
Sosiaalinen sirkus Koukkuniemessä

”Voinhan mä tulla kerran katsoon, jos se kiinnostaa”



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutusohjelma

Lahdensivu, 12.8.2011

Terhi Koskinen



Sosiaalialan koulutusohjelma
Hämeenlinna

Työn nimi Sosiaalinen sirkus Koukkuniemessä

Tekijä Terhi Koskinen

Ohjaava opettaja Päivi Mäntyneva

Hyväksytty _____._____.20____

Hyväksyjä

HÄMEENLINNA

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosiaalipedagoginen sosiaalityö

Tekijä

Terhi Koskinen

Vuosi 2011

Työn nimi

Sosiaalinen sirkus Koukkuniemessä

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia sosiaalisen sirkuksen merkitystä Koukkuniemen vanhainkodin asukkaan hyvinvointiin. Innostajana opinnäytetyölle toimi Hanna-Liisa Liikasen väitöskirja Taide kohtaa elämän. Teoreettisena viitekehyksenä oli sosiaalipedagogiikka, jonka erityinen työmuoto on sosiokulttuurinen innostaminen. Toimijuuden näkökulmassa korostuvat yksilön arjen tilanteet ja hänen sillä hetkellä käytössä oleva toimintakykynsä. Sovellettuna teoriana olivat toimintakykyyn liittyvät, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen teoriat. Onnistuneen vanhuuden peruspilarina toimii aktiivisuusteoria.

Koti-Sirkuksen toimintaa järjestettiin kymmenen kertaa. Tutkimusmateriaali kerättiin osallistuvalla havainnoinnilla, kenttäpäiväkirjan kirjoittamisella, haastattelulla, sekä valokuvauksella ja videoinnilla. Aineiston analyysi tapahtui teemoittelulla.

Kulttuurin ja taiteen merkityksestä hyvinvointiin keskustellaan paljon. Tutkimus osoitti, että sosiaalisen sirkuksen keinoin saadaan laitoshoidossa asuvalle vanhukselle yhdessä tekemällä mielihyvän tunnetta, iloa sekä mielen että kehon virkistymistä. Tarinointi ja muistelutyö tukivat laitoshoidossa asuvien vanhusten vuorovaikutusta sekä vapautti heidän ilmaisuun. Lisäksi tuloksissa painottui, että luottamuksen kasvaminen ja läheiset ihmissuhteet vahvistavat asukkaiden sosiaalista pääomaa. Laitoshoidossa asuvan vanhuksen hyvinvointia voidaan lisätä pienillä arjen elämyksillä.

Avainsanat Vanhuus, toimintakyky, sosiaalinen sirkus, laitoshoido

Sivut 29 s

HÄMEENLINNA
Degree Programme in Social Services
Sociopedagogical Education

Author	Terhi Koskinen	2011
Subject of Bachelor's thesis	Social Circus in Koukkuniemi Home for the Elderly	

ABSTRACT

The aim of this thesis was to examine how social circus affects the wellbeing of the residents in institutional care. The study was conducted in Koukkuniemi Home for the Elderly. The main source of inspiration was Hanna-Liisa Liikanen's doctoral thesis "Taide kohtaa elämän". Social pedagogy was chosen as the theoretical frame of reference. One of the special working practices in social pedagogy is sociocultural animation. The perspective of human agency emphasizes the events in the individual's own everyday life and their current functioning capacity. The theoretical background consists of physical, mental and social theories of functioning capacity. The theory of activity serves as a foundation pillar for a fulfilling old age.

Home Circus activity was arranged a total of ten times. The research material was collected by using participating observation, research diary, interviews, photography and video recording. The gathered material was analyzed thematically.

The meaning of culture and art for wellbeing is a frequent subject of discussion. This study indicated that it is possible to give feelings of pleasure, joy and refreshment of mind and body to an elderly person in institutional care by means of social circus. Storytelling and reminiscing supported the interaction between the residents in institutional care. It also liberated their self-expression. It was also accentuated in the results that an increase of trust and close personal relationships strengthen the social capital of the residents. The wellbeing of an elderly person in institutional care can be increased by small delights of everyday life.

Keywords Old age, institutional care, social circus.

Pages 29 p

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN KOHDERYHMÄ	1
3	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET NÄKÖKULMAT.....	3
3.1	Taide kohtaa elämän.....	3
3.2	Sosiokulttuurinen innostaminen ikäihmisten kanssa.....	3
3.3	Toimintakyky	5
3.3.1	Fyysinen toimintakyky	6
3.3.2	Psyykinen toimintakyky	7
3.3.3	Sosiaalinen toimintakyky	9
3.4	Aktiivisuusteoria	10
4	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS.....	11
4.1	Aiheen rajaus ja tavoitteet	11
4.2	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	12
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	12
5.1	Aineiston kerääminen.....	14
5.2	Aineiston teemoittelu	15
5.3	Eettisyys	16
5.4	Luotettavuus	16
6	TULOKSET	17
6.1	Kokemukset sirkustoimintaan osallistumisesta.....	17
6.2	Kokemukset sosiaalisesta pääomasta	18
6.3	Kokemukset elämän tarkoituksellisuudesta	19
6.4	Kokemus vaikutuksesta toimintakykyyn	21
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	22
8	JATKOTUTKIMUSIDEOITA.....	25
	LÄHTEET	27

1 JOHDANTO

Koukkuniemen vanhainkodissa järjestettiin asukkaille Koti-Sirkus, joka oli kuntouttavaa toimintaa sirkuksen keinoin. Koukkuniemen Koti-Sirkuksen toiminta on sosiaalista sirkusta, jonka tavoitteena on tuoda laitoksissa asuville ikäihmisille uudenlaista kulttuuri- ja taidetoimintaa. Sosiaalisessa sirkuksessa keskeistä on itse ja yhdessä tekeminen, osallistuminen, onnistuminen sekä uusien asioiden oppiminen ja kokeilu, hauskanpito ja arjen ilo.

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää Koukkuniemen Koti-Sirkuksen merkitystä siihen osallistuvien asukkaiden hyvinvointiin. Tutkimuksen aineiston keräsin havainnoiden osallistumalla itse sirkustoimintaan mukaan sekä haastatteleamalla Koti-Sirkukseen osallistuneita asukkaita toiminnan lomassa. Kenttäpäiväkirja täyttyi myös näkemyksistä ja kokemuksista. Lisäksi hankin materiaalia tutkimukseeni videoimalla ja valokuvaamalla toimintaa.

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä on sosiaalipedagogiikka ja sen erityinen työmuoto sosiokulttuurinen innostaminen, jonka tavoitteena on herätellä ihmiset pohtimaan, mitä on hyvä elämä, onnellinen arkipäivä ja mitä sen saavuttamiseksi voisi tehdä (Kurki 2000, 13). Hanna-Liisa Liikainen (2003) väitöskirjallaan Taide kohtaa elämän kannustaa taide- ja kulttuuritoiminnan lisäämiseen hoitolaitoksissa. Opinnäytetyössäni toimijuus on olennainen osa toimintakykyä. Onnistuneen vanhuuden peruspilarina on Jyrkämän (2008, 274) mukaan aktiivisuusteoria. Koukkuniemen Koti-Sirkuksessa aktiivisuus on tapahtumia, osallistumista, asioiden seuraamista ja mukana pysymistä. Mukanaolo ja aktiivisuus eivät välttämättä ole näkyviä, vaan näkymätön on yhtä intensiivistä kuin näkyväkin.

2 OPINNÄYTETYÖN KOHDERYHMÄ

Kiinnostuin Koukkuniemessä järjestettävässä Koti-Sirkuksesta, koska se on uudenlaista kuntouttavaa toimintaa laitoshoidossa asuville vanhuksille. Kokemattomuuteni sirkustoiminnasta herätti minussa aluksi epäilyjä sen toiminnan soveltuvuudesta laitoshoitoon. Uteliaisuuteni uusia toimintoja kohtaan synnytti idean toteuttaa opinnäytetyö siitä, miten sosiaalinen sirkus voi vaikuttaa laitoshoidossa asuvan vanhuksen hyvinvointiin.

Koukkuniemen Koti-Sirkuksen ensimmäinen kokoontuminen yhdessä sirkuksen ohjaajien ja hoitajien kanssa oli torstaina 9.9.2010. Kokoonnuimme hoitajien kanssa ilman asukkaita vielä seuraavana torstaina 16.9.2010 tutustumaan ja harjoittelemaan muun muassa sirkusvälineiden käyttöä, ihmispyramideja, klovnina oloa, esiintymistä, yleisönä oloa. Aplodejakin täytyi aluksi vähän harjoitella. Koti-Sirkus kesti aina kaksi tuntia, klo 13 – 15. Torstaina 30.9.2010 aloitimme yhdessä asukkaiden kanssa ja jatkoimme yhteensä kymmenen kertaa, kunnes viimeinen torstai 2.12.2010 huipentui juhlaesitykseen. Vieraaksi siihen jokainen sai kutsua haluamiaan ystäviä ja omaisia.

Koukkuniemen Koti-Sirkusta ohjasivat Kulttuurikeskus Pii Poon sosiaali-
seen sirkukseen erikoistuneet ohjaajat. Heillä on hyvät valmiudet niin sir-
kuksen oppimista kuin yhteisöllisyyttä sekä yksilöllistä ja sosiaalista voi-
mautumista tukevaan ohjaukseen.

Ikäihmisten sosiaalisen sirkuksen tavoitteena on tuoda laitoksissa asuville
ikäihmisille uudenlaista kulttuuritoimintaa, jossa keskiössä on itse ja yh-
dessä tekeminen, osallistuminen, onnistuminen sekä uusien asioiden op-
piminen ja kokeilu, hauskanpito ja arjen ilo. Pitkätähittäimen tavoitteena
on löytää uusia malleja toiminnan toteuttamiseksi laitosympäristössä sekä
löytää uutta ja välineitä hoitohenkilökunnan arkeen. (Lasten ja nuorten
kulttuurikeskus PiiPoo 2011.)

Koukkuniemen Koti-Sirkus on osa Tampereen kaupungin Kulttuurikaari -
hanketta, joka on Tampereen kaupungin hyvinvointipalveluissa kehitteillä
oleva toimintamalli. Sen päämääränä on ikäihmisten terveyden ja hyvin-
voinnin edistäminen kulttuurin ja liikunnan keinoin. Tavoitteena on luoda
uusvia hyviä käytäntöjä sosiaali- ja terveystalvelujen, sivistys-, kulttuuri- ja
vapaa-aikapalvelujen sekä yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoiden
yhteistyönä. Keskeistä on eri toimijoiden osaamisen yhdistäminen yhteis-
sen tavoitteen saavuttamiseksi. (Kulttuurikaari 2011.)

Koukkuniemen vanhainkoti tarjoaa pitkäaikaista laitoshoidoa. Koukku-
niemessä on yli 800 hoitopaikkaa, joita sairaalapaikkoja on 257. Vanhain-
koti on perustettu 1886 ja sijaitsee Näsijärven rannalla omalla puistoalue-
ella. Alueella on 12 erillistä rakennusta, joissa on 31 osastoa.

Koukkuniemen Koti-Sirkukseen osallistui 10–13 asukasta, sekä naisia että
miehiä eri osastoilta. Kaikki osallistujat olivat vakituisia Koukkuniemen
vanhainkodin asukkaita. Naiset olivat ryhmässä enemmistönä. Toimintaan
osallistuvilla asukkailla fyysinen toimintakyky oli heikentynyt lähes kai-
killa sairauden tai vamman vuoksi. Kaksi osallistujaa selviytyi ilman apu-
välineitä. Sairauksista toimintakykyä heikensivät muun muassa muistisai-
raudet, afasia, masennus ja kallovamman jälkitila. Liikkumisen apuväli-
neitä olivat pyörätuoli, gerituoli ja rollaattori. Kukaan ryhmästä ei haastat-
teluissa kertonut harrastaneensa sirkustoimintaa koskaan aikaisemmin. It-
selläni ei myöskään ole minkäänlaisia kokemuksia sirkustoiminnasta.

Tässä opinnäytetyössä käytän Koukkuniemen vanhainkodissa asuvasta
ikäihmisestä, joka osallistui Koti-Sirkukseen, nimitystä asukas. Nimitystä
hoitaja, käytän yhteisesti perus- ja lähihoitajista, fysioterapeuteista, kunto-
hoitajista sekä askartelunohjaajista, jotka osallistuivat Koukkuniemen Ko-
ti-Sirkukseen. Aluksi pidettiin kaksi kokoontumista, joissa osallistujat oli-
vat vapaaehtoisia, sosiaalisesta sirkuksesta kiinnostuneita hoitajia. Asuk-
kaat eivät tässä vaiheessa osallistuneet toimintaan. Tällä tavoin asukasta
avustavat hoitajat ja minä saimme tuntumaa sosiaalisessa sirkuksessa käy-
tettäviin välineisiin sekä toimintatapoihin.

