



Eeva Fredland

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi, Diakoni (AMK)
Opinnäytetyö, 2019

KULTTUURILLA JA TAITEELLA KUNTOUTU- MISKOKEMUKSIA JA YSTÄVYYSSUHTEITA

Kulttuuri- ja taidepainotteiset virkistysviikot ikäihmisille



TIIVISTELMÄ

Eeva Fredland

Kulttuurilla ja taiteella kuntoutumiskokemuksia ja ystävyssuhteita, Taide- ja kulttuuripainotteiset virkistysviikot ikäihmisille

Sivut: 67 ja 5 liitettä

Syksy 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi, Diakoni (AMK)

Opinnäytetyö on toteutettu työelämäyhteistyönä Tammenlehväkeskuksen kulttuurikuntoutuksessa. Aihe valikoitui työn kehittämisen lähtökohdista käsin. Tammenlehväkeskuksen kulttuurikuntoutuksessa asiakas kuntoutuu kulttuurilla ja taiteella. Lakiuudistus kuntien kulttuuritoiminnasta edistää väestön hyvinvoinnin ja terveyden vahvistamista ja osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia kulttuurin ja taiteen keinoin. Puhutaan kulttuurihyvinvoinnista.

Kulttuuri on kunnan palveluissa lakiuudistuksen myötä osa hyvinvointipalveluita. Opinnäytetyössä tarkastellaan kulttuurihyvinvoinnin käsitettä ja kulttuurin ja hengellisuuden ja henkisen hyvinvoinnin yhtymäkohtia. Pääpaino on hyvinvointia edistäviillä tekijöillä, kuten voimaantumisen avulla. Voimaantumiseen liittyy vapaus, vastuu, itseluottamus ja myönteinen asennoituminen. Voimaantumisen ja asiakaslähtöisen toiminnan arvoperustana on ihmisarvo. Asiakkaan kohtaaminen oikealla tavalla on tärkeää ja se edistää asiakkaan kuntoutumista. Voimaantumiseen liittyen teoriaosuus avaa asiakkaan käytännön ohjauksessa tärkeitä tekijöitä, joita ovat positiivinen asenne, osallisuus ja itsensä toteuttaminen.

Produktio, Taide- ja kulttuuripitoiset ikäihmisten virkistysviikot antoivat tutkimusalan opinnäytetyölle. Osallistujat olivat ikääntyneitä veteraaneja ja heidän puolisoitaan. Iältään 90-vuoden molemmin puolin. Tutkimus kuvaa kohderyhmää, ikääntyneitä ja heidän hyvinvointiinsa vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuskirjallisuuden mukaan yksinäisyys nousi tärkeäksi ikäihmisen elämää haittaavaksi tekijäksi. Virkistysviikkojen teemaksi muodostui draama, Tammenlehväkeskuksen juhlasalissa esitettävät sketsiesitykset. Päämäärätietoinen toiminta esityksineen loi tarkeitakin ja toteutuessaan antoi tunteen onnistumisesta.

Asiakastyytyväisyyskyselyn palaute virkistysviikkojen päätteeksi antoi positiivista informaatiota kulttuurin ja taiteen vaikuttavuudesta. Viikon aikana hyvinvointi oli lisääntynyt ja uusia ystävyssuhteita oli virinnyt. Tuotettu ohjelmasisältö tuntui osallistujista mielekkäältä.

Asiasanat: kulttuurihyvinvointi 1, voimaantuminen 2, ikääntyminen 3

ABSTRACT

Eeva Fredland

Art and culture produce rehabilitation experiences and friendships. Art and culture related recreation weeks for elder.

67 and 5 appendices

Autumn 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Programme in Social Services, Diaconal Work

Bachelor of Social Services

The thesis has been produced as a working life cooperation in the cultural rehabilitation of Tammenlelväkeskus. The topic was chosen from the point of view of developing the work. The cultural rehabilitation of Tammenlelväkeskus focuses on the client's rehabilitation with culture and art. The reform of municipal cultural activities promotes the strengthening of the well-being and health of the population and the experience of inclusion and community through culture and art. It is about cultural well-being.

Culture is a part of welfare services in municipal services, as a result of legal reform. The thesis examines the concept of cultural well-being and the interconnections between culture and spirituality and spiritual well-being. The emphasis is on well-being factors such as empowerment. Empowerment involves freedom, responsibility, self-confidence and positive attitude. The foundation of empowerment and customer-oriented activities is human dignity. Meeting the client in the right way is important and promotes the clients' rehabilitation. In relation to empowerment theory part opens positive attitude, commitment and self-realization.

Production, artistic and cultural recreation weeks for elderly provided a research base for the thesis. The participants were elderly veterans and their spouses in age around 90. The study defines the target group, the elderly and factors affecting their well-being. According to research literature loneliness is an important factor affecting the life of the elderly. The theme of the recreation weeks was drama, sketch shows to be presented in Tammenlelväkeskus ballroom. Goal orientated actions and performance created purpose and, when presented, gave a sense of success.

Feedback from the customer satisfaction survey at the end of the recreation weeks provided positive information on the impact of culture and art. During the week of recreation well-being had increased and new friendships were developed.

Keywords: cultural well-being 1, empowerment 2, elder 3

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 4 |
| 2 KULTTUURIKUNTOUTUS TAMMENLEHVÄKESKUKSESSA | 6 |
| 3 KULTTUURIHYVINVOINTI | 9 |
| 3.1 Hengellisyys on osa kulttuuria..... | 10 |
| 3.2 Kulttuurinen toimijuus luo voimaantumista | 13 |
| 4 PROSESSIN KUVAUS..... | 19 |
| 4.1 Ikääntyneet ja yksinäisyys..... | 20 |
| 4.2 Draama toiminnallisena menetelmänä | 25 |
| 4.3 Moniammatillisuus: Ohjaajina kulttuurikuntouttaja ja hoitaja | 27 |
| 4.4 Produktion, draamallisten virkistysviikkojen prosessi | 29 |
| 4.4.1 Valmistautuminen virkistysviikoille | 31 |
| 4.4.2 Aloituspäivänä hartaus ja draamaharjoitukset | 32 |
| 4.4.3 Osallisuus draamaesitystä luodessa..... | 33 |
| 4.4.4 Koettiin kulttuuria ja taidetta retkillä taidemuseoihin | 35 |
| 4.4.5 Osallistujien tuottama sketsiesitys | 36 |
| 5 TULOKSET | 38 |
| 6 JOHTOPÄÄTÖKSET..... | 44 |
| 7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS..... | 48 |
| 8 POHDINTA..... | 50 |
| LÄHTEET | 55 |
| LIITE 1 Asiakastyytyväisyyskysely..... | 60 |
| LIITE 2 Prosessisuunnitelma | 62 |
| LIITE 3 Käsiohjelma | 63 |
| LIITE 4 Alkuhaastattelulomake | 64 |

| | |
|---|----|
| LIITE 5 Esimerkki toiminnallisesta hartaudesta "Matkantekijä" | 66 |
|---|----|

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni selvitän kulttuuripitoisen toiminnan vaikutusta ikääntyneiden hyvinvointiin. Kulttuuri on tullut osaksi kuntastrategiaa ja sosiaali- ja terveysalan toimintaa uuden lain kuntien kulttuuritoiminnasta (L166/2019) seurauksena Pirkanmaalle on ensimmäisten kuntien joukossa luotu kulttuurihyvinvointisuunnitelma (Pirkanmaan sairaanhoitopiiri 2017).

Kulttuurikuntouttajan tehtävässä Tammenlelväkeskuksessa tutkin ja kehitän asiakkaan kohtaamista kulttuurin ja taiteen keinoin. Kulttuurikuntouttaja on työssään osa hoito- ja sosiaalityötä sekä diakoniaa. Työssä pidetään yllä yhteyksiä ja verkostoja, jotka ovat osa asiakkaiden elämää auttaen häntä eteenpäin hänen kuntoutumispolullaan. Taide ja kulttuuri on väline asiakkaan kohtaamisessa. Asiakas voi olla kulttuurin kentällä monessa roolissa: Kokijana, osallistujana ja tekijänä. Kulttuurikuntouttaja toimii lähellä asiakasta ja huomioi hänen hyvinvointiinsa vaikuttavia tekijöitä.

Voimaantuminen on tavoiteltava tila. Se on sisäisen hallinnan tila ja käsittää vapauden, vastuun, itseluottamuksen ja myönteisen asennoitumisen kategorioita. Avaan käsitteitä positiivinen ote, itsensä toteuttamisen mahdollisuus ja toimijuus. Nämä antavat suuntaviivoja asiakkaan kohtaamisessa ja kuntoutumisessa.

Käytännön toteutuksen, Produktion: Ikääntyneiden virkistysviikkojen, syy ja seuraus suhteita ymmärtääkseni oli tärkeää selvittää kohderyhmää, ikääntyneitä ja heidän elämäänsä negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Näistä tärkeimmäksi nousi yksinäisyyden kokemukset heikentyneen terveyden ohella. Sosiaaliset suhteet vähenivät ja yleinen hyvinvoinnin tunne heikkeni ikääntyessä.

Produktion, virkistysviikkojen teema oli draama. Prosessikuvauksessa selvitetään kulttuuripainotteisen viikko-ohjelman suunnittelua ja toteutusta. Yksi hyvinvointia luova tekijä ikääntyvän elämässä on mielekäs aktiivinen toiminta yhdessä muiden kanssa (Pirkanmaan sairaanhoitopiiri 2017, 2-7.) Virkistysviikkojen tuottamat tulokset kertovat taiteen, kulttuurin ja hengellisyyden mahdollisuuksista

luoda kokemusta omien voimavarojen lisääntymisestä sekä sosiaalisten suhteiden aktivoitumisesta. Nämä ovat lähtökohtia voimaantumiselle.

Asiakkaan ensi kohtaaminen oli tärkeä. Avoimeen kohtaamiseen panostettiin alkumetreiltä lähtien. Varmistettiin osallistujien vaikutusmahdollisuudet viikon etenemiseen ja mielekkääseen olemiseen viikon aikana. Viikon aikana kertyneitä kokemuksia kuntoutumisesta ja ystävyssuhteiden syntymisestä mitattiin määrällisin menetelmin asiakastyytyväisyyskyselyllä. Kyselytutkimuksen tulokset kertoivat viikon vaikuttavuudesta. Saimme myös kyselyssä vapaata sanallista, laadullista palautetta. Produktion teemana oli draama, joka muotoutui esitettäviksi sketseiksi. Viikon aikana oli mahdollisuus tehdä paljon muutakin: Kirjoittaa runoja, askarrella, kuunnella musiikkia, valokuvata, ulkoilla ja pelata pelejä. Tampereen keskustan taidenäyttelyihin tehtiin retkiä.

2 KULTTUURIKUNTOUTUS TAMMENLEHVÄKESKUKSESSA

Tammenlehväkeskus on aluksi toiminut sotainvalidien veljeskotina, jonka palvelut suunnattiin ikääntyneille sotainvalideille ja heidän puolisoilleen. Veljeskoti perustettiin vuonna 1989. Tampereen Sotainvalidien Veljeskötisäätiö ja Sotaveteraanien Tammenlehväsäätiö yhdistyivät vuonna 2006. (Nevala-Nurmi 39, 83-84.) Tammenlehväsäätiön omistama yhtiö perustettiin vuonna 2007. Se tuottaa ja kehittää sosiaali- ja terveystalvveluja. Palvelujen kohderyhmää ovat sotainvalidit ja muut sotiemme veteraanit. Lisäksi palveluita tuotetaan yhä enemmän myös muille sosiaali- ja terveystalvveluja tarvitseville.

Toiminnassa keskitytään neurologisten, ortopedisten, ikääntyvien sekä muistisairaiden kuntoutukseen ja hoitoon. Kuntoutus- ja hoitojakson suunnitteluun ja toteuttamiseen osallistuu monialainen työryhmä, joka koostuu eri alojen ammattilaisista. Aktiivista kehittämistyötä tehdään yhdessä sopimus- ja yhteistyökumppaneidemme kanssa. Tammenlehväsäätiökonserni on osa Tampereen kaupunkikonsernia ja yksi kaupungin tytäryhtiöistä. (Tammenlehväkeskus.)

Kulttuurikuntoutus on kuntoutusyksikkö Tammenlehväkeskuksessa, jonka painopiste on kulttuurihyvinvointi. Tammenlehväkeskuksessa kulttuurikuntouttaja vierailee kerran viikossa seuraavilla osastoilla: Neurologinen, ortopedinen ja useampi ikääntyneiden geriatrinen osasto. Vaikeasti sairaille ja elämän loppuvaihetta eläville on tarjolla ympärivuorokautista hoivaa. Lisäksi kulttuurikuntouttaja käy kerran viikossa päiväkeskuksen asiakkaita tapaamassa. Kulttuurikuntouttajan osastokohtaisia palveluita ei ole tarjolla kaikille osastoille. Kaikille avoimet, viikoittain suunnitellut ryhmät antavat mahdollisuuden kaikille Tammenlehväkeskuksen alueella asuville kokea kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutuksia.

Toimitusjohtaja pitää 2-3 kertaa vuodessa ajankohtaistalvauksen työntekijöille. Tämä on tärkeä yhdistävä tapaaminen työyhteisön asioiden äärellä. Tammenlehväkeskuksen arvot: Ihmiseltä ihmiselle, jokainen teko on tärkeä ja innovatiivisesti ja ilolla (Laitinen S. 2019.) Arvot luovat asenneilmapiirin, joka mahdollistaa ar-

vokkaan kohtaamisen, on sitten vastassa työkaveri tai asiakas. Tammenlelväkeskuksen arvot ikuistettiin taideteoksen muodossa pääaulatilojen seinälle elokuun 2019 alussa.



KUVA 1. Tammenlelväkeskuksen arvot: Ihmiseltä ihmiselle, jokainen teko on tärkeä ja innovatiivisesti ilolla Tarebrush:n toteuttamana (Tarebrush 2019).

Kulttuurikuntoutus on ennen ollut nimeltään viriketoiminta. Työnimike on muuttunut taiteen ja kulttuurin tullessa sosiaali- ja terveysalalle virikeohjaajasta kulttuurikuntouttajaksi. Muutos on tapahtunut pikkuhiljaa. On ymmärretty taiteen ja kulttuurin hoitava vaikutus sekä itseisarvo. Uuden nimen myötä toiminnassa painotetaan kuntoutumista. Tähän asti toiminta on ollut pääosin mielekkään ryhmätöiminnan tuottamista, kuten erilaisten muistivisujen ja kulttuurin- ja taiteen esitysten järjestämisestä. Myös ulkopuolisia taiteilijoita on pyydetty esiintymään. Jotkut muutokset tuntevat talon jo useamman vuoden ajalta. Kulttuurikuntoutuksen tehtävä on tänä päivänä laajempi kuin järjestää viikoittaista virikkeellistä ohjelmaa, sillä pitäisi myös saada aikaan näkyviä tuloksia asiakkaan kuntoutumisessa ja edistää mielekästä kotiutumista. Toiminnan on tarkoitus olla osallistavaa ja voimaannuttavaa.

Kulttuurikuntoutuksessa hyödynnetään kulttuurin eri osa-alueita asiakkaan aktivoimiseksi. Vuoden alusta 2019 Tammenlelväkeskuksessa otettiin käyttöön eri

ilmaisuterapioiden mukaan määritellyt teemakuukaudet, jotka rytmittävät kulttuurikuntoutuksen vuotta. Asiakkaalle on mahdollista kuntoutua kulttuurilla joko yksilö- tai ryhmätoimintaan osallistumalla. Osa pääsee saapumaan itsenäisesti ryhmään ja osa avustettaan huoneesta/ja tai sängystä ryhmätilaan.

Kulttuurikuntouttaja liikkuu terapeuttisten metodien rajapinnalla. Ilmaisuterapioita ovat: Taideterapia, draamaterapia, musiikkiterapia, runo- ja kirjallisuusterapia, tanssi- ja liiketerapia. Ilmaisuterapiat tuovat uusia ulottuvuuksia ohjaukseen ominaispiirteidensä vuoksi, joita ei ole mukana verbaalisissa terapioissa. Ilmaisuterapioissa voidaan ilmaista itseään, osallistua aktiivisesti, käyttää mielikuvitusta ja kokea mielen ja kehon yhteyttä. (Malchiodi 2011, 20-21, 27.)

Hengelliset tarpeet huomioidaan säännöllisesti järjestettävien hengellisten tilaisuuksien, kuten ehtoollisjumalanpalvelusten ja viikkohartauksien sekä yksilökohtaamisien ns. sielunhoitotapaamisien puitteissa. Näissä yhteyshenkilönä on pappi ja diakoni lähiseurakunnasta.

3 KULTTUURIHYVINVOINTI

Taiteen ja hyvinvoinnin kohdatessa on alettu puhua kulttuurihyvinvoinnista.

Kulttuurihyvinvointi viittaa ihmisen yksilölliseen tai yhteisöllisesti jaettuun kokemukseen siitä, että kulttuuri ja taide lisäävät hyvinvointia tai ovat yhteydessä siihen. Toisaalta kyseessä on ilmiö, jossa kulttuuri ja taide kannattavat tai välittävät erilaisia hyvinvointiin liittyviä merkityksiä ja vaikutuksia. Kulttuurihyvinvointi on kulttuuristen tarpeiden täyttymistä: ihminen on kulttuurinen, luova, itseään ilmaiseva ja kommunikoiva olento riippumatta iästään, voinnistaan tai elinolosuhteistaan (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2018.)

Alueellinen kulttuurihyvinvointisuunnitelma valmistui Pirkanmaalle ensimmäisten joukossa. Tavoitteena on mahdollistaa kulttuuristen oikeuksien toteutuminen kaikille pirkanmaalaisille ja siten kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja. Monimuotoiset kulttuurihyvinvointipalvelut tukevat kaikkien väestöryhmien yhdenvertaista toimijuutta ja osallisuutta. Hyvinvointi merkitsee eri ihmisille eri asioita. Hyvinvointi syntyy ihmisen itsensä, hänen läheistensä, lähiympäristön ja yhteiskunnan toiminnan tuloksena. Hyvinvoinnin keskeisiä osia ovat terveyden, toimintakyvyn ja toimijuuden lisäksi yhteisöllisyys, osallisuus, elämänilo, mielekäs tekeminen, kyky ja oikeus käyttää mielikuvitusta sekä elää ajattelua ja aisteja ruokkivassa ympäristössä. Itse taiteella on monta tehtävää: Ensisijaisesti taide on taidetta, mutta taiteella voidaan nähdä myös muita tehtäviä kuten mielihyvän tuottaminen, keskustelun herättäminen, tunne-elämän monipuolistaminen, yhteiskuntaan osallistuminen ja hyvän elämän etsiminen. Taiteen ytimessä on vapaus: vapaus ajatella, olla ja tehdä. Kulttuurihyvinvointi ilmenee kulttuurin ja taiteen mahdollisuutena edistää terveyttä ja hyvinvointia (Pirkanmaan sairaanhoitopiiri 2017, 2-7.) Kulttuuri on laaja käsite kattaen lähes kaiken ihmiselämään kuuluvan. Kulttuurihyvinvointi on luovaa itsensä ilmaisua, mahdollisuutta olla osa erilaisia ryhmiä ja verkostoja. Aktiivinen toimija voi kokea, osallistua, itse tehdä ja luoda taidetta ja kulttuuria.

Lakiuudistus kulttuurin hyvinvointivaikutuksiin liittyen (8.2.2019) tuo kulttuurin myös lähelle kuntoutujaa eli ollaan yhteisellä rajapinnalla sosiaali- ja terveysalan työn ja kulttuurin tuottamisen kanssa. Laki kuntien kulttuuritoiminnasta (L

166/2019) tavoitteessaan (2 §) tuo esille väestön hyvinvoinnin ja terveyden vahvistamisen ja osallisuuden ja yhteisöllisyyden kulttuurin ja taiteen keinoin. Lisäksi taide ja kulttuuri olisi tarkoitus saada kaikkien saataville yhdenvertaisesti. Kunnan tehtävissä (3 §) on edistää kulttuuria ja taidetta osana asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä paikallista ja alueellista elinvoimaa (L 166/2019).

