

Tainaliisa Anttila

”PISTIT SIT OIKEE TUNTEET PELII”  
GREEN CAREA KUVATAIDETERAPEUTTISIN MENETELMIN  
IKÄ-IHMISTEN PALVELUKODISSA

Sosiaalialan koulutusohjelma  
Kuvataideterapian suuntautumisvaihtoehto  
2019

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TYÖELÄMÄYHTEISTYÖ .....	7
2.1	Porin Suomalainen Palvelukoti.....	7
3	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	7
3.1	Muistisairaus .....	7
3.2	Muistisairaus ja luovuus .....	8
3.3	Green Care ikääntyneiden hoidossa.....	9
3.4	Luonnon vaikutukset koetaan aistien avulla.....	10
3.5	Muistisairaus ja vuorovaikutus .....	11
3.6	Muistisairaus ja taideterapeuttiset menetelmät .....	12
3.7	Ryhmän turvallisuus .....	13
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, VAIKUTTAVUUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSMENETELMÄ .....	14
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus palvelukodille.....	14
4.2	Vaikuttavuus ja tavoitteet .....	15
4.3	Tutkimusmenetelmä.....	16
5	TOIMINNALLISEN OSUUDEN TOTEUTTAMINEN .....	18
5.1	Opinnäytetyön toteutus .....	18
5.2	Asiakkaat ja valintaperusteet .....	19
5.3	Toimintakerta.....	20
5.4	Virittäytyminen .....	20
5.4.1	Luontokävely.....	21
5.4.2	Puutarhanhoito.....	22
5.4.3	Luonto sisälle.....	24
5.4.4	Eläinavusteinen toiminta .....	25
6	TOTEUTTAMISKERRAT .....	27
6.1	Kerta 1.....	27
6.2	Kerta 2.....	29
6.3	Kerta 3.....	30
6.4	Kerta 4.....	31
6.5	Kerta 5.....	33
6.6	Kerta 6.....	34
6.7	Kerta 7.....	35
6.8	Kerta 8.....	37
6.9	Kerta 9.....	38
6.10	Kerta 10.....	39
6.11	Kerta 11.....	40

6.12 Kerta 12.....	41
7 KOKEMUKSIA JA HAVAINTOJA .....	42
7.1 Asukas 1.....	42
7.2 Asukas 2.....	44
7.3 Asukas 3.....	46
7.4 Asukas 4.....	48
7.5 Asukas 5.....	49
7.6 Asukas 6.....	51
7.7 Asukas 7.....	51
8 TULOKSET .....	53
8.1 Kognitiivinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky.....	53
8.1.1 Sosiaalisen liittymisen ja vuorovaikutuksen lisääntyminen.....	53
8.1.2 Muutokset kognitiivisissa prosesseissa .....	54
8.1.3 Kielellisten taitojen kohentuminen.....	54
8.1.4 Toiminnan sujuvuuden lisääntyminen.....	54
8.2 Fyysinen toimintakyky.....	55
8.3 Käyttäytyminen.....	55
8.3.1 Mielialan kohentuminen.....	55
8.3.2 Keskittymiskyvyn parantuminen.....	57
8.3.3 Levottomuuden vähentyminen .....	57
8.4 Elämän sujuminen.....	57
8.5 Tulokset asukkaittain .....	58
9 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	60
10 POHDINTA.....	61
LÄHTEET.....	65

”PISTIT SIT OIKEE TUNTEET PELII”

GREEN CAREA KUVATAIDETERAPEUTTISIN MENETELMIN IKÄ-  
IHMISTEN PALVELUKODISSA

Anttila, Tainaliisa

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Maaliskuu 2019

Sivumäärä: 65

Liitteitä: 0

Asiasanat: Green Care, taideterapia, luovuus

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa Green Care kuvataideterapian menetelmin-ryhmätoiminta ikä-ihmisten palvelukodissa ja tutkia sen tuomia kokemuksia ja muutoksia heidän hyvinvointiinsa. Tarkoitus oli selvittää olisiko toiminta hyödyllistä heidän kannaltaan ja olisiko se mahdollista ottaa palvelukodin käyttöön yhtenä viriketoiminnan muotona.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Tutkimusote oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusote. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin osallistujien omia kertomuksia kokemuksistaan, ohjaajan, omaisten ja hoitajien havainnointia sekä toiminnassa syntyneitä tuotoksia.

Toiminnallinen osuus järjestettiin ikä-ihmisten palvelukodilla. Se koostui Green Carea kuvataideterapian menetelmin käsittelevästä ryhmästä.

Teoreettisessa osuudessa käsiteltiin muistisairautta, muistisairaahan hyvinvointia ja luovuutta, Green Carea ja aistien vaikutusta ikääntyneiden hoidossa, vuorovaikutusta ja taideterapeuttisia menetelmiä muistisairaiden hoidossa. Myös ryhmän turvallisuutta tarkasteltiin. Näiden teoriaosuuksien ja toiminnallisen ryhmätoiminnan pohjalta tehtiin päätelmiä ja pohdintoja tämän Green Care-painotteisen taideterapeuttisen ryhmätoiminnan tuomista kokemuksista ja muutoksista ikä-ihmisten arjen hyvinvointiin tällä palvelukodilla.

Toiminnan antamien kokemusten ja ohjaajan havainnointien perusteella voidaan sanoa, että toiminta soveltuu hyvin palvelukodilla pidettäväksi viriketoiminnaksi ja sillä on positiivisia vaikutuksia ikä-ihmisten elämänlaatuun siellä. Nämä vaikutukset ovat lähinnä kokemuksellisia.

“SO I LET MY FEELINGS SHOW”

GREEN CARE WITH ART THERAPY METHODS AT SERVICE HOME FOR  
THE ELDERLY

Anttila, Tainaliisa

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

March 2019

Number of pages: 65

Appendices:0

Keywords: Green Care, art therapy, creativity

The aim of this Bachelor’s thesis was to plan and carry out Green Care with Art Therapy methods – group activities at a service home for the elderly and study the experiences and changes to their wellbeing brought by the activities. The goal was to clarify whether the activities would be useful for them and if they could be taken into use at the service home as one form of recreational activities.

The thesis was conducted as a functional thesis and the research approach used was a qualitative one. Methods for gathering material included the participants’ own stories about their experiences, observations by the instructor, the relatives and the nurses and the output from the activities.

The functional part was organized at the service home for the elderly. It consisted of the group that dealt with Green Care with art therapy methods.

The theoretical part dealt with memory disorder, the creativity and wellbeing of a patient with a memory disorder, Green Care and the effect of senses in elderly care, interaction and art therapy methods in the care of patients with a memory disorder. In addition, the security of the group was observed. On the basis of theoretical parts and functional group activities conclusions were drawn and reflected over regarding the experiences and changes brought by Green Care-centred art therapy activities, and the effects they had on the everyday wellbeing of the elderly at the service home.

Based on the experiences from the activities and instructor’s observations, it can be stated that the activities suit well as recreational activities at service home and they have positive effects on the quality of life of the elderly. These effects are mainly experiential.

## 1 JOHDANTO

Tutkin opinnäytetyössäni Green Care – ja taidelähtöisten työskentelymenetelmien yhdistelmän soveltuvuutta ja yhdistettävyyttä ja sen tuomia kokemuksia muistisairaiden ikä-ihmisten viriketoimintaan tehostetun palveluasumisen yksikössä.

Työskentelen vanhusten tehostetun palveluasumisen yksikössä ja haluan tutkia kuinka näillä menetelmillä pystyisin saamaan muistisairaiden vanhusten elämään piristystä. Haluan yhdistää Green Care- ja taidelähtöisiä menetelmiä järjestettyyn viriketoimintaan sekä seurata niiden antamia kokemuksia vanhuksille.

Vanhusten viriketoiminta on asia, johon työntekijöillä ei useimmiten ole kovinkaan paljon aikaa panostaa, vaikka halua olisikin. Tarvitsemme uusia kuntouttavia menetelmiä ylläpitämään ja parantamaan vanhusten ja etenkin muistisairaiden vanhusten elämänlaatua ja toimintakykyä. Tässä työssä haluankin tutkia kuinka Green Care- ajattelun ja taideterapian yhteismenetelmä soveltuu vanhusten viriketoimintaan palvelukodillamme. Toteutan opinnäytetyön toiminnallisena ryhmätoimintana syksyn 2018 aikana. Ryhmässä käytän toiminnan pohjana Green Caren ja kuvataideterapian menetelmiä sekä omaa ammatillista tietämystäni muistisairaiden hoivasta ja hyvinvoinnista. Itselleni tällä työllä on hyvin suuri merkitys omien ammatillisten suuntausteni käyttöönotossa omassa työssäni.

## 2 TYÖELÄMÄYHTEISTYÖ

### 2.1 Porin Suomalainen Palvelukoti

Työni tilaaja on Porin Suomalainen palvelukoti, jossa työskentelen lähihoitajana. Palvelukoti on tehostetun asumispalvelun yksikkö, jossa tarjotaan asukkailla ympärivuorokautista hoivaa ja huolenpitoa. Asukkaat ovat iäkkäitä ja lähes kaikilla on jokin muistisairaus. Palvelukodissa pyritään tarjoamaan asukkaalle mahdollisuus asua kotona mahdollisimman pitkään tai elämänsä loppuun asti. Hoitotyön lähtökohtina ovat turvallisen elämän ja arvostuksen turvaamisen lisäksi vanhuksen itsemääräämisoikeus, kokonaisvaltainen hoitaminen sekä auttaminen arkipäivän askareissa. (Dagmaaria 2018.)

Palvelukodissa on yhteensä 64 asuntoa neljällä eri osastolla. Asunnoista 59 on yksiöitä ja 5 kaksiota. Palvelukodin yksi kaksio on intervalli hoitopaikkana.

## 3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 3.1 Muistisairaus

Muistisairaus ja ikääntyminen liittyvät usein yhteen, joskaan ei itsestään selvästi. Etelevän muistisairauden aiheuttavia sairauksia ovat Alzheimerin tauti, verisuoniperäinen dementia, Lewyn kappale-tauti, Parkinsonin tauti, Otsalohkodementia, Huntingtonin tauti ja Creutzfeldt-Jakobin tauti. Lisäksi on parannettavissa olevia dementian syitä esim. hyvälaatuinen aivokasvain. Muistisairaudet jaetaan aivoja suoraan rappeuttaviin sairauksiin ja muista sairauksista toissijaisesti johtuviin dementioihin esim. vas-kulaaridementia, vaikeat pään vammat ja aivokasvaimet. (Leijala-Marttila 2008, 67.)

Muistin huononeminen on keskeinen muistisairauden oire. Aluksi se koskee uusien asioiden oppimista, mutta myöhemmin jo kaikkia, myös menneisyyteen liittyviä asioita. Ajattelun ja päättelyn heikentymisen lisäksi voi esiintyä liikkeiden, havaintojen sekä kielellisten ja sosiaalisten toimintojen häiriöitä. Kognitiivisen puolen häiriöitä voivat olla esim. afasia, apraksia, agnosia tai vaikeus tehtävän suunnittelussa, organisoinnissa, erittelyssä tai abstrahoinnissa. (Leijala-Marttila 2008, 67-68.)

Kaikkiin muistisairauksiin liittyy kognitiivisia oireita ja käyttäytymisen muutoksia. Myös omatoimisuus heikkenee. Kognitiivisilla oireilla tarkoitetaan ongelmia, jotka ilmenevät tiedonkäsittelyn osa-alueiden heikentymisenä. Muutokset voivat liittyä toiminnanohjaukseen, käsitteelliseen ajatteluun, ajan ja paikan hahmottamiseen, kielellisiin toimintoihin, muistiin, kätevyYTEEN tai näköaistiin perustuvaan hahmottamiseen. (Hallikainen 2014, 45.)

Käyttäytymisen muutoksilla tarkoitetaan muistisairauden aiheuttamia haitallisia muutoksia käyttäytymisessä tai tunne-elämässä. Näitä oireita ovat muun muassa aggressio, ahdistuneisuus, apatia, masennus, harha-aistimukset, harhaluulot, itsensä vahingoittaminen, kuljeskelu, poikkeava motorinen käytös ja karkailu, tarkoitukseton pukeutuminen ja riisuutuminen, tavaroiden keräily ja kätkeminen sekä ärtyneisyys. (Hallikainen 2014, 45.)

Dementiapotilaiden elämysmaailmaa voi olla vaikea ymmärtää etenkin taudin myöhäisvaiheessa. Dementiapotilaat eivät useinkaan viesti kokemuksistaan, sillä demen-toituminen rajoittaa ja tuhoaa symbolifunktion. ( Leijala-Marttila 2008, 69.)

### 3.2 Muistisairaus ja luovuus

Luovuus on ihmisen lajiominaisuus. Oikeus osallistua kulttuuri- ja taidetoimintaan kuuluu kaikenikäisille ja – kuntoisille ihmisille, sillä elämisen mieli ja merkitys kumpuavat ilosta, luovuudesta ja yhteisöllisyydestä. ( Hohenthal-Antin 2013, 16. )



Luovassa työssä muistisairas voi kokea suurta onnistumisen tunnetta ja iloa itsessään olevasta luovuudesta. Se tarjoaa mahdollisuuden ilmaista itseään luovasti. Muistisairaiden osalta on havaittu, että taide auttaa itseilmaisussa, kun sanat ovat hukassa. Se kehittää kognitiivisia ja verbaalisia taitoja, tarjoaa sosiaalista vuorovaikutusta ja vähentää käytöshäiriöitä. Taide myös tuo iloa ja vaihtelua elämään sekä parantaa elämänlaatua. Taiteella on siis myönteisiä vaikutuksia muistisairaahan toimintakykyyn. (Hohenthal-Antin 2013, 26.)

Monissa terapiamuodoissa hyödynnetään luovaa prosessia. Luovuudesta voi iloita ja hyötyä myös aivan maallikkona. Itsensä ilmaiseminen ja toisen ilmaisun vastaanottaminen ilman arvostelua voi tuottaa iloa, helpotusta, ymmärrystä ja monia hyviä hetkiä. (Mönkäre & Semi 2014, 123.)

Luovuus antaa kokemuksellisen mahdollisuuden tutkia tunteitaan ja kokemuksiaan, esimerkiksi toiveitaan, pelkojaan ja muistojaan. Myös muistisairaahan läheiselle ja hoitajalle avautuu uusi tapa oppia tuntemaan ja näkemään ihminen luovan toiminnan kautta. (Mönkäre & Semi 2014, 123.)

Luova tekeminen antaa mahdollisuuden harjoittaa monenlaisia taitoja. Siten se on myös toimintakykyä ylläpitävää ja tukevaa toimintaa. Luovuuden olemukseen kuuluu, ettei siitä tai sen tuotoksista välttämättä tarvitse olla sinänsä mitään hyötyä. Luova tekeminen on arvokasta sellaisenaan. (Mönkäre & Semi 2014, 123.)

### 3.3 Green Care ikääntyneiden hoidossa

Green Care on luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Toimintaa harjoitetaan tavoitteellisesti, vastuullisesti sekä ammatillisesti. (Green Care Finland 2018.)

Green Care pohjautuu kolmeen pääelementtiin, jotka ovat luonto, yhteisö ja toiminta. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. Toiminta sijoittuu usein luonnonympäristöön

tai maatilalle, mutta luonnon elementtejä voidaan tuoda ja käyttää myös kaupunki- ja laitospääristöissä. (Green Care Finland 2018.)

Luontoavusteisten menetelmien toimivuudesta on hyviä kokemuksia kaikkien ikäryhmien ja monenlaisten kuntoutujaryhmien parissa. Green Care toimintaa voidaan soveltaa myös erilaisia toimintarajoitteita omaaville ihmisille. Laitospääristöissä luontoon liittyvät aktiviteetit taas tuovat normaalin arkielämän tunnetta ja antavat osallisuuden ja voimaantumisen mahdollisuuksia. (Green Care Finland 2018.)

Green Care -menetelmistä on myös vahvaa näyttöä ikääntyneiden, muistisairaiden sekä ikääntyneiden mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja elämänlaadun edistäjänä (Green Care Finland 2018).

Vaikutukset ikääntyneiden hyvinvointiin ja elämänlaatuun perustuvat erityisesti kaikkien aistikanavien käyttöön ja sitä kautta muistikuvien sekä muistin aktivoitumiseen (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 26-31). Dementiaa sairastavilla ihmisillä herkkyys ulkoisen ympäristön vaikutteille saattaa myöskin lisääntyä muistin heikkenemisen myötä (Green Care Finland 2018). Toinen vaikutusmekanismi on osallisuuden, hyväksynnän ja yhteyden tunne, jota syntyy vuorovaikutuksessa paitsi ihmisten, myös erityisesti eläinten, luonnon tai tietyn paikan kanssa (Salonen 2005, 61-64).