3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET NÄKÖKULMAT

Tähän lukuun olen laittanut opinnäytetyössäni käyttämät teoreettiset näkökulmat. Liikasen (2003) väitöskirja Taide kohtaa elämän innostaa taide- ja kulttuuritoiminnan lisäämiseen hoitolaitoksissa. Lisäksi kerron, mitä sosiokulttuurinen innostaminen on työskennellessä ikäihmisten kanssa. Toimijuus on olennainen osa yksilön henkilökohtaista toimintakykyä. Hyvinvointia käsittelemässä opinnäytetyössä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmasta. Aktiivisuusteoria antaa myös näkökulmaa tälle opinnäytetyölle.

3.1 Taide kohtaa elämän

Hanna-Liisa Liikasen väitöskirja Taide kohtaa elämän (2003) on tutkimus, jonka tavoitteena on taiteen avulla lisätä hoitolaitosten viihtyisyyttä sekä integroida taide- ja kulttuuritoiminta osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon hoitotyötä, kuntoutusta sekä työmenetelmiä. Tämä kirja oli opinnäytetyössäni sekä tärkeä lähde että innoittaja koko sen prosessin aikana.

Liikasen (2003, 25) tutkimuksessa ihmiskäsitystä lähestytään holistisen ihmiskäsityksen valossa. Siinä ihminen ymmärretään tavoitteellisenä, luovana, merkityksiä etsivänä psykofyysisenä kokonaisuutena, joka on sidoksissa ulkoisiin olosuhteisiin ja elämäntilanteeseen. Ihminen on olemassa tajunnallisuuden eli asioiden ja ilmiöiden kokemisen kautta, jossa mieli ja elämys kulkevat yhdessä. Tähän Liikasen perustaa ajatuksen taide- ja kulttuurielämysten mahdollisuuksista vaikuttaa hoito- ja kuntoutustyössä. Tutkimuksen näkökulma on sosiaalinen ja kulttuurinen, joka etsii taide- ja kulttuuritoiminnan sosiaalisia ja yhteisöllisiä vaikutuksia ja mahdollisuuksia hoitoyksiköiden ihmisten arjessa.

Liikasen (2003, 29) siteeraa Richard Shustermania esteettisen kokemuksen merkityksestä. Esteettinen kokemus on arvokasta, ilahduttavaa ja nautittavaa, sekä elävästi koettua ja subjektiivisesti värittyä, joka vie mukanaan ja kiinnittää nykyhetkeen sekä kuljettaa pois arkirutiineista. Lisäksi se on mielekäs kokemus, ei vain tuntemus. Esteettinen kokemus on myös luonteenomainen kokemus, jonka voi identifioida taiteen yhteydessä ja jonka avulla voi tavoittaa taiteen olennaisen merkityksen. (Liikasen 2003, 29.)

3.2 Sosiokulttuurinen innostaminen ikäihmisten kanssa

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys on sosiaalipedagogiikka. Sosiokulttuurinen innostaminen on sosiaalipedagogiikan erityinen työmuoto ja pedagogisen vaikuttamisen tekniikka, jonka tavoitteena on herätellä ihmistä pohtimaan, mitä on hyvä elämä, onnellinen arkipäivä ja mitä sen saavuttamiseksi tulisi tehdä. Koukkunimen sosiaalisen sirkuksen tavoitteena on tuoda laitoshoidon asukkaiden elämään uusia kokemuksia ja arjen iloa. Sosiokulttuurisen innostamisen käytännöt motivoivat ja herkistävät ikäihmisiä mahdollisuuksiensa mukaan osallistumaan oman itsensä ja yhteisönsä kehittämiseen. (Kurki 2000, 13–16.)

Innostamisen tavoitteena on Kurjen (2000, 136) mukaan edistää ihmisten organisoitumista ja sosiokulttuuristen aktiviteettien syntymistä sekä oppia niiden avulla, tekemällä ja kokemalla. Innostamisen syntymisessä ja synnyttämisessä on lähdettävä sieltä, missä ihmiset ovat ja heidän arkipäivästään ja heidän elämäntavastaan. Toiminta olisi hyvä saada alkamaan niistä perusrhytmistä, yhteisöistä, joita sen lähellä jo on. Niissä ihmisen arkipäivä tunnetaan parhaiten, ne suunnitellaan ja luodaan juuri kyseessä olevia ihmisiä ja yhteisöjä varten.

Laitoshoidossa tapahtuvassa sosiokulttuurisessa innostamisessa on Kurjen (2008, 100) mukaan kysymys asukkaiden mahdollisimman täyteläisen arkipäivän takaamisesta, kuten perustarpeiden huolehtimisesta ja sosiaalisen elämän tukemisesta. Laitoksissa tapahtuva sosiokulttuurisen innostamisen tavoitteena on muun muassa pitää yllä persoonan itsenäisyyttä ja riippumattomuutta päivittäisissä toiminnoissa esimerkiksi muistiharjoitusten, keskustelujen, taiteen, musiikin, liikunnan ja teatterin avulla. Lisäksi se ylläpitää sosiaalisia rooleja, tukea vanhuksen integroitumista ryhmään ja omaan kulttuuriin, tukea psyykkistä ja fyysisistä hyvinvointia, auttaa vanhusta kohtaamaan juurensa ja vahvistaa hänen identiteettiään. Kurjen mukaan sosiokulttuurinen innostaminen myös tukee uuden oppimista, taistelee eristymistä ja itseensä sulkeutumista vastaan, tyydyttää viihtymisen ja iloittamisen tarpeita, luo positiivista kuvaa omasta itsestä ja valaa uskoa persoonan mahdollisuuksiin.

Innostaminen on kokemista, jakamista, aktiivista kuuntelemista ja elämistä yhdessä (Kurki 2008, 105). Se on niiden vanhusten, jotka eivät osaa ilmaista itseään ja tunteitaan, auttamista muotoilemaan ajatuksiaan uudelleen ja selkeämmin, kertaamista ja palaamista asiaan. Harjoitetaan eri tavoin kaikkia aisteja.

Sosiokulttuurisessa vanhustyössä ovat läsnä yksilölliset elämänvaiheet, kokemukset ja historialliset sekä kulttuuriset muutokset. Muistelu osana sosiokulttuurista vanhustyötä soveltuu ikäihmisille, jossa virkistetään osallistujia muistelemaan elämänsä kiinnostavia aiheita. Sen lähtökohtana on myönteinen vanhus käsitys ja pyrkimys voimavarojen kartuttamiseen. Menetelmä on myös sosiokulttuurista toimintaa joko yksin tai ryhmässä, jossa muistelijat on pääroolissa. Muistelu on ajattelun ja puhumisen prosessi, joka rakentaa identiteettiä, yhdistää menneisyyttä nykyiseen ja tuo esiin eletyn elämän kirjon. Ryhmämuotoisen muistelutyön avulla syntyy sosiaalisia verkostoja, jotka toimivat vertaisryhmänä kokoontumisten ulkopuolella. Toiminnalle asetetaan tavoitteet ja sen avulla työskennellään pitkäjänteisesti ja prosessinomaisesti. Menetelmää voidaan käyttää vanhuksen voimistamiseen, psyykkisen hyvinvoinnin ja elämän merkityksen löytämisessä. (Liikanen 2007, 79.)

Kurki (2000, 55–57) kuvailee kulttuurin sosiaalisesti perinnöksi, joka ilmenee sosialisointiprosessin kautta saavutettuna elämisen, tekemisen ja ajattelun tyylinä ja tapana. Tähän kulttuuriin liittyy oleellisesti se, että ihmiset etsivät arkipäivässään vastauksia elämänongelmansa ratkaisemiseen. Kulttuurin oleellinen elementti on inhimillinen aktiviteetti, osallistuminen

ja toiminta. Kulttuurisessa demokratiassa tunnustetaan jokaisen ihmisen kyvyt ja mahdollisuudet toimia oman elämänlaatunsa luojana ja aktiivisena osallistujana yhteisönsä kehitykseen. Kulttuurisen kehityksen tavoitteena on "uuden ihmisen" syntyminen, jonka elämäntyyli on yhteyden etsimistä toisten ihmisten ja "jatkuvan luomisen prosessin" kanssa.

Koukkuniemen Koti-Sirkus on eräänlaista teatteria, jossa uskotaan kaikilla asukkailla olevan kyky osallistua luovaan toimintaan, omien voimavarojensa mukaan. Sen toiminta on aktiivista ja toisten kanssa olemista. Koti-Sirkuksessa jokainen on arvokas omassa persoonassaan, jonka valintoja arvostetaan ja kunnioitetaan. Teatterin tekeminen perustuu vahvasti uskoon, että kaikilla ihmisillä on enemmän tai vähemmän kykyä ilmaisuun. Siten teatteri integroi luovuutta, osallistumista ja kasvatuksellisuutta. Teatterityö on samanaikaisesti kriittistä ja vapauttavaa. Se yhdistyy ihmisten jokapäiväiseen elämään, jonka avulla on mahdollista etäännyä konkreettisesti arkipäivästä katsomaan ikään kuin ulkoapäin tätä samaa arkipäivän todellisuutta. Teatterissa arvostetaan kollektiivista työtä ja kunnioitetaan vapautta sekä moniarvoisuutta. (Kurki 2000, 141.)

3.3 Toimintakyky

Leinonen (2008, 223) kuvailee WHO:n määritelmää terveydestä, jossa nähdään terveys kokonaisvaltaisesti, painotetaan sen moniulotteisuutta ja, jossa annetaan mahdollisuus luopua tyypittelemästä vanhuutta pelkästään sairauden ja heikkenemisen ajanjaksoksi. Terveysteen kohdistuvassa gerontologisessa tutkimuksessa Jyrämä (2008, 276) kokee toimintakyvyn keskeiseksi. Tällöin tutkitaan ikääntyneen ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Seuraavissa luvuissa tarkastelen tarkemmin laitoshoidossa asuvan vanhuksen hyvinvointia fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmista.

Ihmisen ikääntyminen sisältää toimintakyvyn ja terveyden kannalta monia haasteita, jotka vaihtelevat elämänvaiheesta toiseen. Pyrkimyksenä on säilyttää riittävä tasapaino olennaisissa asioissa, kuten riittävä fyysinen ja psyykinen toimintakyky, tyydyttävä tasapaino sosiaalisissa suhteissa sekä riittävän esteetön fyysinen ympäristö. Fysiologisesti on tärkeää riittävä ja tarkoituksenmukainen liikunta sekä muu fyysinen aktiivisuus. Henkisen hyvinvoinnin säilymiselle on olennaista tasapaino virkistykseen ja keskushermoston kuormituksen välillä, sopiva määrä virikkeitä, tavoitteiden realistisuus ja niiden kohtuullinen saavuttaminen sekä riittävä tulevaisuuden toivo. Sosiaalisella alueella riittävä taloudellinen turvallisuus, läheisten ihmisten olemassaolo sekä erityisesti yhteisöllisyys ja tunne kuulumisesta johonkin laajempaan yhteisöön luovat tasapainoa elämään. (Heikkinen 2002, 31.)

Käytännössä psyykkisen toimintakyvyn tukeminen sisältää sosiaalisen toiminnan tukemisen. Fyysisten aktiviteettien vaikutus ulottuu psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Ruoppilan (2002, 147) mukaan olisi tuloksellista kehittää, kokeilla ja toteuttaa sellaisia harrastusmahdollisuuksia, jotka vaikuttavat ikääntyvän yksilön fyysiseen, psyykkiseen ja sosia-

liseen toimintakykyyn. Psykkistä toimintakykyä luonnehtivat tiedollisten toimintojen lisäksi elämän kokeminen tarkoitukselliseksi ja mielekkääksi.

On mahdollista tarkastella eri tavalla toimintakyvyn ja toiminnan ulottuvuuksia ja tehdä ero kuuden ulottuvuuden, osaamisen, kykenemisen, haluamisen, täytymisen, voimisen ja tuntemisen välillä. Osaaminen on toimintaan liittyviä taitoja ja tietoja, jotka käsitteellisesti eroavat kykenemisestä. Kykeneminen viittaa enemmän perinteisesti nähtyyn fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Haluamisessa on kyse tavoitteellisuudesta ja motivaatiosta. Täytyminen liittyy suoraan tilanteisiin sekä niissä ilmeneviin pakkoihin tai ei-pakkoihin. Olennaista on jokaisen tilanteen kontekstuaalisuus, sidonnaisuus konkreettisiin tilanteisiin ja toimintoihin, jotka tapahtuvat tietyssä paikassa ja ajassa. Toimijuudessa toimintakyvyn tarkastelun painopiste siirtyy ikääntyvän yksilön henkilökohtaisista ominaisuuksista tilanteisiin, arkitoimintoihin ja toimintakäytäntöihin. (Jyrkämä 2008, 276–277.)

3.3.1 Fyysinen toimintakyky

Kehityspsykologiassa kehityksellä tarkoitetaan Kronqvistin ja Pulkkinen (2007, 8) mukaan laaja-alaista ihmisen elämän aikana tapahtuvaa laadullista muutosta, kuten monimutkaisia ja dynaamisia kognitiivisia, kielellisiä, fyysis-motorisia, sosiaalisia ja emotionaalisia muutoksia, jotka ihmisessä tapahtuvat ajan mukana. Nämä muutokset tekevät jokaisesta ihmisestä ainutlaatuisen ja persoonallisen yksilön. Kehitystä tarkastellaan erottamalla ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen osa-alue toisistaan. Muutokset näillä alueilla vaikuttavat toisiinsa ja tapahtuvat toisiinsa sidoksissa.