Tänä vuonna 2019 Tampereen kaupunki julkaisi kulttuurihyvinvointisuunnitelman. Tämä liittyi suoraan SOTE uudistukseen. Kulttuurihyvinvointisuunnitelman eteen tehtävä työ ei loppunut, vaikka SOTE kaatuikin, vaan jokaiselle Pirkanmaalaiselle on tarkoitus tehdä mahdolliseksi vähintään 100 minuuttia taidetta viikossa. (Pirkanmaan alueellinen kulttuurihyvinvointisuunnitelma 2017, 4 – 5.) 100 minuuttia taidetta hanke jatkuu lokakuulle 2019 saakka. Tammenlehväkeskus on mukana tässä kampanjassa.

3.1 Hengellisyys on osa kulttuuria

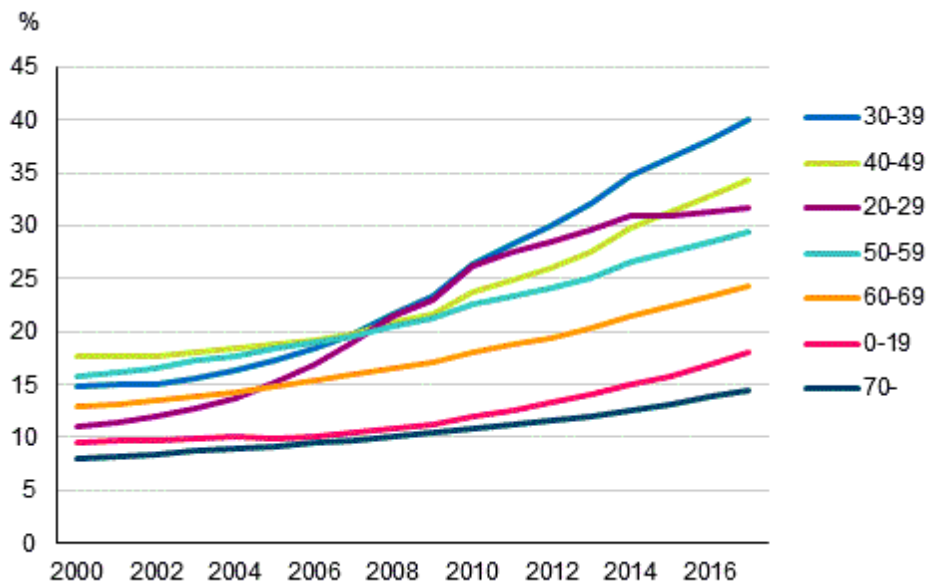
Kulttuurihyvinvointiin liittyvä työ ikääntyneiden parissa käytännössä tarkoittaa eri kulttuurin ja taiteen osa-alueiden ja menetelmien hyödyntämistä asiakkaan kanssa työskennellessä. Yksi osa ikääntyneen hyvinvointia on hengellinen elämä. Usean ikääntyneen elämässä uskonnolla on suuri merkitys (KUVIO 1.). Uskonnot ja katsomus ovat osa kulttuuriperintöä (Kallioniemi 2014, 186).

Saksalaisessa poliittisessa lehdessä, Cicerossa Filosofi Alexander Grau kirjoittaa: ”Kulttuuria ei ole olemassa ilman uskontoa”. Hän kirjoittaa myös, miten uskonto määrittää kollektiivista identiteettiä sekä sosiaalista järjestystä ja antaa tarkoituksen. (Grau, Alexander 2017, Cicero online.) Asiakasta kohdatessa on siis myös kohdattava hänen hengelliset tarpeensa ja toiveensa, jotta kohdattaessa tulee kokemus kokonaisvaltaisesta kohtaamisesta. Uskonto ja sen harjoittaminen mielletään jokaisen henkilökohtaiseksi asiaksi. Henkisestä hyvinvoinnista (spiritual well-being) huolehtiminen tukee psyykkistä hyvinvointia (psychological well-being). Psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat: Itsensä hyväksyminen, myönteiset ihmissuhteet, autonomia, ympäristön hallinta, tarkoitus elämässä, kasvu

ihmisenä (Ryff 1995). Hoitotyössä tavoiteltu henkinen hyvinvointi (spiritual well-being) tarkoittaa mahdollisuutta kokea elämän tarkoituksenmukaisuutta taiteen, musiikin, luonnon tai voiman kautta, joka on itseään suurempi. Henkisen hyvinvoinnin elementtejä ovat: lisääntynyt toiveikkuus, elämän tarkoituksenmukaisuus, rauhan tunne, rakkauden ympäröinti, anteeksi antaminen itselle ja muille, anteeksipyyntö, tyytyväisyys elämäänsä ja elämäntyyliinsä, ilo, rohkeus, selviytymisen tunne, rukous, meditaatio, yhteys toisiin, luontoon tai korkeampaan voimaan, toisten palveleminen, halu luoda taidetta, musiikkia, kirjoittaa erityisesti uskonnollisella tai henkisellä tavalla, mystiset kokemukset tai uskonnollinen aktiviteetti. Henkinen pahoinvointi voi olla elämän tarkoituksettomuutta, Jumalan läsnäolon poissaolon tunnetta. (Nelson-Becker 2018, 42 – 43.) Teologi Emile Durkheim paradoksisesti yhdistää pyhän käsitteen kokemukseen jumalallisuudesta, tuonpuoleisesta (transcendence) ja jumalan läsnäolosta (immanence). Jumalan läsnäolon voi kokea luonnossa, metsässä, merellä, taivaalla yhtä hyvin päivän vastoinkäymisissä ja iloissa. Jumalallisuus on jotakin, mikä yhdistää kaikkia luotuja. Tämä syvä yhteys on hengellisyyden ydin. (Nelson-Becker 2018, 39 – 40.)

Psyykkisen hyvinvoinnin elementit kohtaavat osaltaan myös hengellisen hyvinvoinnin elementtien kanssa. Termit vain ovat käytössä eri konteksteissa. Kulttuurihyvinvointikäsitettä pohdittaessa voidaan puhua rinnakkain sekä erikseen molemmista hyvinvointikäsitteistä. Molemmissa hyvinvointikäsitteissä puhutaan elämän tarkoituksen mukaisuudesta. Hengellisyydellä erityisesti Nelson-Beckerin mukaan tavoitetaan elämän tarkoituksenmukaisuutta.

Uskontokuntaa kuulumisen (KUVIO 1) viittaa asiakkaan toiveeseen harjoittaa uskontoaan. Kuviossa yksi on tutkittu uskontokuntaan kuulumattomien määrää. Pienin se on iäkkäiden henkilöiden kohdalla.



KUVIO 1. Uskontokuntaan kuulumattomat, ikä, (Tilastokeskus 2018)

Vuonna 2016 yli 70-vuotiaista 86 prosentilla on hengellinen katsomus. Vähiten kirkkoon kuuluvia on ryhmässä 30-39-vuotiaat. Heitä on 60 prosenttia. Tilastokeskuksen tutkimuksessa ei ollut huomioitu etnistä alkuperää. Tämän perusteella ikääntyneille suunnatun toiminnan suunnittelussa on tarpeellista ottaa huomioon hengellisten palveluiden tarjonta. Lainsäädäntö on takaamassa tätä mahdollisuutta hengellisyyttä haluavalle. Perustuslaki (11§) takaa kaikille kansalaisille oikeuden hengelliseen elämään. Tämän oikeuden toteutumista on kaikkien tuettava. Se esimerkiksi tarkoittaa sitä, että kaikilla on oikeus elää Sanan ja sakramenttien yhteydessä. Toiminta- ja käsityskyvyltään heikentyneiden ihmisten uskonnollisten perusoikeuksien toteutumista on koko yhteisön tuettava. (Kirkkohallitus 2014, 4.)

Kulttuurilla tarkoitetaan tapoja, joilla ihmiset elävät elämäänsä, ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja etsivät elämälleen merkitystä. Ne ovat sanallisesti tai sanattomasti välittyvää tietoa, arvoja, uskomuksia ja toimintatapoja, jotka ihmiset jakavat yhteisen historian, kielen, elinympäristön tai muun sosiaalisen pääoman perusteella. Erään paljon siteeratun määritelmän mukaan kulttuuri on ”sosiaalisen keksimisen tulosta, ei biologisen periytymisen. Se siirtyy ja pysyy voimassa vain tiedonvälityksen ja oppimisen avulla.” (Kouri, Jaana 2015, 15.)

Kulttuurilla emme tarkoita vain korkeakulttuuria, joka on monelle vieras ja korkealentoinen asia. Arjen kulttuuria määrittäessämme siihen kuuluvat jokapäiväisen elämän elementit, kuten koti ja työ. Elementit ovat yhteisiä samassa kulttuurissa eläville. (Routasalo, Pirkko, Toivonen, Heini & Rautiainen, Miika 2013, 13.)

3.2 Kulttuurinen toimijuus luo voimaantumista

Vanhuuden voimavaroja on tutkinut ruotsalainen sosiaalipsykologi Lars Tornstam. Vanhuuden voimavaroja ovat henkinen kasvu, viisaus, yhteisyys ja ymmärrys. Hänen mukaansa vanhuudessa itsekeskeisyys vähenee, kiinnostus menneisiin sukupolviin lisääntyy, itsestään huolehtiminen lisääntyy, mutta pakonomaiset ulkonäköpaineet vähenevät, kärsivällisyys ja toleranssi kasvavat, jyrkkä näkemys oikeasta ja väärästä hellittää, kuoleman pelko katoaa, uudenlainen ymmärrys elämästä ja kuolemasta saa sijaa. Vanhat ihmiset tuottavat yhteiskunnassamme sosiaalista pääomaa monin tavoin. He hoitavat läheisiään, välittävät yhteisistä asioista, välittävät kulttuurista perimää elintavoillaan. Emme aina tule ajatelleeksi, että tämä ei tuottava osio yhteiskuntaamme, vanhat ihmiset, lisäävät yhteiskunnassamme kulttuurista ja mentaalista pääomaa.

lakkäät ovat sekä kulttuurin kuluttajia, että tuottajia. He nauttivat siitä ja se luo hyvän olon tunnetta. Elämykset synnyttävät emotioita, jotka ovat kulttuurin ja terveyden kohtaamispisteessä. Ne vaikuttavat aivojen psykofysiologiseen säätelyjärjestelmään ja tasapainottavat sen toimintaa. (Taipale 2014, 165 – 171.)

Voimaantuminen ei ole päätepiste, vaan itse matka (WHO 2010). Yksilötasolla voimaantuminen koetaan synonyymina sisäiselle hallinnan tunteelle. Sen katsotaan pitävän sisällään mm. vapauden, vastuun, itseluottamuksen ja myönteisen asennoitumisen kategorioita. Voimaantumisen ja asiakaslähtöisen toiminnan arvoperustana on ihmisarvo.

Voimaantumisen indikaattoreiden osa-alueina ovat ihmisoikeuksien suojeleminen, päätöksentekoon osallistaminen, laadukas hoito ja palveluntarjoajien vastuullisuus sekä tiedon ja tuen saanti (WHO 2010).

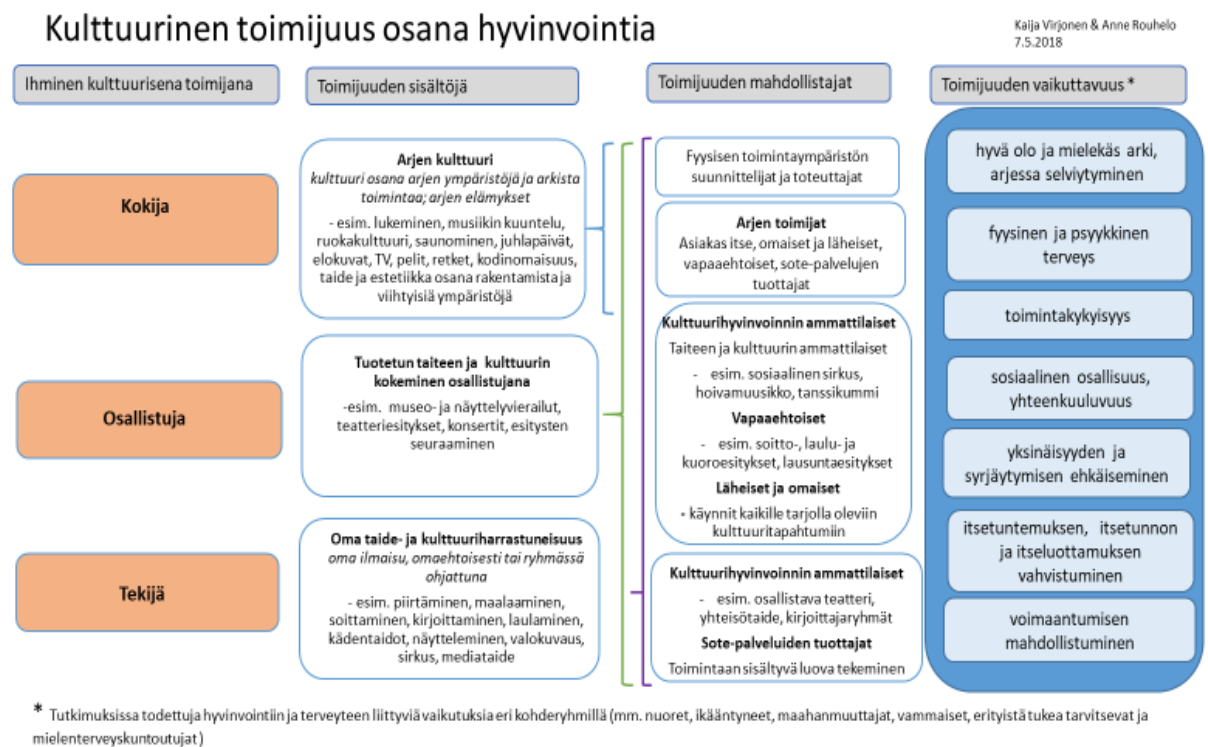
Tämän kaltainen toiminta organisoidaan palvelujen käyttäjän, joka on aktiivinen toimija, lähtökohdista käsin, ei pelkästään palvelutuottajan näkökulmia tarkastellen. Olemme elämämme ja siihen kuuluvien asioiden asiantuntijoita. Siksi asiakas on yhdenvertainen kumppani palveluprosessissa. Voimaantumista ei voida taata, koska se on yksilöllinen jatkuva prosessi. Hyvät käytännöt voivat kuitenkin pitää yllä tämän positiivisen tunnetilan. (Lassander, Solin, Tamminen & Stengård 2013, 685 – 686.)

Ikäihmisen voinnin hahmottaminen aloitetaan tarkastelemalla, mikä on haasteellista. Eteenpäin katsoessa mietitään, mikä on tavoiteltavaa ja mihin asiakas voi sitoutua. Arvioitavaksi jää, kykeneekö asiakas tekemään valintoja ja päätöksiä sekä vaikuttamaan oman elämänsä muotoutumiseen omalla toiminnallaan? Asiakkaan kuntoutumissuunnitelmaa laadittaessa tärkeäksi asiaksi muodostuu asiakkaan halukkuus ja sitoutuminen käsillä olevaan muutokseen. Ohjaajalta vaaditaan substanssiosaamisen lisäksi prosessiosaamista, vuorovaikutusosaamista sekä ymmärrystä ihmisen toiminnan rajoista ja mahdollisuuksista. Kun toiminta on palkitsevaa ja luo onnistumisen tunteita ollaan hyvällä tiellä. Toimijuuden kokemukseen liittyy mahdollisuus tehdä valintoja. Asiakas ei välttämättä käytä valinnan mahdollisuuttaan, mutta riittää että mahdollisuus on olemassa. (Mönkkönen 2007, 141 – 144.)

Kuntoutumista ajatellen hoitava, terapeutin ympäristö saadaan luotua, kun asiakas saa mahdollisuuden vaikuttaa ympärillään oleviin tapahtumiin ja aktiviteetteihin. Ohjaaja havainnoi tämän kaltaisten tilanteiden syntymistä ja auttaa asiakasta hänen oman osaamistasonsa mukaisesti eteenpäin, jättäen asiakkaalle valinnanmahdollisuuksia. (Levine 2007, 39.)

Sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakkaana kulttuurilla ja taiteella kuntoutuessa voi asiakas olla useassa roolissa: Kokijana, osallistujana ja tekijänä. Parasta onkin, jos asiakkaalla itsellään on mahdollisuudet vaikuttaa omaan jaksamiseensa positiivisesti. Silloin toteutuu asiakkaan toimijuus. Kuvio kaksi kertoo toimijuuden eri rooleista. Asiakas on hyvä ottaa alusta alkaen mukaan häntä koskevan toi-

minnan suunnitteluun. Toimijuus on vaikuttamista omaan ympäristöönsä ja päättävävaltaa asioista, jotka koskettavat asiakasta itseään. Kulttuurinen toimijuus voi olla kokemuksellista, joka tarkoittaa arkisia asioita kuten musiikin kuuntelua, lukemista, elokuvahetkeä tai näytelmän katselua. Se tuottaa hyvää oloa ja mieltä. Osallistujan roolissa tarkkaillaan, katsellaan ja kuunnellaan. Osallistuja saa mukavia tunne-elämyksiä. Ryhmämuotoinen osallistuminen tuo mielekkyyttä arkeen ja vähentää yksinäisyyden kokemuksia. Toimijuus on osallistumista laajempi käsite. Toimija vaikuttaa käsillä olevaan tekemiseen aktiivisesti, muokaten ja luoden uutta sisältöä omista lähtökohdista käsin, hyödyntäen omaa tietotaitoaan. Parhaimmillaan nämä omat vaikutusmahdollisuudet luovat voimaantumisen kokemuksia. Itsetuntemus ja itseluottamus vahvistuvat. (Kulttuurisote 2019, 13; KUVIO 2.)



KUVIO 2. Kulttuurinen toimijuus osana hyvinvointia, Kulttuurisote – kuuden maakunnan kumppanuushanke, yhteinen loppuraportti 1/2019, 12

Tilanteissa jolloin henkilö kokee itsensä luovaksi, osallistuu ja ideoi, voi olla myös eräänlainen hyvinvoinnin mittari. Päinvastoin tilanteissa, jolloin ratkaisuja ei löydy

ja jumittaa saattaa henkilön hyvinvointi toiminnan tasolla olla heikentynyt. Luovuuden esiintulo vaatiikin ihmisen hyväksymistä sellaisena kuin hän on, rohkaisua ja ainutlaatuisuuden näkyväksi tekemistä.

Martin Seligman kirjassaan aito onnellisuus esittää hyviä kysymyksiä, jotka jokainen voisi esittää itselleen. Voiko olla psykologiatiedettä, joka käsittelee maailman parhaita asioita? Entä voidaanko luokitella vahvuuksia ja hyveitä, jotka tekevät elämästä elämisen arvoista? Voivatko aikuiset opettaa itselleen parempia teitä onneen ja täyttymykseen? (Seligman 2002, 43 – 44.) Ihailtavaa on täysipainoinen, energinen ikääntyminen. Tällaisen ikäihmisen tavattuaan miettii, mikä on hänen salaisuutensa. Ikäihmisillä on paljon hiljaista tietoa, josta voimme ammentaa asioita arkeemme. Seligman on kehittänyt laajasti ihmisjohtamisen alueella käytetyn PERMA-mallin. Mielestäni mallia voi hyödyntää kulttuurikuntoutuksen toimintaa suunniteltaessa asiakkaan asemaan asettuessa. Kirjainyhdistelmä PERMA tarkoittaa: P – myönteiset tunteet (Positive Emotions), E – Sitoutuminen (Engagement), R – suhteet (Relationships), M – tarkoitus (Meaning), A – saavutukset (achievement). (Positive psychology programm, Perma-malli)

Asiakkaan ensi kohtaaminen on tärkeä. Silloin luodaan positiivinen, myönteinen ilmapiiri, jolloin asiakas kokee halua sitoutua käsillä olevaan tekemiseen. Ryhmässä työskennellessä sosiaaliset suhteet versovat. Parhaimmillaan toiminnalle muotoutuu tarkoitus, joka on useamman henkilön jaettu kokemus. Päämäärä muotoillaan yhdessä. Kulttuurikuntoutuksen toimintaa voidaan suunnitella PERMA-mallin osa-alueita soveltaen (KUVIO 3).



