisten vanhusten kanssa työskennellessä on tärkeää omata kulttuuriymmärrystä. Se muodostuu tiedosta, ajattelusta, käytöksestä ja asenteista. Vanhukselle välittyy silloin tunne, että hän on arvokas osana perhettään, sukuaan ja yhteisöään. (Saamelaisen vanhustyön työkalupakki 2014, 9.)

6 PRODUKTION MATKA VALMIIKSI

Virikemateriaalia työstettiin keväällä 2015 harjoitteluympäristössä Inarissa alueen valokuvaamisella. Kuvaaminen jatkui kesällä omassa toimintaympäristössäni Etelä-Suomessa. Laminoidusta valokuvamateriaalista rakentui kuvakortteja muistelu-, keskustelu- ja leikkihetkiin. Kuvissa pyrittiin huomioimaan, että aihe ei olisi kovin vieras ja vaikea Lapin kulttuuriin. Kevään 2015 aikana valmistuivat mietelausekortit, joiden pääasiallisena teemana on voimaantuminen ja myönteisyys. Korttien ohessa muokkaantui idea tallentaa runot ja mietelauseet myös muistitikulle kansioon liitettäväksi. Siten niitä olisi mahdollisuus muokata ja tulostaa paperille, jolloin jokainen osallistuja voisi joskus askarrella itselleen oman voimakortin tai käyttää Aarrekartan osana.

Vanhustyön keskusliiton sivuilta löytyi kysymyskortti-materiaalia, johon saatiin sähköpostitse lupa niiden käyttöön. Vanhustyön keskusliiton Vahvike-sivusto on vapaasti käytettävissä vanhustyön virikemateriaalina, mutta lähde on aina mainittava käytön yhteydessä. (Vahvike i.a.) Produktion aivojumppa ja leikki osioon otin omia vanhoja harjoitteita, ideoita sekä erinäisiä ikäihmisten virikekirjoja ja tietokirjallisuutta pohjana käyttäen. Aivojumppaosioissa huomioitiin erinäiset merkitykselliset juhlapäivät ja -perinteet. Virikekansion käyttöalueella on myös pohjoissaamen- sekä inarinsaamen kielisiä seurakuntalaisia. Tämä huomioitiin tekeillä heidän kielellään sananlasku- ja hengellisen tekstin kortteja keskustelumateriaaliksi. Korttien kääntöpuolelle laitettiin avuksi suomenkielinen käännös. Saamelaisuus ja Lapin kulttuuri huomioitiin myös valokuvissa, jolloin kuvia voidaan käyttää eri äidinkielestä huolimatta.

Produktiossa pyrittiin huomioimaan hengellisyys niin kuvissa kuin teksteissäkin. Hengellisissä teksteissä käytettiin vanhuksille merkityksellisiä psalmeja sekä virsiä.

Kulttuurikeskus Sajoksesta Inarista, löytyi saamenkielistä kirjallisuutta, jota voitiin hyödyntää sananlaskuissa. Sakastin sivuilta löytyi inarinsaamen kielinen virsikirja

osio sekä norjalaisesta www.bibel.no sivustolta saatiin materiaalia pohjoissaamenkielisiin psalmeihin. Seurakunnasta saadusta pohjoissaamenkielisestä virsikirjasta löytyi hyödynnettäviä virsi säkeitä hengellisiin keskustelukortteihin.

Kesän 2015 aikana olin seurakuntaan yhteydessä puhelimitse ja keskustelimme produktion kehittymisestä. Sain myös diakoniatyöntekijöiltä tarkennuksia virikemateriaaliin ja sovittiin arviointi syyskuulle 2015, jolloin sen oli määrä olla valmiina.

Vuodenkierto ja kirkkopyhät huomioitiin erityisesti Suomen perinnekirjasta poimtuista erilaisista kuvauksista, miten tavallisimmat juhlapäivät ovat historian saatossa muokkaantuneet.

7 PRODUKTION KUVAUS

Virikemateriaali muodostui aikaisempien tutkimustulosten, tutkitun tiedon, diakoniatyöntekijöitten ja omien vanhustyön kokemusteni perusteella. Ideoitu virikemateriaali rakennettiin kahdeksi virikekansioksi.

7.1 Virikekansio osa I

Virikekansion ensimmäinen osa alkaa kahdella erilaisella tutustumisen välineellä, kukka valokuvilla, joista muodostetaan parit sekä ryhmäytymisellä laulun sanojen mukaan. Tutustumis harjoitukset ovat osa vanhukselle tärkeää sosiaalista vuorovaikutusta, joten välineet sen avuksi kuuluivat heti alusta asti kansion kokoonpanoon.

