



## Draamaa Vertaisvoimaa-ryhmässä

Sosiokulttuurista innostamista draamamenetelmien keinoin

Sosiaalialan koulutusohjelma,  
Sosionomi  
Opinnäytetyö  
28.10.2010

---

Kari Saranpää  
Sampo Sinisalo

Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto	
Sosiaalialan koulutusohjelma		Sosionomi (AMK)	
Tekijä/Tekijät			
Kari Saranpää ja Sampo Sinisalo			
Työn nimi			
Draamaa Vertaisvoimaa-ryhmässä			
Työn laji		Aika	Sivumäärä
Opinnäytetyö		Syky 2010	34 + 3 liitettä
TIIVISTELMÄ			
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli draamamenetelmien avulla tukea ikäihmisten arkea, innostaa heitä sekä antaa valmiuksia ja välineitä jatkaa ryhmän toimintaa ilman ulkopuolista ohjausta. Kohderyhmänämme olivat omaishoitajat. Omaishoitajaryhmän nimi oli Vertaisvoimaa, johon kuului 10 omaishoitajaa. Tarkastelimme teoreettisesti Vertaisvoimaa-ryhmän toimintaa sosiokulttuurisen innostamisen sekä innostajan roolin näkökulmasta. Toiminnallinen osuus tehtiin keväällä 2010 Käpyrinteen palvelutalon kerhotiloissa. Tapaamiskertoja oli kuusi, ja ne sisälsivät erilaisia harjoituksia draaman, improvisaation sekä pantomiimin keinoin. Viimeisellä tapaamiskerralla Vertaisvoimaa-ryhmä suunnitteli ja toteutti kaksi harjoitusta, jotka olivat osana opinnäytetyön tavoitetta. Ryhmä oli hyväkuntoinen ja vireä, mikä helpotti työn sujumista sekä toiminnan suunnittelua. Vertaisvoimaa-ryhmä koki toiminnan innostavana, hauskana ja haastavana sekä uskoi toiminnan olevan voimavarana ikäihmisille. Toiminta draamamenetelmien keinoin on erityisen tärkeää iäkkäille omaishoitajille, koska he ovat arkielämässään ympäri vuorokauden kiinni hoidettavassaan. Tästä syystä he tarvitsevat virkistävää toimintaa, joka antaa heille mahdollisuuden päästä pois arjesta. Draamamenetelmät ovat haasteellisia, mutta toiminta on järjestettävissä pienilläkin resursseilla. Työmenetelminä ne ovat hauska tapa työskennellä, ja onnistumisia voi saavuttaa vähemmälläkin kokemuksella.</p>			
Avainsanat			
draamamenetelmät, ikäihmiset, omaishoitajat, sosiokulttuurinen innostaminen			

Degree Programme in		Degree	
Social Services		Bachelor of Social Services	
Author/Authors			
Kari Saranpää and Sampo Sinisalo			
Title			
Drama in Vertaisvoimaa			
Type of Work	Date	Pages	
Final Project	Autumn 2010	34 + 3 appendices	
<p>ABSTRACT</p> <p>The objective of this functional project was to support senior citizens' everyday lives and inspire them with drama methods and along with that give tools for them so they could do exercises without an external instructor. Our target group was kin carers. The kin carers' group was called Vertaisvoimaa which included 10 carers. We examined theoretically the activities of Vertaisvoimaa group from the perspective of sociocultural animation and the role of an animator. The functional part of the project was conducted in Käpyrinne service centre for the elderly. We had six sessions, and they contained different drama, improvisation and pantomime exercises. In the last session the group planned and executed two exercises, which was part of the project's objectives. The group was vital and in good condition which eased the work flow. Vertaisvoimaa group thought that the exercises were inspiring, funny and challenging. They believed that the exercises might act as a resource for the senior citizens. Working with drama methods is really important to kin carers. They take care of their family members around the clock. That is why they need refreshing activities which give chances to get away from everyday life. Drama methods are challenging but activities can also be arranged with small resources. Drama methods are a fun way to work and success can be achieved even with little experience.</p>			
Keywords			
drama methods, kin carers, senior citizens, sociocultural animation			

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	VERTAISVOIMAA-RYHMÄN LÄHTÖKOHDAT	2
2.1	Omaishoitajan kuvaus	2
2.2	Vertaisvoimaa-ryhmän tavoitteet	3
2.3	Toiminnallinen opinnäytetyö	4
3	SOSIAALIPEDAGOGIIKKA JA SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN	4
3.1	Innostaja	6
3.2	Sosiokulttuurisen innostamisen merkitys ikäihmisille	7
4	DRAAMAMENETELMÄT TYÖN MENETELMÄNÄ	8
4.1	Draama	8
4.2	Improvisaatio ja pantomiimi	9
5	VERTAISVOIMAA-RYHMÄN TOIMINNAN VALMISTELUT	10
5.1	Tutustumiskäynti Käpyrinteessä	10
5.2	Toimintamme suunnittelu	10
6	VERTAISVOIMAA-RYHMÄN TOIMINNAN TOTEUTUS	12
6.1	Tulikaste	12
6.2	Optimismia toiminnassa	15
6.3	Kipperish! Kielipelejä ja hulluttelua	16
6.4	Heittäytymisiä ja tyrmäyksiä	18
6.5	Tyylikästä patsastelua	20
6.6	”Nyt on näytön paikka!”	23
7	VERTAISVOIMAA-RYHMÄN TOIMINNAN ARVIOINTIA	25
7.1	Vertaisvoimaa-ryhmän toiminnan tavoitteiden toteutuminen	26
7.2	Sosiokulttuurinen innostaminen	26
7.3	Työskentelymme innostajina	26
7.4	Draamamenetelmät toiminnan välineinä	27
7.5	Haasteita ja kehittämiskohtia	28
7.6	Vertaishaastattelu	29
7.7	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	31
8	POHDINTA	32
	LÄHTEET	34
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Yhteiskunnallinen mielenkiinto senioreja kohtaan lisääntyy koko ajan. Entistä suurempi joukko ihmisiä työskentelee välillisesti tai välittömästi heidän kanssaan. Hoito- ja sosiaalialan työntekijöiden lisäksi myös matkailu-, media- ja kulttuuriala toimivat entistä enemmän seniorien kanssa. (Kurki 2007: 78.)

Tämä on meidän toiminnallinen opinnäytetyö. Tarkoituksemme on järjestää toimintaa Käpyrinteessä kokoontuvalle omaishoitajien ryhmälle. Me saimme idean työhömmme Käpyrinne ry:n Omaisvoimaa-projektista. Projektin tarkoituksena oli tukea omaishoitajien arkea. Idean pohjalta lähdimme tekemään työtämme sosiokulttuurisen innostamisen sekä innostajan roolin näkökulmasta. Toiminnallisen työn menetelmänä käytimme draamamenetelmiä. Kiinnostuimme tästä työmenetelmästä Ilmaisullisten menetelmien kurssilla. Menetelmä on työkaluna virkistävä ja antaa paljon mahdollisuuksia tunteiden sekä fyysisten voimavarojen herättämiseen innostamisen avulla. Draamamenetelmillä tarkoitamme draamaa, improvisaatiota sekä pantomiimia.

Opinnäytetyömme kohderyhmänä olivat ikääntyneet omaishoitajat. Tätä omaishoitajaryhmää kutsuttiin Vertaisvoimaa-ryhmäksi. Vertaisvoimaa-ryhmän kanssa tapasimme ensimmäisen kerran 14.12.2009, jolloin kävimme tutustumassa Käpyrinteen palvelutalon tiloihin sekä itse ryhmään. Keväällä tapasimme ryhmää kuudesti. Nämä kuusi kertaa olivat toiminnallinen osuus opinnäytetyössämme. Vertaisvoimaa-ryhmän tavoitteena oli tukea ryhmän jäsenten arkea sekä innostaa heitä draamallisten menetelmien keinoin. Tämän lisäksi tavoitteena oli antaa valmiuksia ja välineitä jatkaa ryhmätoimintaa ilman ulkopuolista ohjausta. Viimeisellä kerralla tarkoituksenamme oli pyytää omaishoitajia järjestämään kaksi pientä harjoitusta, jotka he saivat suunnitella yhdessä. Näiden harjoitusten suunnittelu ja toteutus kuvasivat ryhmän tavoitteiden saavuttamista.

Draamamenetelmät kiinnostavat meitä koulun ulkopuolellakin. Meitä kiinnostaa näyttelemine, ja olemme saaneet kokemusta improvisaatiokursseilla. Olemme päässeet ohjaamaan ryhmiä koulun kautta ja tämä työ antoi meille mahdollisuuden saada lisää kokemuksia ohjaamisesta. Pääsimme kokeilemaan itsenäisesti draamamenetelmiä ja niiden toimivuutta.

## 2 VERTAISVOIMAA-RYHMÄN LÄHTÖKOHDAT

Olimme miettineet toiminnallisen opinnäytetyön tekoa jo toisena opiskeluvuotena. Meitä kiinnosti luovuuden käyttäminen asiakkaiden kanssa työskennellessä. Emme vielä tässä vaiheessa tieneet, minkälaisia menetelmiä tulisimme käyttämään. Kolmantena opiskeluvuotena tutustuimme Ilmaisullisten menetelmien kurssilla draamamenetelmiin. Kurssia piti Jouni Piekkari, jonka innostava tapa opettaa tarttui meihin. Menetelmät tarjosivat virkistävän näkökulman kohdata asiakkaita ja antoivat monipuolisen työkalun tunteiden käsittelyyn.

Olimme suunnitelleet kohderyhmäksemme ikäihmisiä, koska meillä oli entuudestaan kokemusta luovasta toiminnasta ikäihmisten kanssa. Emme tästä huolimatta olleet vielä päättäneet opinnäytetyön kohderyhmää. Hieman ennen opinnäytetyön aloittamista Helsingin Kaupunginteatterin yleisötyövastaava Mirja Neuvonen oli ohjaamassa yhtä Ilmaisullisten menetelmien kurssin iltapäivätuntia. Oppitunnin jälkeen pyysimme neuvoa opinnäytetyön ryhmän löytämiseen. Neuvonen kertoi tietävänsä erään ryhmän, joka voisi olla kiinnostunut. Tämä ryhmä oli mukana Käpyrinne ry:n Omaisvoimaa-projektissa. Omaisvoimaa-projektin tavoitteena oli tukea iäkkäiden omaishoitoperheiden arkea sekä ehkäistä syrjäytymistä ryhmätoiminnan avulla. Ryhmätoiminnan kautta pyrittiin vahvistamaan omaishoitoperheen sosiaalista tukiverkostoa. Projektin jälkeen ryhmä oli jäänyt ilman toimintaa ja kaipasi toiminnanohjaajia. Tähän tilaisuuteen me tartuimme, ja näin meillä oli opinnäytetyön kohderyhmä. (Projektikohteet. 2009.)

Työmme kohderyhmänä olivat ikääntyneet omaishoitajat. He ovat helsinkiläisiä omaishoitajina toimivia henkilöitä, jotka kokoontuvat Käpyrinteen Iidantuvassa Vertaisvoimaa-ryhmänä. Palvelutalona toimiva Käpyrinne tarjoaa vanhusväestölle varallisuudesta ja elämänkatsomuksesta riippumattomia asiakaslähtöisiä palveluja. Omaishoitajaryhmän jäsenet ovat tavanneet toisiaan useasti, ja he tuntevat toisensa melko hyvin. (Käpyrinne ry. 2009.)

### 2.1 Omaishoitajan kuvaus

Omaishoidolla tarkoitetaan vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotiloissa omaisen tai muun hoidettavalle läheisen henkilön avulla. Omaishoitajalla tarkoitetaan hoidettavan omaista tai muuta hoidettavalle läheistä

henkilöä, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen. (Laki omaishoidon tuesta 2005: 2.pykälä.)

Omaishoitaja on erittäin sidottu hoidettavaan ihmiseen, ja omaa aikaa hänellä on todella vähän tai jopa ei ollenkaan. Hoidettava on riippuvainen hoitajasta, mutta myös hoitajan voi olla vaikea päästää irti. Voimavarat ovat koetuksella ja monella hoitajalla voimat ovat vähissä. Tämä heikentää omaishoitajan arjessa selviytymistä. (Mikkola 2009: 173-180.)

Omaishoitajien omistautuminen hoidettavan hoitoon on yksinäistä työtä. Verkostot ovat pieniä eikä aikaa riitä muille ihmisille. Tällainen eristäytyminen voi aiheuttaa syrjäytymisen (Hämäläinen 1999: 74-75). Toiminnassamme ryhmän jäsenillä on mahdollisuus toimia yhdessä. He ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja saavat toisiltaan vertaistukea. (Hämäläinen 1999: 72-73.)

Omaishoitajille on tärkeää saada tukea arkeen ja vaihtelua elämään. Toimintamme avulla annamme omaishoitajille mahdollisuuden kokea virkistävää toimintaa, jossa he pääsevät vapaasti keskittymään omaan luovuuteensa luotettavassa ympäristössä. Tätä kautta he voivat saada voimaa ja uskoa tulevaisuuteensa. (Siitonen 1999: 61.)