KUVIO 3. Positive psychology programm, Perma-malli

Myönteistä asennoitumista hyvinvoinnin luojaana käsitellään positiivisesta psykologiasta tutun PERMA-mallin kautta. Positiivisten asioiden näkeminen ja niihin huomion kiinnittäminen auttaa asiakasta kiinnittymään niihin sen sijaan, että pohjisi vain negatiivisia, masentunutta mielialaa ruokkivia asioita.

Valintoja tehdään asiakkaan tilanteen parhaaksi. Työntekijän, arvot ja etiikka kohtaavat työssä ja ihmissuhteissa. Syrjinnän vastustaminen ja erilaisuuden hyväksyminen on yksi kantava periaate. Asiakkaan kanssa yhdessä toimiessa on otettava huomioon hänen oikeutensa ja mahdollisuutensa vaikuttaa käsillä oleviin asioihin ja tapahtumiin. Olennaisen tärkeää on selvittää hänelle vaihtoehdot ja sitä kautta avautuvat mahdollisuudet. Tämä lisää asiakkaan osallisuuden kokemusta. Positiiviset kokemukset antavat hallinnan tunteen ja voimavarat mahdollisesti lisääntyvät. Omien voimavarojen, vahvuuksien olemassaolo ja niiden havaitseminen auttavat luomaan realistisia tavoitteita. Kielteisistä kokemuksista puhuminen pitää olla myös sallittua. Näiden kautta voidaan asioita kehittää ja luoda parempia käytäntöjä. (Heikkinen 2017, 7.)

Abraham Maslow (1908 – 1970) on korostanut ihmisen oikeutta luovaan itsensä toteuttamiseen. Kaikissa ihmisissä on luovuuden aineksia. Luova itsensä toteuttaminen on synnynnäinen ihmisluonnon osa, jonka kulttuuri tukahduttaa. Itseään aidosti toteuttava ei alistu robotin asemaan, muiden odotusten vangiksi, ahdistu-

neeksi ja neuroottiseksi ihmiseksi, joka ei pysty toimimaan ilman mallia. Kypsässä ihmisessä löytyy sisäinen leikkivä lapsi ja looginen aikuinen. Maslow on saanut vaikutteita eksistentialismista, filosofisesta suunnasta, jonka pääajatus on jokaisen yksilön ainutlaatuisuus.

Tarkoitus on, että ihminen vapautuu havainnoimaan ja toimimaan vapaasi sekä hyväksyy itsensä. Maslow korostaa rohkeutta, vapautta, spontaaniutta ja itsensä hyväksymistä luovuuden edellytyksenä. Luovuuden tuotoksena, produktina saadaan aikaiseksi jokin tekijälleen uusi malli, muoto, esine, runo tai musiikkikappale. Luova prosessi on aina tekijälleen ainutlaatuinen, vaikka joku muu olisin tehnyt vastaavan produktin aikaisemmin.

Ihmiselle ominainen luovuus, itseilmaisuus, halu kehittyä monitasoiseksi persoonaksi saavutetaan jo lapsuudessa, kun häneen luotetaan. Lapsuuden kaltoin kohtelu voi siis johtaa loppuelämän suojautumisreaktioon pettymyksiltä, tappioilta, moitteilta ja itsensä nolaamiselta. Tämä estää luovuuden esilletulon ja samalla aidon minän näkyväksi tulemisen. (Uusikylä 2012, 41 – 44.)

Toimijuus on aktiivista osallistumista, toimimista, päätäntävällän käyttöä, vastuun ottamista asioista, joihin voi itse vaikuttaa. Tästä voiman tunne lisääntyy onnistumisien kautta. Ohjaajan tehtävässä on annettava valinnan vaihtoehtoja, erilaisia persoonallisia polkuja edetä eteenpäin. Kulttuuri ja taide tarjoavat mahdollisuuksia luoda näitä uusia polkuja.

4 PROSESSIN KUVAUS

Tammenlehväkeskuksessa järjestettiin kotona asuville sotaveteraaneille ja heidän puolisoilleen kulttuuripainotteiset virkistysviikot kolmena eri ajankohtana syksyllä 2018. Osallistujat olivat iältään vähintään 80-vuotiaita. Osa joukosta jopa yli 90-vuotiaita, jotka kuuluvat väestön vanhimmista vanhimpien ryhmään (Nelson-Becker 2017, 10 – 11). Ensimmäinen viisipäiväinen jakso vietettiin 10.9. – 14.9.2018, toinen jakso 17.9. – 21.9.2018 ja kolmas 24. – 28.9.2018. Jokaiselle viikolle oli erikseen varattu paikat kahdeksalle henkilölle. Huoneet olivat Tammenlehväkeskuksen Amuri 3 osastolla, joka on geriatrisen kuntoutumisen yksikkö. Kuntoutujat kutsuttiin kutsukirjeellä jaksolle ja heille järjestettiin kuljetus kotia Tammenlehväkeskukseen ja takaisin. Ohjaajina toimivat lähihoitaja ja kulttuurikuntouttaja työpari. Iäkkäiden henkilöiden ollessa kyseessä hoitajan läsnäolo oli tärkeää.

Ikäihmisille järjestetyt tapahtumat ja yhdessäolon hetket ovat erittäin merkityksellisiä. Itse ei enää jaksa suunnitella, eikä kykene järjestämään ja apuakaan ei aina ole saatavilla. Kohdennetut virkistysviikot, joissa voidaan selvittää yksittäisesti jokaisen osallistujan vointia ja mahdollisia tarpeita on yksilöllistä palvelua ikääntyville.

Virkistysviikkolaisille järjestettiin kuljetukset kotimatkojen lisäksi vielä retkille, joita jokaisen viikon aikana tehtiin kaksi. Lisäksi ensimmäisen viikon aikana käytiin Komediateatterissa katsomassa teatteriesitystä ”Linnan juhlat”. Osallistujille tarjottiin myös kahvit retkien aikana. Tampereen alueen museot, joissa vierailimme, antoivat ilmaisen sisäänpääsyn.

Virkistysviikko tarjosi uusia sosiaalisia tilanteita ja mahdollisuuksia luoda niitä jatkossakin pitämällä yhteyttä muihin osallistujiin. Viikon aikana tutustuttiin ja ehkä tavattiin jälleenpäin. Viikon päätteeksi kerättiin osallistujien yhteystiedot ja annettiin niin asianosaisten luvalla tiedoksi toinen toisilleen. Näin yhteydenpito mahdollistettiin kaikkien osallistujien suostumuksella. Asiakastyytyväisyyskysely

(LIITE1) antoi palautetta yleiseste ja kulttuurihyvinvointia tarkastellessa Tammenlehtäkeskuksen kulttuurikuntoutukselle.

4.1 Ikääntyneet ja yksinäisyys

Odotettavissa on, että yhä useampi elää jopa 100-vuotiaaksi (Nelson-Becker 2017, 11.) Ikääntyviä naisia on enemmän kuin miehiä. Vuonna 2017 kuolleet miehet olivat keskimäärin 74,8-vuotiaita ja naiset 81,9-vuotiaita. Naiset kuolivat siis keskimäärin 7,1 vuotta vanhempina kuin miehet. Tämä ero oli 20 vuotta sitten lähes kaksinkertainen, 13,3 vuotta (Tilastokeskus 2018). Elinkaaren loppupäätä ryhmitellään seuraavasti: Nuoret-vanhukset 65 – 74 -vuotiaat, keski-ikäiset vanhukset 75 – 84 -vuotiaat ja vanhimmista vanhimmat ovat yli 85-vuotiaita. (Nelson-Becker 2017, 10 – 11.)

Ikääntyminen on suhteellista. Tilastollisesti ikääntynyt henkilö on vanhuuseläkkeeseen oikeutettu yli 65-vuotias (Kela; 980/2012). Käsitteet kronologinen ikääntyminen ja toiminnallinen ikääntyminen viittaavat eri asioihin. Ikä numeroina on eri kuin omaavamme toimintakyky. Ihmiset ikääntyvät eri tahtiin riippuen heidän geneettisestä taustastaan, elämäntavoistaan, sukupuolestaan ja muista muuttuvista tekijöistä (Nelson-Becker 2017, 10.)

Suomen vanhuspalvelulaki 3 § määrittelee ikääntyneen seuraavasti:

- 1) *ikääntyneellä väestöllä* vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä;
- 2) *iäkkäällä henkilöllä* henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta. (980/2012)

Vain noin joka toinen suomalainen ikääntynyt kokee elämänsä mielekkääksi (KU-VIO 3.). Yksinäisyyden lisäksi, talousongelmat, huonoksi koettu terveydentila, mielenterveysongelmat ja riittämätön uni olivat yhteydessä heikoksi koettuun elämänlaatuun. Psyykkiseen kuormittuneisuuteen olivat yhteydessä samat tekijät,

mutta lisäksi myös alkoholin riskikulutus ja väkivallan kohtaaminen viimeisen vuoden aikana. Heikkoon elämänlaatuun oli yhteydessä lisäksi se, oliko henkilö saanut apua sitä tarvitessaan. Naisten pidempi keskimääräinen elinikä näkyi kuitenkin esimerkiksi yksinäisyyden lisääntymisenä vanhimmissa ikäryhmissä. Terveystila ja sosiaalisten verkostojen olemassaolo vaikuttivat olennaisesti elämänlaatuun ja psyykkiseen jaksamiseen. (Kaskela ym. 2017, 9.)

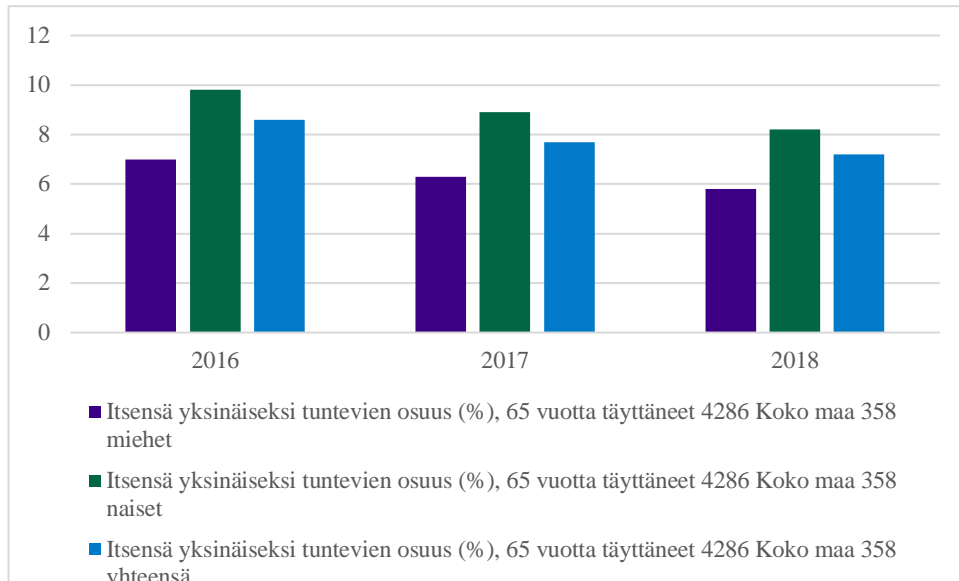
Heikkoon elämänlaatuun ja psyykkisten voimien vähentymiseen oli yhteydessä huonoksi koettu terveys ja lisääntyneet yksinäisyyden kokemukset ikääntymisen myötä. Useissa tutkimuksissa on todettu yksinäisyyden olevan vahvasti yhteydessä masennukseen. (Djukanović, I., Sorjonen, K., Peterson, U., & Djukanović, I., 2016, 560–568.) Tämä aiheuttaa noidankehän, jossa yksinäisyys lisää vanhuksen masennusoireita, jotka taas vastaavasti vaikuttavat kielteisesti sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Myös fyysisen terveyden heikkeneminen ja liikuntarajoitteet voivat olla yhteydessä ikääntymisen myötä lisääntyvään yksinäisyyden kokemukseen. (Kaskela ym. 2017, 9.)

Viimeisimmän kirkon tutkimuskeskuksen julkaiseman diakoniabarometrin otsikon mukaan ”Yksinäisyyden monet kasvot” diakoniatyöntekijät kertovat samasta haasteesta työssään. Yksinäisyys on laaja-alainen ja moniulotteinen haaste. Diakoniatyöntekijöistä 60 prosenttia kertoi kohtaavansa viikoittain ikääntyneitä yksinäisiä ihmisiä. Diakoniabarometrin tulokset osoittavat yksinäisyyden lisääntyneen verrattuna edellisiin tuloksiin. Tämä on hälyttävää, sillä yksinäisyys näyttää olevan juurisyy huono-osaisuudelle ja liittyvän esimerkiksi mielialaongelmiin ja päihteiden käyttöön. (Diakoniabarometri 2018, 159.)

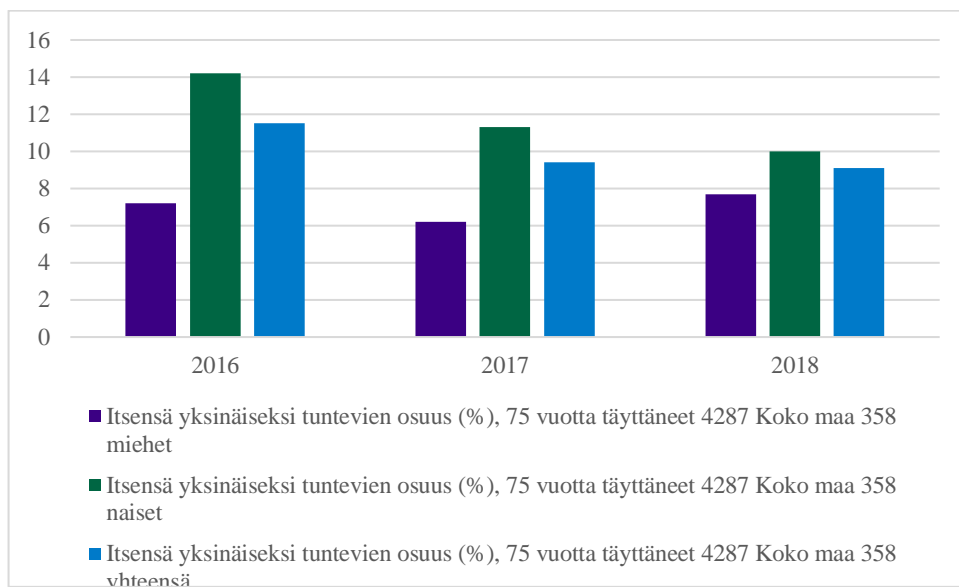


KUVIO 4 : Elämänlaatunsa (EuroHIS-8) hyväksi tuntevien osuus (%), 65 vuotta täyttäneet (id:4272) © THL, Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2005-2019

Kuvio 4 osoittaa, että elämänlaatu on viimeksi kuluneen kahden vuoden aikana heikentynyt yli 65 -vuotiaiden joukossa. Erityisesti miehet kokevat elämänlaatussa heikentyneen. Vuonna 2016 miehistä elämänlaatussa hyväksi koki 58 %, kun vuonna 2018 luku oli laskenut 50 prosenttiin. Yleisesti vuotta 2018 katsoessa vain hiukan yli 50% kokee elämänlaatussa hyväksi. Hyvän ja huonon elämänlaadun välillä on toki variaatioita, mutta selvä lasku edelliseen vuoteen 2017 on n. 7%. Elämänlaadun nopea lasku vuosina 2017 – 2018 on huomattavaa miesten kohdalla.



KUVIO 5. Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%) 65 vuotta täyttäneet
 © THL, Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2005-2019



KUVIO 6. Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 75 vuotta täyttäneet
 © THL, Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2005-2019

Kuviot 5 ja 6 osoittavat, miten yksinäisyyden kokemukset kasvavat sitä mukaa, kun ikää tulee lisää. Kymmenen vuoden lisäys ikään vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksiin lisääntyvästi. Miehet, 65 -vuotta täyttäneet, 5,8% kokivat itsensä yksinäiseksi. Miehet, 75-vuotta täyttäneet 7,7 % kokivat itsensä yksinäiseksi. Naisilla

vastaavat lukemat ovat 65 -vuotta täyttäneissä 8,2 % ja 75-vuotta täyttäneiden ryhmässä taas 10%. Yleisesti vuosina 2016 – 2018 yksinäisyyden kokemukset ovat vähentyneet sekä 65-vuotiaiden, että 75-vuotiaiden ryhmässä. Yli 75-vuotiaiden naisten yksinäisyys on vähentynyt neljä prosenttia vuosina 2016 – 2018. Kokonaisuutta katsottaessa maastamme löytyy kuitenkin määrällisesti enemmän ikääntyviä yksinäisiä naisia. Naisten suurempaa määrää selittää heidän pitkäikäisyytensä.

lääkäillä on paljon elämäkokemusta sekä ammatillista osaamista, jota olisi mahdollista hyödyntää heidän omaksi ilokseen ja toisten. Vanhukset on usein ennen määritelty väestön osaksi, joka ei ole enää tuottava osa yhteiskuntaa. Ikääntyvillä on omat toiveensa hyvästä ja merkityksellisestä elämästä, mitä se sitten on? Minäikäistä on siis onnistunut ja tyytyväisyyttä tuottava ikääntyminen?

Ikääntyneillä yleinen ongelma on muistisairaus. Kotona asuminen mahdollisimman pitkään on usein ideaali tilanne. Korostetaan omaa ja lähipiirin aktiivisuutta sekä vastuuta omasta elämäntilanteesta, palvelutarpeisiin vastaamisesta sekä palveluiden hankkimisesta. Muistisairas vanha ihminen on usein tällaisessa tilanteessa hyvin ristiriitaisissa tunneissa. Pitää olla kuluttajana hoiva- ja palvelumarkkinoilla. Useimmiten apua ja hoivaa sekä palveluita tarvitsevat henkilöt, joilla on vähäisimmät resurssit käytössä. (Valokivi 2013, 146 – 148.)

Ristiriitatilanteet ja eettiset ongelmat tulevat vastaan sosiaali- ja terveydenhuollossa ennemmin tai myöhemmin. Asiakkaan itsemääräämisoikeus ja mahdollisuudet havainnoida omaa selviytymistä eivät aina ole tasolla, jossa hän voisi olla aktiivinen toimija omaan terveydentilaansa liittyen. Silloin on katsottava, mikä on tilanteessa parasta asiakkaan kohdalla, mikä auttaa häntä eteenpäin.

Elämme jatkuvasti muuttuvassa maailmassa: Arvostukset ja tavat eriytyvät, kulttuurivaikutteet muuttuvat ja olosuhteet saavat uusia piirteitä. Meitä ohjaavat tavat ja normit, joiden juuret ovat moraalikäsityksessä. Perusoikeudet ja -velvollisuudet on kirjattu perustuslakiin. Keskustelu oikeasta ja väärästä on elävä ja muuttuvakin asia. (ETENE julkaisu 2014, 14 - 15.) Muuttuvassa maailmassa on ikääntyneen ihmisen, jolla on monia eri sairauksia, vaikea yksin löytää ratkaisuja tai eri

toimintamalleja auttaakseen itseään, jos apua ei ole helposti saatavilla. Jokaisella sosiaali- ja terveydenhoitopalveluissa työskentelevällä on ilmoitusvelvollisuus Sosiaalihuoltolain 48§:n mukaan. Havaitessaan kaltoinkohtelua tai puutteita asiakkaan hoidossa on siitä ilmoitettava (L 1301/2014, 48§). Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 5.luvussa 25 §:ssä terveydenhuollon ammattihenkilön ilmoitusvastuusta iäkkään henkilön palveluntarpeen ollessa kyseessä (L 980/2012). Nämä ilmoitusvelvollisuudet olisi hyvä nähdä myös ehkäisevässä mielessä. Asiakkaalla on oikeus tarvitsemiinsa palveluihin. Ikääntyminen tapahtuu aste asteelta, toiminnot heikkenevät. Asiakkaan lähellä olevan henkilön on tarkkailtava asiakkaan hyvinvointia ja olla valmis auttamaan ja ohjaamaan haastavan tilanteen tullessa kohdalle. Ongelmallista ikäihmistien toimijuutta tarkasteltaessa on heidän käsityskykynsä tämän päivän elämästä ja ymmärrys mahdollisuuksien rajallisuudesta. On varmasti vaikea tuottaa jotakin uutta hyvää itselleen ja muille, kun ei tiedä miten se tapahtuu. Helposti maailma kapeutuu, kun uusia taitoja ei ole mahdollista oppia. Uuden oppimiseen ja ymmärtämiseen tarvitaan tukea ja rohkaisua. Myös turvallinen ja tuttu ympäristö ja lähellä olevat tutut ihmiset luovat hyvinvointia.