Tutustumisvälineitä on kaksi. Ensimmäinen muodostuu kukka kuvaparien muodostamisesta. Osallistujille jaetaan kuvat ja tarkoituksena on löytää samanlaiset kuvaparit. Samaa paria etsiessä on mahdollisuus tutustua ryhmän muihin jäseniin ja oikean kuvan löytyessä on mahdollisuus tutustua toiseen vaikka kuvista keskustellen. Toinen tutustumisväline on laulunsanojen mukaan ryhmäytyminen. Jokaiselle osallistujalle jaetaan osa tuttua laulua ja tehtäväksi jää etsiä oman laulun säkeistö kokonaisuudessaan.



KUVA 1. Tutustumisvälineet: valokuvat ja laulunsanat

Ensimmäinen kansio jatkuu vuodenaika-kysymyskorttein, joita voi käyttää keskustelun virittämisessä ja muistelemisessa. Muistitoimintoja tukee runsas keskustelu ja muistelu. Muistelu piristää mielialaa sekä aktivoi keskusteluun ja on mahdollisesti myös hauska yhdessäolon muoto.



KUVA 2. Kirsi Alastalon suunnittelemat Vuodenaika kysymyskortit Vahvikkeen materiaalipankista (Vahvike i.a.)

Kysymyskorttien jälkeen on 12 improvisaatio ehdotelmaa lähinnä rovastikunnallisiin yhteisiin tilaisuuksiin ohjelmanumeroiksi, kuten valehtelijoiden klubi, jossa vieraille esineille keksitään mitä erilaisimpia käyttötarkoituksia, mutta vain yksi pitää paikkansa. Pantomiiimi on hyvin hauska yhteinen arvausleikki ja erilaiset aakkostarinat ja tarinoitten kertominen lause kerrallaan. Improvisaatioiden pelit ja leikit kehittävät kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja parantaen mielialaa ja aktivoivat ajattelua. Improvisaatio on hauska keino yhdessä oloon.

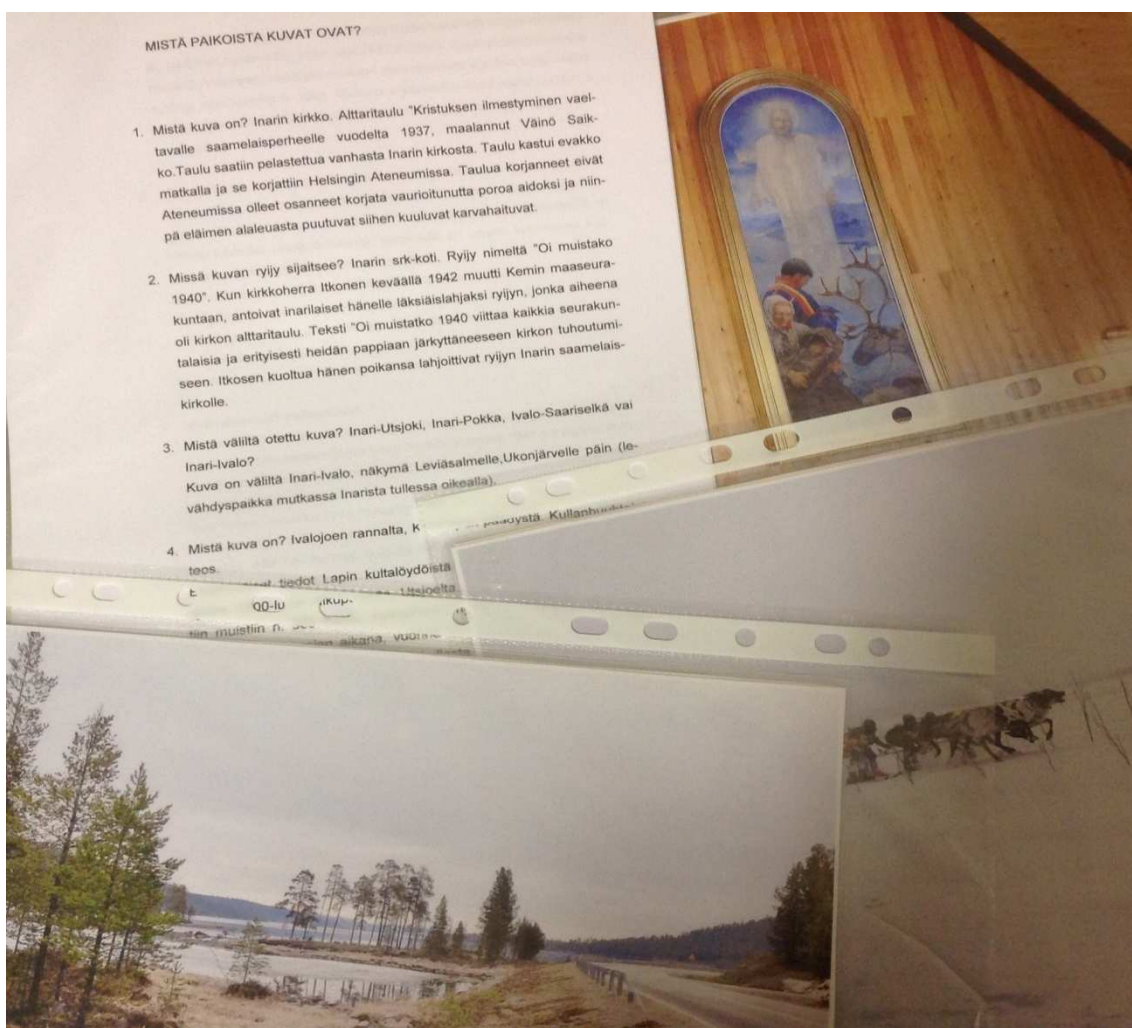
Produktion seuraava osio tarjoaa aivoille töitä 11 erilaisen visailun avulla: yleisaiheisia arvoituksia, pääsisäis-, joulu ja Suomi visailua, vihje visa siitä, kenestä henkilöstä on kyse, Lappiaiheista, luonto-, Raamattu tietovisaa sekä vanhoja Kittiläläisiä parannuskeino- ja sananparsi visailua. Aivot tarvitsevat käyttöä ja useat aivovoimisteluhjelmat todistavat, että mieleen palauttamista voi valmentaa vanhanakin. Visailuosioon laitettiin ohjeeksi merkinnän laittamiseen siitä, missä tilaisuudessa ja koska kyseistä kysymyssarjaa on käytetty. Näin vältetään siltä että samoja kysymyksiä kysytään toistamiseen samassa paikassa.

