



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Voimaa teatterista omaishoitoparien arkeen

Lumivuokko, Mirtta

2017 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Voimaa teatterista
-Omaishoitoparien arkeen

Mirtta Lumivuokko
Sosionomikoulutus
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2017

Mirtta Lumivuokko

Voimaa teatterista omaishoitoparien arkeen

Vuosi 2017 Sivumäärä 52

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä oli tarkoituksena teatterin eri menetelmin lähteä selvittämään, kuinka ne voivat vaikuttaa omaishoitoparien arjessa jaksamiseen. Toiminnallinen osuus suoritettiin Helsingin kaupungin Lännen omaishoidon toimintakeskuksen Omakunto -ryhmässä. Tuokioita oli yhteensä neljä, joissa ohjasin yhdessä omaishoidon toimintakeskuksen sosiaaliohjaajan ja palvelukeskuksen sosiaaliohjaajan kanssa neljää omaishoitopariskuntaa. Kohderyhmänä toimi siis ikääntyneet omaishoitopariskunnat, joilla omaishoidettavilla diagnosoitu muistisairaus. Omakuntaryhmässä pariskunnat jaettiin omiin ryhmiin, omaishoitajat ja omaishoidettavat. Omaishoitajien ryhmässä tavoitteena oli oman itsensä näkeminen arjen keskellä. Kun taas omaishoidettavien ryhmän tavoitteena oli muistelun tavoin vahvistaa ja piristää arjessa jaksamista.

Teoreettisena viitekehysenä tässä opinnäytetyössä käytettiin muun muassa teatteri taiteenmuotona, ikäihmiset & teatteri ja teatteri menetelmistä Forum -teatteria, improvisaatio, miikkaa sekä yleisesti draamaa ja muistisairauksiin sekä omaishoitoon liittyvät teoriat. Menetelmät ja harjoitteet toiminnallisen osuuden tuokioissa suurin osa kerätty opinnäytetyöntekijän harrastuksen pohjalta sekä muutama Karkkulaisen kirjasta, Siivet selkään ja draamakengät jalkaan -Kohtaamisia draaman pedagogisilla näyttämöillä (2011).

Tutkimuksen aineisto kerättiin laadullisen tutkimuksen, eli kvalitatiivisen tutkimuksen keskeisimmällä menetelmällä havainnoimalla, käyttäen apuna tutkimuspäiväkirjaa ja palautelomakkeita. Näiden aineistojen pohjalta on koottu tulokset tutkimukseen, jotka osoittavat teatteri menetelmien vaikuttavan eniten positiivisesti kuin negatiivisesti omaishoitoparien arkeen. Tuokioiden avulla omaishoidettavat saivat ilon ja naurun hetkiä arjen keskellä sekä omaishoitajat, jotka saivat hetken aikaa itselleen. Väsymys koettiin suurimpana esteenä arjessa jaksamisessa sekä omien harrastusten puuttuminen arjesta. Hetkelliset positiiviset hetket arjessa koettiin tärkeänä, vaikka ei varmuutta sen vaikutuksesta koko viikkoon olisikaan. Sosiaaliohjaajilta sain positiivista palautetta ohjaamisesta ja olisi toivottavaa heidän jatkossa käyttävän tuokioiden harjoitteita työssä. Tutkimuksen perusteella voidaan myös huomata ikäihmisten tarvitsevan teatteria/draamaa saman verran kuin lapset ja nuoret. Teatteri menetelmät toimivat myös ikäihmisillä. Tällaiset tuokiot koettiin toimiviksi pidemmälläkin toteutusjaksolla.

Mirtta Lumivuokko

Power from theatre activities for the caregiver couples living their everyday life

Year	2017	Pages	52
------	------	-------	----

The purpose of this functional thesis was to find out how the different theatre methods can have an impact on caregiver couples coping with everyday life. The functional part of the thesis was performed in the City of Helsinki's Western Caregiver Resource Centre's Omakunto group. I led four sessions for four caregiver couples together with the Resource Centre's social counselor. The group was targeted for the elderly caregiver couples where the care recipients have a diagnosis of memory diseases. The couples were separated for the Omakunto sessions to the caregivers and the care recipients. The goal for the caregivers group was to stop to see who they are in the middle of their everyday life. For the care recipients, the goal was to help them to cope with everyday life through reminiscing .

Theatre as an art form, the elderly people and theatre and the Forum -theatre, improvisation, mimic art and drama together with theories of memory diseases and caregiving build up the theoretical frame of reference of this thesis. Most of the methods and activities used in group sessions were collected by the writer of this thesis through her theatre hobby and the dramabook by Karkkulainen (2011).

The material for the thesis was collected by using pivotal qualitative methods like observation, research journal and feedback forms. The results of this research show that methods of theatre used in group sessions had a positive impact on everyday life of caregiver couples. The sessions brought joy and laughter for the lives of care recipients and the caregivers had a moment only for themselves. The biggest disadvantage of being and coping as a caregiver is that caregivers are often tired and they do not have own hobbies.

Experiencing brief positive moments in the middle of everyday life is important even if you can not prove the long-term impacts. I got positive feedback from the co workers and I hope they will continue using the activities in their work with the groups. The results of this thesis show that the elderly need theatre and drama as well as children and youth. The methods of theatre can be used with the elderly. According to the results of this research it would be ideal to have a specific and enduring theatre group for elderly and for the elderly with a memory disease.

Keywords: Caregiving, Elderly, Functional thesis, Methods of theatre & Observe

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Omaishoito	7
2.1	Omaishoidon arjen tuki ja haasteet	8
2.2	Kun puolisoistani tulee muistisairas - tarinoita omaishoitajien ajatuksista	9
3	Muistisairaus	10
3.1	Alzheimerin tauti	11
3.2	Lewyn kappale -taudit	11
3.3	Otsa-ohimolohkonrappeuma	12
3.4	Vaskulaarinen dementia	12
4	Teatteri -taiteenmuoto	12
5	Tutkimus	13
5.1	Tutkimuskysymys	14
5.2	Opinnäytetyönkysymys	14
5.3	Toimintatutkimus	14
5.4	Tutkimusmenetelmät	15
5.4.1	Havainnointi	16
5.4.2	Tutkimuspäiväkirja	17
6	Toiminnallinen osa tutkimusta	17
6.1	Toiminnassa käytetyt menetelmät	17
6.2	Teatterimenetelmät	17
6.3	Omakuntaryhmä kohderyhmänä	19
6.4	Toiminnan tavoitteet	19
6.5	Tuokiot ja niistä kerätty tutkimusaineisto	20
6.5.1	Ensimmäinen ohjaukerran suunnitelma 5.syyskuuta	20
6.5.2	Tuokion toteutus 5. syyskuuta	23
6.5.3	Toisen ohjaukerran suunnitelma 12.syyskuuta	25
6.5.4	Tuokion toteutus 12. syyskuuta	26
6.5.5	Kolmanen ohjaukerran suunnitelma 19. syyskuuta	28
6.5.6	Tuokion toteutus 19. syyskuuta	29
6.5.7	Viimeisen ohjaukerran suunnitelma 26. syyskuuta	31
6.5.8	Tuokion toteutus 26. syyskuuta	32
6.6	Toiminnan arviointi	34
7	Eettiset kysymykset	35
8	Tulokset	36
8.1	Tutkimuspäiväkirjan tulokset	36
8.2	Palautelomaketulokset	37
9	Johtopäätökset	38

10	Arviointi.....	39
11	Pohdinta	40
	Lähteet	42
	Kuviot.....	44
	Liitteet.....	45

1 Johdanto

Kiinnostukseni teatteria kohtaan on ollut suurta ja etenkin se, miten teatterin tekeminen ikäihmisten kanssa voisi toteutua on mietityttänyt minua. Teatterista voi saada niin paljon voimaa ja jaksamista, sillä sen avulla asioiden purkaminen käy kuin itsestään. Olin siis jo kauan sitten päättänyt, että opinnäytetyöni aiheena on teatteri tai se tulee olemaan ainakin osa sitä. Ikäihmisten kanssa olen työskennellyt viisi vuotta, enkä aiemmin teatteriharjoitteita ole heidän kanssaan tehnyt tai vetänyt niitä heille. Joten suurimpana mielenkiintona oli haluni nähdä, miten teatterilla tai draamalla saadaan voimaannutettua tai autettua ikäihmisiä. Olin harjoittelussa keväällä 2017 Helsingin kaupungin Sosiaali- ja lähityössä, jossa tutustuin lännen alueen omaishoidontoimintakeskuksen sosiaalihoitajaan. Puhuin haaveistani tehdä opinnäytetyöni teatteriin ja ikäihmisiin liittyen, jolloin sosiaalihoitaja kysyi, haluaisinko toteuttaa sen heillä. Sillä tavoin päädyin tekemään toiminnallisen opinnäytetyöni omaishoidontoimintakeskuksessa pidettävässä Omakunto -ryhmässä, jossa olen tutustunut ja pyrkinyt edesauttamaan omaishoitoparien jaksamista arjessa teatterin eri menetelmien avulla. Omakunto -ryhmässä vierailin neljä kertaa, jolloin ohjasin tuokioita teatteriteemaan liittyen. Tuokioiden sisällön miettimisessä kävin pitkää ja haastavaa pohdintaa. Lopulta päätin tehdä kaksi ensimmäistä kertaa tutustuen teatterin erilaisiin harjoitteisiin ja kaksi viimeisempää kertaa tutustumme paremmin Forum-teatteriin, mimiikkaan ja improvisaatioon, jotka kaikki ovat hyvin tunnettuja teatterimenetelmiä.

Omaishoidon valitsin, koska teema on ajankohtainen sosiaali- ja terveysalalla. Vanhustenhoidossa ajankohtaisuus näkyy etenkin, kun melkein jokainen Suomen kunta pyrkii kodinomaisuuteen ja ihmisten pystyvän asumaan mahdollisimman pitkään omassa kodissaan, jolloin omaishoitajuus olisi hyvin mahdollinen vaihtoehto. Omaishoidossa myös kiinnostaa erityisesti pariskunnat joissa on omaishoitosuhte. Mitä omaishoitajat ovat ajatelleet valitessaan omaishoidon ja ryhtyessään omaishoitajaksi omalle puolisolleen? Omaishoitajia olen aina kunnioittanut ja pitänyt siihen ryhtymistä suurena eleenä rakkaudesta ja välittämisestä. Joten heidän arjessa jaksamisensa tukeminen on helppo nyt toteuttaa opinnäytetyöni muodossa.

2 Omaishoito

Vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoitamisen voi järjestää omaisen tekemällä kaiken itse, eli olemalla omaishoitaja. Omaishoidolle on oma tukensa, joka muodostuu hoidettavan tarvitsemista palveluista sekä hoitopalkkiosta, jota hoitajalle myönnetään. Hoitaja on omaishoidontuen mukaan oikeutettu vapaisiin sekä omaishoitoa tukeviin palveluihin. Omaishoito on harkinnanvarainen sosiaalipalvelu, jota järjestää kunta sitä varten varaamiensa määrärahojen rajoissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2017.)

Yli miljoona suomalaista hoitaa selvityksen mukaan omaistaan tällä hetkellä. Omaishoitajat ja -läheiset -liitto ry:n mukaan Suomessa on heidän arvionsa mukaan noin 350 000 arjessa omaishoitoa käyttävää perhettä. Saman sivuston mukaan Suomen omaishoitajista noin 44 107 saa omaishoidontukea. (Omaishoitajat ja -läheiset -liitto ry, 2017.) Ihmissuhteet joihin omaishoito perustuu, ovat olleet olemassa kauan ennen omaishoitosuhteen syntymistä olemassa. Erityisesti ikäihmisten on lisäksi vaikea tunnistautua omaishoitajaksi, koska he ovat pitkään olleet yhdessä avioparina.

Omaishoito on tullut parhaiten ihmisten tietoisuuteen 1990-luvulla, vaikka meillä on ollut ennen sitäkin omaishoitoa. Ihmisten eläessä maaseudulla suurperheenä on ollut luonnollista huolehtia toisistaan eri sukupolvien välillä. Vanhimmat suvussa hoitivat lapsia ja ajan kuluessa tilanne vaihtui päinvastoin. Suomessa kaupungistuminen ja poismuutto jopa omasta kotimaasta, ovat nostaneet monia kysymyksiä, jotka ovat johtaneet omaishoidon näkemiseen erilisenä ilmiönä. Väestön ikääntymisen nopeutumisen johdosta on Euroopan viranomaisten taholla alettu pohtimaan, miten kotona asuminen voisi olla mahdollisimman pitkäaikaista. Suomessa ei ole hoitovelvoitetta, joten omaishoitotilanteen tulisi lähteä hoitajan ja hoidettavan yhteisestä ja vapaaehtoisesta valinnasta. (Salanko-Vuorela 2010,9,11.)

2.1 Omaishoidon arjen tuki ja haasteet

Omaishoidon arjen voi havaita kodin ulkopuolella sen materiaalisuuden korostuksesta, eli kotona tapahtuva hoiva näkyy ulkopuolisille konkreettisesti kahvoina, ramppeina sekä liuskoina. Apuvälineiden avulla tuetaan puuttuvaa toimintakykyä, mutta myös ne tekevät toimintakyvyn puutteen havaittaviksi. Arki omaishoidossa näkyy myös jatkuvana muutoksena sekä totuttut tekotavat muunnetaan tai mukautetaan, eikä uuteen tilanteeseen voi kuin opetella sopeutumaan. Arki ei synny luonnostaan tai itsestään, vaan sitä on tuotettava. (Tikkanen 2016, 40.)

Omaishoidon arki on välillä myös kevyttä. Silloin arjen sujuminen on huomaamatonta ja tuttujen rutiinien varassa elämistä, kunnes jotain ennalta-arvaamatonta tapahtuu. Silloin huolet painavat, asiat eivät suju ja arki tuntuu painavammalta. Omaishoidon arki koostuu myös pitkälti muistisairaahan harhoista, oman että puolison terveydentilan huolehtimisesta, suhteista ammattihoitajiin sekä muihin tärkeisiin suhteisiin. Perustodellisuutta oleva hoiva-arki, joka sitoo enemmän silloin kun hoivan tarve lisääntyy. Omaishoidon arki on vaativaa. Se toteutuu ruumiillisena hoivana, eli fyysisesti lähellä olevana apuna ja huolenpitona. Muutoksesta tulee usein tavallinen osa omaishoidon arkea. Elämä kapeutuu ja samalla sitoo omaishoitajan hoidettavan tilanteen ehdoilla kotiin, vaikka hän pystyisi vielä silloinkin olemaan aktiivinen arjen ulkopuolella. Omaishoidon arkea kuvataan myös sidoksellisena. Hoito ja hoiva käsitteinä sitovat yhteen ainakin kaksi ihmistä. Arki on prosessi, jolla ei ole varsinaisesti erillistä rakennetta vaan se kuuluu osaksi yhteiskunnan kerrostumia. Arkeen kuuluu myös päivärytmi, joka on omaishoidon perheessä hyvin samanlainen kuin kenenkä muun tahansa eläkeläisen. Mutta

erona tavalliseen arkeen siinä kuitenkin orientoidutaan jokaiseen tapahtumaan yhteisen toiminnan näkökulmasta, kun omaishoitaja korvaa hoidettavan puuttuvaa toimintakykyä. (Tikkanen 2016, 40-41, 88.)

Omaishoito on palkitsevaa niin suruineen kuin iloineenkin, mutta psyykkisesti ja fyysisesti se uuvuttaa paljon. Omaishoitajilla on vastuu arjen sujumisesta ja huoli läheisestään. Omaishoitajille väsymys on tuttua ja omista tarpeista ja hyvinvoinnista huolehtiminen jää usein toisarvoiseksi. Siksi merkityksellistä on omaishoitajien jaksamisessa sosiaalisten verkkojen vahvistaminen ja rakentaminen. Miten hyvin omaishoitaja pystyy käsittelemään erilaisia muuttuvia elämäntilanteita, vaikuttaa siihen kuinka paljon hänellä on voimavaroja käsitellä omaishoidossa tapahtuvia muutoksia. Mitä paremmin elämäntilanteiden käsittely onnistuu, sitä enemmän on voimavaroja käsitellä omaishoidon muutoksia. Hoidettava läheinen hyötyy myös siitä, jos hoitaja huolehtii itsestään ja omasta jaksamisestaan. Työ omaishoidossa on yksinäistä ja sidonnaista kotielämään. Konkreettisen ja taloudellisen avun lisäksi omaishoitajat tarvitsevat erityisesti henkistä tukea. Vertaistukitoiminta tarjoaa mahdollisuuden jakaa omia kokemuksia sekä tunteita toisten kanssa, jotka ovat samassa tilanteessa, eli omaishoitajia. Vertaistuki voi olla ryhmässä tapahtuvaa keskustelua tai toimintaa sekä yksilöllistä tukea. Vertaistuen avulla hoitaja muun muassa löytää uusia näkökulmia ja selviytymiskeinoja arkeen, oppii käsittelemään erilaisia tunteita, tarkastelemaan omia asenteita ja ajatuksia sekä tiedon saamisen kautta ottaa uusia toimintamalleja käyttöön omassa elämässään. (Purhonen & Viitanen 2010, 169-172.)

Omaishoitosuhte vaikuttaa keskinäisiin suhteisiin - ennen tasavertaisena kumppanina ollut läheinen voi ollakin yhtäkkiä käännettävä ja pestävä sekä vastustavainen avun antoa kohtaan. Tällaisessa tilanteessa omaishoitajaksi ryhtyneen elämään on astunut runsaasti velvollisuuksia ja toiminta voi olla ympärivuorokautista sekä ennen kaikkea sitovaa. Omaishoitajan väsymys voi uhata aktiivista arkea ja alkuvaiheessa huolta pitävät ja hellät ”totta kai minä hoidan” - tunteet ovat koetuksella. (Palosaari 2010, 179-180.)