Selvityksiä omaishoitajien tukemisesta ja jaksamisesta on tehty aikaisemmin. Heidi Siira teki pro gradu -tutkielman Jyväskylän yliopistossa vuonna 2006. Siira tutki Sotkamon kunnan ikääntyneitä omaishoitajia ja heidän hyvinvointiaan, terveyttään sekä palveluiden käyttöä. Tuloksista ilmeni, että vaikka irtautuminen hoidettavasta oli mahdollista, omaishoitajat eivät käyttäneet tilaisuutta hyväkseen. Omaishoitajat perustelivat päätöstään sillä, että he eivät saaneet sijaishoitajaa hoidettavalleen, vaikka palveluita oli omaishoitajille tarjolla. Asiaan vaikutti myös se, että omaishoitajat eivät halunneet hoidettaviaan laitoksiin. 76 % tutkimukseen vastanneista omaishoitajista kertoi, että heidän mielestään hoidettavan olisi parempi olla kotona. (Auranen 2008: 7, 9.)

## 2.2 Vertaisvoimaa-ryhmän tavoitteet

Vertaisvoimaa-ryhmän tavoitteena oli draamamenetelmien keinoin antaa tukea omaishoitajien arkeen. Omaishoitajien arki on raskasta ja he ovat ympäri vuorokauden kiinni hoidettavassaan. Toiminnallamme pyrimme antamaan omaishoitajalle mahdollisuuden päästä ilmaisemaan itseään monipuolisesti miettimättä arjen rutiineja. Meidän roolimme

ryhmässä oli olla innostajina ja ohjata erilaisia harjoituksia. Innostamisen kautta tarkoituksemme olisi saada omaishoitajatkin innostumaan draamamenetelmistä. Näiden asioiden lisäksi tavoitteenamme oli antaa välineitä ja valmiuksia jatkaa ryhmätoimintaa ilman ulkopuolista ohjausta. Tällä tarkoitamme sitä, että kun olemme tehneet työmme ryhmässä, Vertaisvoimaa-ryhmä voisi jatkaa tapaamisiaan ja käyttää draamamenetelmiä yhdessä. Me testasimme ryhmän valmiutta viimeisellä tapaamiskerralla. Silloin ryhmä pääsi itsenäisesti suunnittelemaan ja toteuttamaan kaksi harjoitusta.

Tarkoituksemme on ohjata toimintaa asiakasryhmällemme. Aiomme käyttää draamamenetelmiä, joihin sisältyy erilaisia improvisaatio- sekä pantomiimiharjoituksia. Toiminta tapahtuu yhdessä asiakkaiden kanssa. Asiakkaiden mielipiteet otetaan huomioon palautteen avulla, näin ollen käytämme voimavaroilähtöistä työtapaa.

### 2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Työmme on toiminnallinen opinnäytetyö. Meidän tapauksessamme tämä tarkoittaa Vertaisvoimaa-ryhmän ohjausta ja ryhmän toiminnan raportointia. Toiminnallisessa opinnäytetyössä onkin tarkoituksena yhdistää käytännön toteutus ja sen raportointi. (Vilka – Airaksinen 2004: 9-15.)

Me koimme toiminta- ja aikataulusuunnitelmat hyvin tärkeiksi osiksi työn toiminnallisessa vaiheessa, sillä ne auttoivat toteuttamaan tapaamiskerrat sujuvasti ilman ongelmia. Myös toiminnan arvioinnin kannalta suunnitelmat ja palautteet olivat tärkeitä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä onkin tärkeää suunnitella etukäteen tarkasti aikataulut ja toimintasuunnitelmat. Näillä pyritään harkittuihin tekoihin ja lopulta tavoitteisiin pääsemiseen. (Vilka – Airaksinen 2004: 26–36.)

Vaitiolovelvollisuus koskee kaikkea mitä toiminnassamme teemme. Mikään, mitä kuvaamme kirjallisesti, ei tule sisältämään henkilökohtaisia tietoja. Toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista toiminnan kaikissa tilanteissa. Valokuvaamiseen olemme pyytäneet lupaa.

## 3 SOSIAALIPEDAGOGIIKKA JA SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN



Sosiaalipedagogiikka on teoreettisesti liitoksissa sosiokulttuuriseen innostamiseen. Sosiaalipedagogiikan määritelmä ei ole kovin yksiselitteinen. Ongelma on alan kirjallisuudessa, jossa sosiaalipedagogiikkaa käsitellään moninaisesti. Joskus sosiaalipedagogiikka näyttää yhteiskunnallisena liikkeenä, jossa korostuu inhimillisten, henkisten arvojen ja yhteisöllisyyden pedagoginen kasvu yhteiskunnassa. Toisinaan sosiaalipedagogiikka ymmärretään tieteellisen pedagogiikan osaksi tai itsenäiseksi tieteenalaksi. (Hämäläinen - Kurki 1997: 13.)

Sosiaalipedagogiikka pyrkii yhteiskunnallisiin uudistuksiin. Se tähtää yhteiskunnallisten epäkohtien pedagogiseen kohtaamiseen, huono-osaisuuden vähentämiseen ja hyvinvoinnin, oikeudenmukaisuuden ja yhteisvastuun lisäämiseen pedagogisilla menetelmillä. Näiden katsotaan kuuluvan sosiaalipedagogiikka käsitteeseen (Hämäläinen - Kurki 1997: 14). Vertaisvoimaa-ryhmän tarkoituksena oli tukea hyvinvointia, ja se oli ennaltaehkäisevää toimintaa, jota toteutettiin draamamenetelmien avulla. Innostamalla tuemme ryhmän osallistumista yhteiskuntaan sekä tuomme uusia välineitä ryhmän käyttöön.

Sosiokulttuurisen innostamisen alkulähteille on vähän vaikea päästä, koska nimikkeet ovat kovasti vaihdelleet eri maiden välillä. Innostamisen käsitettä on kehitetty vasta viime vuosikymmeninä. Ranskalainen innostaminen oli alkuun mukana lähinnä kulttuurisektorilla. Vuonna 1985 Ranskassa oli 30 000 ammatillista innostajaa. Ranskassa innostamisen alkuaikoina oli muutamia henkilöitä, jotka ovat erityisen karismaattisia ja jotka ovat vaikuttaneet sosiaalityön aatteeseen ja sen toiminnan kehittymiseen. Nämä henkilöt ovat katoliset papit Guy Gilbert ja Abbe Pierre sekä kenraali de Gaullen veljentytär, sosiaalisen työn monipuolinen kehittäjä, Genevieve de Gaulle. Latinalais-amerikkalaisten keskuudessa Paolo Freire on ollut keskeinen henkilö. Freire opiskeli lakia, filosofiaa ja psykologiaa. Freiren toiminta 1960-luvun Brasiliassa lukutaidottomien ja köyhien maatyöläisten kanssa teki hänestä merkittävän innostajan. Freire kehitti metodiaan, ja tuloksena oli, että ihmiset oppivat lukemaan 45 päivässä. Freire joutui toimintansa vuoksi vankilaan. Vankilassa hän kirjoitti teostaan ”La educacion como practica de la libertad”. Kirja tuli valmiiksi Chilessä, jonne hän oli joutunut lähtemään maanpakoon. (Kurki 2000: 34-37.)

Sosiokulttuuria voidaan tehdä innostamisen kautta. Kaikissa määritelmissä on idea siitä, että innostaminen on tapa lisätä ihmisten herkkyyttä ja luomisprosesseja. Innostuminen

lisää tietoisuutta, organisoii toimintaa ja laittaa ihmisen liikkeelle (Kurki 2000: 19). Kun into tekemiseen löytyy, mukana on myös innostuksen opettelua ja sen ylläpitoa. Usein näissä tapauksissa mukana on innostaja. Innostaja on siis ihminen, joka vie eteenpäin innostamisen projektia. Hän on henkilö, joka saa aikaan osallistumista ja sosiokulttuurista voimaantumista sekä yksilöiden että myös ryhmien kanssa. Hän toimii katalysaattorina, vie eteenpäin projekteja, joiden tekijänä innostaja ei varsinaisesti ole vaan tekijänä toimii toinen henkilö tai ryhmä (Hämäläinen - Kurki 1997: 230). Vertaisvoimaryhmässä innostajan roolina oli auttaa löytämään uusia toimintatapoja yhteisiin tapauxuksiin. Tämän lisäksi innostajina tavoitteenamme oli antaa välineitä tulevaisuutta varten, kehittää ja haastaa ryhmäläisiä käyttämään omia voimavarojaan.

### 3.1 Innostaja

Jean-Claude Gillet pitää innostamisen kykyä luonteenpiirteenä harvinaislaatuksena. Innostaminen pitää sisällään vapauden, kekseliäisyyden, innovatiivisuuden, luovuuden ja mielikuvitukseellisuuden. Innostaminen ei ole valmiiden toimintamallien kumartelua. Innostamistyötä tehdään erilaisissa yhteisöissä ja organisaatioissa. Innostamista tehdään kylä- ja kaupunki yhteisöjen lisäksi myös kulttuuristen, kasvatuksellisten ja urheilujärjestöjen piirissä. Nykyään innostaja toimii myös entistä enemmän matkailun ja turismin parissa. (Kurki 2007: 108.)

Juan-Sáezin mukaan innostajan tärkeimpiä ominaisuuksia ovat seuraavat: Innostajan on oltava dynaaminen persoona, motivoiva ja itsekkin motivoitunut. Hän kykenee olemaan avoin, kunnioittava ja kykenevä dialogiin. Innostaja luottaa ryhmän kykyyn toimia päämäärätietoisesti yhteiskunnan sisäistä muutosta tavoitellen. Innostajalla on kykyä analysointiin, ja hän toimii tiiviisti ympäristönsä kanssa sekä toimii sieltä käsin eikä ulkopuolisena tarkkailijana. Innostaja on kärsivällinen, ja hänellä on kyky ottaa huomioon muut ihmiset mielipiteineen. Hän on optimistinen ja pyrkii yhdistämään erilaisia ihmisiä toimimaan. Innostaja ymmärtää prosessin merkityksen ja on toimiessaan huumorintajuinen, mutta ei saata ketään naurunalaiseksi. Innostaja on avoin uuden oppimiseen ja kykenee myös myöntämään puutteensa ja epäonnistumisensa. Tällä innostaja osoittaa olevansa psyykkisesti kypsä ja sinut itsensä kanssa. (Kurki 2007: 109-110.)

Hämäläisen ja Kurjen mukaan innostaminen voidaan jakaa metodologisesti seitsemään vaiheeseen: 1) Todellisuuden analyysi. On tunnettava todellisuus ennen kuin voidaan muuttaa sitä. Toiminta on osallistuvaa ja hyödyntää osallistujien omaa osaamista. 2)

Sosiaalisen toiminnan suunnittelu. Kehitetään systeemi, jonka puitteissa voidaan päättää toiminnasta, toteuttaa sitä ja seurata onnistumista. Mietitään käytännön järjestelyjä, tilat, aika ja tekijät. 3) Inhimillisten voimavarojen organisointi. Ryhmät voivat olla jo toiminnassa tai aivan uusia ryhmiä. Tärkeää kuitenkin on, että osallistujat pystyvät työskentelemään, suunnittelemaan ja tekemään uusia johtopäätöksiä. 4) Materiaalisten ja taloudellisten voimavarojen organisointi (talous, tilat aika, materiaalit). 5) Varsinaiset intervention prosessit. Niitäkin on viisi eri vaihetta: todellisuuden tunteminen, projektista tiedottaminen, ryhmän osallistaminen ja kannustaminen toimimaan, osallistuminen ryhmissä tekemään päätöksiä yhteisten valintojen kautta, varsinaisen toiminnan syntyminen ja tekniikoiden tarkennus. Väliintulon prosessit hakevat aina uutta sosiaalista liikettä ja aloitteita ja niiden toimeenpanemista. 6) Arviointi. Arviointi on yhteisen palautteen aika. Mietitään, mitä on saatu aikaan ja miten innostaminen toimi. Asian keskiössä on kuitenkin ryhmän toiminnallisuus ja sen kulkeminen kohti tavoitetta. Arvioinneissa voi käyttää monenlaisia tekniikoita. 7) Juhla. On tärkeää pysähtyä ja juhlia niitä asioita, joita on yhdessä saavutettu. Sitten on hyvä jatkaa eteenpäin. (Hämäläinen - Kurki 1997: 225-226.)

### 3.2 Sosiokulttuurisen innostamisen merkitys ikäihmisille

Ikäihmisillä sosiokulttuurinen päämäärä on, että he ottavat yksilö- ja yhteisötasolla toimijuuden omassa elämässään ja kehittyvät tässä suhteessa. Tarkoituksena olisi saada aikaan osallistumista sekä luoda monipuolista vuorovaikutusta yksilön ja ryhmän välille. Yleisenä päämääränä on, että ihminen toteuttaa itseään yksilönä ja on mukana yhteisössä sekä integroituu yhteiskuntaan positiivisella ja osallistuvalla tavalla. (Kurki 2007: 83.)

Aktiivisen toiminnan tulee olla ikäihmisten toiminnassa pääosassa. Toiminnallinen aktiivisuus ja oman itsemääräämisoikeuden ylläpitäminen auttavat hyvään vanhenemiseen (Kurki 2007:69). Sosiaaliset pitkään ikään vaikuttavat tekijät liittyvät persoonallisuuteen, älykkyyteen, aktiivisuuteen, mielentilaan, sopeutumiseen, sosiaalisiin kontakteihin ja käyttäytymiseen. Myönteinen suhtautuminen, sosiaaliset verkostot ja aktiivisuus vaikuttavat pitkäikäisyyteen. Näitä seikkoja on helppo kehittää sosiaalisen kasvatuksen avulla. Ikäihmisten kanssa tehtävän sosiaalikasvatuksellisen työn tavoite on saada eläminen mahdollisimman hyväksi kaikilla edellä mainituilla aloilla. (Kurki 2007: 79.)