Ensimmäisessä virikekansion osiossa on myös perinnetietoutta kirkollisista juhlapäivistä ja perinteistä (Liite 1 Perinteitä ja kirkollisia juhlapäiviä Suomessa). Perinnetietoudella on hyvä alustaa keskustelua ja siitä voi rakentaa myös tietovisailua. Osiossa huomioitiin saamelaisalueelle tärkeät päivät, kuten Marianpäivä ja saamelaisten kansallispäivä.

Virikekansioon ei sisälly hartaustekstejä vaan siihen liitettiin ohjeistus hartauden pitämiseen yleisellä tasolla. Hartaushetkessä on hyvä huomioida vanhusten voimavarat. Hetki on hyvä toteuttaa osallistujien ja olosuhteiden pohjalta. Yksinkertainen toteutus on usein parempi kuin monimutkainen toteutus vaikeine sanoineen ja outoine lauluineen. Hartaushetkien tuttuus ja lyhyet puheosuudet luovat turvallisuutta. Katsekontakti ja hymy viestivät osallistujalle siitä, että ollaan paikalla ja läsnä. Hartaushetkessä tärkeintä on kiireettömyys ja rauhallisuus. Hartaus seuraa yleensä juhlapyyhiä, vuodenaikoja ja kirkkovuoden kiertoa. Hetki voi olla myös aivan lyhyt muodostuen Raamatun sanasta, virrestä ja rukouksesta. Psalmiit ovat runomuotoisia ja paljon luettuja Raamatun kohtia, joissa ilmaisu ja rytmi merkitsevät paljon. Joillekin vanha käänös voi olla tunnistettavampi kuin

uusi. Yhteen ääneen voi lausua myös Isä meidän rukouksen ja Herran siunauksen. Hartauspuheen tulee olla selkeää kieltä. Tekstissä olisi hyvä korostaa hyviä ja lohdullisia asioita, ja vuorovaikutusta voidaan saada aikaiseksi esimerkiksi kysymällä, mitä päivän tekstiin liittyvä asia tuo mieleen. (Havukainen & Kanerva 2011, 17–19.)

Ensimmäisen virikekansion päättää kuvavisailu muistinvirkistykseksi siitä, mistä paikasta kuva on otettu ja keitä henkilöitä niissä mahdollisesti esiintyy. Kuvat ovat lähinnä Inarin alueelta, mutta mukaan on liitetty monelle mahdollisesti tuttua seutua Kilpisjärveltä ja Pallastunturilta. Kuvat ovat numeroitu ja numeron mukaan kuvista löytyy myös mahdollista niihin liittyvää tietoutta kuten esimerkiksi Inarin alttaritaulun porosta, jolta puuttuvat alaleuan karvahaituvat.



KUVA 3. Mistä kuva on otettu?