2.2 Kun puolisoistani tulee muistisairas - tarinoita omaishoitajien ajatuksista

Monet muistisairaiden puoliset kertovat parisuhteen muuttuneen jo ennen diagnoosin saamista. Esiintyneet oireet voivat aiheuttaa erimielisyyksiä pariskunnan välillä. Aloitekyvyttömyys, eristäytyminen sekä tutuista toiminnoista vetäytyminen ovat yleisiä oireita sairastuneella, eivätkä läheiset huomaa näiden oireiden johtuvan sairaudesta. Oireiden merkityksistä johtuvat erimielisyydet voivat aiheuttaa perheessä tai parisuhteessa ristiriitoja. Erityisesti työikäisillä parisuhteen muutokset ovat keskeisiä. Työiässä sairastuneiden muistisairaiden lapsille voi olla vaikeaa hyväksyä oireita vanhemmassaan. Vaikka sairaus aiheuttaakin perheelle

ja parisuhteelle ristiriitoja, tuovat läheisyys ja arjessa yhteinen tekeminen edelleen mielihyvää perhesuhteelle. Myös seksuaalisuuteen tulee muutoksia puolison sairastuttua muistisairauteen. (Erkinjuntti, Heimonen & Huovinen 2006, 59-60.)

Seuraavaksi muutama omaishoitajan pieni kertomus arjesta puolison kanssa, jolla on todettu muistisairaus. Tekstit Tuula Vainikaisen kirjasta, Kumppanina muistisairaus:

”Voimani loppuivat välillä totaalisesti. Siitä huolimatta en intervallejakaan ensin oikein ymmärtänyt. Yritin jaksaa, enkä millään olisi halunnut myöntää sitä, ettei Olavi enää pärjännyt kotona.” Maarit 55, Helsinki. (Vainikainen 2016, 139.)

”Olen aina ollut enemmän syrjään vetäytyvä, ehkä vähän erakkokin. Nyt huomaan, että muiden ihmisten kanssa oleminen auttaa selviämään näiden tunteiden kanssa. Tunteiden kirjo on niin valtava, olo kulkee laidasta laitaan. Tunnen surua, kiukkua, sääliä ja mitä milloinkin. Välikillä tuntuu, että järki loppuu kokonaan, kun kysyy, miksi tässä näin kävi.” Reino, 72. (Vainikainen 2016, 130.)

”Sinä pelkääät usein, että katoan. Omaishoitaja onkin aina vastuussa toisesta. Oma siskokin on käynyt läpi saman. Omaishoitajien tapaamiset ovat minulle tärkeitä henkireikiä. Kerran tapasin siellä tutun ihmisen, joka oli aikanaan Anteron vanhempien kaupassa töissä. Hänen kanssaan jutellessaan kääntyy helposti mie ja sie päälle, kun muistelimme vanhoja asioita.” Leena, 73. (Vainikainen 2016, 113.)

”Hermostun joskus Raimon jatkuvista kyselyistä ja siitä, että asiat, jotka ennen sujuivat niin kätevästi nyt vain kestävät ja kestävät. Ja sitä paitsi tuntuu, että alan itsekin unohdella asioita. Olen myös huolissani tulevaisuudesta.” Anneli, 65. (Vainikainen 2016, 119.)

Niin kuin näistä omaishoitajien lyhyistä tarinoistakin voi havaita arjen omaishoitoperheissä olevan raskasta. Tarinoista voi myös hyvin huomata välittämisen omaa läheistään kohtaan ja syyn miksi tämä kertoja on päättänyt ryhtyä omaishoitajaksi. Halusin tuoda nämä esille tässä opinnäytetyössä, koska koen niiden havainnollistavan enemmän syytä miksi tämän aiheen työlleni valitsin. Omaishoidon arki on rankkaa ja sen vuoksi tahdon omalla työlläni pyrkiä sitä piristämään ja tuomaan voimaa teatterimenetelmien avulla.

3 Muistisairaus

Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta, jossa muistin lisäksi muut tiedonkäsittelyn osa-alueet, kuten näköön perustuva hahmottaminen ja toiminnanohjaus sekä kielelliset toiminnot heikentyvät. Usein dementia yhdistetään muistisairaudeksi, mutta se ei ole erillinen sairaus vaan oiretila, jonka syynä voi usein olla etenevä sairaus, kuten Alzheimerin taudin pysyvä jälkitila, kuten aivovamma, tai myös joskus hoidolla parannettava sairaus esim. kilpirauhasen

vajaatoiminta. Tautitila eli etenevä sairaus (muistisairaus), jota ei nykytietämyksessä pysty parantamaan vaan joka lopulta väistämättä johtaa kuolemaan. Etenevää muistisairautta pystytään hoitamaan helpottamalla taudin oireita, muun muassa lääkkeiden avulla. Mitä varhemin diagnoosi tehdään, sitä paremmat tulokset saadaan. (Vainikainen 2016, 31-32.) Seuraavaksi avaan hieman muutaman yleisimmän muistisairauden taustoja, oireita sekä historiaa.

3.1 Alzheimerin tauti

Yleisin muistisairaus on Alzheimerin tauti, josta kärsii noin 70 prosenttia muistipotilaista. Tässä taudissa aivomuutokset kehittyvät sekä etenevät ohimolohkon sisäosissa sijaitsevalta aivokuorelta ja hippokampukselta alkaen tietyssä järjestyksessä aivoalueilla. Taudin ensimmäiset oireet ovat useimmiten muistioireita ja muisti on koko sairauden ajan vaikeimmin heikentynyt tiedonkäsittelyn osa-alue. Hahmottamisvaikeudet tai kielellisten toimintojen tai toiminnanohjauksen heikentyminen ovat myös Alzheimer tautiin liittyviä ensi oireita. Alzheimer voi kehittyä ihmisessä, jopa parikymmentä vuotta ennen ensimmäisiä oireita. Muita tyypillisiä oireita Alzheimerin taudilla on uusien asioiden oppimisen ja mielessä pitämisen heikentyminen sekä tuoreiden tapahtumien helposti unohtaminen. Taudin diagnoosin saaneen läheisille eniten esille tulevia oireita ovat sairastuneen mielialamuutokset ja käyttäytyminen. Ennen reipas ihminen saattaa kadottaa aloitekykynsä eikä saa asioita aikaiseksi millään. (Vainikainen 2016, 32-34.)

3.2 Lewyn kappale -taudit

Tähän ryhmään kuuluu Lewyn kappale -tauti sekä sen ja Alzheimer taudin yhdistelmä ja Parkinsonin taudin muistisairaus. Näitä ilmenee 10-15 prosentilla muistisairauteen sairastuneista. Lewyn kappale -taudin ominaisuuksiin kuuluu, että se alkaa hitaasti, tavallisesti 50-80 ikävuoden välissä. Ominaispiirteisiin kuuluu tarkkaavuuden, tietojenkäsittelytoimintojen ja vireyden vaihtelut sekä toistuvat yksityiskohtaiset näköhäiriöt ja ekstrapyramidaalioireet eli Parkinsonin taudin tyyppiset oireet kuten jähmeys, hitaus, vapina(harvemmin) tai kävelyvaikeudet. Myös psykoottiset hallusinaatiot ja näköharhat ovat yleisiä. Lewyn kappale -tauti ja Alzheimerin tauti usein sekotetaan toisiinsa. (Vainikainen 2016, 38-39.)

Parkinsonin taudin muistisairauden kriteerejä ovat Parkinsonin taudin diagnoosin saaminen vähintään vuosi ennen tiedonkäsittelyn etenevää heikentymää tai tiedonkäsittelyyn liittyvät oireita eli toiminnanohjauksen, tarkkaavuuden, avaruudellisen hahmottamiseen liittyvien toimintojen ja muistitoimintojen heikentyminen sekä käytösoireet, kuten aloitekyvyn heikentyminen, näköharhat, persoonallisuuden muutos, harhaluulot ja liiallinen päiväsaikainen väsymys. Usein tässä taudissa sairastunut itse ja hänen läheisensä huomaavat asioiden sujuvuuden huonontuneen, esimerkiksi tavaroiden hukkuminen lisääntyy ja toimintaa vaivaava yleinen jähmeys. (Vainikainen 2016, 39-40.)

3.3 Otsa-ohimolohkonrappeuma

Otsa-ohimolohkonrappeumia on monia eri oireyhtymiä. Niitä yhdistää se, että ne vaurioittavat nimensä mukaisesti pääasiassa otsalohkoa ja ohimolohkojen etuosia. Vaurion paikasta riippuu kliinisten oireiden erilaisuus. Otsaohimolohkonrappeuma on yleisin muoto otsalohkodementiasta, johon sairastuu eniten alle 65-vuotiaat työikäiset. Alkuvaiheessa tautia muisti ja hahmottamiseen liittyvät taidot eivät häiriinny. Persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutokset ovat sen sijaan yleisimpiä. Sairastuneet voivat käyttäytyä tahdittomasti tai estottomasti ja heidän arvostelukykyensä voi pettää. Muita sairauden oireita ovat hiipivä alkua ja vähittäinen eteneminen, toiminnanohjauksen vaikeudet, sosiaalisten taitojen varhainen heikentyminen, puheen tuoton vaikeudet, heikko sairautentunto ja päättelykyvyn ja ongelmaratkaisukyvyyn heikentyminen. Noin puolet otsalohkodementtioista on perinnöllisiä ja taudin taustalla oleva geenimuutos on pystytty paikantamaan. (Vainikainen 2016, 41-42.) Otsalohkorappeumaan ei ole parannuskeinoa ja lääkkeiden avulla pyritään lähinnä lievittämään masennus-, psykoosi- ja ahdistuneisuuslääkkeillä. Autolla ajaminen ei ole suositeltavaa diagnoosin saatua ja edunvalvoja kannattaa palkata järjestämään asioita hyvissä ajoin. (Erkinjuntti, Heimonen & Huovinen 2006, 111-112.)

3.4 Vaskulaarinen dementia

Aivoverenkierrosairauden muistisairauksiin kuuluu vaskulaarinen eli verisuoniperäinen dementia. Vaskulaarinen dementia on toiseksi yleisin muistisairaus. Varhainen taudin tunnistus on tärkeää, koska tiedonkäsittelyn lievä heikkeneminen on monesti ohimenevä tila ja sen vaikeutumista voidaan hidastaa. Yleisimpiä oireita tässä taudissa ovat suuret vaikutukset tiedonkäsittelyn nopeuteen, toiminnanohjaukseen, muistiin ja mielialaan. Myös virtsankarkailu, kävelyn epävarmuus sekä masennus ovat yleisiä oireita tälle muistisairaudelle. Usein asioiden muistaminen on myös hankalaa, mutta uudet opitut asiat jäävät paremmin mieleen kuin esimerkiksi Alzheimerin taudissa. Luonteen muuttumiset, mielialahäiriöt sekä psykomotoriset hidastumiset voivat olla merkki vaskulaarisesta dementiasta. (Vainikainen 2016, 37-38.)

4 Teatteri -taiteenmuoto

Ihmisen sosiaalisen elämän tärkeänä osana on taide. Taide on osa ihmisten arkista maailmaa ja se on toiminut sosiaalisen maailman työkaluna. Taide syntyy ympäristön ja ihmisen välisen vuorovaikutuksen tuloksena, sosiaalisista jännitteistä sekä kokemuksista. Erilaisia siltoja voidaan luoda taiteen avulla sekä yhteyksiä sosiaalisten merkitysten maailmaan. Erilaisia asioita, sosiaalisia tapoja sekä tottumuksia, joiden julkinen kynnys voi muuten olla korkea voidaan taiteen avulla käsitellä. (Karhu 2013, 111-112.)

Kirjassa ”Luvan ottaminen - ikäihmiset teatterin tekijöinä” Hohenthal-Antin toteaa ikäihmisten olevan vähiten taidetutkimuksen kohteena, mutta mainitsee luovien toimintojen tarjoavan ikäihmisille elämää rikastuttavia kokemuksia sekä niiden lisääntyneitä psyykkistä kuin fyysistä toimintakykyä. Hohenthal-Antin toteaa myös verraten artikkeliin vuodelta 1993 kirjaan, taiteen vaikuttavan merkityksellisesti itsearvostuksen sekä itsetunnon lähteenä. Ikäihmisen persoonallisuuden kasvulle, taide voi tarjota myös mahdollisuuden. Lopuksi Hohenthal-Antin kertoo, että taiteen avulla ikää katsomatta pystyy kehittämään omaa yksilöllisyyttään ja ainutlaatuisuuttaan. Taidetta on käytetty parantavassa mielessä jo kauan erilaisten terapioiden ja luovien toimintojen muodossa. (Hohenthal-Antin 2001, 19.)

Teatteri on taiteenmuoto, joka yhdistetään usein ensimmäisenä näyttelemiseen. Teatterin alalajeihin kuuluu myös draama. Draama on arkikielisenä terminä erimielisyyteen, kiistelyyn ja taistelemiseen liittyvä. Mutta draamalla voidaan myös tarkoittaa merkitysten synnyttämistä ja jakamista eräänlaisessa kamppailussa, joka tapahtuu esittäen. Draamatoiminnan tarkoituksena onkin tutkia ja synnyttää asioiden merkityksiä. Teatterin peruselementtejä käytetään kokemuksellisessa prosessissa eli draamassa, joka toimii myös oppimismuotona, jonka voima on sen fiktiota ja todellisuutta yhdistävässä, osallistavassa prosessissa. Draaman avulla keksityissä ja yhdessä luoduissa tarinoissa ryhmän jäsenten omat kokemukset tai tärkeäksi koetut asiat näkyvät. (Karkkulainen 2011, 13-14.) Hohenthal-Antin toteaa draaman olevan vähemmän käytetty draaman muoto, mutta sitä kohtaan on alkanut nousta kasvavaa kiinnostusta muun muassa vanhustyön parissa. Hän mainitsee myös draaman usein yhdistettävän muihin taiteenmuotoihin, kuten musiikkiin, kuvataiteeseen sekä tanssiin. Nämäkin esiintyvät vanhustyössä lähinnä viriketoiminnan muodossa. Hohenthal-Antin kertoo myös viriketoiminnan taiteenmuotoihin vaikuttavan eniten työntekijöiden, eivätkä he useinkaan kysy mielipidettä siitä, mitä taiteenmuotoa asiakkaat eli ikäihmiset haluaisivat käyttää. Hohenthal-Antin toteaa myös, ettei ikäihmisiä nähdä arvokkaana kulttuurikentän antajana. (Hohenthal-Antin 2001, 21.)

Teatterin keinoja voidaan käyttää yhteisön ongelmien selvittämiseen ja ratkaisemiseen sekä vuorovaikutuksen parantamiseen. Työ- ja ammattirooleja, ammatin ja työyhteisön julkilausumattomia sääntöjä ja työntekijöiden työuupumusta sekä työyhteisössä tapahtuvaa muutosta, voidaan myös käsitellä teatterimenetelmillä. Vaikeiden asioiden käsittelyyn teatterin keinot tarjoavat turvalliset puitteet, koska työskentely tapahtuu kuvitteelliset roolihenkilöiden ja fiktiivisten tilanteiden kautta. (Sovella taidetta 2010.)

5 Tutkimus

Opinnäytetyöni tutkimuksena on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kvalitatiivinen tutkimus on menetelmäsuuntaus tieteellisessä tutkimuksessa, jossa pyritään ymmärtämään kohteen laatu ja sen ominaisuuksia sekä merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Laadullisen tutkimuksen

toteutukseen voidaan käyttää monia erilaisia menetelmiä. Näissä menetelmissä korostuu yhteisenä piirteenä kohteen taustaan ja elinympäristöön sekä sen merkitykseen ja tarkoitukseen, ilmaisuun ja kieleen liittyvät näkökulmat. (Jyväskylän yliopisto 2015.) Haastattelu ja havainnointi ovat näistä yleisimpiä laadulliseen tutkimukseen käytettyjä menetelmiä, joista havainnointia käytän omassa tutkimuksessani.

5.1 Tutkimuskysymys

Tutkimuksen yleisin keskeinen elementti on tutkimuskysymys tai -ongelma, eli muotoillaan kysymys, johon tutkimuksen avulla halutaan löytää vastaus. Tutkimuskysymyksen avulla kohdennetaan tutkimus tarkasti tiettyyn teemaan, joka on rajattu sekä huolellisesti käsitteellistetty. (Valli & Aaltola 2015, 209.)

5.2 Opinnäytetyönkysymys

Opinnäytetyön kysymykseni on, *miten teatterin eri muodoin voi tuoda voimaa omaishoitoparien arkeen ja siinä jaksamiseen?* Kysymyksessä on kolme tärkeää ydinsanaa: teatteri, omaishoitoparit sekä arjen jaksaminen. Teatteri on tämän opinnäytetyön toimintatutkimuksen keskeisin menetelmä tai se toimii myös menetelmien yhdistävä tekijä. Teatterimenetelmän esim. draaman avulla voidaan muun muassa varhaiskasvatuksessa käydä läpi erilaisia oppimis- ja kasvatustilanteita. Draama on osa myös opetussuunnitelmaa ja draaman avulla opetetaan paljon myös kouluikäisiä. Draama on hyvä esimerkki teatterimenetelmien vaikutuksesta sosiaaliin ihmissuhteisiin ja tilanteisiin.