#### 3.4 Luonnon vaikutukset koetaan aistien avulla.

Hajuaisti tuottaa ihmisille vahvempia muistijälkiä kuin muut aistit. Tuoksut palauttavat tästä syystä vahvasti muistoja. Jos johonkin kokemukseen liittyy jokin tuoksu esim. koivu, ihminen yhdistää myöhemmin tämän tuoksun kyseiseen kokemukseen esim. sauna. Hajuilla voidaan näin ollen vaikuttaa ihmisen kokemaan hyvinvointiin. (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 27.)

Ihminen aistii näön kautta kirkkautta, värejä ja värikylläisyyttä. Väreillä on erilaisia merkityksiä eri ihmisille, mutta tutkimusten mukaan siniset ja vihreät värit rauhoittavat, alentavat verenpainetta sekä laskevat stressitasoa. Kirkkaat värit, kuten punainen

kiinnittävät ihmisen huomion kyseiseen kohteeseen. Useiden tutkimusten mukaan luonnon näkeminen lisää hyvinvointia. (Särkkä ym. 2013, 27.)

Ihminen aistii kuulollaan äänien voimakkuutta, sointia ja korkeutta. Äänillä voidaan voimakkaasti vaikuttaa siihen, kuinka koemme eri asioita esimerkiksi varoitussäät. Luonnon äänien on todettu rauhoittavan ihmistä, ne alentavat stressiä ja verenpainetta sekä auttavat ihmisiä rentoutumaan ja nukahtamaan. (Särkkä ym. 2013, 28.)

Tuntoaistilla ihminen aistii kosketusta, terävyyttä, pehmeyttä, lämpötilaa, painetta jne. Ihmiset osoittavat tuntoaistin välityksellä myös tunteitaan toisilleen, esimerkiksi halauksin. Myönteinen kosketus vaikuttaa ihmisiin rauhoittavasti, hidastaa hengitystheyttä sekä sykettä. (Särkkä ym. 2013, 29.)

Ihminen tunnistaa useampia perusmakuja: makea, hapen, suolainen, karvas jne. Maku- ja hajuaisti ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa, ja maun kokemus syntyy usein näiden kahden aistin yhteistyönä. Viimeaikaisen tiedon mukaan myös muut aistit vaikuttavat maun kokemiseen. (Särkkä ym. 2013, 29.)

Aistikokemukset rakentuvatkin usein useamman aistielimen yhteistyönä. Lisäksi aistit vaikuttavat, tukevat ja kumoavat toisiensa vaikutuksia. Tulkitsemme maailmaa ja erilaisia kokemuksia harvoin vain yhden aistin välityksellä esimerkiksi juuri luontokokemukset, joilla on todettu olevan hyvinvointivaikutuksia, koetaan usein monilla aisteilla. Luonnon kokemisen ei tarvitse tarkoittaa metsässä oleilua, vaan jos ei enää jaksa liikkua ulkona, luonnosta pääsee nauttimaan vaikkapa omassa keinutuolissa. (Särkkä ym. 2013, 30.)

### 3.5 Muistisairaus ja vuorovaikutus

Ihmisten välinen kohtaaminen eli vuorovaikutus tapahtuu sekä sanallisen että sanattoman viestinnän välityksellä. Muistisairaahan kohtaamisessa sanattomalla viestinnällä on erityisen suuri merkitys. Muistisairas on herkistynyt kehonkielelle, minkä vuoksi hän vaistoa herkästi aidon ja arvostavan kohtaamisen. Pelkkä äänensävy, äänenvoi-

makkuus, puheen nopeus, kosketus, eleet ja ilmeet voivat paljastaa henkilön suhtautumistavan. Muistisairaahan ihmisen kohtaamisessa ei siis niinkään ole kyse siitä, mitä teet, vaan miten teet. ( Hohenthal-Antin 2013, 27. )

Ohjaaja tarvitsee monenlaista luovuutta vuorovaikutustilanteissa (Leijala- Marttila 2008, 71). Ohjaajan tulee ylläpitää arvokkuuden ja kunnioituksen tunnetta, jotta asiakas saa kokemuksen siitä, että hän osaa ja voi. Asiakasta tulisi kannustaa muistelemaan menneitä ja tarkastelemaan elämäänsä. Hänet tulisi saada tuntemaan ylpeyttä omasta elämästään. Olisi myös hyvä antaa asiakkaalle tunnustusta hänen saavutuksistaan.

Vuorovaikutuksen laatuun tulee kiinnittää erityistä huomiota. Laatuun vaikuttavat muun muassa kokemukset ja arvot, mutta myös tieto muistisairauksista ja kanssakäymisen lainalaisuuksista. Muistisairaus on etenevä sairaus, joten myös muistisairaahan kohtaaminen on riippuvainen sairausasteesta. (Hohenthal-Antin 2013, 27.)

### 3.6 Muistisairaus ja taideterapeuttiset menetelmät

Oman identiteetin tunteen ylläpitäminen ja vahvistaminen vakavan muistisairauden aiheuttaman identiteetti hämmennyksen (Erikson & Kivnick 1986) jälkeen on tärkein tavoite dementiapotilaan hoidossa. Taide voi auttaa oman itsen rajojen määrittelyssä ja korvata menetettyjä taitoja. Tavoitteena on elämänlaadun parantaminen (Wald 1989). Pienenkin viivan tai väriläiskän aikaansaaminen on merkki elinvoimasta (Landgarten 1983). ( Leijala-Marttila 2008, 71.)

Wald (1996) muistuttaa, että sairauden traagisuudesta huolimatta taideterapiassa tarvitaan huumorintajua, ettei aina vain ajateltaisi sairautta ja sen aiheuttamia puutteita ja menetyksiä. Vuorovaikutustilanteissa tarvitaan monenlaista luovuutta. Joskus aloitetaan keskustelemalla ja jatketaan kuvanteolla toisinaan taas päinvastoin. (Leijala-Marttila 2008, 71.)

Pitkälle edenneistä dementiaoireista kärsivää ihmistä on lähestyttävä hellävaraisesti ja rauhallisesti. Tällöin tehtävä- tai aihekeskeinen lähestyminen ei ole välttämättä paras

vaihtoehto, vaan on annettava potilaan ensin vain katsella ja kosketella eri materiaaleja ja varovasti rohkaista häntä kokeilemaan jotain välinettä. (Leijala-Marttila 2008, 70.)

Kaiken perustana on selkeä, turvallinen, kiireetön ja empaattinen ilmapiiri ja hyvä yhteistyösuhde (Leijala-Marttila 2008, 72).

Yleensä dementiapotilaiden taidemateriaalien ja välineiden tulee olla riittävän helpokäyttöisiä ja turvallisia. Sairauden edetessä savi esim. voi olla liian regressoiva materiaali ja potilaat pistävät sitä suuhunsa. Tehtävien ja ohjeiden tulee myös olla selkeitä ja riittävän helppoja. (Leijala-Marttila 2008, 72.)

Muistisairaat pystyvät käymään taideterapian avulla läpi elämäänsä; muistelemaan kuvan kautta, suremaan menetyksiään ja myös sisäisesti korjaamaan elämänsä asioita. Taideterapiaa voidaan käyttää myös silloin, kun asiakkaaseen ei saada luotua vuorovaikutusta puheen avulla esim. masennuksen tai eristäytymisen takia. Taide ja taiteen tekeminen kiinnostavat useimmiten asiakkaita. Taiteen käyttö herkkävaistoisesti saattaa stimuloida unohdetun ja tukahdutun aineksen muistiin palauttamista ja edistää elämänkaaren tarkastelun kautta tapahtuvaa persoonallisuuden uudelleen organisoitumista.

### 3.7 Ryhmän turvallisuus

Ryhmässä olemisen perusasioita on turvallisuus. Turvallisuudella tarkoitan tilaa, jossa ihmisen ei tarvitse tuntea pelkoa, häpeää, syyllisyyttä tai arvottomuuden tunnetta. Tilaa, jossa ihminen voi tuntea tietoisuutta hyväksytyksi tulemisesta sellaisena kuin hän on. Turvallinen ryhmä nostaa ihmisestä esiin hänen parhaimmat puolensa. Turvallisessa ryhmässä uskalletaan kokeilla sellaisia ulottuvuuksia itsessään, joihin ei ole oikein itsekään uskonut. Erittäin turvallisessa ryhmässä ihminen saattaa paljastaa kipeimpiäkin asioitaan ja kokea syvää hyväksyntää, välittämistä ja arvostusta. Turvallisessa ryhmässä itsetunto vahvistuu ja huomaamme välittävämme myös muiden ryhmän jäsenten hyvin voinnista. (Aalto 2004, 17.)

Turvallisuus syntyy luottamuksesta, avoimuudesta, hyväksynnästä, tuen antamisesta ja sitoutumisesta ryhmään (Aalto 2004, 16). Näihin asioihin tulen erityisesti kiinnittämään huomiota ryhmässämme, sillä mitä turvallisemmaksi ryhmä muuttuu, sitä syvemmällä tasolla pystymme ilmaisemaan itseämme.

Vuorovaikutus ryhmän ohjaajan ja ryhmän välillä on eräs kaikkein merkittävimpiä ryhmän turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Samoin ryhmän jäsenten syvenevä vuorovaikutus oman itsensä sekä toistensa kanssa lisää turvallisuuden tunnetta. (Aalto 2004, 27.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, VAIKUTTAVUUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSMENETELMÄ

### 4.1 Opinnäytetyön tarkoitus palvelukodille

Palvelukodin tavanomaisessa päivässä hoitajilla on vain vähän, jos ollenkaan, aikaa järjestää tavoitteellista ja organisoitua virike- tai virkistystoimintaa asukkaille. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia asukkaiden kokemuksia tietynlaisen säännöllisen, suunnitellun toiminnan toteuttamisesta ryhmämuotoisena toimintana asukkaille. Samalla haluan tässä ryhmätoiminnassa yhdistää kaksi eri menetelmää ja katsoa millaisia kokemuksia se tuo asukkaille. Tavoitteena voisi olla myös ajatus, että tästä voidaan jalostaa palvelukotiimme omanlaisensa viriketoiminnan suuntaus.

Opinnäytetyön vaiheet ja saavutetut tulokset esitellään palvelukodin johtoryhmälle sekä mahdollisesti osia siitä omaisten illassa asukkaiden omaisille.

## 4.2 Vaikuttavuus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa millaisia kokemuksia tai muutoksia järjestämälläni toiminnalla on osallistujien hyvinvointiin. Kuinka luova toiminta koetaan? Millä tavalla se ilmenee?

Muistisairaiden ihmisten hoidon yksi merkittävimmistä kysymyksistä on kyvyttömyys vastata muistisairaana ihmisen hyvinvoinnin tarpeisiin. Muistisairaus aivojen sairautena edetessään voi heikentää fyysisen toimintakyvyn lisäksi kognitiivisia taitoja ja kykyä ilmaista itseään ja omia tunteitaan. Muistisairaus on ihmiselle hyvinvoinnin ja elämänlaadun uhka, jos ympäristö on kyvytön vastaamaan ihmisen niihin tarpeisiin, joita hän ei sairautensa edessä kykene sanallisesti ilmaisemaan. Kyse ei ole käytösoireesta vaan tarpeesta ilmaista itseään ja halusta tulla ymmärretyksi. (Suomen muisti-asiiantuntijat ry 2019)

Psykososiaaliset hoitomuodot ovat tunne-elämää ja psyykkistä toimintakykyä tukevia. Minuutta tukeva ja turvallinen vuorovaikutus parantaa muistipotilaan hyvinvointia. Potilaalta ja omaiselta saatu elämäntietä antaa eväitä muistelun psyykkistä hyvinvointia tukevaan käyttöön. Myös kuvataiteita, tanssia ja musiikkia voi käyttää psykososiaalisen hoidon keinoina. Virikkeitä painottavien hoitomuotojen tavoitteena on mielihyvän kokemusten tuottaminen esimerkiksi toiminnallisilla menetelmillä, lemmikkieläimillä, tanssilla ja laululla. Psykososiaalisten ja psykomotoristen hoitomuotojen merkitys on muistipotilaiden hyvinvoinnin lisäämisessä ja sen kautta käytösoireiden ehkäisyssä. (Eloniemi-Sulkava 2010)

Luovan toiminnan tavoitteet ovat lähinnä mielihyvän, tunnekokemusten, elämyksien ja itseilmaisun kokeminen. Mukaan voi tulla myös uusia tavoitteita, kuten toimintakyvyn ja taitojen ylläpitäminen ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen. (Mönkäre & Semi 2014, 123.)

Luovan ryhmätoiminnan tarkoitus on sallivassa ja turvallisessa ilmapiirissä kasvattaa itseluottamusta ja herkkyyttä itseä kohtaan, kehittää sosiaalisia taitoja sekä vähentää ahdistusta, masentuneisuutta, yksinäisyyttä, ikävystymistä ja avuttomuuden tunnetta. (Mönkäre & Semi 2014, 130.)

Taulukko 1. Luovan toiminnan hyötyjä muistisairaalle (Mönkäre &amp; Semi 2014, 123)

Kognitiivinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sosiaalisen liittymisen ja vuorovaikutuksen lisääntyminen</li> <li>- muutokset kognitiivisissa prosesseissa</li> <li>- kielellisten taitojen kohentuminen</li> <li>- toiminnan sujuvuuden lisääntyminen</li> </ul>
Fyysinen toimintakyky	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lisääntynyt ruokahalu, painon nousu</li> <li>- liikkumiskyvyn parantuminen, fyysinen kestävyys ja tasapaino</li> </ul>
Käyttäytyminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mielialan kohentuminen</li> <li>- keskittymiskyvyn paraneminen</li> <li>- levottomuuden väheneminen</li> </ul>
Elämän sujuminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vähemmän stressiä (sekä muistisairas että hoitavat henkilöt)</li> <li>- huomattava elämänlaadun paraneminen</li> </ul>

Edellä olevan taulukon mukaan kokemuksia ja muutoksia voi siis esiintyä hyvinkin monella saralla opinnäytetyö toiminnassani. Kaikki nämä osa-alueet yhdessä ja erikseen vaikuttavat ikä-ihmisten hyvinvointiin. Oletan kuitenkin, että fyysiseen toimintakykyyn emme vielä tällä toiminnalla pysty vaikuttamaan. Muita osa-alueita pyrin havainnoimaan tarkasti.

#### 4.3 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmänä käytän lähinnä osallistuvaa havainnointia, jossa tutkija osallistuu tutkimuskohteensa toimintaan ennalta sovituin ehdoin ja yhdessä sen jäsenten kanssa ennalta sovitun ajanjakson. Osallistuva havainnointi edellyttää myös tutkijan pääsyä sisään tutkittavaan yhteisöön. (Vilkkä 2006, 44.)

Kyseessä on havainnointi, jossa tutkija jonkin oman roolinsa avulla tekee havaintoja tutkimastaan ongelmasta tai ilmiöstä. Tutkijan ja tutkittavan välinen vuorovaikutus on kaksisuuntaista dialogia, jossa heijastetaan ja heijastutaan tutkimuksen prosessissa.



Tutkija oppii tämän prosessin avulla tuntemaan tutkittavan sekä yksilönä että osana yhteisöä, ja tutkittava heijastaa sanoissaan ja teoissaan tutkijan läsnäoloa. Myös yhteisö voi olla havainnoinnin kohteena. (Grönfors 2015, 146-147.)

Kun havainnointia tarkastellaan osana osallistumista, tutkijalla voidaan sanoa olevan eräänlainen kaksoisrooli tutkimustyössään: ihmisen rooli ja tutkijan rooli, jotka ainakin jossakin määrin voidaan pitää erillään (Grönfors 2015, 147). Tässä koen olevani useammassakin roolissa ihmisen, hoitajan, läheisen ja tutkijan roolissa.

Tavallista on kuitenkin se, että havaintojen tekeminen yhdistetään osallistumiseen. Tämä ei tarkoita sitä, että tutkija osallistuu koko ajan täydellä intensiteetillä toimintaan, vaan sitä, että joissakin tilanteissa tutkija vain tarkkailee ja joissakin osallistuu. Osallistuminen havainnoinnin apuvälineenä tuo aineistonkeräykseen myös muut aistit kuin kuulon ja näön. Se mahdollistaa myös tunteiden hyödyntämisen joidenkin ilmiöiden tai asioiden tarkastelussa. (Grönfors 2015, 152).

Havainnointiin tutkimusmenetelmänä päädyin lähinnä siksi, että kun kyseessä on muistisairaat ihmiset, heiltä ei pysty muilla keinoin saamaan luotettavia vastauksia tutkimuskysymyksiin. Käytän tutkimuksessa apunani luovia menetelmiä, joten siinäkin suhteessa havainnointi puoltaa paikkaansa käytettävänä metodina.