Sosiokulttuurinen työ ikäihmisten kanssa kiinnittyy vahvasti esimerkiksi puhe- ja tunnetyöhön, muistelu-, verkosto- ja yhteisösuuntautuneeseen työhön. Kulttuurin merkitys nousee varsinkin tulevaisuudessa, kun ikäihmisiä tulee olemaan yhä enemmän ja syntyy uusia vaatimuksia niiden palvelujen suhteen, jotka liittyvät kulttuurin kansalaisuuteen, osallisuuteen ja voimaantumiseen. (Hakonen - Marin 2003: 108-109.)

#### 4 DRAAMAMENETELMÄT TYÖN MENETELMÄNÄ

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa käytimme draamamenetelmiä työmme menetelmänä. Kiinnostuimme tästä työmenetelmästä Ilmaisullisten menetelmien kurssilla. Menetelmä on työkaluna virkistävä ja antaa paljon mahdollisuuksia tunteiden sekä fyysisten voimavarojen herättämiseen innostamisen avulla. Draamamenetelmillä tarkoitamme draamaa, improvisaatiota sekä pantomiimia.

##### 4.1 Draama

Sana draama tulee kreikankielisestä sanasta drao, joka tarkoittaa jotain tehtyä. Draamassa ihmiset esittävät jotain muuta kuin todellista itseään ja siinä ollaan myös toisaalla. (Barber - Owens 1998: 13–14.)

Draamatoiminnan tarkoituksena on luoda ja kehitellä merkittäviä asioita. Draamassa nämä tärkeät asiat perustuvat leikkiin, joka on sosiaalista ryhmätoimintaa. (Barber - Owens 1998: 13–14). Draama on ollut osana ihmiskuntaa sen alusta lähtien; siitä lähtien ihmiset ovat yrittäneet ymmärtää maailmaa monin tavoin. He ovat pyrkineet ilmaisemaan tunteitaan ja ajatuksiaan esimerkiksi tanssien ja maalaten. (Barber - Owens 1998: 12 )

Draama on työmenetelmä, joka antaa mahdollisuuden tutkia menneisyyttä ja nykyisyyttä. Se antaa myös mahdollisuuden kuvitella tulevaisuutta. Draaman kautta ryhmän jäsenet havaitsevat erilaisia ja samanlaisia ajatuksia, tunteita, tekoja, mielikuvituksia ja kokemuksia. Tarinoita esitellessä on mahdollista turvallisesti tarkkailla todellisuutta. (Pearson 1999: 31-32.) Vanhuksen vajaakuntoisuus ei ole esteenä teatterin tekemiselle. Vanhuksille ei riitä pelkkä vastaanottajan rooli, vaan he haluavat olla kunnianhimoisesti mukana itsensä kehittämisessä. (Liikanen 2004: 15.)

Ava Nummisen mukaan ihmiset kokevat yleensäkin voimaantumista, kun saavat maallata, tanssia, laulaa tai näytellä (Numminen 2009). Omat vapaa-ajan harrastuskokemuksemme ovat luoneet vahvaa uskoa draaman tuottamaan iloon ja vahvistavaan vaikutukseen. Iloon tuottaminen ja vahvistaminen ovat asioita, jotka koemme ikäihmisille erittäin tärkeiksi. Myös se, että lähdimme tekemään opinnäytetyötä aiheesta, on oiva esimerkki draaman voimasta.

#### 4.2 Improvisaatio ja pantomiimi

Improvisaation tavoite on saada osallistujat ilmaisemaan itseään ja välittää viestiä draaman avulla. Improvisaatio lisää ihmisten kykyä käyttää mielikuvitustaan ja havaita sen avulla draamatoimintaan liittyviä ilmiöitä. Improvisaation avulla harjoitellaan eläytymistä toisen ihmisen tilanteeseen ja tunteisiin. (Sinivuori - Sinivuori 2007: 191.)

Improvisaation avulla voidaan saada aikaan hyvä vuorovaikutus, joka voi kehittää hyvää yhteistyötä. Yhteistyön tarkoituksena on saada ryhmän jäsenet toimimaan yhdensuuntaisesti ja kiinnittämään huomionsa tekemiseen niin, että osallistujien itsetutkiskelu ja kriittisyys vähenisivät. (Routarinne 2005: 8.)

Improvisaatio opettaa toimimaan erilaisissa tilanteissa luontevasti ja harjoittaa osallistujia ottamaan toiset ihmiset huomioon. Muiden kuunteleminen ja seuraaminen ovat improvisaatiossa tärkeällä sijalla. Jokaisessa improvisaatiossa on koko draaman kaari alusta loppuun pienoiskoossa (Sinivuori - Sinivuori 2007: 191). Kokemuksemme mukaan näitä taitoja, joita improvisaatiossa harjoitellaan (kuten läsnäolo, kuuntelu ja hyväksyminen), ei pysty harjoittelemaan yhtä miellyttävällä tavalla kuin improvisaatiossa.

Termi ”pantomiimi” pitää sisällään myös sanan ”miimi”. Pantomiimi ja miimi tarkoittavat samaa asiaa. Pantomiimi on sanatonta ilmaisua kuviteltujen esineiden kanssa. Pantomiimina voidaan esittää sellaisiakin tilanteita, jotka eivät esinettä käyttäen olisi mahdollista, esimerkiksi hyvin suuren esineen kuvaaminen (jättipallo). (Sinivuori - Sinivuori 2007: 243.)

Improvisaatio ja pantomiimi ovat sellaista toimintaa, jota ikäihmiset eivät kovin usein enää kohtaa henkilökohtaisessa elämässään. Tämän vuoksi pidimme tärkeänä, että Vertaisvoimaa-ryhmällä oli mahdollisuus osallistua tämänkaltaisiin harjoituksiin ja saada onnistumisen kokemuksia.

## 5 VERTAISVOIMAA-RYHMÄN TOIMINNAN VALMISTELUT

Saatuamme ryhmän toiminnallemme otimme yhteyttä ryhmän yhteyshenkilöön. Hänen kanssaan sovimme tutustumiskäynnistä. Sovimme ajankohdaksi 14.12.2009, ja paikkana olisi Käpyrinteen palvelutalo, jossa tulisimme myös ohjaamaan Vertaisvoimaa-ryhmää. Tämän jälkeen aloimme suunnitella tutustumiskäynnin ohjelmaa.

### 5.1 Tutustumiskäynti Käpyrinteessä

Ennen tapaamista mietimme, miten esittelemme työmme, työn sisällön sekä itsemme. Halusimme myös jo tapaamiskerralla innostaa ryhmän jäseniä ja antaa kuvaa siitä, mitä tulemme jatkossa tekemään.

Käpyrinteellä paikalla oli neljä ryhmän jäsentä. Emme tässä vaiheessa tiedäneet vielä ryhmän koosta, joten emme osanneet sanoa, olivatko kaikki paikalla. Aluksi esittelimme itsemme, kerroimme mistä koulusta olemme ja kerroimme hieman itsestämme. Esittelyssä oli teemana joulukuun ja se, että mikä joulukuussa on itselle tärkeää. Ensin me näytimme mallia, ja tämän jälkeen kukin osallistujista esitteli itsensä teeman mukaisesti.

Seuraavaksi kävimme kahvin ja teen äärellä vapaamuotoista keskustelua muun muassa työstämme ja matkustamisesta ja osallistujat kertoivat myös elämästään omaishoitajina. Tämän jälkeen pyysimme osallistujia kirjoittamaan paperilapuille toiveita siitä, mitä he haluaisivat tehdä ja käsitellä tulevissa ryhmätapaamisissa. Toiveet otettiin nimettöminä ja ne laitettiin talteen joululakkiin, jonka olimme ottaneet mukaan.

Lopuksi keskustelimme aikatauluista. Meidän tavoitteenamme oli aloittaa vertaisvoimaa-ryhmä heti alkuvuodesta, koska tarkoituksenamme oli, että kaikki tapaamiskerrat ovat kevään aikana. Aikataulujen vertailujen jälkeen saimme sovituksi ensimmäisen tapaamiskerran. Päivämääräksi tuli 22.1.2010 kello 13.00. Paikkana toimisivat Käpyrinteen palvelutalon kerhotilat. Kysyimme tässä vaiheessa paikalla olleilta, kuinka monta henkilöä olisi tulossa Vertaisvoimaa-ryhmään. Tämä tieto auttoi meitä suunnittelemaan tapaamiskertojen harjoituksia. Tutustumiskäynti päättyi kädenpuristuksiin ja joulun toivotuksiin.

### 5.2 Toimintamme suunnittelu

Lähdimme suunnittelemaan tapaamiskertoja vapaamuotoisesti ja rennosti. Lähtökohtana oli järjestää ilmaisullisia harjoituksia, jotka tuottaisivat iloa ja hyvää mieltä. Haluaisimme varmistaa sen, että harjoitukset olisivat myös vuorovaikutteisia. Vuorovaikutteisuudella tarkoitamme sitä, että ryhmän jäsenet voisivat jatkuvasti vaikuttaa harjoitusten kulkuun ja voisivat turvallisesti ilmaista mielipiteensä. Mielestämme olisi tärkeää, että ryhmän jäsenet eivät tuntisi oloaan kiusalliseksi vaan uskaltaisivat eläytyä ja heittäytyä harjoituksissa.

Mietimme myös jotain merkkiä, joka aloittaisi toiminnan ja lopettaisi sen. Tarkoituksena olisi, että merkki olisi iskevä, ytimekäs ja helppo muistaa. Alunperin idea lähti ilmaisullisten menetelmien opettajalta Jouni Piekkarilta. Hän julisti oppitunnin alkaneeksi tietynlaisella hokemalla, jossa oli mukana myös kehon liikehdintä. Hokema kuului: ”HESS, HESS, BJORN, TSIRR!” Hokeman keksiminen oli yllättävän haasteellinen ja pitkä prosessi, koska halusimme, että merkillä on jokin merkityskin. Mietimme asiaa noin viikon ja päädyimme lopulta merkkiin ”AI, AI, BOMZAKA!” Sana ”ai” tulee japanin kielestä ja se tarkoittaa rakkautta. Sana ”bomzaka” tuli eräästä kuubalaisesta laulusta, joka kuulemisen mukaan meni sanoin ”AI, AI, KUMBAUWEE!” Pienen kehittelyn tuloksena sana ”kumbauwee” korvattiin sanalla ”bomzaka”. Hokeman lisäksi lisäsimme käsien liikkeet merkkiin mukaan. Päätimme lopuksi, että merkki tapahtuu tois-tona, eli hokema tapahtuisi kolmesti ja samalla kädet liikkuisivat rytmissä. Merkki toimi siirtymäriittinä draaman maailmaan.

Harjoitusten suunnittelussa tärkeää olisi, että aina aloittaisimme lämmittelyharjoituksella. Lämmittelyharjoituksen ideana on päästä oikeaan mielentilaan. Tämä auttaa huomattavasti seuraavissa harjoituksissa. Keskustelimme myös ohjaamisestamme. Tärkeää olisi, että yhdessä ohjaaminen sujuisi luontevasti ja toisiamme kannustaen. Olisi hyvä, että palautteen antaminen toiselle olisi rakentavaa emmekä kritisoi toisiamme missään nimessä ohjauksen aikana vaan tapaamiskertojen ulkopuolella. Kannustava ja positiivinen ohjaamisemme antaisi nostattavan ilmapiirin myös ryhmän sisällä.

Ensimmäistä kertaa suunnitellessamme meillä oli mielessä opinnäytetyön tavoitteemme. Pyrimme suunnittelemaan harjoitukset niin, että tavoitteisiin pääseminen onnistuisi kuudella tapaamiskerralla. Meillä ei ollut varmuutta siitä, onko tavoitteisiin pääseminen mahdollista, mutta päätimme, että tapaamiskertojen onnistumiset tulisivat ohjaamaan harjoitusten suunnittelua.

## 6 VERTAISVOIMAA-RYHMÄN TOIMINNAN TOTEUTUS

Vertaisvoimaa-ryhmä kokoontui kuusi kertaa keväällä 2010. Tapaamiskerrat olivat 2 - 4 viikon välein. Vertaisvoimaa-ryhmän kanssa teimme tavoitteellisia harjoituksia, joissa pyrimme ryhmästä lähtevään, iloiseen ja spontaaniin toimintaan. Vertaisvoimaa-ryhmän toiminta oli prosessi, jossa näkyi ryhmän osallistumisen muuttuminen. Meille ohjaajina toiminta oli oppimisprosessi, jossa harjoitusten suunnittelu ja toteuttaminen kehittyivät toiminnan edetessä. Pyysimme harjoituksista palautetta ja kehitysehdotuksia tulevia kertoja varten. Pidimme tätä toiminnan peruseriaatteena. Suunnittelimme toiminnan niin, että jokaisella kerralla olisi 2 - 4 harjoitusta sekä aikaa keskusteluille. Aikaa tämä tulisi viemään korkeintaan noin 2 tuntia.