Omaishoitoparit kuuluvat opinnäytetyön kohderyhmään. Toiminnallisen opinnäytetyöni ohjasin omaishoitopareille, ja tällä pyrin ennen kaikkea vaikuttamaan heidän jaksamiseen ja hyvinvointiin, kun arki on rankkaa huolehtiessaan omasta puolisoista ja siihentällä opinnäytetyöllä etsitään apua tai ratkaisua. Omaishoitajien arki on rankkaa etenkin puolison sairastuessa muistisairauteen, joten piristys ja voiman saaminen arkeen auttaa siinä jaksamisessa.

5.3 Toimintatutkimus

Toimintatutkimus on lähestymistapa, jossa yhdistyy kehittämistyö ja tutkimus. Toimintatutkimuksessa ohjaa käytännöllinen intressi, eli halu tietää voisiko jotain tehdä paremmin. Sen avulla pyritään löytämään uusia keinoja kehittää käytänteitä ja niiden löytämiseen voidaan käyttää erilaisia tutkimusmenetelmiä. Myös ajatus siitä, että teoria on sisällä käytännössä johtaa toimintatutkimusta. Toimintatutkimuksessa ei ole kyse niinkään tutkimuksen tekemisestä toiminnasta vaan tehdä tutkimus toiminnan sisäisestä kehittämisestä. Siksi onkin tärkeää, ettei tutkija ole ulkopuolinen vaan hän osallistuu aktiivisesti tehden muutosinterventioita, eli muutokseen tähtääviä väliintuloja. Toiminta ei tässä viittaa koneen tai laitteen toi-

mintaan, vaan sosiaaliseen toimintaan, eli ihmisten toimintaan toisten ihmisten kanssa. Yhteisöllisyys on myös tärkeä osa toimintatutkimusprosessia, nimittäin sitä pidetään sen keskeisenä piirteenä. (Valli & Aaltola 2015, 204-205, 215.)

Yksi toimintatutkimuksen lähtökohta on reflektiivinen ajattelu. Reflektiivisyys tarkoittaa, että ajatteleva subjekti kääntyy objekteista eli ajattelun kohteena olevista konkreettisista olennoista pohtimaan itseään ajattelevana subjektina. Ihminen tarkastelee reflektoidessaan omia uskomuksiaan, kokemuksia ja ajatustapoja. Etääntyessään itsestään ja katsoessaan omaa toimintaansa sekä ajattelutapaansa uudesta näkökulmasta, ihminen pyrkii ymmärtämään miksi ajattelee sillä tavalla ja miksi toimii juuri niin. Uudenlaisen toiminnan ymmärtämiseen ja siten myös sen kehittämiseen pyritään pääsemään refleктоimalla. Toimintatutkimuksessa reflektion keskeisyys ilmenee muun muassa, kun toimintatutkimus hahmotellaan itsereflektiivisenä kehänä, jossa toiminta sekä sen havainnointi, reflektointi ja uudelleensuunnittelu seuraavat toisiaan. (Valli & Aaltola 2015. 211-212.)

Tutkivassa toiminnan kehittämisessä voidaan käyttää useita lähestymistapoja. Lähestymistavoissa voivat jotkut nähdä samoja piirteitä ja pitävät tutkimussuunnan tai -perinteen valintaan makuasiana tai käytännöllisyyskysymyksenä. Näitä tutkimussuuntia on viisi kappaletta: kriittinen-, osallistava-, kehittävä- ja kommunikatiivinen toimintatutkimus sekä design-tutkimus. (Heikkinen, Rovio & Syrjäjä 2007, 39-40.)

Tässä työssä parhaaksi lähestymistavaksi valikoitui kommunikatiivinen toimintatutkimus. Siinä korostetaan vuorovaikutusta ja osallistujien tasavertaista keskustelua muutoksen aikaan saamiseksi. Sen avulla on tarkoitus osallistaa ja käyttää osallistujien kokemusta voimavarana sekä aktivoita osallistujia. Kommunikatiivinen toimintatutkimus tunnetaan myös keskustelumenetelmänä ja demokraattisena dialogina. Demokraattinen dialogi tarkoittaa tasavertaista keskustelua, jossa korostuvat avoimuus ja vastavuoroisuus. (Heikkinen, Rovio & Syrjäjä 2007, 57-58.)

5.4 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksessa menetelminä käytin havainnointia, jonka luotettavuutta vahvistin käyttäen apuna palautelomakkeita sekä päiväkirjaa toiminnasta. Tutkimuskysymykseen aoin saada vastauksen käyttämällä havainnointia toiminnan yhteydessä, eli ohjatessani tuokioita havainnoin asiakkaiden toimintaa, puhetta ja reaktioita. Käytin myös havainnoinnin apuna päiväkirjaa, johon merkitsin jokaisen tuokion jälkeen mitä oli tapahtunut ja erityisesti tutkimuskysymykseen liittyviä keskeisiä havaintoja. Jokaisen tuokion jälkeen myös jaoin palautelomakkeet omaishoitajille, johon he vastasivat valitsemalla sopivan hymiön kertomaan tuokion vaikutuksista loppuviikon arkeen.

5.4.1 Havainnointi

Havaintojen teko kuuluu osaksi arkielämää ja se on tärkeä osa siitä, miten hahmotamme ympäristöämme, miten pyrimme ymmärtämään kokemaamme ja näkemäämme sekä miten reagoimme niihin. Havainnointimenetelmässä osallistuminen kytkeytyy siihen usein olennaisena osana. Piilohavainnoinnissa (jota on käytetty kokeellisessa psykologiassa havainnointitapana) tutkijan osallisuus ei ole merkittävää, kuin taas havainnoinnissa on tavanomaisempaa, että tutkija onkin oman roolinsa avulla tekemässä havainnoiteja tutkimastaan ilmiöstä tai ongelmasta. Tutkimusprosessissa heijastetaan ja heijastutaan kaksisuuntaiseen dialogiin, joka käydään tutkijan ja tutkittavan välisenä vuorovaikutuksena. Prosessin avulla tutkija oppii myös tuntemaan tutkittavan sekä yksilönä että osana yhteisöä, ja tutkittava heijastaa teoissaan ja sanoissaan tutkijan läsnäolon. Myös kokonaisuutena yhteisö voi olla havainnoinnin kohteena, sosiaalisineen ja kulttuurisineen piirteineen. Havainnointia tarkastellessa osana osallistumista, voidaan tutkijalla sanottavan olla kaksoisrooli tutkimustyössä: ihmisen rooli ja tutkijan rooli, jotka on hyvä ainakin jossain määrin pitää erillään toisistaan. (Valli & Aaltola 2015, 146-147.)

Havainnoinnin tavan voi jakaa asteisiin. Asteet vaihtelevat piilohavainnoinnista totaaliseen osallistuvaan havainnointiin. Aste-eroihin vaikuttavat tutkijan rooli sekä havainnointimahdollisuudet. Piilohavainnoinnissa tutkija on häivytetty tutkimuksen kohteiden tietoisuudesta. Toisaalta tutkija voi olla myös pelkkä havainnoija ja olla osallistumatta lainkaan tai ainakaan merkittävästi subjektien toimintaan ja elämään, vaikka tutkittavat tietävät tutkimuksesta. Havaintojen tekemisessä tavallista on kuitenkin se, että osallistuminen yhdistetään siihen. Täydellinen osallistuminen havaintojen teossa on suhteellisen harvinainen tutkimuksen muoto. Usein tässä muodossa tutkija on jo automaattisesti tutkittavan yhteisön jäsen. Esimerkiksi työpaikoilla voidaan tehdä tällaista tutkimusta, niin että tutkija on joko luonnollisena yhteisön jäsenenä tai tutkimusta varten järjestetty tutkimuksen aikainen jäsen. (Valli & Aaltola 2015, 151-153.)

Osallistava havainnoinnilla pyritään ymmärtämään yhteisön toimintaa laajasti välttämään ennalta rajaamasta mitään oleellista pois. Osallistumisen aste vaihtelee eri tutkimuksen vaiheissa: välillä tutkija voi olla ulkopuolinen tarkkailija, välillä taas toiminnan keskipisteessä. Tarkkailija tekee muistiinpanoja toiminnasta ja osallistujien tekemät muistiinpanot voidaan kerätä jälkikäteen. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 106.) Havainnointia täydennän omassa tutkimuksessani palautelomakkeilla, jotta saan kattavan ja mahdollisimman todenmukaisen vastauksen opinnäytetyöni kysymykseen. Palautelomakkeet ovat tarkoitettu tässä tutkimuksessa omaishoitajille, jotta tulos on mahdollisimman totuudenmukainen.

5.4.2 Tutkimuspäiväkirja

Tutkimuspäiväkirjassa on tarkoituksena kerätä sinne havaintoja mitä tutkija tekee ja keskusteluja mitä käy osallistujien kanssa. Tutkija/osallistuja suunnittelee ja soveltaa toimintaa havaintojen pohjalta. Tutkimuspäiväkirjan avulla tutkija jäsentää omia ajatuksiaan. Lisäksi päiväkirjaan laitetaan tutkimuksesta tietoa sen etenemisestä, palautteesta, vaikutelmista ja tunnelmista sekä omaa toimintaa koskevista havainnoista, tiivistelmiä, kysymyksiä, hämmennyksiä ja niin edelleen. Muistiinpanot on tärkeää ja suositeltavaa kirjoittaa heti toiminnan jälkeen. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 106-107.)

6 Toiminnallinen osa tutkimusta

Tässä kappaleessa kuvaan opinnäytetyöni ja sen tutkimuksen toiminnallista osaa eli mitä olen suunnitellut tekeväni ja mitä menetelmiä ajattelin käyttäväni. (Liite 1) Jokaisen tuokiosuunnitelman jälkeen olen lisännyt tutkimuspäiväkirjakatkelman samaisesta tuokiosta kuin suunnitelman kohta kertoo ja siitä kuinka kyseinen tuokio on sujunut sekä mitä olen havainnoinnut. Kirjoitan siis jokaisen ohjauskerran jälkeen mitä tuokion aikana tapahtui. Yhdistän aina yhden päivän molemmat tuokiot samaan kappaleeseen. Luvun alussa kappaleessa 6.3 kerron myös kohderyhmästä, jolle olen tuokiot pitänyt eli omakuntoryhmä. Loppussa on vielä arviointia omasta toiminnastani ohjaustilanteissa ja yleisesti koko toiminnan sujuvuudesta osana tutkimusta.

6.1 Toiminnassa käytetyt menetelmät

Tutkimukseeni liittyvässä ryhmätoiminnassa käytin teatterista tuttuja menetelmiä, kuten Forum-teatteri, improvisaatio ja mimiikka. Jokaista menetelmää olen soveltanut kohderyhmälle sopivaksi ja niin, että sen tarkoitus pysyy tavoitteiden mukaisena.

6.2 Teatterimenetelmät

Teatterissa on muitakin menetelmiä kuin draama. Seuraavaksi avaan tuokiossa käyttämiäni teatterin eri menetelmiä kuten Forum-teatteri, improvisaatiota ja mimiikkaa.

Forum-teatteri on osallistavaa teatteria, jonka Augusto Boal on kehittänyt ja kutsui sitä sorrettujen teatteriksi. Esiintyvä ryhmä valmistaa forum-teatterissa etukäteen pienen näytelmän, joka käsittelee jotain valittua teemaa. Forum-teatterin esityksissä päähenkilöllä on selkeä ongelma, jota esityksen avulla lähdetään ratkaisemaan. Esitys päättyy usein silloin kun ongelman on vaikeimmillaan. ”Jokeri” -termillä kutsutaan Forum-teatteritilanteen selostajaa, joka selostaa ja keskustelelee esityksen jälkeen yleisön kanssa esityksestä sekä pyytää apua esityksen ongelman ratkaisemiseen. Miten päähenkilö voisi toimia toisin? Miten ratkaisisit ongelman? Korjaavat ehdotukset, jotka yleisö on antanut, voidaan kokeilla näyttelemällä uudelleen

toisella tavalla, myös yleisö pääsee näyttelemään halutessaan vaihtamalla näyttelijän kanssa paikkaa. (YLÖS -Ammattiteattereiden yleisötyön kehittäminen.) Forum-teatterin yhtenä tavoitteena on näyttää yksilölle hänen mahdollisuutensa muuttaa omaa elämäänsä, ilman odotusta siitä, että joku muu tulee tekemään sen hänen puolestaan. Yleisön osallistuminen tuo myös esiin yhteisön ajatuksia ja ratkaisuehdotuksia. (Ventola & Renlund 2005, 70.)

Ennalta suunnittelematon, ei-harjoiteltu kohtaaminen tai esitys on improvisaatio. Improvisaatioteatterissa on monia eri muotoja, harjoituksia ja lajeja, jotka perustuvat useimmiten Keith Johnstonen kirjaan ”Impro”. Improvisaatiossa on tärkeintä iloinen itsensä mokaaminen, tarjousten vastaanottaminen sekä tilanteeseen tyhjäpäisenä heittäytyminen. (YLÖS -Ammattiteattereiden yleisötyön kehittäminen.) ”Improa” eli improvisaatiota käytetään teatterin lisäksi vuorovaikutuskoulutuksessa. Harjoittelemalla voi omat selviytymiskeinonsa oppia tunnistamaan ja kokeilla uusia. Spontaaniuden suurin este on epäonnistumisen pelko, sitä työstetään improvisaatiossa muun muassa luomalla turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri. Tällaisessa ilmapiirissä on helppo sietää turvattomuutta, jonka aiheuttaa uusien ilmaisukeinojen kokeilu. (Ventola 2005, 83.) Tämän vuoksi teemme ensimmäisellä tuokiolla säännöt/tavoitteet ryhmällemme, jotta jokainen saa toteuttaa itseään vapaasti ja tuoda itseään julki haluamallaan tavalla, ilman että pelkää joutuvansa huonon naurun kohteeksi.

Antiikin Kreikan näytelmätaiteen osa on mimiikka. Siinä käytetään tanssia ja elehtimistä ilman ääntä kuten pantomiimissa. Miimisiä eli mykkä -elokuvia on tehty paljon ja niistä yksi tunnetuin on Ohukainen ja Paksukainen -elokuvat. Mimiikan suurimpana tarkoituksena on teatterityössä ymmärtää kehonkielen merkitys vuorovaikutuksessa. Puhe on yleisin vuorovaikutuksen kommunikointimuoto, mutta mimiikka antaa hyvän oppimiskokemuksen, kuinka kehon kielellä asioiden välittäminen muille on yhtä merkityksellistä ja tärkeää. Mimiikassa voidaan vaikeuttaa asioita myös tekemällä esimerkiksi huonekalut ja ruuat näyttelemällä ne kehonkielen avulla eli ilman rekvisiittaa.

Forum -teatterimenetelmään päädyin sen pääteknikan vuoksi, eli ongelmanratkaisutyylin, jonka avulla koin hoitajien pystyvän paremmin purkamaan ajatuksia arjestaan. Improvisaatiomenetelmän valintaan taas vaikutti eniten sen leikkimielisyys, sekä mahdollisuus heittäytyä pistämällä aivot niin sanotusti ”narikkaan” ja antaa luovuuden viedä. Mimiikan suosituin harjoite eli pantomiimi, jota käytinkin paljon tuokioissa vaikutti erityisesti miimikan valitsemiin yhtenä menetelmistä. Miimikka -menetelmä nousi esille jälkikäteen, kun olin jo valinnut pantomiimi ja huone -miimiset harjoitteet. Näiden menetelmien avulla ajattelin kohderyhmän saavan varmasti mukavan tutustumismahdollisuuden teatterin eri menetelmiin.

6.3 Omakuntoryhmä kohderyhmänä

Kohderyhmänä opinnäytetyössäni ovat ikäihmiset ja tutkimukseni painottuu omaishoitoon ikäihmisten palveluissa. Tämän kappaleen tiedot Omakuntoryhmästä olen saanut harjoittelujaksolla keväällä 2017, ollessani Helsingin kaupungin Lännen Sosiaali- ja lähityössä Työn kehittämisen -harjoittelussa. Kaikki tieto on siis kyseisen harjoittelun ajalta saamaani tietoa.

Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimen Lännen omaishoidon toimintakeskus järjestää toimintaa, joka on tarkoitettu omaishoitoperheille riippumatta siitä, onko sopimushoitaja vai ei. Toimintakeskuksessa on muun muassa keskiviikkokahvila, kinestetiiikkakursseja sekä omakuntoryhmä. Omakuntoryhmä, johon olen siis keskittänyt opinnäytetyöni, on vertaistuki- ja kuntosaliosuudet sisältävää toimintaa omaishoitopariskunnille. Hoitajat ja puoliset jaettiin omiin ryhmiin. Ryhmään mahtuu kuusi omaishoitopariskuntaa, mutta ilmoittautuneita oli vain viisi. Tässä ryhmässä sukupuolijakautuma on mennyt niin, että omaishoitajat ovat naisia ja omaishoidettavat miehiä. Nämä omaishoitoparit olivat iältään noin 65-85-vuotiaita. Omaishoidettavilla oli jokaisella todettu muistisairaus, joka oli kehittynyt yksilökohtaisesti, eli osalla omaishoidettavista muistisairaus oli edennyt pidemmälle, kun taas toisilla se oli vasta todettu. Tämän olin ottanut huomioon toimintaa suunnitellessa ja omaishoidettavien ryhmässä tuli kaksi sosiaaliohjaaja parikseni auttamaan ohjauksessa. Omakuntoryhmän kesto on kaksi tuntia kerran viikossa, joka tiistai ja yksi tunti ryhmää kohden. Ensin omaishoitajat tulivat ohjaukseeni, kun heidän puolisonsa menivät kuntosalille. Tunnin jälkeen vaihdettiin niin, että hoitajat menivät kuntosalille ja hoidettavat tulivat minun ohjaukseeni. Omakuntoryhmässä on tavallisesti kaksi sosiaaliohjaajaa, eli tämän opinnäytetyön työelämänedustaja omaishoidon toimintakeskuksen sosiaaliohjaaja sekä Pohjois-Haagan palvelukeskuksen sosiaaliohjaaja.

