

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Vanhustyön koulutusohjelma / Geronomi

Pirjo Kärkkäinen ja Tiina Pienimäki

VALOKUVAKERHO ELIMÄEN PUUSTELLI RY:N KORIAN
PALVELUKESKUKSEN JA SENIORITALON ASUKKAILLE

Opinnäytetyö 2012

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Tietojenkäsittely

KÄRKKÄINEN, PIRJO

Valokuvakerho Elimäen Puustelli ry:n Koria

PIENIMÄKI, TIINA

palvelukeskuksessa, osallistujia seitsemän ikäihmistä

Opinnäytetyö

34 sivua + 3 liitesivua

Työn ohjaaja

THM Merja Laitoniemi

Toimeksiantaja

Elimäen Puustelli ry

Maaliskuu 2012

Avainsanat

elämän tarkoituksellisuus, ikääntyminen, muistelu,
toimintakyky, valokuva, voimaantuminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli käynnistää toimintakykyä tukeva ryhmä seitsemälle Elimäen Puustelli ry:n ja Senioritalon ikäihmisille. Kerho kokoontui vuoden 2010 ja syksyn 2011 aikana noin kerran kuukaudessa yhteensä 12 kertaa. Kokoon-tumispaikana oli Korian palvelukeskuksen takkahuone. Ryhmänohjaajat suunnittelivat kerhon sisällön kerholaisten toiveiden ja toimintakyvyn mukaan. Toiminta perustui vapaaehtoisuuteen ja se oli asiakaslähtöistä.

Kerhon tavoitteena oli ylläpitää fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja hengellistä toimintakykyä, tarjota aktiivista arkea, tarjota uusia virikkeitä sekä mahdollisuus oman elämän tarkasteluun muistelun ja valokuvan keinoin. Toiminnan konkreettisena tavoitteena oli tehdä valokuvatuotos ikäihmisen albumikuvista hänelle itselleen ja keväällä 2012 järjestettävään näyttelyyn Korian palvelukeskuksessa. Kerhotoiminnan hyötynä voidaan pitää yhdessä tekemisen iloa, toimintakyvyn tukemista, itsetunnon ja eheyden vahvistamista sekä onnistumisen kokemuksia. Toiminnalla pyrittiin myös herättämään keskustelua luovuudesta osana hoitotyötä. Opinnäytetyömme tuloksena ei ole käynnistynyt uutta valokuvakerhoa Elimäen Puustelli ry:n keskuksessa, mutta asukkaiden toiveet kerhon jatkumisesta on otettu Palvelukeskuksessa huomioon.

ABSTRACT

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES OF KYMENLAAKSO

Nursing of the elderly / Geronomi AMK

KÄRKKÄINEN, PIRJO	Photography club at the Korja sheltered accommodation
PIENIMÄKI, TIINA	of Puustelli ry in Elimäki, seven elderly participants
Thesis	34 pages + 3 appendices
Tutor of the thesis	THM Merja Laitoniemi
Applicant	Puustelli ry in Elimäki
March 2012	
Key words	the purposefulness of life, ageing, remembrance, the ability to act, photograph, transcendence

This thesis involved the foundation of a group for seven elderly people living in the Puustelli sheltered accommodation and old people's home in Elimäki which would support their ability to act. The members of the club gathered together approximately once a month, 12 times altogether, during the year 2010 and autumn 2011. The meetings were held in the fireplace room in the sheltered accommodation in Korja. The group leaders planned the contents of the club according to the wishes of the members and their ability to act. Activity was based on voluntary participation and the members' wishes.

The aim of the club was to maintain the physical, mental, social and religious ability of the members, provide an active everyday life, new ideas and an opportunity to look back on life by means of remembrance and photography. A concrete aim was to make a work of art of the elderly person's photographs from their photo-albums for themselves and for the exhibition held at the Korja sheltered accommodation in the spring of 2012. The benefits of these club meetings were the joy of working together, supporting the ability to act, strengthening of self-esteem and integrity, and the experiences of succeeding. The idea was also to start a discussion on creativity as a part of nursing. As a result of our thesis, a new photography club has not yet started at Puustelli in Elimäki but the wishes of the residents to continue the club have been noted by the sheltered accommodation.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	VANHUUS ELÄMÄNVAIHEENA	7
	2.1 Toimintakyvyn ja vanhenemisen muutoksia ikääntyneillä	7
	2.2 Vanhuuden kehitystehtävät	10
	2.3 Kokemuksellinen vanheneminen ja elämän tarkoituksellisuus	11
3	IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAKYKY	12
	3.1 Ikääntyminen ja fyysinen toimintakyky	12
	3.2 Ikääntyminen ja psyykinen toimintakyky	13
	3.3 Ikääntyminen ja sosiaalinen toimintakyky	14
	3.4 Ikääntyminen ja hengellinen toimintakyky	14
4	AKTIIVINEN IKÄÄNTYMINEN	15
	4.1 Muistelutyö ikääntyvillä	15
	4.2 Voimaantuminen	16
	4.3 Valokuvaterapia ja terapeuttinen toiminta	17
5	RYHMÄTOIMINNAN ERITYISPIIRTEITÄ IKÄÄNTYNEILLE	17
	5.1 Ryhmä	17
	5.2 Ryhmätoiminta ikääntyville	18
6	VALOKUVAKERHON TARKOITUS JA TAVOITTEET	20
7	VALOKUVAKERHO KORIAN PALVELUKESKUKSESSA	21
	7.1 Kohderyhmä ja yhteistyökumppanit	21