Tutkijan roolista käsin tehdään tutkimuksen ongelmaan liittyvää täsmennystä, arvioidaan tutkimuksen sisällöllistä etenemistä, laaditaan riittävästi muistiinpanoja analyysin tekemistä varten ja tehdään huolelliset analyysit ja johtopäätökset (Grönfors 2015, 148).

Kysyn osallistujilta eri kerroilla heidän ajatuksiaan toiminnasta, havainnoin heitä, tarkkailen heidän käytöstään ja siinä mahdollisesti tapahtuvia muutoksia, seuraan heidän mielialojaan, kuuntelen heidän sanomisiaan, tutkin ja analysoin heidän tuotoksiaan, seuraan ryhmän vaikutusta ja kysyn osastoilta hoitajien heiltä saamaa palautetta toiminnasta sekä hoitajien itse tekemiä havaintoja heistä. Seuraan myös itse vaikutuksia hoitajan näkökulmasta ollessani työvuorossa osastolla.

Kaikki asiakkaiden tuottamat kuvat sopivat havainnoinnin kohteeksi. Niiden sisällöt jo itsessään pitävät sisällään merkityksiä eli ihmisten käsityksiä, uskomuksia, koettuja asioita, ihanteita ja arvoja mitä meillä on. Jotta töitä voidaan käyttää, tulee niitä peilata asiayhteyksiin, aikaan ja paikkaan missä kaikki materiaali on tuotettu ja missä niitä havainnoidaan ja tutkitaan. Tutkimustilanteen aikana ei muistiinpanoja kannata tehdä vaan ne on hyvä kirjata vasta tilanteen jälkeen. Havainnoinnissa tärkeää on sen onnistumisen kannalta se, että tunnetaan kaikki asiakkaat. (Vilka 2015, 146 – 147.)

Näistä kaikista yhdessä muodostan näkemykseni toiminnan vaikuttavuudesta ja onnistumisesta. Kirjaan jokaisen kerran jälkeen muistiin havainnot ja tapahtumat sekä osallistujien omat kommentit. Analysoin jokaisen kerran kuvallisen tuotoksen ja vertaan sitä aiempiin hänen tekemiinsä töihin. Teen myös jokaisesta kerrasta erillisen suunnitelman ja raportin sen onnistumisesta itselleni.

## 5 TOIMINNALLISEN OSUUDEN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Opinnäytetyön toteutus

Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisena kvalitatiivisena tutkimuksena. Käytännön toteutus tapahtui ryhmätoimintana palvelukodillamme syksyn 2018 aikana.

Ryhmä kokoontui kerran viikossa, kahdentoista viikon ajan syyskuusta alkaen.

Ryhmään olin valinnut osallistujat palvelukotimme asukkaista. Ryhmässä osallistujia oli kuusi. Ryhmän kokoonpanon piti olla vakio, mutta jo ensimmäisellä kerralla totesin yhden asukkaan sopimattomuuden ryhmään ja korvasin hänet toisella asukkaalla myöhemmin. Ryhmän toteutuksen aikana minulle tuli myös opiskelija, jonka osallistumista ryhmään kysimme asukkailta ja he sallivat hänen osallistumisensa siihen. Ryhmä toteutettiin muuten suljettuna, joten ryhmään ei toiminnan aikana tullut muita uusia jäseniä.

Ryhmän kokoontumispaikka oli aina sama, palvelukotimme viriketila.

Kaikilta ryhmään osallistuvilta olin saanut kirjallisen luvan toimintaan sekä opinnäytetyötutkimukseen osallistumiseen. Myös palvelukodin puolelta minulla oli kirjalliset luvat näihin.

## 5.2 Asiakkaat ja valintaperusteet

Asiakkainani olivat palvelukodin asukkaat, joista käytänkin tästä eteenpäin nimitystä asukkaat. Lähes jokaisella asukkaalla oli jonkinlainen muistisairaus eli dementia. Sen lisäksi heillä oli useita muita fyysisiä rajoitteita tuovia sairauksia.

Ryhmän jäsenet olin valinnut palvelukodin asukkaista omien tietojeni ja kokemukseni pohjalta. Ryhmän koko oli pidettävä melko pienenä, koska kyseessä oli erityisryhmä, joka tarvitsi ohjausta ja aikaa enemmän kuin tavallinen ryhmä. Ryhmän tarkoitus oli siis olla voimaannuttava, elvyttävä ja hyvinvointia tukeva.

Valintaperusteita olivat ensinnäkin toimintakyky. Toimintakyvyn piti olla sellainen, että asukas pääsi toimintaan varattuun tilaan ja kykeni olemaan istuma-asennossa. Hänen tuli kyetä käyttämään kädellään kuvantekoon varattuja välineitä. Hänen tuli myöskin kyetä kommunikoimaan puheellaan.

Aistitoiminnoista kuulo ja näkö olivat tässä tärkeässä roolissa, joten nämä rajoittivat osallistujia osaltaan.

Muita valintaan vaikuttavia asioita olivat muun muassa asukkaan sosiaalinen käyttäytyminen eli ryhmään sopeutuminen ja vuorovaikutustaidot. Muistisairauden aste oli myös valintakriteereissä, sillä pitkälle edenneessä muistisairaudessa asukkaan antaman palautteen luotettavuus kärsii ja yhteenvedon tekeminen vaikuttavuudesta vaikeutuu huomattavasti. Tärkeä valintaperuste oli myös se, että asukas jaksaa tai malttaa keskittyä asiaan toimintakerran pituisen ajan.

### 5.3 Toimintakerta

Jokainen toimintakerta oli kestoltaan 1,5 - 2 tuntia riippuen osallistujien määrästä ja toimintatavasta, jolla luontoteema otettiin kertaan mukaan. Toimintakerrat järjestettiin viikoittain tiistaina tai keskiviikkona. Ajankohta oli aamupäivällä kello yhdeksästä yhteentoista lukuun ottamatta kertoja, jolloin olimme ulkona. Silloin lähdimme liikkeelle vasta lounaan jälkeen, kun ilma oli hieman lämmennyt.

Taiteen tekotapana käytimme piirtämistä, maalausta, kuvakollaasia, askartelua ja näiden yhdistelmiä ja sovelluksia. Käytössämme oli mm. puuvärikynät, väriliidut, aquakynät, kuivapastelliliidut, tussit, vesivärit, akryylimaalit, peitevärit, sormivärit, askartelusavimassa, luonnon materiaalit, kollaasimateriaalit, erilaiset siveltimet ja paperit.

Joka kerralle olin tuonut luonnosta erilaisia materiaaleja koristamaan tilaa ja virittämään ajatuksiamme luontoon ja luontoelementteihin.

Toimintatuokio alkoi aina virittäytymisellä, jossa käytimme menetelmiä, joista kerron myöhemmin. Virittäytymisen ja pienen keskustelun jälkeen aloimme kuvan tai vastaa-  
van teon. Jokainen sai tehdä sen rauhassa muiden häiritsemättä. Laitoin taustalle myös hieman musiikkia soimaan. Kuvan tekemiseen oli varattu oma aikansa, jonka kulumista minä ohjaajana valvoin. Mikäli joku tarvitsi apua kuvan tekoon tai muuhun tekemiseensä, olin käytettävissä. Seurasin ja tarkkailin toimintaa koko ajan samalla kun osallistuin itsekin kuvan tekoon.

Kun kuvat olivat valmiit, jokainen sai esitellä oman kuvansa ja kertoa siitä ja sen tuomista ajatuksista, tunteista tai muistoista muille. Mikäli joku ei halunnut kuvaansa esittää tai puhua siitä, siihen ei ollut mitään pakkoa.

### 5.4 Virittäytyminen

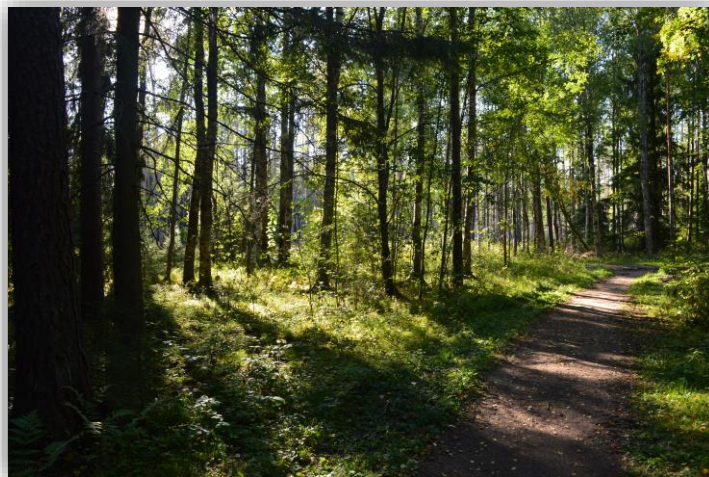
Olin luonut itselleni muutaman erilaisen virittäytymismenetelmän, joita voisimme käyttää toiminnassamme. Ajattelin, että niitä voisi käyttää myös myöhemmin toimintamme pohjana. Kaikkia en päässyt kokeilemaan opinnäytetyössäni.

Kerron tässä suunnittelemani menetelmät ja myöhemmin raportissani kuinka niitä käytimme.

#### 5.4.1 Luontokävely

Asukkaat viedään palvelukotimme lähellä olevaan metsään tai vastaavaan luontoalueeseen kävelylle tai pyörätuolin kanssa nauttimaan luonnosta. Tärkeitä ovat hyvät luontopolut, joita pitkin pystymme kulkemaan. Tähän tarvitaan muutama ihminen avustamaan pyörätuolien työntämisessä.

Keskitymme havainnoimaan mahdollisimman monella aistilla luonnon läheisyyttä. Aistihavainnoista, tunteuksista, tiedosta ja tunteiden kokonaisuudesta muodostuu kokonaisvaltainen elämys.



Kuva 1. Luontopolku

Kävelyn voimme toteuttaa myös palvelukotimme sisäpihalla. Siellä saamme tehdä aistihavainnoita enemmän puutarhamaisessa ympäristössä. Mikäli näistä vaihtoehdoista kumpikaan ei ole mahdollinen esimerkiksi sääolosuhteiden vuoksi, kävelyn voi toteuttaa myös virtuaalisena. Virtuaalikävelyssä katsomme isolta kankaalta luonnossa liikkumista tai kuvia luonnosta ja kuuntelemme luonnon ääniä, voimme käyttää valokuvia tai kuvakortteja apunamme.

Kävelyn jälkeen keskustelemme ja virittelemme vielä hieman omia tuntojamme ja sen jälkeen siirrymme kuvalliseen työskentelyyn. Kuvallinen työskentely toteutetaan taideterapian ohjeiden mukaisesti. Laitan työvälineet ja materiaalit jo etukäteen houkuttelevasti tarjolle. Kun alamme työskentelyn, teemme sen omassa rauhassa muita häiritsemättä. Minä olen ohjaamassa ja neuvomassa, jos jollakulla on asian suhteen kysyttävää.

Kuvan teon jälkeen jokaisella on vielä mahdollisuus kertoa omia ajatuksiaan ja tuntojaan kuvasta tai kävelystä joko yhteisesti kaikille tai vain minulle.

#### 5.4.2 Puutarhanhoito

Viherympäristöjä voidaan käyttää hoitotyön tukena ainakin kahdella tavalla; aktiivisesti toimimalla tai vain viherympäristöissä oleilemalla. Pelkkä oleilu puutarhaympäristöissä vähentää stressikokemuksia, palauttaa kognitiivisia kykyjä ja tuottaa positiivisia emootioita. Terapeuttiset pihat tarjoavat myös mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja motoristen taitojen vahvistamiseen. Aktiivinen puutarhanhoito vahvistaa omia voimavaroja, ja voi olla osa virkistystoimintaa tai kuntoutusta. Vanhojen positiivisten muistojen elpyminen ja laitosesuhteissa tervetullut normaaliuden tunne liittyy usein kasvien kanssa puuhaamiseen. (Green Care Finland 2018)

Puutarhanhoito on kasvien kasvattamista ja niiden hoitamista sekä kasvun seuraamista, mutta myös kasvien läheisyydessä oloa. Siinä asukas saa upeita aistielämyksiä kaikilla aisteillaan. Kokemukset luovat turvallisuuden tunnetta, kiireettömyyttä ja levollista läsnäoloa. Puutarha hoitaa siis huomaamattomasti asukasta. Motoriikka, erilaisten taitojen harjoittaminen ja yleiskunto kehittyvät samalla ja tämä vaikuttaa suoraan asukkaan toimintakykyyn. Luovuus saa myös kukoistaa.

Puutarhanhoitoa voimme harjoittaa omalla sisäpihalla, jossa kasvaa hedelmäpuita, marjapensaita, puita ja koristepensaita. Meillä on myös lasipatiot, joihin saamme laitettua erilaisia kukka-asetelmia ja ampeleita. Voimme myös tehdä omia kasvatuslaatikoita kasveille ja yrteille.



Kuva 2. Kukka-amppele

Asukkaat saavat itse osallistua kukkien istutukseen, aseteluun ja hoitoon. Tässä samassa saamme myös käyttää värejä, luovuutta ja estetiikkaa. Toiminnassa on tavoitteena elvyttävien ja voimaannuttavien kokemusten tuottaminen kasvien hoitamisen avulla.

Marjapensaista saamme poimia marjoja ja omenapuista omenia, joista oma keittiömme voi tehdä meille piirakkaa.

Pystymme hyödyntämään omaa sisäpihaamme ja lasipatioitamme rauhalliseen ulkona oloon, muisteluun ja keskusteluun, ilman muita aktiviteetteja.

Palvelukotimme sisällä on paljon viherkasveja ja kukkiviakin sisäkukkia. Näiden hoito ja kastelu on kivaa puuhaa asukkaille. Leikkokukkia on kiva järjestellä maljakoihin.

Huomioimme toiminnassamme eri vuodenaajat ja juhlat. Kasvatamme rairuohoa, laitamme yrtejä itämään, teemme jouluasetelmia jne.

Yksi puutarhanhoidon tärkeä tavoite muistisairaille on, että kasvit ja niiden hoito saavat aikaan muistoja. Menneiden muistelu ja niistä keskustelu on tärkeää.

Tähän puutarhanhoitoon haluan yhdistää kuvan teon. Eli puutarhanhoitotuokion perään teemme taas kuvaa tuntemuksistamme, muistoistamme. Kuvan teon jälkeisellä omalla kertomisella/ muistelulla on tärkeä osa tässä menetelmässä.

#### 5.4.3 Luonto sisälle

Luonnon voi tuoda myös sisälle, varsinkin jos ulos meneminen on vaikeata. Luontomateriaalien tuominen asukkaiden ulottuville antaa kaikille aisteille töitä. Näillä kerroilla voin tuoda esimerkiksi kiviä, käpyjä, kaarnaa, sammalta, oksia, lehtiä, varpuja, marjoja, hiekkaa, ruohoa, heinää, kukkia tai muuta vastaavaa materiaalia.



Kuva 3. Pensasmustikat

Voimme tunnustella materiaaleja, haistella, katsella, kuunnella ja vaikka maistella niitä. Tähän voi hyvin yhdistää marjojen poiminnan varvuista tai vaikka vihdan valmistuksen. Luonnonmateriaaleista voi myös askarrella. Materiaalien käsittely, omilla käsillä tekeminen ja oman luovuuden käyttäminen aikaan saa monimuotoisia aistielämyksiä ja tuottaa iloa ja hyvinvointia asukkaalle.



Materiaalit voivat mennä teemoittain esimerkiksi vuodenajat tai erilaiset metsät.



Kuva 4. Mielipaikka

Näihin kertoihin voidaan yhdistää luontokuvat ja -äänet. Niiden avulla päästään helposti mielipaikka-ajatteluun ja pystytään eläytymään erilaisiin maisemiin, ääniin ja tunnelmiin joko ryhmänä tai yksin. Tässä psykologi Kirsi Salosen (Salonen 2005) kehittämässä mielipaikkaharjoitteessa hakeudutaan omista ajatuksista sellaiseen paikkaan, jossa oma mieli ja keho voivat rauhoittua.

Näihin teemoihin on helppo lisätä kuvan tekeminen ja esimerkiksi luonnon materiaalien käyttö kuvassa / teoksessa. Lopuksi jokainen saa kertoa omasta työstään muillekin. Tämä parantaa yhteisöllisyyden tunnetta ja saa asukkaan tuntemaan itsensä kuuluvan joukkoon.

#### 5.4.4 Eläinavusteinen toiminta

Tutkimuksissa on todettu, että jo pelkkä eläimen läsnäolo voi saada aikaan ihmisessä rauhoittavia vaikutuksia. Eläimen kosketus ja läheisyys tuovat lohtua ja tukea. Eläimillä on luontainen kyky elämänilon ja hyvänmielen tuojina.