### 6.1 Tulikaste

Ensimmäisellä kerralla tavoitteenamme oli luoda ryhmäläisille käsitys siitä, minkälaisesta toiminnasta on kyse. Tärkeää olisi, että ryhmän jäsenille jäisi erittäin miellyttävä kokemus ensimmäisestä kerrasta ja tämä tunne saisi heidät tulemaan paikalle seuraavallakin kerralla intoa täynnä. Pyrimme pitämään harjoitukset mahdollisimman yksinkertaisina, mutta silti pysymään draamamenetelmissä. Halusimme painottaa, että mokaaminen ei ole väärin tai mikään negatiivinen asia, vaan se on enemmänkin lahja ja oleellinen osa ryhmämme toiminnassa.

Paikalle oli saapunut tutustumiskäynnistä tuttujen henkilöiden lisäksi kaksi muuta omaishoitajaa. Kuusi henkilöä oli hyvä määrä, sillä harjoitukset olisi helpompi toteuttaa, kun jokaisella olisi oma pari. Aluksi esittelimme itsemme ja kerroimme opinnäytetyöstämme, tavoitteistamme ja siitä, mitä tulemme tekemään. Tämän jälkeen jokainen ryhmän jäsen esitteli itsensä lyhyesti. Ennen harjoitusten alkua esittelimme ryhmälle aloitus- ja lopetusmerkkimme ja selitimme, että jokainen kerta alkaa sekä loppuu ”virallisesti” mainitsemallamme tunnusmerkillä. Tämän jälkeen kuului kolme kertaa ”AI, AI, BOMZAKA” ja niin pääsimme ensimmäisen harjoituksen pariin.

Lämmittelyharjoituksessa liikuttiin kerhotilassa vapaasti musiikin soidessa. Tässä oli tarkoituksena harjoitella kohtaamisia sekä vuorovaikutusta arjen tasolla. Meillä ei ollut musiikkisoitinta mukana, joten toinen meistä joutui tekemään ääntä ja rytmejä. Musiikin loppuessa jokainen menisi lähimmän henkilön luokse ja esittelyjen jälkeen pari alkaisi keskustella arjen asioista. Ryhmä osallistui hieman varautuneesti, mutta osoitti kuitenkin



kin halukkuutta osallistua harjoitukseen. Yksi henkilö joutui poistumaan ennen harjoituksen alkua, joten toinen meistä oli kuudes henkilö harjoituksessa. Osa ryhmän jäsenistä seurasi meidän innokkuuttamme harjoitukseen osallistumisessa ja tällä tavalla heidän oma osallistumisensa kärsi aluksi. Kun jokainen oli päässyt keskustelemaan kaikkien toisten kanssa, harjoitus päättyi ja siirryimme seuraavaan harjoitukseen.

Toinen harjoituksemme oli niin sanottu patsasharjoitus. Harjoituksen tarkoituksena oli edistää luovuutta ja heittäytymistä iloisessa tunnelmassa. Patsasharjoituksessa henkilöt olivat paikoillaan jähmettyneinä esittäen jotain asiaa. Ennen harjoituksen alkua joutui jälleen yksi ryhmäläisistä lähtemään paikalta, joten ryhmästä oli vielä neljä henkilöä paikalla. Tässä harjoituksessa me kumpikin päätimme olla mukana, koska tällä tavalla ohjeistaminen sujui helpommin. Patsasharjoituksen ideana oli, että ensimmäinen lausuisi ääneen mitä hän esittää. Tämän jälkeen seuraavat tulisivat osaksi tätä ideaa yksi kerrallaan ja kaikki muodostaisivat yhden kokonaisuuden (esimerkki: Henkilö 1 sanoo: ”Minä olen puu”, henkilö 2 sanoo: ”Jos sinä olet puu, niin minä olen omena puussa”, henkilö 3 sanoo: ”Jos sinä olet omena puussa, niin minä olen rouva, joka poimii omenoita puusta” ja niin edelleen.)

Ryhmällä oli aluksi vaikeuksia ymmärtää harjoituksen ideaa, mutta kertauksien jälkeen ryhmä alkoi saada kiinni ideasta. Tunnelma keventyi huomattavasti kun naurettiin. Eräs henkilö ryhmästä jopa innostui niin, että päätti oma-aloitteisesti suunnitella uuden patsasharjoituksen.

Kolmas harjoituksemme oli nimeltään ”Sähköposti”. Tässä harjoituksessa tärkeätä oli ryhmädynamiikka. Tämä tarkoittaa sitä, että kukaan ei tee toiselle tilannetta vaikeaksi, koska kaikki, mitä tehdään tai sanotaan, on hyväksyttävä. Harjoituksessa oltiin ringissä ja ensimmäinen henkilö aloitti sähköpostin sanomalla yhden sanan. Tämän jälkeen seuraavat lisäsivät yhden sanan aina omalla vuorollaan, ja lopulta muodostui sähköpostiviesti. Ennen aloitusta annoimme osallistujille kaksi sanaa, joiden tuli esiintyä viestissä. Tämä harjoitus oli helpoin omaksua, ja ryhmän jäsenet olivat siitä kiinnostuneita. Ryhmä seurasi tarkasti viestin kulkua, ja viesti kulki sujuvasti ilman pahempia pysähtymisiä. Aluksi me annoimme viestiin pakolliset kaksi sanaa, mutta viimeisellä kerralla muutimme sääntöjä niin, että ryhmä sai yhdessä valita kaksi sanaa viestiin. Tämä vähensi meidän rooliamme ohjaajina huomattavasti.

Ennen lopetusta pyysimme palautetta ensimmäisestä kerrasta. Ryhmän mielestä oli kivaa, kun heiltä vaadittiin luovuutta. Juuri luovuus herätti paljon keskustelua palautteen aikana. Ryhmäläiset mainitsivat myös, että aluksi oli vaikeaa, mutta pikkuhiljaa harjoituksiin osallistuminen helpottui, kun sopeutui uuteen tilanteeseen. Ryhmän jäsenet pitivät siitä, ettei heidän tarvinnut pelätä mokaavansa harjoituksissa, ja tutut ihmiset helpottivat sopeutumista.

Palautteen jälkeen kysyimme, mikä on heidän mielestään ryhmän tarkoitus. Ryhmän jäsenet kokivat, että tärkeää on toisten kohtaaminen, kokemusten jakaminen ja toisten tukeminen. He mainitsivat myös, että he haluavat kokea naurua, iloa, hulluttelua sekä spontaanisuutta. Tämän jälkeen lopetimme ensimmäisen kerran tunnusmerkillämme ”AI, AI, BOMZAKA!”

Opinnäytetyön tavoitetta ajatellen ensimmäinen kerta osoittautui onnistuneeksi. Tapauksikerralla ryhmä osoitti innostumista ja oma-aloitteellisuutta. Tämä loi optimismia tavoitteen saavuttamista ajatellen. Palautteiden ja keskustelujen perusteella koimme, että ryhmä pääsi tutustumaan toisiinsa toiminnan kautta, jonka he kokivat myönteisenä ja uutena piirteenä.



KUVIO 1. Lämmittelyharjoituksen ohjaamista.

## 6.2 Optimismia toiminnassa

Toisella kerralla tavoitteena oli päästä syvemmälle toiminnallisiin menetelmiin ja samalla tuoda esille draaman menetelmien elementtejä. Tarkoituksena oli jälleen antaa miellyttävä kokemus. Toisella kerralla pyrimme vaatimaan ryhmäläisiltä enemmän ja toivoimme heidän käyttävän harjoituksissa enemmän kehollisuutta. Paikalla oli kaksi uutta osallistujaa, ja nopean esittelymme jälkeen pääsimme jälleen aloittamaan harjoituksemme. Tapaamiskerta virallistettiin jälleen tunnusmerkillämme.

Lämmittelyharjoituksessa pyrimme keveään ilmaisuun, koska se valmistaa tulevia harjoituksia varten. Lämmittelyharjoituksessa pyysimme jokaista kirjoittamaan paperille viisi sanaa. Tämän jälkeen paperit vaihdettiin vierustoverin kanssa. Jokainen kuvaili vuorollaan ensimmäisen sanan kertomatta itse sanaa ja muiden tarkoituksena oli arvata, mistä sanasta tai asiasta on kyse. Yhden kierroksen jälkeen paperit taas vaihdettiin toisen kanssa, ja sitten käytiin toinen sana läpi. Tarkoituksena oli myös, että sana luettaisiin vasta kun oma vuoro tulee, sillä tämä estää suunnittelemaa hetkeä ja tuo spontaanisuuden esille. Harjoitus sujui sulavasti ja tuntui toimivan hyvin tämän ryhmän kanssa. Harjoitus herätti keskusteluja sekä muisteluja. Huomasimme, että sanat joita oli kirjoitettu, liittyivät suurimmaksi osaksi arkeen ja lähiympäristöön (esimerkiksi sää, kerhotila). Näiden lisäksi joukossa oli myös tunteisiin liittyviä sanoja (esimerkiksi hyvä mieli, onnellisuus).

Toisessa harjoituksessa oli lahjan anto. Tässä harjoituksessa tarkoituksena oli tuoda esiin kehollisuutta ja hyväksyä toisen idea. Harjoitus tehtiin pareittain. Parista toinen antoi lahjan miimisesti kuvaillen keholla lahjaa. Vastaanottaja hyväksyi lahjan ja kiitti siitä ja määritteli verbaalisesti, mikä lahja hänen mielestään oli. Lahjan antaja hyväksyi vastaanottajan määritelmän ja jatkoi tilannetta kertomalla, miksi oli juuri tämän lahjan antanut (esimerkki: Vastaanottaja sanoo: ”Oi kiitos, onpa ihana vauva, tällaista olen aina halunnut” ja lahjan antaja vastaa: ”Ole hyvä, tiesin, että pidät vauvoista.”)

Harjoituksesta teimme jatkoharjoituksen, muuttamalla hieman toiminnan ideaa. Harjoituksessa toimittiin jälleen pareina, mutta tällä kertaa koko tilanne esitettiin täysin miimisesti. Kun yksi pareista esitti tilanteen, muut saivat arvata, mitä tilanteessa tapahtuu ja minkälaisen lahjan vastaanottaja oli saanut. Kun muilta ryhmäläisiltä sekä vastaanottajalta oli kysytty lahjasta, niin lahjan antaja paljasti, mistä lahjasta oli kyse. Tämän har-

joituksen ideana oli tarkka kehollinen kuvailu ja luovuuden käyttäminen. Muilta ryhmäläisiltä vaadittiin tarkkaa seuraamista ja yksityiskohtien huomioimista.

Harjoitus oli odotetusti erittäin haastava ja se vaati paljon ohjausta, jotta idea tulisi ymmärretyksi. Harjoituksissa tapahtui heittäytymistä ja suurin osa ryhmän jäsenistä osasi käyttää kehoaan ja elävöityi erittäin hyvin harjoitukseen. Harjoitus sai ryhmän nauramaan ja ryhmä uskalsi olla spontaani. Lahjan kuvaukset olivat hyvinkin persoonallisia.

Palautteen pyysimme tällä kertaa kirjallisesti. Jokainen sai paperia ja kynän ja sai vapaasti kirjoittaa mielipiteensä päivän harjoituksista. Yhdessä palautteessa luki: ”Ihanan myönteinen ja innostava ilmapiiri sinänsä vaikeiden tehtävien parissa. Saatan kokeilla ystäväporukassa. En kokenut kielteistä.” Lämmittelyharjoitusta pidettiin hyvänä ja hauskana. Mimiikkaharjoitusta pidettiin hauskana, mutta valiteltiin harjoituksen vaikeutta sekä ajan rajallisuutta. Muutamassa palautteessa käytettiin sanoja ”hyvää aivojumbppaa” ja mainittiin äyllisyys, yllätyksellisyys ja hauskanpito. Samanlaisia harjoituksia pyydettiin jatkossakin. Lopetimme toisen kerran tunnusmerkillämme.

Palautteesta paistoi esille se, että he olivat miettineet jo sitä, että he voisivat käyttää harjoituksia ystäväporukoissakin. Tämä tukee meidän tavoitettamme, sillä ryhmä kokee voivansa käyttää harjoituksia myös itse niitä suunnitellen.

### 6.3 Kipperish! Kielipelejä ja hulluttelua

Kolmannella kerralla tavoitteenamme oli saada keskustelun kautta ryhmän jäsenet vielä enemmän mukaan harjoituksiin. Keskustelu tuttujen ihmisten kanssa voi tuoda turvallisen tunteen ja rennon ilmapiirin vallitessa ryhmän jäsenet heittäytyisivät herkemmin harjoituksiin. Mielestämme tärkeää heittäytymisessä on hetkessä eläminen. Kolmannella kerralla osallistujia oli kuusi, ja kaikki olivat olleet aikaisemminkin mukana ryhmässä. Aloitimme harjoitukset tunnusmerkillämme.

Lämmittelyharjoituksessa muodostettiin parit ja tarkoituksena oli keskustella menneestä viikonlopusta. Tarkoituksena oli, että toinen oli kuuntelija ja toinen kertoi viikonlopustaan. Kun kuulumiset oli kerrottu, roolit vaihtuivat. Kun kaikki olivat kertoneet parilleen kuulumisensa, kuuntelijana ollut kertoi parinsa viikonlopputapahtumat. Tämän harjoituksen tavoitteena oli kuunnella toista aktiivisesti. Tämä voi olla monelle hankalaa ja se voi vaatia ponnisteluja. Kuunteleminen korostui, kun kuuntelija kertoi muille pa-

rinsa kuulumisista. Harjoitus sujui hyvin ja jokainen ymmärsi harjoituksen tarkoituksen. Parit kuuntelivat hienosti toisiaan, ja sen huomasi varsinkin kun kuulumisista kerrottiin kaikille.