7.2 Resurssit ja kustannukset	21
7.3 Riskit	22
7.4 Valokuvakerhon suunnittelu	22
7.5 Valokuvakerhon toteutus	23
8 VALOKUVAKERHON ARVIOINTI	24
9 POHDINTA	28
LÄHTEET	32
LIITTEET	
Liite 1. Mieli­pide­kysely	
Liite 2. Lupa kuvien esillä oloon näyttelyssä	
Liite 3. Tiedote näyttelytilaan	
Liite 4. Valokuvia näyttelystä	

1 JOHDANTO

Valokuvan taide -kirjassa sanotaan mielestämme hyvin valokuvauksen muuttaneen maailmankuvaamme perusteellisemmin kuin mikään muu tekninen keksintö ennen sitä, koska valokuvat vievät meidät läpi ajan ja paikan, avartavat muistiamme ja sitovat meidät menneeseen. Piirilääkäri Henrik Cajanderin vuonna 1842 ottamaa kuvaa Turun Nobelin talosta pidetään edelleen vanhimpana suomalaisen ottamana valokuvana. Alkuvuosikymmeninä menetelmistä johtuen valokuvat olivat Suomessa yksittäiskappelleita, eikä niistä saatu suoraan jäljennöksiä. Tekniikan kehittyessä valokuvien käyttö eri yhteyksissä on laajentunut vuosikymmenien aikana. Valokuvat eivät ole enää vain valokuvaajien ja taiteilijoiden työvälineitä, vaan niitä on käytetty eri merkityksissä 1990-luvulta lähtien muun muassa terapeuttisessa ja voimaannuttavassa työskentelyssä sosiaali- ja terveysalalla. (Kukkonen 1992, 7.) Yhtenä esimerkkinä on kolme kertaa Suomessa järjestetty Healing and Learning with Phototherapy Symposium, jossa käsitellään vuosittain valokuvan uusia mahdollisuuksia osana monien sairauksien hoitoa. Viime vuosina painopiste on ollut nuorissa ja aikuisissa ja erityisesti mielenterveys-työssä. Vuoden 2011 symposiumissa tuli ensimmäisen kerran vahvemmin esille mahdollisuudet ja hyödyt valokuvatyöskentelystä ikäihmisten kanssa. Tavoitteena onkin nostaa ikäihmiset ja heidän ongelmat muiden ikäryhmien rinnalle. (Halkola 2.2.10, avajaispuhe, Healing and Learning with phototherapy Symposium)

Valokuva – ala elää voimakkaan murroksen aikaa ja perinteisten paperikuvien tilalle ovat tulleet esimerkiksi taulut ja kuvakirjat. Ihmisen tarve vaalia muistoja ei ole kuitenkaan hävinnyt minnekään, sillä viidennes suomalaisista omistaa edelleen filmikameran. Parhaita kuvia halutaan edelleen säilyttää muuallakin kuin netissä. (Koho 2011.)

Ikääntynytkin joutuu monesti etsimään tasapainoa tämän päivän nopeassa ja vauhdilla muuttumassa maailmassa (Immonen 2004, 16). Tarvitaan myönteistä kulttuuria vanhenemiseen ja sen hyvien puolien näkemiseen. Ilo, nauru ja huumori ammentavat terveyttä. Positiivinen mieliala palauttaa asioita muistiin (Hallila 1988, 109). Valokuvatyöskentely on yksi tapa tuoda esille mennyttä elämää, sen hyviä ja huonoja hetkiä, niitä kaikkia, jotka ovat tuoneet ja vaikuttaneet tähän päivään. Kuvien avulla on mahdollista näyttää ja käsitellä asioita, jotka voisivat muuten olla vaikeita.

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen tapa ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on palvella työelämää käytännön toiminnan ohjeistamisen, opastamisen ja toiminnan järjestämisen kautta. Toiminnallisen opinnäytetyön kautta saadaan tärkeää tietoa käytännön elämästä ja tarpeista. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ammatilliseen käyttöön tarkoitettu ohje tai ohjeistus, mutta se voi olla myös jonkin tapahtuman järjestäminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 17, 159.)