7.2 Virikekansio osa II

Toinen produktio osa eli kansio kaksi sisältää lähinnä kuvakortteja sekä saamenkielisen osan. Kuvat toimivat apuvälineenä keskusteluihin ja muisteluun. Virikekansion toinen osa alkaa postikorteilla. Inarin lähikaupan poistokorista löytyneet vanhat postikortit antoivat inspiraation tehtävään, jossa pitää valita postikortti, jonka haluaa lähettää jollekin. Keskustelu syntyy siitä, kenelle kortin haluaa lähettää ja mitä siihen haluaa kirjoittaa.



KUVA 4. Kenellä lähetän postikortin ja mitä siihen kirjoitan?

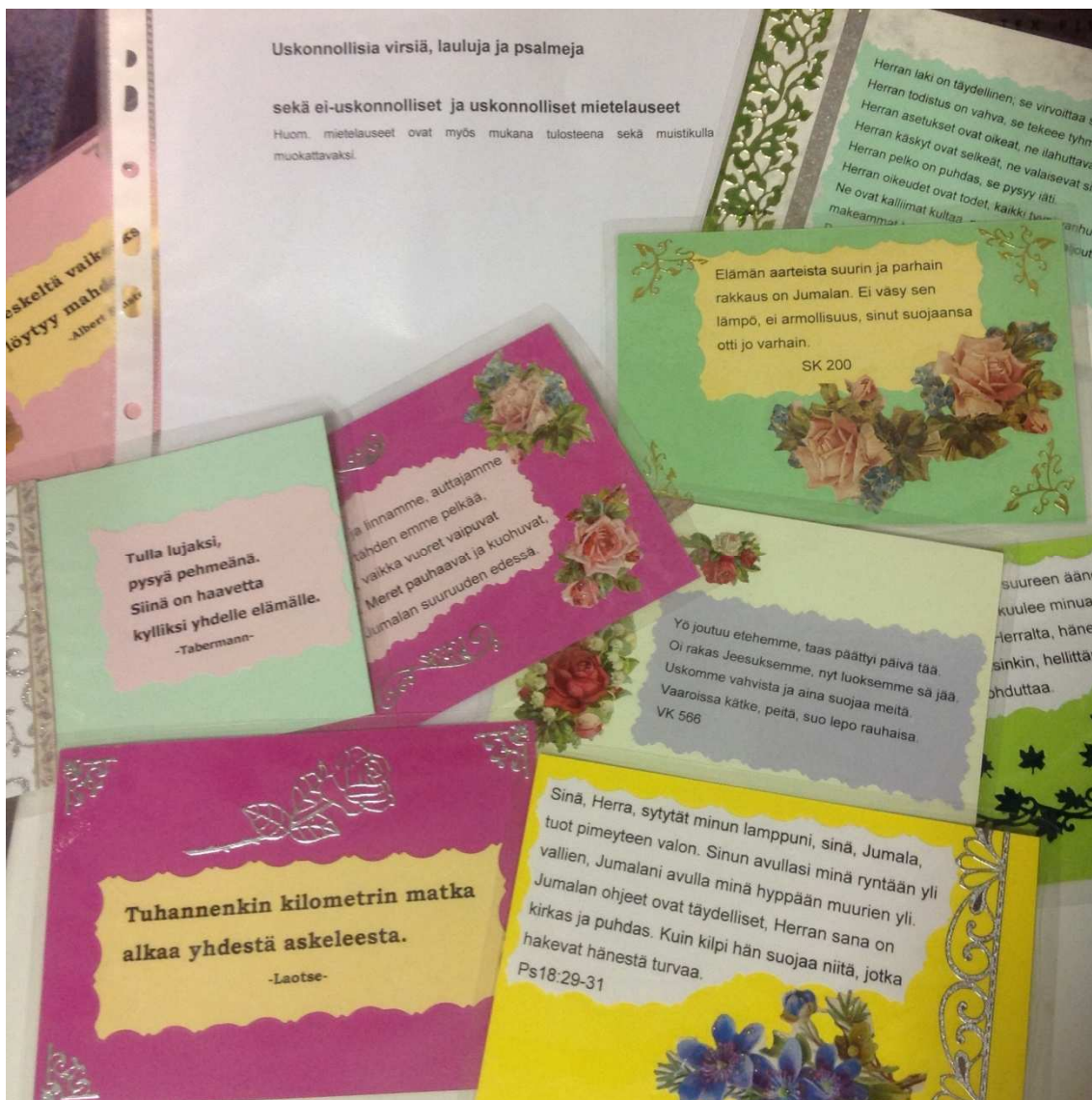
Virikekansio jatkuu erilaisin valokuvin, joista osa on hengellisiä. Kuvat voivat olla tunnelman kertojina tai tarinan muodostajina. Kuvissa on huomioitu alueen kulttuuri, mutta esille on nostettu myös aiheita omasta asuinympäristöstä



KUVA 5. Valokuvat kertovat

Virikekansion mietelausekortit voivat toimia keskustelun herättäjinä. Mietelauseiden toimintaperiaattena on ollut positiivisuus ja voimaantuminen. Mietelauseita voi tehdä myös itse, jolloin tekstit on laitettu tulosteeksi sekä muistitikulle. Koska seurakunnan tilaisuuksissa ei aina voida tuoda esille hengellisyyttä, mietelauseet

on jaoteltu hengellisiin ja ei-hengellisiin tilanteen mukaan käytettäviksi. Hengellisissä korteissa huomioitiin Kirkkopalvelut-projektin tuloksena syntyneitä opasta, jossa tuotiin esille virsirunouden ja psalmirukousten tärkeys vanhukselle.