Varsinainen harjoituksemme oli nimeltään ”Kipperish-kieli”. Harjoituksessa tavoitteena oli tilanteen seuraaminen aktiivisesti. Ryhmä jaettiin jälleen pareihin. Tarkoituksena oli puhua ”siansaksaa” ja tuoda mukaan eleitä sekä äänenpainoja. Harjoittelujen jälkeen teimme harjoitukseen pienen muutoksen. Parit esittivät tilanteen koko ryhmälle käyttäen samoja tapoja kuin harjoitellessa, mutta tällä kertaa toinen parista kuvaili tilannetta ja toinen taas yritti arvata, mistä oli kyse. Tässä harjoituksessa mimiikka oli oleellisessa asemassa. Jos lämmittelyharjoituksessa vaadittiin tarkkaa kuuntelemista, niin tässä harjoituksessa vaadittiin tarkkaa tilanteen seuraamista. Harjoituksessa vaadittiin heittäytymistä, sillä harjoitus oli kaukana arjen todellisuudesta ja normien vaatimuksista. Yllätyimme siitä, kuinka hyvin ryhmä myös tässä harjoituksessa toimi. Ryhmäläiset usalsivat olla hassuja ja itsensä suojaaminen hävisi. Tähän varmasti vaikutti tuttu ja turvallinen ympäristö.



KUVIO 2. Harjoitukset olivat haasteellisia.

Harjoitusten jälkeen oli palautteen aika. Pyysimme suullisen palautteen, ja ryhmän jäsenet saivat kertoa päivästä vapaasti. Lämmittelyharjoitusta pidettiin hyvänä aloituksena. Ryhmä totesi, että he muutenkin pitävät keskusteluista, joten tämä harjoitus oli erittäin tervetullutta. He sanoivat tämän lisäksi, että on hyvä kun joutuu kuuntelemaan toista. Kipperish-kieli harjoituksesta pidettiin, koska siinä päästiin vähän hulluttelemaan ja pääsimme jakamaan paljon nauruja. Harjoitukset koettiin myös raskaiksi ja haastaviksi. Ryhmän mielestä harjoituksissa joutui ”skarppaamaan” ja ne tuntuivat haasteellisilta. Yksi ryhmän jäsenistä totesi, että harjoitukset tuntuivat raskailta, mutta hän epäili sen johtuvan omista asioistaan eikä haastavista harjoituksista.

Palautteen jälkeen yksi ryhmästä ehdotti, että palaute pyydettäisiin jokaisen harjoituksen jälkeen. Heidän mielestään oli hankala muistaa jälkikäteen, mitä harjoituksissa tapahtuikaan ja mitä tunteita se herätti. Tällä tavalla me saisimme enemmän irti harjoitusten palautteista. Meidän mielestämme idea oli erittäin hyvä ja olimme mielissämme, että ryhmästä ehdotettiin tällaista muutosta. Lopetimme päivän tunnusmerkillämme.

Palautteet selkeästi antoivat ymmärtää, että harjoitukset eivät voisi olla enää yhtään haasteellisempia. Tämä vaikutti harjoituksien suunnitteluun jatkossa, koska tarkoituksena olikin haastaa heitä ja kokeilla heidän rajojaan. Tämä selvensi myös tavoitteen saavuttamisen mahdollisuutta.

#### 6.4 Heittäytymisiä ja tyrmäyksiä

Neljännellä kerralla tavoitteenamme oli tuoda uudenlaisia harjoituksia, jotka olivat vaatimuksiltaan samankaltaisia kuin edeltävälläkin kerralla. Tavoitteena oli saada harjoitusten kautta ryhmän jäsenet irrottautumaan esteistään. Tällä kertaa toivoimme näkevämmemme edellisten kertojen tuoman kokemuksen harjoituksissa. Osallistujia oli aluksi vain kaksi, joista toinen oli ensimmäistä kertaa mukana harjoituksissa. Myöhemmin mukaan tuli vielä kaksi ryhmän jäsentä. Aloitimme harjoitukset tunnusmerkillämme.

Lämmittelyharjoituksena oli toisen kohtaaminen. Tavoitteena oli harjoituksen kautta oppia hyväksyminen ja harjoitella tilanteeseen reagoimista improvisoiden. Kun ryhmäläisiä oli vain kaksi, teimme harjoituksen aluksi yhdellä parilla ja harjoituksen edetessä osallistuimme itse mukaan harjoitukseen. Harjoitus alkoi niin, että liikuttiin tilassa ja sitten pari kohtasi toisensa. Kohdatessaan pari tervehti kätellen ja silmiin katsoen, minkä jälkeen parit määrittelivät toisilleen keksityt henkilöllisyydet. Seuraavassa kohtaami-

sessä pari määritteli henkilöllisyyden lisäksi ammatin, josta pari sitten keskusteli lyhyesti. Kolmannessa kohtaamisessa määritellään edellä mainittujen määritelmien lisäksi paikka, jossa pari kohtaa toisensa. Viimeisessä kohtaamisessa toinen meistä tuli kohtaamiseen mukaan, jolloin harjoituksessa pari kohtaa yhden henkilön ja parista toinen henkilö määrittelee tämän kolmannen henkilön ja keskustelun edetessä paljastuu henkilöiden välinen suhde. Tässä kohtaamisharjoituksessa tarkoituksena on improvisaatiota käyttäen luoda pieni tarina. Tärkeää on, että pari hyväksyy toistensa määritelmät ja molemmat jatkavat lisäten tarinaan joitakin asioita. Toisen ihmisen määritellessä joutuu unohtamaan oman henkilöllisyytensä ja arjen rutiinit esittääkseen toista, fiktiivistä henkilöä. Harjoitus sujui hyvin ja improvisaation idea näytti menneen perille. Osallistujilta toisen henkilön esittäminen onnistui hyvin.

Lämmittelyharjoituksen jälkeen pyysimme palautetta harjoituksesta. Ensimmäistä kertaa mukana ollut henkilö ihmetteli heti ensimmäisenä ja kysyi, mikä oli harjoituksen tarkoitus. Selitimme hänelle lämmittelyharjoituksen tarkoituksen ja tavoitteet, minkä jälkeen ensikertalainen tuntui olevan vähemmän hämmentynyt. Osallistujista toinen oli ollut jokaisella tapaamiskerralla mukana ja mainitsi niiden tuoneen itseluottamusta. Hän sanoi myös, että harjoitusta oli helpompi ymmärtää.

Toisena harjoituksena meillä oli ”Joo ja” -harjoitus. Tässä harjoituksessa tavoitteena oli hyväksyä toisen idea ja innostua siitä. Tähän harjoitukseen olimme saaneet kaksi ryhmäläistä lisää. ”Joo ja” -harjoituksessa oltiin pareittain ja tarkoituksena oli esittää parille idea, johon toinen reagoi innokkaasti sanomalla ”Joo” ja lisää siihen seuraavan asian. Harjoitus jatkuu vuorovaikutuksellisesti – kummankin hyväksyessä toistensa asiat, ja harjoitus viedään johonkin päätökseen. Juuri innostuminen oli tärkein asia tässä harjoituksessa. Harjoitus oli selkeästi haastavimpia, mitä olimme ohjanneet. Ryhmäläisten oli hankala ymmärtää hyväksymisen idea ja useasti kävikin niin, että oltiin eri mieltä toisen kanssa ja tapahtui ”tyrmäys”. Tämän takia ohjaamista tarvittiin huomattavan paljon harjoituksen aikana ja se hieman häiritsi harjoituksen kulkua. Loppujen lopuksi ryhmä sai muutaman onnistuneen harjoituksen tehtyä, ja pääsimme siirtymään palautteeseen.

Palautteessa saimme odotetusti kuulla, että harjoitus oli vaikea sekä kertauksia vaativa. Vaikka harjoitus tuotti ongelmia, ryhmäläiset kokivat sen hauskana. He pitivät siitä, että sai nauraa asioille, joille ei ehkä saisi nauraa arjen tilanteissa. Kokonaisuutena harjoitusta pidettiin ”ihan mukavana” ja harmittomana.

Kolmas harjoituksemme oli ”Sähköposti”. Tämä harjoitus oli jo ennestään tuttu ryhmälle (katso kappale Tulikaste). Harjoitus tehtiin samalla tavalla kuin ensimmäisellä kerrallakin. Harjoituksen tavoitteena oli tarkka kuunteleminen sekä hauskanpito. Me päätimme valita tämän harjoituksen uudelleen, koska siitä pidettiin ja vaikean harjoituksen jälkeen se toi mukavan tunnelman. Harjoitus sujui leppoisasti ja kertauksia tuli tehtyä useita.

Kolmannen harjoituksen jälkeen oli palautteen aika. ”Sähköposti” -harjoitus oli ryhmäläisille jo ennestään tuttu. Harjoitus koettiin mukavana. He sanoivat myös, että on hienoa kun voi pelkäämättä tehdä asiansa eikä kukaan sano siihen että ”ei sitä noin tehdä”.

Tapaamiskerran lopussa keskustelimme myönteisyydestä ja esteistä irrottautumisesta. Ryhmäläiset kokivat myönteisyyden panostamisen vahvistavana, ja he kokivat esteistä irrottautumisen iloa ja hyvää mieltä tuovana asiana. He toivoivat, että nämä kokemukset antaisivat meille lähtemättömät muistot. Neljännellä tapaamiskerralla alkoi näkyä jonkinasteinen rutinoituminen harjoituksiin. Harjoituksiin osattiin valmistautua paremmin, ja edeltävät tapaamiskerrat olivat tuoneet itseluottamusta tekemiseen. Päivä lopetettiin tunnusmerkillämme.

Palautteessa saimme kuulla jälleen harjoitusten olleen haasteellisia. Tämä voi vaikuttaa heidän omien harjoitustensa suunnitteluun, koska heillä oli vaikeaa sisäistää harjoitusten tarkoituksia, ja se voi vaikuttaa itseluottamukseen. ”Joo ja” -harjoituksessa tapahtuneet ”tyrmäykset” voivat johtua kulttuurisista käyttäytymistavoista. Tarkoitamme tällä sitä, että me ”tyrmäämme” ihmisten ehdotukset helposti arkielämässäänkin.

## 6.5 Tyylikästä patsastelua

Viidennellä kerralla tavoitteemme olivat samankaltaisia kuin edeltävälläkin kerralla. Tavoitteena oli vahvistaa ryhmän myönteisyyttä harjoituksia kohtaan. Tällä tavalla me tuemme ryhmän innostuneisuutta draamamenetelmiä kohtaan. Toimme uusia harjoituksia ja toivoimme edellisten kertojen kokemuksen näkyvän harjoituksia tehdessä. Näiden lisäksi pyrimme vielä enemmän ryhmäläisistä lähtevään ilmaisulliseen toimintaan. Osallistujia oli tällä kertaa jopa seitsemän. Viides tapaamiskerta alkoi tutulla tunnusmerkillä, jonka ryhmän jäsenet jo osasivat hienosti ulkoa.



Lämmittelyharjoituksena oli kuulumisten kertominen. Harjoituksen tavoitteena oli tarkka kehonkielen seuraaminen ja myötäeläminen. Jokainen kertoi kuulumisensa muille ryhmäläisille ja muiden tarkoituksena oli tarkasti seurata kertojan eleitä ja liikkeitä. Tämän lisäksi ryhmä myötäeli verbaalisesti, reagoiden kertojan kuulumisiin (esimerkki: Kertoja sanoo: ”Eilen oli kyllä niin raskas päivä” ja muut sanovat: ”Niin, oli raskas päivä, huh huh!”). Harjoitus sujui hyvin ja jokainen osallistujista oli erinomaisesti mukana jo lämmittelyharjoituksessa.

Lämmittelyharjoituksen jälkeen pyysimme palautteen. Palaute osoittautui meidän yllätykseksemme varsin kriittiseksi. Harjoitus oli heidän mielestään liian liioiteltua ja heitä häiritsi muiden osallistujien myötäeläminen silloin kun he itse olivat vuorossa. Yksi jäsenistä mainitsi, että omalla vuorolla tekemiseen keskittyi liikaa ja silloin spontaanius hävisi tekemisestä. Hän myös jatkoi sanomalla, että hän koki myötäelämisen enemmänkin säälinä, mikä herätti paljon keskustelua. Mietimme sitä, että negatiiviset asiat eivät välttämättä toimi harjoituksessa vaan pitäisi keskittyä positiivisiin asioihin.