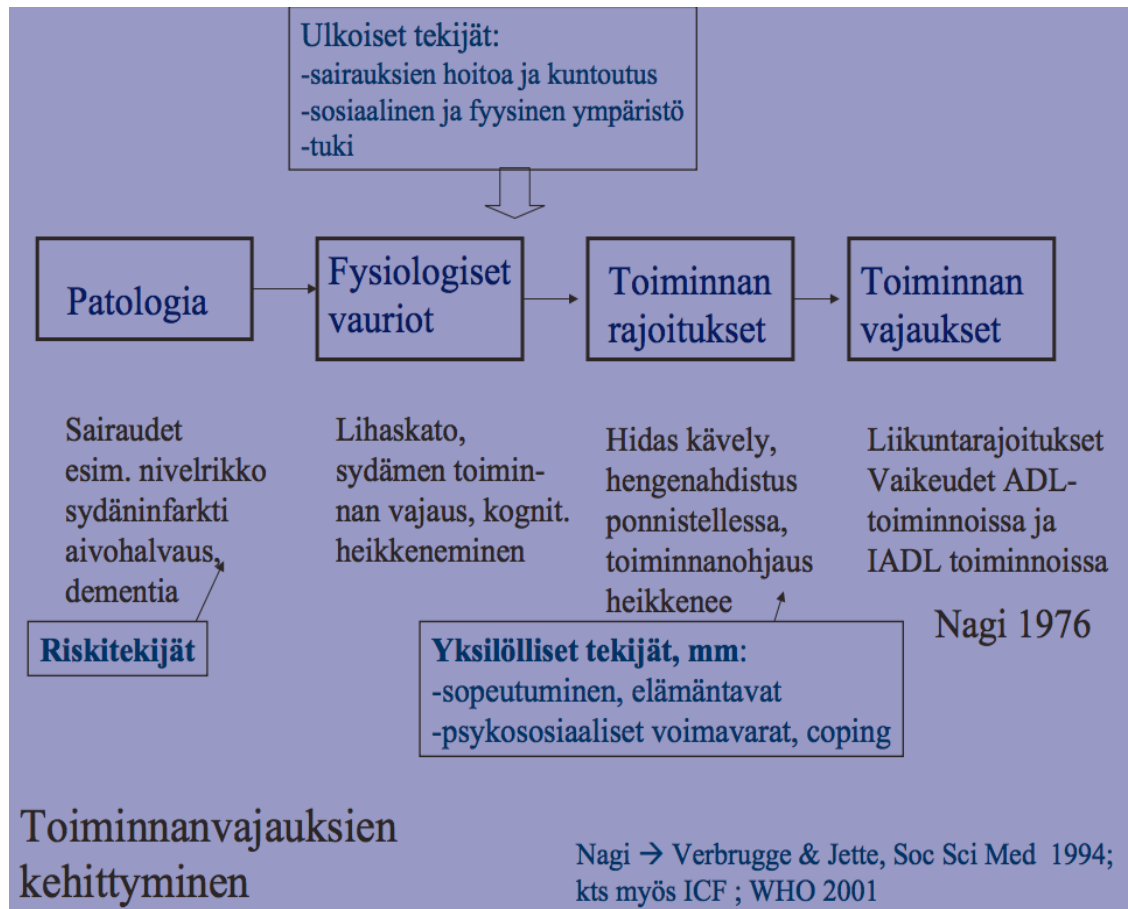
Opinnäytetyömme on toiminnallinen, ja tarkoituksenamme on tukea ikäihmisten toimintakykyä niin fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti kuin hengellisestikin tarjoamalla heille aktiivista arkea ja muistelun mahdollisuutta valokuvan keinoin. Albumikuvat toimivat kerhossa konkreettisena muistutuksena eletystä elämästä ja muistojen elvyttäjänä. Kerhotoiminnan päätyttyä tarkoituksena on pitää yhteistyökumppanimme toimintilassa näyttely valokuvakerhon tuotoksista. Kyseessä ei ole jatkuva toiminta, vaan sillä on selkeästi määritelty alku ja loppu.

2 VANHUUS ELÄMÄNVAIHEENA

2.1 Toimintakyvyn ja vanhenemisen muutoksia ikääntyneillä

Nagin (1976) toimintamallin mukaan elimistössä tapahtuva muutos, sairaus tai vamma johtaa toiminnanvajavuuteen. Nagin malliin pohjautuvan Verbruggen & Jetten (1994) mallin mukaan (kuva 1) sairauksien kehittymiseen ja suorituskyvyn rajoitteisiin vaikuttavat myös riski- ja yksilötekijät kuten elintavat, käyttäytyminen sekä psykologinen ja biologinen rakenne. Suorituskykyä rajoittavat myös ulkopuoliset ympäristötekijät kuten lääkitys ja kuntoutus. Toimintakyvyn laskun riskitekijöitä ovat mm: liikkumisvaikeudet, huimaus, kaatuilu, kognitiiviset ongelmat, yksinäisyys, sosiaalinen eristäytyminen ja depressio (Pitkälä 2007). Toimintakyky hidastuu, koska tasapainoon, näköön ja kuuloon liittyvät ongelmat ovat ikäihmisten keskuudessa yleisiä. Esimerkiksi kuulon heikkenemisellä on laaja vaikutus ikäihmisen elämään, sillä se vaikuttaa ihmisten välisessä viestinnässä, viihtyvyydessä ja turvallisuudessa. Kuulo vaikuttaa tapaan, millä havaitsemme ympäristöämme. Silmät taas ovat sielun peili, joilla voidaan näyttää monia tunteita kuten rakkautta, hämmästyksiä, pelkoa ja harmia. Katse voi puhutella enemmän kuin moni sana. Silmän yhteys aivoihin luo merkityksiä, tallentaa muistikuvia ja tulkitsee nähtyä. Nämä muutokset näkyvät konkreettisesti oppimisen, liikkumisen vaikeutumisenä ja hienomotoriikan hidastumisena. Tästä seuraa helposti

alakulua, kun ihminen joutuu luopumaan erilaisista rooleistaan ja kohtaa menetyksiä elämässään. (Taipale 2011, 66 – 69, 81 – 86.)



Kuva 1. Toiminnanvajavuuksien kehittyminen Verbrugge & Jette (1994).