Ikääntymisen mukanaan tuomia väistämättömiä muutoksia kutsutaan primaareiksi ikääntymismuutoksiksi. Niiden taustalla ovat biologiset prosessit, eikä niihin pystytä suoraan vaikuttamaan. Ikääntymisen sekundaariset muutokset liittyvät primaareihin vanhenemismuutoksiin sekä ympäristötekijöihin ja elämäntapoihin, kuten sairauksiin, liikunta- ja terveystottumuksiin. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 238.)

Tasapainon hallinta on edellytys liikkumiskyvylle ja liittyy olennaisesti päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen. Heikentynyt asennonhallinta on todettu iäkkäillä liittyvän kasvaneeseen kaatumisriskiin. Lihaskiinnon heikkenemisen lisäksi iäkkäillä ihmisillä saattaa olla nivelten liikkuvuuden rajoituksia sekä selkärangan jäykistymiseen liittyviä ongelmia, joilla on vaikutusta pystyasentoon ja ryhtiin. (Pajala, Sihvonon & Era 2008, 136–138.)

Tasapainon hallintaa hankaloittavat ikääntyneillä monet sairaudet kuten aivoverenkiertohäiriöt, Parkinsonin tauti, diabetes ja erilaiset tuki- ja liikuntaelinvaivat. Sairauksien kasaantumisen takia ikääntyneille joudutaan määräämään usein monia tehokkaita lääkevalmisteita. Huimaus on yksi lääkkeiden yleisempiä haittavaikutuksia. (Pajala ym. 2008, 141–142.)

Ikääntyneiden henkilöiden tasapainon harjoittamiseen on pyritty vaikuttamaan sekä yleistä fyysistä kuntoa kohentamalla että harjoitusohjelmilla, joiden tarkoituksena on nimenomaan asennonhallinnan säätelyyn osallistuvien elinjärjestelmien kuntoutus. Tasapainoharjoittelun tavoitteena on Pajala ym. (2008, 143) mukaan poistaa ja ehkäistä tasapainon hallintaan liittyviä rajoitteita ja oppia soveltamaan niitä erilaisissa päivittäisissä tehtävissä ja vaihtelevissa ympäristöolosuhteissa. Positiivisia tuloksia on saatu harjoitusohjelmasta, jotka on suunniteltu yksilöllisesti sisältäen sekä lihasvoiman parantamiseen pyrkiviä harjoitteita sekä erityisesti tasapainoon harjoitettavia osioita. Tasapainokuntoutuksella on tärkeä sija iäkkäiden henkilöiden kaatumisriskin pienentämisessä ja tätä kautta koko elämänlaatuun vaikuttavana tekijänä sekä hoito- ja kuntoutuskustannuksiin.

Vanhan ihmisen huolet, ilot ja surut sekä pelot ja tyytyväisyys ovat vanhuksen ruumiille tuttuja. Näitä hänen ruumiinsa ilmaisee jännittymisinä, kyyneleinä, vapinana, rentoutumisena, kiihtymisenä tai lamaantumisenä. Vanha ihminen ei aina ymmärrä, miksi hänen ruumiinsa reagoi juuri näin, esimerkiksi punastuu, silmistä tulee kyyneleitä, ruumis jännittyy tai hengitys salpautuu ja sydän on pakahtua. Näihin hetkiin vanhus tarvitsee ruumiillista huolenpitoa ja kannattelua siten, että hänen kanssaan jäädään vastaanottamaan ja pohtimaan niitä. Tämä affektiivinen tila koskettaa vanhusta ja on signaali hänen sisäisestä mielentilastaan sekä elimistön ja ympäristön vuorovaikutuskokemuksista. Kun vanhuksen symbolinen muisti heikkenee, hän muistaa ruumiillaan. (Siltala 2004, 154.)

Läheisin suhde vanhuksella on omaan ruumiiseensa, jonka äärellä, ruumiillisuutensa piirissä, hän elää elämänsä viimeistä vaihetta. Elinten ja elinjärjestelmien toimivuus heikkenevät, väsyttään aikaisempaa helpommin ja erilaiset ruumiin oireet lisääntyvät. Vanheneva joutuu rakentamaan uutta ruumiinkuvaa itsestään. Tähän vanhus tarvitsee suremisen kykyään, rohkeutta, kärsivällisyyttä ja monesti ulkopuolista tukea, jotta hän etsiytyisi kohti uusia, toisenlaisia mahdollisuuksia. (Siltala 2004, 152.)

3.3.2 Psykykinen toimintakyky

Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan vanhuusiässä ihmisen kehitystehtävänä on saavuttaa kokemus ihmisen minän eheydestä. Haasteena on hyväksyä eletty elämä sellaisena kuin se on ollut. Haasteeseen ihmistä ohjaa tarve hahmottaa ja jäsentää eletty elämä ja sen vaiheet sekä kokea eletty elämä ymmärretyksi ja mielekkääksi jatkumoksi. Elämän hyväksyminen merkitsee elämän näkemistä kaikkine mahdollisuuksineen ja rajoitteineen sekä toteutuneina ja toteutumattomina toiveina ja tapahtumina. Erikson pitää vanhuusikää psykkinen kehityksen huipentumana. (Kronqwist & Pulkkinen 2007, 254.)

Elämän hyväksymiseen liittyy elämän rajallisuuteen ja kuolemaan sopeutuminen. Kuolemaan sopeutuminen tulee Eriksonin mukaan mahdolliseksi, kun ihminen voi hyväksyä oman eletyn elämänsä. Toisaalta se on myös tulevaisuuteen suuntautumista, jolloin elämän voi hahmottaa osana laajempaa sukupolvien muodostamaa historiaa. Mikäli vanhuksen on vaikea pitää omaa elämää merkityksellisenä tai käsitellä elämään kuuluneita ta-

pahtumia, saattaa lähestyvä kuolema tuottaa ahdistusta tai epätoivoa, jotka voivat näkyä vihamielisyytenä ja katkeruutena tai yleisenä vastenmielisyytenä tai halveksuntana elämää kohtaan. Erikson korostaa, että edellisistä kehityshaasteista selviytyminen vaikuttaa seuraavan vaiheen kohtaamiseen. Vanhenemisen haasteista selviytymiseen vaikuttaa, miten aiempi elämä on sujunut. Vanhuuden menestyksellinen läpikäyminen merkitsee palaamista aiempiin kehityshaasteisiin. Vanhuusiässä ihminen tarkastelee oman elämän merkityksellisiä tapahtumia ja käy läpi kokemuksiaan omasta itsestään ja elämästään. (Kronqwist & Pulkkinen 2007, 254.)

Oleennaista hyvässä vanhuudessa on, että ihmisellä on läpi elämän tunne elämän tarkoituksellisuudesta ja siitä, että hän on itsenäinen toimija, joka voi vaikuttaa ja tehdä päätöksiä elämässään. Kehityspsykologisessa teoriassa vanhuuteen liittyy muutos, ja erityisesti muutos ikääntymisen myötä saavutettavasta syvemmästä ymmärryksestä omasta minuudesta sekä ympäröivästä maailmasta. Laajemman ymmärryksen pohjalta ja sen johdosta näkökulma elämään muuttuu. Ihminen ikään kuin irrottautuu materialistisesta ja rationaalisesta elämäntähtäyksestä, mikä johtaa rauhan ja tyytyväisyyden kokemusten lisääntymiseen. Ihmisen kokemukset itsestä ja ympäröivästä maailmasta muuttuvat läpi elämän. Ihminen voi vielä viimeisinä elinvuosinaan muuttua, nähdä ja kokea itsen ja läheiset uusilla tavoilla. Elämän kulku ei ole vain laskeva kaari, vaan ihmisellä on mahdollisuus kypsyä ja kehittyä kohti viisautta ja valaistumista. Vanhuuteen voi liittyä paljon haaveita sellaisien unelmien toteutumisesta, joita ei aiemmin elämässä ole ollut mahdollista tehdä. (Kronqwist & Pulkkinen 2007, 251–252.)

Laitoshoidossa asuvien pääongelma on Ruoppilan (2002, 247) mukaan koettu yksinäisyys. Laitoksissa vain harvat solmivat muihin siellä asuviin ikätovereihin sosiaalisia suhteita.

Read (2008, 231) kuvailee elämän tarkoituksellisuutta kokemukseksi siitä, missä määrin ja miksi elämä koetaan mielekkääksi ja tarkoitukselliseksi. Read mainitsee Viktor Franklin määritelleen, että elämän tarkoituksellisuuden etsiminen on keskeinen, elämää ylläpitävä motiivi. Mikäli elämä koetaan tarkoitukselliseksi, siitä seuraa elämänhalun kasvaminen ja sitä kautta hyvinvointi. Tähän kuuluu muun muassa elämään tyytyväisyys, kokemus minän eheydestä ja kypsä suhtautuminen kuolemaan.

Siltala (2004, 152) kuvailee vanhuksen moninaista ruumista Heinämaan sanoin, että se on monikollinen, liikkeiden, asentojen ja eleiden ilmeiden avoin järjestelmä, ja sillä on sukupuolensa, naisen ja miehen eleensä. Moninainen ruumis on vastaanottaja ja antaja, aktiivinen ja passiivinen, pettynyt, tuskallinen, masentunut, haavoitettu, putoava, nautiskeleva, intohimoinen ja uneksiva. Se muuntaa vanhuudessakin jatkuvasti itseään.

Psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi on tärkeää ylläpitää aikaisempia tietoja ja taitoja sekä niitä harjoittaen saada jatkuvasti kokemuksia siitä, että ikääntyvä ihminen kykenee vielä oppimaan uutta. Tällaisten kokemusten kautta yksilön oman elämän hallinnan kokemus säilyy tai voi jopa vahvistua. Psyykkistä toimintakykyä luonnehtivat tiedollisten toimintojen

lisäksi elämän kokeminen tarkoitukselliseksi ja mielekkääksi. (Ruoppila 2002, 147.)

Muistelu liittyy läheisesti vanhuuden kehitystehtävään muodostaa omasta elämästä eheä kokonaisuus. Muisteluprosessin on ajateltu aktivoituvan erityisesti vanhuudessa, kun tiedostetaan oman elämän väistämätön loppuminen ja joudutaan pohtimaan, miten menneen elämän ratkaisemattomat konfliktit ovat hyväksyttävissä osaksi omaa elettyä elämää. (Read 2008, 237–238.)

Erilaisiin kokemuksiin liittyvät kertomukset polveilevat ajassa, lapsuudesta nuoruuteen, aikuisuudesta vanhuuteen ja päinvastoin. Koettu liittyy tunteiden lisäksi kertojan elämässä tapahtuneeseen. Tapahtuneita muistellessa palaavat muistikuviin liittyneet tunteet mieleen. Erilaiset elämän episodit värittävät kertomuksen kulkua elävöittäen sitä milloin naurahduksena, milloin silmäkulmassa kiiltelevänä kyyneleenä. Juuri ne mahdollistavat muiden läsnäolijoiden osallisuuden eli antavat mahdollisuuden jakaa kerronnassa syntyvää tai syntynyttä kokemusta ja ymmärtää aiheutuvien tunteiden avulla kertojan kokemusta. (Heikkinen 2008, 214.)

Harrastusaktiviteetteihin osallistumista sekä niiden mahdollistaman itseilmaisuuden kautta lisääntyvää itsetuntemusta on pidetty Ruoppilan (2002, 134) mukaan tutkimuksissa iäkkäiden terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävänä tekijänä. Hyvinvointia ja elämänlaatua voitaisiin parantaa edistämällä hyvän terveyden kokemisen kannalta positiivisia tekijöitä ja ehkäisemällä negatiivisia.

3.3.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen verkosto on ikääntyvälle merkittävä toimintakykyä ja aktiivisuutta ylläpitävä tekijä. Sosiaalinen elämä ja muiden kanssa oleminen ovat edelleen ihmisen toimintaa ohjaava perusmotiivi. Perhe, ystävät ja asuinympäristön yhteisöt tarjoavat turvallisuutta, seuraa ja vertaistukea. Sosiaalisen vuorovaikutuksen määrä ikääntyvillä on yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ja yksinäisyyden kokemukseen. Oleellista on, että vanhus voi kokea mielekkäitä rooleja ympäristössään. (Kronqwist & Pulkkinen 2007, 258.)

Iän ja elämänvaiheen tuomat muutokset vaikuttavat vanhuksen ihmissuhteisiin. Pelkästään fyysisen kunnan heikkeneminen, sosiaaliset tilanteet ja niihin hakeutuminen tuntuvat työläältä. Kyky ottaa apua vastaan ja mahdollisuus tulla kuulluksi heikkonakin auttavat vanhusta hyväksymään tapahtuvaa fyysistä heikkenemistä ja sairauksien lisääntymistä. Vanhuusiän sosiaalisissa suhteissa on tärkeää, että vanhus voi kokea olevansa vaikuttaja ja päätöksen tekijä omaa elämäänsä koskevissa kysymyksissä. Läheiset ihmissuhteet ovat tärkeitä ihmiselle syntymästä elämän loppuun asti. (Kronqwist & Pulkkinen 2007, 259.) Säännölliset sosiaaliset kontaktit ja läheisiltä saatu tuki ovat tärkeitä tekijöitä iäkkään henkilön terveyden kokemiselle ja elämänlaadulle (Leinonen 2008, 228).