6.4 Toiminnan tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa teatterin eri menetelmillä voimaa ja jaksamista omaishoitoparien arkeen. Ohjaan neljä toimintatuokiota, Lännen omaishoidon toimintakeskuksessa. Tavoitteena on siis tuoda teatterin eri menetelmien avulla voimaa omaishoitajuuden arkeen sekä vahvistaa ja muistuttaa omaishoitajia näkemään itsensä arjen keskellä. Muistelun kautta annetaan omaishoidettavalle aikaa ja lupa muistella vanhoja, itselle tärkeitä muistoja. Näitä lähdin tavoittelemaan ja samalla saamaan kysymykseen vastausta teatterimenetelmiä apuna käyttäen.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen, jossa toiminnan aikana tehtäväni on havainnoida sen vaikutusta kohderyhmään. Tuokioiden lopussa pyydän ajatuksia toiminnasta, joko erilaisten korttien avulla tai suullisesti. Näistä valinnoista otan aina kuvan, jotta niiden avulla pystyn paremmin lopussa muistamaan asiakkaiden korttivalinnat ja niiden pohjalta kirjoittamaan lop-

putuloksia tutkimuksesta, eli toiminnan vaikutuksesta omaishoitoparien arkeen. Toimintatuokioiden alussa kyselen myös kuulumisia ja pyydän täyttämään palautelomakkeen, jossa kysyn, kuinka viikko on edellisen tuokion jälkeen mennyt. Kysyn, millaisella olotilalla asiakas lähti viime tuokion jälkeen sekä miten tuokion toiminta vaikutti pariskunnan arkeen negatiivisesti tai positiivisesti, ja lopuksi kysyn, auttoiko tuokio jaksamaan paremmin, virkistikö se? Näiden lomakkeiden avulla pystyn analysoimaan ja arvioimaan toimintani tulosta. Käytän myös havainnoinnin apuna päiväkirjaa, johon kerään tekemäni havainnot toimintatuokioiden jälkeen.

6.5 Tuokiot ja niistä kerätty tutkimusaineisto

Painotin tuokioissa enemmän teatterinharjoitteita omaishoitajille ja omaishoidettaville draaman kautta muisteluja, eli suunnittelin molemmin ryhmille täysin omat tuokiot. Omaishoitajien kanssa lähdin tutustumaan heidän arkeensa ja siinä tuleviin haasteisiin sekä siihen, kuinka he näkevät itsensä arjessa. Omaishoidettavien kanssa pyrimme keskittämään tuokiot rentoutumiseen ja vanhojen muisteluun. Tuokioiden suurimmiksi teemoiksi esittäytyi improvisaatio ja forum-teatteri. Niiden avulla oman itsensä näkeminen ja arjen rutiinien kohtaaminen ovat helpompaa, jos menetelmänä on teatterin erilaiset menetelmät. Jokaisella ohjauskerralla on tunti aikaa ryhmää kohden.

6.5.1 Ensimmäinen ohjauskerran suunnitelma 5.syyskuuta

Ensimmäinen ohjaustuokiossa tarkoituksena oli tutustua rauhallisemmin aiheeseemme, muun muassa tutkimme jokaisen ensikosketusta teatteriin. Molemmilla ryhmillä aloitus oli suunniteltu hyvin samankaltaisiksi. Kerron tietenkin molemmissa itsestäni ja kuinka olen päättänyt tekemään heidän ryhmälle opinnäytetyöni. Teimme myös yhdessä hoitajien ja hoidettavien kanssa draamasopimuksen, eli sääntöjä mitä kuuluu noudattaa ohjaustuokioillani ja jokin tavoite. Tarkoituksena oli antaa hoitajien itse keksiä nämä.

Omaishoitajien ryhmässä me alussa teimme tutustumiseen liittyviä harjoitteita, kuten oman nimen kertominen yhdistettynä johonkin liikkeeseen, kuten ympäri pyörähtämiseen tai vilkuttamiseen kädellä. Eli yksi ryhmäläisistä aloittaa sanomalla: ”Hei olen Liisa” sekä vilkuttaa kädellä, johon muut vastaavat kuorossa: ”Hei Liisa!” ja vilkuttaa kädellä. Tervehdimme siis toisiamme ja toistamme liikkeen. Tarkoituksena oli tässä harjoitteessa oppia toistemme nimet, koska ryhmäläiset ovat toisilleen jo tuttuja oli pikemminkin tämän harjoitteen tarkoitus osoitettu minulle. Toisena tutustumisleikkinä oli suunnitelmana kertoa tämän päivän päällimmäisellä tunteella oma syntymävuosi. Esimerkkinä kertoo vihaisesti syntyneensä vuonna 1953. Näin voidaan tuoda esille tunteita ja samalla saada hieman selville päivän kuulumisia. Syntymävuoden sanomisen tarkoitus oli auttaa minua jatkossa valitsemaan musiikkia heille, kun

tiedän suunnilleen minkä vuosikymmenen musiikkia he ovat luultavammin kuunnelleet. Viimeisimpänä tutustumisen osiossa oli tilassa kävely -harjoite. Suunnitelmana oli kävellä tilassa musiikin soidessa, ensin niin, ettei oteta muihin kontakteja. Mutta kun musiikki tauottuu lähimpänä olevalta oli tarkoitus kysyä kysymys, jonka olen aiemmin sanonut kaikille. Kysymyksiksi suunnittelin: lempi elokuva, harrastus, parhain kappale, mitä tykkään tehdä kotona eniten ja kaunein väri. Näin tutustutaan taas paremmin toisiimme. Seuraavassa harjoitteessa oli tarkoituksena kuulla, millainen historia jokaisella on teatterin kanssa. Käymme kierroksen, jossa jokainen kertoi ensimmäisen kosketuksensa teatteriin, oli se sitten näytellen tai katsomossa istuen. Sen voi kertoa yksityiskohtaisesti tai muutamalla sanalla, jokainen voi itse päättää siitä.

Koska halusin tästä ensimmäisestä ohjauskerrastani rennomman ja pintaraapaisumaisen valitsin pääharjoitteekseni muistelun. Eli tarkoitukseni on soittaa erilaisia vanhempia kappaleita, joiden aikana heränneitä ajatuksia ja tarinoita käydään yhdessä läpi. Ensin valitsemalla kortin ajatukseen tai tarinaan pohjustuen ja perustellaan sen jälkeen valinta, joko kertomalla koko tarinan tai yhdellä sanalla. Musiikkivalintani on osittain häävalsseja sekä tunnetuimpia musiikkeja 1950-luvulta 1970-luvun loppuun. Tavoitteena on herättää ajatuksia ja toivon myös jonkun muiston liittyvän omaan puolisoon, jonka vuoksi valitsin useamman häävalssin. Ajatuksia voisi kertoa heti suoraankin, mutta ajattelin niiden purkamisen olevan helpompaa, kun ne liitetään ensin korttiin. Kortteina käytän postikortteja. Lopuksi ohjauskerralle haluan kerätä asiakkaiden mietteitä ja ajatuksia ensimmäiseltä ohjauskerralta, joiden avulla havainnoiminen ohjauskertojen vaikutuksesta arkielämässä jaksamiseen on helpompaa.

Omaishoidettavien ryhmän alku on hyvin samanlainen hoidettavilla kuin myös hoitajilla. Niiden kertominen liikkeellä ja tunteella syntymävuoden sanominen. Ryhmäläisten muistisairauksen eri tasoilla etenemisen vuoksi olin ottanut huomioon, etten pakota ja jää liikaa odottamaan jokaisen kohdalla ryhmäläisen tekevän, myös katsominen voi riittää. Olin myös suunnitellut ohjaavani muita ohjaajia hoidettavien ryhmässä auttamaan hoidettavia vastaamaan ja tekemään harjoitteissa. Erilaisempaan toimintaan otin tutustumisosioon hoidettavien ryhmään syntymäpaikan kertominen lankakerän kanssa. Eli tarkoituksena on kertoa syntymäpaikan tai paikkakunnan kun lankarulla on sinulla, jonka jälkeen se heitetään jollekin toiselle ei viereisessä olevalle, mutta muistaen pitää kiinni langasta. Kun lankarulla on ollut kaikilla, lähdetään takaisin päin, eli heitetään lankarulla sille, jolta sen sai. Tämän toiminnan tarkoituksena on harjoittaa muistia ja samalla kuulen mistä jokainen on kotoisin, jota voin hyödyntää jatkossa ohjauskerroillani. Varsinaisessa pääharjoitteessa teemme saman kuin hoitajat, eli kuuntelemme kappaleita, joiden aikana heränneet ajatukset yhdistetään korttiin, jota avaamme yhdessä ja käymme läpi sanoin tai tarinoin.

Tämän ryhmän kanssa käymme myös mielikuvamatkalla, joka on yleinen toimintamuoto draamassa. Kaikki voivat etsiä mukavan paikan ja laittaa silmät kiinni. Laitan taustalle luonnon ääni ja luen tekstin:

” Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Hengitä rauhallisesti ja ota hyvä, rento asento. Voit laittaa silmät kiinni. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Sisään, ulos, sisään, ulos. Tunnet koko kehosi rentoutuvan. Kädet ja jalat alkavat tuntua painavilta. Pikkuhiljaa vajoat syvään rentoutuneeseen. Keskity vielä hengitykseesi. Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Syvään ja rauhallisesti. Sisään, ulos.

Kuvittele, että olet järven rannalla. On kaunis, täydellinen kesäpäivä ja aurinko paistavat kirkkaalta taivaalta. Muistele sitä tunnetta, tuulen hentoa huminaa ja auringon lämmintä paistetta järven rannalla. Aurinko lämmittää päätäsi ja olkapäitäsi. Tunnet hennon tuulen kasvoillasi ja käsilläsi. Vesi on hieman viileää.

Katso rantaa ja huomaa, miten paljon rannalla on hiekkaa. Minkä väristä ja tuntuista se on? Miltä se tuntuu jalanpohjissa? Seisot kuivalla ja pehmeällä hiekalla. Ota muutama askel. Miltä tuntuu kävellä lämpimällä, pehmeällä hiekalla? Kävele aivan järven rannalla, nyt hiekka tuntuu hieman viileämmältä. Tunne, kuinka hiekka muovautuu jalkojesi ympärillä kävellessäsi. Katso taaksesi ja näet jalanjälkesi. Aallot tasoittavat ja huuhtovat rantaa, pyyhkivät jalanjäljet pois.

Katso järven rantaa. Huomaa tuo väri, joka on saanut erilaisia vivahteita. Aallot huuhtovat lempeästi rantaa ja menevät takaisin, uudestaan ja uudestaan ne huuhtovat rantaa. Kuule rytmikäs ääni, jonka aallot rannalla aiheuttavat. Katso horisonttiin ja huomaat aaltojen tulevan kaukaa. Auringon säteet säihkyvät kauniisti aallokossa. Valo tanssii aistikkaasti veden pinnalla. Katso kirkasta taivasta. Hengitä raikasta ilmaa sisään.

Kävele hieman hiekalla. Ota pehmeä pyyhe esiin ja levitä pyyhe maahan. Makaan pyyhkeen päällä tuntien allasi lämpimän hiekan. Hiekka tuntuu vartalollasi mukavalta. Myös taivaalta aurinko lämmittää vartaloasi. Olosi on rauhallinen, lämmin ja rentoutunut. Anna lämpimän olon täyttää myös mielesi.

Hiljalleen alat palautua tähän hetkeen. Painon tunne käsissäsi ja jaloissasi alkaa helpottaa, tunnet itsesi virkistyneeksi. Liikuttele hieman jalkojasi. Heiluttele sormia, ja sitten käsiä. Pikkuhiljaa voit avata silmäsi ja tulla takaisin tähän tilanteeseen. Voit venytellä pitkään ja nautinnollisesti. Nyt olet virkistynyt. Miltä nyt tuntuu?” (Rantanen 2010.)

Tämän harjoitteen tarkoituksena on rentouttaa asiakasta ja herättää jopa muistoja esimerkiksi nuoruuden maisemista. Lopuksi suunnitelmana oli tehdä hoidettavien ryhmälle sama harjoite kuin hoitajille, eli kysyn ajatuksia ja mielipiteitä tästä kerrasta sekä valita niihin sopiva kortti. Jokainen ryhmästä valitsee kortin oman toimintakykynsä mukaisesti.

6.5.2 Tuokion toteutus 5. syyskuuta

Hoitajien ryhmä oli ensimmäisenä ja kaikki osallistuivat hyvin. Tuokion aikana osallistuneisuus sekä yleinen oma ohjaustaito kehittyivät paljon. Alku oli hoitajien ryhmän kanssa hidas ja hoitajat että minä ohjaajana vaadittiin paljon lämmittelyä. Ensikokemukset teatterista tuli hyvin kaikilta, paitsi yhden hoitajan väsymystilan vuoksi hän ei saanut sanottua mitään, kierroksen ollessa hänen kohdallaan. Tällaisissa tilanteissa on parasta jatkaa eteenpäin, muistutin kuitenkin kyseistä hoitajaa hänen mahdollisuudestaan kertoa, joku toinen kerta omasta teatterikokemuksestaan. Myös henkilökohtaisuuden rajan huomasi tunteella oman syntymäaikansa kertomisharjoitteessa. Yksi hoitajista ei halunnut kertoa omaa syntymäaikaansa, koska hän koki sen henkilökohtaiseksi.

Draamasopimuksen teossa aluksi ei ideoita säännöille ja tavoitteille meinannut tulla, mutta lopulta saatiin viisi hyvää sääntöä. Myös tilassa kävely harjoitteessa monille oli outoa vain kävellä ja huomasin oman ohjeistuksen olevan hieman epäselvä. Mutta lopulta harjoite onnistui hyvin ja kaikki pääsivät harjoitteen ideaan hyvin käsiksi. Muistelu-harjoite toimi hyvin hoitajien kanssa. Jokainen hoitaja osasi kertoa ajatuksiaan kappaleesta ja kortin valitseminenkin onnistui aina loppujen lopuksi, vaikka se aluksi saattoikin olla haasteellista. Korttien avulla sain vielä loppuun palautetta tuokiosta. Palautteeseen sisältyi paljon positiivisia adjektiiveja: virkistäytyvä, pirteä, reipas ja hyväntuulinen.



Kuvio 1: Tuokion 5. syyskuuta omaishoitajien valitsemat kortit ajatuksista musiikista.

Muistelu-harjoite toimi parhaiten myös hoidettavien ryhmässä. Vaikka hoidettavien ryhmässä on suurin haasteellisuus heidän sairauden etenemisen ollessa niin eri vaiheissa, musiikki yhdisti heitä ryhmänä hyvin. Hoidettavan jolla ei kielellinen toimintakyky ollut sujuva, alkoi laulamaan sekä heilutti jalkaa rytmissä. Kappaleet olivat tuttuja kaikille ja ne herättivät muistoja. Hoidettavien kanssa ei valittu korttia alkuperäisen suunnitelman mukaisesti, vaan haastattelin muutamalla kysymyksellä jokaista. Havaintonani tälle ohjaukselle: ”Musiikki toimii loistavana muistelun työvälineenä.”



Kuvio 2: Tuokion 5. syyskuuta omaishoitajien valitsemat kortit heränneistä ajatuksista musiikista.



Kuvio 3: Tuokion 5. syyskuuta omaishoitajien loppu ajatuksien tuokiosta.

Draamasopimuksen teko hoidettavien kanssa oli hieman haastavaa, mutta pienen ohjauksen avulla saatiin hyviä sääntöjä ja tavoitteita ryhmälle. Alkuleikit onnistuivat hyvin omasta mielestäni, jokainen sai oman nimensä sanottua sekä syntymäpaikkakunnan. Muiden ohjaajien avustuksella myös heikomman fyysisen toimintakyvyn omaavat pääsivät osallisiksi toimintaan.

Hoidettavien ryhmän kanssa kaiken kaikkiaan oli positiivinen kokemus, koska ennako ajatukset ryhmästä oli, tiedostaen heidän sairauksien kehitysasteiden olevan eri tasoilla, pelko siitä, ettei kaikki suunnittelemani toiminnat toimi jokaisella, eivätkä kaikki pysty edes osallistumaan. Hoidettavien ryhmän loppupalaute jäi suulliseksi, koska koin sen helpoimmaksi tavaksi ajan alkaessa loppua sekä musiikin muistelu jäi mieleen, joten ajattelin sen olevan hyvä loppuajatus.

Molemmista ryhmistä jäi hyvä olo ja uskon jatkossa kehittyväni ohjauksessa sekä uskon molempien ryhmien innostuvan enemmän toiminnasta. Opimme jatkossa paljon lisää asiakkaiden kanssa toisistamme, eli luvassamme on mukavia yhteishetkiä. Haasteellisuutta tähän voi tuoda hoidettavien lyhytaikaisjaksot, jolloin he eivät pääse paikalle sekä heidän omaishoitajansa viettää vapaata myös.

6.5.3 Toisen ohjaukerran suunnitelma 12.syyskuuta.

Toisella ohjaukerralla suunniteltuna teemana oli tutustua teatterinharjoitteisiin vielä tarkemmin. Niin kuin aiempikin ohjaukerta, tämäkin koostuu alkulämmittelystä ja loppu ajatuksesta tai rentoutuksesta, jotka olivat hyvin yleisiä harjoitteita teatterimaailmassa. Omaishoitajien ryhmän kanssa lähden tutkimaan konkreettisemmin erilaisia harjoitteita, jotka eivät vaadi suurempaa näyttelemistä ja esillä oloa. Omaishoidettavien ryhmässä rentoudumme ja muistelemme asioita vanhanaikaisten elokuvien avulla.