Esimerkiksi Fry (1995) on esittänyt kaksi päämallia ymmärtää vanhenemista ja vanhuutta: biologinen ja biolääketieteellinen sekä toisaalta sosiokulttuurinen vanhuskäsitys. Ensimmäinen malli medikalisoi vanhenemisen ja vanhuuden mikä tarkoittaa, että vanhuus ja vanheneminen ovat lääketieteellisiä ongelmia. Suomessakin vanheneminen on edelleen medikalisoitu ja vanheneminen mielletään monesti kielteisenä. Tässä mallissa on vaikea nostaa vanhenemiseen liittyviä voimavaroja (Koskinen 2004, 36). Professori Eino Heikkinen mainitsi jäähyväisluennossaan ”Vanhenemisen monet kasvat” toukokuussa 2004, että medikalisaation ongelma on helposti läsnä, kun esimerkiksi yksinäisyyteen liittyvään alakuloon määrätään hoidoksi lääkkeitä. Vanhuus voi tällöin muodostua sairaskertomukseksi ja pohjautua normeihin ja palvelujärjestelmän ohjeisiin. (Heikkinen 2008, 162.)

Sosiokulttuurista vanhuskäsitystä ovat korostaneet muun muassa humanistisen ja kulttuurigerontologian edustajat. Siinä painopisteenä on vanhenemisen ja vanhuuden historiallinen, kulttuurinen ja yhteiskunnallinen ulottuvuus ja näkökulma. Vaikka historiallinen muutos ja yhteiskunta muokkaavat vanhenemistä, ikääntyneillä on mahdollisuus vaikuttaa näihin. Sosiokulttuurinen malli korostaa erilaisia tapoja vanheta ja näkee vanhuuden jopa uutena mahdollisuutena. Sosiokulttuurisen vanhenemisen ymmärtämiseksi on elämänkulun käsite ymmärrettävä. Elämänkulun keskeiset käsitteet ovat sosiaaliset siirtymät ja elämäntapahtumat, esimerkiksi kouluun meno tai perheen perustaminen, sekä eri elämänvaiheet kuten koulutus ja perhe. Sosiokulttuurisessa mallissa nostetaan esiin vanhuuden vahvuuksia ja voimavaroja. (Koskinen 2004, 37 – 39.)

Ikääntymistutkijat ovat yrittäneet purkaa vanhuuden raihnaisuuden- ja höperrydenmyyttejä. Vaikka vanheneminen nähdään nykyään sairaudesta erillisenä ilmiönä ja osana normaalia elämänkulkua, samaistetaan se kuitenkin edelleen helposti toimintakyvyn menetykseen. Vanhenemiseen liittyvät fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset prosessit muutoksineen tekevät ikäihmisestä kuitenkin ainutlaatuisen yksilön ja ne määrittelevät häntä. (Lyyra ym. 2007, 21–26.) Vanhenemisen muutokset ovat yksilölliseen ikääntymiseen liittyviä ja niihin vaikuttavat sosiaaliset tekijät, ympäristö, elämänlaatu ja hyvinvointi. Vanhenemiseen liittyy myönteisiä asioita, mutta myös heikentymistä ja raihnaisuutta. Ikääntyminen lisää haavoittuvuutta ja heikentää sopeutumista vallitseviin olosuhteisiin. Vanhenemisen negatiivisiksi asioiksi nähdään sairaudet ja toimintakyvyn lasku, myönteisinä asioina taas elämäkokemus ja viisaus. Ihmisen lokeroiminen ainoastaan vanhaksi sisältää ajatuksen, että tulevaisuus on kuoleman odotusta ja heikentymistä. Tosiasiassa vanhuus käsittää myös kokemuksen tarkoituksellisesta elämästä – ei vain terveyden ja sairauden ongelmaa. (Järnström 2011, 39 – 40.)

Tavallisimpia ikääntyneissä tapahtuvia muutoksia ovat eläkkeelle siirtyminen, asunnon vaihdos, leskeytyminen, kroonisten sairauksien syntyminen, toimintakyvyn aleneminen sekä sosiaalisten roolien ja harrastusten muuttuminen. On olemassa kuitenkin keinoja sopeutua näihin muutoksiin niin, että voidaan saavuttaa ennen muutoksia vallinnut taso. Monet muutokset tapahtuvat vähitellen, jolloin ihminen mukautuu niihin. Toisaalta usein tarvitaan keinoja muutoksista selviämiseksi. Gerontologiassa on kehitetty teoria adaptaatioprosesseista, jotka edistävät sopeutumista näihin muutoksiin. Adaptaatiolla tarkoitetaan ikääntyneen ihmisen sopeutumista itseensä, erilaisiin tilanteisiin ja ympäristöön. Usein vanhenemismuutoksia ei haluta myöntää, mutta onnistu-

nut mukautuminen edellyttää muutosten myöntämistä. Tämän pohjalta ikääntynyt ihminen voi muuttaa käyttäytymistään paremmin tilanteeseen sopivaksi. Ennakoinnin avulla ikääntynyt tarkastelee tulevaisuudessa tapahtuvia asioita, pyrkii minimoimaan negatiivisia asioita ja edistämään muutoksen positiivisia puolia. Valikointi merkitsee keskittymistä tärkeimpiin toimintoihin silloin, kun toimintakyky ja ympäristön kunto eivät salli kaikkia aktiviteetteja. Keskittämällä voimavaransa tiettyihin hänelle tärkeisiin toimintoihin ikääntynyt voi pitää yllä hyvää elämisen tasoa. Esimerkkejä kompensoinnista ovat mm. apuvälineet, kuntoutus, muistamista helpottavat keinot ja uusien kykyjen kehittäminen. Erilaisilla mukautusmenetelmillä voidaan parantaa hyvinkin huonokuntoisten ihmisten elämää ja lisätä mahdollisuuksia onnistuneeseen vanhene- miseen. (Koskinen 2004, 48 – 49.)