Sosiaalinen pääoma ilmenee institutionaalisenä vuorovaikutuksena, kuten sosiaalisina verkostoina, ryhminä, organisaatioina ja niihin liittyvinä vaihdon ja kanssakäymisen normeina, oikeuksina ja velvollisuuksina. Ryhmään kuulumisen ja yleensä sosiaaliset siteet, ovat edellytys sosiaalisen pääoman syntymiselle ja omistamiselle. Se moninkertaistaa muiden pääomien arvon, eikä ole olemassa automaattisesti, vaan ihmisellä on sosiaalista pääomaa niin kauan kuin hän voi pitää yllä sosiaalisia suhteitaan. Tämä piirre erottaa huonokuntoiset ja heikommat vanhukset muista iäkkäistä, sillä heillä ei ole samaa mahdollisuutta ylläpitää aktiivisia suhteita, vaan muiden on oltava aktiivisia heidän puolestaan. (Marin 2002, 100–105.)

Sosiaaliseen pääomaan liittyy oleellisesti luottamus, jota tarvitaan verkostojen koossa pysymiseksi ja vastavuoroisuuden toteutumiseksi. Sosiaalisen verkoston ja siihen liittyvien luottamussuhteiden ajatellaan muodostavan yhdessä yhteisön resurssin. Liikanen (2003, 58) tarkoittaa luottavaisuudella sitä, että tiedämme mitä odottaa vuorovaikutussuhteissa. Luottamuksen voimalla päästämme toiset lähelle itseämme ja meille tärkeitä asioita. Koko yhteisö kärsii, jos hoitoyksión vuorovaikutussuhteet eivät perustu luottamukseen. Se nähdään energisoivana voimana, joka vapauttaa voimavaroja puolustautumisesta kehittämiseen ja tavoitteellisuuteen sekä luovuuteen. Luottamuksella on positiivinen vaikutus terveyteen. Luotettavien ihmisten tuella on voimakas myönteinen ja kanssaihmiisiin kohdistuvalla epäluottamuksella on kielteinen vaikutus koettuun terveyteen.

Sosiaalinen pääoma liittyy hyvinvointiin sekä yksilön että yhteiskunnan tasoilla. Mitä enemmän on sosiaalista pääomaa, sitä terveempiä ja tyytyväisempiä yhteisön jäsenet ovat. Taiteen keinoin voidaan ruokkia sosiaalista pääomaa vahvistamalla ystävyyttä, auttamalla yhteisöjä sekä ratkaisemalla sosiaalisia syrjäytymisen ongelmia. Elävän kulttuurin yhteinen kokeminen on merkittävänä tekijänä psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnille ja elämänlaadulle. (Liikanen 2003, 56–57.)

3.4 Aktiivisuusteoria

Jyrkämä (2008, 274) kiteyttää aktiivisuusteorian perusajatuksen näkemykseen, että aktiivisuuden säilyttäminen on paras tae onnistuneelle vanheneemiselle. Teorian ensimmäinen käsitteellinen peruspilari on itse aktiivisuus, jolla tarkoitetaan mitä tahansa tekemistä tai aktiviteettia. Yksilön säilyttäessä vanhetessaan oman keski-ässä muotoutuneen aktiivisuusmallinsa, hän takaa itselleen mahdollisimman korkean tyytyväisyystason. Toinen käsite on tasapaino. Sen teoria olettaa, että omaksuttu aktiivisuustaso vastaa ihmisen omia tarpeita ja keski-ässä syntyneen tasapainon säilyttäminen on keskeinen piirre hyvää vanhenemisprosessia. Tasapainon ylläpitämiseksi on sopeuduttava roolimenetyksiin. Kolmas keskeinen käsite on juuri roolimenetykset. Vanheneminen tuo pakollisia roolimenetyksiä enemmän ja vähemmän tullessaan, jolloin teorian mukaan on parasta, jos yksilö kykenee korvaamaan menetyksensä uudella roolilla. Neljäs aktiivisuusteorian pääkäsite on tyytyväisyys elämään, jonka Jyrkämä katsoo parhaimmillaan ilmaisevan ja mittaavan sosiaalista ja psyykkistä sopeutumista.

Jyrkämä (2008, 275) kuvaa David Unruh'n teoriaa, jossa vanhenevankin ihmisen elämässä keskeisiä ovat sosiaaliset maailmat, joissa hän eri tavoin on ollut ja on mukana. Tällaisia sosiaalisia maailmoja ovat esimerkiksi šakinpaluu, pilkkionginta, seurataanssien harrastaminen ja lukematon määrä muita vastaavia elämisen alueita. Nämä maailmat ovat kulttuurisesti ja sosiaalisesti muotoutuneita ja rakentuvat organisaatioista, kommunikaatiosta, paikoista ja tiloista, vuorovaikutuksesta ja erilaisista merkitysjärjestelmistä. Ne voivat olla monella tapaa läsnä. Ne ovat tapahtumia, osallistumista, asioiden seuraamista ja mukana pysymistä. Mukanaolo ja aktiivisuus eivät välttämättä ole näkyviä. Näkymätön voi olla yhtä intensiivistä kuin näkyvä. Koukkuniemen Koti-Sirkuksessa on asukkaalle tärkeää olla mukana ja läsnä, vaikka heikentynyt toimintakyky on este toimintakykyä vaativien asioiden suorittamiseen. Jyrkämä kirjoittaa, että Unruh'n teorian mukaista tutkimusta ikääntyneiden elämästä ei ole esimerkiksi Suomessa tehty juuri lainkaan, vaikka esimerkiksi sovellettuna vanhainkoti- ja muuhun laitokseen se luultavasti avaisi arkisen vanhustyön suhteen uusia näkökulmia. (Jyrkämä 2008, 275–276.)

Ikivihreät-projektissa on paljon tutkimuksia, jotka vaikuttavat ikäihmisten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Ikivihreät-projektissa tutkitaan Jyväskylän eläkeikäisen väestön, 65–100-vuotiaiden terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia. Tutkimukset on aloitettu vuonna 1985. Esimerkiksi Päivi Lampinen (2004) on tutkinut väitöskirjassaan ikääntyvien ihmisten fyysisen aktiivisuuden, harrastustoiminnan ja liikumiskyvyn vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin.

Sosiokulttuurisen vanhustyön menetelmiä on käytetty monissa opinnäytetyöissä. Menetelmien on todettu motivoivan, innostavan ja lisäävän vanhusten psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Muun muassa Raution ja Virtasen (2009) opinnäytetyössä todetaan vanhusten osallisuuden, yhteisöllisyyden ja voimaantumisen tunteen lisääntymisestä, kun vanhuksilla on mahdollisuus luoda, tehdä ja toteuttaa itse jotain.

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää sosiaalisen sirkuksen merkitys laitoshoidossa asuvan vanhuksen hyvinvointiin. Toiveena on, että tutkimuksen tuloksia voisi hyödyntää laitoshoidossa asuvien vanhusten hyvinvoinnin lisäämiseksi uudenlaisten toimintojen kehittämisessä.

4.1 Aiheen rajaus ja tavoitteet

Mahdollisuus osallistua Koukkuniemen Koti-Sirkukseen antoi idean opinnäytetyön aiheeseen. Oma uteliaisuus ja kiinnostus, miten sirkuksen toiminta yleensä voi sopia laitoshoidossa asuvalle vanhukselle ja miten se vaikuttaa heidän hyvinvointiin ja toimintakykyyn, antoi idean tehdä siitä opinnäytetyö. Aihe tarkentui keskusteluissa ohjaajien ja opettajan kanssa. Aikaisempaa kokemusta minkäänlaisesta sirkuksen toiminnasta minulla ei ole.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää sosiaalisen sirkuksen merkitys siihen osallistuvien asukkaiden hyvinvointiin. Koukkuniemen Koti-Sirkus on uudenlaista kulttuuritoimintaa, jossa on itse ja yhdessä tekeminen, osallistuminen, onnistuminen sekä uusien oppiminen ja kokeilu, hauskanpito ja arjen ilo. (Koukkuniemen Koti-Sirkus, infokutsu, 10.8.2010.) Tavoitteena oli saada osallistuvan havainnoinnin ja haastattelujen avulla selville osallistujien näkemyksiä ja kokemuksia tutkimuskysymyksiensä selvittämiseksi.

4.2 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää sosiaalisen sirkuksen merkitystä asukkaan hyvinvointiin.

1. Millainen merkitys Koti-Sirkuksen toiminnalla on laitoshoidossa asuvan vanhuksen hyvinvointiin?
2. Miten laitoshoidossa asuva vanhus kokee osallistumisen Koti-Sirkukseen?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, jonka tavoitteena on kuvata ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtää tiettyä toimintaa tai antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87.)

Sirkustoiminnan alkaessa jännitin, kykenenkö havainnoimaan tarvittavia asioita opinnäytetyötäni varten. Jännitin, miten asukkaat kokevat minut, koska en kuulu talon henkilökuntaan. Pohdin, miten asukkaat ja hoitajat kokevat minut, mikäli olen sivusta seuraajana ja kirjoittaisin samalla kenttäpäiväkirjaani. Toisaalta uskoin tuntevani laitoshoidossa asuvan vanhuksen maailmaa, koska olin aikaisemmin lähihoitajaksi opiskellessani ollut kahdessa harjoittelussa Koukkuniemessä. Vanhusten maailmaan tutustumisen alkoi jo lapsuudessa mummoni hoitaessa minua ja jatkui työskennellessäni kotihoidossa.

Juhlasaliin tullessaan sirkuksen ohjaajat toivottivat tervetulleeksi jokaisen asukkaan kädestä pitäen. Sirkustoiminta alkoi aina esittelykierroksella, jolloin istuimme ringissä. Jokainen sai kertoa nimensä ja mitä kuuluu. Tässä vaiheessa kerroin kuka olen ja miksi olen mukana. Neljällä ensimmäisellä kerralla joku hoitajista ei päässyt paikalle, jolloin toimin eri asukkaiden sijaishoitajana. Viimeiset neljä kertaa olin saman asukkaan hoitajana. Asukkaat ottivat minut mukaansa hoitajakseen ihan automaattisesti, tarttuivat käteeni heti, kun sen ojensin ja kysyin mennäänkö katsomaan, esimerkiksi mitä ne boi-pallot ovat. Näin pääsin luontevasti ryhmään mukaan ja minulla oli mahdollisuus haastatella ja havainnoida asukkaita hyvin läheltä.

Alasuutarin (1989, 86) mukaan toimintatutkimuksessa yhteisöä tutkitaan liikkeessä, muutoksen tilassa, jonka tutkimusprojekti on omalta osaltaan käynnistämässä. Tutkimuksessa on sosiaalitieteellisen tiedon luonnetta ja

merkitystä koskeva ajatus, että tiedon ja tutkimuksen perimmäisenä tarkoituksena on sen kyky muuttaa yhteiskunnallista todellisuutta.

Toimintatutkimuksessa tutkittavat ovat aktiivisia osallistujia muutos- ja tutkimusprosessissa sekä tutkijan että tutkittavien suhteen. Perustana on yhteistyö ja yhteinen osallistuminen. Tutkimusprosessi on syklinen, jolloin ensiksi valitaan päämäärät, sen jälkeen tutkitaan ja kokeillaan käytännön mahdollisuuksia edetä päämääriin. Tämän jälkeen arvioidaan ensikokeimuksia ja muotoillaan ja tarkennetaan päämääriä, tehdään käytännön kokeiluja, arvioidaan niitä ja niin edelleen. Toimintatutkimuksen prosessissa vuorottelevat suunnittelu, toiminta ja toiminnan arviointi. (Kuula 1999, 218.)

Alun nimi- ja kuulumiskierroksen jälkeen tutustuimme eri sirkusvälineisiin tai -temppeihin. Jokaiselle kerralle sirkuksen ohjaajat olivat valinneet jonkun teeman. Yksi teemoista oli harjoittelua sirkusvälineillä, joita olivat esimerkiksi vanne, keilat, boi-pallot, huivit, pallot. Boi-pallo on narun päässä oleva värikäs, pehmeä, noin 10 senttimetriä halkaisijaltaan oleva pallo, jonka reunasta lähtee useampi värikäs pitkä nauha. Boi-palloa on helppo pyörittää sormen ympärille kierretystä narusta, jolloin pitkät värikkäät nauhat muodostavat kauniin kuvion. Mikäli joku väline tai toiminta ei miellyttänyt, sitä ei tarvinnut kokeilla, ja tällöin oli mahdollisuus tehdä muuta. Tai olla tekemättä, mutta lähes aina kaikki halusivat osallistua siihen, mitä kulloinkin oli suunniteltu tehtävän. Ihmispyramideihin tutustuttiin ensin valokuvien avulla, jonka jälkeen pienryhmissä suunnittelimme omia versioitamme niistä. Pyörätuolissa istuvien asukkaiden roolina oli pitää hoitajan jalasta kiinni hoitajan kiiwetessä kahden vierekkäisen pyörätuolin renkaille seisomaan. Asukkaat olivat pääosin innokkaita kokeilemaan kaikkia ehdotuksia. Epäröintiä aiheutti, kun eräs asukas luuli joutuvansa itse kiipeämään pyörätuolien renkaiden päälle. Asukkaiden aktiiviseen osallistumiseen vaikutti hoitajien innostuneisuus. Hoitajat kokivat tutustumisen sirkustoimintaan ennen asukkaiden mukaantuloa tärkeäksi ja välttämättömäksi.