Kulttuurikuntouttajan työssä lähes viikoittain joku kertoo lähipiirissä olevasta yksinäisestä henkilöstä. Puolison kuolema tai hänen vaikea muistisairautensa on edesauttanut yksinäisyyden tuntemuksia. Lopulta voimat ovat hiipuneet niin autettavalta kuin auttajalta. Usein tämä yksin jäänyt henkilö on nainen.

4.2 Draama toiminnallisena menetelmänä

Draamaterapia ja psykodraama kehitettiin terapeuttisiin tarkoituksiin osaksi toiminnallista psykoterapiaa. Psykodraaman kehitti Jacob Levy Moreno (1889-1974), Wieniläinen psykiatri. Moreno haastoi Freudin käsityksen verbaalin dialogisen puheen parantavasta vaikutuksesta. Moreno oli sitä mieltä, että parantumista tapahtui dramatisoinnin kautta. Psykodraamamenetelmässä päähenkilö on analysoitavana. Hän esittää elämässään olevia hankalia kokemuksia vertaisyleisölleen. Esityksen jälkeen yleisö tukee päähenkilöä ja kertoo omakohtaisia koke-

muksia vastaavasta tilanteesta. Draamaterapiassa esitetään rooleja terapeutissa tarkoituksessa ryhmässä muiden kanssa. Draamaterapian kehittäjiä on useita. Se noudattaa enemmän teatterin rakenteita, koska käytetään valmiita draamatekstejä. Työskentelytapa ei ole sidottu yksittäiseen metodiin. (Landy 2011, 122 – 123).

Draamaohjaaja/terapeutti saavuttaa asiakkaan kanssa psyykkisen, sosiaalisen, kognitiivisen ja fyysisen hyvinvoinnin. Draamaohjaaja/terapeutti voi poistaa asiakkaan/asiakkaiden stressiä ja pelkoa, auttaa jossakin motorisessa toiminnossa, löytää syitä toimintakyvylle tai -kyvyttömyydelle, rakentaa itseluottamusta, ja lisätä yhteisöllisyyttä. Tämän seurauksena asiakas voi kokea kasvavaa itsenäisyyttä ja kokea oman vamman tai sairauden aiheuttamaa huono-osaisuuden tunnetta vähemmän. (Levine 2007, 37)

Draama voi olla teatteria, jossa näyttelijät esittävät tekstiä yleisölle esteettisistä syistä. Se voi olla opettavaa, jolloin draama valjastetaan opetukseen oppimisen edistämiseksi. Siitä voi tulla rituaali ja rukous, koska toistetut ja harjoitellut toiminnot tarjoavat spirituaalista ja sosiaalista aktiviteettia tietyssä yhteisössä. (Landy 2011, 122)

Ihmisen tarkkaillessa itseään muodostuu kaksi kokonaisuutta: ajatteleva, tunteva, asioita nimeävä ja toinen jota aistitaan, tunnetaan ja ajatellaan. Muodostuu subjekti minä ja objekti minä. Draaman termein näitä kutsutaan näyttelijäksi ja rooliksi tai näyttelijäksi ja katsojaksi. (Landy 2011, 121.)

Terapeuttinen kuntoutuminen on menetelmäkeskeistä ja vaikuttaa asiakkaan kognitioon, psyykkiseen ja fyysiseen puoleen ja sosiaaliseen järjestelmään. Ilmaisuterapiat ovat tehokkaasti hoitavia menetelmiä. Ne vapauttavat negatiivisia tunteita ja pelkoja, jotka saattavat estää kehon paranemista fyysisesti, psyykkisesti ja hengellisesti. (Levine 2007, 40, 45).

Ilmaisuterapiat toimivat ilman välttämätöntä verbaalista vuorovaikutustakin. Voi keskittyä hetkeen ja tekemiseen. ihmisen ja ohjaajan välillä on väline, taide, jonka kautta asiakas voi ilmentää tuntemuksiaan ja ajatuksiaan.

4.3 Moniammatillisuus: Ohjaajina kulttuurikuntouttaja ja hoitaja

Kulttuurikuntoutuksen taholta tuotettavan toiminnan tarkoitus oli saada hyvinvointia lisääviä kokemuksia kulttuurilla ja taiteella. Tämä kokemus saatiin osallistavan mielekkään tekemisen yhteydessä. Käytännössä tämä tarkoitti, että ryhmätyöskentelyssä annettiin mahdollisuus omien elämäkokemusten esiintuloon luovan taideprosessin kautta.

Stimuloidessa kognitiivista puolta, tunteita, psyykettä samalla sosiaalinen yhdessäolo mahdollistui. Ympäristön on hyvä tuntua turvalliselta, jossa on helppo olla oma itsensä. Sosiaalista integraatiota toisten osallistujien kanssa edistettiin rohkaisemalla osallistumaan yhteiseen tekemiseen. Luovuutta heräteltiin siis antamalla toimintaehdotuksia ja luomalla päämäärä toiminnalle. (Levine Madori 2007, 1; Positive psychology programm, PERMA-malli.) Tässä tapauksessa päämäärä, luova tuotos oli yhdessä tuotettu draamallinen sketsiesitys. Seligmanin PERMA-mallissa positiiviset tunteet alussa auttavat yhteisen päämäärän luomista. Päämäärä luo tarkoitusta toiminnalle ja auttaa ryhmäytymisessäkin. (Positive psychology programm, PERMA-malli) Tosin voimaantumisen käsitettä tulkittaessa matka on tärkeämpää kuin päämäärä (WHO 2010). Päämäärää luo tarkoitusta, mutta ei ole toiminnan ainoa tehtävä. Tärkeää oli yhdessä tekeminen ja hetkestä nauttiminen, jotka toivat iloa kuluvaan päivään.

Osallistujille luotiin mahdollisuudet sisällön ideointiin ja tuottamiseen. Ideoita saatiinkin runsaasti. Parasta oli nähdä osallistujien innostuneisuus. Ohjaajalla oli tärkeä mahdollistajan rooli positiivisella innostavalla asennoitumisella (Positive psychology, PERMA-malli). Ohjaustilanteissa havainnoitiin osallistujien aktiivisuustasoa, mitä oltiin tekemässä, miten se onnistui, minkälaista roolia, tehtävää, osallisuuden tasoa voi havainnon perusteella ehdottaa. Toimijuuden kokemuksia saatiin, kun asiakas itse suunnitteli ja toteutti oman ideansa pohjalta omaa luovaa tuotantoaan. Näin tapahtui ”Lyyli ja Taimi” -sketsiesityksen aikana (Koivula 2013, 104-106), jolloin esityksen loppuun lisättiin yhteinen räppibiisi. Sanat räppiin tuli osallistujan kirjoittamaa runoa mukaillen. Tulevaisuutta ajatellen huomioon otettavaa on asiakkaiden erilaiset tarpeet ja heidän omat kokemukset eri kulttuurin alojen ilmaisukeinoista. Ikäihmisten hengelliset tarpeet ovat suuremmat kuin

esim. keski-ikäisten (KUVIO 1). Hengellinen ohjelma on tärkeää suuremmalle osalle osallistujista.

Kulttuurikuntouttaja ja hoitaja tekivät yhdessä asiakkaan terveydentilasta kertovan haastattelun tulopäivänä (LIITE 4). Lähihoitaja Hanna Nyrhisen (henkilökohmainen tiedonanto 10.10.2018) mukaan haastattelu selvittää asiakkaan toimintakykyä, avuntarvetta, ravintoa, sairauksia ja lääkitystä. Tämä on hoidon kannalta tärkeä osa tulopäivän tehtäviä. Haastattelutilanne on mahdollisuus luoda luottamuksellinen suhde asiakkaaseen sekä havainnoida asiakkaan vointia. Asiakailta pyydettiin kutsukirjeen yhteydessä lääkelista. Osalla oli mukana selvitys käytettävistä lääkkeistä. Osalta ne selvitettiin haastattelun yhteydessä. Epikriisit eli kirjalliset selvitykset sairauksista saatiin osalta haastattelun yhteydessä. Muutoin tieto sairauksista jäi suullisen tiedon varaan.

Virkistysviikkoja oli kolme. Ensimmäisen viikon haastattelut tehtiin osastolla huoneisiin saapumisen jälkeen. Toisen ja kolmannen virkistysviikkojen osallistujat haastateltiin puhelimessa. Tämän muotoinen toteutus osoittautui yhtä toimivaksi. Haastattelujen tekeminen etukäteen helpotti viikon aloitusta. Tarvittavat lisäykset asiakkaan terveystietoihin tehtiin tulopäivän haastattelussa huoneissa. Puhelimessa tiedusteltu apuvälinetarve auttoi varautumaan ensimmäiseen päivän liikumiseen. Tarvittava apuväline, joka oli joko rollaattori, keppi tai kävelysauvat, varattiin aulaan valmiiksi käytettäväksi asiakkaan saapuessa.

Usealla osallistujalla oli sydänsairauksia. Hoitaja havainnoi asiakkaan tilaa varmistamalla, että lääkkeet on otettu ajallaan, selvittämällä mahdollisia ongelmia ja antamalla ohjeita esimerkiksi oikeanlaisesta nesteytyksestä. Sydänongelmien vuoksi fysioterapian tarjoama kuivavesihieronta jouduttiin perumaan.

Osa asiakkaista mittasi verenpaineet itse. Kulttuurikuntouttaja ja hoitaja seurasi arvoja. Aamu ja iltatoimiin kuului asiakkaan lyhyt haastattelu asiakkaan voinnista. Päivän aikana vointi saattoi vaihdella, mutta siitä ei välttämättä kerrottu kulttuurikuntouttajalle tai hoitajalle. Asiakasta ohjeistettiin kertomaan heti, jos on pahoinvointi- tai kiputunteja. Tämä auttaa pitämään lepotaukoja oikeaan aikaan. Retkillä havainnoimme ryhmän kuntoa. Tarvittaessa jaoin ryhmän osiin. Toinen ohjaaja jatkoi kierrosta ja osan kanssa pidettiin taukoa.

Illalla ennen klo 22:00 vuoron aloitusta raportoimme tilanteen osastolla iltahoitajille, joka sitten raportoi yöhoitajalle, jos voinnissa jotain muutosta. Osastohenkilökunnan (Amuri 3) läsnäolo öisin oli tärkeää. Tämä järjestely oli tärkeää asiakkaiden turvallisuuden kannalta. Kulttuurikuntouttaja ja hoitaja, virkistysviikkojen vastuuhenkilöt toimivat yhteistyössä osaston hoitohenkilöstön kanssa. Asiakaskansiot olivat osaston kansliassa, johon tehtiin aamulla ja illalla asiakkaan vointiin liittyvät kirjaukset.

Ikääntyneen asiakasryhmän ollessa kyseessä, terveydentilaan saattaa tulla muutoksia. Normaalista poikkeava tilanne syntyi, kun osaston sairaanhoitaja kertoi ohjaajalle hälyttävästä terveydentilaan liittyvästä tilanteesta yhden osallistujan kohdalla. Ohjaaja selitti tilanteen asiakkaalle ymmärrettävästi, jolloin asiakas itse päätti lähteä ensiapu Acutaan ja jatkoi siitä myöhemmin omalle terveysasemalleen. Hänen kuntoutusjaksonsa keskeytyi. Hoitaja kirjasi tapahtuneen hoitoaika-muutoksiin. (Hanna Nyrhinen, lähihoitaja.)

4.4 Produktion, draamallisten virkistysviikkojen prosessi

Systemaattinen työ sosiaali- ja terveysalalla vaatii työn kohteiden selvittämistä ja työn metodien näkyväksi tekemistä. Työ ei koskaan voi olla pelkkää tiedettä, koska työntekijät ja asiakkaat eivät ole robotteja vaan inhimillisiä ihmisiä. On helppoa olla tekemättä mitään, piiloutua väärin uskomusten taakse, koska työtä tehdään, monimutkaisten, ihmisten muuttuvien ongelmien parissa. Tulokset eivät ole aina ennustettavissa, hallittavissa tai teorisoitavissa.

Menestyneen työn edellytykset vaativat prosessin tehtävien näkyvyyttä kontekstissa, jossa sitä tehdään. Onnistuneen työn elementtejä ovat ammatillisuus (skill-full use), opittu tietotaito (learned knowledge) ja viisas käyttöönotto (application with wisdom). (Lymbery & Postle 2007, 114.)

Viikot aloitettiin toiminnallisella hartaudella ”matkantekijä”, joka johdatteli ajattelemaan omaa viiden päivän ”matkaa” Tammenlehmäkeskuksessa. Hartauden toiminnallinen osio avasi osallistujan omaa matkaa ja suuntasi ajatukset tutkimaan

omaa vointiaan ja tulevaisuuttaan: ”Mitä voi omalta viiden päivän virkistysviikolta odottaa?” Hartauden oli tarkoitus herätellä näkyväksi voimauttavia asioita itsetutkiskelun kautta.

Kaikki kolme virkistysviikkoa olivat teemallisesti yhteneväisiä. Prosessisuunnitelma (LIITE 2) auttoi hahmottamaan ajallista toimintaa. Myös aikataulutusta tehtiin tuntikohtaisesti samansuuntaiseksi. Huomioitiin niin aktiivitoiminta kuin lepo ja ruoka-ajat sekä siirtymiset paikasta toiseen. Ensimmäinen viikko oli haastavin, koska ei ollut kokemusta, mikä on asiakkaiden todellinen kunto, miten asiakkaat ottavat ohjelman vastaan ja miten päivä etenee.

Viikko on lyhyt aika sitouttaa ihmisiä ja helposti intensiteetti voi lopahtaa vastoin käymisten eteen tullessa. Linda Levine Madori kirjoittaa TTPA metodi tehtäväkirjassaan siitä, mitä pitäisi erityisesti ottaa huomioon lyhyen ajan kuntoutumistoiminnan yhteydessä: Ensinnäkin tulisi edistää henkilön selviytymismahdollisuuksia ja kannustaa ryhmätyöskentelyyn, edistää hyvinvoinnin tunnetta, palauttaa mieleen mielenkiinnon kohteita ja saavutuksia sekä tuottaa mahdollisuuksia itsetuntemuksen lisääntymiselle. Lyhyen tähtäimen suunnitelma on hyvä tehdä. (Levine Madori 2007, 108.) Nämä ovat myös Seligmanin PERMA-mallin positiivisia tunteita herättäviä asioita. Prosessisuunnitelma, yhteisesti sovittu suunnitelma, joka kattaa toiminnan sisällön ajallisesti auttoi viikon sujuvuudessa. Itse sisältö pyrittiin tuottamaan mahdollisimman paljon osallistujiensa näköiseksi. Lopputulos oli innovatiivisesti yhdessä osallistujien kanssa toteutettu sketsiesitys.

Ohjaajan tärkeä tehtävä olikin positiivisen puheen ylläpitäminen ja onnistumisien havaitseminen ja niiden ääneen sanominen. Päämääränä viikon aikana oli tuottaa valmis sketsiesitys esitettäväksi yleisölle. Miten askel askeleelta saavutettiin haluttu lopputulos viikon aikana? Ohjaajana olin valmistunut esittämään esityksen siinä muodossa, mihin viikon aikana päästiin. Kaikki eivät oppineet vuorosanojaan. Lukeminen paperista oli sallittua esityksen aikana. Oli siis hyväksyttävää toimia omien voimavarojen ja jaksamisen puitteissa.

Ohjelmallinen sisältö räätälöitiin tilanteen mukaan jokaisen ryhmän tarpeita vastaavaksi. Oli siis oltava valmis muuttamaan ohjelmaa sen mukaan, miten paljon

osallistujia, mikä kiinnostuksen kohde ja vointi. Pääosin osallistujat olivat suhteellisen hyväkuntoisia ikäisekseen. Kerroimme mahdollisuudesta myös jäädä lepäämään, jos vointi tuntui väsyneeltä. Retkistä, sketsiesityksistä ja harjoituksista otimme kuvamateriaalia. Katsoimme yhdessä videoituja sketsiharjoituksia ja pohdimme omaa esitystämme uudesta näkökulmasta. Oli myös hauskaa nähdä itsensä kuvissa ja videoilla.

4.4.1 Valmistautuminen virkistysviikoille

Ennen viikkoa tavattiin tiimipalaverissa, jossa oli mukana talon toimitusjohtaja, fysioterapeutti, sekä (Amuri 3) osaston hoitohenkilökunnan edustaja, sekä hoitotyön johtaja, vastuuhenkilöt kulttuurikuntouttaja ja lähihoitaja, jotka toimivat virkistysviikkojen vetäjinä. Pääsimme yksimielisyyteen viikon suuntaviivoista, ja rytmityksestä, kuljetuksista ja kutsuista ja niiden lähettämisestä. Viikosta tehtiin myös prosessinomainen aikataulutus, jossa oli ohjelman sisältö, ruokatauot, sekä työvuorot (LIITE 2). Sekä viikoittainen käsiohjelma, esimerkkinä 1. viikon ohjelma (LIITE 3).

Virkistysviikkojen käytössä oli (Amuri 3) osaston huoneet. Osallistujat olivat mukana muiden kuntoutujien seassa. Heille oli varattu kaksi yhden hengen huonetta ja kolme kahden hengen huonetta. Yhteiset aamiaiset ja iltapalat järjestettiin osaston tiloissa. Huoneet ovat osastolla hieman sairaalamaiset. Ympäristöä elävöittämään laitettiin pöydälle liinoja ja huovutettuja sydämiä sekä lisätyynyjä ja päiväpeitto. Osaston huoneissa on omat WC:t.

Asiakkaille soitettiin etukäteen, kerrottiin jakson alkamisista, järjestelyistä, mitä kannattaa ottaa mukaan, mitä ei. Arvoesineet kehoitettiin jättämään kotiin. Lähtö- ja saapumisaikatauluista tiedotettiin. Kahden viimeisen virkistysviikkojakson aikana teimme myös alkuhaastattelun puhelimitse (LIITE 4), mikä edisti ensimmäisen päivän etenemistä osastolla.

4.4.2 Aloituspäivänä hartaus ja draamaharjoitukset

Viikon kulussa oli havaittavissa ajallisissa suunnitteluissa tärkeitä etappeja. Saapumispäivänä oli jännitystä ilmassa niin asiakkaille kuin ohjaajilla. Asiakkaiden vastaanottaminen, tervetulleeksi toivottaminen ja huoneeseen saattaminen heidän saapuessaan oli tärkeää. Myös ohjaajien tapaaminen saapuessa edisti turvallisen ilmapiirin luomista. Alkuhaastattelut (LIITE 4) tehtiin ensimmäisenä päivänä. Osallistujat saivat käsiohjelman (LIITE 3) katseltavakseen. Iltapäiväkahvilla sai esittää kysymyksiä liittyen ohjelmaan.

Aloituspäivän kahvien jälkeen toiminnallinen hartaus Matkantekijä (LIITE 5) loi rauhoittumista. Sen aikana voitiin jakaa keskustelemalla omaa vointia ja minäkuvaa toisten osallistujien kanssa. Hartaus, viikon ensimmäisenä yhteen kokoontumisena, toimi myös eräänlaisena ryhmäytymisharjoituksena. Siihen kuului alkuvirsi, alkusanat, raamatun lukua. Toiminnallinen osuus koostui omakohtaisesta pohdinnasta elämän merkityksen etsinnästä. Osallistuja kirjoitti hartaudessa kuvauksen itsestään, viisi rivisen Cinquane - runon muotoon. Sen jälkeen paperi annettiin eteenpäin ja harjoittelimme toisen henkilön roolissa olemista, lukemalla ääneen kuvauksen hänestä. Paperi jäi lukijalleen muistuttamaan ajatusta toisen mielenmaisemasta. Näin saatiin myös luonnollinen yhteys toiseen osallistujaan.

Viikon teema, draama esiteltiin. Luimme Kirsti Koivulan virikekirjasta Arvon ansaitsetTE eri sketsejä. Draamallisen viikon päämäärää, sketsiesitystä viikon päätteeksi Tammenlehväkeskuksen juhlasalissa pohdittiin. Ensimmäinen päivä oli siis kriittinen koko virkistysviikkoa ajatellen. Asiakkaiden ensi kohtaaminen ja tutustuminen ympäristöön, viikon ohjelmaan ja ohjaajiin pyrittiin toteuttamaan rauhallisissa merkeissä. Kun se meni hyvin, tuli turvallinen, luottavainen olo viikon sujuvuudesta.