2.2 Vanhuuden kehitystehtävät

Mielenterveydellä on tärkeä asema iäkkäiden elämässä, jotta he voisivat elää hyvää vanhuutta. Psykoanalyytikko Erik H. Erikssonin (1950) teorian mukaan ihmisen persoonallisuus kehittyy kahdeksassa vaiheessa, varhaislapsuudesta vanhuuteen, joista kaikissa yksilö kohtaa ympäristön taholta uusia sopeutumisvaatimuksia. Nämä aiheuttavat psykososiaalisia kehityskriisejä, joiden ratkaiseminen tuottaa yksilölle perustunteita ja voimia, jotka luovat perustan uusien kriisien kohtaamiselle ja joihin jokaiseen liittyy oma kehitystehtävänsä. Eriksson korosti, että nuoruudessa kasvu ja kehitys tapahtuvat perheessä, koulussa, toveripiirissä ja muussa sosiaalisessa ympäristössä. (Lyytinen 1997, 316.) Tämä teoria kattaa siis koko elämänkulun, mutta painotus on lapsuudessa ja nuoruudessa. Teorian kaksi viimeistä kehitystehtävää ajoittuu keski – ja myöhäisaikaisuuteen. Tässä kehitystehtävässä huolehtimiseen liittyy halu kantaa vastuuta muista ihmisistä ja kohdentaa omat luovat voimat yhteisön hyväksi esimerkiksi hoivan kautta. Jos yksilö ei pysty tähän, seurauksena on lamaantuminen. (Raitanen 2004, 115.) Vanhuuden keskeinen kehitystehtävä on minän eheytyminen eli integraatio, jossa yksilö voi hyväksyä elämänsä kaikkine hyvine ja huonoine puolineen sekä sopeutuu ajatukseen elämän rajallisuudesta. Halu nähdä itsensä osana sukupolvien ketjua, vanhuuden vaihe elämässä voidaan nähdä psyykkisen kehityksen huippuna. Onnistuessaan jokainen uusi vaihe rakentuu edellisen varaan, jolloin kehittyvä henkilö on tasapainossa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Vaikeat ja käsittelemättä jääneet elämänvaiheet voivat ilmentyä erityisen vaativina käsiteltäviksi myöhemmissä elämän-

vaiheissa ja lähestyvän kuoleman edessä. Kun hyväksytään eletty elämä, kuolemakin näyttäytyy luonnollisena päätöksenä elämälle. (Saarenheimo 2003, 12, 22 – 23.)

2.3 Kokemuksellinen vanheneminen ja elämän tarkoituksellisuus

Teoksessa *Gerontologia* Sanna Reed käsittelee elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. Se viittaa kokemukseen siitä miten elämä koetaan elämisen arvoiseksi ja mielekkääksi. Elämän tarkoituksellisuuden pohtiminen kuuluu ihmiselämään, mutta varsinkin vanhuudessa se koskettaa eri tavalla kuin nuorena. Elämän tarkoituksellisuuden etsiminen voi aktivoitua esimerkiksi menetysten yhteydessä. Elämän tarkoitus ja elämän tarkoituksellisuus ovat eri asioita. Elämän tarkoitus viittaa absoluuttiseen, perimmäiseen elämän tarkoitukseen ja elämän tarkoituksellisuus taas viittaa erityisiin elämän tarkoituksiin yksilötasolla. Kysymyksinä ovat kuinka paljon ja miksi ihminen kokee elämänsä tarkoitukselliseksi tai tarkoituksettomaksi ja millä keinoin tarkoituksellisuuden tunnetta voitaisiin lisätä. (Reed 2008, 231.)

Elämän tarkoituksellisuuden käsitettä on tutkinut psykologi, logoterapian kehittäjä Viktor Frankl muun muassa teoksissaan *Ihmisyyden rajalla* (1979) ja *Logoterapia – avain mielekkääseen elämään* (2005), joiden mukaan elämän tarkoituksellisuuden etsiminen on elämää ylläpitävä motiivi. Kun elämä koetaan tarkoitukselliseksi, siitä on seurauksena elämänhalun kasvaminen ja sitä kautta hyvinvointi, johon kuuluvat muun muassa elämään tyytyväisyys. Franklin mukaan elämän tarkoituksen ihminen löytää arvoissa. Arvot jaetaan luoviin, elämys- ja asennearvoihin. Luovat arvot koostuvat siitä, mitä ihminen tekee ja saavuttaa elämänsä aikana, elämysarvot muodostuvat positiiivisista kokemuksista ja asennearvot puolestaan tilanteista, joissa ihminen kohtaa kärsimystä. Kyse on siitä, miten ihminen suhtautuu kohtaloon, jota ei voi välttää. (Nurmelä 2005, 12) Elämän kokeminen tarkoituksettomaksi vähentää elämänhalua ja voi aiheuttaa esimerkiksi apatiaa. Teoria elämän tarkoituksellisuuden kokemisesta perustuu Franklin kokemuksiin toisen maailmansodan aikaisilta keskitysleireiltä. Tärkeää elämäntarkoituksellisuuden kokemisessa on huomata, että ympäristöä tai ulkopuolisia, vaikuttavia tekijöitä ei voida muuttaa, mutta ihminen voi valita oman suhtautumistansa asioihin. Valintojen kautta syntyy vastuu. Elämän tarkoituksellisuuden löytäminen on jokaisen ihmisen läpi elämän jatkuva tehtävä. Hyvä on muistaa, mitä tahnassa elämässä tapahtuu, tärkeintä on, että ihminen tuntee tehneensä parhaansa (Reed 2008, 231–232). Frankl ei ollut vakuuttunut siitä kuten Eriksson, että ihmisen tulisi parantuaakseen ja eheytyäkseen palattava lapsuuteen ja löytää sieltä ongelmiansa alku-

lähde, vaan ihminen voi tulla onnelliseksi löytämällä elämälleen mielekkyyden ja käsittelemällä ongelmansa tässä ja nyt, käytännöllisin keinoin (Frankl 2005, 8).