Tutkija on mukana yhteisössä, jota tutkii, ei pyri tarkastelemaan toimintaa ”sellaisena kuin se on” vaan tekee itse aloitteita ja vaikuttaa kohdeyhteisössään. Tätä muutokseen tähtäävää väliintuloa tutkimuksessa kutsutaan muutosinterventioksi. Koska tutkija on toimiva subjekti, joka tulkitsee sosiaalisia tilanteita omasta näkökulmastaan, eikä puolueeton tarkastelija, hänen saavuttamansa tieto ei voi olla objektiivista sanan tavanomaisessa merkityksessä. Toimintatutkimus on tällöin määritelty arvosidonnaiseksi ja subjektiiviseksi lähestymistavaksi. Toimintatutkimuksessa saavutetaan toisaalta tietoa, joka on tulkinta tietystä näkökulmasta, mutta toisaalta ottaa huomioon myös muut mukana olijat. (Heikkinen 2001, 179.)

Erään sirkuspäivän teema oli kertomus tai tarina, joka esitetään pienryhmissä. Jotkut pitivät esityksen kahdestaan. Ryhmän jäsenten itse kehittämä kertomus tai tarina esitettiin roolivaatteiden ja sirkusvälineiden avulla. Esityksen aikana muut olivat yleisönä. Yleisön roolissa kannustimme esiintyjä aplodein ja kannustushuudoin. Koti-Sirkuksen eri vaiheet antoivat asukkaille mahdollisuuden muisteluun. Muistelut synnyttivät tarinoita,

joita kerrottiin sanallisesti ja ei-sanallisesti. Ensimmäiset tarinat kuulumme jo esittelykierroksella, kun sirkuksen ohjaajat kysyivät mitä kuuluu.

Loppurentoutuksessa sekä asukkaat että hoitajat esimerkiksi sivelivät toisiaan sudilla tai pallolla rauhallisen musiikin soidessa taustalla. Rentoutuksen aikana oli aistittavissa asukkaiden kiintymys ja lämpö hoitajia kohtaan, kun he saivat vuorostaan antaa jotain hoitajille. Oma asukkaani hyräili tyytyväisenä musiikin tahtiin pyörittäessään palloa pitkin käsivarsiani.

Asukkaita selvästi kiinnosti, mitä tällainen sirkus voisi olla ja lupasivat tulla yhden kerran katsomaan. Ainakin kahta henkilöä ei selvästi kiinnostanut osallistua mihinkään toimintaan ja heitä ei jatkossa tapaamisissa näkynytäkään. Sirkuksen ohjaajat ilmoittivat jokaisen ryhmän alussa, että kaikkiin toimintoihin osallistuminen on vapaa-ehtoista ja mikäli joku haluaa vain katsella tai seurata sivusta, sekin on sallittua.

5.1 Aineiston kerääminen

Etnografisen tutkimuksen menetelmiä ovat havainnointi, päiväkirjan pito, teemahaastattelut, valokuvaus ja muu kirjallinen, kuvallinen sekä suullinen arkisto. (Liikanen 2003, 35.)

Opinnäytetyössäni on piirteitä sekä etnografisesta tutkimuksesta että toimintatutkimuksesta. Molemmissa tutkimuksissa yhdistellään eri menetelmiä ja eri tilanteista kerättyjä aineistoja. Opinnäytetyössäni tein havaintoja, kirjasin ne kenttämuistiinpanoiksi, haastattelin toimintaan osallistuvia, keräsin niistä dokumentteja ja valokuvasin sekä videoin toimintaa kolmella viimeisellä kerralla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 192.)

Ennen sirkustoiminnan alkua olin tehnyt teemahaastattelurungon, jonka mukaan saisin vastauksia, miten asukkaat kokevat sirkustoimintaan osallistumisen, miten se vaikuttaa heihin ja mitä he kokevat sirkustoiminnan antaneen heille. Yksittäiset kysymykset eivät kuitenkaan aina täysin toimineet, vaikka haastattelutilanteen hetki oli rauhallinen ja olin saanut asukkaan huomion itseeni. Haastatteluiden muistisairaus, afasia tai heikentynyt kuulo vaikutti kysymysten ymmärtämiseen tai vastauksen antamiseen. Haastattelurunkoni oli seuraava:

- Mitä olet pitänyt sirkukseen osallistumisesta?
- Mistä pidät sirkustoiminnassa?
- Mikä sinua kiinnostaa tässä toiminnassa?
- Miltä sinusta on tuntunut osallistua tähän sirkukseen?
- Millaisena olet kokenut sirkukseen osallistumisen?
- Mitä se on vaikuttanut sinuun?
- Onko jotain erityistä, mistä olet/et ole pitänyt?
- Onko sirkuksen ajankohta ja hetki sopivan pituinen?
- Onko sinulla jotain muuta, mitä haluaisit sanoa/kommentoida?

Käytin haastattelua osana tiedonkeruumenetelmää. Sen suurimpana etuna on joustavuus aineistoa kerätessä. Haastatteluaiheiden järjestystä voi sää-

dellä ja vastauksia on mahdollista tulkita. Haastattelussa tulos voidaan si-
joittaa laajempaan kontekstiin, jolloin on mahdollista nähdä vastaaja, hä-
nen ilmeensä ja eleensä. Haastattelussa ihminen nähdään aina subjektina,
jossa hänelle annetaan mahdollisuus tuoda esiin itseään koskevia asioita
vapaasti. Ihminen on merkityksiä luova ja aktiivinen osapuoli. (Hirsjärvi
ym. 2009, 205.)

Ensimmäisestä kokoontumisesta alkaen pidin kenttäpäiväkirjaa, johon kir-
jasin sirkustoiminnan vaiheita sekä toiminnan yhteydessä syntyneitä aja-
tuksia, havaintoja, tunteita ja omia alustavia tulkintoja. Kiinnostukseni
kohteena oli asukkaiden kokemus sirkustoiminnasta monista sairauksista
ja heikentyneestä toimintakyvystä huolimatta. Havainnoin sanallisen vies-
tinnän lisäksi asukkaan ei-sanallista viestintää. Vaikka havainnointi tuntui
onnistuneemmalta tavalta hankkia tutkimuksen aineistoa, tein haastattelu-
kysymyksiä, kun hetki oli sille suotuisa. Kenttäpäiväkirjaa kirjoitin jokai-
sen toimintakerran jälkeen kotona samana iltana. Kirjoittamien sujui hy-
vin, koska havainnot jäivät selvästi mieleen ja huomasiin pohtivani havain-
toja pitkin viikkoa ennen seuraavaa sirkuskertaa.

Tyypillistä osallistuvaan havainnointiin on, että tutkija osallistuu tutkitta-
vien ehdoilla heidän toimintaansa. Tutkimukset ovat usein kenttätutki-
muksia, jolloin tutkija pyrkii pääsemään havainnoitavan ryhmän jäseneksi.
Itselleni muodostui ryhmässä hoitajan rooli. Hain asukkaan osastolta mu-
kaan ryhmään, osallistuimme yhdessä sirkustoimintaan ja saatoin lopuksi
asukkaan takaisin omalle osastolleen. Tutkija jakaa elämäkokemuksia
ryhmän jäsenten kanssa ja astuu heidän kulttuuriseen ja symboliseen maa-
ilmaansa. Havainnointimenetelmää käytettäessä on tutkijan muistettava pi-
tää erillään havainnot ja omat tulkinnat havainnoista. Havainnoin asukkai-
den sanoja ja kertomuksia sekä ei-sanatonta viestintää, kuten katseita, elei-
tä, ilmeitä ja tunteita. Havainnoin lisäksi asukkaan suhtautumista toimin-
toihin, sirkustemppeihin, ryhmään ja hoitajiin. Näitä kaikkia havainnoin
toiminnan alussa, sekä mitä muutoksia oli nähtävissä seuraavaan kertaan
tai loppuun mennessä. (Hirsjärvi ym. 2009, 216–217.)

Asukkaat ja hoitajat suhtautuivat valokuvien ottamiseen ja tilanteiden vi-
deoimiseen luontevasti ja myönteisesti. Asukkaat poseerasivat jopa innok-
kaasti kameran nähdessään. Sain heiltä luvan kuvata ja videoida toimintaa
opinnäytetyötäni varten. Kuvamateriaalit hävitän opinnäytetyöni valmis-
tuttua. Julkaistavia kuvia varten pyysin luvan kirjallisesti asianomaisilta
henkilöiltä. Videonauhoitukset litteroin eli muunsin kuvasta tekstiksi. Litte-
roinnissa Ruusuvuori (2010, 425) edellyttää erityistä tarkkuutta, kun tut-
kittavana on ei-sanallinen puheen piirre tai toiminta. Litteroinnissa tutkija
mietii tutkimusaihettaan ja -ongelmaansa. Samalla hän tekee valintoja sen
suhteen, mikä sanotussa ja toimitussa on tutkimuksellisesti relevanttia eli
tulkitsee aineistoa tutkijana.

5.2 Aineiston teemoittelu

Opinnäytetyön haastatteluaineiston, päiväkirja-aineiston ja havainnoin
tuotosten analyysin tein teemoittain, jossa on kyse luokittelusta, mutta
yleisemmällä tasolla. Ensimmäisistä muistiinpanojen lukukerroista lähtien

hahmottelin ideoita analyysia varten. Ideat hahmottuivat lukuisien muis-tiinpanojen ja litteroitujen tekstien lukemisen sekä teorioihin tutustumisen jälkeen. Videonauhoitusten lukuisat katselut ja videoinnista tehty litteroin-ti tuki haastatteluaineistosta syntynyttä teemoittelua. Teemoittelussa kun-kin teeman alle kootaan aineistosta niihin liittyvät kohdat tai niiden tiivis-telmät. Aineistoa voidaan pelkistää käyttämällä aineistosta noussutta esi-merkkiä eli sitaattia tai sanontaa. Opinnäytetyössäni esitän aitoja vastaaji-en tekstisitaatteja. (Kananen 2008, 91.)

5.3 Eettisyys

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 131) korostavat, että tutkimusetiikassa on kiin-nitettävä huomiota tutkittavien suojaan. Tutkittavalle on selvítettävä tut-kimuksen tavoitteet ja menetelmät siten, että he pystyvät ne ymmärtä-mään. Kerroin opinnäytetyöstä Koti-Sirkukseen osallistuneille asukkaille ja hoitajille suullisesti jokaisen toimintakerran alussa. Lisäksi kerroin, että havainnoin ja haastattelen heitä sirkustoiminnan lomassa. Kaikille selvitet-tiin tutkimukseen osallistumisen vapaa-ehtoisuus. Tutkittavien suojaan kuuluu osallistujien vapaa-ehtoinen suostumus. Yksilöllä on oikeus kiel-täytyä ja keskeyttää tutkimukseen osallistumisensa milloin tahansa. Osal-listujille annettiin mahdollisuus tehdä opinnäytetyöhön liittyviä kysymyk-siä. Asukkailta ei tullut lisäkysymyksiä. Hoitajien kanssa keskusteltiin opinnäyteprosessista sekä opinnäytetyöntekijän koulusta ja opiskeluista.

Tutkimustietojen on oltava luottamuksellisia. Tutkimuksen yhteydessä saatuja tietoja ei luovuteta ulkopuolisille, eikä tietoja luovuteta eikä käyte-tä muuhun kuin luvattuun tarkoitukseen. Sirkustoiminnan videointiin pyy-dettiin suullisesti lupa, johon kaikki asukkaat ja hoitajat suostuivat. Vide-ointi tapahtui kolmella viimeisellä kerralla. Tämä videomateriaali tuli ai-noastaan omaan käyttöön opinnäytetyön tulosten analysointia varten. Ma-teriaalin hävitin opinnäytetyön valmistuttua. Kaikkien osallistujien on jää-tävä nimettömiksi, elleivät he ole antaneet lupaa identiteettinsä paljastami-seen. Raportointi vaiheessa huomioin, että osallistuvia asukkaita ja hoitajia ei pystytä tunnistamaan. Tutkijan on noudatettava lupaamia sopimuksia eikä tutkimuksen rehellisyyttä vaaranneta. Valokuvia otettiin julkaistavaa opinnäytetyötä varten kolmella viimeisellä kerralla. Julkaistaviin valoku-viin pyydettiin kirjallinen suostumus. Osa asukkaista ei antanut lupaa ku-vien julkaisuun. Yksi hoitaja toi tervehdyksen minulle erään asukkaan omaisilta, jotta ottaisin valokuvia muistoksi heidän omaisensa sirkustoi-minnasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

5.4 Luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa on erotettava toisistaan havaintojen luotetta-vuus ja niiden puolueettomuus. Puolueettomuudessa nousee kysymykses-si, että pyrkiikö tutkija ymmärtämään ja kuulemaan tiedonantajia itsenään vai suodattuuko tiedonantajan kertomus tutkijan oman kehyksen läpi, esi-merkiksi tutkijan sukupuoli, ikä, virka-asema siihen, mitä hän kuulee ja havainnoi. Periaatteessa laadullisessa tutkimuksessa tämä myönnetään, koska tutkija on tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija. Kaikki aikaisemmin

lukemani ja havaitsemani ovat varmasti vaikuttaneet tapaani havainnoida ja tulkita asioita. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135–136.)