Omaishoitajien ryhmän toisen ohjaukerran alussa käydään tuttuun tapaan kuulumisten kertomiskierros, joka käydään yhdellä sanalla vain. Kuulumiset tiivistetään yhteen sanaan, joka tekee siitä haasteellisempaa. Alussa myös lämmittelemme kehoa, koska tällä ohjaukerralla liikutaan enemmän. Kehon lämmittely alkaa kasvoista. Rutistetaan kasvot niin ruttuun eli ”*rusinaksi*” ja aukaistaan sen jälkeen suureksi niin kuin aurinko. Tähän voidaan ottaa mukaan myös keho, eli tuodaan keho niin kasaan kuin mahdollista ja avataan se niin auki kuin vain pystytään. Avataan kehoa myös vielä niin, että taputellaan koko keho läpi itse ja tarvittaessa pyydetään apua kaverilta, kuten esimerkiksi selän taputtamiseen.

Seuraavana harjoitteena on kuvapatsaat, joka on itselleni tuttu teatteri harjoitukseni myötä, mutta löysin sen *Siivet selkään, draamakengät jalkaan* -kirjasta. Eli kuvapatsaat -harjoitteessa on tarkoituksena yhden ryhmäläisen muokattava muista ryhmäläisistä kuvapatsas. Se voi liittyä ihanteelliseen asiaan tai realistiseen mahdollisuuteen. Patsaan rakentaminen voidaan tehdä äänettömästi, jolloin osa ryhmästä toimii tarkkailijoina. Loppu keskustelussa patsaasta, johon kaikki ryhmäläiset voi osallistua voidaan miettiä tunteita, joita heräsi rakentaessa kuvapatsasta. (Karkkulainen M. 2011, 35.) Tässä ryhmässä kuitenkin saa käyttää ääntä, mutta voidaan ottaa äänettämyys haasteena ryhmäläisten sitä halutessaan ja patsaskuvan aihe on meidän ryhmällä realistinen arjen kuva, esimerkiksi tästä aamusta. Jokainen ryhmän

jäsen on vuorollaan patsaan rakentaja. Toisena teatterimaailmaan tutustumisharjoitteena on Huone -harjoite, joka pohjautuu mimiikkaan. Päätetään huone esimerkiksi keittiö. Jokainen ryhmäläinen menee vuorollaan huoneeseen ja tekee siellä jotain eli liikuttaa esinettä esimerkiksi, jonka jälkeen lähtee pois keittiöstä. Kaikki tapahtuu miimisesti. Tällaisella harjoitteella saadaan näyttötelemisen perustarkoitus esiin, eli se on tavallisen elämän näyttötelemistä kuvitteellisesti. Lopuksi käydään Huone -harjoitteen jälkeen, millaiselta tekeminen tuntui kierrosryhmän kesken. Ohjauksen lopuksi kerrotaan jälleen miltä tuntui tehdä tänään ja millaisia ajatuksia toiminnat aiheuttivat, niiden perusteella valitaan kortti ja avataan valintaa ryhmälle niin paljon kuin itse haluaa.

Omaishoidettavien kanssa aloitamme tuokion valitsemalla kortin, joka kuvastaa omaa päiväänsä. Kortti näytetään ja sitä voi selittää muutamalla sanalla halutessaan. Lämmitellään samalla kehon lämmittelyllä kuin hoitajat, eli *”rusina ja aurinko”*. Jossa jokainen ryhmäläinen tekee mukana omien toimintakykyjen avulla. Pääteemana hoidettavien kanssa on mimiikka, jossa pääsääntöisesti minä esitän erilaisia tekemisiä tai esineitä miimisesti ryhmälle ja heidän kuuluu arvata mitä esitän. Voidaan siis puhua pantomiimista. Esineiden ja asioiden kanssa painotan vanhempaan aikaan, kuten lapiolla kaivaminen tai kahvin jauhaminen miimisesti. Lopuksi tehdään vielä mielikuvamatka, jossa tällä kertaa on valmis nauha. Nauhalla mielikuvamatka vie maaseudulle ja voi herättää paljonkin muistikuvia omasta lapsuudesta muun muassa. Viimeisenä taas ajatusten ja mielipiteiden koontia, mutta tällä kertaa valitaan magneeteista sopivin kuvaamaan omaa mielentilaa.

6.5.4 Tuokion toteutus 12. syyskuuta

Toisessa tuokioissa yksi viidestä parista puuttui, mutta selvisimme hyvin kolmella. Tällä kertaa hoitajien, että hoidettavien kanssa pidimme hauskaa. Hoitajien kanssa naurettiin paljon tehdessämme huone- ja patsasharjoitteita. Huomasin jo harjoitteiden aikana hoitajien saavan paljon siitä mitä teimme. Hoitajien yksityisyyden raja oli jälleen huomattavissa, koska huoneharjoitetta tehdessä sovimme, ettemme valitse makuuhuonetta sen yksityisyyden vuoksi. Oli hienoa huomata kyseisen hoitajan sanovan asian ääneen ja suoraan muille. Yksityisyyden pitämisestä oli toisena merkinä, se ettei oikeastaan kukaan hoitajista antanut hoidollisesta omasta arjesta esimerkkiä kuvapatsas -harjoitteessa. Kuvapatsasharjoitteessa oli ainakin yhdellä hoitajalla vaikeuksia ymmärtää harjoitteen ideaa, mutta se oli selkeä merkki hoitajan väsymyksentilasta. Huoneharjoitteessa olin yllätynyt jokaisen hoitajan suuresta osallistuneisuudesta. Oli hauska seurata hoitajien miimistä toimintaa näkymättömässä huoneessa. Vaikka harjoitteiden varsinaisen idean ymmärtäminen ei pakosti onnistunut, hoitajien hauskuuden vuoksi koin tärkeämmäksi sen kuin harjoitteen mallillisesti menemisen. Hoitajien palaute oli todella positiivista sekä omien arjenasioiden kertominen oli nyt avoimempaa.



Kuvio 4: Tuokio 12. syyskuuta omaishoidettavien kuulumiskierroksen kortti valinnat

Hoitajien kanssa kuulumiskierroksella tuli selkeästi kaikilla esiin väsymys. Väsymys näkyi mm. yhden hoitajan toiminnassa, kun ei ymmärtänyt kuvapatsas harjoitetta niin kuin piti, vaan esitti pantomiimisesti omaa arkeaan, vaikka muistutin muutamaan otteeseen hänen mahdollisuudestaan koota arjen kuva meistä muista ryhmäläisistä. Myös väsymys oli havaittavissa parien aluksi ollessa yhdessä ryhmätilassa, ennen jakautumista. Omaishoidettava aloitti lausetta, jolloin omaishoitaja sanoi sen loppuun mitä hoidettavan piti sanoa, koska oli kuullut saman päivän aikana tuon lauseen monesti. Väsymys näkyi siis enemmän parien ollessa hetken yhdessä samassa tilassa. Mutta myös rakkautta oli havaittavissa parien välillä huolenpidon ja sanojen kautta.

Hoidettavien ryhmässä pantomiimi harjoite oli todella toimiva. Sain jopa yhden hoidettavista myös esittämään, vaikka omien sanojensa mukaan ei ole esiintyjä. Aurinko-Rusina -harjoite toimi hyvin molemmilla ryhmillä, kaikki osallistuivat innokkaasti. Pantomiimissa olleet tekemiset ja esineet olivat hyvin tuttuja, ne myös herättivät muistoja hoidettaville. Mustikan keruusta puhuttiin, kuinka lapsena käytiin mustikassa paikassa, johon ei ollut lupa mennä sekä sodan aikana marjat olivat suosittuja, koska ruoan saanti oli vähäistä. Mielikuvamatka rentoutti hoidettavia, vaikka eivät keskittyneetkään itse matkaan vaan lähinnä nukkumiseen. Korttien avulla kuulumisten kertominen onnistui hoidettavien kanssa odotettua paremmin. Myös hoidettava, jonka puheentuottamisen toimintakyky on heikko, sai valittua kortin ehdottaessani hänelle muutamaa. Hyödynsin valinnan auttamisessa hoidettavan olotilaa, joka oli selkeästi iloinen, hänen hymyillessään niin paljon. Yleisesti toinen tuokio meni hyvin ja omalta kohdalta olin luontevampi, kun oli jo viime kerralla jo tutustunut porukkaan. Hyvää palautetta antaa näissä tuokiossa se, että kaikki ovat osallistuneet ja lisäksi harjoitteiden avulla sain herätettyä muistoja tavoitteiden mukaisesti.

6.5.5 Kolmanen ohjaukerran suunnitelma 19. syyskuuta

Kolmannella ohjaukerralla aiheena on forum -teatteri, jossa tarkoituksena oli hoitajien kanssa pohtia arjessa olevia ongelmia yhdessä ja hoidettavien kanssa rentoutua hieronnalla ja muistella asioita vanhojen elokuvakohtaus videoiden avulla.

Tällä kertaa hoitajien kanssa kerrotiin kuulumiset liikkeellä tai eleellä. Se voi olla vihainen ilme kertomassa huonosta päivästä tai onnellinen hyppy jonkun asian onnistumisesta sinä päivänä. Kehoa lämmiteltiin tilassa kävelyllä ja kehon herätysleikillä. Kehon herätysleikissä käydään kroppaa läpi varpaista päähän. Siivet selkään ja draamakengät jalkaan kirjassa aloitetaan leikki varpaista ja huomioiden/tiedostaen kuinka ne koskettavat lattiaan ja miltä se tuntuu. Siitä seurataan jalkapohjiin ja mietitään samaa niillä. Säärissä ajatellaan niiden liikettä, kun niitä tehokkaasti heiluttaa ja nostaa polvea sekä säärien kehuminen voi olla tässä myös paikallaan. Reisien kohdalla jalat nousevat ylös ja suorana. Lantion aikana kävellään kuin Marilyn ja keskikehon aikana kehutaan kovasti omaa lantioita. Olkapäiden ja käsien liike on myös tehokas sekä siihen voi soveltaa erilaisia liikkeitä. (Karkkulainen. 2011, 39.) Näin saadaan keho hereillä. Itse pääteeman toiminnassa lähdettiin tutustumaan Forum -teatteriin. Tarkoitukseni oli alussa kertoa hieman mitä se on ja miten me voimme sitä hyödyntää. Jos koko ryhmä oli suunnitellusti paikalla, jaan heidät kolmen ja kahden porukkaan. Heidän tarkoituksena oli miettiä jokin ongelma jossa ei ole ratkaisua. Mieluusti ongelma liittyy heidän arkeen jollain tavalla. He tekivät siitä näissä porukoissa kohtauksen joka käydään yhdessä läpi ja pohditaan sekä yritetään jollain tavalla selvittää pulmaa mikä kohtauksessa käy ilmi. Lopuksi käymme ajatuksia mitä tämä harjoite herätti sekä tuokio kokonaisuudessa. Kortin valinnalla voi helpottaa ajatuksien purkamista tai voi myös sanoa heti mitä ajatuksia toiminta herätti.

Hoidettavien kanssa aloitamme tuokion valitsemalla kortin, joka kuvastaa omaa päiväänsä. Kortti näytetään ja sitä voi selittää muutamalla sanalla halutessaan. Elokuva pätkien muodossa muistelemme menneitä televisiosarjoja ja elokuvia, sekä niiden pohjalta pyrin tuomaan mieleen vanhoja asioita ja herättää muistoja. Näytän muutaman pätkän vanhoista elokuvista, kuten Kulkurin valssi ja Uuno-elokuvista. Muutaman tv-sarjan kohtauksen valitsin myös esim. Tankki täyteen. Tarkoituksena on vanhojen klassikkojen avulla herätellä muistoja asiakkaassa, joita voi jakaa halutessaan elokuvapätkän jälkeen. Toivonkin niistä syntyvän kunnolla keskustelua. Elokuvahetken jälkeen teemme vielä loppu rentoutuksen, jossa hierotaan pareittain toisiamme, joko hierontapallolla tai mustekalahierontatyylillä (aaltomaista liikettä käsillä), musiikin soidessa taustalla. Lopuksi teemme saman kuin hoitajat, valitaan kortti tämän kerhtaisen ohjaustuokiosta heränneiden ajatusten pohjalta.

6.5.6 Tuokion toteutus 19. syyskuuta

Tällä kertaa kaikki parit olivat paikalla, vaikkakin yksi pari hieman myöhässä. Aloitimme tuttuun tapaan yleisesti kuulumisilla, ennen kuin jakauduimme ryhmiin ja hoidettavat lähtivät kuntosalille fysioterapeuttien kanssa. Hoitajien kanssa aloitimme kuulumiskierroksella, joka venyi odottamaani pidemmäksi, mutta koin tärkeämpänä hoitajien saavan kertoa kunnolla kuulumisensa. Yhden hoitajan uupumus näkyy ulospäin selkeästi. Omalla kohdalla kuulumiskierrolla hän ei varsinaisesti kertonut mitään omista kuulumisistaan vaan puolisonsa terveydellisistä asioista, jonka ympärille hänen elämänsä rakentuu. Muilta hoitajilta kuulumisista löytyi surua läheisten kuoleman vuoksi. Lähipiiri alkaa vähentyä, kun ikää tulee lisää. Erityisesti ihaninta oli huomata yhden hoitajan rakkaus harrastustaan kohtaan, uimiseen. Hän käy usein uimassa ja useimmissa aiemmissaan korttivalinnoissaankin rakkaus vedessä olemiseen näkyy.

Kehon herättely leikissä kaikki olivat mukana hyvin ja uskon tämän harjoitteen toimivan juuri niin kuin se on suunniteltukin, kehon herättämiseen. Itse teema harjoitteissa eli Forum -teatterissa välittyi iloisuus, positiivisuus ja leikkimielisyys sitä tehdessä. Jaoin hoitajat eri ryhmiin ja pyysin toisia ohjaajia liittymään ryhmiin niin, että molemmissa ryhmissä oli kaksi hoitajaa ja yksi ohjaaja. Ongelman löytäminen onnistui ja suosittelin valitsemaan arjentilanteita mutta en pitänyt sitä pakollisena, huomioiden jokaisen yksityisyyden arvostamisen.

Ensimmäisessä kohtauksessa nousi esiin selkeä tilanne, joka on osittain kehittynyt ongelmaksi kulttuuri taustan vuoksi. Kyseisen hoitajan oma kulttuuri arvostaa miespuolisia suuresti, jonka vuoksi miehenkieltäminen, joka olisi tässä johtanut ongelman ratkaisemiseen ei tullut hänen tilanteessaan kysymykseenkään. Siispä katsomosta yksi tuli tekemään hoitajan roolin kohtauksessa ja kielsi miestä. Jolloin tilanne saatiin ratkaistua, mutta uskon ettei tilanne kotona ratkea noin, hoitajan kulttuurista kumpuavan arvostuksen vuoksi. Toisessa kohtauksessa oltiin yleisessä ongelmassa, joka koski jokaista sen ryhmän jäsentä. Tietyt vilkkaalla Helsingin kadulla, Mannerheimintiellä. Liikkuminen linja-autolla ja raitovaunulla kyseisellä tiellä on haastavaa siellä olevien tietöiden vuoksi. Tähän ratkaisu löydettiin jo kohtauksessa, käytä junaa tai polkupyörää, myös kävellen olisi jo nopeammin perillä.

Hauskaa oli nähdä, kuinka ongelmat molemmissa ryhmissä löytyivät hyvin ja kuinka jokainen hoitaja oli täysillä mukana kohtauksessa. Uskon myös hoitajien pääsevän hetkeksi rentoutumaan kyseisten harjoitteiden myötä, kun ajatukset käytetään muuhun arjen tilanteisiin kuin varsinaisesti hoidolliseen osioon. Ratkaisuja yhdessä pohtimalla taakka kevenee huomattavasti. Ohjeiden ymmärtäminen oli nyt kaikille selkeämpää ja lopuksi korttien kautta saamani palaute oli hyvää ja mielekästä.



Kuvio 5: Omaishoitajien ajatuksia kokoavat kuva valinnat 19. syyskuuta tuokiosta.

Hoidettavien kanssa lähdettiin korttien avulla heti liikkeelle. Kortti valinnat oman mielialan mukaan onnistui hyvin. Myös niillä hoidettavilla joilla asioiden ulostuominen on heikentynyt, saivat valittua kortit. Vaihtoehtojen antaminen auttoi valintaa. Kortin valinnan perustelulle en kokenut niin suurta merkitystä kuin, sille että jokin kortti tuli valituksi. Jokin kortti herätti jotain tunteita, ajatuksia tai edes jotain, joka sai valitsemaan kyseisen kortin.



Kuvio 6: Omaishoidettavien tuokion 19. syyskuuta kuulumiskierroksen kortti valinnat.

Toisessa toiminnassa katsoimme elokuvapätkiä. Ne herättivät tunteita ja muistoja, niin kuin yksi hoidettava itsekin sanoi niiden herättävän muistoja jotka eivät ole mielessä joka päivä. Ehkä jokainen ryhmäläinen ei saanut samalla tavalla irti elokuvapätkistä, mutta uskon muiden

tunteiden ja ajatusten jakamisen seuraaminen sai mielen edes vähän virkistymään ja pois tavallisesta arjesta. Hieronta osio jäi tekemättä, mutta voimme tehdä sen ensi kerralla, jos aikaa riittää.