KUVA 6. Mietelause- sekä hengelliset keskustelukortit

Virikekansion lopussa ovat inarin- ja pohjoissaamenkieliset sanalasku- ja hengelliset keskustelukortit. Saamen kielen ja kulttuurin merkitys korostuu ikäihmisten palveluissa. Saamen kielen käyttö osoittaa, että työntekijä kunnioittaa asiakkaan kulttuuritaustaa. Vanhukselle välittyy tunne, että hän on arvokas. Saamenkielisten korttien käyttöä helpottamaan laitettiin suomenkielinen käännös kortin kääntöpuolelle.



KUVA 7. Saamen kieliset sananlasku- ja hengelliset keskustelukortit

8 SAATIINKO TOIMIVAA VIRIKEMATERIAALIA?

Opinnäytetyöni virikemateriaalin toimivuus arvioitiin syyskuussa Inarin seurakunnassa diakoniatyöntekijöiden kanssa. Esittelin virikekansiot sekä opinnäytetyöni teoriaosuuden. Sain myös mahdollisuuden kokeilla virikemateriaalin toimivuutta viikon aikana erilaisissa pienvanhusryhmissä. Visailuissa huomasin, että tiettyjä kysymyksiä olisi hyvä vielä hieman tarkentaa ja korjata, koska esimerkiksi käsitteestä Pohjola heräsi väärinkäsityksiä alueen sijainnista.

Virikekansion mietelausekortteja oli otettu käyttöön jo aiemmin keväällä 2015 ja ne koettiin monipuolisiksi toimintavälineiksi. Korttien mietelauseet oli tallennetut myös muistitikulle, minkä ansiosta niitä voitiin tulostaa ja osallistujat saivat mahdollisuuden askarrella oman voimaannuttavan mietelausekortin tai käyttää niitä aarekartan rakentamisen osana.

Virikekansion perinnetietous nähtiin mielenkiintoisena ja saamelaisten kansallispäivän sekä Marianpäivän markkinoiden huomioiminen nähtiin tärkeänä elementtinä ajatellen alueen kulttuuria. Kahden eri saamenkielen osuus kansiossa katsottiin myös erinomaiseksi työvälineeksi. Suomennokset korttien kääntöpuolella antoivat mahdollisuuden korttien käyttöön myös niille, joilla ei ole saamenkielen taitoa tai sen hallinta on heikkoa. Uutena käyttömahdollisuutena korteille nähtiin kielen oppimisen mahdollisuus myös heille, jotka ovat unohtaneen saamen kielen.

Vuodenaika –kysymyskortit (Vahvike, aineistopankki i.a). valmistuivat osittain keväällä 2015, ja ryhmäläiset toivoivat niitä tehtävän lisää. Uudet kortit käsittivät nyt kaikki vuodenaajat ja ne koettiin hyväksi keskustelunantajiksi sekä mahdollisesti myös tutustumisiin monenlaisissa tilaisuuksissa.

Valokuvien katsottiin antavan monipuoliset mahdollisuudet erilaisiin ryhmätoimintoihin seurakunnassa. Kuvissa todettiin olevan ainesta myös sururyhmiin. Valokuville löytyi myös uusi toimintamalli keskustelun lisäksi: aivovoimistelu siitä,

mistä kuva on otettu. Tämän myötä valikoin kansiooni lisää Inarin alueelta olevia valokuvia ja muokkasin niiden kokoa helpommin hahmotettaviksi.

Virikekansio oli osoitettu vanhusryhmiin, mutta sen todettiin olevan monipuolisesti käytettävissä muissakin ryhmissä. Improvisaatiovinkeistä katsottiin olevan ainesta viihdykkeeksi erilaisiin juhliin. Opinnäytetyöni *Pappilan hätävara* todettiin erinomaiseksi työvälineeksi Inarin seurakuntaan.