Opinnäytetyöstäni laadin aikataulun, jonka määrittelin tutkimussuunnitelmassa. Aineiston analyysiin ja raportin kirjoittamiseen varasin aikaa tammi-kuusta toukokuuhun. Viimeistely tapahtui kesän 2011 aikana. Tutkimusprosessin aikataulu toteutui suunnitelman mukaan. Laadullisen tutkimuksen perusvaatimuksena Tuomi ja Sarajärvi (2009, 142) pitävät, että tutkijalla on riittävästi aikaa tehdä tutkimuksensa.

Janesick (2000, 393) mukaan ydinasioita tutkimuksen luotettavuuden vahvistamiseksi ovat henkilöiden, paikkojen ja tapahtumisen kuvaukset (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 232.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta olen pyrkinyt lisäämään kertomalla tutkimuksen kaikista vaiheista selvästi ja totuudenmukaisesti. Haastatteluiden ja havaintojen häiriötekijät sekä virhetulkinnat olen pyrkinyt selvittämään.

6 TULOKSET

Tutkimusaineistosta hahmottui teemoittelun avulla neljä aluetta. Nämä ovat kokemukset sirkustoimintaan osallistumisesta, kokemukset sosiaalisesta pääomasta, kokemukset elämän tarkoituksellisuudesta ja kokemukset merkityksestä toimintakykyyn. Sosiaalisessa pääomassa tuloksissa korostui luotettavuus ja läheiset ihmissuhteet.

6.1 Kokemukset sirkustoimintaan osallistumisesta

Koti-Sirkusta järjestettiin yhteensä kymmenen kertaa, joihin sirkuksesta kiinnostuneet asukkaat osallistuivat. Päivä koostui alkuosuudesta, jossa oli esittely- ja kuulumiskierros. Kierrosten apuvälineinä käytettiin useasti isoa jumppapalloa, jota jatkettiin seuraavalle henkilölle. Kuulumiskierroksella käytettiin myös sirkustirehtöörin, tässä tapauksessa ohjaajan, laukusta löytynyttä esinettä tai sirkusvälinettä, joka herätteli päivän teemaan. Päivän teema johdatti meidät varsinaiseen toimintaan. Sirkustoimintaa harjoitimme, kunnes saimme sen enemmän ja vähemmän esityskuntoon ja muut olivat esityksen yleisönä. Sirkustoiminta päättyi yhteiseen loppurentoutukseen ja sen jälkeiseen yhteiseen käsikkäin muodostuneeseen rinkiin, jossa oli mahdollisuus kertoa omat tunnelmat ja kokemukset. Osallistuminen sosiaaliseen sirkukseen perustui jokaisella vapaa-ehtoisuuteen. Koti-Sirkuksen asukkaiden ryhmä vakiintui muutaman kokoontumisen jälkeen ja siihen osallistuttiin säännöllisesti. Poissaoloja tuli ainoastaan asukkaan sairauden tai sen hetkisen kunnon heikentymisen takia.

Aikaisempia sirkustoiminnan kokemuksia ei kenelläkään osallistujalla ollut. Paikkakunnalle tullutta sirkusta oli moni kertonut nuorempana käyneensä katsomassa. Koti-Sirkukseen tultiin katsomaan, mitä sen toiminta on ja mitä pitää sisällään. Sirkus toimintana herätti kiinnostusta ja uteliaisuutta.

Voinhan mä tulla kerran katsoon, jos se kiinnostaa.

Koukkuniemen Koti-Sirkukseen osallistujat kokivat sirkustoiminnan tärkeänä ja mielenkiintoisena toimintana. Sirkuspäiviä opittiin odottamaan, mikä välittyi osallistujien innokkaana sekä aktiivisena osallistumisena ja hymyinä kasvoilla. Asukkaat jaksoivat tulla sirkuspäivänä mukaan, vaikka osalla oli ollut saunassa käynti aikaisemmin. Kahden ensimmäisen kerran jälkeen, kukaan ei lähtenyt sirkustoiminnasta aikaisempaa pois, vaikka se mahdollisuus kaikilla oli. Kahden tunnin toiminnassa klo 13–15 jaksettiin olla hyvin mukana.

Totta kai tullaan ensi viikollakin.

Hoitajat olivat sitoutuneita, innokkaita ja aktiivisia Koti-Sirkuksen toiminnassa. Heiltä saatu palaute oli positiivista. Hoitajat kokivat sirkustoiminnan olevan hyvää ja erilaista vastapainoa arjen työlle, joka virkisti mieltä työpäivän jälkeenkin. Työvuoroja oli mahdollisuuksien mukaan suunniteltu niin, että hoitajat pääsivät mukaan. Hoitajista oli havaittavissa, miten he suhtautuivat ennakkoluulottomasti ja avoimesti kulloisiinkin sirkustempuihin.

6.2 Kokemukset sosiaalisesta pääomasta

Sosiaalinen pääoma on sitä pääomaa, jonka avulla yhteisön jäsenet kykenevät toimimaan keskenään. Se on erityisesti yhteisön jäsenten luottamusta toisiinsa tai henkilön toimintaa yhteisössä edistäviä sosiaalisia suhteita. Sosiaalinen pääoma edistää henkilön ja yhteisön toimintamahdollisuuksia.

Luottamus on yksi merkittävä tekijä sosiaalisen pääoman syntymiselle. Koti-Sirkuksen toiminnan alkuvaiheessa jotkut asukkaat ujostelivat toisiansa, hoitajia ja ohjaajia. Kokoontumistilaan tullessa saatettiin ottaa hetkellinen katsekontakti, josta näki heidän olevan kiinnostuneita ympärillään olevasta. Vähitellen katsekontaktit lisääntyivät, ilmeet ja eleet kasvoilla kertoivat lisääntyneestä luottamuksesta muihin sirkukseen osallistujiin. Selkeimmin se oli havaittavissa erään asukkaan kohdalla, joka tullessaan hoitajan saattamana pyörätuolilla, istui vinosti toinen olkapää eteenpäin kääntyneenä ja piti katsettaan koko ajan alas luotuna. Viimeisissä kokouksissa tämä asukas tuli kokoontumistilaan selkä suorassa, pää pystyssä, hymyillen ja käsi valmiina tervehdykseen. Ylävitosiakin heiteltiin. Muutos ensimmäiseen kertaan oli melkoinen.

Koti-Sirkuksen toiminnassa oli havaittavissa, miten asukkaiden luottamus hoitajiin ja toisiin asukkaisiin oli kasvanut tutustumisen myötä. Kahden ensimmäisen kerran alun kuulumiskierroksella eräs asukas, jolla on vaikeuksia tuottaa puhetta, ei halunnut sanoa mitään, ei edes nimeään, vaikka hoitaja vieressä houkutteli. Vähitellen luottamuksen kasvaessa hän sanoi nimensä ja kysyttäessä, mitä kuuluu, vastasi lyhyesti nyökytellen, että hyvää. Viimeisillä kerroilla tämä asukas samassa tilanteessa, kertoi omalla kielellään, yksittäisillä sanoilla ja käden liikkeillä, kuulumisiaan. Asukkaat rohkenivat hassutella ja hullutella sirkuksessa hoitajien kanssa. Asukkaat luottivat hoitajan antamaan tukeen esimerkiksi taiteillessaan tasapainoteli-neellä tai istuessaan suuren jumppapallon päällä, johon eivät yksin olles-

saan kykenisi. Mitä tahansa sirkusvälinettä tai -toimintoa kokeillessaan, asukkaat eivät epäröineet, vaan yhdessä hoitajien kanssa rohkeasti kokeilivat niitä. Parhaimpana esimerkkinä erään asukkaan rohkea kiipeäminen tukien hoitajan selän päälle polvilleen ihmispyramidia muodostettaessa. Siinä vaadittiin täydellistä luottamusta asukkaalta sekä hoitajaa että sirkuksen ohjaajia kohtaan.

Koti-Sirkuksen ohjaajilla ja hoitajilla oli aikaa kuunnella asukkaiden tuntemuksia ja kertomuksia. Asukkaat saivat kertoa omista kokemuksistaan ja tuntemuksistaan rauhassa, joka lisäsi heidän luottamustaan sirkus toimintaan, hoitajiin sekä sirkuksen ohjaajiin. Eräällä asukkaalla oli vaikeuksia tuottaa puhetta, mutta hänen vastauksiaan, jotka olivat äännähdyksiä tai nyökkäyksiä, maltettiin kuunnella. Rauhallisuus ja kiireettömyys välittyi hoitajien ja ohjaajien käytöksestä. Koti-Sirkuksessa oli havaittavissa, että hoitajat pystyivät karistamaan kiireen osallistuessaan sirkuksen toimintaan. Hoitajista huokui aito mukana oleminen, osallistuminen ja innostus. Tämä välittyi heidän vuorovaikutuksessaan asukkaiden kanssa. Hoitajilla oli aikaa kuunnella ja olla aidosti läsnä asukkaiden kanssa. Hoitajat antoivat asukkaalle paljon ymmärtämistä ja huolenpitoa.

Suurimmalla osalla Koti-Sirkukseen osallistujista on sosiaalinen kanssakäyminen vähentynyt. Hoitajat kertoivat, että monella asukkaalla läheiset ihmissuhteet ja sukulaiset ovat vähentyneet. Ei ole niitä, jotka kävisivät vierailulla. Asukkaiden ja hoitajien käyttäytymisessä oli havaittavissa, miten he loivat toisiinsa lämpimän, välittömän ihmissuhteen. Haastattelussa annetut vastaukset tukevat tätä, että asukkaille oli mieleistä tutustua uusiin ihmisiin. Hoitajia ei pidetty pelkästään hoitajina vaan heidän kanssaan luotiin läheiset vuorovaikutukselliset suhteet. Asukkailla kehittyi toisiin asukkaisiin tuttavalliset suhteet, jolloin sirkuksessa vaadittavien pienryhmien muodostaminen helpottui. Lähdetessä loppukokoontumisesta, useat totesivat, että nähdään ensi viikolla.

Hoitajien tutustuminen toisiinsa yli osastorajojen lisääntyi. He kertoivat olevan mukavaa tutustua muidenkin osastojen hoitajiin. Lisäksi itse koin, vaikka en Koukkuniemessä työskentele, itseni tervetulleeksi ryhmään mukaan. Kaikki asukkaat, hoitajat ja ohjaajat ottivat minut lämpimästi vastaan ja heidän kanssaan oli upeaa tehdä yhteistyötä.

Koti-Sirkuksen toiminnasta voidaan sanoa, että lisäämällä heidän ystävyyssuhteitaan muihin kanssaihmiisiin, heidän sosiaalinen pääomansa on vahvistunut. Lisääntyneet vuorovaikutussuhteet ja yhteiset positiiviset kokemukset parantavat asukkaiden hyvinvointia ja elämänlaatua. Osallistuminen Koti-Sirkukseen laajensi asukkaiden sosiaalista verkostoa ja antoi tunteen johonkin ryhmään kuulumisesta.

6.3 Kokemukset elämän tarkoituksellisuudesta

Optimistisuus ylläpitää elämän tarkoituksellisuuden tunnetta, jonka kannalta mielekäs harrastus ja toiminta ovat tärkeitä. Ne pitävät mielen ja ruumiin virkeänä ja sitä kautta tuovat merkitystä elämään. Koti-Sirkuksen toiminta koettiin selvästi mielekkäänä ja sitä odotettiin.

...joko tänään on se sirkuspäivä.

Luovuus ja joustavuus ovat tärkeitä asioita elämän tarkoituksellisuuden tunteen edistämiseksi. Elämän tarkoituksellisuuden löytämiseksi Koukkuniemen Koti-Sirkus antoi laitoshoidossa asuvalle siihen hyvän mahdollisuuden juuri luovuuden ja joustavuuden kautta. Kaikessa toiminnassa käytettiin asukkaiden jäljellä olevia voimavaroja hyödyksi. Esimerkiksi, kun asukkaan käden toimintakykyä oli vielä jäljellä, boi-palloa, vannetta tai huivia käytettiin joko yksin tai yhdessä hoitajan kanssa. Huiveja lensi ilmassa neljäkin kappaletta yhtä aikaa.