Sosiologi Lars Tornstam gerotranssendenssiteoriassaan (trans = yli, poikki ja scandere = astua) on sanonut, että ikääntyvä ihminen rakentaa uuden näkökulman itseensä ja toisiin ihmisiin, aikaan ja tilaan sekä elämään ja kuolemaan (Reed 2008, 234). Tarve materiaalisiin asioihin vähenee ja ihminen muuttuu vähemmän itsekeskeiseksi. Sitä vastoin kysymysten sisäinen pohtiminen lisääntyy, mikä edistää viisauden kehittymistä ja puolestaan vähentää kuolemanpelkoa. Ihminen kokee yhteyden menneiden ja tulevien sukupolvien kanssa, samoin kuin Erikssonin (1950) kehitysteoriassa (Lyytinen 1997, 444 – 445). Elämän kokeminen tarkoitukselliseksi on yhteydessä elämän tyytyväisyyteen, hyvään itsetuntoon, hallinnan tunteeseen ja ulospäin suuntautuneisuuteen, negatiivisuuden vähäisyyteen ja hyvään itse arvioituun terveyteen ja toimintakykyyn (Reed 2008, 235 - 240). Tornstam jakaa ikääntyvien ihmisten voimavarat seitsemään pääryhmään, joita ovat mm. kulttuurisen perinnön siirtäminen sukupolvelta toiselle, ammatillisen ja muun tiedon siirtäminen jälkipolville ja elämäkokemuksen välittäminen (Koskinen 2004, 43 – 44). Gerotranssendenssi on siis Tornstamin mukaan viimeinen vaihe luonnollisessa prosessissa kohti kypsyyttä ja viisautta. Teoria sisältää eri tavalla rakennetun näkemyksen todellisuudesta kuin yleinen näkemys keski- iästä, jota gerontologeilla on tapana heijastaa vanhuuteen. Teoriassa kerrotaan yksilön kokevan uuden kosmisen yhteyden maailmankaikkeuden hengen kanssa, ajan, tilan ja elämän uudelleen määrittelyn. Teoria esittää, että elämisen kautta transsendenssin aste lisääntyy ja se on luontainen, mutta sitä määrittävät tietyt kulttuurimallit. Se on myös jatkuva prosessi, mutta sitä voidaan estää tai nopeuttaa, esimerkiksi jokin kriisi elämässä voi nopeuttaa prosessia (Tornstam 1999, 11). Elämän tarkoituksellisuuden tunnetta ja voimavaroja voidaan arkielämässä edistää muun muassa muistelun avulla, mielekkäällä harrastuksella ja toiminnalla, huumorilla sekä luovuudella. (Reed 2008, 235–240)

3 IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAKYKY

3.1 Ikääntyminen ja fyysinen toimintakyky

Toimintakyky on tärkeä osa elämänlaatua. Ikäihmisten toimintakykyä tarkastellaan henkilön fyysisinä, psyykkisinä ja sosiaalisina edellytyksinä selviytyä päivittäisistä toiminnoista. Vanhuksilla toimintakyvyn heikkenemisen tarkastelu painottuu usein fyysisen suorituskyvyn arviointiin ja sen parantamiseen. Fyysisen toimintakyvyn määrittelyissä korostetaan hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön

toimintakykyä. Vanhuksen fyysisen toimintakyvyn ja arjen sujumisen kannalta ovat tärkeitä kyky nousta tuoilta, alaraajojen lihasvoima, tasapaino, nivelten liikkuvuus ja ryhti. (Lyyra 2007, 21.) Lihaskunto ikääntyneillä alenee nopeammin ala- kuin yläraajojen lihaksissa sekä painovoiman vaikutuksia vastustavissa lihaksissa suorituskyky heikkenee enemmän kuin muissa lihaksissa. Lihasmassan heikkenemistä ja vähentymistä voidaan kuitenkin estää fyysisellä harjoittelulla. (Lyytinen 1997, 421.)

Tasapainon ja aistien heikkeneminen esimerkiksi näön huononeminen voivat heikentää fyysistä toimintakykyä. Fyysiseltä toimintakyvyltään rajoittuneella ihmisellä voi olla kuitenkin hyvin rikas sisäinen elämä. Fyysisen toimintakyvyn kannalta keskeistä on se, millaisena vanhus pitää toimintakykyään. Toimintakyvyn vajavuudesta huolimatta hän voi kokea itsensä toimintakykyiseksi. Fyysisen toimintakyvyn vajavuus ei estä ikäihmistä osallistumasta, vaan hän voi kompensoida toimintakyvyssä olevia puutteita esimerkiksi liikkumisen apuvälinein, sillä fyysisen toimintakyvyn tukemisen päätavoitteena on tukea hänen itsenäistä suoriutumistaan. Tukemisen tulee olla tavoitteellista ja tietoista toimintaa. Toimintakyvyn tukeminen on mielekästä, kun tavoitteet ovat realistisia ja ikäihminen on itse aktiivisesti asettamassa niitä. (Talvitie 2006, 39–41.) Fyysinen kunto ja liikuntakyky ovat voimavaroja, jotka mahdollistavat sosiaalisen kanssakäymisen kodin ulkopuolella ja osallistumisen harrastuksiin. Täten liikuntakunnon ylläpitämisellä on myös psyykkis-sosiaalinen ulottuvuus elämänlaadun ylläpitäjänä. (Helin 2008, 431.)