6.5.7 Viimeisen ohjauksen suunnitelma 26. syyskuuta

Neljännellä ja viimeisellä kerralla suunnitelmana oli pitää teemana improvisaatio, koska koin sen sopivan loppuun, kun siinä voi heittäytyä niin paljon kuin haluaa. Molemmilla ryhmillä oli tutut kaavat ja lisäksi improvisaatiossa keikalla kuin harjoituksissa yleisiä pelejä/leikkejä. Hoitajien kanssa perehdyimme enemmän improvisaatioon, peräti kolmen eri leikin avulla.

Omaishoitajien kanssa kävimme kuulumiskierroksen pantomiimina. Suunnitelmana oli kertoa päivästä tai yhdestä päivän hetkestä pantomiimin muodossa. Päivää ei tarvinnut enempää avata, jos asiakas ei sitä itse halua. Lämmittelyä keuholle käytettiin tällä kertaa liikepiiriä. Jokainen keksii piirissä vuorollaan liikkeen, jossa seuraava toistaa ja keksii perään oman liikkeen. Lämmittelyn lisäksi, tämä leikki sopii hyvin muistin harjoittamiseen, koska edellisen pitää muistaa kaikki aiemmat. Tälle ryhmälle se on hyvä koska meitä on vähän. Suuremmalle ikääntyneiden ryhmälle se voisi olla haastava muistaa. Varsinaisessa osuudessa testattiin improvisaatiota tunnetilahaastattelun, myöhässä ja kolmen sanan kohtaus -leikin muodolla. Tunnetilahaastattelussa on tärkeää tunteiden näyttelemine. Siinä kootaan muutamia tunnetiloja ylös ja muodostetaan kohtausta työhaastattelusta. Improvisaatio keikalla tunnetilat ja ammatti, johon haetaan työhaastattelussa, kysytään yleisöltä. Sen jälkeen lähdetään luomaan työhaastattelukohtausta, jossa joku huutelee kysytyjä tunnetiloja ja haastateltava elää niiden mukaan. Esimerkiksi jos tunnetilana on surullinen voi haastateltava ruveta kesken kaiken haastattelun itkemään. Leikki loppuu, kun tunnetilat loppuvat ja lopuksi usein työnantaja päättää palkkaako vai ei. Myöhässä leikki kuuluu jälleen työelämän kuvaan. Usein miten joku on myöhässä, yksi on pomo ja joku miimikko/työkaveri. Joka on myöhässä, häädetään tilasta hetkeksi pois, jolloin muut keksivät syitä, miksi tämä kyseinen henkilö on myöhässä, esim. astui koiran ulosteeseen tai kaatui pyörällä. Sen jälkeen myöhässä oleva otetaan takaisin samaan tilaan ja luodaan kohtausta. Pomo kyselee miksi on myöhässä, jonka syyn myöhässä olijan pitää arvata miimikolta, joka parhaillaan pomon selän takana näyttää miimisesti syitä mitä aiemmin keksittiin. Leikki loppuu, kun myöhässä olija arvaa. Kolmen sanan kohtausta leikki on usein improvisaation harjoituksissa käytetty, koska se luo haastetta kokeneemmallekin improajalle. Valitsin sen tälle ryhmälle, koska vuorosanoja ei tähän tarvitse paljoa käyttää, jolloin se mukavampaa vähemmän näyttelemisestä pitävällekin ihmiselle. Tarkoituksena siis tässä leikissä on luoda kohtausta kahden henkilön välille, jossa saa käyttää vain kolme sanaa. Eli tämä harjoitus tuo liikkeitä ja eleitä näkyville enemmän kuin muut harjoitteet. Yleisöä voi tässä harjoitteessa käyttää kahden kohtausta näyttävän välisen suhteen keksimiselle. Lopuksi purettiin vielä oloa tanssimalla. Eli laitoin taustalle kappaleen soimaan ja jokainen ryhmäläinen ottaa oman tilansa, niin ettei pysty osumaan toisiinsa. Sen jälkeen jokainen voi sulkea silmänsä

ja alkaa tanssi normaalisti. Kappale tanssitaan lopulta läpi vaihdellen tyyliä puhelinkopissa tanssimisesta jalkapallokentällä tanssimiseen. Eli tarkoituksena oli, ettei kukaan näe kaikkien pitäessä silmiään kiinni ja tanssin liike vaihtelee pienestä liikkeestä suureen riippuen siitä, kuvitteleeko tanssivansa ahtaasti puhelinkopissa vai laajassa tilassa jalkapallokentällä. Tämä jos joku purkaa stressiä ja antaa vapauteen olon. Loppuun vielä ajatusten esille tuontia kortin/magneetin avulla tai suoraan puhumalla.

Hoidettavien kanssa viimeisellä kerralla aloitimme tuttuun tapaan, valitse kortti tämän päivän olotilan tai kuulumisten mukaan. Pääharjoitteena oli improvisaatiosta tuttu, sanasta sanaan tarinan kertominen. Eli lähdetään kertomaan tarinaa vuorotellen sana kerrallaan. Aloitamme ensin muodostamalla lauseita ja kun nämä sujuvat, voidaan siirtyä tarinan tekemiseen. Tämä harjoite on todella yleinen teatteri harjoituksissa. Näitä näkee myös improvisaatio keikoilla käytettävän. Vielä rentoudutaan mielikuvamatkalla, joka tällä kertaa vie jälleen lapsuuden maisemiin. Näin herätetään taas muistoja lapsuudesta ja sen aikaisesta ympäristöstä. Näiden mielikuvamatkojen avulla pystytään hyvin rentoutumaan, joka voi vaikuttaa kotona olevaan arkeen positiivisestikin. Loppuun tuodaan ajatuksia tekemisestä julki ajatuskortin valinnalla.

6.5.8 Tuokion toteutus 26. syyskuuta

Viimeisellä kerralla aiheena oli Improvisaatio, jonka tarkoituksena oli virkistää ja antaa mahdollisuuden heittäytyä. Aloitimme suunnitelma mukaisesti kuulumiskierroksella, jossa kerrottiin kuulumiset pantomiimina. Osa näytti mitä on tehnyt tänään miimisesti ja osa kertoi sen hetkisen olotilan miimisesti liikkein. Monelle hoitajalle haastavuutta toi erityisesti puhumattomuus, jonka he huomasivat tällä kertaa myös itse. Toisena lämmittelyleikkinä tehtiin liikkeitä niin, että piti muistaa aikaisemmin tehdyt muiden liikkeet. Jokainen hoitaja muisti aiemmat, joka kertoo heidän muistin olevan hyvä. Hoitajien ryhmässä oli tällä kertaa sairastapaus, eli yksi hoitajista kärsi selkäkivuista, mutta tuli silti ryhmään, joka oli todella hienoa. Itse improvisaatio harjoitteissa kävimme läpi vain tunnetilahaastattelu -harjoitteen sekä myöhässä -harjoitteen. Kolmen repliikin kohtaus vaikutti haasteelliselta, joten yhdessä päätimme jättää sen pois. Tunnetila haastattelussa hoitajat eivät halunneet kokeilla haastateltavana olemista, joten en pakottanut heitä siihen. Myös se, että he saivat katsoa ja olla mukana, sai heidät nauttimaan harjoitteesta. Myöhässä harjoitteessa kaikki olivat enemmän mukana ja kävivät kokeilemassa myöhässä olijan roolia.

Lopuksi hoitajien ryhmän kanssa revittelimme vielä tanssimalla. Tästä harjoitteesta en voi olla täysin varma, kuinka muu ryhmä osallistui tähän, koska tanssimme silmät kiinni, mutta iloisten kasvojen näkeminen harjoitteen jälkeen kertoi harjoitteen edes jotenkin onnistuneen. Jaoin palautelaput hoitajille lopuksi ja pyysin heitä tuomaan ensi kerralla ne täytettyinä takaisin, jolloin toinen ohjaaja lupasi välittää ne minulle.

Hoidettavien ryhmästä puuttui yksi ryhmäläinen, mutta sen vuoksi ei kokenut tarvetta soveltaa ryhmälle tekemiäni suunnitelmia. Alkuun korttien avulla mielentilan kertominen oli tällä kertaa haasteellisempaa, osittain syynä oli korttien vähäinen määrä, josta valita sopiva kortti. Tästä kertoi muun muassa se, että kaksi valitsi saman kortin. Valinnat kuitenkin tehtiin, mutta purkaminen onnistui suurimmalla osalla. Koin myös tärkeämmäksi sen, että korteista joku herätti jonkinlaisia tunteita, vaikka ne eivät varsinaisesti olisi sen hetkisen mielentilan mukaisia.

Sana kerrallaan harjoite, joka on yksi yleisimmistä improvisaatio menetelmistä ei onnistunut alkuperäisien sääntöjen mukaisesti. Sovelsimme ryhmän kanssa sitä niin, että sanoja sai sanoa lauseen verran, jolloin tarinan muodostaminen oli helpompaa ja lopuksi syntyikin runon tapainen tarina. Riittäminen oli tämän ryhmän kanssa selkeämpi vaihtoehto. Yksi hoidettavista ei osallistunut varsinaisesti toimintaan, mutta kuunteli tarkkana kuitenkin.



Kuvio 7: Kuva tuokion 26. syyskuuta hoidettavien loppu ajatuksista.

Loppuun teimme rentoutushetken, johon en tehnyt varsinaisia sääntöjä, kuten hiljaa oleminen. Tarkoitukseni oli vain musiikin avulla ja antamalla hoidettaville hierontarullat joilla voi hieroa mm. käsiä ja jalkoja, antaa rennon hetken ennen kotiin lähtöä. Keskusteltiin samalla asioista ja lopuksi vielä kuuntelimme hoidettavien lempikappaleita.

6.6 Toiminnan arviointi

Tämän kappaleen tarkoituksena on tuoda esille arviointiani, kuinka toiminnallinen osuus tässä tutkimuksessa, eli tuokioiden toteutuivat verrattuna niiden alkuperäisiin suunnitelmiin. Monta kertaa tuokioiden aikana, erityisesti hoidettavien ryhmän kanssa sovelsin suunnitelmaa ja harjoitteita, koska koin niiden soveltamalla sopivan paremmin kyseiselle ryhmälle. Suunnitelman muuttuminen monissa kohdissa johtuikin pääosin siitä, etten ollut kaikkia ryhmänjäseniä tavannut ennen ensimmäistä tuokiota. Suurimmat yllätykset tulivat hoidettavien ryhmän kanssa, kun en osannut täysin odottaa millainen toimintakyky heillä jokaisella on. Loppujen lopuksi vaikutti siltä, että kaikki viihtyivät, vaikka toimintakyvyn taso olikin niin vaihteleva hoidettavien ryhmässä. Korttien käyttäminen ajatuksia avaamaan oli minusta sopiva ja hyvin tälle ryhmälle soveltuva monessa kohtaa. Niiden avulla sain paljon hyödyllistä tutkimusmateriaalia. Musiikki toimi erityisen hyvin hoidettavien ryhmän kanssa ja harjoitteen avulla sain asiakkaista irti myös muistoja, joita he jakoivat ryhmän kesken. Se oli parhaiten onnistunut harjoite. Pantomiimiharjoite toimi myös hyvin ja ajoi eniten teatteriteemaa tuokioiden olemista harjoitteista. Sana kerrallaan tarina -harjoite 26. syyskuuta tuokioiden ei mennyt odotuksieni mukaan, mutta saimme siitä yhdessä soveltamalla kivan riittelyharjoitteen, eli ei synnytkään tarinoita vaan riimejä. Mielikuvamatkojen soveltuminen tälle ryhmälle oli yllätys, se ei toiminut niin kuin olin ajatellut sen toimivan. Mielikuvaharjoitteet ja rentoutumishetket olivat enemmänkin nukkumisen aikaa hoidettavien ryhmälle. Yleisesti muuten hoidettavien kanssa ryhmätuokioiden sujuivat hyvin ja sain jokaisen asiakkaan kanssa kontaktin.

Hoitajien ryhmän kanssa moni asia meni niin kuin suunnitelmassa oli kirjoitettu. Keskittymisen ja harjoitteiden ymmärtäminen olivat hankalampaa kuin osasin odottaa. Muutamalla kerralla 5. syyskuuta ja 19. syyskuuta tuntui, että aika meinasi loppua kesken hoitajien ryhmän kanssa. Fiilisten ja kuulumisten kertominen aina tuokion alussa oli toimiva ja hyvä ennen kaikkea tutkimuksen kannalta. Kaikki harjoitteet eivät menneet niin kuin oletin tai olin ohjeistanut, mutta näin hoitajien nauttivan, joten en puuttunut pieniin muokkauksiin. Esimerkkinä huone -harjoitteessa 12 syyskuuta tuokioiden, jossa tarkoituksena oli kaikkien käydä kuvittelussa samassa huoneessa, mutta jokainen hoitaja teki huoneessa omat puuhansa, eivätkä ne liittyneet varsinaisesti toisiinsa kuin se, että he kävivät samassa huoneessa. Tämänkin harjoitteen aikana hoitajat naureskelivat toisilleen hyväntahtoisesti, joten en kokenut tarvetta puuttua asiaan. Viimeisellä kerralla improvisaatio tuokioiden 26. syyskuuta jätimme osan harjoitteista pois ja osaan harjoitteista kaikki eivät osallistuneet lainkaan. En halunnut pakottaa ketään osallistumaan, koska silloin hoitajat eivät kokisi tuokiota mieluisaksi. Tuokioiden tarkoituksena olikin piristää eikä pakko-osallistuttaa hoitajia.

Oman ohjaamisen taidon kehittyessä huomasin, että aloin harjaantua niin ohjaamisessa kuin asiakkaiden tuntemuksessakin. Harjoitteiden ohjeistuksen selittämisessä olisi edelleen paran-

nettavaa. Ohjasin nyt ensimmäistä kertaa ikäihmisiä ja opin, että selkeät ja tarkat ohjeistukset ovat tärkeitä, jotta harjoitteet toimivat ja kaikki ymmärtävät miten hänen tulisi toimia. Jos ja kun ohjaan uudestaan ikäihmisiä otan huomioon selkeän ohjeistuksen ja ajan huomioimisen. Suunnittelin osaan tuokioista liikaa toimintaa, kun vähempikin olisi riittänyt. Kaikin puolin tuokiot menivät hyvin ja toiminnallinen osuus opinnäytetyöstäni tuotti tuloksia.

7 Eettiset kysymykset

Opinnäytetyöni eettisiä kysymyksiä pohdin sosiaalialan ammattihenkilön eettisten ohjeiden kautta ja avulla. Eettisissä ohjeissa tuodaan esille eettisten periaatteiden sisältävän oikeudet ihmisten ilmaista kielteisiä kokemuksiaan ja tunteitaan, luottamuksen ja vuorovaikutuksen arvostusta. Myös itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden, yhdenvertaisuuden, syrjinnän vastustamisen sekä erilaisuuden hyväksymisen. Esille ohjeessa tuli myös ihmisen voimavarojen ja vahvuuksien huomioimisen sekä oikeuden osuuteen voimavaroista, jokaisen ihmisen ainutlaatuisen kokonaisuuden huomioon ottaminen. Epäoikeudenmukaisten toimintatapojen ja käytäntöjen vastustaminen tuodaan hyvin esille myös eettisissä ohjeissa. Näiden toteutumista pohdin erityisesti toiminallisessa osuudessa opinnäytetyötäni. (Talentia ry, 2017.)

Eettisiä pohdintoja eteeni erityisesti toi yhdenvertaisuus tuokioiden sisällöllisessä toiminnassa. Erityisesti omaishoidettavien ryhmässä eri tasoisuuden huomioiminen ja toimintakyky suhteessa suunniteltuun toimintaan toivat haasteita työskentelyyn. Koin tärkeäksi jokaisen yksilön huomioiminen toiminnansuunnittelussa, jotta kukaan ei olisi kokenut itseään syrjäytyneeksi tai huomiotta jätetyksi. Lopullisessa tuloksessa opinnäytetyössä uskon myös yhdenvertaisuuden huomioimisen näkyvän, sillä jokainen asiakas koki asettamieni tavoitteiden mukaisesti jonkun tuokion aikana ilon tai onnen tunnetta.

Tutkimuksen eettisyydessä tärkeää on kohderyhmän yksityisyyden suojaaminen, joka voidaan turvata hankkimalla kohderyhmältä tutkimuslupa. Tutkimuksen kohderyhmän tulee olla tietoinen siitä, mihin he luvan myöntävät ja millaiset oikeudet heillä on tutkimukseen osallistuaan. Omakuntoryhmän ryhmäläiset tiesivät tulevasta opinnäytetyöni tekemisestä aloittaessaan/jatkaessaan ryhmässä syksyllä 2017. Sain luvan työni tekemiseen suullisesti jokaiselta ryhmäläiseltä ja luvan käyttää havainnoimaani tietoa tuokioista opinnäytetyössäni. Kunnollisten lupien hankkiminen olisi vaatinut valokuvien ottamista ryhmäläisistä, johon en kokenut tarvetta saadakseni tuloksen tutkimuskysymykseen.

Yleisesti tutkimuskysymyksen ja -tavoitteiden kannalta, uskon eettisyyden toteutuneen ja jopa kasvattaneen eettistä toimintaa, kun huomioidaan omaishoitajan että omaishoidettavan jaksaminen arjessa. Eli ei huomioida selkeästi vain toista, vaan molemmat pääsevät huomioiksi yksilöinä sekä ainutlaatuisena kokonaisuutena. Tavoitteen ollessa asiakkaan arjessa jaksaminen, toimii se hyvin osuvana eettisenä periaatteena ihmisen voimavarojen ja vahvuuksien

huomioimiselle. Tuokioissa olen jokaisen itsemääräämisoikeutta toteuttanut ja noudattanut, kun en ole mihinkään harjoitteeseen osallistumista pakottanut. Muistisairaiden eli omaishoidettavien puolesta en voi itsemääräämisoikeudesta sanoa muistisairauden luonteesta johtuen, mutta omaishoitajien, ja samalla heidän edunvalvojiensa, mukaan omaishoidettavia ei pakotettu osallistumaan ryhmään tai ohjaamiini tuokioihin. Tuokioissa otin myös huomioon omaishoitoparien tunteiden ilmaisemisen vapauden, joka tässä ryhmässä oli enemmänkin kannatettavaa, kuin kiellettyä.