9 POHDINTAA OPINNÄYTETYÖN PÄÄTTEEKSI

Liitettyäni viimeisen kuvakortin virikekansioon, ajattelin, että tätä työtä ei voi lopettaa, vaan sitä pitää jatkaa. Produktion rakentamiseen oli tullut tietynlainen riippuvuussuhde ja siihen liittyi paljon tunnetta, vaikka idea valmiiseen opinnäytetyöhöni *Pappilan hätävara*an oli mutkikas ja haasteellinen. Antoisinta oli tutustua vieraaseen kulttuuriin ja siihen, millaisia asioita on otettava huomioon toimintaympäristön virikemateriaalia rakentaessa. Lapin alueen vanhusten elämään eivät ole kuuluneet entisajan filmitähdet ja elokuvat, joista voi ammentaa visailuja Etelä-Suomen vanhusryhmiin. Televisio, elokuvat saatikka sähköt eivät ole olleet joka kodin perustarpeita niin kuin omassa elinpiirissäni. Elämässä on arvostettu eri asioita ja elinympäristö on perustunut pitkälti luontaistalouteen ja sen elämäntapoihin. Välimatkat ovat pitkiä ja naapurissa tai kirkossa käyminen eivät ole olleet päivänselviä asioita kuten etelässä, jossa tiet vievät miltei joka paikkaan ja naapurit asuvat vieressä eivätkä pakkaneen ja hanki ole liioin haittana.

Opinnäytetyöni tavoite oli kasvattaa minua luovaan toimintaan seurakunnan vanhusryhmissä. Kaikenlainen luovuus on ollut minulle opintojeni aikana vaikeaa ja kömpelöä. Virikemateriaalia rakentaessani heräsi rohkeus uskaltaa kokeilla ja kehittää luovia menetelmiä, ei yksin vanhusryhmin vaan muitakin osallistujaryhmiä ajatellen. Moni sanoo, ettei osaa olla luova tai ei ole saanut geeneissään luovuutta. Näin minäkin olen ajatellut ennen. Luovuuteen voi opetella ja sitä voi harjoituttaa. Tarvitaan vain uskoa ja luottamusta itseensä, minä osaan.

Pappilan hätävarasta riittää varmasti materiaalia ja ideoita tulevaan työkenttääni sekä jaettavaksi myös muiden hyödyksi. Inarin alueen kulttuuriin perehtyminen on antanut mahdollisuuden viedä tietotaitoa saamelaisuudesta ja erilaisiin ryhmiin, ja esimerkiksi saamenkieliset sananlaskukortit ovat herättäneet kiinnostusta niihin osallistujissa sekä hilpeitä hetkiä vierasta kieltä tapaillessa.

Ammatillinen kasvu ja kehitys voidaan ymmärtää rinnakkaisiksi ja toisiaan täydentäviksi käsitteiksi. Kasvu on jonkin koon, asteen tai määrän lisääntymistä, kun taas kehittymisellä tarkoitetaan siirtymistä rakenteen tai toiminnan uusille alueille.

(Valtonen 2009, 28.) Opintoni sosiaali- ja kirkon alalla ovat antaneet minulle asi-
antuntijuutta eritellä ja ymmärtää asiakkaan ja asiakasryhmän toimintakykyä,
osallisuutta ja arkielämää sekä kristillistä ja hengellistä näkökulmaa. Olen voinut
opinnäytetyössäni käyttää aiempia kokemuksiani vanhusten parissa toimimi-
sestä ja lisätä siihen nykyisessä Diakin opinahjossani oppimani asiat vanhuu-
desta. Seurakunta - ja monikulttuurisuusohjelmat toivat vahvaa tukea opinnäy-
tetyön rakentamiseen ja virikemateriaalin ideoimiseen.

Saavutin opinnäytetyössäni huomaamattani myös jotain sellaista, jota en ollut
etukäteen suunnitellut. Tutustuttuani oman maan vieraaseen kulttuuriin, saame-
laisuuteen, syvensi se asiantuntijuuttani toimia erilaisessa kulttuuriympäristössä.
Monelle saamelaisuus ja Lappi tarkoittavat värikkäitä vaatteita, laskettelua, joi-
kaamista tai poronkäristystä. Itse löysin jotain enemmän kuin aiemmin: ymmär-
ryksen siitä, miten erilaisista lähtökohdista pienessä maassamme on voitu pon-
nistaa. Ihmiset ovat joutuneet kohtaamaan sitkeää puurtamista, ympäristöpako-
laisuutta, kulkutauteja, evakkomatkoja, oman kielen sortopolitiikkaa, kouluasun-
toloita ja koti- ikävää.

Kehittämistoiminnan tavoitteena on ihmisten kunnioittaminen, oikeudenmukai-
suus ja tasa-arvoinen vuorovaikutus. Työn prosessissa työn tekijän ja ohjaajan
tulee suhtautua eettisesti työhönsä sekä ongelmiin ja niihin henkilöihin, joiden
kanssa tehdään työtä. Eettiset kysymystenasettelut tulee huomioida koko opin-
näytetyön ajan ja se edellyttää läpinäkyvyyttä ja rehellisyyttä. Produktion etiikka
näkyvät myös sopimusten noudattamisena, aikataulussa ja työn sovituksessa sisäl-
lössä. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010, 11–12.)