3.2 Ikääntyminen ja psyykinen toimintakyky

Psyykkisen toimintakyvyn keskeisiä osa-alueita ovat kognitiiviset eli tiedon käsittelemiseen tarvittavat toiminnot kuten oppiminen, havaitseminen, muistaminen, persoonallisuus, psyykkiset voimavarat, mieliala, viisus ja luovuus sekä minäkäsitys ja itsearvostus. Nämä näkyvät muun muassa ihmisen käsityksessä itsestään toimijana ja heijastuvat kykyyn arvioida oman toimintansa merkitystä. Näitä toimintoja harjoittamalla on mahdollista pitää psyykinen toimintakyky hyvänä. Useat sairaudet voivat heikentää kognitiivisia toimintoja. Mikäli sairaus jatkuu pitkään, voivat muutokset olla pysyviä. Yleisimpiä tällaisia sairauksia ovat mm. mielialaongelmat. (Raitanen 2004, 100). Useiden tutkimusten mukaan esimerkiksi masentuneisuus vaikuttaa monien ikäihmisten elämään enemmän kuin fyysiset sairaudet. Masennuksen hoito on ollut meillä lisäksi erittäin lääkekeskeistä, kun sitä voitaisiin monesti hoitaa inhimillisellä kontaktilla varsinkin silloin, kun läheiset ihmissuhteet puuttuvat kokonaan tai ovat vähentyneet. (Ylikarjula 2011, 177 – 182.)

Myös päätöksenteko ja ongelmanratkaisukyky kuuluvat psyykkiseen toimintakykyyn. Laajasti ymmärrettynä psyykkinen toimintakyky kuvaa sitä, missä määrin ikäihminen pystyy käyttämään psyykkisiä voimavarojaan tavoitteidensa saavuttamiseen. (Lyyra 2007, 116). Psyykkinen toimintakyky ei välttämättä heikkene iän myötä edes myöhäisessä vanhuudessa (Ylikarjula 2011, 18). Se on kuitenkin kiinteästi yhteydessä fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Psyykkinen toimintakyky mahdollistaa ikäihmisen mukautumisen ja selviytymisen hänelle itselleen tärkeistä rooleista niin, että hän saavuttaa elämänhallinnan ja selviytymisen tunteen olemassa olevaan tai muuttuneeseen elämäntilanteeseen sopivaksi. (Talvitie 2006, 41.)

3.3 Ikääntyminen ja sosiaalinen toimintakyky

Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvät ihmissuhteet esim. parisuhde, lapset, lapsenlapset, ystävät ja harrastukset. Sosiaalisesti toimintakykyinen ikäihminen kykenee vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa ja hän kykenee solmimaan ja ylläpitämään uusia ihmissuhteita. (Talvitie 2006, 41.) Toiminta itsessään ei ole tässä ensisijaista, vaan ihmiset joiden kanssa toimitaan (Ruoppila 2004, 477). Ikäihmisen sosiaalinen verkosto muodostuu, muuttuu ja muokkaantuu koko elämän ajan kaikissa niissä vuorovaikutussuhteissa, joiden myötä hän säilyttää sosiaalisen identiteettinsä, solmii uusia sosiaalisia kontakteja sekä saa sosiaalista tukea. Sosiaaliset suhteet ovat tärkeä voimavara ja sanotaan, että ne parantavat ikäihmisen hyvinvointia, elämänlaatua ja sosiaalista toimintakykyä. Hyvin toimiva sosiaalinen verkosto on ikäihmisen terveyden ja toimintakyvyn tärkeimpiä perustoja. (Talvitie 2006, 42 – 43.)

Toimintakyvyn tukeminen vaikuttaa harvoin pelkästään yhden toimintakyvyn alueeseen. Esimerkiksi kognitiivista toimintakykyä edistävät opiskelu ja harrastetoiminnot vahvistavat usein myös sosiaalista osallistumista. Sosiaalinen tuki taas vahvistaa psyykkistä toimintakykyä samoin kuin fyysiset aktiviteetit vaikuttavat psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Hyvinvoinnin kannalta olisikin tärkeä löytää sellaisia harrastuksia ja aktiviteetteja, jotka vaikuttaisivat positiivisesti ja kokonaisvaltaisesti niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen toimintakykyyn. (Lyyra 2007, 127.)

3.4 Ikääntyminen ja hengellinen toimintakyky

Monet ikäihmiset korostavat uskonnollisten arvojen merkitystä, sillä arvot ovat antaneet perustan ja pohjan, jolle on ollut hyvä rakentaa elämäänsä. Hengellisyys on myönteinen voimavara, joka antaa elämään mielekkyyttä ja auttaa hallitsemaan elä-