Kommunikaatiota helpottaa osaltaan sanojen puuttuminen. Vuorovaikutus tapahtuu ruumiinkielellä, joka on sanallista vuorovaikutusta aidompaa ja suurempaa.

Läsnäolo on eläimille luontevaa. Niiden muisti ja ajattelu toimivat pitkälti assosiaatioiden perusteella, kun taas ihmisellä on kyky siirtyä ajattelun ja tarinoiden varassa menneeseen ja tulevaan. ( Green Care Finland 2018)

Meillä on palvelukodillamme lemmikkinä kani, jonka läsnäolo tuo asukkaille iloa. Sen käyttäminen toiminnassa tuntuu minulle hyvinkin luontevalta, sillä olen itse kasvattanut lemmikkikaneja yli kymmenen vuotta. Kani on mukava ja rauhallinen katsella ja sen turkki on hyvin pehmeä kosketella.

Palvelukodillamme käy vierailemassa terapiakoiria ja – kissoja, joiden ottaminen toimintaan mukaan on mahdollista. Omat koirani voivat myös toimia terapiakoirina, ainakin virtuaalisesti. Eläinten kanssa työskentely asettaa kuitenkin haasteita toiminnalle, sillä niiden pitää olla tottuneita ihmisiin ja erilaisiin tilanteisiin. Niiden pitää olla täysin luotettavia, jotta ei synny vaaratilanteita. Myös asukkaiden erilaiset suhtautumistavat eläimiin tulee ottaa huomioon yksilöllisesti.

Tässä menetelmässä eläimen läsnäolo riittää ja sen koskettaminen ja silittely voi antaa lisäarvoa kohtaamiselle. Eläinten läsnäolo saa aikaan paljon muistelua ja keskustelua.



Kuva 5. Kissat

Eläinaihetta saamme mukaan myös kuvilla, joita voimme katsella ja keskustella niistä.

Tähänkin haluan loppuun liittää kuvantekemisen ja siitä keskustelun.

## 6 TOTEUTTAMISKERRAT

### 6.1 Kerta 1

Asettelin huoneen kuntoon ennen kuin hain osallistujat paikalle. Tietokone, valkogan- gas, kaiutin, pöydät, tuolit ja materiaalit. Toin myös pihan antimista kootun kimpun pöydälle ja omenoita kulhoon.

Aloitimme ryhmän esittelemällä itsemme. Minä kerroin enemmän itsestäni ja asukkaat kertoivat toisilleen etunimensä. Kerroin omasta koulutuksestani, opiskelustani ja siitä miksi olen ryhmän kerännyt. Kerroin myös omasta kiinnostuksestani Green Care- menetelmiin ja luonnon tärkeydestä minulle.

Aluksi katsoimme videon ”Green Care muistihoidaja-koulutuksessa / Kankaanpään opisto”. Tämän avulla saimme lyhyen selvityksen Green Care toiminnan pääperiaat- teista. Vaihdoimme muutaman sanan aiheesta, kertosimme lähinnä ydinsanat, ”luonto, yhteisö ja toiminta”.

Jatkoimme omaan pääaiheeseemme eli virtuaalimetsäkävelyyn, jonka toteutimme Suomen Mielenterveysseuran videolla ” Hyvän mielen metsäkävely-kesä”. Katse- limme videon hiljaisuudessa vain videon ääniä kuunnellen. Linnun laulu ja hyönteisten surina sai pieniä kommentteja osakseen asukkailta. Huomasin, että tällainen virtuaali retki ei ollut tuttu asia asukkaille ja keskittyminen siihen ja tunnelman saaminen vaatii muutaman kerran totuttelun. Yksi asukkaista nukkui koko kävelyn ajan. Tämän jäl- keen keskustelimme videon herättämistä ajatuksista, mietimme millainen metsä oli, mitä ääniä sieltä kuului, mitä kasveja näimme jne. Kolme asukasta osallistui innok- kaasti keskusteluun.

Siirryimme kuvalliseen työskentelyyn. Esittelin materiaalimme asukkaille ja jaoin kol- laasimateriaaleja ympäri pöytää kaikkien ulottuville. Luin vielä pienen alustuksen ku- vantekoon kirjasta ” Metsämieli- luonnollinen menetelmä mielentaitoihin”, kirjoitta- nut Sirpa Arvonon. ”Millainen luontoympäristö, metsä tai maisema tulee mieleesi, jos haet muistoistasi rentouttavaa, rauhoittavaa, turvallista, tärkeää, kaunista tai ikimuis- toista näkymää?”. Laita silmät kiinni ja kävele ihanaan metsään, tunne sen tuoksu,

äänet ja erilaiset tuntemukset. Tämän vielä ollessa hieman vaikeaa joillekin asukkaille, annoin vielä lisääpua ohjeistamalla että ” jos saisit valita oman metsikön, millainen se olisi”. Näillä avuilla lähdimme kuvantekoon. Kaikki valitsivat alkuun kollaasimateriaalit. Kaksi lisäsi siihen myös omaa kuvantekoa. Yksi asukas ainoastaan katseli kuvia poissaolevasti. Taustalla soi hiljaa klassista musiikkia. Yksi asukkaista innostui tekemään ison kollaasityön ja sanoi etteivät kaikki kuvat mahdu mukaan hänen työhönsä, jotka hän haluaisi.

Kuvanteon jälkeen pysähdyimme vielä katsomaan töitä. Esittelin ensin oman työni ”aloituskuvan” ryhmästämme. Kävimme kuvat läpi vuorotellen ja keskustelimme kaikista töistä hieman. Jokainen ensin esitteli oman työnsä ja sitten muut saivat sanoa omia ajatuksiaan niistä. Keskustelu oli välillä melko vilkastakin. Kun olimme katsooneet työt, kysyin vielä mielipidettä kerrasta ja jatkamishaluja. Kaikki halusivat jatkaa mukana.

Lopuksi rauhoituimme vielä hetkeksi ja kuuntelimme Vesa-Matti Loirin kappaleen ”Maailma on kaunis”. Tämä oli kaunis ja herkkä lopetus.

Ryhmän kokoontumisaika oli puolitoista tuntia ja aika kului nopeasti. Katsoin hieman kellosta aikoja ja etenimme suunnitelmani mukaan.

Tällä kerralla huomasin heti, että olin tehnyt virhearvioinnin yhden asukkaan suhteen. Hänen vireystasonsa, keskittymiskykynsä ja sosiaaliset valmiutensa eivät vastanneet ryhmän asettamia vaatimuksia. Mietin asiaa ja päätin poistaa hänet ryhmästä jatkossa.

## 6.2 Kerta 2

Asettelin huoneen kuntoon ennen kuin hain osallistujat paikalle. Koristelin pöydän erilaisilla lehtipuun oksilla (koivu, leppä, paju, vaahtera ja pihlaja) ja pihlajanmarjoilla.



Kuva 6. Tila kunnossa

Lähdimme ulos katsomaan lähiluontoamme viereiselle asuntoalueelle, jossa on paljon puita, pensaita, kukkia, istutuksia, marjapensaita jne. Asukkaita oli neljä pyörätuolilla ja yksi kävellen. Sain apua palvelukotimme virikeryhmältä pyörätuolien lykkäämiseen. Katselimme ja keskustelimme, otimme pieniä tuliaisia kasveista ja arvuutelimme kasvien nimiä.

Sisälle palattuamme keskustelimme vain pienen hetken kokemastamme ja siirryimme sitten suoraan kuvalliseen työskentelyyn. Tällä kertaa en antanut vaihtoehtoja tekemiselle, vaan olin laittanut kaikille valmiiksi pöydälle paperin, sudit, veden, vesivärit ja käsipaperia. Kerroin miten värejä käytetään.

Maalaa näkemääsi/ kokemaasi/ luonnon värejä/muotoja. Millaisia tunteita ne sinussa herättivät? Voit aloittaa maalaamisen vaikka vain tekemällä pieniä viivoja, ympyröitä, väriläisksiä ja kokeilemalla millaisia värejä saat aikaan. Kaikki alkoivat heti innokkaasti tekemään työtään, kukaan ei ihmetellyt välineitä tai sanonut ettei osaa tai pysty. Tunnelma huoneessa oli rauhallinen ja innokas. Taustalla soi hiljaa pianomusiikki. Kukaan ei keskustellut.

Kuvanteon jälkeen pysähdyimme taas katsomaan töitä ja jokainen kertoi ajatuksia omasta työstään muille. Muut saivat kommentoida lopuksi omia ajatuksiaan. Kaikki suhtautuivat todella kannustavasti toisiinsa ja pientä ryhmähenkeä oli selvästi havaittavissa. Myös minä tein työn ja sekin käytiin yhdessä läpi.

Lopuksi rauhoituimme vielä hetkeksi ja kuuntelimme Marjatta Leppäsen kappaleen ”Kesän viimeinen ruusu”. Kaikki kuuntelivat hiljaa ja loppukomentiksi sain ”pistipä oikein tunteet peliin”. Kerta onnistui hienosti.

### 6.3 Kerta 3

Asettelin huoneen kuntoon ennen kuin hain osallistujat paikalle. Koristelin pöydän erilaisilla metsän kasveilla ja puun oksilla.

Olin tehnyt valmiiksi Power Point-esityksen ja siihen oman kertomuksen, jonka pohjalta pääsisimme aiheita käsittelemään. Power Point ei suostunut toimimaan koneessa, vaikka olin sen monesti testannut, mutta juuri nyt se ei toiminut. Siirryin nopeasti varasuunnitelmaan, onneksi olin sellaisenkin miettinyt valmiiksi. Tämä kuitenkin herpaannutti hieman omaa keskittymistäni.

Katsoimme Youtube videon ”Metsäkävely, syksy”. Video kesti hieman yli kuusi minuuttia. Keskustelimme videosta, sen maisemista ja kasveista. Keskustelimme yleisesti ottaen syksystä, metsästä, sienistä, marjoista jne. Mietimme millaisia tunteita ne herättävät meissä. Teimme myös pienen mielikuviutusmatkan metsään niin, että kerroin millaista viikonlopun metsäretkelläni oli ollut. Käytin paljon erilaisia adjektiiveja kuvaamaan aistihavaintojani metsässä. Se herätti paljon keskustelua. Kokemus oli oikein onnistunut.

Tämän jälkeen aloitimme kuvallisen työskentelyn. Myös se herätti hieman hämmänyystä, sillä olin valinnut meille käytettäväksi sormivärit. Kukaan ei ollut ennen kokeillut sellaisia. Laitoin pöydälle myös vesimukit ja paperia, jotta voi välillä pestä sormia.

Aiheenamme oli syksyinen metsä tai luonto. Sai myös aivan vapaasti tehdä mitä itse halusi. Kaikki alkoivat innokkaasti tekemään työtään hetken mietittyään miten se tapahtuu. Ilmapiiri oli iloinen ja hieman riehakaskin. Taustalla soi linnun laulua. Hymy oli noussut kaikkien kasvoille.

Kuvanteon jälkeen pysähdyimme taas katsomaan töitä ja jokainen kertoi ajatuksia omasta työstään muille. Muut saivat kommentoida lopuksi omia ajatuksiaan. Tämä vaihe sujui hienosti ja selvästi huomasi, että se oli jo tuttua puuhaa.

Lopuksi rauhoituimme vielä hetkeksi ja kuuntelimme Kari Vepsän ”Onnenmaa” kap-paleen Youtubesta. Siinä pyöri kauniit maisemat taustalla.

Paikalla oli tällä kertaa neljä asukasta.

#### 6.4 Kerta 4

Asettelin huoneen kuntoon ennen kuin hain osallistujat paikalle. Olin tehnyt valmiiksi Power Point-esityksen ja valinnut siihen musiikin, jolta pohjalta pääsisimme aihetta käsittelemään.

Tällä kertaa ryhmästämme puuttui jo kaksi, joten päätin ottaa yhden uuden asukkaan mukaan ryhmään. Tämä siksi, ettei ryhmä kutistuisi liian pieneksi. Kerroin uudelle ryhmän jäsenelle sääntömme kahden kesken jo ennen aloitusta.

Keräännymme ryhmätilaamme ja esittelin muille uuden jäsenen. Siirryimme heti sen jälkeen katsomaan Power Point - esitystäni. Kaksi asukasta eivät malttaneet millään olla hiljaa, joten pientä kommentointia kuviin tuli koko ajan, se ei kuitenkaan tuntunut häiritsevän muita. Minusta tuntui, että ehkä se oli hyväkin asia, elävöitti esitystä entisestään.

Esityksen jälkeen keskustelimme siitä kuinka luonto, marjastus, sienestys, kävelyretket jne. voivat tuottaa hyvää mieltä ihmiselle. Tästä pääsimme siirtymään ajatukseen, että mikä meille tuo hyvää mieltä. Keskustelun edetessä kysyin kaikilta erikseen, että mikä heille on parasta tässä kohtaa elämässä yleisesti ja mikä tänään.



Kuva 7. Hämähäkin seitit

Tämän jälkeen aloitimme kuvallisen työskentelyn. Aiheenamme oli ”minä itse tänään”, omakuva tai tunnetila. Olin laittanut välineitä valmiiksi ja jokainen sai valita millä halusi työstää aihetta. Aihe aiheutti yleisen kohahduksen, oli kuulemma vaikea. Työskentely alkoi kuitenkin hyvin ja kaikki pääsivät lopulta helposti aiheeseen kiinni. Laitoin klassista musiikkia soimaan.

Uuden jäsenen keskittyminen oli hieman vaikeata, mutta onneksi se ei haitannut muita ainakaan näkyvästi.

Kuvanteon jälkeen tutustuimme töihimme, jokainen esitteli oman työnsä muille ja kertoi ajatuksiaan siitä. Joillakin huomasi selvästi, että he olivat odottaneet tätä hetkeä, että saivat kertoa työstään muille. Ajatukset ja tulkinnat olivat syventyneet.

Lopuksi kuuntelimme ja katsoimme Jukka Kuoppamäen musiikkivideon ”Minä katson tätä maata”. Nämä loppulaulut herättivät aina tunteita pintaan, niin myös tälläkin kertaa.

Ryhmässä osallistujia oli kuusi.



Selvästi huomasin, kuinka ryhmän jäsenille oli herännyt huoli siitä, että tämä toiminta loppuu pian. He kysyivät minulta monta kertaa voidaanko toimintaa jatkaa vielä kymmenen kerran jälkeenkin. Huomasin myös, että ryhmähenki oli tullut todella vahvaksi, mutta toki mukaan otettaisiin muitakin halukkaita myöhemmin. Olin todella iloinen, että ryhmästäme oli tullut näin positiivinen asia heille.

## 6.5 Kerta 5

Asettelin huoneen kuntoon. Suunnitelmamme oli lähteä lähiluontoa katsastamaan uudelleen. Olivatko syksyn merkit jo saapuneet sinne? Tällä kertaa ryhmämme yksi jäsen ei ollut päässyt tulemaan, joten meitä oli viisi ja minä.

Saimme avuksemme talomme virikeryhmän, joten jokaiselle asukkaalle riitti oma saattaja. Aukkaista neljä oli pyörätuolissa ja yksi käveli itse. Ilma oli lämmin ja aurinko paistoi. Kävelimme läheisellä asuinalueella ja katselimme syksyn merkkejä sieltä. Huomioimme lehtien ruskan sävyt, lehtikasat katujen reunoissa, hedelmäsadon kypsyyden jne. Kävelimme myös pienen matkan läheiselle pikkumetsikölle ja keräsimme sieltä ruskan sävyttämiä oksia ja lehtiä. Laitoimme ne myöhemmin maljakoihin yleisiin asukastiloihin.



Kuva 8. Tuliaisia retkeltä

Kun saavuimme takaisin sisälle, asettelimme oksat pöydälle kauniiseen kasaan antamaan meille syksyn väriä. Keskustelimme siitä, mitä olimme nähneet, kuulleet, haisaneet ja aistineet muulla tavoin. Keskustelimme myös syksyn tuomista muistoista.

Kysyin jokaiselta millaisia ajatuksia syksy tuo mukanaan. Lähes kaikki olivat sitä mieltä, että syksy tuo mukanaan haikeutta, kaihoa ja kaipuuta.

Tämän jälkeen aloitimme kuvallisen työskentelyn. Aiheenamme oli ”syksyn värit ja tunnelma”. Olin laittanut välineitä valmiiksi ja jokainen sai valita millä halusi työstää aihetta. Taustalle laitoin hiljaa soimaan Vivaldin musiikkia. Tällä kertaa kaikki keskittyivät hyvin työhönsä. Työskentely oli hiljaista ja rauhallisen tuntuista. Muutenkin tällä kertaa huomasin taas selvemmin ryhmäytymisen vaikutukset. Heillä oli selvä yhteishenki ja luottamus toisiinsa.