8 Tulokset

Tulokset -luvussa käyn läpi havainnoimani asiat tutkimuspäiväkirjan ja palautelomakkeiden kautta. Tutkimuspäiväkirjan kappaleessa tiivistän yllä kirjoitettujen päiväkirjojen asiat sekä nostan niistä erityiset ja tutkimuksen kannalta tärkeimmät havainnot.

8.1 Tutkimuspäiväkirjan tulokset

Tuokioista päiväkirjaan kokoamani yhteenvedot havainnoista ja huomioista antoivat paljon materiaalia opinnäytetyöni tutkimukselle. Omaishoitajien ryhmässä havaitsin hoitajien väsymyksen vaikuttavan tuokiossa toimimiseen. Monista hoitajista näki keskittymisen häiriintymisenä, että heidän väsymyksensä tila oli suuri. Se kertoo paljon siitä, kuinka rankkaa omaishoitajana oleminen on. Henkilökohtaisten asioiden kertominen oli myös vaikeaa ja toi esille selkeän luottamuksellisuuden merkityksen ryhmässä. Osalla asioiden jakaminen oli helppoa ja kaikki se mitä heidän arjessaan oli vastassa, jaettiin usein ryhmän kesken. Osa hoitajista taas koki liian henkilökohtaisen tiedon jakamisena jopa syntymävuoden kertomisen. Hoitajien ryhmästä huomasi myös usein sen, ettei arjesta kertominen ole niin helppoa kuin voisi kuvitella. Huomasin molemmissa ryhmissä, että arjen ja muidenkin ajatusten jakaminen oli helpompaa korttien avulla. Arjen asioiden kertominen oli avoimempaa viimeisimmissä tuokioissa. Väsymyksen huomasi liittyvän arkeen etenkin harjoitteissa, jotka koskivat arjen tilanteita. Näiden harjoitteiden ymmärtäminen oli selvästi hankalampaa. Arjen rankkuuden ja väsymyksen hoitajilla näki myös siinä, kuinka kuulumiskierroksella he kertoivat mieluummin puolisonsa, eli omaishoidettavan asioista kuin omistaan. Tämä kertoo tulkintani mukaan siitä, ettei monien omaishoitajien elämään kuulu muuta kuin arki omaishoidettavan kanssa. Maininnat omista harrastuksista kuulumiskierroksella kertoivat siitä, ettei omaishoitajan elämä ja arki pyöri ainoastaan omaishoidettavan ympärillä, mikä on tärkeää omaishoitajien jaksamisen kannalta. Tutkimukseni aikana en havainnoinutkaan uupumisen merkkejä niin paljoa omaishoitajalta, jolla oli omia harrastuksia, kuin toisilta omaishoitajilta. Kyseisen hoitajan puolison muistisairaus oli edennyt vähiten tämän ryhmä osallistujista, joten se on varmasti suuri vaikuttava tekijä tähän asiaan. Koin positiivisena tuloksena havainnon, jonka tein Forum -teatterituokion yhteydessä, jolloin tarkoituksena oli keksiä arjen ongelma. Kukaan hoitajista ei tuonut esille ongelmaa, joka olisi ollut hänen puolisoonsa ja erityisesti omaishoitajan arkeen liittyvä, vaan

ongelmat kohdistuivat tavalliseen arkielämään. Harjoitteet joissa ei saanut puhua, kuten pantomiimi jota teimme 12. syyskuuta tuokiossa, oli haastavaa hoitajille, koska olivat tottuneet puhumisen kautta purkamaan kuulumisiaan tai ajatuksiaan ryhmälle, joka nyt oli kielletty.

Omaishoidettavien ryhmän tuokiopäiväkirjojen perusteella havainnoin paljon asioita, jotka koin hoidettavien kokevan piristäviksi ja mielisiksi. Musiikki-, pantomiimi-, kortti-, elokuva- sekä riittäminen -harjoitteet olivat omaishoidettaville eniten sellaisia harjoitteista, joista he saivat itsellensä jotain. Tuokioiden aikana havainnoin hoidettavien ryhmässä erityisesti hoidettavien eleitä ja ilmeitä, koska osan heikentyneen suullisen toimintakyvyn vuoksi sain niitä tulkitsemalla paljon enemmän tietoa siitä mitkä harjoitteet toimivat ryhmässä paremmin ja mitkä eivät. Korttien valitseminen oli yksi sellainen harjoite, missä hoidettava pystyi ilmeellä tai pelkällä eleellä viestittämään millaisen kortin valitsee ja sen kortin avulla tulkitsin hoidettavan ajatuksia. Kuvat korttivalinnoista esittelen aiemmassa luvussa 7. Hoidettavien ryhmästä pystyi havainnoimaan myös harjoitteen toimivuuden muistojen heräämisestä, kuten niin tapahtui tuokiossa 19. syyskuuta elokuvapätkä -harjoitteessa, jossa katsoimme elokuvista pätkiä sekä 5. syyskuuta tuokiossa, jolloin kuuntelimme musiikkia. Omaishoidettavien ryhmän haastavuuden vuoksi osa harjoitteista oli toimivampia osalle hoidettavista kuin muille, toimintakyvyn heikentymisen ja sairauden etenemisen vuoksi. Vähemmän harjoitteeseen osallistuneet hoidettavat saivat kuitenkin hekin hetken pois tavallisesti koti arjesta sekä tuntemuksia harjoitteista ollessaan edes mukana tuokioissa. Tämän havainnoin juuri ilmeiden ja eleiden perusteella.

Yleisesti omaishoitopareista havainnoin rakkauden pariskuntien välillä, joka kertoo täysin syyn miksi he ovat alkaneet tähän prosessiin, alkaessaan omaishoitopariksi. Rakkaus parien välillä näkyi huolenpidon ja ihanan jälleen näkemisen kautta, kun parit olivat toisistaan erossa parin tunnin ajan.

8.2 Palautelomaketulokset

Palautelomakkeita keräsin omaishoitajilta jokaisen tuokion alussa, alkaen toisesta tuokiosta (Liite 2). Palautelomakkeissa kysyttiin tuokion jälkeisen viikon ajatuksia ja tuntemuksia kuten ”menikö viikko paremmin vai huonommin” ja ”vaikuttiko tuokio arkeen ja sen sujuvuuteen”? Kohdistin palautelomakkeen tarkoituksella vain omaishoitajille. Omaishoidettavat eivät sairautensa vuoksi olisi pystyneet vastaamaan todenmukaisesti, koska lähimuisti jokaisella omaishoidettavalla oli heikentynyt. Palautelomakkeet olivat hyvin yksinkertaisia ”ympyröi hymynaama” -tyyppisiä lappuja. Jokaiselta kerralta sain täytetyn lomakkeen. Yhteen kysymykseen kerran yksi omaishoitaja jätti vastaamatta, koska ei osannut sanoa oikeaa vastausta kyseiseen kysymykseen.

Ensimmäinen kysymys lomakkeessa kysyi mielialaa, millä hoitaja lähti viime tapaamisesta, johon melkein kaikki joka tuokion jälkeen vastasivat ”hyvällä mielellä”. Toisen tuokion jälkeen puolet osallistujista vastasi lähteneensä todella hyvällä mielellä kotiin. Mutta minkään tuokion jälkeen ainakaan kenelläkään ei ollut paha tai huono mieli, joka kertoo tuokion onnistumisesta.

Toisessa kysymyksessä kysyttiin tuokion vaikutusta seuraavan viikon arkeen positiivisella tavalla. Tähän ei yhdessä paperissa ollut lainkaan osattu vastata ensimmäisen ja toisen tuokion jälkeen. Ensimmäiseen tuokioon verrattuna viimeisimmässä tuokiossa tuli enemmän vastauksia siitä, että tuokio on vähän tuonut positiivisuutta arkeen, kuin ensimmäisen tuokion jälkeen. Toinen tuokio toi enemmän positiivista vaikutusta omaishoitopariskuntien arkeen.

Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin päinvastaisesti eli tuokion negatiivisesta vaikutuksesta omaishoitoparien arkeen. Tuokio koettiin vähän tai ei yhtään vaikuttavan omaishoitoparien arkeen negatiivisesti, joka on todella hyvä palaute ja tuo esille selkeästi hoitajien mielipiteen tuokioista ja niiden vaikutuksesta arkeen.

Viimeisessä kohdassa kysyin tuokion auttamisesta arjessa jaksamiseen. Tässä kohdassa vastaukset vaihtelivat eniten palautelomakkeen kysymyksien vastauksista. Ensimmäisen tuokion jälkeen vastaukset olivat suurin osin myönteisiä ja melkein kaikki kokivat tuokion auttavan edes melko paljon arjessa jaksamiseen. Viimeisimpien tuokioiden jälkeen vastaukset painottuivat enemmän vähempään auttamiseen arjessa jaksamisessa. Yleisesti lomakkeen vastauksista suurin osa oli keskikohdan vastauksia, eli hyvällä, vähän tai melko paljon. Enemmän tyytyväisyyttä tuokioiden vaikutuksesta arkeen hyvällä tavalla kuin huonolla, joka on hyvä tulos ajatellen koko tutkimusta.

9 Johtopäätökset

Johtopäätöksenä palautelomakkeiden vastauksista voidaan todeta toiminnallisten tuokioiden vaikuttavan omaishoitoparien arkeen pääsääntöisesti hyvällä tavalla. Palautelomakkeiden vähemmän tyytyväisten vastausten pohjalla oli tuokion teema, joka ei aina miellyttänyt kaikkia tai joku ei kokenut teemaa omakseen, jolloin sen vaikutus arjessa jaksamiseen oli vähäisempää. Osasta palautelomakkeiden vastauksista voi päätellä tuokioiden vaikutuksen arkeen olevan pientä, eikä tuokioiden vaikutus välttämättä yltänyt koko viikolle, vaan tuokion jälkeisille parille päivälle. Hoitajien hyväntuulisuus ryhmään tultaessa ensimmäisen tuokion jälkeen oli kasvanut joka tuokion jälkeen hiukan, josta on helppo päätellä heidän tulevan mielellään tuokioihin. Ryhmän välinen kemia erityisesti hoitajien ryhmällä oli myös selkeä vaikuttava tekijä hoitajien iloisuuteen ja aktiivisuuteen ryhmässä käymistä kohtaan. Yhden hoitajan saapuminen ryhmään ja tuokioon selkäkivuista huolimatta, oli minusta hieno ilmaisu tahdosta osallistua ryhmään. Tästä voi myös päätellä, että tuokioissa ja ryhmässä käyminen piristi hoitajia.

Tutkimuspäiväkirjassakin mainitusta hoitajien väsymyksestä ja sen vähenemisestä tuokioiden aikana on selkeä esimerkki siitä, että tuokiot jollain tasolla vaikuttivat omaishoitajien jaksamiseen arjessa. Omaishoidettavien hyväntuulisuus kotiin lähdettäessä esimerkiksi ensimmäisestä 5. syyskuuta tuokiosta on pääteltävissä tuokioiden vaikuttavan positiivisesti myös omaishoidettavien arjessa jaksamiseen. Yleisesti koko ryhmän pitäminen vaikuttaa omaishoitoparien arjessa jaksamiseen, kun pääsevät tavallisen arjen keskeltä pois. Teatterimenetelmien avulla jaksamista arkeen toin erityisesti niiden erilaisuuden ja hauskuuden vuoksi. Eli palautteiden positiivisten vastausten ja iloisuuden sekä hauskuuden ryhmässä voin päätellä tuokioiden vaikuttavan arjessa jaksamiseen. Kuinka suuri vaikutus oli, se vaihtelee pariin välillä paljon. Osalla pareista huomasi positiivisuutta ja iloisuutta suuresti, kun taas osalla väsymyksen tila oli niin suuri, etteivät tuokiot vaikuttaneet siihen kuin hetkellisesti tai ei lainkaan.

10 Arviointi

Opinnäytetyöni kysymys oli miten teatterin eri muodoin voi tuoda voimaa omaishoitopariin arkeen ja siinä jaksamiseen? Teatteri on harrastuksena ja menetelmänä jo erilainen, eikä täysin tavanomainen taiteenmuoto. Teatteri kiinnosti ryhmäläisiä juuri erilaisuutensa vuoksi. Asiakkaiden hauskanpidon ja iloisuuden perusteella koin saavani jaksamista omaishoitopariin arkeen teatterin eri muodoin, eli sen uuden innokkuuden, iloisuuden ja hauskuuden tavoin.

Toiminnan tavoitteisiin, eli muistelun avuin omaishoidettavien jaksamista ja omaishoitajien oman itsensä näkemistä kaiken arjen keskellä, jolla vastasin toiminassani hyvin tukien jaksamista arjessa. Omaishoidettavat saivat muistelusta paljon ja suunnitelmani perustuivat muisteluun sekä teatteriin hyvin. Osalla kerroista muistelu ei ollut erityisessä roolissa kuten viimeisessä hoidettavien ryhmän kerrassa, kun taas muissa tuokioissa oli elokuvapätkien, pantomiimin ja musiikin avuin omat muistelua tukevat harjoitteet. Niistä harjoitteista omaishoidettavia koskevien havaintojeni perusteella ryhmäläiset saivat parhaimmat kokemukset tuokiosta. Muistelun tavoin omaishoidettavien arjessa jaksamisen tukeminen onnistui.

Omaishoitajien oman itsensä näkeminen näkyi parhaiten tuokioiden ”Mitä kuuluu?” -kierroksilla, joissa käytimme usein apuna teatterimenetelmiäkin kuulumisten ja fiilisten jakamisessa. Myös se, että omaishoitajat saivat omaa aikaa ja hetken keskittyä tekemään omia juttuja rauhassa muiden ryhmäläisten kanssa, auttoi omaishoitajia näkemään itsensä arjen ja väsymyksen keskellä. Vaikka väsymys näkyi selkeästi toiminnallisissa osuuksissa, aina siitä päästiin yli tekemällä harjoitteita - hauskuutta ei koskaan puuttunut ryhmästä ja yhdessä tekemisestä. Eli myös omaishoitajien tavoite oman itsensä näkemisen kautta tuoda jaksamista arkeen onnistui minusta niin hyvin kuin ajan puolesta oli mahdollista. Tietenkin pidemmän ajan myötä luottamuksen kasvaessa edelleen, olisi saanut paremmin tätä tavoitetta onnistumaan.

Oman arvioni mukaan tutkimusta olisi hyödyttänyt jos tuokioita olisi voinut olla enemmän, eli olisin voinut määrällisesti toteuttaa niitä enemmän. Tällainen teatterimenetelmäpainotteinen, jatkuva ryhmä voisi toimia hyvin. Kertaluontoisesti teatterimenetelmistä ei pakosti saa tämä kohderyhmä niin paljoa irti. Tutustuminen ryhmään olisi osaltani voinut alkaa aiemmin. Olisin voinut käydä jo keväällä tutustumassa kerran ryhmään, joka olisi ehkä kasvattanut ryhmän luottamusta minua kohtaan. Itse opin tästä tutkimuksesta: yleisesti tutkimuksen tekemisestä sekä ikäihmisten ohjaamisesta teatterin eri menetelmin. Uskon kohderyhmän ja apuohjaajien oppineen tästä kokemuksesta paljon. Sain hyvää palautetta suullisesti ryhmän muilta ohjaajilta - aiempi ohjaamiskokemukseni näkyy ja varmuus tekemisessä oli hyvää. Kohderyhmä sai uusia kokemuksia ohjaamistani tuokioista ja toivon heidän tämän ryhmän kesken joskus tekevän näitä harjoitteita uudestaan.

Koko projekti sujui hyvin, yleisesti aikataulu oli sopiva ja tutkimusongelmaan saatiin vastaus. Toiminnallinen osuus onnistui ja sen pohjalta sain hyvää materiaalia tutkimukseen. Tutkimuskysymykseen vastattiin ja tavoitteisiin päästiin kummankin ryhmän, niin omaishoidettavien kuin omaishoitajienkin, kohdalla.

11 Pohdinta

Opinnäytetyönkysymys ”miten teatterin eri muodoin voi tuoda voimaa omaishoitoparien arkeen ja siinä jaksamiseen?” oli suhteellisen helppo aiheen keksimisen jälkeen muodostaa. Olin iloinen, että sain yhteistyökumppanin järjestettyä harjoitteluni kautta ja löysimme kohderyhmälle heti yhdessä päätetyt tavoitteet. Teatteriin liittyvä opinnäytetyö oli tavoitteeni ja kun sain sellaisen toteutettavaksi, tiesin ettei kiinnostukseni sitä kohtaan loppuisi. Toiminnallisen osuuden suunnitteleminen oli haastavaa, koska en ollut aiemmin ryhmää tavannut osaa ryhmäläisistä lukuun ottamatta. Tein kaikki suunnitelmat täysin kuulemani perusteella eli tietoni ryhmästä ja heidän toimintakyvystään perustui täysin muiden arvioihin. Tämän vuoksi jouduin muuttamaan ja soveltamaan paljon suunnitelmaani, mutta en kokenut sitä raskaaksi tai että se olisi haitannut työtäni. Toiminnallisessa osuudessa ryhmäläisiin tutustuttuani alkoi ohjaustaitoni heti kehittyä.