Erilaisen kulttuuritaustaan syventyminen ja ihmisten kohtaaminen oli opinnäy-
tetyöni ammatillisen kehittymiselleni tärkeää. Jokainen ihminen on arvokas koko-
naisuus ja jokaisella heistä on oma kulttuurinsa ja elämänkaarensa, jota tulee
kunnioittaa. Opinnäytetyöni tuloksena syntynyt produktio ottaa vanhuksen koko-
naisvaltaisesti huomioon unohtamatta kristillistä hengellisyyttä.

Työhön ei liittynyt varsinaisesti riskejä. Virikekansion sisältää erilaisia tekstejä ja valokuvia, joten huomionarvoisin mahdollinen riski oli tekijänoikeuslain rikkominen. Pysin noudattamaan eettisesti tarkkaa rajausta siitä, minkälaista materiaalia produktiossani käytän. Valokuvat olivat omaa tuotantoani ja teksti lainauksissa mainitsin kirjoittajan nimen, mikäli se oli tiedossa. Lukuisten vanhojen mietelauseitten kirjoittaja oli tuntematon.

Koin tärkeäksi huomioida saamen kaksi eri kielimuotoa opinnäytetyössäni, koska se on merkityksellistä saamenkielisille vanhuksille ja tärkeä osa opinnäytetyöni eettistä näkökulmaa. Saamenkieli on haasteellinen ja toi virikekansion rakentamiseen paljon lisätunteja. Kirjoittaminen oli hidasta ja kieliasun tarkistus vei aikaa. Hetkittäin kyseenalaistin vieraan kielen tarpeellisuutta produktiossa. Toisaalta kielien tuoma haasteellisuus aktivoi halun oppia uutta. Ymmärrys oli myös koe- tuksella, koska pohjoissaamenkielinen virsikirja ei heti auennut merkinnöiltään tulkittaessa samoja virsiä suomen kielellä. Saamenvirsikirjan merkintä *nu* ei suinkaan tarkoittanut suomenkielisen vanhan virsikirjan numeroa niin kuin ensin oletin. Se tarkoitti, että sävel on sama, mutta ei säkeitten sanat. Näin ollen vieraan kielen kanssa oli vaarassa tulla monta virhettä. Saamenkieliset vanhat sanalaskut opettivat näkemään vieraan kielen rikkauden. Yksi sana kertoo lukijalleen enemmän kuin kymmenen. Etelän ihmiselle ei suinkaan heti aukea sanonta ”et ole ollut minulle kotapuuna” tai ”reiällinen kieli ei pidä”. Sanalaskujen suomen- noksista on riittänyt moneen ryhmäkeskusteluun aiheita erinäisiin tilanteisiin.

Suomen kansan perinnetietouteen perehtyminen toi itselleni paljon tietoutta erilaisista juhlapyhiemme historiasta. Perinnekirjan referoiminen tiivistettyyn muotoon vei runsaasti aikaa, niin kuin koko produktion rakentaminen käyttökelpoiseen muotoon, koska kuvat ja kortit veivät runsaasti kansiotilaa. Virikemateriaalin sisällössä olisi pitänyt ehkä suorittaa jonkinmoista rajausta. Toisaalta sen tekeminen vei täysin mennessään ja yhdestä tehtävästä syntyi toinen inspiraatio, joka oli pakko saada toteuttaa. Kansioden ulkoasu jäi varsin vaatimattomaksi, mutta koin tärkeimpänä kehittää niiden sisältöä kuin ulkoasua.

Opinnäytetyöhöni sisältyi itse produktio eli tuote sekä raportti. Raportin kirjoittaminen tahtoi jäädä itseltäni virikemateriaalin rakentamisen varjoon ja se kulki mukana ikään kuin kivirekenä. Pakollisena pahana joka oli pakko tehdä. Raportti ja itse tuotteen yhdistäminen sujuvaksi kokonaisuudeksi ei ollut helppoa, mutta se antoi toisaalta haasteen, jonka halusi ottaa vastaan ja saattaa opinnäytetyö kunnialla loppuun asti.