Toisena harjoituksena meillä oli ”ABC-harjoitus”. Harjoituksen tavoitteena oli nopea reagointi ja hyvän mielen ylläpitäminen. Tässä harjoituksessa ryhmä oli ringissä ja myös me osallistuimme tähän, muodostui siis yhdeksän hengen ringi. Harjoituksen tarkoituksena oli, että yksi henkilö aloitti sanomalla a-kirjaimella alkavan sanan. Tämän jälkeen seuraavat henkilöt pyrkivät nopeasti keksimään samalla kirjaimella alkavan sanan. Se, joka ei keksinyt mitään sanaa, sanoi jo käytetyn sanan tai mietti liian pitkään, sai palkaksi aplodit ja pääsi aloittamaan aakkosjärjestyksessä seuraavalla kirjaimella. Tarkoituksena oli myös se, että henkilö ei mieti sanaa etukäteen, vaan pyrkii keksimään sanan nopeasti vasta omalla vuorollaan. Jos henkilö oli keksinyt jonkin sanan, hänen tulisi luopua siitä ja keksiä uusi sana. Vaikka harjoituksessa olisikin se, joka ”mokaa”, niin se on improvisaatiossa positiivinen asia ja sitä sanotaan ”lahjaksi”. Kaikki iloitsevat ja hurraavat henkilölle, joka saa tämän lahjan. Harjoitus toimi erittäin hyvin ja se muistuttikin osittain jotain edellisiä harjoituksia (esimerkiksi ”Sähköposti-harjoitus”). Ilma-piiri oli rento ja nauruja jaettiin.

Palautteessa tuli esille harjoituksen hauskuus. Kaikille oli tullut hyvä mieli ja harjoitusta pidettiin ”hyvänä aivojumppana, jota pitäisi olla joka päivä”. Yksi ryhmäläisistä jopa ehdotti, että harjoitus toimisi myös nimiteemalla. Tämä oli hieno osoitus harjoituksen

ymmärtämisestä ja sen soveltamismahdollisuuksista. Keskustelu antoi ajatuksen siitä, että tämänkaltaisia harjoituksia ryhmä voisi pitää ilman ulkopuolista ohjaajaakin.

Kolmas harjoitus oli patsasharjoitus. Harjoituksen tavoitteena oli saada ryhmät itse suunnittelemaan ja käyttämään luovuuttaan. Aluksi jaoin ryhmän kahteen kolmen hengen ryhmään (tässä vaiheessa yksi ryhmäläisistä oli joutunut lähtemään). Patsasharjoituksessa tarkoituksena oli esittää jotain ihmistä tai esinettä, mutta sen piti tapahtua liikkumatta, ihan kuin olisi patsas. Patsaiden muodostuttua muilta ryhmän jäseniltä kysyttiin, mitä mahdollisesti patsaat esittävät. Tämän jälkeen me ohjaajat laitoimme tilanteen käyntiin, ja patsaat alkoivat liikkua ja esittää omaa hahmoaan.

Ryhmille annettiin muutama minuutti aikaa suunnitella esityksensä. Suunnittelun jälkeen ryhmät esittivät patsaansa. Patsaat olivat tyylikkäitä ja ryhmän jäsenet olivat innostuneesti mukana. Yksi ryhmän jäsen oli jopa käynyt nopeasti hakemassa vettä suuhunsa ja patsaiden alkaessa elämään hän sylkäisi vedet suustaan. Tämä sai jok'ikisen läsnäolijan ratkeamaan nauruun.



KUVIO 3. Patsaiden esittelyä.

Ohjaajina meitä kuitenkin hieman häiritsi se, että ryhmät olivat ymmärtäneet termin ”patsas” niin, että he näyttelivät tunnettuja patsaita. Vaikka patsasesitykset olivat kohteita, niin tätä emme hakeneet. Esitysten jälkeen kertosimme harjoituksen tarkoituksen ja teimme esitykset uudelleen. Tällä kertaa ryhmä ymmärsi patsasharjoituksen ohjeistuksen ja ryhmäläiset esittivät kaksi hauskaa patsasesitystä. Halusimme tämän jälkeen kehua ryhmää innostuneisuudesta sekä luovuudesta ja kerroimme, että vaikka he olivat aluksi tehneet harjoituksen eri tavalla kuin olimme suunnitelleet, tämä ei ollut missään nimessä väärin. Ryhmä oli osoittanut mahtavaa luovuutta

Palautteessa ryhmä mainitsi, kuinka hauskaa oli itse päästä suunnittelemaan esityksiä. Ryhmä mainitsi, että harjoitus oli hyvää vaihtelua ja arkielämä unohtui hetkeksi. Huomasimme, kuinka ryhmästä huokui innostuneisuutta harjoituksen jälkeen. Palautteen jälkeen kerroimme, että ryhmä suunnittelisi viimeisellä kerralla kaksi harjoitusta. Tämän lisäksi mainitsimme, että aiomme haastatella ryhmän jäseniä kysymällä heidän mielipidettään Vertaisvoimaa-ryhmästä. Päätimme päivän tunnusmerkillämme.

Palautteen perusteella oli hyvä jatkaa kuudennelle tapaamiskerralle. Palaute antoi meille uskoa siihen, että vaikeatkin harjoitukset edellisillä kerroilla eivät olleet turhaa toteutettuja. Ryhmän jäsenet ottivat hyvin vastaan ajatuksen, että he tulisivat suunnittelemaan viimeisellä kerralla kaksi harjoitusta. Opinnäytetyön tavoitteen saavuttaminen alkoi tuntua hyvin mahdolliselta. Palautteessa meidät kyseenalaistettiin ensimmäistä kertaa. Lämmittelyharjoituksen palautteessa saimme kovasti kritiikkiä, mikä oli aiheellista ja tervetullutta. Tämä osoitti jonkinasteista ymmärrystä ryhmän jäseniltä.

## 6.6 ”Nyt on näytön paikka!”

Kuudennella eli viimeisellä kerralla tavoitteenamme oli antaa ryhmälle mielikuva siitä, että heillä olisi valmiuksia harjoitusten suunnitteluun ilman ulkopuolisen henkilön ohjausta. Tavoitteen tukena olisi sekä ryhmän suunnittelemat harjoitukset että koko Vertaisvoimaa-ryhmän toiminnan kokemukset. Paikalle oli saapunut kuusi ryhmän jäsentä, joista puolet oli ollut jokaisella tapaamiskerralla ja muut olivat olleet vähintään kahdesti harjoituksissa mukana. Aloitimme harjoitukset jälleen tunnusmerkillämme.

Lämmittelyharjoituksena oli ”Äänipalloharjoitus”. Harjoituksen tavoitteena oli pitää hauskaa, elää spontaanisti tilanteessa ja viedä ajatukset pois arjen asioista. Äänipallossa tarkoituksena oli heittää kuvitteellista palloa toisille. Heittäessä pallon heittäjä keksi

jonkin äänen. Äänipalloa heitettiin toisille muutaman minuutin ajan. Tästä harjoituksesta oli hankala saada syvempää palautetta. Ryhmä oli hyvin mukana ja harjoitusta pidettiin mukavana lämmittelyinä.

Toisessa harjoituksessa jaoin ryhmän kahteen kolmen hengen ryhmään. Harjoituksessa ryhmät esittivät tilanteita, joihin me annoimme aiheet. Tilanteissa tarkoituksena oli keskustella aiheesta ja innostua toisten ehdotuksista. Tavoitteena oli, että toisten ehdotuksia ei tyrmätä ja sanaa ”ei” pyrittiin välttämään. Ryhmät lähtivät harjoitukseen mukaan innostuneesti, mutta heitä joutui ohjaamaan tilanteiden välissä. Tämä johtui siitä, että ryhmä ei aina muistanut hyväksyä toisten ehdotuksia ja näin ei innostumista tullut esiin. Tämä vaikutti tilanteiden kulkuun, ja tilanteita oli hankalaa saada päätökseen. Ohjeistuksien jälkeen ryhmä sai onneksi suoritettua kaksi onnistunutta tilannetta. Harjoituksen haastavuus yllätti meidät, koska olimme tehneet vaikeampiakin harjoituksia aikaisemmin.

Palautteessa kuulumme odotettuja asioita. Tilanne-esitys koettiin todella haastavana. Ryhmäläiset kokivat, että vauhtiin pääsemiseen meni aikaa, kun ohjeita oli hankala ymmärtää. He totesivat lisäksi, että oli hankalaa muistaa olla sanomatta ”ei” toisen ehdotukselle.



KUVIO 4. Hierontaa piirissä.

Viimeisenä ryhmä pääsi esittämään suunnittelemansa harjoitukset. Ensimmäinen harjoitus oli hierontaa piirissä. Nousimme seisomaan, teimme piirin ja aloimme hieroa toistemme hartioita. Ryhmäläiset kertoivat, että harjoituksen tarkoituksena oli tuottaa mielihyvää ja ”vähän herätellä”. He myös mainitsivat, että he arvostavat kosketusta. Toisena harjoituksena oli kertomuksien jatkaminen. Ryhmä oli tehnyt paperilapuille lauseenalkuja, jotka jaettiin jokaiselle. Jokainen vuorollaan luki oman paperilappunsa ja jatkoi lauseita. Paperilapuissa luki esimerkiksi ”Ikimuistoisin vappusi” tai ”Elämäni mies/nainen”. Harjoituksen tarkoituksena oli jatkaa kertomuksia ja herättää keskusteluja ja muistoja.

Tällä kertaa me annoimme palautetta ryhmälle harjoituksista. Olimme iloisia, että he olivat ensinnäkin muistaneet tehdä harjoitukset ja että he olivat nähneet vaivaa suunnittelussa. Tämä osoitti, että heillä on aikaa ja halua harjoitusten suunnitteluun omaishoitajan arjen keskellä. Lopetimme harjoitukset tunnusmerkkiimme viimeisen kerran.

Viimeisenä olivat haastattelut. Haastattelut tehtiin niin, että ryhmän jäsenet tulivat pareittain haastateltaviksi ja muut odottivat kerhotilassa kahvin ja pullan ääressä. Toinen meistä toimi haastattelijana, ja toinen keskusteli muiden kanssa. Haastattelutyylinä oli vertaishaastattelu. Haastatteluiden jälkeen kävimme läpi yhteistä kevättä ja lupasimme tulla käymään, kun opinnäytetyömme on valmis.

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa valmiuksia ja välineitä ryhmälle jatkoa varten. Tässä me onnistuimme, todisteena oli heidän kaksi hyvin suunniteltua harjoitustaan. Harjoitukset eivät olleet kovinkaan haasteellisia, mikä herättää kysymyksen, miten monipuolisesti ryhmä osaisi suunnitella harjoitteita jatkossa.

## 7 VERTAISVOIMAA-RYHMÄN TOIMINNAN ARVIOINTIA

Arvioimme Vertaisvoimaa-ryhmän toiminnan tavoitteiden toteutumista sekä heidän toimintaa sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta. Arvioimme näiden lisäksi draamamenetelmien toimivuutta Vertaisvoimaa-ryhmässä sekä meidän rooliamme innostajina. Mietimme myös, mitä haasteita ja kehittämiskohteita toiminnassa olisi ollut. Vertaisvoimaa-ryhmältä saimme arvioinnin toiminnasta vertaishaastattelun avulla. Lopuksi olimme miettineet opinnäytetyön luotettavuutta.

## 7.1 Vertaisvoimaa-ryhmän toiminnan tavoitteiden toteutuminen

Vertaisvoimaa-ryhmän tavoitteena oli draamamenetelmien keinoin tukea omaishoitajien arkea sekä innostaa heitä. Tavoitteena oli antaa välineitä ja valmiuksia jatkaa ryhmätöitä ilman ulkopuolista ohjausta. Toiminta antoi ryhmälle miellyttäviä kokemuksia ja he pääsivät irti arjen rutiineista. Innostamalla saimme omaishoitajatkin innostumaan draamamenetelmistä. Me testasimme ryhmän valmiutta viimeisellä tapaamiskerralla. Ryhmä pääsi silloin itsenäisesti suunnittelemaan ja toteuttamaan kaksi harjoitusta. Harjoitukset olivat onnistuneita kokonaisuuksia ja niistä huomasin sen, että ryhmällä oli käsitys siitä, miten ryhmän toimintaa voisi jatkossa toteuttaa.

Ryhmän toiminnan tavoitteiden toteutuminen tapahtui prosessina. Aluksi ryhmä oli passiivinen ja toiminta ajautui enemmänkin keskusteluihin kuin itse toimimiseen. Kun ryhmä oli saanut harjoituksista kokemusta, he panostivat enemmän toiminnassa olemiseen. Ryhmästä oli toiminnan edetessä aistittavissa valmius ottamaan vastaan harjoituksia.

## 7.2 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen on väline luomaan tilanteita, missä ihminen pääsee vapaasti näyttämään tunteita itseään ilmaisemalla. Innostuminen saa ihmisen toimimaan tietoisuuden lisäämisen kautta. Näiden kautta ihminen kykenee osallistumaan ympärillä tapahtuvaan toimintaan (Kurki 2000: 19).

Vertaisvoimaa-ryhmä sai toimintamme kautta monia tapoja itsensä ilmaisemiseen. Itsensä ilmaiseminen voi olla terapeuttilinen kokemus ikäihmiselle. Silloin pääsee käsittelemään tunteisiin liittyviä ja hankalia asioita. Draamamenetelmien avulla edellä mainittujen asioiden käsitteleminen on helpompaa.

Itsensä ilmaiseminen madaltaa kynnystä toimia muiden ihmisten kanssa. Ryhmätilanteissa toimiminen oli pakottomampaa ja vähemmän stressaavaa. Vertaisvoimaa-ryhmän innostaminen auttoi omaishoitajia selviämään pidempään tuorevoimaisina ja toimintakykyisinä. Ryhmän innostuneisuus voi tarttua heidän kauttaan muihin ihmisiin.