Kuvanteon jälkeen tutustuimme töihimme, jokainen esitteli oman työnsä muille ja kertoi ajatuksiaan siitä. Kaikilla oli paljonkin sanottavaa ja jokusesta huomasin, että tämä osa oli jo odotettua ja toivottua tässä toiminnassa.

Lopuksi kuuntelimme ja katsoimme Georg Otsin musiikkivideon ” Muistojemme lehdet, Syksyn ruskaa”. Tämä loppulaulu sai aikaan pieniä kyyneliäkin kauneudellaan ja tunnelmallaan.

Taas selvästi huomasin, kuinka ryhmästä oli tullut heille todella iloinen asia. Ryhmän loppumista surtiin nyt jo.

## 6.6 Kerta 6

Asettelin huoneen kuntoon. Asettelin pöydälle tuomani syksyiset oksat. Olin tehnyt Power Point-esityksen syksyisistä maalaismaisemista ja oli siinä hieman kaupungin puistojakin sekä koiria mukana. Taustamusiikkina soi Vivaldin ”Vuodenajat”.

Tälläkin kertaa ryhmämme yksi jäsen oli estynyt tulemaan, joten meitä oli viisi ja minä.

Aloitimme katsomalla Power Point-esityksen ja keskustelimme samalla kuvista joita siinä näkyi. Kuvat herättivät selvästi tunteita ja muistoja. Jatkoimme aihetta kuvaesi-

tyksen jälkeen keskustelemalla erilaisista mielikuvista ja tunteista, joita herättelin sanomalla erilaisia syksyisiä mielikuvia lapsuudesta esim. sieniretki kosteaan metsään, nuotiotuli, uudet villasukat jne. Tämä herätti paljon keskustelua ja tunteita. Kävimme läpi 15 erilaista ”mielikuvaa”. Luin vielä pienen syksyisen runon. Siitä kaikki pitivät kovasti ja kuuntelivat keskittyneesti.

Tämän jälkeen aloitimme kuvallisen työskentelyn. Aiheenamme oli ”lapsuuden syksyinen muisto”. Olin laittanut välineitä valmiiksi. Tällä kertaa olin tuonut mukani pienet varrelliset tupsutussienet ja ehdotinkin niiden kokeilua. Taustalle laitoin hiljaa soimaan musiikkia. Kuvantekeminen alkoi luonnikkaasti. Työskentely sujui hiljaisuuden vallitessa. Tunnelma oli lämmin ja intensiivinen.

Kuvanteon jälkeen tutustuimme töihimme, jokainen esitteli oman työnsä muille ja kertoi ajatuksiaan siitä. Tällä kertaa sanottavaa löytyi paljon ja jouduinkin välillä hieman toppuuttelemaan kommentointia. Kaikki oli kuitenkin positiivista ja kannustavaa kommentointia muita kohtaan..

Lopuksi kuuntelimme Souvarien ”Kurjet”- kappaleen. Laulu sai aikaan vielä keskustelua muuttolinnuista.

## 6.7 Kerta 7

Asettelin huoneen kuntoon. Olin kerännyt metsästä runsaasti erilaista materiaalia. Olin esivalmistellut myös korit, jotka olin vuorannut sammaleella. Menetelmämme tällä kertaa oli ”luonto sisälle”. Kaikki ryhmämme jäsenet olivat paikalla.



Kuvat 9 ja 10. Luontomateriaaleja

Aloitimme katsomalla videon, joka kertoi eläinten valmistautumisesta talveen syksyisessä metsässä. Video oli Ville Heikkisen ”Syksy/Autumn”, Youtubesta. Videon katselun jälkeen keskustelimme sen herättämistä ajatuksista ja tunteista. Ajatusten vaihto oli vilkasta. Oravan touhut herättivät paljon ihastelua. Videolla oli kuvattu paljon lähikuvia eläimistä ja ne herättivät mielenkiintoa. Videolla nähtiin siis orava, erilaisia lintuja ja karhu. Yritimme myös tunnistaa videolla olleita lintuja ja keskustelimme niistä.

Tämän jälkeen pääsimme tämän kertaiseen työhömmme. Ohjeistin työn eli teimme luonnon materiaaleista oman asetelmamme koriin. Tässä työssä sai ottaa kaikki aistit mukaan tekemiseen. Materiaaleja pääsi omissa käsissään tunnustelemaan, nyppimään, katkomaan, asettelemaan jne. Materiaalien tuoksut tulivat tuoreina ja voimakkaina suoraan nenään niitä käsitellessä. Materiaaleina oli mm. erilaisia kasvien oksia ja lehtiä, erilaisia ruohoja, heiniä, aluskasvillisuutta, varpuja, sammalta, käpyjä, kiviä jne. Kun korit oli saatu valmiiksi, halukkaat saivat vielä tehdä oman asetelman materiaaleista paperille liimaamalla. Tämän jälkeen keskustelimme töistämme ja ihailimme toistemme töitä.

Pidin vielä pienen jumppatuokion, johon olin ottanut muutaman erilaisen ”aivojumppa”- liikkeen.

Lopuksi kuuntelimme Tapio Rautavaaran ” En päivääkään antaisi pois”.

## 6.8 Kerta 8

Mennessäni työskentelytilaani laittamaan paikkoja kuntoon huomasin, ettei siellä ollutkaan kaiutinta. Ajattelin ottaa varakaiuttimeni käyttöön, joten aloin kokoamaan koneita. Kun olin saanut koneet paikoilleen ja käynnistin niitä huomasin, että minulta puuttui yksi johto eikä kuvaprojektori toiminut. Aikaa oli enää pieni hetki alkuun ja koneet eivät siis toimineetkaan. Olin suunnitellut koko kerran Youtube-videon varaan. Hetken mietittyäni tilannetta alkoivat asukkaat jo tulemaan huoneeseen. Oli pakko keksiä jotain nopeasti. Ohjasin asukkaat istumaan paikoilleen ja aloin laittamaan materiaaleja esiin, samalla miettien mitä teen. Muistin ottaneeni kuvakortit mukaani kassiin. Päätin aloittaa niillä.

Laitoin kortit, joissa oli erilaisia luontokuvia kiertämään ja pyysin jokaista valitsemaan niistä yhden kortin. Laitoin myös toisen korttipakan, jossa oli Terho Peltoniemen huumorikortteja kiertämään ja pyysin valitsemaan myös sieltä yhden kortin. Kuvien valitsemisen aikana aika tuli hieman pitkäksi joillakin asukkaista ja keskustelu alkoi menemään asiattomaksi, joten jouduin puuttumaan tilanteeseen.

Tämän jälkeen aloimme yksitellen kertomaan ensin luontokortista miksi sen valitsin ja mitä se minulle tuo mieleen. Kierroksen jälkeen siirryimme huumorikortteihin ja kävimme saman keskustelun niistä. Kortit olivat hyvä valinta tähän ja saivat paljon keskustelua ja muistelua aikaan. Huumori oli myös hyvin edustettuna kierroksellamme. Kun olimme keskustelleet korteista, aloitimme kuvallisen työskentelyn korttien tuomien muistojen ja mielikuvien pohjalta. Meillä oli käytössä kaikki työskentelyvälineet. Laitoin puhelimen kautta soimaan klassista musiikkia. Osallistuin myös itse

kuvantekoon. Lopuksi aloitimme kierroksen töidemme esittelystä. Se herätti paljon keskustelua.



Kuva 11. Kortit

Loppulauluna kuuntelimme Kari Tapion ”Mun sydämeni tänne jää”.

Paikalla oli kuusi asukasta.

## 6.9 Kerta 9

Tällä kertaa minulla oli vapaa-ajan ohjaaja opiskelija kanssani valmistelemassa tilaa. Laitoimme koneet kuntoon ja materiaalit pöydille valmiiksi. Päätimme kysyä osallistujilta voisiko opiskelija olla paikalla ryhmässä, vaikka se yleensä onkin suljettu ryhmä. Osallistujat tulivat tilaan ja olivat hyvin kiinnostuneita opiskelijasta. Esittelimme hänet ja kysyimme asukkaiden mielipidettä hänen läsnäololleen. Asia sopi kaikille, joten opiskelija jäi paikalle.

Aloitimme ohjelman katsomalla Youtube-videon puutarhan talvikuntoon saattamisesta. Videon jälkeen keskustelimme videosta ja kunkin omista puutarhan tai parvekkeen talvikuntoon saattamisista. Seuraavaksi katsoimme videon kukkasipulien istutuksesta. Tämä sai myös paljon keskustelua ja muistelua aikaiseksi. Katsoimme samalla

myös korteista sipulikukkien kuvia ja tunnistimme niitä. Viimeisenä videona katsoimme lintujen talviruokinnasta pienen videon ja keskustelimme vielä siitä. Videot olivat lyhyitä, kahdesta minuutista viiteen minuuttiin pituudeltaan.

Videoiden ja keskustelun jälkeen siirryimme kuvalliseen työskentelyyn. Meillä oli kaikki materiaalit käytössä ja osallistujat saivat valita itse työskentelyvälineensä. Taustalla soi luonnon ääniä ja kaunista rentouttavaa musiikkia. Kun kuvat olivat lähes valmiit, annoin kaikille valitsemani eläinkuvan sijoitettavaksi kuvaan. Työskentelyn jälkeen keskustelimme kuvistamme ja niiden herättämistä ajatuksista. Pyysin myös kertomaan miten eläin liittyy kuvaan. Kaikkiin toimintoihin osallistin myös opiskelijan mukaan. Tein itse kuvan tälläkin kertaa.

Loppulauluna kuuntelimme Vesa-Matti Loirin ”Nocturnen”.

Ryhmässä oli mukana kuusi asukasta.

Keskustelimme siitä, että ryhmämme kokoontumiskerrat alkavat olla vähissä. Päätimme jatkaa toimintaa niin, että kertoja tulee yhteensä kaksitoista.

## 6.10 Kerta 10

Tälläkin kertaa minulla oli vapaa-ajan ohjaaja opiskelija kanssani valmistelemassa tilan kuntoon. Kaikki kuusi asukasta saapuivat paikalla.

Aloitimme ohjelman katsomalla Power Point esityksen Jukka Risikon luontokuvista. Kuvien käyttöön olin saanut kuvaajalta luvan. Musiikiksi laitoin Oskar Merikantoa. Keskustelimme kuvista. Keskustelu kävi vilkkaana.

Sen jälkeen luin otteen Toni Koivusen kirjoituksesta ”Tänäänkin oli hyvä päivä” ”Hidasta elämää”- sivuilta. Keskustelimme aiheesta. Mitä pitää tapahtua, jotta päivä on hyvä? Voiko nauttia arjen pienistä onnistumisista? Voiko olla armollinen itseään kohtaan?

Siirryimme kuvalliseen työskentelyyn. Meillä oli käytössä vesivärit, sormivärit ja akryyivärit. Taustalla oli Oskar Merikannon musiikkia. Piirrä kiitollisuuden puu, kuva kiitollisuudesta tai asiasta josta voit olla kiitollinen tänäkin päivänä tai tunteesta, jota keskustelu herätti. Joillakin oli vaikea päästä kiinni aiheeseen. Pienen mietinnän jälkeen työskentely alkoi kuitenkin sujua hyvin. Työskentelyn jälkeen keskustelimme töistämme.

Loppulauluna kuuntelimme Petri Laaksosen ” Toivon sinulle ystäväni”. Tämä herätti kaikissa hartaan tunnelman, joka oli hyvin aistittavissa lopussa.

## 6.11 Kerta 11

Tälläkin kertaa minulla oli vapaa-ajan ohjaaja opiskelija kanssani valmistelemassa tilaa. Laitoimme koneet kuntoon ja materiaalit pöydille valmiiksi. Aukkaat tulivat tilaan, kaikki olivat paikalla.

Aloitimme ohjelman katsomalla Power Point- esityksen omista kuvistani. Taustamusiikkina oli Johann Sebastian Bach – Air. Keskustelimme sen jälkeen kuvista. Keskustelu kävi vilkkaana. Tämän jälkeen aloimme muistelemaan talvisia asioita. Mitä talvi merkitsee minulle, talven ääniä, tuoksua, värejä, puuhia jne. Jokainen sai kertoa mielipiteitään ja muistojaan. Kävimme läpi myös talvisia harrastuksia ja urheilulajeja hiihtoa, luistelua, mäenlaskua jne. Mietimme mikä talvella lämmittää meitä, minkälaiset asusteet meillä on lämmittämässä ja mikä on hyvä talvijuoma. Saimme mukavia muistoja kuultavaksemme.

Sitten siirryimme työskentelemään askartelusavella. Aiheenamme oli talvi, mutta kaikki muukin oli sallittua. Työskentelyssä meillä oli alustat, vettä ja savea. Taustalla oli musiikkia. Työskentely alkoi hienosti ja innokkaasti kaikilla. Lopuksi esittelimme työmme ja keskustelimme niistä. Tunnelma oli rento ja iloinen, naurua kuului paljon.



Loppulauluna kuuntelimme ”Talven syliin – Petri Laaksonen ja Virve Rosti”



Kuva 12. Talven tulo

## 6.12 Kerta 12

Tälläkin kertaa minulla oli vapaa-ajan ohjaaja opiskelija kanssani valmistelemaan tilaa. Laitoimme koneet kuntoon ja materiaalit pöydille valmiiksi. Koneiden kanssa oli pieniä hankaluuksia, mutta en antanut sen häiritä itseäni. Mietin päässäni jo varasuunnitelmaa. Asukkaat tulivat tilaan jo itsekseen ajoissa, enää ei tarvinnut käydä hakemassa ja muistuttelemassa, ei ole tarvinnut enää muutamaan viikkoon. Kaikki olivat paikalla. Juttelimme kuulumisia hieman aluksi.

Aloitimme ohjelman katsomalla Youtubesta Suomen mielenterveysseuran metsäkävelyn talvi osion. Se ei ollut kovin pitkä, vajaa viisi minuuttia. Olen huomannut, että jos video on liian pitkä, ei asukkaiden mielenkiinto riitä katsomaan sitä. Videosta pääsimme keskustelun alkuun. Pohdimme mikä merkitys on vuoden aikojen vaihtumisella. Olisiko kiva jos aina olisi vaikka kesä? Kaikki olivat sitä mieltä, että vaihtuvuus on rikkaus. Mielivuodenajakseen he nimesivät kevättä ja kesää. Valoisuus ja lämpö olivat hienoja asioita heidän mielestään. Kyselin jokaiselta myös heidän mieli- paikkaansa. Missä se on? Millainen se on? Millaisia ääniä, hajuja, värejä, kuvia siihen liittyy? Tämän jälkeen teimme pienen rentoutus ja mieli- paikkaharjoituksen yhdessä.

Sitten pääsimme kuvalliseen työskentelyyn. Kaikki materiaalit olivat taas käytössä. Maalasin tai piirsimme oman mielimaisemamme, mielipaikkamme, miellyttävän elämyksen tai tunnetilan. Myös sen hetkinen tunnetila sai olla aiheena. Taustalle laitoin sellomusiikkia.

Kun olimme tehneet kuvamme, katsoimme hieman vanhoja tuotoksiamme. Näyttelin kuvia ja kysyin muistavatko he aiheita ja kuvia. Tämä osuus oli todella mielenkiintoinen, sillä suurin osa oli töistä jo unohtunut. Kaikki eivät edes tunnistanee omaa työtään, kun näytin sitä. Kävimme työt nopeasti läpi ja kerroin mikä oli kenenkin työ. Saimme useat hilpeät naurut aikaiseksi. Sen jälkeen katsoimme vielä tämän keran kuviamme ja kommentoimme niitä.

Mietimme myös asukkaiden ehdotuksesta, että tulisiko ryhmällämme olla jokin nimi. Jokainen sai kertoa siihen vielä ehdotuksen. Keskustelimme myös siitä, voisimmeko järjestää nimettömän näyttelyn töistä talossamme. Yksimielisesti päädyimme näyttelyn järjestämiseen.

Loppulauluna kuuntelimme tunteita herättävän ”Täällä pohjantähden alla” – kappaleen. Siitä saimme vielä yhdeltä asukkaalta hienot muistot kuultavaksemme. Lauluvalinta oli onnistunut.

## 7 KOKEMUKSIA JA HAVAINTOJA

### 7.1 Asukas 1

Asukas suhtautui toimintaan alun perinkin hyvin myönteisesti. Hän oli innokas osallistumaan, vaikka ei piirtää osannutkaan, omien sanojensa mukaan. Hänen mielestään kaikki viriketoiminta oli tervetullutta vaihtelua. Mitään erityistä intoa hän ei kuvantekoon tuntenut, mutta luonto oli hänelle tärkeä. Asukkaalla oli lievä muistisairaus.