Sisältö noudatti viisipäiväistä ohjelmakokonaisuutta. Viikko-ohjelma suunniteltiin maanantaista perjantaihin. Draamallinen teema oli kaikilla jaksoilla, vain esitettävän draaman osalta sisältö muuttui joka viikko. Näin saimme myös tuotettua ohjelmaa, erilaisia esityksiä Tammenlehväkeskuksen kuntoutujille nähtäväksi.

Draama ja lyhyet sketsit johdattivat viikkoa. Iltaisin harjoittelimme loppuviikon esitystä varten. Ensimmäisessä sketsissä ”presidentti” (Koivula 2013, 117) tuli vierailemaan taloon. Lisäksi tutustuimme Jenni Haukion runokokoelmaan ”Katso pohjoista taivasta” (Haukio 2017). Toisessa esityksessä lääkärin vastaanotolla vierailtiin ”nuorennuskoneessa” (Koivula 2013, 122). Kolmannen viikon esityksessä ”Lyyli ja Taimi” (Koivula 2013, 104-106) tapasivat toisensa runoilien, loruilien ja riimitellen. Sketsien aiheet löytyivät Kirsi Koivulan ikäihmisten ohjaajan virikekirjasta ”Arvon ansaitsetTe”.

4.4.3 Osallisuus draamaesitystä luodessa

Prosessi, joka käydään läpi ryhmäkohtaamisissa viikon aikana, on mielenkiintoinen kehityspolku asiakkaan kannalta. Osallistuminen aktiiviseen tekemiseen saattaa joskus tuntua vaikealta. Luova toiminta, tässä produktiossa näyttelemisen vaati rohkeutta. Rohkeuden löytyminen ei aina kaikilla tapahdu ihan hetkessä. Usein tarvitaan rohkaisua positiivisin sanoin (KUVIO 5. Positive psychology programm, Perma-malli.)

Sketsiharjoitukset saivat hymyn huulille ja antoivat uusia tilanteita kokeilla esiintymistä. Tilanteissa saattoi vuorosanat unohtua, mutta uusia vuorosanoja pulppusi esille. Rohkaisimme myös improvisoimaan. Osallisuuden kokemuksia lisäsi mahdollisuus vaikuttaa esim. sketsiesityksen sisältöön, rooliasuun ja näyttämön somistamiseen. Kuvassa yksi sketsiesitys ”Presidentin vierailu”, osallistuja esittää vanhainkodin johtajaa vastaanottamassa presidenttiä, toista näyttelijää. Presidenttiä esittävä osallistuja saapuu näyttämölle yleisön ohi astellen. Johtajatar juoksee vastaan tervehtien. Tässä tilanteessa pohdittiin, miten tilassa asetutaan, miten puhutaan, että ääni kuuluu. Miten johtajatar ilmentää johtajuuttaan ja presidentti arvovaltaista olemustaan.



KUVA 2. Presidentti saapuu vanhainkotiin. Johtajatar vastaanottamassa häntä.



KUVA 3. Näytelmäharjoitukset meneillään. Oikealla ohjaaja Eeva Fredland

Kuvassa kaksi näkyä näyttämöllä olevat vaihtoehtoiset vaatteet. Osallistujat saivat käyttää Tammenlelväkeskuksen näytelmävaatteistoa, mutta oli sallittua myös tuoda omia rooliasuja. Vaihtoehtoiset vaatteet roikkuvat kuvassa henkärissa. Kuvissa yksi ja kaksi voi myös nähdä innostunutta otetta ja tekemisen meininkiä. Näytelmäharjoituksissa oli paljon tehtävää roolivaatetuksesta lavastukseen. Ohjaaja auttoi vuorosanojen opettelemisessa ja niitä kerrattiin vielä illalla iltapalan yhteydessä. Esityksessä oli mahdollista pitää vuorosanat esillä.

4.4.4 Koettiin kulttuuria ja taidetta retkillä taidemuseoihin

Viikon aikana käytiin kahdella retkellä tiistaisin ja torstaisin. Tiistaisin retkeilimme Yleisradion Tohlopin historialliseen sekatavarakauppaan ja apteekkiin. Saimme Yleisradion historiallisen kokoelman esittelijäksi itse Reijo Mäkilän, joka on koonnut koko vanhan kokoelman. Retken aikana osallistujat saivat itse kuvata oman mielenkiinnon kohteiden mukaan esineitä ja ihmisiä historiallisessa kaupassa. Katselimme videotallenteita ja valokuvia seuraavan päivän kahvihetkessä. Pulaajan esineet toivat paljon muistoja mieleen. Taidenäyttelyäntä kävimme katso-massa torstaisin mm. Tampereen taidemuseossa, Vapriikissa ja Sara Hildenissä. Näissä paikoissa kiinnostusta herätti kansalaissodan vuoteen 1917 sijoittuvat kuvvat, tekstit, esineet ja taideteokset. Tosin näyttelyt jakoivat mielipiteitä, jotkut eivät halunneet lainkaan tulla katsomaan sodan kuvia. Sara Hildenin taidemuseossa oli nuori kyky Anj Smith, johon aluksi suhtauduttiin skeptisesti, mutta paikan päälle saavuttuamme kuvat herättivät keskustelua. Etsimme lempityömme, tutkimme kuvien sisältöä, värien käyttöä, tekniikkaa. Näyttelykäyntien jälkeen kävimme kahvilla Amurin Helmessä, Finlaysonin palatsissa ja viimeisen viikon aikana Sara Hildenin kahvilassa. Ohjelmaan kuului myös paljon muuta aktiviteettia, kuten terapia-altaassa uimista, tuolijumppaa, hierontaa ja ulkoilua. Talon muu ohjelma oli myös viikkolaisille avoin. Keskiviikko tanssit ja kuksa (alkoholitarjoilu) on Tammenlelväkeskuksen (LIITE 2.)

4.4.5 Osallistujien tuottama sketsiesitys

Kaikki kolme jaksoa pureutuivat draamallisiin harjoituksiin. Viikot muodostuivat tavoitteellisesta toiminnasta sketsiesitystä valmistellessa. Valmis draama, joka oli sketsin muodossa, esitettiin virkistysviikon päätteeksi perjantaisin klo 13 Tammenlehväkeskuksen juhlasalissa. Ohjelmasta tiedotettiin Tammenlehväkeskuksen osastoille ja siellä oleville asiakkaille sekä palvelutalon asiakkaille jaettavalla viikko-ohjelmalla ja lisäksi mainoksilla, flyereilla aulatiloiissa (KUVA 4). Flyerin tarkoitus oli kertoa tapahtumasta ja houkutella muita Tammenlehväkeskuksen asiakkaita yleisöksi sketsiesitykseen.



KUVA 4. Mainos ja kutsu sketsiesitykseen Tammenlehväkeskuksen aulassa

Lopullinen käsikirjoitus, valmis esitys muotoutui osallistujien ideoiden pohjalta. Omia vuorosanoja sai lisätä. Näyttämö ja roolivaatetus suunniteltiin yhdessä.

Viikkoa eteenpäin vei siis jokailtaiset sketsiharjoitukset. Ensimmäisen viikon loppuhuipentuma oli Sketsi ”Presidentin vierailu” (Koivula 2013, 117) ja runoja Jenni Haukion kokoelmateoksesta ”katso pohjoista taivasta” (Haukio 2017). Osallistujat itse valitsivat kirjasta mieleisensä tutun runon. Tammenlehväkeskuksen toimitusjohtaja Satu Laitinen ehdotti heti aloitusiltaan Komediateatterin kappaletta ”Linnan juhlat”. Viikot alkoivat teemallisesti loistavasti.

Viimeisen viikon osallistujien kanssa pääsimme jopa kokeilemaan uutta aluevaltausta, räppäämistä. Yksi osallistujista kyseli, että mitä se räppääminen on. Idea siivitti kuuntelemaan räppibiittiä ja pohtimaan siihen sopivaa sanoitusta. Räppiesitykseksi muotoutui toisen osallistujan kirjoittama runo hänen ikäpolvensa nuoruudesta. Ideat siis virisivät sitä mukaa, kun yhdessä harjoiteltiin. Ohjaajan rooli oli mahdollistaa ja rohkaista, tuoda esille osallistujien ideoita ja ajatuksia. Harjoittelun sketsin yleisölle esittäminen antoi ryhmälle tunteen, että työskennellään yhdessä esiintymistä varten. Valmis esitys, hauska sketsi tuottaa iloa katsojille. Esityksissä oli mahdollisuus kokea monia rooleja. Olla niin kokija, osallistuja ja tekijä. Jokainen sai toimia itselleen mieluisassa roolissa.

5 TULOKSET

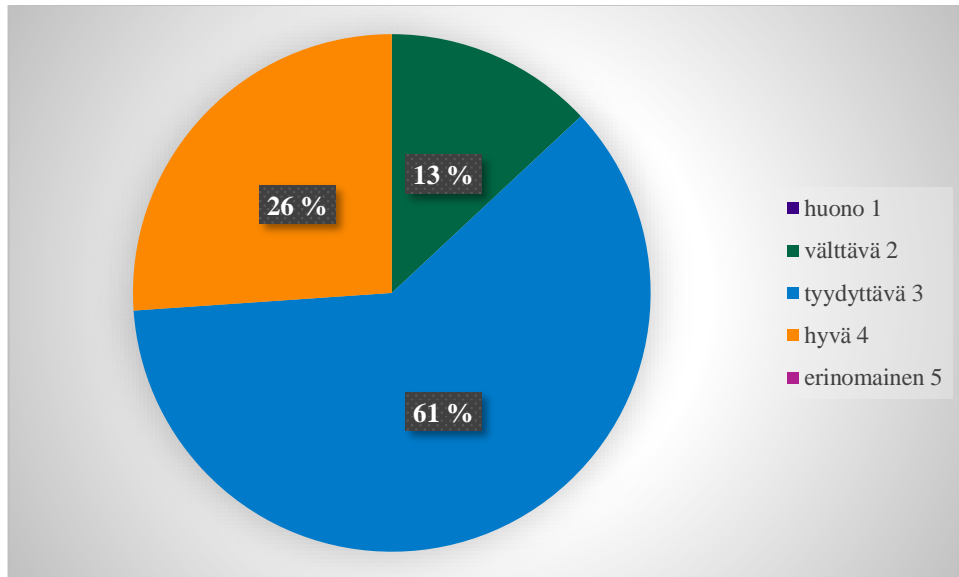
Virkistysviikkojen osallistujat, veteraanit ja/ heidän puolisonsa tulivat kotioloista Tammenlehväkeskuksen virkistysviikoille. Oletuksena oli, että viikolla toimiminen olisi omatoimista. Ohjaajien tehtävä oli tukea omatoimisuuteen ja keskustella arjen voimavaroista, mahdollisesti löytää ratkaisuja selviytyä arjessa paremmin viikon jälkeenkin. Viikko loi osallistujiin innostusta luovaan toimintaan, iloa ja onnistumisen kokemuksia. Toivottavaa oli, että tämä innostus ja saavutetut voimavarat säilyisivät. Osallistujia kannustettiin hakeutumaan kulttuurin ja taiteen pariin kuntoutusjakson jälkeen aktiivisemmin.

Ensimmäiselle viikolle osallistui 7 naishenkilöä ja yksi mies. Toisella leirillä oli myös yksi mies ja 7 naishenkilöä. Kolmannella viikolla oli vain naisia. Yhteensä osallistujia kolmella eri virkistysviikolla oli 24 henkilöä. Ryhmädynamiikka oli erilaista, kun leirillä oli molempia sukupuolia. Erityisesti sukupuoleen liittyvää huumoripitoista puhetta oli enemmän, kun mukana ryhmässä oli myös mies. Lähtään osallistujat olivat 81 – 98 vuotiaita. 11 Henkilöä 24:stä oli jo ylittänyt 90-vuoden iän.

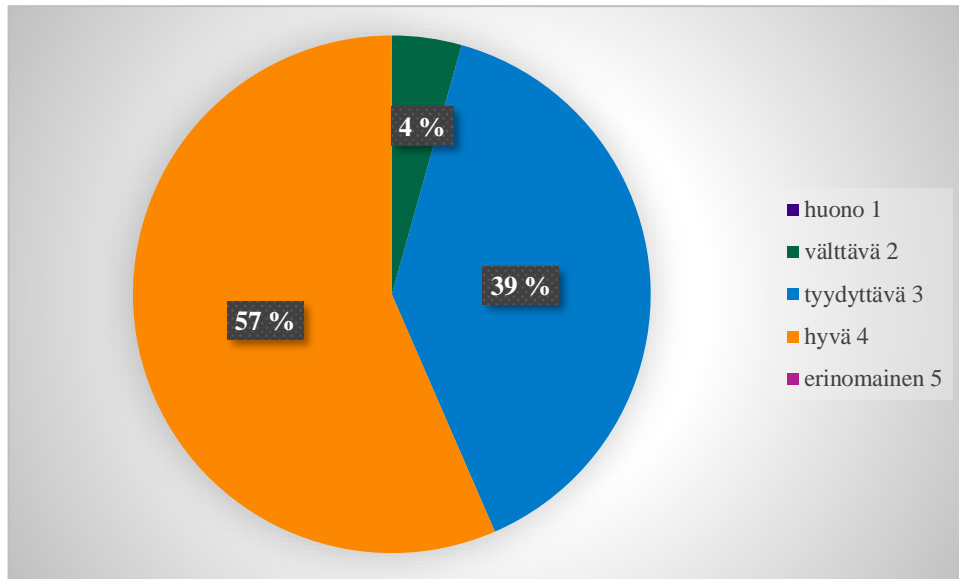
Virkistysviikkojen jälkeen osallistujat osallistuivat asiakastyytyväisyyskyselyyn (LIITE 1). Kyselyssä oli kahdeksan aihealuetta ja kysymyksiä yhteensä 15. Kulttuurikuntoutuksen hyvinvointivaikutuksia tarkastellaan kysymysten 1 – 4 (LIITE 1) perusteella, jotka vastaavat kehittämistehtävän aihealueisiin. Ne selvittivät asiakkaan omaa kokemusta kuntoutumisesta ja jaksamisen tasoa, ystävyssuhteiden viriämistä, tyytyväisyyttä ohjelmaan ja ohjaajiin. Arviointi toteutettiin asteikolla 1 huono – 5 erinomainen. Vastaukset saatiin 23 henkilöltä. Yksi lomake oli tyhjä. Jotkut erilliset kysymykset olivat jääneet vastaamatta. Oman kunnon lisäksi kysymykset koskivat ohjelmaa, ystävyssuhteita, ohjaajien panosta, ruokaa, retkeä, huoneita ja niiden tasoa ja hoitoa. Tarkoituksena oli järjestää monipuolista kokemuksellista, osallistavaa ja voimaannuttavaa toimintaa veteraanikuntoutujille. Tällä kyselyllä halusimme selvittää virkistysviikon asiakkaan oma-kohtaista kokemusta voinnistaan ennen ja heti jakson jälkeen, ystävyssuhteiden luontimahdollisuuksia sekä samalla reflektoiden omaa onnistumistamme.

Virkistysviikkojen kysely toteutettiin viisi päiväisen viikon viimeisenä päivänä ennen kotiin lähtöä kahvihetken aikana. Siinä asiakas itse arvioi omaa vointiaan ja sen kehittymistä sekä mahdollista ystävyysuhteisen syntymistä. Asiakastyytyväisyyskysely suunniteltiin paperimuotoiseksi, koska kokonaisuuden hahmottaminen oli helpompaa ja kaikille oli samat kysymykset. Paperista versiota luettaessa saattoi tulla kysymyksiä mieleen ja kyselyä täyttäessä oli mahdollista esittää kysymyksiä, keskustella yhdessä ja antaa suullista palautetta.

Kyselyn ensimmäinen kysymys ohjasi tutkimaan omaa vointia. Millainen se oli ennen viikkoa saapuessa ja viikon jälkeen, kun lähdettiin kotiin (KUVIOT 7. & 8.) .Asiakas koki viikon auttaneen ja olon kohentuneen. Oma kunto ja jaksaminen oli jokaisessa tapauksessa joko pysynyt samana tai parantunut. Kuvioissa 7 ja 8 on nähtävissä muutos voinnissa. Kuntonsa hyväksi määritteli virkistysviikon jälkeen yli puolet 57% (13 henkilöä 23:sta), kun viikon alussa se oli 26% (6 henkilöä 23:sta).



KUVIO 7. Kokemus omasta voinnista: Kunto ja jaksaminen tullessa virkistysviikolle. Kysymys 1a. (LIITE 1)



KUVIO 8. Kokemus omasta voinnista: Kunto ja jaksaminen kotiin lähtiessä. Kysymys 1b. (LIITE 1)

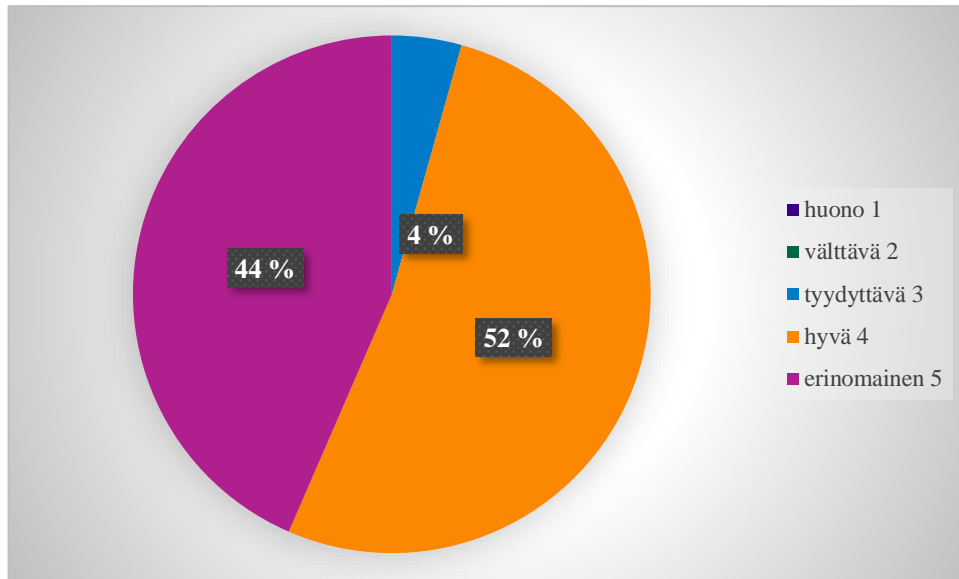
Lisäksi saatiin sanallista palautetta kyselyn muuta huomioitavaa kohdassa:

"Kunto ei niinkään muuttunut, mutta mielenlaatu kyllä koheni".

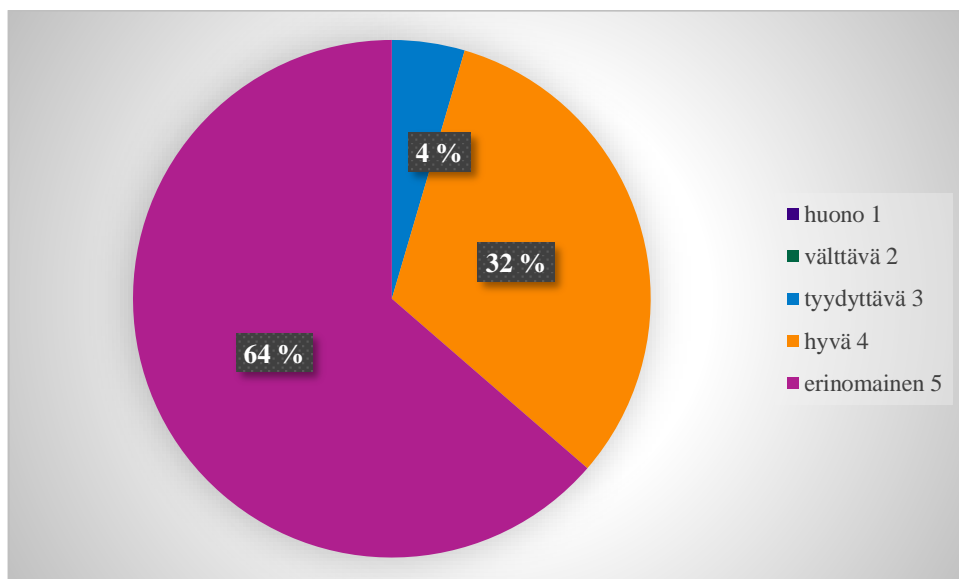
"Virkistävä viikko. Jatkoa samaan tapaan".