## 7.3 Työskentelymme innostajina

Innostaja on siis ihminen, joka vie toimintaa eteenpäin innostamisen voimalla. Hän tuottaa ryhmälle vahvistavia ja inspiroivia kokemuksia, joita ryhmä voi kokea yhdessä. Innostaja on osa ryhmää ja kannustaa ryhmän jäseniä jokaisesta jäsenestä lähtevään itsensä ilmaisemiseen. (Hämäläinen - Kurki 1997: 230).

Ohjaajina osoitimme innostuneisuutta ja annoimme mallia siitä, miten toimia draamamenetelmiä käyttäen. Vertaisvoimaa-ryhmässä meidän roolimme innostajina oli auttaa löytämään uusia toimintatapoja yhteisiin tapaamisiin. Tämän lisäksi tavoitteenamme oli innostajina antaa välineitä tulevaisuutta varten, kehittää ja haastaa ryhmäläisiä käyttämään omia luovia kykyjään. Osallistuimme tarvittaessa harjoituksiin ja toimimme yhtenä ryhmän jäsenenä. Esimerkiksi kun toinen meistä ohjasi harjoitusta, toinen oli ryhmän sisällä innostamassa koko ryhmää. Innostamisen prosessissa onnistuimme hyvin. Saimme ryhmän toimimaan yhdensuuntaisesti koko prosessin ajan.

Tarkastelimme toimintaamme innostajina Hämäläisen ja Kurjen metodologisen seitsemän vaiheen kautta: 1) Meidän työssämme todellisuus vastaa itse ryhmää ja sen tunteista. 2) Sosiaalinen toiminta oli suunniteltu; systeeminä toimivat jokaisen tapaamiskerran harjoitukset sekä palaute, joka vaikutti harjoitusten suunnitteluun. 3) Vertaisvoimaa-ryhmän jäsenet tunsivat toisensa jo entuudestaan, mikä helpotti huomattavasti yhteistä työskentelyä. 4) Materialistisista asioista meidän ei tarvinnut huolehtia, sillä ryhmän toiminta ei maksanut mitään ja tilat oli Käpyrinteen palvelutalo järjestänyt. Aikataulujen suunnittelu oli haastavin osuus, koska ryhmän jäsenten aikataulujen lisäksi meillä oli omat työharjoittelumme kesken. 5) Intervention prosessin viisi eri vaihetta: Ryhmän tunteminen, yhteydenpito yhteyshenkilöön, ryhmän osallistaminen ja kannustaminen toimimaan innostamalla ja kehittämällä ryhmäläisille sopivia draamamenetelmien harjoituksia, osallistua ryhmän kanssa harjoituksiin ja toimia ryhmän aktiivisena jäsenenä, harjoitusten toteutuminen. 6) Tapaamiskertojen palaute toimi arviointina siitä, miten edetään kohti päätavoitteita. 7) Juhlomisella tarkoitettiin asioita, joita ryhmä koki, teki ja suunnitteli.

#### 7.4 Draamamenetelmät toiminnan välineinä

Opinnäytetyön toiminnallisen osion prosessi sujui ilman suurempia ongelmia. Ryhmä oli hyväkuntoinen ja vireä, mikä helpotti varmasti työn sujumista. Ryhmän kanssa oli helppo työskennellä ja suunnitelmat toimivat niin, että niihin ei tarvinnut tehdä kovin-

kaan paljon muutoksia. Vertaisvoimaa-ryhmä pääsi harjoitusten avulla pois arjesta. Ryhmäläisillä oli mahdollisuus harjoitella draamamenetelmiä.

Draama, improvisaatio ja pantomiimi olivat meidän toimintamme välineitä. Vertaisvoimaa-ryhmä otti menetelmät vastaan avoimesti ja ilman vastarintaa. Menetelmät eivät olleet heille helppoja. He kokivat menetelmät haasteellisiksi, mutta pitivät niitä kuitenkin mieluisina. He kokivat draamamenetelmien olevan voimavara ja ajattelivat käyttävänsä niitä myös ryhmän ulkopuolella.

Draamamenetelmien käytössä tarkka ohjeistus oli tarpeellista. Esimerkiksi improvisaation käsite oli yllättävän hankala osalle ryhmästä. Välillä meidän oma ohjeistuksemme oli puutteellista, mikä vaikutti harjoituksen ymmärtämiseen ja sisäistämiseen. Draamamenetelmissä oli tärkeää antaa myönteistä palautetta sekä muistuttaa ryhmää unohtamaan niin sanottu logiikka. Improvisaatiossa ja pantomiimissa oli hyvä muistuttaa, että ei ole oikeaa eikä väärää.

Vertaisvoimaa-ryhmän tavoitteena oli tukea ryhmäläisten arkea, innostaa heitä sekä antaa valmiuksia ja välineitä jatkaa toimintaa ilman ulkopuolista ohjausta. Viimeisellä tapaamiskerralla ryhmän tehtävänä oli suunnitella ja esittää kaksi harjoitusta. Näissä harjoituksissa ryhmä osoitti, että heillä on välineitä ja intoa jatkaa toimintaa tulevaisuudessaakin.

## 7.5 Haasteita ja kehittämiskohtia

Vertaisvoimaa-ryhmän tavoitteisiin kuului kahden harjoituksen suunnittelu ja toteutus. Ryhmä toteuttikin kaksi hyvin toimivaa harjoitusta, mutta odotimme harjoitusten olevan sellaisia, joissa he olisivat päässeet ilmaisemaan itseään monipuolisemmin, esimerkiksi improvisoiden. Tämä herättää eräitä kysymyksiä. Ensinnäkin, olisiko meidän harjoituksemme pitänyt painottua enemmän improvisaatioon ja roolin ottamiseen? Ryhmän suunnittelemien harjoitusten taustalla oli käsitys siitä, minkälaisia harjoituksia olimme aikaisemmin tehneet. Jos odotimme harjoitusten olevan ilmaisullisesti monipuolisempia, meidän olisi pitänyt suunnitella enemmän senkaltaisia harjoituksia. Vaikka pyrimmekin muistuttamaan ryhmää siitä, että harjoituksissa saa heittäytyä ja ilmaista itseään vapaasti, olisimme voineet panostaa roolin tiedostamiseen. Välillä jotkut paikalle tulleet ryhmän jäsenet eivät päässeet pois arjestaan ja omasta todellisuudestaan koko harjoituksen aikana. Tällöin on hankalaa ottaa mitään muuta, kuvitteellista roolia. Harjoituksissa



järkeiltiin eikä suostuttu siihen, että asiat voivat olla kuvitteellisessa tilanteessa toisin. Koemme, että meidän olisi pitänyt painottaa enemmän mielikuvituksen käyttöä ja toisen roolien ottamista.

Toiseksi, riittikö kuusi tapaamiskertaa siihen, että toiminnan monipuolinen soveltaminen juurtuisi ryhmälle käytännöksi? Vaikka ryhmä suunnitteli kaksi harjoitusta, niin ryhmää olisi voinut pyytää suunnittelemaan harjoituksia enemmän ja aikaisemmin. Tällä tavalla olisimme voineet yhdessä keskustella harjoituksista ja ryhmäläisillä olisi ollut mahdollisuus niin sanotusti oppia virheistä ja suunnitella seuraavalla kerralla monipuolisemmat harjoituskokonaisuudet. Edellä mainittujen asioiden lisäksi osa ryhmän jäsenistä ei ollut kuin 2 - 3 kertaa 6:sta paikalla. Tämä todennäköisesti vaikutti draamamenetelmien sisäistämiseen.

## 7.6 Vertaishaastattelu

Vertaisvoimaa-ryhmän kokemuksista saimme selvää vertaishaastattelujen kautta. Haastattelussa tuli esille harjoitusten mielekkyys sekä niiden haastavuus. Vertaishaastattelussa kaksi henkilöä keskusteli toiminnasta ja keskustelun jälkeen he kertoivat toistensa ajatukset haastattelijalle. Haastattelut nauhoitettiin ja tämän jälkeen litteroitiin. Litteroinnin jälkeen haastattelumateriaali tuhottiin. Opinnäytetyön arvioinnissa käytimme keksittyjä nimiä.

Vertaisvoimaa-ryhmän toiminta oli ollut positiivinen kokemus kaikille. Toiminta oli ollut joillekin arkea tukeva tekijä

oli myönteinen kokemus tästä itse tapahtumasta ja siitä, että me ollaan täältä saatu tämmöstä energiaa ja virikettä... keskustelimme jaksamisesta ja tää on antanut voimia siihen jaksamiseen. (Tuula)

Haastattelujen perusteella toimintamme oli tuonut suurimmaksi osaksi paljon iloa ja hyvää meininkiä.

tämä on ollut iloa ja semmoista yhteisöllisyyttä antava tapahtuma... ne on ollut semmoisia piristäviä ja iloa tuovia tilanteita. (Pirkko)

kokoontuminen ei ollut vain kahvin juontia vaan ajatuksen sysäyksen kautta meille on rakentunut tekemistä, joka oli innostavaa ja hauskaa. (Liisa)

olemme mielellään lähdetty tähän mukaan, aivojen tuuletus ja mielikuvi- tuksen pyöritys ei ollu mitenkään vastenmielistä ja vierasta, tää on ollu hyvä meille ja jopa meidän puolisoille...(Kaarina)

Puolisojen mainitseminen oli mielenkiintoinen seikka. Puhuja tarkoitti, että hänen mielestään he jaksavat toimintamme avulla paremmin hoitaa puolisoitaan. Toimintaamme pohdittiin myös ikäihmisten kannalta, ja se herätti ideoita ja ajatuksia.

minusta se on ollut hirmu hyvä ja minusta ehkä siinä olisi yks voimavara, jota voitais käyttää näissä laitoksissakin, mutta siinäkin täytyisi olla aina joku henkilökunnasta, joka koordinoi sen, että keksitään sitten yhdessä joku idea...mä itse olen täällä laitoksessa ja tiedän että täällä tullaan laulamaan ja esittämään ja tosi hyviäkin asioita, mutta varmasti sitä kapasiteettia on meissä itsessämme vielä täällä laitoksessa. (Tuula)

onneksi puoliso on paikassa jossa on tällasta kulttuurin tuottamista, on kuoroa...sitä pitäisi olla useammassa paikoissa. (Kaarina)

tärkeätä on että itse tekee jotakin mikäli se on mahdollista niin kauan ku pysyy virkeenä. (Aili)

Kaksi haastateltavaa koki toimintamme rohkaisevana ja heistä paistoi pieni ylpeyden tunnekin.

monta kertaa joutuu vähän ylittämään itsensä, mutta sekin on semmoinen pieni voitto kun sen voi tehdä. (Pirkko)

mä vastan keksin oikeestaan tänään sen, että tuota tämä on rohkaissut minua siinä mielessä, että mehän pystymme itse järjestämään hauskaa ja muuta...kulttuuria, käyttäen nyt tätä sanaa. Kun tähän saakka kun ollaan täällä nyt sitten oltu, minäkin oon ollut vuodesta 2004 lähtien, niin tuota meille on aina järjestetty nämä asiat ja me olemme tehneet sitten ihan

omaehtoisesti kaikkea hauskaa ja muuta, mutta se että nyt niikun jotenkin tuli mieleen, että me pystymme myöskin itse itsenäisesti, se on tullut nyt niinku jotenki esille, ja tästä niiku herää tämmönen vahva usko siihen että me pystyisimme jatkamaan tätä ryhmäämme edelleen, koska tämä on ollut todella tärkeä monelle... (Irja)

Ryhmän jäsenet toivoivat, että työmme ja opiskelumme voisi tukea heitä omaishoitajina ja he kertoivat omista huolistaan vaikka emme kysyneetkään niistä.

hän on niin jotenkin väsyny, että hän ei pääse mukaan kaikkeen tähän, mutta kun se on tässä hoitajan työssä, tulee ne väsymyksen ajat – jopa massenuksen ajat...se että koulutuksessa otetaan huomioon tätä, niin se on hyvä asia... (Tuula)

toivomme, että tätä kautta myös sitten opiskelijat näkevät tämän tilanteen sillä tavalla, että jos he pystyvät omassa työssään tai vastaisuudessa mahdollisesti viestimään päättäjille jotain tästä toiminnasta (omaishoitajien työ) ja miten omaishoitajat sen kokevat...varsinkin kun nyt on tullut paljon niin paljon tämmöistä negatiivista viestintää näistä hoitopaikkojen supistuksista ja tällaisista, kuulostaa tosi pahalle...(Pirkko)

## 7.7 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä voidaan tarkastella monin eri tavoin. Opinnäytetyön asiakaslähtöisyys voidaan kyseenalaistaa, sillä ryhmän toimintaan liittyviä toiveita ei juurikaan otettu huomioon. Harjoituksista saatu palaute vaikutti harjoitusten suunnitteluun ja sisältöön, mutta meillä oli jo valmis käsitys toiminnan menetelmistä ennen opinnäytetyön alkamista. Tähän asiaan ryhmä ei päässyt vaikuttamaan.