Videoihin eläytyminen oli aluksi outoa hänelle. Hän antoi paljon välikommentteja niihin. Hän kertoi, ettei ole paljoa metsäretkillä ollut. Luontoteema oli hänelle tärkeä ja se olikin hänelle syy tulla ryhmään mukaan, hänen mukaansa.

Hän oli innokas keskustelija. Hän osallistui myös muiden töistä käytyyn keskusteluun rohkeasti. Mitä pidemmälle ryhmä eteni, sen enemmän hän alkoi odottamaan töiden katselua ja niistä keskustelua. Keskusteluissa muiden töistä, hän kommentoi runsaasti, oli kannustava, positiivinen ja löysi aina niistä kauneutta.

Ulkoilukerrat olivat hänelle todella mieleiset. Hän oli innokas ja iloinen siitä, että olimme olleet ulkona. Hän keskusteli vilkkaasti ulkona näkemistään asioista.

Töissään hän käytti rohkeasti värejä. Työt olivat hyvin täyteläisiä, positiivisia ja iloisia väreiltään. Hänen työnsä olivat pikkutarkkoja, paljon yksityiskohtia sisältäviä ja tarkkaan harkittuja. Hän piti puuväreistä, mutta onnistui hyvin myös vesiväreillä. Hän kertoi töistään paljon ja eläytyi hyvin.



Kuva 13. Lähiluontoa

Omasta työskentelystä hän sanoi aluksi, että kai hän joskus oppii piirtämään hienomminkin. Kerroin hänelle, että jokainen tekee omien taitojensa mukaan, ettei sillä

ole väliä millainen kuvasta tulee, pääasia on oma tunne ja tekeminen. Hetken mietittyään hän sanoi, että on hienoa kun ei tarvitse jännittää mitään, vaan jokainen saa tehdä omien taitojensa mukaan ja se riittää.

Loppulaulun aikana hänen silmistään tuli usein kyyneliä. Hän kertoi, että hänellä oli hyvä ja rauhallinen olotila. Usein kommenttina oli ” kyllä sä osaat valita tän aina oikein”.

Hän oli hyvin huolissaan ryhmän loppumisesta. Hän kyseli asiaa jo neljännen kerran jälkeen joka kerta. Ryhmästä oli tullut hänelle hyvin tärkeä. Hän kertoi joka kerta viihtyneensä hyvin. Puolen välin tienoilla hän kertoi myös, että oli alkanut pitää piirtämisestä ja halusi tulla senkin vuoksi aina ryhmään mukaan.

Viimeisellä kerralla hän ehdotti, että ryhmällämme pitäisi olla jokin nimi. Hän ehdotti taideryhmää. Hän oli myöskin myöntyväinen näyttelyn järjestämiseen omalla palvelukodillamme.

Hän oli mukana jokaisella kerralla.

## 7.2 Asukas 2

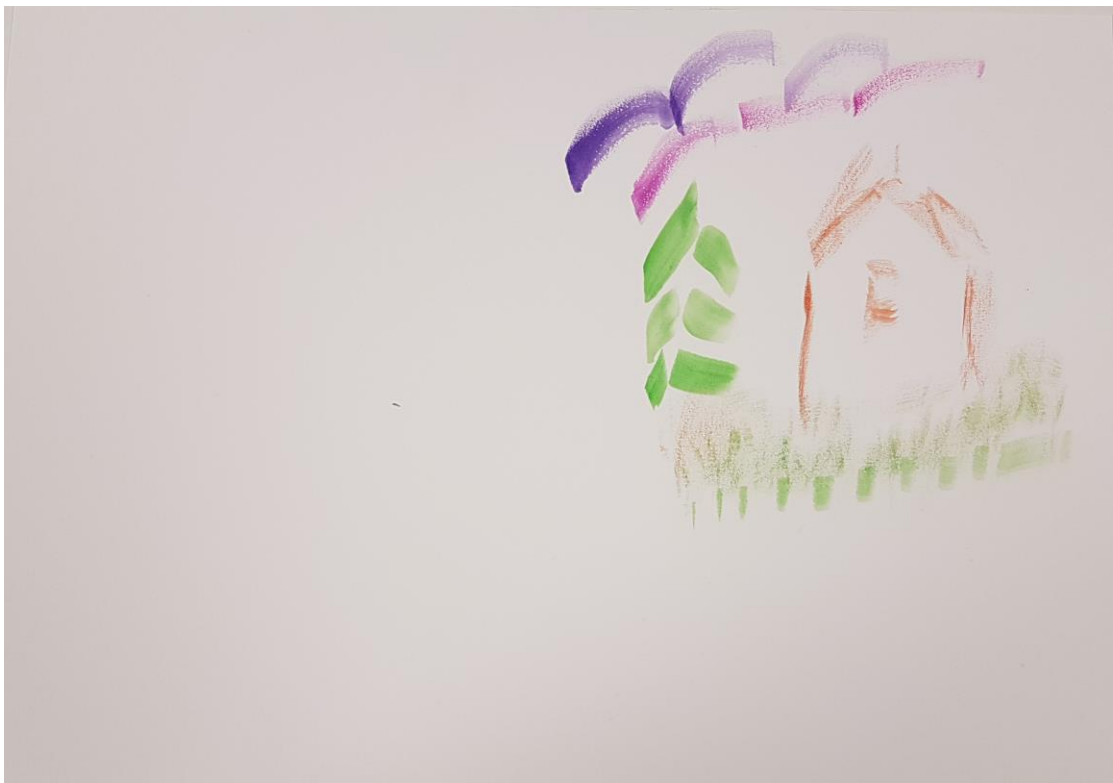
Asukas suhtautui toimintaan hyvin myönteisesti ja innokkaasti. Hänellä ei ollut aiempaa kokemusta taiteen tekemisestä. Luonto oli hänelle tärkeä elementti, sillä hän oli maalta kotoisin. Metsä oli hänelle rauhan ja levollisuuden paikka. Asukkaalla oli keskivaikkea muistisairaus.

Hän seurasi videoita ja Power point-esityksiä keskittyneesti. Hän myöskin kuunteli keskusteluja tarkkaavaisesti. Itse hän ei kuitenkaan osallistunut keskusteluun kuin kysyttäessä suoraan häneltä. Ryhmän toiminnan edetessä hän alkoi kuitenkin kertomaan enemmän omista kokemuksistaan ja muistoistaan meille.

Ulkoilukerrat olivat hänelle mieluisia ja hän keräilikin mielellään erilaisia materiaaleja mukaansa.

Kertoessaan omista töistään, hän usein vähätteli niitä. Hän itse sanoi, ettei ole hyvä piirtämään, mutta kerroin, ettei sillä ole väliä miten me piirrämme, vaan jokainen tekee omalla tavallaan ja se on juuri niin hyvä. Emme arvostele kenenkään taitoja.

Hänen töidensä värit olivat usein iloiset ja pirteät. Kuvat olivat hyvin valoisia. Useimmiten töillä oli jokin tarina, kun hieman kyseli niistä. Joka kerralla kuva sijoittui työssä paperin oikeaan yläkulmaan ja oli vain noin yksi neljäsosa paperista. Useimmiten työt olivat hyvin samankaltaisia. Hän käytti yleensä joko vesivärejä tai puuvärejä.



Kuva 14. Kiitollisuus

Joka kerta hän tuli mielellään. Hänellä oli hymy huulilla. Hän kertoi odottaneensa ryhmää jo. Hän kertoi, että taas oli hieno olla ryhmässä mukana ja että se oli aina hieno alku päivälle ja viikolle. Vaikka hän ei paljon kommentoinut eikä kertonut aina töistäänkään, hän selvästi nautti toiminnasta.

Yhdeltä kerralta hän oli pois sairauden takia.

### 7.3 Asukas 3

Hän oli alusta asti innolla mukana toiminnassa. Hän kertoi, ettei piirtäminen ole hänelle tuttua, mutta haluaa silti osallistua. Luontoaihe lämmitti hänen mieltään. Hänellä ei ollut muistisairautta, vaan fyysisiä rajoitteita käsien toiminnassa. Ajoittain hänellä oli myös kovia kipuja.

Hän katsoi videot ja esitykset tarkkaavaisesti seuraten. Usein hän teki pieniä välikommentteja videoihin. Hän kuunteli hyönteisten äänet ja linnun laulut. Hän tunnisti myös paljon kasveja ja nimesi niitä. Hän osasi myös nimetä esimerkiksi pöydälle kokoaamani luonnonkukkakimppuun poimimani kukat.

Hän oli innokas keskustelija ja sai usein myös muitakin osallistumaan keskusteluun. Hän kertoi omista muistoistaan vuolaasti ja runsassanaisesti. Välillä hänen kertomuksensa olivat huumorilla höystettyjä, toisinaan taas hyvin tunnelmallisia ja koskettavia. Hän käytti hyvin värikästä ja eloisaa kieltä puhuessaan.

Hän oli innokas puhumaan myös ulkona ja tunnistamaan kasveja. Hän kertoi ulkoilualueemme olleen hänen nuoruuden kotiseutuansa. Hänellä muistot tulivat mieleen ja hän halusi ne jakaa meille kaikille. Päästyämme takaisin sisälle, hän jatkoi keskustelua innokkaasti. Hän keräsi myös paljon erilaista materiaalia ulkoa mukaansa.

Hän useimmiten halusi tehdä työnsä vesiväreillä. Kuvat olivat herkkiä ja yksityiskohdaisia teoksia. Kuvat olivat usein hauraan kauniita, hentoja, taiteellisia, ilmavia, valoisia ja ajoittain myös humoristisia. Kuvat ilmensivät hyvin tekijäänsä. Kertoessaan kuvistaan hän sai ne elämään. Hän kertoikin niistä yleensä hyvin runsassanaisesti.



Kuva 15. Lapsuuden syksyinen muisto

Kerralla jolloin teimme syksyisen asetelman, hän tunnusteli materiaaleja, haisteli, leikkeli, taitteli ja pyöritteli niitä käsissään. Jokaisella oksalla tai ruoholla oli oma paikkansa. Hän kertoi, että parasta oli kun sai omissa käsissään tunnustella materiaaleja ja tehdä omin käsin niistä asetelmaa.

Hänestä jäi usein tunne, että tunnelataus oli ollut melko voimakas ja se uuvutti häntä. Hän itse kertoi, että ryhmässä tulee rauhallinen olo ja se vie hetkeksi kokonaan omaan maailmaansa mukanaan.

Loppulaulut saivat hänet usein syvälle tunteiden valtaan.

Ryhmässä olo oli hänestä hienoa ja hän kertoikin olevansa siitä kiitollinen. Muutamalla kerralla hän oli kovin kivulias ja kysyi voiko olla mukana vain kuuntelemissa. Sanoin, että voi, ei aina tarvitse osallistua kuvan tekoon. Hän ei kuitenkaan malttanut niilläkään kerroilla olla tekemättä kuvaa, vaan teki sen kuitenkin.

Hän oli kaksi kertaa pois ryhmästä sairauden takia.



#### 7.4 Asukas 4

Hän halusi osallistua toimintaan heti, kun kuuli ryhmästä. Hän oli nuorempana harrastanut hieman posliinimaalausta ja oli innokas kokeilemaan taas. Hänellä oli monenlaista fyysistä haittaa osallistumiselle, mutta emme antaneet niiden häiritä. Hänellä oli kuulon alenemaa, fyysisen toimintakyvyn ongelmaa käsissä sekä jaloissa ja puheen tuoton ongelmaa. Ajoittain hänellä oli kovia kipuja. Hänellä oli myös muistisairaus.

Hän yleensä keskittyi hyvin videoihin ja kuunteli keskustelua. Hänen oli sairautensa vuoksi vaikea osallistua keskusteluun mukaan nopeasti ja antaa välikommentteja. Hän kuitenkin osallistui keskusteluun, antaessani hänelle puheenvuoron ja aikaa vastata ja puhua. Myöskin muut oppivat nopeasti siihen, että hänen puheensa oli hyvin hidasta.

Ulkona ollessamme hän oli hyvin mukana keskustelussa ja kasvien bongauksessa ja tunnistamisessa. Hän otti itselleen paljon tuliaisia matkalta.

Työn alkuun pääseminen oli usein hieman hankalaa hänelle ja vaati hetken aikaa. Hän myöskin mietiskeli paljon työnteon lomassa. Hän käytti yleensä vesivärejä.

Työstään hän yleensä kertoi paljon. Hän käytti paljon erilaisia vertauskuvia ja osasi yhdistää niitä omaan elämäänsä ja tunteisiinsa. Eräästä työstään hän kertoi ”omenoiden, joissa on lehtiä ympärillä, olevan puussa ja ne kuvaavat hänen aikaisempaa elämäänsä. Elämä oli silloin vilkasta, paljon menoa ja tapahtumia, paljon ihmisiä jne. Se oli voimakasta, iloista ja rikasta. Alempana olevien omenien hän kertoi olevan elämäänsä nyt, pudonneet, hieman rupshtaneet omenat yksinään. Hän kertoi sairautensa johtaneen tähän tilanteeseen, mutta kertoi että pyristelee sitä vastaan, eikä aio luovuttaa.” Omenat ovat kuitenkin kaikki iloisen värisiä ja kuva on valoisa ja ilmava. Kuva kertoo sitkeydestä ja taistelusta, peräänantamattomuudesta. Kuva on toivoa herättävä ja rohkaiseva, voimaannuttava. Hän myös kertoi, että voisi joskus jatkaa kuvaa vielä



ja kerroin sen olevan ihan mahdollista. Hänellä oli kyky kertoa töistään ja heijastaa niitä omaan elämäänsä.



Kuva 16. Lähiluonnon antimia

Kommunikointi hänen kanssaan oli hidasta ja hänellä oli huono kuulo myöskin. Joskus hän oli kovin väsynyt, eikä jaksanut keskittyä. Silloin hänen työnsä olivat hyvin yksinkertaisia ja värittömiä.

Hänelle ryhmä oli tärkeä ja se, että sai maalata taas. Hän oli kuitenkin surullinen siitä, ettei enää pystynyt maalaamaan niin tarkkaan kuin ennen. Lopputunnelmistaan hän kertoi aina olonsa olevan seesteinen ja rauhallinen.

Hän oli kolme kertaa pois sairauden vuoksi ryhmästä.

### 7.5 Asukas 5

Asukas osallistui ryhmään alun perin hieman varauksella. Kertoi, ettei hän ole taiteellinen ihminen. Luonnosta hän kuitenkin sanoi pitävänsä. Hänellä oli melko vaikea muistisairaus ja taipumusta ahdistukseen, masennukseen ja aggressiiviseen huuteluun

ja kiroiluun. Hän katsoi videot ja kuvaesitykset yleensä hiljaa kommentoimatta niitä mitenkään. Välillä hänellä oli hymy kasvoillaan.

Keskusteluihin hän osallistui lähinnä kysyttäessä. Vastaukset olivat yleensä melko lyhyitä. Alussa tuntui, että hän oli hieman mukavuusalueensa ulkopuolella ryhmässä, mutta muutaman kerran jälkeen hän vastaili jo hyvin.

Ulkoilukerroilla hän naureskeli ja jutteli vapautuneesti sekä keräili materiaalia mukaansa. Hän kertoi olevansa enemmän kaupunki ihminen kuin metsässä viihtyvä.

Työskentelyn alkuun pääseminen kesti hänellä yleensä pienen hetken, mutta sitten hän työskenteli keskittyneesti ja hymy huulillaan. Työskentelyvälineikseen hän valitsi yleensä vesivärit. Hän kertoi, ettei hänen töissään ole henkilöitä, koska hän ei halua maalata ketään sinne. Hän myöskin kertoi, ettei ajattele mitä tekee vaan antaa tunteen viedä. Maalattaessaan hänellä oli kertomansa mukaan hyvä, miellyttävä ja rauhallinen olo. Töissään hänellä yleensä oli kauniit, pehmeät värit. Paperi oli yleensä maalattu täyteen. Useimmiten hän kertoi työnsä olevan ”Kaaos”. Hän sanoi itseään abstraktiksi taiteilijaksi.



Kuva 17. Oma mielimaisemani – Kaaos

Muutaman toimintakerran jälkeen jutellessamme hänen huoneessaan, hän kertoi että toiminta on kivaa ja hän on mielellään mukana. Hän sanoi, että aluksi hän katsoi sitä hieman nenän varttaan pitkin, mutta ei enää. Hän kertoi haluavansa ehdottomasti jatkaa siinä ja odottavansa jo aina seuraavaa kertaa. Hän kertoi olonsa olevan rauhallinen ja seesteinen.

Ryhmämme nimeksi hän ehdotti ”Iloa”.

Hän osallistui jokaiseen kertaan.

#### 7.6 Asukas 6

Asukas oli innokas tulemaan ryhmään ja vaikutti sellaiselta, että pystyisi siinä olemaan mukana. Hänellä oli melko vaikea muistisairaus.