Koukkuniemen vanhainkodin juhlasalissa oli erinomaiset puitteet järjestää Koti-Sirkuksen toimintaa. Kulkeminen juhlasaliin onnistui sisätiloissa maanalaista käytävää pitkin. Esiintymistilan avaruus ja juhlasalin suuri katsomo antoivat mahdollisuuden saapua katsomaan esityksiä myös pyörätuolilla. Toisaalta tilan avaruus saattoi tehdä asukkaiden ja hoitajien ryhmäytymisestä pidemmän. Juhlasalissa ihailua herätti upea järvimaisema Näsijärvelle. Vuodenaikojen vaihtelua ihailtiin syyskesän vaihtumisesta talveen. Ihan pienillä asioilla voidaan ylläpitää optimistisuutta, kuten luonnonaikojen vaihtelujen seuraamisella. Ikkunan takana kävelytiellä koiriaan kuljettavat ihmiset herättivät osallistujia tarinoimaan ja muistelemaan omia muistojaan.

Minullakin on ollut tuon värinen koira...

Taiteen ydin piilee esteettisessä kokemuksessa, joka on mahdollinen taiteen yhteydessä niin tekijälle kuin kokijallekin. (Hyypä & Liikanen 2005, 108.) Esteettinen kokemus löytyi jokaisessa Koti-Sirkuksen kokoontumisessa, temppujen, liikkeiden sekä välineiden kauniiden värien avulla. Kauneuden kokeminen voi olla sairaalle, kärsivälle, yksinäiselle tai surun keskellä olevalle ihmiselle syvästi koettu elämys sekä voiman ja ilon lähde. Esteettinen kokemus voi olla negatiivinenkin. Esteettinen kokemus kiinnittää laitoshoidossa asuvan vanhuksen nykyhetkeen ja luo sitä kautta kokemuksen elämän tarpeellisuudesta.

Mulle ainakin se vihree huivi. Mä rakastan vihreetä. Se on mun lempiväri.

Hyi! Onpa hirveen värinen, tota mä en ainaskaan huoli.

Koti-Sirkuksen toimintaan kuului eräänä teemana jonkun tarinan esittäminen improvisoidusti, joko yksin tai pienessä ryhmässä. Esityksen esittämistäpa oli vapaa. Roolivaatteisiin pukeutuminen oli mahdollista ja sitä myös käytettiin paljon. Esitys synnytti niin osallistujissa kuin katsojissa naurua ja kyyneleitä, tunnelma oli toisinaan käsin kosketeltavaa. Koska puhumisessa saattoi olla vaikeuksia, esityksissä osallistujat käyttivät muun muassa eleitä, ilmeitä, ääntelyjä, huudahduksia ja laulua. Asukas, jolla on puhevaikeuksia, pystyi tuomaan esiin omat voimavaransa ja taitonsa laulun avulla. Jokainen osallistui voimavarojensa mukaan ja keskittyi omaan rooliinsa. Esiintyminen ja sen tuomat kokemukset koettiin merkityksell-

senä ja tulivat suoraan sydämeistä. Sosiaalisessa sirkuksessa oli mahdollista tanssia pyörätuolilla huivin kanssa. Tanssiminen on merkityksellistä vanhukselle, vaikka fyysinen toimintakyky onkin rajallinen. Tanssi vei mukanaan aina nuoruuteen asti. Musiikki palautti mieleen muistoja.

Mä haluan tanssia seitsemän hunnun tanssin

Harrastuksilla ja toiminnoilla on myös syvällisempiä merkityksiä ihmisen kokemukselle omasta olemassaolostaan. Flow tarkoittaa tilaa, jossa henkilö on syventynyt tai tempautuu täysin mukaan meneillään olevaan toimintaan, jopa siinä määrin, että unohtaa ajan kulun. Tämä tila tuottaa voimakasta tyydytyksen tunnetta ja mielekkyyden kokemusta, josta puolestaan seuraa syvempi tunne elämän tarkoituksellisuudesta. Flow syntyi Koti-Sirkukseen osallistuvalla spontaanisti, esimerkiksi loppunäytöksessä oman roolin esittämisessä. Keskittyminen oli havaittavissa, kun asukas keskittyi omaan rooliinsa loppunäytöksessä laulamissa, vanteen pyörittämisessä tai huivin heittämisessä. Flow ei ole saavutettavissa, mikäli siihen tietoisesti pyritään. (Read 2008, 238.)

6.4 Kokemus vaikutuksesta toimintakykyyn

Koti-Sirkuksessa toiminta lähti asukkaan omien voimavarojen käyttämisestä. Hoitajat ja asukkaat kehittivät itse sellaiset liikkeet ja tapahtumat, joita halusivat kokeilla. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen tärkeys tuli esiin kahden asukkaan haastattelussa. He kokivat olevan tärkeää kaikenlaisen liikunnan, jota ei enää tule muuten tehtyä. Hoitajat toivat minulle viestiä osastoilta, miten erityisesti kaksi Koti-Sirkukseen osallistunutta asukasta oli selvästi aktivoituneet ja osallistuneet osastoilla tapahtuvaan toimintaan jo muutaman sirkustoiminnan kerran jälkeen.

Koti-Sirkuksessa oli nähtävissä, miten sirkukseen osallistuminen antoi asukkaille positiivisia taidenautintoja. Asukkaiden kasvoilla oli iloa ja tyytyväisyyttä heidän tehdessään itse sirkustemppeja tai katsellessaan muiden tekemistä. Hymy asukkaan kasvoilla oli aito, kun keila pysyi hetken pystyssä sormien päällä. Aplodeja annettiin kaikille mielellään. Aplodien vastaanottaminen näytti aluksi saavan jotkut asukkaat hämilleen, mutta vähitellen niistä opittiin nauttimaan. Muiden kanssa oleminen, ei itse aktiivinen tekeminen, riitti hyvän olon tunteeseen. Tärkeää oli tekemisen ilo ja yhdessä tekeminen.

Psyykkisen hyvinvoinnin kokemiseen ei vanhus välttämättä tarvitse joka hetki toisen ihmisen seuraa tai konkreettista apua kokeakseen yhteyden tunnetta tai kuulumista johonkin yhteisöön tai läheisverkostoon. Koti-Sirkuksessa on nähtävissä, miten vanhuksen hyvään oloon riitti läsnäolo muiden kanssa, ei aktiivinen tekeminen. Asukkaan pään nyökyttely ja hymy ja silmien innostunut katse kertoivat tyytyväisyydestä hänen katsellessaan muiden sirkuslaisten tekemisiä.

Koukkuniemen Koti-Sirkus antoi voimaa ja energiaa arjen puristuksessa sekä hoitajille että asukkaille. Hoitajat toivat mukanaan kiireettömyyttä, inspiraatiota ja valmiutta elämyksiin. Asukkaan oli helppo jatkaa hoitajan

aloittamaa tarinaa. Mielikuvat virtasivat vapaasti sirkustoiminnoissa, tempuissa ja esiintymisessä. Välillä asukas kertoi olevansa kesälavalla tanssimassa välillä heinäpellolla töissä. Esitimme toisillemme esimerkiksi kuninkaallisena oloa. Vahvat elämykset saivat mielikuvituksen liikkeelle. Fyysisen toiminnan lisäksi Koukkuniemen sosiaalisella sirkuksella oli merkitystä positiivisesti asukkaiden psyykkiseen, emotionaaliseen ja sosiaaliseen elämään.

Asukkaiden ja henkilökunnan kertomuksista välittyi, kuinka sirkustoiminta rikastuttaa heidän arkeaan, pienilläkin eleillä. Kokemisen ilo ja sen jakaminen yhdessä muiden osaston asukkaiden ja hoitajien kanssa koetaan tärkeäksi. Hoitaja mainitsi asukkaasta, joka oli harjoitellessaan sirkustemppeja osastolla saanut muut läsnäolijat nauramaan.

Koti-sirkuksen toiminnassa on havaittavissa, että asukkaat hyväksyvät itsensä ruumiillisesti, välillä jaksavana ja välillä voimattomana. Asukkaista on havaittavissa, miten he tuntevat ruumiillista hyvää oloa, vaikka heillä on kipuja ja särkyjä. Vaikka asukkaat joutuvat turvautumaan hoitajiin monella tapaa, se ei aiheuta heissä häpeätunnetta eikä pelkoa joutua luopumaan omasta tahdostaan. Laitoshoidossa oleva vanhus joutuu miettimään, kenelle ruumiini kuuluu: yhteiskuntamme rutiineille, laitoksille vai hoitohenkilökunnalle. Mikäli vanhus kadottaa ruumiinsa subjektiivisuuden, häneltä murentuu vähitellen kosketus ruumiinkuvaansa. (Siltala 2004, 156.)

Koti-Sirkuksessa käytettiin musiikkia. Sitä käytettiin taustamusiikkina, rytmiä antamaan tai asukas halusi laulaa yksin. Musiikilla on positiivista vaikutusta terveyteen ja suoriutumiskykyyn, kiputuntemuksiin sekä elimistön toimintoihin, kuten sydämen sykkeeseen ja verenpaineeseen. Asukkaita havainnoidessa oli nähtävissä musiikin positiivinen vaikutus. He eläytyivät musiikin tahdissa, jolloin jalka tai sormi löi rytmiä hymy huulillaan tai asukas alkoi yllättäen laulamaan. Asukkaan hetki aikaisemmin kertomat flunssan oireet, kivut sekä säryt unohtuivat. Asukas, joka ei kyennyt puhumaan, kykeni laulamaan vanhaa tuttua laulua.

Koti-Sirkukseen osallistuvien asukkaiden ympäristö on Koukkuniemen vanhainkodissa, jossa heillä oli mahdollisuus luovaan ja elämyksiä tuottavaan toimintaan. Asukkaat nauttivat taiteesta, jota saivat Koti-Sirkuksen toiminnassa tehdä, joka ilahdutti, vapautti ja loi harmoniaa. Taide sisältää luovan itseilmaisun sekä esteettisen asennoitumisen elämään ja ympäristöön.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimustehtävänä oli selvittää sirkuksen merkitystä siihen osallistuvan asukkaan hyvinvointiin. Tutkimuskysymyksiin sain vastauksen osallistuen havainnoimalla sekä haastatteluista. Videonauhoitusten litterointi ja valokuvat tukivat näitä tuloksia.

Ensimmäinen tutkimuskysymys oli, millainen merkitys Koukkuniemen Koti-Sirkuksella on asukkaan hyvinvointiin. Koti-Sirkuksen toiminta vahvisti asukkaan toimintakykyä lisäämällä hänen psyykkistä ja sosiaalista

hyvinvointiaan. Tutkimuksissa liikunnan on dementoivissa sairauksissa todettu luovan terveyttä ja ehkäisevän fyysisten muutosten enneaikaista etenemistä. (Käyhty & Valvanne 2004, 54.)

Toinen tutkimuskysymys oli, miten laitoshoidossa asuva vanhus kokee osallistumisen Koti-Sirkukseen. Kaikki tutkimukseen osallistuneet Koti-Sirkuksen asukkaat suhtautuivat toimintaan erittäin positiivisesti. He nauttivat saadessaan osallistua toimintaan. Toiminta antoi asukkaalle elämyksiä ja kokemuksia, jotka antoivat arkeen uutta sisältöä. Yhdessä tekeminen ja ryhmässä oleminen toivat iloa ja läheisyyttä.

Koti-Sirkuksen toiminta on tuonut uuden keinon laitoshoidossa asuvan ikääntyneen ihmisen kuntouttavaan hoitotyöhön. Sosiaalisen sirkuksen keinoja voidaan käyttää osastoilla hyväksi arjen kuntouttavissa toiminnoissa. Kulttuurinen demokratia toteutuu osastoilla, kun asukkaat ja hoitajat yhdessä kehittävät keinoja uusien toimintatapojen löytämiseksi. On ollut hienoa olla mukana Koukkuniemen Koti-Sirkuksessa, jossa oikeista lähi- ja perushoitajista, kuntahoitajista sekä fysioterapeuteista muodostui erinomaisia kulttuurin ja taiteen tuottajia työnsä ohella. Liikasen (2003) tutkimuksen tavoitteena on ollut lisätä hoitolaitosten viihtyisyyttä ja integroida taide- ja kulttuuritoiminta osaksi hoitotyötä ja kuntoutusta. Opinnäytetyön tulosten perusteella voi sanoa Koti-Sirkuksen toiminnan omalta osalta täyttäneen Liikasen tutkimuksen tavoitteet.