"Tämä oli hyvä piristysloma".

Ystävystyminen ja sosiaaliset suhteet oli mahdollisesti yksi tärkeä syy, miksi osallistujat lähtevät viettämään aikaa virkistysviikolle. Ystävystyminen onnistui hyvin. Lähes kaikki (96%) kokivat luoneensa ystävyssuhteita joko hyvin tai erinomaisesti.



KUVIO 9. Ystävyssuhteet: Viikon aikana oli helppo tutustua muihin. Kysymys 3. (LIITE 1)



KUVIO 10. Ohjelma: Ohjelma vastasi odotuksiani. Kysymys 2. (LIITE 1)

Toiminnan sisältö, suunniteltu ohjelma sai myös hyvää palautetta. Kuvion 10. mukaan yli puolet (64%) koko ohjelman onnistuneen erinomaisesti. Sanallista palautetta kyselyssä mukana oli seuraavasti:

”Nyt oli hyvät retket”.

”Tohloppi erinomainen, vielä kertauskuvineen”.

"Tarpeeksi kaikkea".
"Tämä oli kaikin puolin hyvä".
"Kiitos kaikki oli hyvin".
"Kaikki hyvin jatkakaa".
"Kaikki kohtalaisen hyvin".
"Olen tyytyväinen palveluun".
"Hyvä palvelu".
"Kaikki oli hyvin".
"Kiitokset kaikista palveluista".
"Olen hyvin tyytyväinen".
"Kaikki oli mielestäni hyvin. Kiitos!",
"Hyvää syksyä!"

Kyselyn perusteella leiriohjelmaan ja ohjaajiin oltiin erittäin tyytyväisiä. Kommentteja ohjaajille tuli seuraavasti:

"Ihanat leiriohjaajat".
"Toivoisin ensi vuonna samat henkilöt samalle viikolle".
"Kiitos ihanat tyttäret".
"Ohjaajat tekivät enemmän kuin 100%".
"Kiitos! Hyvät oltavat". "Hyvä palvelu".
"Kaikki Hyvin".
"Näin on hyvä".
"Oli oikein hyvä".
"Ihan hyvät ohjaukset".
"Mukavasti mennyt, esiintyminen vielä lisäksi".

Onnistuneen oleskelun "virkistysviikolla" takasi viikon aloituksessa mukana ollut hoitohenkilökunta. Osallistujilla kun saattaa olla vointi hyvinkin vaihtelevaa, tai ollaan juuri toipumassa vaikeasta sairaudesta, myös tapaturmia voi leirin aikana tapahtua. Osalla osallistujista oli jo jonkin matkaa edennyt muistisairaus. Kotona selviytyminen edellytti puolison panostusta muistisairaahan hoitoon. Muistisairas tulikin virkistysviikolle puolisonsa kanssa. Säryt, sydänoireet ja uniongelmat olivat myös hyvin tavallisia. Parannettavaa seuraavalle kerralle antoivat seuraavat kommentit:

"Tietoa maksullisista palveluista".
"Verhot ikkunassa ryppyiset ja eri pituiset".
"Kuntosalia"
"kuivavesihierontaa",
"saunaa ja uimista",
"omaa aikaa"
"aikaa lisää"

Ikäihmiset ovat ihana kohderyhmä. He ovat useimmiten tyytyväisiä, kun heille järjestetään jotakin mielekästä tekemistä ja olemista yhdessä toisten kanssa. Parannettavaa osion vastaukset saivat pohtimaan oman ajan merkitystä virkistysviikolla. Viikko oli hyvin intensiivinen ja ohjelma oli suunniteltu tunnin tarkkuudella. Saattaa olla hyödyllistä kysellä jaksamista tarkemmin ja luoda halukkaille mahdollisuuksia myös olla, levätä ja pysähtyä.

Virkistysviikot järjestettiin myös tänä vuonna 2019 elokuussa. Tänä vuonna teemana oli kuvataide. Asiakastyytyväisyyskyselyn lisäksi hyvää palautetta tuli uudelta ohjaajalta prosessisuunnitelmasta. Se auttoi suunnittelemaan toiminnot oikeaan aikaan tauot ja aktiiviajan huomioon ottaen. Käsiohjelma taas toimi informaationa, muistilappuna osallistujille. Se jaettiin ensimmäisenä päivänä osallistujalle.

Itse produktion kuvaus kertoo toimijuuden eri tasojen toteutumisesta. Tämä aktiivinen osallistava tekeminen oli sekä määrällisen, että laadullisen hyvän palautteen lähtökohta. Asiakastyytyväisyyskyselyn tulokset kertovat ikääntyneiden onnistuneesta kulttuurilla ja taiteella kohtaamisesta.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Produktion, virkistysviikkojen tavoitteena oli tuoda esille kehittäviä asioita kulttuurikuntoutuksen toiminnassa Tammenlelväkeskuksessa. Virkistysviikkojen asiakastyytyväisyyskysely (LIITE 1) mittasi kuntoutumiskokemusta asiakkaan omalla arviolla: Oma kunto ja jaksaminen tullessa virkistysviikolle ja kotiin lähtiessä. Sosiaalisia suhteiden kehittymistä taas havainnoitiin pohtimalla yleistä ilmapiiriä. Edistikö se ystävystymistä? Kysely toteutettiin draamapainotteisen virkistysviikon päätteeksi. Mitattavia asioita kulttuurisen toimijuuden alla on useita. Toimijuuden vaikuttavuutta tarkasteltaessa (KUVIO 2) lisäksi voidaan arvioida arjessa selviytymistä, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, toimintakykyä, osallisuutta, yhteenkuuluvuutta, syrjäytymisen ehkäisyä. Kyselyn kehittämiseksi on toimijuutta tarkastellessa hyvä kysyä myös osallisuuden kokemuksista. Pystyinkö vaikuttamaan ohjelmaan ja sainko osallistua tavalla, jonka koin mielekkääksi. Opinnäytetyössä osallisuuden kokemukset selvisivät sanallisen kuvauksen produktion, virkistysviikkojen prosessikuvauksesta.

Virkistysviikot olivat lähtötilanne, jossa päästiin kokeilemaan kulttuurin hyvinvointivaikutuksia ikääntyvien kohderyhmään. Virkistysviikot mahdollistivat asiakkaan toimimisen eri rooleissa. Osa halusi vaikuttaa draamallisen sketsiesityksen sisältöön, lavasteisiin ja pukuihin, osa taas tyytyi katsomaan esitystä katsomosta. Joku saattoi ottaa osaa harjoituksiin, mutta ei halunnut esiintyä. Erilaiset toimijuuden tasot olivat mahdollisia. Luovuutta ja itsensä toteuttamista luovilla menetelmillä sai kokea draamallisten sketsiesitysten suunnittelussa ja toteutuksessa. Näiden onnistumiskokemusten jälkeen olo oli selvästi virkeä ja iloinen. Vaikka ikää onkin ja eteneminen hidasta, on vielä paljon annettavaa muille. Draamalliset viikot olivat niin osallistujille kuin ohjaajille yhteinen voimaantumiskokemus.

Aikaisempia opinnäytetyöitä Tammenlelväkeskuksen viriketoiminnalle, nykyiselle kulttuurikuntoutukselle on tehty vuonna 2013. Opinnäytetyössä hyödynnettiin myös ilmaisuterapiaa, jota myös expressiiviseksi terapiaksi kutsutaan. Elina Konttisen ”Siveltimen vedoin mielialojen maailmaan” -opinnäytetyössä hyödynnettiin kuvataidetta. Opinnäytetyö kertoo työskentelystä maalaamisen parissa

Tammenlelväkeskuksen muistisairaiden osastolla. Tuloksissa kerrotaan, että kuvataidetyöskentely soveltuu muistisairaille:

Tammenlelväkeskuksen dementiaosastoilta saadut tulokset osoittavat, että ekspressiivinen kuvataidetyöskentely soveltuu yhdeksi kerhotoiminnan toimintamuodoksi musiikin, muistelun ja pelien ohella. Kuvataiteen tekeminen voi olla osalle asiakkaista arkipäivää rikastuttavaa ja elämyksiä tarjoavaa toimintaa. Mielestäni asiakkaille tulisi tarjota mahdollisimman laajasti erilaisia vaihtoehtoja ilmaista itseään ja kokea flow-kokemuksia itselle mieluisen toiminnan äärellä. (Kontinen 2013, 24-25).

Vuoden 2018 lopulla toteutetut virkistysviikot kirkastivat kulttuurikuntoutuksen suuntaviivoja. Tammikuussa 2019 tuli kulttuurikuntoutukseen ilmaisuterapioiden mukaan määritellyt teemakuukaudet: Tammikuu on taide, helmikuu draama, maaliskuu musiikki, huhtikuu kirjallisuus, toukokuu tanssi ja kesäkuussa tutustutaan puutarhaan niin yhdessä ideoiden, suunnitellen kuin toteuttaen. Heinäkuussa taas taidetta, elokuussa draamaa, syyskuussa musiikkia, lokakuussa kirjallisuutta, marraskuussa tanssitaan ja joulukuu on juhlaa, jolloin valmiita esityksiä, tuotoksia voimme esitellä muille. Mitä sitten on ominaista näille ilmaisuterapioille? Asiakkaalle tärkeää kuntoutumisessa on päämäärä, tietoinen toiminta, mielekästä matkaa unohtamatta. Positiivisuus asiakkaan kohtaamisessa ja päämäärien luomisessa on tärkeää, usko ja luottamus tulevaisuuteen.

Toiminnan prosessinomainen suunnittelu auttoi tämän vuoden 2019 virkistysviikkojen toteuttamista 8/2019. Tämän vuoden 2019 päätoteuttajana oli uusi työntekijä, kulttuurikuntouttaja Suvi Vanhala. Hänen mukaansa viikko oli helppo suunnitella, kun kaikki pohjat olivat valmiina ja prosessi kuvattuna. Viikko saatiin toteutettua hieman pienemmillä työntekijäresursseilla, kun panostettiin aloituspäivien aikana asiakkaan kohtaamisiin informatiivisesti ja ohjeistavasti. Heille oli näin helpompaa toimia itsenäisesti. Hoitohenkilökunnan ja ohjaajien läsnäolosta osastolla ja ohjaustuokioissa kerrottiin.

Virkistysviikon viimeisenä päivänä toteutetun asiakastyytyväisyyskyselyn perusteella analysoitu data kertoo viikon vaikuttavuudesta: Voinnin ja jaksamisen kohentumisesta ja myös minun ja työparini onnistumisesta viikon ohjelman laatijana

ja ohjaajina. Ikääntyneen kohderyhmän ollessa kyseessä terveydentilasta kertova alkuhaastattelu (LIITE 4) on tärkeä toteuttaa heti ensimmäisenä päivänä. Se loi myös turvallisuutta osallistujille ja tietoa ohjaajille. Osallistujille ei Tammenlehväkeskuksen terveydenhoitopalvelut kuuluneet. Voinnin mennessä huonompaan suuntaan asiakas ohjattiin Tampereen Tays:in Acutan päivystykseen. Terveydelliset tekijät olivat tarkastelun alla, koska osallistujat olivat iäkkäimmistä päätä.

Keskustelut asiakkaan kanssa sekä asiakastyytyväisyyskyselyn vastaukset kertoivat yksinäisyyden kokemuksista ja niiden vähentymisestä. Sosiaaliset suhteet aktivoituivat ja ystävyys-suhteita oli helppo luoda viikon aikana. Ohjaajan roolissa sain kuulla monia surullisia tarinoita puolison kuolemasta, yksinäisyydestä ja loputtomasta kaipauksesta. Henkilölle oli selvästi helpottavaa, kun sai kertoa tilanteestaan. Usein avautumisen jälkeen oli helpompi suunnata energiansa käsillä olevaan tekemiseen. Myös vakavat sairaudet varjostivat monen osallistujan elämää. Ne tulivat esille lääkkeiden jaon yhteydessä tai hetkissä ennen nukkumaan menoa. Illalla vuorossa ollut ohjaaja kävi aina toivottamassa hyvää yötä osallistujille heidän huoneessaan.

Tämän hetkiset kulttuurihyvinvointisuunnitelmat kertovat usein taiteen itseisarvosta, kuntouttava näkökulma on siellä suunnitelmallisen toteuttamisen ja taiteen itseisarvon välipinnalla. Esimerkiksi erilaiset tietokilpailut kehittävät muistia, yhteislauluissa toteutuu yhdessä oleminen, musiikin tuottaminen ja musiikin kuuntelu luo hyvää oloa. Erilaisissa teemallisissa maalaustapahtumissa voidaan sopia materiaaleista, keskustella työskentelyn aikana ja sen jälkeen, jakaa onnistumisen sekä epäonnistumisen tunteita. Tavoitteellisen toiminnan lähtökohtana on asiakkaan toimijuus, mahdollisuus vaikuttaa toiminnan päämääriin yksilönä ja osana yhteisöä.

Avainasemassa on asiakasta hoitava moniammatillinen tiimi. Miten voimme yhdessä tukea asiakasta parempaan huomiseen niin fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti kuin hengellisesti. Hoitohenkilökunta tuottaa arviota erilaisilla mittareilla asiakkaasta. Miten voimme hyödyntää mittareita luoden laadullisesti hyvää kulttuurilla kuntoutumista? Myös henkilökunnan läsnäolon kokeminen on tärkeää. Kulttuurikuntoutuksessa on alkanut uusi ryhmä ”Seurapiiri”, jossa tapaamiset

ovat viikoittain. Asiakkaan ryhmään sitouttaminen voisi tapahtua terveydenhoidon henkilökunnan puolelta. Tämä voisi olla moniammatillisen työn yksi toiminto, jota kulttuurikuntoutus tuottaa Tammenlehväkeskukselle. Ryhmässä kartoitetaan asioita, jotka tuovat lohtua yksinäisyyden kokemukseen. Siellä voidaan käydä läpi keskustellen ikääntyneiden elämään vaikuttavia tekijöitä.

Väestömme ikääntyy. Yksinäisyyden tunteet lisääntyvät ikääntymisen myötä. Tietyt yhteiskunnalliset ratkaisut voivat lisätä yksinäisyyttä, toiset taas vähentävät sitä. Toiminnassa tehdyillä ratkaisuilla on vaikutus yksinäisyyteen. Etenkin elämän riskikohdissa kuten ikääntyneillä eläköityminen ja muutto, tulisi tukea integroitumista ja seuran löytymistä, luoda kohtaamispaikkoja, joilla tavataan ihmisiä. Sosiaalisen aktiivisuuden tarpeiden kartoittaminen ja osallistumisen tukeminen ovat osa terveyttä edistävää toimintaa. Uusien toimintatapojen kehittäminen sosiaalisen osallistumisen mahdollistamiseksi on tarpeen. Pyrkimyksenä on ikääntyneiden ihmisten kotona asumisen ja hyvinvoinnin tukeminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Sotkanet. ind. 4287.)

Mielekäs osallistava aktiviteetti kulttuurin keinot hyödyntäen ei ole ainoa ratkaisu, mutta varmasti tuo kokijalleen positiivisia emootioita. Aktiivisuus kaikella muotoa lisää aktiivisuutta myös arjessa. Parhaimmillaan ikäihmisen osallisuus tuottaa uusia näkyviä toimintoja heidän arkeensa. Kulttuuritoimijuuden tuloksia olisi mukava selvittää. Jäikö asiakkaalle jotakin mielekkäitä toimintoja joka päiväisiin rutiineihin? Tämä on mahdollinen jatkotutkimuksen aihe. Asiakkaan kulttuuritoimijuus tuottaa kulttuuripalveluita myös muille. Tässä tapauksessa saimme kolme hienoa esitystä juhlasalissa koko Tammenlehväkeskuksen alueen ihmisille.

Lähimmäisen rakkaus on kaiken perusta kohdatessa toista ihmistä. Lutherin mukaan tärkeää pitäisikin olla kamppailu järkevien keinojen löytämiseksi lähimmäisen hyödyksi. Professori Antti Raunio on kuvannut tätä Lutherin empaattisesti toisten tarpeita havainnoivaa tapaa ”toisia varten olemisen etiikaksi. (Kopperi 2015 19 – 20.)

Aktiivisuuden taso ja sen ylläpitäminen heikkenevät iän myötä. Ei ehkä ole enää halua osallistua niin kuin ennen. Sairaudet varjostavat joka päiväistä elämää. Ollaan kiitollisia siis pienistä onnistumisista ja osallisuuden hetkistä.

7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS

Kulttuurikuntouttajana havainnoin joka päivä työssäni asiakkaan oikeuksien toteutumista. Itsemääräämisoikeus on yksi tärkeimmistä oikeuksista, joka ei välttämättä toteudu samalla tavalla ikääntyneen elämässä kuin terveen aikuisen. Ei ole enää mahdollisuuksia päättää omista asioista, jos muisti takkuu ja on monia sairauksia. Miten pidetään yllä riittäviä asiakkaan vaikutusmahdollisuuksia tukien hänen identiteettiään?

Eettisten ratkaisujen tavoitteena on kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen. Kriittisyys vallitsevia asenteita kohtaan on tervettä. Silloin on mahdollista luoda ja uudistaa uusia ammattikäytäntöjä ja luoda pohjaa jatkuvalla arvioinnilla (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11).

Tutkimus toteutettiin eettisiä periaatteita noudattaen. Tutkimus ja siihen liittyvä materiaali ovat osa opinnäytetyön kirjoittajan työtä Tammenlehväkeskuksessa. Virkistysviikkoista kirjoitettiin toiminnallinen muistiinpanojen omainen kuvaus lokakuussa 2018. Eettisesti suhdetta tutkittaviin katsoessa on ohjaajalla vaikutusvaltaa toiminnan sisältöön ja osallistujiin nähden. Ohjaajana huomioin tämän tilanteen kiinnittämällä huomiota tasavertaiseen kohteluun. Osallistujien vointi saattoi vaihdella, joten esimerkiksi retkillä liikkuminen tapahtui hitaimmin liikkuvan rytmiin. Asiakastytyväisyyskyselyjä jaettaessa osallistujille kerrottiin, että kyselyn tuloksia käytetään toiminnan kehittämiseen. Tämä tieto lukee myös asiakastytyväisyyskyselyn lopussa (LIITE 1). Kerätty aineisto säilytetään lukitussa tilassa omassa kansiossaan ja sähköinen materiaali on kulttuurikuntoutuksen tiedostojen yhteydessä asemalle, johon on pääsy vain henkilöille, joilla on lupa niitä tutkia. Tutkimukselle annettiin virallinen lupa johtoryhmään kuuluvalta, hoitotyön johtajalta Aija Nikkilältä 29.5.2019. Hän myös vastaa Tammenlehväkeskuksen

tietosuoja-asioista. Kyselylomakkeet kerättiin syyskuun 2018 aikana jokaisen virkistysviikon päätteeksi. Kyselylomakkeeseen vastattiin nimettömänä.

Terveystilaan liittyvä haastattelu tehtiin huoneissa. Tilanteissa, joissa haastateltavan huoneessa oli huonekaveri paikalla, kysyttiin haastateltavalta lupa suorittaa haastattelu toisen läsnä ollessa. Tammenlelväkeskuksen työntekijät allekirjoittavat vaitiolovelvollisuuteen velvoittavan dokumentin työsuhteen alussa. Julkaistavasta kuvamateriaaleista pyydetään asianomaisen lupa. Tilanteissa, joissa halutaan varmentaa osallistujien anonymiteettiä, kuvat käsitellään niin, että henkilö ei ole tunnistettavissa. Tietosuojalain 31§:n mukaan tietoja ei luovuteta tai aseteta saataville siten, että tietty henkilö on niistä tunnistettavissa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 12 – 13; L 1050/2018.)