Ryhmän ensimmäisessä kokoontumisessa hän ei ollut toiminnassa mukana oikeastaan ollenkaan. Videoiden pyöriessä hän nukkui. Hän ei osallistunut keskusteluun. Luulen, että hän ei myöskään seurannut keskusteluumme ollenkaan. Hän ei myöskään osallistunut kuvalliseen työskentelyyn.

Kysyttäessä häneltä jotakin, hän vastasi aivan eri kysymykseen. Hänen käytöksensä tuntui myös ärsyttävän muita osallistujia.

Päätin poistaa hänet ryhmän toiminnasta.

#### 7.7 Asukas 7

Hän tuli ryhmään uutena jäsenenä mukaan neljännelle kerralle. Hänellä oli vaikea muistisairaus sekä käytöshäiriöitä. Hänellä oli myös hahmottamishäiriöitä. Hänen ottamisensa ryhmään oli pieni tietoinen riski, mutta halusin ottaa sen.

Hän oli innostunut ryhmästä ja mukaan pääsemisestään.

Hänen keskittymiskykynsä esityksien katsomiseen oli todella huono. Hän halusi puhua koko ajan, siirteli pöytää, pudotteli papereita, heilutteli pyörätuoliaan jne. Jouduin useampaan kertaan hänelle huomauttamaan asiasta. Kun kommentoimme kuvia ja kysyin tunnelmia, hän yritti puhua muiden päälle ja esittää omaa roolia.

Hän lähti mielellään ulkoilemaan. Hän selitti innokkaasti näkemiään asioita ja halusi olla äänessä. Hän keräsi valtavan määrän lehtiä syliinsä tuliaisiksi.

Kuvalliseen työskentelyyn osallistuminen oli hänelle välillä hyvin haastavaa. Hän tarkkaili paljon muita ja kesken työnteon yritti herättää muiden huomiota puhumalla, maalaamalla omaan poskeensa, vetämällä paperin pänsä päälle jne. Muut eivät yleensä kiinnittäneet hänen touhuihinsa mitään huomiota, joten uskalsin jatkaa työskentelyä hänen kanssaan ryhmässä.

Hänen työnsä olivat usein hyvin hajanaisia ja pirstaleisia. Niissä oli paljon tekstiä ja erilaisia naisprofiileja sekaisin. Työstään hän yleensä kertoi, ettei siinä ole ketään eikä mitään. Hän vähätteli itseään ja töitään. Muutaman kerran hän teki myös ehjän työn, josta osasi kertoa itsekin.



Kuva 18. Oma kuva

Hän tuli mielellään joka kerta ryhmään. Lopuksi hän aina monisanaisesti ja vuolaasti kiitteli sitä, kun oli päässyt mukaan ryhmään. Hän osallistui yhdeksän kertaa ryhmään.

## 8 TULOKSET

### 8.1 Kognitiivinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky

#### 8.1.1 Sosiaalisen liittymisen ja vuorovaikutuksen lisääntyminen

Asukkaista kukaan ei ollut toisilleen ennestään tuttuja. He asuivat samalla palvelukodilla, mutta eivät välttämättä samalla osastolla. Jo muutaman tapaamiskerran jälkeen heistä huomasi selviä ryhmäytymisen merkkejä; tuttuuden tunnetta, me-henkeä, iloisuutta ja keskustelun piristymistä. Tunnelma oli selvästi vapautuneempi, jännitys oli haihtunut ja tunnelma oli iloinen ja odottava. Yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyi kerta kerralta.

Ruokailutilanteista yksi ryhmän jäsenistä kertoi, kuinka heidän ruokapöytänsä seurue on kokonaisuudessaan saanut lisää eloa ja he ovat ystäväystyneet muutenkin nyt kuin vain ryhmässä. Pöytäseurueesta, johon kuului seitsemän asukasta, kolme oli mukana ryhmässä.

Palvelukodin yhteisissä tilaisuuksissa ryhmän jäsenet hakivat selvästi toisiaan katseiltaan ja mielellään menivät toistensa lähelle istumaan.

Ryhmän sisällä keskustelut vilkastuivat selvästi ja niistäkin huomasi jo sen, että ollaan tuttuja. Keskusteluissa siirryttiin myös paljon henkilökohtaisempiin asioihin ja kerrottiin hienoja muistoja toisillekin jaettavaksi. Keskusteluista tuli myös enemmän vuorovaikutteisia, eikä pelkästään kuuntelua.

Tähän osioon laittaisin myös sen, että ryhmään kuuluvilla asukkailla osallistuminen muuhunkin viriketoimintaan palvelukodillamme lisääntyi huomattavasti.

### 8.1.2 Muutokset kognitiivisissa prosesseissa

Muutoksia tällä alueella huomasi parhaiten siinä, kuinka asukkaat alkoivat keskittyä toimintakertojen alustuksiin, jotka usein tapahtuivat joko videona tai Power point-esityksenä. Ensimmäisellä kerralla videoiden seuranta oli todella haastavaa useimmille, mutta ryhmäkertojen edetessä heidän keskittymiskykynsä parantui selvästi. Lopulta-kaan videot tai esitykset eivät saaneet olla kovin pitkiä, alle kymmenen minuuttia.

Muutoksia huomasi myös siinä, kuinka he alkoivat kerta kerralta enemmän muistelemaan ja kertomaan omia muistojaan. Muistoista alkoi syntyään tarinoita. Edistystä tapahtui myös siinä, kuinka he jaksoivat kuunnella toistensa kertomuksia ja ottaa osaa niistä syntyviin keskusteluihin.

Myös talon muussa viriketoiminnassa ryhmässä mukana olevien asukkaiden osallistuminen ja keskittyminen selvästi helpottuivat.

### 8.1.3 Kielellisten taitojen kohentuminen

Ryhmässä mukana olleiden kerronta ja kommentointi parantuivat jokaisella huomattavasti. Yhden asukkaan kohdalla myös hänen omaisensa olivat tehneet huomion, että asukkaan puhe on selvempää ja sanat löytyvät paremmin. Tämän asukkaan kohdalla myös hoitotyöt helpottuivat sujuvamman kommunikoinnin ansiosta.

### 8.1.4 Toiminnan sujuvuuden lisääntyminen

Ryhmän sisäisen toiminnan sujuvuus lisääntyi huomattavasti. Toimintakerran rakenne tuli tutuksi ja samoin myös työvälineet ja materiaalit. Kuvantekeminen tuli jokaiselle tutuksi. Kaikki osasivat jo itse sanoa, millä välineillä halusivat työskennellä. Ensimmäisillä kerroilla minä annoin tietyt välineet ja ohjeistin niiden käytön.

Tähän voisin kirjata myös sen, että suurin osa ryhmän jäsenistä alkoi tulla itse paikalle ilman hakemista.

## 8.2 Fyysinen toimintakyky

Tämä osio on sellainen, jota emme pystyneet ryhmässämme kehittämään kovinkaan merkittävästi. Kaksi kertaa olimme ulkoilemassa ja kerran teimme pienen taukojumpan.

Kirjaisin tähän kuitenkin huomioni asukkaiden aktiviteetista. Asukkaille oli hyvin tärkeätä osallistua ryhmään, joten ryhmän aloitus aika kello yhdeksän aamulla oli kahdelle asukkaalle todella aikainen, mutta he heräsivät silti joka kerta ryhmään ajoissa. He varmistivat heräämisensä vielä illalla hoitajilta, että aamulla heidät herätetään ajoissa.

Myös käden motoriikka ja silmän ja käden yhteistyö paranivat useimmilla ryhmän edetessä.

## 8.3 Käyttäytyminen

### 8.3.1 Mielialan kohentuminen

Jokaisella ryhmään osallistuneella mieliala kohentui selvästi ryhmän aikana. Osalla se näkyi siinä, että ryhmään tultiin innokkaasti ja hymyillen. Joillakin kuvat kertoivat mielialasta ja osa pystyi itse kertomaan asiasta.

Mielialan kohentumisen huomasi yhden asukkaan kohdalla myös omaiset, jotka kertoivat asiasta hoitajille. He alkoivatkin järjestellä asioita niin, ettei asukkaalle tullut mitään muuta menoa samaan aikaan kuin oli ryhmä. Ryhmästä oli tullut hänelle kantava voima. Näin kirjoitin yhden ryhmän jälkeen hänestä ” Hän kertoo olleensa oikea ”rääsy” muuttaessaan tänne. Hän sanoi olleensa uskonsa menettänyt elämäänsä. Hän kertoo, kuinka tämä ryhmä on voimaannuttanut häntä ja vahvistanut. Hän sanoo, että hänen tyttärensä on huomannut kuinka hänen mielialansa on parantunut huomattavasti, hän on iloinen taas, hänen puheensa on parempaa ja hän puhuu paljon enemmän ja hän on saanut kaikenlaista elämäniloa itselleen.”

Toisen asukkaahan kohdalla olin kirjannut näin ” Hieman myöhemmin juttellessamme hänen huoneessaan, hän kertoi, että toiminta on kivaa ja hän on mielellään mukana. Hän sanoi, että aluksi hän katsoi tätä toimintaa hieman nenän varttaan pitkin, mutta ei enää. Hän haluaa ehdottomasti jatkaa ja odottaa jo seuraavaa kertaa.”

”Hänen mielialansa ovat selvästi parantuneet. Hänestä on tullut enemmän huoneesta pois tuleva. Hän viihtyy yleisissä tiloissa ja hänen kanssaan on hyvä keskustella asioista, kaikenlaisista. Hän hymyilee ja on hyväntuulinen. Nukkuu yönsä paremmin, rai-vokohtaukset ovat vähentyneet. Nämä huomiot ovat tulleet hoitajilta.”

”Hän tuli paikalle ensimmäisenä ja oli kovin iloisin oloinen. Juttelimme hieman niitä näitä odotellessamme. Virtuaalimetsäkävelyn hän katsoi tarkkaan ja keskittyneesti. Tässä oli selvä ero alkukertoihin, jolloin hän ei kiinnostunut videoista paljoakaan. Hän osallistui nauraen keskusteluun mukaan.”

”Hän lausui meille runon! Kertoili myös laulunsanoja. Positiivinen kaaos. Kaaoksen keskeltä nousee vaaleanpunainen kukka. Kaaos on täällä palvelukodilla.

Kuva on hyvin positiivinen ja toivoa herättävä. Olen ällistynyt! Kyselin myös muilta hoitajilta hänen käytöksestään ja sain hyvin positiivista palautetta. Hyväntuulisuus, iloisuus, puheliaisuus, seuran hakeutuminen, osallistuminen toimintaan jne.

Ryhmämme nimeksi hän ehdotti iloa!”

Eräälle asukkaalle olin kirjannut näin ” Hän kertoi, että ryhmässä tulee rauhallinen olo ja se vie hetkeksi kokonaan omaan maailmaansa mukanaan.”

”Hän on edelleen kovin kivulias. Hän ilmoitti jo etukäteen olevansa vain kuuntele-massa ja osallistumassa keskusteluun. Halusi kuitenkin olla mukana. Osallistui innok-kaasti keskusteluun talvisista asioista. Hän ei tekisi kuvaa ollenkaan kipujensa vuoksi. Sanoin sen olevan ihan mahdollista ja hän saa tehdä niin. Hän jäi kuuntelemaan mu-siikkia, kun muut alkoivat kuvallisen työskentelyn. Hetken kuluttua hän pyysi vierus-kaverilta lainaksi kynää ja alkoi piirtämään kuvaa.. Kuvassa oli paljon liikettä ja huu-moria.”

Yhdelle asukkaalle kirjasin seuraavasti ” Hän tulee aina tyytyväisen oloisena. Ei paljoa puhu, mutta hymyilee ja seuraa. Vastaa kysyttäessä. Sanoo kuitenkin pitävänsä tästä ryhmästä ja piirtämisestä ja haluaa tulla uudestaan. Hän totesi, että kaikki on hyvin täällä ja siitä se onni rakentuu.”



”Hän odottaa jokaista kertaa innokkaasti ja kertoo mielialan olevan hyvä ryhmän jälkeen.”

### 8.3.2 Keskittymiskyvyn parantuminen

Lähes jokaisella ryhmän jäsenellä oli aluksi ongelmia keskittymisen kanssa, mutta ryhmän edetessä tähän tuli selvä muutos. Alussa esitettävät alustukset aiheeseen katsottiin keskittyneesti, keskusteluun osallistuttiin ja oman työn tekemiseen keskityttiin todella hyvin.

Ainoastaan yksi ryhmän jäsenistä aiheutti pientä häiriötä käyttäytymisellään, mutta onneksi muut eivät häiriintyneet hänestä. Hänelläkin oli hieman päivästä kiinni kuinka hän käyttäytyi. Ensimmäisillä kerroilla jouduin hänelle huomauttamaan asiasta useastikin, mutta loppua kohden hänenkin keskittymisensä parantui jonkin verran.

### 8.3.3 Levottomuuden vähentyminen

Ryhmä itsessään ei alun alkaenkaan ollut mielestäni kovin levoton. Asukkaiden kommentit ryhmästä ja ryhmän tunnelmista olivat yleensä rauhallisia, seesteisiä ja levollisia. Tähän olin toiminnassani pyrkinytkin.

Levottomuuden vähentymistä kuitenkin parhaiten huomasi erään asukkaan normaali elämässä. Hän oli ollut kovin ahdistunut ja levoton, huudellut ja paiskonut tavaroita huoneessaan. Myös yöt olivat menneet huudellessa suurimmaksi osin. Ryhmän aloituksen jälkeen hänen käytöksensä oli selvästi rauhallisempaa, hänen kanssaan pystyi keskustelemaan ja hänestä tuli tyytyväisemmän oloinen. Myös yöt hän nukkui rauhallisemmin.

## 8.4 Elämän sujuminen

Toiminta sai yhdessä asukkaassa aikaiseksi selvän muutoksen käyttäytymisessä, joten se myös vähensi stressiä sekä asukkaalta itseltään että hoitajilta. Raivokohtausten ja

ahdistuksen väheneminen, masennuksen ja yksinäisyyden helpottuminen, mielialan kohoaminen kokonaisuudessaan helpottivat elämää suuresti. Hänestä tuli avoimempi, seurallisempi ja osallistuvampi. Tämä helpotti myös hoitajien työtä, kun asukas on enimmäkseen hyvällä tuulella. Myös asukkaan oma elämänlaatu parani selvästi.

Toisen asukkaan kohdalla toiminta antoi hänelle iloa ja mielenrauhaa. Hän sai itselleen lisää elämänhalua ja hänen kommunikointinsa parantui huomattavasti. Myös hänen omaisensa huomasivat selvän muutoksen asukkaassa. Ryhmä oli hänelle hyvin voimaannuttava.

Jokaiselle ryhmässä olleelle toiminta antoi paljon iloa, yhteisöllisyyttä, vuorovaikutusta, hyväksyntää, turvallisuutta ja rohkeutta. Ryhmän yksi päätarkoitus oli olla voimaannuttava ja sitä se kyllä jokaiselle olikin.

## 8.5 Tulokset asukkaittain

Taulukko 2. Vaikutuksia osallistujiin

Kognitiivinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky	1	2	3	4	5	6	7
Sosiaalisen liittymisen ja vuorovaikutuksen lisääntyminen	x	x	x	x	x		x
Muutokset kognitiivisissa prosesseissa		x		x	x		x
Kielellisten taitojen kohentuminen	x	x		x	x		x
Toiminnan sujuvuuden lisääntyminen	x	x	x	x	x		x
<b>Fyysinen toimintakyky</b>							
Lisääntynyt ruokahalu, painonnousu							
Liikkumiskyvyn parantuminen, fyysinen kestävyys ja tasapaino							
<b>Käyttäytyminen</b>							
Mielialan kohentuminen	x	x	x	x	x		x
Keskittymiskyvyn paraneminen	x	x	x	x	x		x
Levottomuuden väheneminen	x			x	x		x
<b>Elämän sujuminen</b>							
Vähemmän stressiä					x		
Huomattava elämänlaadun paraneminen	x	x	x	x	x		x

Tässä on taulukko, johon olen laittanut erikseen jokaisen ryhmään osallistuneen asukkaan kokemat muutokset tai vaikutukset eriteltynä.

Jätän tässä nyt pois fyysisen toimintakyvyn, sillä siihen emme päässeet tällä ajanjaksolla vaikuttamaan.