Ryhmän omaishoitajien kanssa näin kuinka väsyneeksi voi omaishoitosuhte ihmisen tehdä. Ajatukseni silloin oli vain auttaa heitä jotenkin, eli motiivini tämän tutkimuksen tekemiseen kasvoi. Omaishoitajienryhmää ohjatessa mietin paljon, kuinka voisin tehdä enemmän. Yhdenkin ryhmäläisen hetkellisesti tylsistynyt ilme aktivoi minut vaihtamaan harjoitetta. Tajusin myös tuokioiden aikana sen, etten voi tällä aikataululla tai muutenkaan auttaa heitä. Arki tulee vastaan joka tapauksessa heidän kotiin päästyään, mutta hoitajien ryhmän kanssa yhteiset naurut ja iloisuuden tunteet olivat niin aitoja, että koin niiden auttavan heitä edes hetkellisesti.

Omaishoidettavien ryhmän kanssa koimme paljon myös ilon hetkiä, se että musiikkimuistelun jälkeen yksi hoidettavista jäi innoissaan laulamaan laulua mitä juuri kuuntelimme, kertoi siitä, että näistä tuokioista on varmasti edes pientä hyötyä kyseiselle hoidettavalle. Opin myös vihdoin käytännössä sen, ettei vuorovaikutus ole pelkkää puhumista vaan pelkällä ilmeellä tai eleellä pystyy asiakas kertomaan millainen kortti häntä kiinnostaa. Korttien käyttöä aion jatkossakin jatkaa.

Pohdin paljon sitä olisiko kysymykset palautelomakkeissa voineet olla laajempia, mutta uskoisin sen tuoneen negatiivista ajattelua lomakkeen täyttämistä kohtaan. Havainnoinnissa olisin voinut ehkä saada vielä enemmän, mutta uskon myös saaneeni niistä sen verran kuin oli tutkimuksen kannalta tarkoitus. Tulokset antoivat paljon, mutta tuntuu että jotain olisi voinut löytää vielä hieman enemmän. Toisaalta havainnot antoivat enemmän kuin palautelomake, koska hoitajien vastauksien totuudesta ei voi olla varmuutta. Koen, että tutkimusmateriaalistani tutkimuspäiväkirja on luotettavampi kuin palautelomakkeet, vaikka niidenkin tulkitseminen on yksilökohtaista. Voi olla, että joku toinen voisi tulkita jonkun reaktion eri tavalla kuin minä. Mutta uskon toiminnan havaintojen kertovan tämän tutkimuksen luotettavimmat sekä selkeimmät tulokset, koska havainnoin ihmisten tekemistä ja sanomista eli konkreettista olemista, jota harvoin ihmiset pystyvät piilottamaan. Havainnoimalla olisi varmasti pystynyt näkemään myös tunteiden piilottamisen, koska omaishoitajat olivat selkeästi väsymyksen tilastakin johtuen avoimempia. Teatteri harjoitteiden hauskuus toi varmasti omaishoitajille, kuin myös omaishoidettaville iloa arkeen, vaikka jaksaminen olisikin vähäistä ja uupunutta. Ihmisten jaksamisen taso voi vaihdella suuresti ja reaktiot uupumuksesta ovat selkeästi piilotettavissa, mutta eivät silloin, jos uupumus on suuri. Tällaista en kuitenkaan havainnut näkyvän ryhmässä.

Teatterin eri menetelmien hyödyllisyys ja miten niiden käyttäminen olisi parempaa ikäihmisten kanssa työskennellessä kuin esimerkiksi muun taiteen käyttäminen, esimerkiksi piirtämisen. Teatteria ei voi monipuolisuutensa vuoksi verrata muihin taiteen lajeihin, koska teatteria voi hyvin muun muassa yhdistää muihin taiteenmuotoihin. Minusta teatteri on laaja taiteenmuoto, jossa ihminen saa ilmaista itseään vapaasti sekä käyttää tarvittaessa myös muita taiteen muotoja kuten musiikkia. Teatteri luo myös hyvin hauskoja ja humoristisia tilanteita, jolloin väsymyскään ei ole haittana. Teatterista on hyötyä kaikille kohderyhmille sosiaalialalla. Teatterin ja draaman käyttämistä voisikin jatkossa lisätä ikäihmisten palveluihin ja etenkin viriketoimintaan.

Lähteet

Erkinjuntti, T., Heimonen, S. & Huovinen, M. 2006. Miten voit - Hyviä päiviä kotona. Muistisairaudet. Helsinki: WS Bookwell Oy.

Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. 2007. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark Oy.

Hohenthal-Antin, L. 2001. Luvan ottaminen - Ikäihmiset teatterin tekijöinä. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä and Er-Paino Ky.

Karhu, M. 2013. Taide sosiaalisen kokemuksen ilmaisuna. Helsinki: Unigrafia.

Karkkulainen, M. 2011. Siivet selkään ja draamakengät jalkaan -Kohtaamisia draaman pedagogisilla näyttämöillä. Tallinna: Honmark Baltic OU.

Meriranta, M. (toim.) 2010. Omaishoidon käsikirja. Painettu EU:ssa.

Tikkanen, U. 2016. Omaishoidon arki tutkimus hoivan sidoksista. Helsinki: Unigrafia.

Vainikainen, T. 2016. Kumppanina muistisairaus. Tietoa, tukea ja kokemuksia. Tallinna: Raamatutrukikoda.

Valli, R. (toim.) & Aaltonen, J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Bookwell Oy. Juva.

Ventola, M. & Renlund, M. 2005. Draamaa ja teatteria yhteisöissä. Helsinki: Yliopistonpaino.

EDU. 2017. Draaman opettamisesta. Viitattu 29.08.2017.
http://www.edu.fi/perusopetus/aidinkieli/ops2016_tukimateriaalit_suomen_kieli/draaman_opettamisesta

Jyväskylän Yliopisto. 2015. Koppa. Laadullinen tutkimus. Viitattu 14.11.2017.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry. 2017. Mitä on omaishoito? Viitattu 30.08.2017.
<https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/>

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia Ry. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 12.11.2017. <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Sosiaali- ja terveysministeriö. Omaishoito. Viitattu 30.08.2017. <http://stm.fi/omaishoito>

Sovella taidetta. 2010. Taidemuodot. Teatteri. Viitattu 6.11.2017. <http://www.sovellataidetta.fi/taidemuodot/teatteri>

YLÖS -Ammattiteattereiden yleisötyön kehittäminen. Soveltava teatteri. Tampere. Viitattu 30.08.2017. <http://www.yleisotyo.fi/index.php?page=soveltava-teatteri>

Kuviot

Kuvio 1: Tuokion 5. syyskuuta omaishoitajien valitsemat kortit ajatuksista musiikista.....	23
Kuvio 2: Tuokion 5. syyskuuta omaishoitajien valitsemat kortit heränneistä ajatuksista musiikista.....	24
Kuvio 3: Tuokion 5. syyskuuta omaishoitajien loppu ajatuksien tuokiosta.	24
Kuvio 4: Tuokio 12. syyskuuta omaishoidettavien kuulumiskierroksen kortti valinnat	27
Kuvio 5: Omaishoitajien ajatuksia kokoavat kuva valinnat 19. syyskuuta tuokiosta.	30
Kuvio 6: Omaishoidettavien tuokion 19. syyskuuta kuulumiskierroksen kortti valinnat.	30
Kuvio 7: Kuva tuokion 26. syyskuuta hoidettavien loppu ajatuksista.	33

Liitteet

Liite 1: Tuokioiden suunnitelma/ohjelma	46
Liite 2: Tuokioiden palautekyselyt omaishoitajille.	52

Liite 1: Tuokioiden suunnitelma/ohjelma

Ohjaustuokiot

5. syyskuuta:

HOITAJAT:

1. Kuka minä olen?
 - a. Kerron itsestäni; kuka olen? mitä teen? omaa teatteri taustaa? mitä on tarkoitus tehdä?
2. Ensi kosketus teatteriin
 - a. Jokainen kertoo millainen ensikosketus, oli itsellä teatteriin: Ensi kerta teatterissa tai ensi kerta lavalla näyttelemässä. Voi kertoa laajemmin tai vain lyhyesti.
3. Draamasopimus
 - a. Tehdään yhdessä säännöt, joita noudatetaan, kun tehdään draamaa.
 - b. Tavoite mitä halutaan saavuttaa?
4. Nimen kertominen liikkeellä
 - a. Jokainen kertoo vuorotellen nimensä ja keksii nimelle liikkeen. Esim. sanoo "Liisa" ja pyörähtää ympäri.
5. Tunne ja syntymävuosi
 - a. Jokainen sanoo syntymävuotensa tunteella, joka on ollut päällimmäisimpänä sinä päivänä.
6. Kävelyä tilassa
 - a. Kävellään tilassa (musiikin soidessa taustalla) ensin niin, ettei oteta kontaktia muihin. Sitten kun musiikki loppuu ja kerrotaan lähimpänä olevalle: lempi elokuvani, jonka jälkeen jatketaan. Sama toistuu mutta kysymys vaihtuu: harrastukseni, parhain kappale, mitä tykkään tehdä kotona eniten ja ihastuttavin väri.
7. "Silloin kun minä olin nuori"
 - a. Musiikin avulla muistelua. Eli kuunnellaan kappale, jonka jälkeen valitaan heränneiden tunteiden tai ajatusten pohjalta

kortti. Kortin valintaa saa avata yhdellä tai useammalla sanalla.

8. Lopuksi

- a. Millainen fiilis jäi tästä tuokiosta, valitaan siihen sopiva kortti/magneetti.

Hoidettavat:

1. Kuka minä olen?

- a. Kerron itsestäni; kuka olen? mitä teen? omaa teatteri taustaa? mitä on tarkoitus tehdä?

2. Draamasopimus

- a. Tehdään yhdessä säännöt, joita noudatetaan, kun tehdään draamaa.
- b. Tavoite mitä halutaan saavuttaa?

3. Nimen kertominen liikkeellä

- a. Jokainen kertoo vuorotellen nimensä ja keksii nimelle liikkeen. Esim. sanoo "Liisa" ja pyörähtää ympäri.

4. Tunne ja syntymävuosi

- a. Jokainen sanoo syntymävuotensa tunteella, joka on ollut päällimmäisimpänä sinä päivänä.

5. Lankarulla ja syntymäpaikkakunta

- a. yksi aloittaa ja saa lankarullan sekä kertoo missä paikkakunnalla on syntynyt, jolloin pitää omasta kohdasta lankaa kiinni ja sen jälkeen siirtää sen seuraavalle (ei viereiselle). Sama jatkuu, kunnes kaikilla on ollut lankarulla. Lähdetään samaa reittiä takaisin päin, eli tehtävänä on muistaa keneltä lankarullan sai.

6. "Silloin kun minä olin nuori"

- b. Musiikin avulla muistelua. Eli kuunnellaan kappale, jonka jälkeen valitaan heränneiden tunteiden tai ajatusten pohjalta kortti. Kortin valintaa saa avata yhdellä tai useammalla sanalla.

9. Mielikuva harjoite:

- a. Kuunnellaan nauhalta erilaisia arjen ääni, jonka jälkeen pohditaan mitä niistä tuli mieleen ja mitä ajatuksia ne herättivät?

10. Lopuksi

- a. Millainen fiilis jäi tästä tuokiosta, valitaan siihen sopiva kortti/magneetti.

<https://www.youtube.com/watch?v=QLoxDErSbco> Nuoruus tango <https://www.youtube.com/watch?v=cMWN3obDa5o> Punaiset lehdet <https://www.youtube.com/watch?v=BVzXw22bFkg> rosvooroope –palo <https://www.youtube.com/watch?v=nz3D42GAwbU> kulkurin valssi –palo https://www.youtube.com/watch?v=3ICUK2_W7UA myrsky luodon maija

<https://www.youtube.com/watch?v=EmZ3pti6JYo>
<https://www.youtube.com/watch?v=1zDZb0aQXtQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=vPtr29V7o5Y>

12 syyskuuta:

Hoitajat:

1. Aluksi jokainen näyttää vuorollaan minkälainen olo on sillä hetkellä, joko jollain liikkeellä tai vaikka vain ilmeellä.
2. Teatterin avaus lämmittely
 - a. Rusina/aurinko: Kasvojen avaus.
 - b. Taputellaan oma keholäpi.
3. Kuvapatsaat
 - a. Jokainen saa vuorollaan koota muista ryhmäläisistä kuvapatsaan, jostain yleisestä arjen tilanteesta, sen päivän aamusta... yms.
4. Huone
 - a. Kuvitellaan huone esim. keittiö, jossa jokainen käy ja miimisesti liikuttaa jtn. tavaraa/esinettä siinä huoneessa. (esim. ottaa kahvi mukin kaapista)
5. Lopuksi
 - a. Millainen fiilis jäi tästä tuokiosta, valitaan siihen sopiva kortti/magneetti.

Hoidettavat:

1. Mitä kuuluu, millainen olo? Valitse kortti.

2. Teatterin avaus lämmittely
 - a. Rusina/aurinko: Kasvojen avaus.
 - b. Taputellaan oma keholäpi.
3. Esineiden kuvailu/esitys
 - a. Esitän miimisesti erilaisia vanhoja esineitä/asioita, joita muut saa arvailla, myös muut saavat kokeilla halutessaan.
4. Lopuksi mielikuvarentoutus <http://www.kssotu.fi/versova/media/docs/rentoutus-opas.pdf> mielikuvarentoutus
 - a. Taustalla musiikki, ja luen mielikuvamatkan rannalle.
<https://www.youtube.com/watch?v=UCcKxPUldxA&t=6s>
5. Lopuksi
 - a. Millainen fiilis jäi tästä tuokiosta, valitaan siihen sopiva kortti/magneetti.

19. syyskuuta:

Hoitajat:

1. Alkuun
 - a. Käydään mitä kuuluu kierros?
 - b. Tämän hetkinen tunne yhdellä sanalla
2. Kävelyä tilassa
 - a. Kävellään tilassa ilman ottamatta kontaktia muihin. Ajatellaan eri vartalon osaa varpaista päähän. (tarkemmat ohjeet kirjassa, jonka otan mukaan)
3. Forum -teatteri
 - a. Kerron mitä se on.
 - b. Miten aioimme soveltaa/käyttää sitä.
4. Harjoite:
 - a. Keksitään ryhmissä tai yhdessä eri ns. "patti tilanteita" mitä kotona arjessa on? Mikä stressaa paljon? Ongelmaa arjessa, johon ei ole ratkaisua löytynyt (ainakaan vielä)
 - b. Rakennetaan siitä kohtaus, joka esitetään, ja yritetään keksiä siihen ratkaisu yhdessä.

5. Lopuksi
 - a. Millainen fiilis jäi tästä tuokiosta, valitaan siihen sopiva kortti/magneetti.

Hoidettavat:

1. Aluksi valitaan kortti sekä kerrotaan millainen päivä tänään on, voi myös vain näyttää kortin.
2. Pidetään hieronta hetki
 - a. Hierotaan pareittain joko palloilla tai mustekala hierontaa. Musiikki taustalla.
3. Vanhat elokuvat
 - a. Katsotaan muutama pätkä eri vanhoista elokuvista. Keskustellaan niiden kautta heränneistä ajatuksista yms.
4. Lopuksi
 - a. Millainen fiilis jäi tästä tuokiosta, valitaan siihen sopiva kortti/magneetti.

<https://www.youtube.com/watch?v=83DjCGOmSEE>

<https://www.youtube.com/watch?v=IGvVNxrrD4A>

<https://www.youtube.com/watch?v=Szqlvu0WqqI>

https://www.youtube.com/watch?v=_ridCTTb5eg

<https://www.youtube.com/watch?v=gbQxOMMtqy4>

26. syyskuuta:

HOITAJAT

1. Millainen päivä tänään?
 - a. Kerrotaan päivästä pantomiimina tai sanoin
2. Liike piiri
 - a. Ollaan piirissä. Yksi keksii liikkeen, jonka seuraava toistaa ja keksii oman. Seuraava toistaa molemmat ja keksii oman... jne.
3. IMPRO
 - a. Tunnetila haastattelu
 - b. Miksi myöhässä?

c. kolmen sanan kohta

4. Loppuun

- a. Tanssitaan musiikin tahdissa silmät kiinni. Ensin tanssitaan niiin kuin olisimme puhelinkopissa (pieni eleistä liikettä) ja sitten niin kuin jalkapallo kentällä (iso eleistä liikettä)
- b. Rentoutus hieronta eli mustekala hierontaa (JOS KERKEÄÄ)
- c.

Hoidettavat

1. Aluksi valitaan kortti sekä kerrotaan millainen päivä tänään on, voi myös vain näyttää kortin.
2. Sana kerrallaan tarina
 - a. Jokainen vuorotelleen sanoo sanan joka muodostaa tarinan. Aloitetaan muodostamalla lauseita. Yleinen improvisaatio harjoite.
3. Mielikuvamatka

Liite 2: Tuokioiden palautekyselyt omaishoitajille.

Voimaa teatterista -tuokioiden palautekysely

1. Millä mielellä lähdin viime tapaamisesta? (ympyröi hymiö)



Todella hyvällä



Hyvällä



Huonolla



Todella huonolla

2. Vaikuttiko tuokio seuraavan viikon arkeenne positiivisesti?



Paljon



Melko paljon



Vähän



Ei yhtään

3. Vaikuttiko tuokio seuraavan viikon arkeenne negatiivisesti?



Ei yhtään



Vähän



Melko paljon



Paljon

4. Auttoiko tuokio jaksamaan paremmin? (olitko virkeämpi?)



Paljon



Melko paljon



Vähän



Ei yhtään