Ikääntyneiden kohtaamistilanteissa on paljon havainnoitavaa. Minkä kuntoinen asiakas on? Minkälaiset mahdollisuudet hänellä on osallistua käsillä olevaan kulttuuripitoiseen kuntoutustapahtumaan? Onko kuulon alenevaa, ehkä vain toisessa korvassa. Ottaako ohjaaja nämä huomioon esim. asettumalla tilassa niin, että asiakas pystyy havainnoimaan käsillä olevan tapahtuman ja osallistumaan siihen? Onko näkökyky heikentynyt? Entä muisti? Kannattaako puhua vain vanhoista asioista. Ne muistuvat useimmiten parhaiten mieleen. Yleisesti ottaen kognition eri osa-alueet: ymmärtäminen, ilmaisu, sosiaalinen vuorovaikutus, ongelmien ratkaisu, muisti saattavat olla heikentyneet (FIM® - toimintakyvyn ja avun tarpeen mittari 2010). Toiminta on tilannesidonnaista ja tietoisuus asiakkaasta ja hänen voinnistaan on tärkeää. Tämä on hyvä huomioida myös työn eettisiä näkökulmia arvioidessa. Jokainen kohtaaminen on ainutlaatuinen.

8 POHDINTA

Tampereen kaupunki pyrkii Euroopan kulttuuripääkaupungiksi vuoteen 2026. Se on kova tavoite ja strategista suunnitelmaa on aloitettu työstämään tätä silmällä pitäen. Tampereen keskustan G Labissa Tampereen kaupungin kulttuurikoordinaattori Jaakko Laurila esitteli 24.9.2019 tärkeimmäksi asiaksi teeman ”Kulttuuri koskettaa kaikkia”. Tavoitteiksi oli kirjattu: Kulttuuri osaksi sosiaali- ja terveystalveta, yhdenvertaisuuden ja moniäänisyyden sekä saavutettavuuden varmistamisen. (Laurila 2019) Osallistujilta kysyttiin mobiililaitteella strategiaan lisättäviä asioita. Minulle tuli mieleen konkreettiset verkostot ja niiden näkyväksi tekeminen. Lisäksi kulttuurihyvinvoinnin laajentaminen myös hengelliseen ja henkiseen hyvinvointiin. Mitä nämä termit merkitsevät toinen toisilleen. Tässä myös jatkotutkimuksen aihe.

Diakoniatyö on osa kulttuurikuntoutuksen toimintaa Tammenlehväkeskuksessa. Toiveita on tullut esim. ehtoollisen jakamisesta sairaalle hänen vuoteeseensa. Olen ehdottanut hengellisen työn tehtävien tarkempaa suunnittelua. Lähiseurakunnan palvelut ovat kehittyneet kohti asiakkaan kohtaamista siellä, missä hän on. Tammenlehväkeskukselle on tarjolla vapaaehtoistyön merkeissä raamattupiiriä, hengellistä musiikkituokiota ja kuukausittain jumalanpalvelus.

Produktio, ikäihmisten virkistysviikko voisi yhtä hyvin olla osa ikäihmisille suunnattua seurakunnan toimintaa. Silloin hengelliselle työlle annettaisiin enemmän painoarvoa. Tällä erää virkistysviikot järjestettiin Tammenlehväkeskuksessa, mutta yhtä hyvin toteutuspaikaksi voisi sopia esim. seurakunnan leirikeskus.

Virkistysviikon aloitus ”Matkantekijä” (LIITE 5) -hartaudella antoi paljon ajateltavaa. Hartaus heti alkuun rauhoitti ja loi välittävää ilmapiiriä. Toiminnallinen osio siinä ohjasi tutkimaan itseään ja muita. Keskustelimme elämäntilanteistamme yleensä. Empatia toisen elämäntilannetta kohtaan auttoi ymmärtämään erilaisia tapahtumia surusta iloon toisen osallistujan elämässä.

Pohdin usein työskentelytapoja ja asiakkaan kohtaamista. Miten asiakkaan voisi kohdata voimavaroja lisäävästi? Olen tutustunut valmentamiseen, joka myös on ohjaamista. Termi vain on eri. Minusta valmentamisessa ja ohjaamisessa on jotakin samaa. Minusta ohjaaminen pitäisi nykyään nähdä enemmän valmentamisena. Sosiaali- ja terveystieteillä käytetään ohjaaja-nimikettä. Se mielestäni ilmaisee ylhäältä alaspäin suuntautuvaa tekemistä. Sanassa valmentaja on enemmän virtaa, energiaa ja rinnalla toimimista.

Minua jäi mietityttämään, miten virkistysviikkojen osallistujat toteuttivat viikon jälkeen omassa arjessaan kulttuurilla kuntoutumista. Yhteydenotto, tapaaminen yhteisten asioiden äärellä olisi hyvä järjestää esimerkiksi kerran vuodessa. Erityisesti ikäihmiset kaipaavat samoja kontakteja asioinnissaan.

Tammenlehväkeskuksen kulttuurikuntoutuksessa on osana tätä tutkimusta tammi-kuusta 2019 otettu käyttöön ilmaisuterapian eri osa-alueisiin liittyvät teemalliset kuukaudet. Virkistysviikon intensiiviset viikot pohjustivat vuosi- ja viikkotasolla toteutettavaa kulttuurilla kuntoutumisen suunnitelmaa Tammenlehväkeskukseen. Kulttuurikuntoutuksen tavoite on kohdata asiakas kulttuurilla ja taiteella, tuottaa voimaannuttavaa toimintaa, jossa on mahdollisuutta kokea toimijuuden eri tasoja. Tämä lisää ikäihmisen hyvinvointia, sosiaalisia suhteita ja ehkäisee yksinäisyyttä. Minusta nämä asiat ovat tavoitteellisia toimia kulttuurikuntoutuksen tehtäväkenttää ajatellen. Jatkotyöstämistä varten voi suunnitella taideinterventioita eri asiakasryhmille tavoitteena voimaantuminen ja osallisuuden kokemukset.

Kuntoutumisen mittareina käytettävät FIM ja RAI mahdollistavat myös kulttuurikuntoutuksella tuotettavan toiminnan havainnollistamisen tavoitteellisena kuntouttavana toimintana. Kulttuurin hyvinvointivaikutuksia tutkitaan THL:n toteuttamalla TEA-viisarilla. THL aloitti keväällä 2019 tiedonkeruun terveyttä edistävästä kulttuuritoiminnasta. Tiedonkeruu päättyy lokakuussa 2019. Tarve tietopohjalle tulee uuden lain kuntien kulttuuritoiminnasta (L166/2019) myötä. Erityisesti selvitetään kulttuurin hyvinvointia ja terveyttä edistäviä tekijöitä. Tiedonkeruu tehdään yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön kulttuuri- ja taidepolitiikan osaston, Suomen Kuntaliiton, Opetushallituksen, Tilastokeskuksen, Sosiaali- ja terveystieteiden

nisteriön Hyvinvointi- ja palveluosaston, Kulttuuripolitiikan tutkimuskeskus Cu-poren, Etelä-Suomen aluehallintoviraston ja Taiteen edistämiskeskuksen kanssa. Tampere on yksi pilottikunnista Iisalmen, Parkanon, Mänttä-Vilppulan, Pukkilan ja Kouvolan ohella. Tiedonkeruulla selvitetään hyvinvointia ja terveyttä edistävän kulttuurin toimenpiteitä, resursseja ja toimintakäytäntöjä kunnissa. Tiedontuotannon ja tietovarannon kehittäminen liittyy opetus- ja kulttuuriministeriön kulttuuripolitiikan linjauksiin ja niiden seurantaan, kuntien kulttuuritoiminnasta annettuun lakiin (L 166/2019). Tietoa kerätään mm. Kulttuurista kuntastrategiassa, eri väestöryhmien huomioon ottamista kunnan kulttuuritoiminnassa, kunnan asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamistapoja, kulttuurin huomiointia laajassa hyvinvointikertomuksessa, kunnan hyvinvointia ja terveyttä edistävän kulttuuritoimintasuunnitelman, kulttuuripalveluiden saavutettavuuden osa-alueiden arviointia, yhteistyötä kulttuuritoimijoiden ja kunnan kanssa, kulttuuritilojen käyttöä, lasten ja nuorten kulttuurikasvatusta ja taiteen perusopetusta edistäviä toimenpiteitä, päätöksiä rakentamiseen liittyvän prosenttiperiaatteen noudattamisesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. TEA-viisari.)

Kaikki toiminta ei mielestäni tarvitse olla mitattavissa, varsinkin hyvinvointi ja sisäinen rauhan tunne on eräänlaisia olemassa olevia asioita. Piilotamme ne vain kaiken kiireen keskelle. Läsnäolo, rauha ja hiljaisuus ovat yhtä tärkeitä kuin aktiivi tekeminen ja näkyvä toiminta. Annetaan siis niille mahdollisuus tulla näkyväksi osaksi arkeamme. Taidetta ja kulttuuria, omaa hengellisyyttään ei voi suorittaa. Asioiden voidaan antaa myös joissakin tilanteissa syntyä. Mittarit toki selkeyttävät suuntaviivoja, mitä hyvinvointi on. Palaute, kysyminen asiakkaalta on tärkeää. Miten on mennyt, oliko tämä hyvä asia tehdä tänään. Vuorovaikutus ja toisen ihmisen kohtaaminen on tärkeää. Toisen ihmisen läsnäolo luo turvallisuutta.

Tammenlehväkeskuksessa on otettu käyttöön toimintakykyä kartoittava FIM-mittari. Mittarilla mitataan asiakkaan omatoimisuutta ja kyvykkyyttä huolehtia itse itsestään. Mittari antaa luotettavan arvion päivittäisestä toimintakyvystä, avuntarpeesta ja niiden mahdollisesta muutoksesta. Tietoa voidaan käyttää palveluntarpeen arvioinnissa ja kuntoutus- ja palvelusuunnitelman laatimisessa. Mittarin uusi

osa-alue mittaa kommunikaatiota/sosiaalista kognitiota, joka tullaan mittarin lanseeraajan, FCG, Finnish Consulting Groupin mukaan myös ottamaan käyttöön. Mittari selvittää montako prosenttia asiakas tarvitsee apua esim. ymmärtämisessä, ilmaisussa, sosiaalisen vuorovaikutustilanteen luomisessa, ongelman ratkaisussa vai onko hänellä kenties ongelmia muistin kanssa. Nämä osa-alueet tulevat hyvinkin näkyviksi kulttuurikuntoutuksen toimien sisällä.

FIM -toimintakyvyn ja avuntarpeen arviointijärjestelmä on yksi maailman johtavimmista toimintakyvyn ja avuntarpeen seuranta- ja arviointikokonaisuuksista ja sitä käytetään maailmanlaajuisesti muun muassa kuntoutuksen laadun ja vaikuttavuuden arviointimenetelmänä. FIM-mittarilla voidaan seurata toiminnan laatua sekä hallita dokumentointia, seurantaan, analysointia ja suunnittelua. Kerättyä tietoa voidaan hyödyntää hoidon suunnittelussa ja resurssoinnissa. Se luo myös yhtenäisen arviointikielen kuntoutukseen osallistuvalla moniammatilliselle työtekijäryhmälle (FIM® - toimintakyvyn ja avuntarpeen mittari 2010).

Ikäihmiselle kuin myös meille ikäihmisten kanssa työskenteleville kaikki verkostot ovat tärkeitä. Diakin tarjoamat harjoittelumahdollisuudet ovat olleet vertaansa vailla. Tampereen eteläisessä seurakunnassa, Hervannan lähikirkolla minulla oli mahdollisuus tutustua tämän opinnäytetyön kohderyhmään, ikääntyneisiin. Ymmärrykseni syrjäytymisen ja yksinäisyyden kokemuksista kasvoi. Järjestin Tammenlehväkeskuksesta Hervantaan kirkkoretkiä, joka oli ihana kokemus varsinkin niille, joille Hervannan kirkko oli toiminut kotikirkkona aikuisiällä. Ensimmäinen harjoittelupaikkani sosiaalinen teatteri Hannoverissa, hART TIMES (Hart times) tarjosi osallistujille mahdollisuuksia kohdata teatterin ja musiikin parissa, harjoitella ja luoda teatteriesitys itseään kiinnostavan kirjallisuuden pohjalta. Esitys oli Hannoverin keskustan teatterissa. Tämä antoi minulle paljon ideoita tämän opinnäytetyön toteutukseen. Toisen harjoittelun tein ulkomailla olevien suomalaisten parissa. Olin harjoittelijana Berliinin suomalaisiseurakunnassa (Rengas 2019) ja tutustuin n. 70-vuotiaisiin naisiin ”omakuva” -kuvataidetyöskentelyn kautta yhdessä taiteilija Anitta Toivion kanssa, joka on kehittänyt emotionaalinen omakuva metodin. Itse maalaustapahtumasta tehtiin lyhyt video (Fredland 2018). Ikäihmiset Berliinissä kaipasivat kosketusta kotimaahan. Näistä kaikista yhteyksistä, joita meillä jokaisella on, saamme hyvää maustetta erilaisiin kohtaamisiin taiteen

ja kulttuurin kentällä. Työtä kehitetään jatkuvasti. Eri verkostot ja ikäihmisen arkea tukevat yhteisöt ja ihmiset niissä ovat tärkeitä tiedonsaantikanavia.

LÄHTEET

- Diakonia-ammattikorkeakoulu (2010). *Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä, opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten*. Tampere: Juvenes print
- Djukanović, I., Sorjonen, K., Peterson, U., & Djukanovi, I. (2016). Aging & Mental Health Association between depressive symptoms and age, sex, loneliness and treatment among older people in Sweden Association between depressive symptoms and age, sex, loneliness and treatment among older people in Sweden. *Aging & Mental Health*, 196 (May): 560–568. Saatavilla https://www.researchgate.net/publication/266325414_Association_between_depressive_symptoms_and_age_sex_loneliness_and_treatment_among_older_people_in_Sweden
- ETENE julkaisu (2014). Etiikkaa elämämme porteilla – periaatteita, kannanottoja ja näkemyksiä. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta 2010 – 2014. Saatavilla http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70312/URN_ISBN_978-952-00-3523-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- FIM® - toimintakyvyn ja avuntarpeen mittari (2010). Guide for the Uniform Data Set for Medical Rehabilitation, Version 5,2 Buffalo ,NY 14214: State University of New York at Buffalo. Saatavilla https://www.udsmr.org/Documents/The_FIM_Instrument_Background_Structure_and_Usefulness.pdf
- Fredland, E. [Eeva Fredland] (21.7.2018) Oma kuva [video]
- Grau, A. (2017). *Es gibt keine Kultur ohne Religion*. Saatavilla <https://www.cicero.de/kultur/christentum-es-gibt-keine-kultur-ohne-religion>
- Haukio, J. (toim.) (2017) *Katso pohjoista taivasta*. Keuruu: Otava
- Hart times (7.10.2019) hART times theater. Saatavilla <http://www.h-art-times.de>
- Heikkinen, A. (toim.) (2017). *Arki, arvot ja etiikka*. Joensuu: Punamusta oy
- Isomäki, P., Lehmusmies, J., Salojärvi, P. & Wallenius, V. (2018). *Diakoniabaroometri 2018, Yksinäisyyden monet kasvot*. Helsinki : Grano oy

- KELA (2.10.2019) *Vanhuuseläke kelasta*. Saatavilla <https://www.kela.fi/vanhuuselake>
- Kallioniemi, A. (2014). *Uskontoperintöjen moninaisuus kasvatuksessa* Teoksessa Laine, Marja (toim.) *Kulttuuri-identiteetti ja kasvat*.s. Tallinna: K-print
- Kaskela, T., Pitkänen, T., Solin, P., Tamminen, N., Valkonen, J., Kaikkonen, R. (2017). *Psyykkinen kuormittuneisuus ja elämänlaatu 60-85 -vuotiailla*. Tietopuu: Tutkimussarja Tietopuu 2/2017: 1-15. Saatavilla <https://doi.org/10.19207/TIETOPUU3>
- Kirkkohallitus (2014). *Kohtaamisen kirkko, Suomen evankelis-luterilaisen kirkon toiminnan suunta vuoteen 2020*. Helsinki: Unigrafia
- Konttinen, E. (2013) *Siveltimen vedoin mielialojen maailmaan, Ekspressiivinen kuvataidetyöskentely muistisairaiden laitoshoidossa* (Opinnäytetyö Hämeen ammattikorkeakoulu, Ohjaustoiminnan koulutusohjelma). Saatavilla https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59947/Konttinen_Elina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Koivula, K. (2013). *Arvon Ansaitset Te*. Tampere: Tammerprint oy
- Kouri, J. (2015). *Askel kulttuurien tutkimukseen*. Turku: Painosalama oy
- Kopperi, K. (2015). *Ristin rakkaus, Matka Lutherista suomalaiseen seurakuntaelämään*. Helsinki: Kirjapaja
- Kulttuurisote (2019) – kuuden maakunnan kumppanuushanke, yhteinen loppuraportti 1/2019. Saatavilla <https://www.innokyla.fi/documents/6978282/315c6aaf-2387-40ad-8c13-f715645440f7>
- L 166/2019 Laki kuntien kulttuuritoiminnasta. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190166>
- L 731/1999 Suomen perustuslaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- L 980/2012 Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2012/20120980>
- L 1050/2018 Tietosuojalaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20181050#Pidp447424576>
- L 1301/2014 Sosiaalihuoltolaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

- Laitinen S. (27.3.2019). Ajankohtaiskatsaus [Luento]. Tampere: Tammenlehmä-keskus
- Landy, R. J. (2011). Draamaterapia ja psykodraama. Teoksessa Malchiodi C. A. (toim.) *Ilmaisuterapiat*. EU: UNIPress
- Laurila, J. (24.9.2019) Avoin keskustelutilaisuus: Tampereen kulttuuristrategia 2030 [Luento]. Tampere: G Lab
- Lassander, M., Solin P., Tamminen, N. & Stengård E. (2013). *Asiakkaan voimaantuminen mielenterveyspalveluissa, Tarkastelussa WHO:n voimaantumisen indikaattorit*. Saatavilla <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116040/lassander.pdf?sequence=>
- Levine Madori, L. (2007). *Therapeutic Thematic Arts Programming for Older Adults*. Baltimore, Maryland: Health Professions Press, Inc.
- Lilja-Viherlampi, L.-M. & Rosenlöf, A-M. (2018). Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi. Saatavilla <https://taikusydan.turkuamk.fi/tietopankki/kasitteet/>
- Lymbery, M., Postle, K. (2007). *Social Work, A Companion to Learning*. Singapore: SAGE Publications Ltd
- Malchiodi, C. A. (toim.) (2011). *Ilmaisuterapiat*. EU: UNIPress
- Nelson-Becker, H. (2017). *Spirituality, religion and aging*. SAGE Publications Inc.
- Nevala-Nurmi, S-L. (2013) Veljeskoti-Tammenlehmäkeskus, 25 vuotta kuntoutusta, hoito ja huolenpitoa. Tampere: Juvenes Print
- Positive psychology programm, Perma-malli. Saatavilla 3.7.2019 <https://positivepsychologyprogram.com/perma-model/>
- Pirkanmaan sairaanhoitopiiri (31.3.2017) Pirkanmaan alueellinen kulttuurihyvinvointisuunnitelma. Saatavilla https://www.tampere.fi/tiedostot/p/gS5Dfh9gp/pirkanmaan_kulttuurihyvinvointisuunnitelma.pdf
- Rengas (7.10.2019) Berliinin suomalaisseurakunta. Saatavilla <https://www.rengas.de/berlin>
- Routasalo, P., Toivonen, H. & Rautiainen, M. (toim.) (2013). *Hyvä arki vanhuk-
selle – voimavarojen aktivoiminen taidelähtöisillä menetelmillä*. Tampere: Juvenes Print oy

- Ryff C. D. & Keyes C. L. M. (1995) *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology* 69, 719–727. Saatavilla <http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Salo, S. & Salovuori J. (2011). *Matkantekijä, matka ja matkakumppanit – Toiminnallisia hartauksia tästä elämästä*. (Opinnäytetyö Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto). Saatavilla https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35331/Salo_Sofia_Salovuori_Jenni.pdf?sequence=1
- Seligman, Martin (2002). *Aito onnellisuus*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino oy
- Tarebrush (2019) *Tammenlehväkeskuksen arvot*. Saatavilla
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (16.9.2019). TEA-viisari. Saatavilla <https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tiedonkeruu/85>
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Sotkanet. (28.9.2019). Elämänlaatunsa (Euro-HIS-8) hyväksi tuntevien osuus (%), 65 vuotta täyttäneet. Saatavilla <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?q=el%C3%A4m%C3%A4nlaatu>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Sotkanet. (28.9.2019) Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%) 65 vuotta täyttäneet. Saatavilla <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/kaavio?indicator=szY00gcA®ion=s07MBAA=&year=sy6rtDbS0zUEAA==&gender=m:f;t&t=bar>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Sotkanet. (28.9.2019) Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%) 75 vuotta täyttäneet. Saatavilla <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/kaavio?indicator=szY0sgUA®ion=s07MBAA=&year=sy6rtDbS0zUEAA==&gender=m:f;t&t=bar>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Sotkanet. (28.9.2019) Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 75 vuotta täyttäneet (ind. 4287). Saatavilla <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metadata/indicators/4287>
- Tammenlehväkeskus. saatavilla 28.9.2019 <http://www.tammenlehvakeskus.fi/tammenlehvakeskus>
- Tilastokeskus (27.4.2018). Miehet kuolivat keskimäärin 7 vuotta nuorempina kuin naiset. Saatavilla http://www.stat.fi/til/kuol/2017/kuol_2017_2018-04-27_tie_001_fi.html

Tilastokeskus (1.10.2018). Joka neljäs ei kuulu mihinkään uskontokuntaan.