Asukas yhden kohdalla vaikutuksia oli seitsemässä kohdassa yhdeksästä. Hänellä ei alun perinkään ollut vaikeuksia kognitiivisissa prosesseissa, joten tämä kohta jäi siksi häneltä ilman vaikutusta. Samoin stressiä hänellä ei ilmennyt alunalkaenkaan. Ryhmä toi hänelle paljon lisää sosiaalista kanssakäymistä, vuorovaikutuksellisuutta, yhteisöllisyyttä, elämyksiä, muistoja ja mielekästä tekemistä. Hänen elämänlaatuunsa ryhmä vaikutti hyvin voimaannuttavasti tuoden hänelle iloa ja vaihtelua sekä odotusta seuraavasta ryhmästä. Hänen kohdallaan olisi varmasti saatu hyötyä myös fyysiseen toimintakykyyn jos olisimme päässeet enemmän ulkoilemaan.

Asukas kahden kohdalla vaikutuksia oli samoin seitsemässä kohdassa. Hän oli alun perinkin rauhallinen ja levollinen. Hänen kohdallaan ryhmä toi lisää sosiaalista ja vuorovaikutuksellista kanssakäymistä sekä hyväksynnän ja yhteyden tunnetta. Hän sai selvästi ryhmästä mielihyvän kokemuksia, elämyksiä ja muistoja. Hänen itseilmaisunsa parani huomattavasti ja itsetunto vahvistui.

Asukas kolmen kohdalla selviä vaikutuksia olen havainnut viidessä kohdassa. Sosiaalinen kanssakäyminen ja vuorovaikutus sekä yhteyden tunne ovat selvästi lisääntyneet hänen kohdallaan. Vaikutus ulottuu myös muuhun viriketoimintaan ja yhteisiin hetkiin kuten ruokailut. Kognitiiviset ja kielelliset taidot hänellä olivat alunalkaenkin melko hyvät. Ryhmä on antanut hänelle myös runsain mitoin iloa ja vaihtelua elämään. Hän on saanut kokea suuria tunnekokemuksia, muistoja ja elämyksiä ryhmässä ja jakanut niitä muiden kanssa. Ryhmä on selvästi parantanut hänen elämänlaatuaan.

Asukas neljä oli ryhmän alkaessa melko huonossa kunnossa monella tapaa. Hänellä havaitsin selviä muutoksia kahdeksassa kohdassa. Hänen sosiaalinen kanssakäymisensä, vuorovaikutuksensa sekä yhteisöllisyyden tunne lisääntyivät huomattavasti. Kognitiiviset muutokset näkyivät esimerkiksi käsitteellisessä ajattelussa, ajan ja paikan hahmottamisessa, kielellisissä toiminnoissa ja näköaistiin perustuvassa hahmottamisessa. Itseilmaisuus parani huomattavasti. Toiminnan sujuvuus parani myös kerta kerralta. Mielialan kohentuminen, ilo, ymmärrys, muistot ja mielihyvän kokemukset lisääntyivät. Ryhmä antoi hänelle myös ymmärrystä, hyväksyntää ja turvallisuutta. Hänen itsetuntonsa parani huomattavasti. Avuttomuuden tunne väheni ja elämänlaatu parani huomattavasti.

Asukas viidellä havaitsin vaikutuksia kaikissa kohdissa. Hänen sosiaalinen kanssakäymisensä, vuorovaikutustaidot ja itseilmaisuus kohenivat huomattavasti. Kognitiiviset muutokset ilmenivät tehtävän suunnittelun, aloittamisen, käsitteellisen ajattelun ja hahmottamisen paranemisena. Kielelliset taidot paranivat huomattavasti. Mielialan kohentuminen oli myös selvää. Levottomuus, aggressiot, ahdistuneisuus, apatia, masennus, ärtyneisyys ja itsensä vahingoittamispuheet vähenivät selvästi. Stressi väheni. Nämä vaikutukset olivat havaittavissa myös muuallakin kuin ryhmässä. Ryhmä antoi hänelle selvästi iloa ja vaihtelua elämään, vähensi yksinäisyyttä ja ikävystymisen ja avuttomuuden tunnetta. Hän sai ryhmästä hyväksynnän, välittämisen ja yhteisöllisyyden tunnetta. Ryhmä antoi hänelle myös turvaa, rauhaa ja levollisuutta sekä paransi hänen elämänlaatuaan huomattavasti.

Asukas kuusi oli ryhmässä vain kerran, joten hänen kohdaltaan kokemukset jäivät avoimiksi.

Asukas seitsemällä olen havainnut vaikutuksia kahdeksassa kohdassa. Asukas sai selvästi sosiaalisen liittymisen ja yhteisöllisyyden kokemuksia ryhmästä. Hänen vuorovaikutuksensa parani huomattavasti. Näköaistiin perustuva hahmottaminen, käsitteellinen ajattelu, ajan ja paikan hahmottaminen, käden motoriikka ja keskittyminen työhön paranivat selvästi. Levottomuus väheni selvästi. Ryhmä antoi hänelle vahvan yhteenkuuluvuuden tunteen. Hänen itsetuntonsa vahvistui. Ikävystymisen, avuttomuuden ja yksinäisyyden tunne vähenivät. Ryhmä antoi hänelle vahvoja tunnekokemuksia, elämyksiä ja muistoja. Hän sai ryhmästä myös turvallisuutta, levollisuutta ja rauhaa. Hän sai ryhmästä iloa ja vaihtelua elämään ja hänen elämänlaatunsa parani.

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän ryhmätoiminnan perusteella mielestäni tällaisella luovalla toiminnalla on hyvin suuri kokemuksellinen merkitys ikä-ihmisten hyvinvointiin palvelukodilla.

Ryhmällä oli todella positiivisia kokemuksia liittyen asukkaiden elämänlaatuun toiminnan aikana. Se vaikutti heidän sosiaaliseen käyttäytymiseensä, vahvisti heidän vuorovaikutustaitojaan, loi yhteisöllisyyden tunnetta ja kohensi heidän mielialaansa suuresti. Se kehitti heidän kognitiivisia taitojaan, keskittymiskykyään ja vähensi stressiä.

Ryhmän sisällä saatuja kokemuksia olivat edellä mainittujen lisäksi muun muassa vahva yhteenkuuluvuuden tunne, turvallisen ilmapiirin kokemukset, ystävyys tunteet, oman itseluottamuksen kasvaminen, omien muistojen ja vahvojen tunnekokemusten tavoittaminen, vuorovaikutustaitojen paraneminen, hyvän olon tunteet, ilo, oman rohkeuden lisääntyminen ja oman luovuuden antamat onnistumisen tunteet.

Nämä kaikki ovat huomattavissa ja todennettavissa jokaisella ryhmän jäsenellä.

Sen lisäksi muutamalla jäsenellä huomattavia muutoksia olivat myös ahdistuksen, masennuksen, yksinäisyyden ja ikävystymisen tunteiden selvä väheneminen.

Toiminnan tuomia muutoksia huomasivat selvästi myös omaiset ja hoitajat. Muutokset ulottuivat osalla ryhmän jäsenistä myös päivittäisiin hoitotilanteisiin.

Asukkaiden sitoutuminen ryhmään oli todella hyvä. Poissaoloja tuli vain sairauksien takia.

## 10 POHDINTA

Olen iloinen, että uskalsin valita itselleni tällaisen ehkä jopa hieman haastavankin aiheen omaan opinnäytetyöhöni. Työ on antanut minulle valtavasti uusia ideoita, uutta näkemystä, kokemusta ja tietoa ikä-ihmisten hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Olen myös tuntenut olevani hyvin etuoikeutettu saadessani tehdä tätä tutkimustyötä palvelukodillamme.

Olemme saavuttaneet ryhmän jäsenten kanssa huimia kokemuksia, tunne-elämyksiä, muistoja, iloja, suruja, yhteenkuuluvuuden tunnetta jne. Ryhmässä olemme saaneet kokea osallisuuden, hyväksynnän ja onnistumisen tunteita. Olemme saaneet jakaa kaiken yhdessä turvallisessa omassa joukossamme. Ryhmän jäsenet ovat avautuneet töistään ja tuntemuksistaan hienolla tavalla ja kyenneet yhdistämään kuviaan omiin kokemuksiinsa ja kertomaan niistä avoimesti.

Sitoutuminen ryhmään on jokaisen osallistujan osalta ollut aivan huippuluokkaa, ainostaan sairaana olot ovat olleet esteenä osallistumiseen. Osa ryhmän jäsenistä on jopa sovittanut muut omat menonsa sen mukaan, että pääsee mukaan ryhmäämme.

Alun alkaen miettiessäni ryhmän jäseniä, yritin ottaa huomioon kaikki mahdolliset asiat ja mielestäni hyvin onnistuinkin, ainostaan yksi ryhmän jäsenistä ei sopinut toimintaan alkuperäisessä kokoonpanossa. Onneksi huomasin asian heti ja tein nopean päätöksen hänen soveltumattomuudestaan. Muutaman kerran jälkeen uskalsin ottaa uuden jäsenen hänen tilalleen ja ratkaisu oli ihan hyvä.

Ryhmäytyminen on sujunut todella hyvin ja ryhmästä on muodostunut turvallinen voimaannuttaja meille kaikille.

Ryhmässä olemme tehneet monenlaisia töitä maalauksista asetelmiin. Olemme käyneet ulkoilemassa, tutustuneet erilaisiin metsiin, kasveihin ja eläimiin. Olemme virtuaalisesti istuttaneet kukkasipuleita ja hoitaneet kasvimaita. Vaikka kaikki eivät olekaan mielestään luontoihmisiä tai maalaisia, niin kuin he asian ilmaisevat mielellään, ovat kaikki silti olleet todella innoissaan luontoelementistämme ryhmän toiminnassa. Olemme löytäneet luonnon myös kaupungista.

Olemme onnistuneet ryhmässämme käyttämään monipuolisesti kaikkia aistejamme luontoelementtien ja mielikuvituksemme avulla. Osallistujat ovat olleet hyvin mukana asiassa ja saaneet hienoja onnistumisen kokemuksia ja muistoja.

Ryhmän sisäinen turvallisuus on muodostunut niin vahvaksi, että olemme saaneet nauttia suurista tunnekuohuista ja elämyksistä, iloista ja suruista keskenämme ja olemme olleet toistemme tukena niin hyvinä kuin huonoinakin päivinä.

Ryhmän yhteenkuuluvuuden tunne on kantanut niin pitkälle, että palvelukodin muissa tilaisuuksissa ryhmän jäsenet ovat selvästi hakeutuneet toistensa seuraan.

Vuorovaikutustaidot ovat saaneet aivan uuden ulottuvuuden, ulottaen vaikutuksensa aina ruokailutilanteisiin ja muihinkin virikehetkiin talon sisällä.

Ryhmän tuomat muutokset ulottuvat myös päivittäiseen hoitoon ja selviytymiseen. Asukkaat ovat paremmalla tuulella, hoitomyönteisempiä, vuorovaikutteisempia ja helpommin lähestyttäviä. Ahdistus, masennus ja yksinäisyys ovat helpottaneet muuttamalla osallistujalla huomattavasti.

Joka kerta asukkaat ovat kertoneet omiksi tuntemuksikseen rauhallisuuden ja seesteisyyden ryhmän jälkeen kysyttäessä. Minusta tämä kertoo siitä, että olen onnistunut saavuttamaan ryhmässä haluamani tunnelman.

Minulle itselleni tämä on ollut uusi tapa oppia tuntemaan ja näkemään asukas. Olen saanut asukkaista paljon enemmän tietoa ja oppinut lukemaan heitä aivan eri tavalla. Tämä vaikutus heijastuu myös ryhmän ulkopuolisiin asukkaisiin. Lähestymistapani asukkaaseen ja oma herkkyyteni asukkaan mielialoihin ovat korostuneet entisestään.

Olen huomannut kuinka tärkeä rooli on ryhmän ohjaajalla ryhmän toiminnassa. Olen pyrkinyt olemaan kannustava ja tukea antava. Olen ollut tasapuolinen ja antanut kaikille tunnustusta saavutuksistaan. Tärkeä ominaisuus ryhmän ohjauksessa on myös arvostus, kunnioitus, ylpeys saavutuksista ja arvokkuus ryhmän toiminnassa. Olen huomoinut kaikkia osallistujia ja ottanut heidät kaikki mukaan keskusteluihimme. Olen mielestäni onnistunut tässä hyvin.

Tärkeää on myös se, että muistaa huomioida jokaisen omana yksilönään omine ominaisuuksineen, puutteineen ja vahvuuksineen. Muistaa antaa aikaa jokaiselle. Tässä minulla on ollut paljon apua omasta hoitajataustastani ja siitä, että tunnen asukkaat jo ennestään melko hyvin.

Saadessani opiskelijan itselleni muutama viikko ennen ryhmän loppumista, mietin uskallanko ottaa hänet mukaan toimintaan. Päätin kysyä asiaa ryhmän jäseniltä ja sain

myöntävän vastauksen, joten neljällä viimeisellä kerralla mukana oli myös opiskelijani. Vaikka ikäero opiskelijani ja ryhmän jäsenten välillä oli iso, yhteys löytyi lähes heti ja hän sopeutui ryhmään todella hyvin mukaan. Uskon, että tässä apuna olivat ryhmään jo saatu turvallisuuden tunne ja luottamus minuun ohjaajana.

Toiminta on ollut oikein onnistunutta ja pidettyä. Suuri huoli ryhmän jäsenillä on ollut siitä, mitä jatkossa tapahtuu ryhmällemme.

Tämä opinnäytetyö oli myös siinä suhteessa hyvin onnistunut, että tästä saimme kehitettyä palvelukodillemme uuden toiminnon. Saan jatkaa ryhmän pitämistä kerran viikossa ja koota mahdollisen toisen ryhmän vielä tämän ryhmän rinnalle.

Valitsemani tutkimusmetodi havainnointi, osoittautui tässä tutkimuksessa erittäin sopivaksi, sillä ryhmän jäsenet eivät olisi kyenneet vastaamaan erillisiin kyselyihin muistinsa puolesta. Tein havaintoja ryhmän aikana ryhmän jäsenistä, ryhmän tuotoksista, ryhmän jäsenten puheista ja käytöksestä hoitotyön ohella, muiden hoitajien ja virike-työntekijöiden puheista ja omaisten puheista ja kertomuksista. Pidän havaintojani hyvin luotettavina.

Green care ja taidelähtöiset menetelmät kuitenkin tämän työn perusteella sopivat hyvin yhteen ja niitä on helppo kehittää edelleen. On hienoa, kun voi liittää yhteen kaksi niin erilaista ja monimuotoista asiaa.



## LÄHTEET

Aalto, M. 2004. Ryppäästä ryhmäksi. Ryttylä; My Generation.

Dagmaaria. 2018. Porin Suomalainen palvelukoti. Viitattu 13.9.2018.  
<http://www.dagmaaria.fi/porin-suomalainen-palvelukoti.html>

Eloniemi-Sulkava, U. 2010. Käyttösoireisen muistipotilaan lääkkeetön hoito. Viitattu 15.2.2019. <http://www.kaypahoito.fi>

Erikson, E.H., Erikson, J. & Kivnick, H. 1986. Vital involvement in old age. New York; Norton.

Green Care Finland ry. 2018. Viitattu 27.6.2018. <http://www.gcfinland.fi/>

Grönfors, M. 2015. Havaintojen teko aineistokeräyksen menetelmänä. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus, 146-161.

Hallikainen, M. 2014. Muistisairauden yleiset oireet. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 45-46.

Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan – Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Juva: PS-Kustannus.

Landgarten, H. 1983. Art psychotherapy for depressed elders. *Clinical Gerontologist* 2:45-53.

Leijala- Marttila, M. 2008. Taideterapia dementiapotilaiden hoidossa ja kuntoutuksessa. Teoksessa Taideterapia. Teema: Taideterapia neurologisten potilaiden kuntoutuksessa. Suomen Taideterapiayhdistys ry:n jäsenjulkaisu. Helsinki

Mönkäre, R. & Semi, T. 2014. Luova toiminta ja sen merkitys muistisairaahan toimintakyvylle. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 123-130.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.

Suomen muistiasiantuntijat ry. 2019. Viitattu 15.2.2019. <http://www.muistiasiantuntijat.fi/>

Särkkä, S., Konttinen, L. & Sjöstedt, T. 2013. Luonnonlukutaito luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Helsinki: Erweko. Viitattu 19.6.2018. <https://media.sitra.fi/2017/02/23070432/Luonnonlukutaito-3.pdf>

Vilkka H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkka H. 2015. Tutki ja kehitä. Juva: Bookwell Oy.

Wald, J. 1989. Art therapy for patients with Alzheimer's disease and related disorders. Teoksessa H. Wadeson & J. Durkin & D. Perach (toim.), *Advanced in Art Therapy*. 204-221. New York; John Wiley.

Wald, J. 1996. Taideterapia geriatristien potilaiden hoidossa. Helsingin yliopisto Vantaan täydennyskoulutuslaitos ja Suomen taideterapiayhdistys ry:n seminaari 5.-6.9.1996 Vantaalla. Muistiinpanot luennosta.