Opinnäytetyöni ei ole ollut pelkästään tiedon ja taidon ulottuvuuksia vaan siihen liittynyt myös voimakkaasti tunnetta. Se on ollut eräänlainen tiedon, taidon ja tunteen kombinaatio joka kasvoi ja kehittyi kannustavassa ilmapiirissä ohjaajien ja toimintaympäristön vuorovaikutuksen toimesta. Opinnäytetyön raportista saatua kritiikkiä ei ole ollut aina helppoa ottaa vastaan, mutta se on toiminut kuitenkin oman kehittymisen tärkeänä osa-alueena. Ammatillisen kasvun prosessiini on kuulunut vastuuta, osaamista ja motivaatiota sekä oman identiteetin kehittymistä. Näin lopuksi voin todeta, että opinnäytetyön myötä on otettu suuri askel kohti sosiaalialan ammattilaisen asiantuntijuutta.

LÄHTEET

- Airila, Airi 2009. Vanhuuden viriketoiminnan perusteet. Opas vanhustyöntekijöille. Ikäinstituutti.
- Björkstедt, Päivi & Kautto, Tuija 2010. Virikkeellistä päivätoimintaa ikäihmisille Koivulassa. Diakonia-ammattikorkeakoulu opinnäytetyö Pieksämäki. Viitattu 10.4.2015. https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13142/Bjorkstedt_Paivi_Kautto_Tuija.pdf?sequence=1
- Havukainen, Ellen & Kanerva, Marjaana 2011. Vanhusten ja muistisairaiden hengellinen kohtaaminen. Koulutuskeskus Agricola.
- Inarin kunta i.a. Inari info. Viitattu 15.6.2015. <http://inari.fi/fi/inari-info.html>.
- Kaiku, Sanna 2015. Virikettä ikäihmisille. Satakunnan ammattikorkeakoulu opinnäytetyö. Viitattu 26.4.2015. https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/88848/Kaiku_Sanna.pdf.pdf?sequence=1
- Kanerva, Marjaana 2006. Seurakunnalliset pienryhmät ja hengellinen ohjaus. Teoksessa Heikki Kotila (toim.) Hengellisen ohjauksen kirja. Helsinki: Kirjapaja. 186–202.
- Karhula, Anja 2015. Inarin diakonissa. Henkilökohtainen tiedonanto 17.8.2015
- Kirkon vanhustyön strategia 2015. Viitattu 9.5.2015 [http:// www. evl. fi/kkh/to/kdy/kirkonvanhustyonstrategia.pdf](http://www.evl.fi/kkh/to/kdy/kirkonvanhustyonstrategia.pdf).
- Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia ammattikorkeakoulun julkaisuja. C katsauksia ja aineistoja 17. Tampere: Diak.
- Koskipää, Riitta & Rajakoski-Tamminen, Hannamari 2012. ”Ei sekään mitä tehdään kun vaan tullaan tänne ja tavataan toisia”. Kotorinteen alueen yhteisöllisyyden vahvistaminen ryhmätoimintojen avulla. Seinäjoen ammattikorkeakoulu opinnäytetyö. Viitattu 26.4.2015. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43609/Koskipaa_Riitta.pdf.pdf?sequence=1

- Mikkola, Arto 2005. Hyvä arki vanhuudessa? Toimintamalleja hengellisiä tarpeita huomioivaan vanhustyöhön. Kirkkopalvelujen julkaisuja n:o 11.
- Saamelaisen vanhustyön työkalupakki 2014. SaKaste-Saamelaisten sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämisrakenne-hankeen pohjalta tehty opas. Saamelaiskäräjät, Pohjoisen alueen Kaste. Verkkojulkaisuna http://www.samediggi.fi/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=2335&Itemid=99999999
- Toikko, Timo; Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press.
- Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä 2008. Vanhustyön strategia 2015. Viitattu 9.5.2015. http://www.kirkkoon.fi/attachments/naakkanetti/ohjelmat_ja_strategiat/vanhustyon_strategia_2015.doc.
- Vahvike i.a. Vanhustyön keskusliiton viriketoiminnan aineistopankki. Viitattu 30.5.2015. <http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/vahvike/>
- Valtonen, Minna 2009. Kertomuksia kirkon työntekijäksi kasvamisesta. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Väitöskirja. A tutkimuksia 23. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/10689/A_23_ISBN_9789524930796.pdf?sequence=1

LIITTEET

LIITE 1: Perinteitä ja kirkollisia juhlapäiviä Suomessa. Tiivistetysti tietoutta muis-
teluun ja keskusteluihin

- ❖ Uusivuosi
- ❖ Loppiainen
- ❖ Saamelaisten kansallispäivä
- ❖ Laskiainen
- ❖ Marianpäivä
- ❖ Pääsiäinen
- ❖ Äitienpäivä
- ❖ Juhannuspäivä
- ❖ Mikkelinpäivä
- ❖ Pyhäinpäivä
- ❖ Isänpäivä
- ❖ Ensimmäinen adventti
- ❖ Itsenäisyyspäivä
- ❖ Jouluaatto
- ❖ Tapaninpäivä