Saatavilla

http://www.stat.fi/til/vaerak/2017/01/vaerak_2017_01_2018-10-01_tie_001_fi.html

Taipale, V. (2014). Vanhuuden voimavarat. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus oy

Uusikylä, Kari (2012). *Luovuus kuuluu kaikille*. Jyväskylä: PS-kustannus

Valokivi, Heli (2013). Muistisairautta sairastava kansalainen vanhuspalveluissa. Teoksessa Laitinen, M. & Niskala A. (toim.), *Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä*. Tampere: Vastapaino

WHO (2010). (9.11.2010) *Empowerment in Mental Health – A partnership project of the WHO Regional Office for Europe and the European Commission. Fact sheet for the EU Thematic Conference*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Saatavilla

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/128088/Factsheet_MNH_Empowerment.pdf

LIITE 1 Asiakastyytyväisyyskysely

10.9. – 14.9. 2018 Tammenlehväkeskus

Vastaaja on:

nainen _____

mies_____

1. Oma kunto ja jaksaminen

a) Tullessa oma kunto ja jaksaminen

huono 1 2 3 4 5 erinomainen

b) Lähtiessä oma kunto ja jaksaminen

huono 1 2 3 4 5 erinomainen

2. Ohjelma

Ohjelma vastasi odotuksiani

huono 1 2 3 4 5 erinomainen

Olisin kaivannut lisäksi:

3. Ystävyys suhteet

Leirin aikana oli helppo ystävystyä toisiin leiriläisiin

huono 1 2 3 4 5 erinomainen

4. Ohjaajat

Tyytyväisyys ohjaajiin

huono 1 2 3 4 5 erinomainen

toiveita ohjauksen parantamiseksi:

5. Ruoka

Tyytyväisyys ruoan määrään. Oliko ruokaa tarpeeksi tarjolla?

| huono | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 erinomainen |
|-------|---|---|---|---|---------------|
|-------|---|---|---|---|---------------|

Tyytyväisyys ruoan laatuun. Oliko ruoka maistuvaa?

huono 1 2 3 4 5 erinomainen

Mitä toivoisit seuraavalla kerralla otettavaksi huomioon ruokatarjontaa suunnitellessa:

6. Retki

Retki kohde oli mielestäni sopiva ja virkistävä

huono 1 2 3 4 5 erinomainen

Mitä huomioitavaa seuraavalle kerralle retkeä suunniteltaessa:

7. Huoneet

Huonejärjestelyt olivat mielestäni
 huono 1 2 3 4 5 erinomainen

Huoneiden taso oli mielestäni
 huono 1 2 3 4 5 erinomainen

8. Hoito

Tarvitsin viikolla terveydenhoidollista apua: Kyllä____ ei____

Tyytyväisyys hoitoon ja hoitojärjestelyihin
 huono 1 2 3 4 5 erinomainen

Kiitos vastauksesta! Kehitämme palveluitamme.
 Muuta huomioitavaa:

LIITE 2 Prosessisuunnitelma

| | MAANANTAI | TYÖV | TISTAI | TYÖV | KESKIVIKKO | TYÖV | TORSTAI | TYÖV | PERJANTAI | TYÖV |
|-------|--------------------------------------|-------|---|-------|--------------------------------|----------|---------------------------------------|-------|---|-------|
| KLO 8 | Huomillan teatterifestivaali-katso | | Aamupala - osastolla | H | Aamupala - osastolla | 8 E | Aamupala - osastolla | H | Aamupala - osastolla | H & E |
| 8 | asiakkaiden kuntosali | | Aamupala - osastolla | H | Aamupala - osastolla | 8 E | Aamupala - osastolla | H | Aamupala - osastolla | H & E |
| 9 | Majoittuminen | E & H | Parafini max. 7 hioä | H | Alasilmppa | 9 E | Passiussilaskarelu | H | Viikon palaute | H & E |
| 9 | Majoittuminen | E & H | Parafini max. 7 hioä | H | Alasilmppa | 9 E | Viikon palaute | H | Viikon palaute | H & E |
| 9 | Majoittuminen | E & H | Parafini max. 7 hioä | H | Alasilmppa | 9 E | Viikon palaute | H | Viikon palaute | H & E |
| 10 | | E & H | Mölkky sisällä tai ulkona sään mukaan | H | Raamatukeskustelu | 10 E | Tuolijumppa | H | Tuolijumppa | H & E |
| 10 | | E & H | Hanna? | H | Raudottavia tekstejä | 10 E | Tuolijumppa | H | Tuolijumppa | H & E |
| 10 | | E & H | Hanna? | H | Raamatukeskustelu | 10 E | Tuolijumppa | H | Tuolijumppa | H & E |
| 11 | Ruoka 11.30 - 13.30 Silmussa | E & H | Ruoka 11.30 - 13.30 Silmussa | H | Ruoka 11.30 - 13.30 Silmussa | 11 E | Ruoka 11.30 - 13.30 Silmussa | H | Ruoka 11.30 - 13.30 Silmussa | H & E |
| 12 | Kirkon kaakun puisto 12.30 | E & H | Syösin luontopöytä, valokuvaukset 12.30 | H & E | Kuivavesih. 12 - 16 (+ parat.) | 12 H & E | Lepotauko | H & E | Sketsiharkat | H & E |
| 12 | Kirkon kaakun puisto 12.30 | E & H | Lepotauko | H & E | Kuivavesih. 12 - 16 (+ parat.) | 12 H & E | Lepotauko | H & E | Sketsiharkat | H & E |
| 12 | Kirkon kaakun puisto 12.30 | E & H | Lepotauko | H & E | Kuivavesih. 12 - 16 (+ parat.) | 12 H & E | Lepotauko | H & E | Sketsiharkat | H & E |
| 13 | Yhtein tullaan kahvit | E & H | Tohloppi reissu, valokuvaukset | H & E | Valokuvakatselmus luontopöytä | 13 H & E | Tampereen taidemuseo, amurin helmi | H & E | Sketsinesius koko talolle--> kahvit sen jälkeen | H & E |
| 13 | Yhtein tullaan kahvit | E & H | Tohloppi reissu, valokuvaukset | H & E | Valokuvakatselmus, Tohloppi | 13 H & E | Lenin museo, pyöräkin kahvila | H & E | Sketsinesius koko talolle--> kahvit sen jälkeen | H & E |
| 13 | Yhtein tullaan kahvit | E & H | Tohloppi reissu, valokuvaukset | H & E | Valokuvakatselmus, Tohloppi | 13 H & E | Sara Hilden, kahvit siellä | H & E | Sketsinesius koko talolle--> kahvit sen jälkeen | H & E |
| 13 | kahvit 13.30-14 | | kahvit 13.30-14 | | kahvit 13.30-14 Kissa kahvit | | kahvit 13.30-14 | | kahvit 13.30-14 | |
| 14 | Sketsiharkitus "Presidentin vierailu | E & H | | H & E | | 14 H & E | | H & E | Mahdään taas kahvit | H & E |
| 14 | Sketsiharkitus "lyhyet sketsit | E & H | | H & E | | 14 H & E | Pirjo Aikas "Syysunelmia" | H & E | Mahdään taas kahvit | H & E |
| 14 | Sketsiharkitus "Lyijyä Taimi | E & H | | H & E | | 14 H & E | | H & E | Mahdään taas kahvit | H & E |
| 15 | Makalä toiminnallinen harjoitus | E & H | Passiussilaskarelu, missä? | H & E | Tuolijumppa 15.15 | 15 H & E | Passiussilaskarelu/Yleinen uintivuoro | H & E | | H & E |
| 15 | Makalä toiminnallinen harjoitus | E & H | Passiussilaskarelu, voitakaa illalla | H & E | Tuolijumppa 15.15 | 15 H & E | Passiussilaskarelu/Yleinen uintivuoro | H & E | | H & E |
| 15 | Makalä toiminnallinen harjoitus | E & H | Passiussilaskarelu, voitakaa illalla | H & E | Vanhoja koulukirjoja | 15 H & E | Passiussilaskarelu/Yleinen uintivuoro | H & E | | H & E |
| 16 | Ruoka | E & H | Ruoka | H & E | Ruoka | 16 H & E | Ruoka | H & E | | |
| 17 | | E & H | Tammenlehvän laulusarja Antti ja Eeva | E | Tanssit Duo Marabe | 17 H | Yhteislaulu Tonika Duo | E | | |
| 17 | | E & H | Passiussilaskarelu | E | Tanssit Jukka Hakkiä | 17 H | | E | | |
| 17 | | E & H | Passiussilaskarelu | E | Tanssit Jukka Hakkiä | 17 H | | E | | |
| 18 | Komediateatteri | E & H | Passiussilaskarelu | E | Tanssit Yöni lyhyet | 18 H | Sketsiharkitus "Presidentin vierailu | E | | |
| 18 | | | | E | | 18 H | Sketsiharkitus "lyhyet sketsit | E | | |
| 18 | | | | E | | 18 H | Sketsiharkitus "Lyijyä Taimi | E | | |
| 19 | Illepä - osastolla | | | E | | 19 H | Illepä - osastolla | E | | |
| 20 | Komediateatteri | | | E | | 20 H | | E | | |

LIITE 3 Käsiohjelma

VIRKISTYSVIIKKO 10.9.–14.9.2018 Ohjaajat Hanna ja Eeva p. 0504362220 **MA 10.9.**

9.00 Majoittuminen → 11.30 Lounas Silmu ravintolassa
 12.30 Kiikun kaakun puistossa, toteuta arkiliikuntaa!
 13.30 **Kokoontumiskaffeet** Silmussa
 14.00 "Matkalla" toiminnallinen hartaus
15.00 Sketsiharkat "Presidentin vierailu"
 16.00 Päivällinen Silmu ravintolassa
 17.30 iltapala Amuri 3:ssa
 18.00 Lähtö Komediateatteriin **"Linnanjuhliin"**, esitys alkaa klo 19.

TI 11.9.

8.00 Aamiainen Amuri 3:ssa
 9.00 Parafiinihoitoa Fysioterapiaoastolla
 10.00 Pelataan mölkkyä
 11.30 Lounas Silmu ravintolassa
 12.30 Syksyn luontopolku, valokuvausta
 13.30 Kaffeet Silmussa
 15.00 Reissupussiaskartelua
 16.00 Päivällinen Silmu ravintolassa
 17.00 Tammenlehvän laulusatoa -kulttuurikuntoutus osallistaa vieraitaan
 18.30 Iltapala Amuri 3:ssa

KE 12.9.

8.00 Aamiainen Amuri 3:ssa
 9.00 Allasjumppaa, fysioterapia
 10.00 Keskustelu- & Raamattupiiri, Orvokki Parkkinen
 11.30 Lounas Silmu ravintolassa
 12.00 – 16.00 Kuivavesihieronnat porrastetusti fysioterapiassa
 13.00 Syksyn luontopolun valokuvakatselmus
 13.30 Kaffeet Silmussa
 15.15 Tuolijumppa, fysioterapia
 16.00 Päivällinen Silmu ravintolassa
 17.00 Tanssit salissa: Duo Marabe
 18.30 Iltapala Amuri 3:ssa

TO 13.9

8.00 Aamiainen Amuri 3:ssa
 9.00 Reissupussiaskartelu
 11.30 Lounas Silmu ravintolassa
 13.00 Retki Tampereen taidemuseoon- 1918, kahvit Amurin helmessä
 16.00 Päivällinen Silmu ravintolassa
 17.00 Yhteislaulua salissa, Tonika Duo
 18.30 Iltapala Amuri 3:ssa

PE 14.9.

8.00 Aamiainen Amuri 3:ssa
 10.00 Tuolijumppa, fysioterapia
 11.30 Lounas Silmu ravintolassa
12.30 Sketsiharkat
13.00 Sketsin "Presidentin vierailu -esitys sekä Jenni Haukion lempirunoja
 14.00 **Nähdään taas kaffeet & Lakkakermakakkua** Silmu ravintolassa

LIITE 4 Alkuhaastattelulomake

TAMMENLEHVÄKESKUS

HOITOTYÖN ALKUHAASTATTELU**Hoitoaika** _____ - _____**Laitoshoito**

Osasto ja huone _____

Nimi _____

Pituus _____

Sos. tunnus _____

Paino _____

RR+P _____

Ikä _____

Lähiomaisen yhteystiedot. Miten omaiseen pidetään yhteyttä ja kuinka usein? _____

Hoitotyön omahoitaja _____

Vastuuteraapeutti _____

Omalääkäri _____

Asumisen muoto (kenen kanssa/varustetaso) _____

Palvelut:

Kotisairaanhoido _____ x viikossa, yhdysl8/puh: _____

Kotipalvelu _____ x viikossa, yhdysl8/puh: _____

Turvapuhelin _____

Ateriapalvelu _____

Pyykkipalvelu _____ Päiväkeskus _____

Muu, mikä _____

Sotavammat (vahingon numero ja haitta-aste) _____

Sairaudet _____

Lääkehoidon toteutus _____

TIEDOT HOITOTYÖN SUUNNITELMAA VARTEN

SIVU B

| Ruokailu, ravitsemus <input type="checkbox"/> omatoiminen <input type="checkbox"/> avustettava <input type="checkbox"/> erikoisruokavalio, mikä: | Wc-toimet, erityistoiminta <input type="checkbox"/> vaipat S M L XL <input type="checkbox"/> avustettava <input type="checkbox"/> katetri <input type="checkbox"/> avanne <input type="checkbox"/> kystofix | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------|----------|-------|------|--|--|--|-------|--|--|--|------|--|--|--|-------|--|--|--|-------------|
| Suuhygieniä, siistiytyminen <input type="checkbox"/> proteesit <input type="checkbox"/> omat hampaat <input type="checkbox"/> avustettava | Nukkuminen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aistitoiminnot/kommunikaatio: <table border="1" data-bbox="424 573 919 741"> <thead> <tr> <th></th> <th>Norm.</th> <th>Heikent.</th> <th>Apuv.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Näkö</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Kuulo</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Puhe</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tunto</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | | Norm. | Heikent. | Apuv. | Näkö | | | | Kuulo | | | | Puhe | | | | Tunto | | | | Siirtyminen |
| | Norm. | Heikent. | Apuv. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Näkö | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kuulo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Puhe | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tunto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Peseytyminen, ihon kunto | Liikkuminen Porraskävely | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pukeutuminen ylävartalo | Vapaa-aika/harrastukset | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pukeutuminen alavartalo | Muisti/mieliala(oma kokemus) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Omat apuvälineet / tuo mukanaan

Hoidettavat asiat

Arvoesineet/rahat

Tupakointi ☐ kyllä ☐ ei Alkoholin käyttö ☐ kyllä ☐ ei

Asiakkaan omat toivomukset jaksolta kuntoutuksen, hoidon ja viriketoiminnan osalta?

Seurannat ja kontrollit

| | |
|------------|-------|
| Jalkahoito | _____ |
| MMSE | _____ |
| FIM/RAVA | _____ |
| Muut/TKL | _____ |

Pvm

Haastattelija, tehtävänimike ja allekirjoitus _____

LIITE 5 Esimerkki toiminnallisesta hartaudesta "Matkantekijä"

Matkantekijä on toiminnallisen hartaustyön kehittämistyön tulosta. Diakin opin-
näytetyö, tekijöinä: Salo, S. & Salovuori J. (2011). *Matkantekijä, matka ja mat-
kakumppanit – Toiminnallisia hartauksia tästä elämästä.*

Alkuvirsi – valittiin kysymällä ryhmän lempivirttä. Suojelusenkeli oli usean suo-
sikki: "Maan korvessa kulkevi..."

Alkusanat

Itsensä rakastaminen on todella hankalaa. Onnistuneiden suoristusten, voittojen
ja menestyksen aikana sekä niiden jälkeen on paljon helpompi olla tyytyväinen
itseensä. Oman itsensä ansioton rakastaminen pelkästään olemassaolon
vuoksi, on todella vaikeaa. Ihmiseen on rakentunut tunne siitä, millainen hän on
ja millainen hänen pitäisi omasta mielestään olla. Tämä aiheuttaa sisällämme
konflikteja.

Mary Picfordin sanoin: "Tänään on uusi päivä. Saat siitä irti juuri sen, mitä sii-
hen itse panostat... Jos olet tehnyt virheitä, sinulle on aina tarjolla toinen mah-
dollisuus. Ja vaikka olisit yrittänyt ja sitten epäonnistunut kerran toisensa jäl-
keen, voit aloittaa alusta millä hetkellä tahansa, sillä se, mitä nimitetään epäon-
nistumiseksi, ei ole kaatumista maahan vaan maassa pysymistä." Tämän muis-
taessamme voimme luottaa siihen, että aina voi aloittaa puhtaalta pöydältä. Ar-
mollisuus itseään kohtaan auttaa meitä pitämään jalkamme tukevasti maassa
sekä löytämään uusia polkuja.

Raamatunluku

Herra on lähellä niitä, joilla on särkynyt sydän, hän pelastaa ne, joilla on murtu-
nut mieli. (Ps. 34:19)

Aina, kun olin vähällä kaatua, sinun armosi, Herra, oli minun tukenani. (Ps.
94:18)

Luottakaa aina Jumalaan, tuokaa hänen eteensä kaikki mikä sydäntänne pai-
naa! Jumala on turvamme. (Ps. 62:9)

Toiminnallinen osuus

Cinquane-runo

Yksi hyvä itsensä ilmaisumuoto on runojen kirjoittaminen. Runoja on monenlai-
sia ja niitä voi tehdä monella tyylillä. Yksi tapa on Cinquane-runo. Tarkoituksena
on kirjoittaa runo omasta elämästä tai jostakin sen tietystä vaiheesta. Paperille

kirjoitettava runo koostuu viidestä rivistä jotka muodostetaan seuraavanlaisesti:

1. riville: Yksi sana joka kertoo mikä minä olen
2. riville: Kaksi sanaa, jotka kuvaavat tekemistäni
3. riville: Kolme sanaa, jotka kuvaavat minua
4. riville: Neljästä sanasta koostuva lause joka kuvaa minun perusolemustani
5. riville: Yksi sana, joka kokoaa kaiken edellä kuvatun yhteen

Rukous

Rakas Jumala,
 Kiitos, että olet antanut tämän elämän meille lahjaksi.
 Auta meitä arvostamaan itseämme sekä löytämään paikkamme maailmassa.
 Älä sulje katseeltasi, vaan pidä meistä kiinni.
 Auta meitä toteuttamaan elämässämme tahtoasi.
 Aamen

Siunaus

Herra siunatkoon teitä ja varjelkoon teitä.
 Herra kirkastakoon kasvonsa teille ja olkoon
 teille armollinen. Herra kääntäköön kasvonsa
 teidän puoleenne ja antakoon teille rauhan.
 Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.
 Aamen.

Päätösmusiikki

Esimerkiksi virsi 552 tai Suojelusenkeli (säv. P. J. Hannikainen, san. Immi Hellén). Myös muun sopivaan musiikin käyttö on mahdollista