Vertaisvoimaa-ryhmä oli hyväkuntoinen ryhmä fyysisiltä, sosiaalisilta sekä psyykkisiltä ominaisuuksiltaan. Tämän takia draamamenetelmät sopivat heille hyvin. Opinnäytetyömme ei siis varsinaisesti vastaa kysymykseen, toimivatko draamamenetelmät kaikkien ikäihmisten kanssa. Vertaisvoimaa-ryhmän jäsenet tunsivat toisensa pitkältä ajalta, joten emme tiedä miten suuri vaikutus toiminnalla oli ryhmäytymiseen. Prosessi olisi varmasti täysin erilainen, jos ryhmän jäsenet olisivat toisilleen tuntemattomia.

Saimme harjoituksista palautetta samoin koko toiminnasta arvioinnin vertaishaastattelussa. Palaute ja arviointi olivat suurimmalta osin positiivista. Negatiivista palautetta ei ollut. Kritiikkiä saimme, mutta sitä olisi voinut olla enemmänkin. Kritiikki olisi nimitäin tärkeää opinnäytetyön luotettavuuden kannalta.

Ensimmäisellä kerralla kerroimme, että otamme valokuvia ja että tulisimme käyttämään niitä ainoastaan ryhmän jäsenten suostumuksella. Suostumuksen hankimme tutkimusluvalla kaikilta osallistujilta erikseen. Tämä on oleellinen asia opinnäytetyön eettisyyttä ajatellen.

Toivomme myös, että opinnäytetyö antaa mahdollisuuden jatkotutkimuksille. Jatkossa voitaisiin tutkia, kuinka draamamenetelmät onnistuvat huonompikuntoisten ikäihmisten kanssa. Tuntemattomista ihmisistä koottu ryhmä voi olla toinen tutkimuskohde ja siinä voitaisiin tarkastella draamamenetelmien toimivuutta ja ryhmädynamiikan kasvamisen nopeutta.

## 8 POHDINTA

Draamamenetelmillä voidaan saavuttaa sellaisia asioita, joita on hankala saavuttaa muilla tavoilla. Esimerkiksi tunteet ja kriisitilanteet ovat asioita, joita on helppo lähestyä ja käsitellä draaman keinoin. Tilanteita eletään uudelleen esittämällä ja tällä tavalla saavutetaan kokonaisvaltaisempaa (keho ja mieli) ymmärrystä. Draamamenetelmät ovat haasteellisia, mutta toiminta on järjestettävissä pienilläkin resursseilla. Työmenetelmänä ne ovat hauskoja ja onnistumisia voi saavuttaa vähemmälläkin kokemuksella. Toiminta draamamenetelmien keinoin on erityisen tärkeää iäkkäille omaishoitajille, koska he ovat arkielämässään ympäri vuorokauden kiinni puolisonsa hoidossa. Tästä syystä he tarvitsevat virkistävää toimintaa, joka antaa heille mahdollisuuden päästä pois arjesta.

Metropolian ammattikorkeakoulun opettaja Jouni Piekkari piti työmme tapaisessa ryhmänohjauksessa tulevaisuuden uskoa tärkeänä. Uskomme, että ryhmänohjauksen kautta saatu hyvänolon tunne sekä tuki on tärkeää syrjäytymisvaarassa oleville ikäihmisille sekä omaishoitajille. On mahdotonta kuvailla, mitä kaikkia tunteita Vertaisvoimaryhmä koki kanssamme. Siitä huolimatta uskomme, että ryhmäläiset saivat onnistumisen kokemuksia, jotka voivat kantaa elämässä pidemmällekin. (Piekkari 2009.)

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnitteleminen yhteistyössä sujui mallikkaasti. Suunnitellessamme harjoituksia kuuntelimme toistemme ideoita ja pystyimme avoimesti haastamaan toisemme. Meillä kummallakin oli ideoita siitä, mitä harjoituksia tulisimme käyttämään. Näissä tilanteissa kyseenalaistimme toistemme ehdotuksia, tämä ylti välillä tiukkaan, mutta rakentavaan sananvaihtoon. Yleensä ongelmana oli harjoitusten haastavuus. Pyrimme asettumaan ikäihmisen asemaan ja miettimään, miten he kykenisivät toimimaan. Tämä oli hankala asia, koska samalla halusimme uskoa siihen, että ei ole mitään iän tuomia rajoituksia. Suunnitellessamme harjoituksia jouduimme huomioimaan, että yhdellä ryhmän jäsenellä oli selkeä fyysisen toimintakyvyn rajoitus. Ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen aloimme huomioida tätä asiaa suunnittelemalla harjoituksia, joissa ei tarvinnut liikkua paljon. Tämä vaikutti jonkin verran koko toiminnallisen osuuden harjoituksiin.

Ryhmän kanssa työskennellessämme täydensimme toisia. Kun toinen meistä ”kadotti punaisen langan”, toinen tuli tukemaan. Sovimme ohjauksestamme niin, että harjoitusta ohjattaessa vain toinen ottaisi ohjaajan roolin ja toinen tarpeen tullen lisäisi asioita. Päätimme tämän lisäksi, että emme kritisoi toisiamme ryhmän ollessa läsnä, vaan kahden kesken. Tämä säilyi koko kevään ajan.

Opinnäytetyön prosessi on antanut meille lisää itseluottamusta ryhmänohjaamiseen sekä itseluottamusta ylipäättänsä sosiaalialalla työskentelyyn. Ryhmänohjaaminen on antanut varmuutta asiakkaiden kohtaamiseen. Huomasimme, että mitä enemmän työskentelimme ryhmän ehdoilla, sitä helpommaksi työskentely muuttui. Oli hienoa ja erikoista, kun tuli tunne siitä, että me kaikki olimme samalla tasolla ja me olimme osa ryhmää. Ryhmän kanssa ollessamme unohtui ajatus siitä, että teimme opiskelutehtävää. Vertaisvoimaa-ryhmän kanssa työskennellessämme saimme erittäin mukavia ja ikimuistoisia kokemuksia.

## LÄHTEET

- Auranen, Tuula 2008: Akaan kaupungin ikääntyneiden omaishoitajien tukeminen. Opinnäytetyö. Diakonia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.
- Barber, Keith – Owens, Allan 1998: Draama toimii. Kaijanen, Jean-Paul – Korhonen, Pekka (suom.). Helsinki: JB-kustannus.
- Fox, Jonathan - Pearson, Deborah 1999: Tarinateatteri. Playback theatre. Artikkeleiden käännökset: Silvonen, Leena. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.
- Hakonen, Sinikka - Marin, Marjatta 2003: Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hämäläinen, Juha 1999: Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.
- Hämäläinen, Juha - Kurki, Leena 1997: Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY
- Kurki, Leena 2007: Innostava vanhuus. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.
- Kurki, Leena 2000: Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.
- Käpyrinne ry. 2009. Verkkodokumentti. < <http://www.kapyrinne.fi/>>. Luettu 28.10.2009.
- Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937. Finlex lainsäädäntö. Verkkodokumentti. <<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937>>. Luettu 20.10.2009.
- Liikanen, Hanna-Liisa 2004: Taide- ja virikeryhmien tausta ja perustelut. Teoksessa Pitkälä, Kaisu - Routasalo, Pirkko - Blomqvist, Lisbeth (toim.): Ikääntyneiden yksinäisyys. Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.
- Mikkola, Tuula 2009: Sinusta kiinni-tutkimus. Puolisohoivan arjen toimivuuksista. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Numminen, Ava 2009: Hoitolaitosten kulttuuritoiminnan edistäminen. Hoivatyö taidetta ja taide hoivatyötä. Verkkodokumentti. <[http://www.artslap.fi/attachments/266\\_Rovaniemi%2020%2011%2009%20%20tod%20%20luento%20Hoivaty%C3%B6%20ja%20Taide.pdf](http://www.artslap.fi/attachments/266_Rovaniemi%2020%2011%2009%20%20tod%20%20luento%20Hoivaty%C3%B6%20ja%20Taide.pdf)>. Luettu 18.10.2010.
- Piekkari, Jouni 2009: Keskustelu luennolla 27.10.2009.
- Projektikohteet. Käpyrinne ry. 2009. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. Verkkodokumentti. < <http://valli.webfellows.fi/projektit/tuottava/kapyrinne.html>>. Luettu 28.10.2009.

Routarinne, Simo 2005: Improvisoi! Helsinki: Tammi.

Siitonen, Juha 1999: Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun opettajan-  
koulutuslaitos. Verkkodokumentti.  
<<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>>. Luettu  
20.10.2009.

Sinivuori, Päivi – Sinivuori, Timo 2007: Esiripusta arvoihin. Toiminnallinen draama-  
kasvatuskirja. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Vilka, Hanna - Airaksinen, Tiina 2003: Toiminnallinen opinnäyetyö. Jyväskylä:  
Gummerus kirjapaino Oy.





## Sosiaalialan koulutusohjelma

### Opinnäytesopimus

#### **1. Sopijaosapuolet**

Metropolia Ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, ryhmän SS07S1 opiskelijat Kari Saranpää ja Sampo Sinisalo ja Vertaisvoimaa-ryhmän jäsenet ovat tehneet seuraavan sopimuksen.

#### **2. Sopimuksen voimassaoloaika**

22.1.2010 - 30.11.2010

#### **3. Toteutusaikataulu**

22.1. Ensimmäinen tapaaminen  
22.2. Toinen tapaaminen  
8.3. Kolmas tapaaminen  
22.3. Neljäs tapaaminen  
12.4. Viides tapaaminen  
26.4. Kuudes tapaaminen

#### **4. Toiminnan ohjaus ja valvonta**

Opinnäytetyötä tehdessään opiskelijat sitoutuvat noudattamaan hyvän tutkimuskäytännön periaatetta ja ovat vaitiolo- sekä salassapitovelvollisia.

Opiskelijan työskentelyä ohjaa ja valvoo Vertaisvoimaa-ryhmän jäsenet.

Metropolia Ammattikorkeakoulun puolelta opiskelijan työskentelyä ohjaa ja valvoo kehittäjäopettaja/lehtori Tuula Mikkola (puh. 0207835905) sekä Merja Reijonen, yliopettaja VTT, traumapsykoterapeutti (puh. 040-7145154).

#### **5. Sopimuksen tarkoitus**

Sopimuksen tarkoituksena on mahdollistaa opiskelijan tekemään työelämälähtöisen opinnäytetyön. Opinnäytetyön aihe nousee yhteistyökumppanin tarpeista.

Opiskelijoiden opinnäytetyön tarkoituksena on antaa mahdollisuuksia ryhmälle tuottaa kulttuuria ja saada heidät tuntemaan iloa ja voimaantumista.

Opiskelija sitoutuu työskentelemään tavoitteellisesti yhteistyökumppanin kanssa ja jakamaan opinnäytetyöprosessin aikana syntyvät kokemukset ja tiedot heidän kanssaan.

Opiskelijat pyytävät jokaiselta Vertaisvoimaa-ryhmän jäseneltä lupaa valokuvien käyttöön sekä haastatteluun. Haastattelut nauhoitetaan, jotta ryhmän jäsenten mielipiteet jäisivät paremmin opiskelijoiden muistiin. Nauhoitetut haastattelut hävitetään heti kun niitä ei enää tarvita.

Opinnäytteen materiaali tullaan näyttämään Vertaisvoimaa-ryhmän jäsenille.

## 6. Toiminnan sisältö

Tavoitteena on tukea ryhmän jäsenten arkea sekä innostaa heitä. Tämän lisäksi tavoitteena on antaa valmiuksia ja välineitä jatkaa ryhmätoimintaa ilman ulkopuolista ohjausta.

## 7. Tulosten hyödyntäminen ja käyttöoikeus

Työ toimitetaan sen valmistuttua Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjastoon.

Sopimuksen perusteella toteutetun opinnäytetyön tuloksien hyödyntäminen ja käyttöoikeus on opiskelijalla ja Metropolia ammattikorkeakoululla.

*Metropolia Ammattikorkeakoulu edellyttää **Metropolia Ammattikorkeakoulu** -nimen esille tuomista tuloksien julkaisemisen yhteydessä. Mahdollisuuksien mukaan toivotaan myös **Metropolia**-tunnuksen käyttöä julkisissa yhteyksissä.*

## 8. Sopimuksen purkaminen

Vertaisvoimaa-ryhmän jäsenillä on oikeus milloin tahansa peruuttaa annettu lupa ja kieltää haastattelujen ja valokuvien käyttö.

Paikka ja Aika

Yhteistyökumppanin allekirjoitusoikeuden omaavan henkilön allekirjoitus

---

Sosionomiopiskelijat Kari Saranpää ja Sampo Sinisalo  
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Tuula Mikkola ja Merja Reijonen  
Metropolia Ammattikorkeakoulu

## Tutkimus- ja haastattelulupa

### Asia: Vertaisvoimaa-ryhmä ja kulttuurin tuottaminen

Olen saanut tietoa haastattelun tarkoituksesta ja suostun haastateltavaksi. Annan myös luvan siihen, että otettuja valokuvia saa käyttää.

Paikka ja aika: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Allekirjoitus ja nimenselvennys

Haastattelihoita sitoo vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus haastattelussa saatujen tietojen osalta. Haastattelussa saatuja tietoja käytetään vain tutkimus- ja haastatteluluvassa ilmoitetulla tavalla.

Haastattelijoiden allekirjoitukset:

\_\_\_\_\_  
opiskelijoiden allekirjoitus ja nimenselvennys

\_\_\_\_\_  
Kari Saranpää & Sampo Sinisalo  
Metropolia ammattikorkeakoulu