Koukkuniemen Koti-Sirkus on sosiaalipedagogista toimintaa. Sen toiminta on asukkaan toiminnan aktivoimista, niin yksin kuin ryhmässäkin, elinolojen, arjen kehittämiseksi. Koti-Sirkuksen toiminnalla rikotaan toiminnan esteenä olevia, niin henkisiä kuin fyysisiäkin, rajoja. Lisäksi Koti-sirkuksella on mahdollisuus lisätä hoitohenkilökunnan työhyvinvointia. Sosiokulttuurisen innostamisen ilmaisullisten aktiviteettien avulla autetaan monien inhimillisten kykyjen kehittymistä, kuten tutkiminen, herkistyminen, jakaminen, yhteistyö ja kunnioittaminen. Kurki (2000, 138–139) toteaa taiteen, kuten tanssin, teatterin, musiikin, kielen, kirjallisuuden, maalausten sekä täten myös sirkuksen, olevan yhden innostamisen keskeisempiä menetelmiä. Koukkuniemen Koti-Sirkuksessa luotiin mahdollisuuksia, että laitoshoidossa asuvat ihmiset voivat myös osallistua monipuoliseen ilmaisulliseen toimintaan ja saavat luovasti ilmaista arvojaan ja ajatuksiinsa.

Sosiokulttuurisista vanhustyön menetelmistä tarinallisuus ja muistelu ovat mieleisiä vanhuksille. Näitä menetelmiä käytettiin myös Koti-Sirkuksessa. Tarinat ja kertominen rakentavat ihmisen kokemusta itsestä ja omasta vanhuudesta. Ihmiset tarkastelevat vanhenemistaan, elettyä elämäänsä, tulevaisuuttaan ja luovat kertomuksia kokemuksistaan. Koukkuniemen Koti-Sirkuksessa kertomuksia kerrottiin sekä itselle että muille. Itselle kerrotut kokemukset ovat sisäisiä tarinoita, jotka ovat henkilökohtaisia mielensisäisiä tarinoita, joita ei välttämättä kerrota muille. Sisäinen identiteettityö merkitsee, että ihminen pyrkii säilyttämään eheän kuva itsestään ja elämästään. (Kronqwist & Pulkkinen 2007, 254–255.)

Peilausteorian mukaan ihminen alun alkaen tulee tietoisesti omasta yksilöllisestä olemassaolostaan ja arvostaan aistimalla ja havainnoimalla, miten muut häneen suhtautuvat. Saarenheimon (2004, 139–140) mielestä yksinäisyys ja sosiaalinen eristyneisyys voivat pahimmassa tapauksessa vaikeuttaa oman olemassaolon täysipainoista kokemista. Koti-Sirkuksen toiminnassa jokainen osallistuja oli tärkeä, jonka mielipiteitä, ajatuksia ja tunteita arvostettiin. Yksinäisyys haihtui sirkustoiminnan pyörteissä. Jokainen sai vuorollaan olla Koti-Sirkuksessa pääroolin esittäjä.

Saarenheimo ja Suutama (2004, 141) kuvailevat kommunikaation olevan keskeistä iäkkään ihmisen hoidon, autonomisen tukemisen, terveyskasvatuksen ja myönteisen minäkuvan kannalta. Vuorovaikutustilanteissa, kuten avun tai tuen antamisessa, on kysymys suhteen laadun määrittelystä. Koti-Sirkuksessa saatujen tulosten perusteella sen vuorovaikutuksellinen toiminta vahvistaa asukkaan psyykkistä hyvinvointia ja tunnetta asukkaan omasta autonomiasta sekä mahdollistaa mielekkään toiminnan ja elämänhallinnan.

Vanhenemisen sosiaalisuuden näkökulmasta yksilö ei ole ainoastaan passiivinen kohde tai sopeutuja vaan myös aktiivinen toimija, joka omalla toiminnallaan ja valinnoillaan rakentaa vanhenemistaan ja vaikuttaa ympäristöönsä. Aktiivisuusteorian perusajatuksen mukaan aktiivisuuden säilyttäminen on paras tae onnistuneelle vanhenemiselle. Yksilön säilyttäessä vanhetessaan aktiivisuutensa hän takaa itselleen mahdollisimman korkean tyytyväisyystason. Koukkuniemen Koti-Sirkus toiminnasta tehdyt havainnot vahvistavat todeksi aktiivisuusteorian periaatteet. Se tuo laitoksessa asuvalle ikääntyneelle ihmiselle uutta aktiivista tekemistä, kun toimintakyky on heikentynyt ja vanhat liikuntaharrastukset eivät ole enää mahdollisia. (Jyrkämä 2003, 267–270.)

Jyrkämän (2008, 276) toimijuutta korostavassa sosiaaligerontologisessa näkökulmassa olennaista on toimintakyvyn käyttö, toimintakyky aktuaalisena, käytössä olevana toimintakyknä. Tärkeämpää kuin esimerkiksi käden puristusvoiman taso sinänsä on se, mihin tätä puristusvoimaa käytetään. Keskeisiksi nousevat arjen tilanteet ja toimintakäytännöt, joissa toimintakyky on kulloinkin käytössä. Näihin arjen tilanteisiin ja sen hetken toimintoihin perustuu Koti-Sirkuksen voimaannuttava toiminta, jossa asukas on nimenomaan aktiivinen toimija.

Koti-Sirkuksen toiminnasta tehdyt havainnot tukevat sitä Siltalan (2004, 153) ajatusta, että vanhus kertoo ruumiinsa kielellä masennuksestaan, ahdistuksestaan, seksuaalisuudestaan, miehenä ja naisena olemisestaan, epätoivostaan, levottomuudestaan, hajoamisen uhastaan, yksinäisyydestään. Tutuimpia ruumiinkielen muotoja, joita Koti-Sirkuksessaakin havaitsi, ovat kivut ja säryt. Niiden avulla vanhus kutsuu toista, hakee vuorovaikutusta sekä ilmaisee pahaa oloaan. Hylätyksi tulemisen pelot ja rakkauden tarpeet vanhus ilmaisee ruumiin puheena.

Lindqvist (2002, 248) kuvailee tarinan matkana, joka ei aina ole fyysinen matka. Koukkuniemen Koti-Sirkus oli jokaiselle osallistujalle matka omaan menneisyyteen ja tulevaisuuteen, josta rakentui tarina. Kaikissa ta-

rinoissa on jokin tiivistymiskohta, joka ilmenee koettelemuksena, kampa-luna tai kulkemisena jonkin hyvin vaarallisen vaiheen lävitse. Siinä kohdassa tarina on vielä aidosti auki, niin kuin sen loppua ei vielä tiedet-täisi. Tarina sulkeutuu, kun palataan takaisin. Silloinkin, kun paluu ei ta-pahdu samaan maisemaan, josta lähdettiin, se on kokemuksellisesti paluu-ta omaan itseen, elämän ymmärtämiseen ja rauhalliseen, asettuneeseen maisemaan.

Opinnäytetyöni aineisto osoitti sosiaaliselle sirkukselle olevan tilaus lai-toksessa asuvan ikääntyneen ihmisen arjessa. Myös haastatteluaineisto ja hoitajien mielipiteet tukivat tätä kuvaa sosiaalisen sirkuksen positiivisesta vaikutuksesta asukkaiden hyvinvointiin. Kaikki asukkaat ilmaisivat pitä-vänsä Koti-Sirkukseen osallistumisesta. Se toi heille aivan uutta sisältöä arkeen, pois päivittäisistä arkirutiineista. Joillekin asukkaista sosiaalinen sirkus välittyi läheisenä, tärkeänä ja henkilökohtaisena kokemuksena. Muutamalle asukkaalle havainnointi paljasti sosiaalisen sirkuksen anta-neen elämälle uusia keinoja ja tapoja ilmaista itseään, sekä toi uusia työvä-lineitä hoitajille heidän kuntouttavaan työtoimintaan. (Liikanen 2003, 152–153.)

Kirjallisuutta sekä tutkimuksia taiteen ja kulttuurin merkityksistä ihmisten hyvinvointiin löytyy paljon. Näistä tukevat tutkimustuloksiani, että sosiaa-lisella sirkuksella on positiivista merkitystä laitoshoidossa asuvan hyvin-voinnin kannalta. Sosiaalisen sirkuksen toiminta saa mielen liikkeelle, nostaa pintaan jo unohdettuja elämyksiä ja synnyttää uusia tunteita ja ko-kemuksia Koukkuniemen asukkaalle. Sosiaalinen sirkus vaikuttaa hyvän, onnellisen elämän kokemukseen antamalla arkeen uutta tekemistä ja elä-mään tarkoituksellisuutta.

Osallistuminen Koti-Sirkuksen toimintaan antoi minulle henkilökohtaises-ti paljon uusia positiivisia kokemuksia. Esimerkiksi olen tähän saakka on-nistunut välttämään tilanteita, jossa esittäisin jotain draaman keinoin. Nyt en halunnut tästä laistaa, vaan yhdessä muiden kanssa osallistuin tarinan esittämiseen ja pelkoni tätä toimintaa kohtaan ehkä vähän pieneni. Tästä syystä tutkijan roolini jäi osittain vähäiseksi, koska keskityin vain omaan esitykseen. Tutkijan roolia vähensi se, että yhdessä asukkaan kanssa täytyi keskittyä aina omaan yhteiseen suoritukseen. Toisaalta sain lähemmän vuorovaikutussuhteen asukkaaseen juuri tällä tavoin, näin minun oli helpompi havainnoida sekä kysyä asukkaan kokemuksia ja tuntemuk-sia. Sirkustoimintaan osallistumisen aikana sain hullutella sekä nauraa ja liikuttua kyyneliin saakka yhdessä asukkaiden ja hoitajien kanssa lukuisia kertoja.

8 JATKOTUTKIMUSIDEOITA

Osallistuessani Koukkuniemen Koti-Sirkuksen toimintaan se herätti mi-nussa jatkotutkimusideoita. Ensimmäiseksi olisi kiinnostavaa tietää, mil-laiset vaikutukset laitoshoidossa olevaan asukkaaseen olisivat, mikäli sosi-aalisen sirkuksen toiminta kestäisi pidemmän aikaa tai olisi peräti säännöl-listä toimintaa. Nyt Koti-Sirkus kesti ainoastaan kymmenen kertaa.

Toinen mielenkiintoinen aihe olisi tutkia, miten sosiaalinen sirkus vaikuttaa työntekijöiden työhyvinvointiin. Opinnäytetyöni aineistoa kerätessä tuli esiin muutamien hoitajien mielipide, miten he kokivat saaneensa uutta sisältöä arkeen ja virkistyneensä sirkustoiminnasta. Hoitajien hyvinvoinnin tutkiminen saattaisi antaa lisää mahdollisuuksia järjestää tämänlaista toimintaa laitoshoitoon enemmän, jolla lisättäisiin niin hoitajien kuin asukkaiden hyvinvointia.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 1989. Erinomaista rakas Watson. Johdatus yhteiskuntatutkimukseen. Helsinki: Hanki ja jää.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M.(toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 13–32.
- Heikkinen, H. 2001. Toimintatutkimus – toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Aaltola J, Valli R (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–185.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hyyppä, M. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Inkinen, M. 1998. Fysioterapian mahdollisuudet dementoituvan hoidossa. Teoksessa Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.) Helsinki: Kirjayhtymä Oy. s. 49–64.
- Jyrkämä, J. 2003. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 267–271.
- Jyrkämä, J. 2008. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 273–278.
- Kananen, J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Jyväskylä.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen M-L. 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: Tammi
- Kulttuurikaari, projektisuunnitelma. Viitattu 5.3.2011:
http://www.tampere.fi/material/attachments/5ovt8I12q/Kulttuurikaari_projekti_suunnitelma.pdf
- Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.
- Kurki, L. 2008. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.
- Kuula, A. 1999. Toimintatutkimus -kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.
- Käyhty, M. & Valvanne, P. 2004. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.) Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Helsinki: Tammi

Lasten ja nuorten kulttuurikeskus PiiPoo. Ikäsirkus. Viitattu: 18.2.2011:
http://www.lastenpiipoo.fi/sosiaalinen_sirkus/ikasirkus/

Lampinen, P. 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajana. Jyväskylän yliopisto. Akateeminen väitöskirja, Pdf-tiedosto. Viitattu 2.6.2011:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13489/9513918394.pdf?sequence=1>

Leinonen, R. 2008. Terveystien kokeminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 223–230.

Liikanen, H-L. 2003. Taide kohtaa elämän –Arts in Hospital hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalipolitiikan laitos. Akateeminen väitöskirja.

Liikanen, H-L. 2007. Teoksessa Seppänen, M. Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 69–91.

Lindqvist, M. 2002. Vanheneminen, etiikka ja arvot. Teoksessa Heikkinen, E & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 233–260.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Pajala, S. Sihvonen, S. Era, P. 2008. Asennonhallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 136–157.

Elämänmakua Veturissa. Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä lisäävät toimintatuokit vanhustyössä. 2009. Rautio, M. & Virtanen, M. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Viitattu: 2.6.2011:

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/7675/Rautio_Mari.pdf?sequence=1

Read, S. 2008. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 231–241.

Ruoppila, I. 2002. Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 119–143.

Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa Ruusuvuori, J. Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 424–431.

Saarenheimo, M. 2004. Positiivinen mielenterveys ja elämänhallinta. Teoksessa Raitanen, T. Hänninen, T. Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Helsinki: WSOY, 132–151.

Siltala, P. 2004. Ruumiillisuus vanhuudessa. Teoksessa Raitanen, T. Hänninen, T. Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia Helsinki: WSOY, 152–166.

Suutama, T. 2008. Muisti ja oppiminen. Teoksessa Heikkinen, E & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 192–20.