män muutoksissa. Lisäksi se näyttää lisäävän ikääntyneiden valmiuksia selviytyä sairauksista, menetyksistä ja kuoleamisen käsittelemisestä. Hengellisyys on osa ihmisyyttä, ja hengelliseen toimintakykyyn kuuluvat usko ja luottamus toisiin ihmisiin ja Jumalaan. Uskonto on monelle voimavara, johon kuuluvat elämäkatsomus, arvot, aatteet ja filosofiset pohdinnat. Se on myös tärkeä psyykkisen hyvinvoinnin säilyttämisessä. Ihmisen suhde elämään ja kuolemaan ovat myös hengellisen toimintakyvyn osa-alueita. Hengellinen toimintakyky merkitsee sisäistä voimaa, joka antaa hänen elämälleen sisältöä ja tarkoituksen, elämäntahdon ja toivon. Hengellisen toimintakyvyn eri alueiden tasapaino auttaa vanhusta kokemaan elämän merkityksellisenä ja mielekkäänä. Kristilliseen ihmiskäsitykseen kuuluu oikeus arvokkaaseen vanhuuteen, jossa pitkä elämä nähdään eräänlaisena armon merkinä ja Jumalan siunauksena. Ikäihmiset käsittelevät vaikeita elämäntapahtumia ja huoliaan hengellisen ilmaisun avulla. (Ylikarjula 2011, 190 – 197.)

4 AKTIIVINEN IKÄÄNTYMINEN

4.1 Muistelutyö ikääntyvillä

Oman elämän tarkastelu ja menneisyyden muistelu ovat lähes aina läsnä, kun esimerkiksi sukulaiset ja ystävät tapaavat ja alkavat keskustella intensiivisesti. Omien elämäkokemusten vaaliminen kiinnostaa ihmisiä, emmehän muuten pyrkisi säilömään elettyä elämäämme eri muotoihin kuten päiväkirjoihin tai valokuviin. Muisteleminen on arkielämään kuuluvaa toimintaa, johon ei yleensä ole ryhdytty. Se on luonnollisen ajattelun, mielikuvituksen ja puheen elementti. Muistelu liitetään yleensä vanhuuden kehitystehtävään, jolloin omasta elämästä muodostuu ehjä kokonaisuus. On ajateltu, että muisteluprosessi aktivoituu, kun ihminen vanhenee ja kun aletaan tiedostaa oman kuoleman lähestyminen. Tällöin pohditaan menneen elämän ratkaisemattomia ongelmia sekä niiden hyväksymistä osaksi omaa elämää. (Saarenheimo 2003, 21, 23; Reed 2008, 216.)

Aiemmin muisteleminen ei kannustettu tai rohkaistu, sillä se nähtiin oireena ”vanhuuden höperyydestä”. Amerikassa 1960-luvulla suhtautuminen muisteluun oli seuraavanlainen: pahimmillaan menneessä eläminen nähtiin taantumisenä lapsenomaiseen riippuvuuteen ja vanhusten parissa työskenteleville sanottiin muistelun aiheuttavan depressiota vanhuksille. 1963 muistitutkija Butler oikoi käsitystä ja sanoi muistelemisen olevan vanhuudessa luonnollista ja jopa odotettavissa olevaa sekä sen liittyvän psyykkiseen hyvinvointiin. Hänen teoriansa otettiin vanhustenhoidossa vas-

taan vapautuksena, oli lupa muistella ja rohkaista muisteluun. (Saarenheimo 2003, 33 - 36.)

Kun on tarkasteltu iäkkäiden elämänhallintaa muistelun kautta, on huomattu, että he pystyvät sietämään elämän sarjana erilaisia tapahtumia ja ajoittaista kaaostakin. Ehkä elämä ei ole mennyt, kuten oli suunniteltu, mutta riittää että kaikesta on selvitty, ehkä vahvistuttu. Vanhustyössä tulisikin tarkastella muistelun sosiaalisia ja yhteisöllisiä vaikutuksia. (Saarenheimo 2003, 208.)

Muistelu on väline, jonka avulla voidaan yhdistää syntyperältään, kulttuuriltaan ja uskonnoltaan eroavia yhteisöjä ja henkilöitä jakamaan elämänkokemuksiaan. Muistojen jakaminen samanikäisten tai nuorempien kanssa auttaa näkemään itsensä osana merkittävää historiallista ja sosiaalista muuttamasta viime vuosisadalla. Lisäksi osallistamalla muistelutyöhön vanhuksen kanssa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen saa tärkeää tietoa hoidettavastaan, mikä on tärkeää ja arvokasta hoitotilanteissa. Merkityksellistä on myös tietämyksen ohella saada uusia keskustelunaiheita vanhuksen kanssa ja pystyä tarjoamaan henkilökohtaisempaa hoitoa. (Schweitzer 2007, 45 – 46, 52.)

Valokuvien kautta muodostuu sekä historiallinen että yksilöllinen muistimme. Yksittäiset kuvat tuovat muistoja pintaan, ne kirvoittavat katsojassa sellaisia muistikuvia, jotka eivät kuvassa näy. Peilin tavoin kuvat dokumentoivat myös muutoksen henkilössä itsessään ja sen, mitä vuosien kuluessa on tapahtunut. Lisäksi albumikuvat herättävät tunteita ja houkuttavat muistelemaan ja jakamaan kokemuksia. Samanlaisten muistojen jakamisen kautta syntyvät hyvät sosiaaliset kontaktit voivat johtaa uusiin ystävyyssuhteisiin. Valokuvatyöskentelyssä muistoja herätellään eloon ja se on yksi keino jäsentää vanhuutta tyydyttäväksi kokonaisuudeksi. (Halkola 2009, 23.)

4.2 Voimaantuminen

Empowerment-käsitettä on käytetty 1960 -luvulta lähtien kirjallisuudessa merkitsemään eri väestöryhmien yksilöllisen toimintakyvyn vahvistamista. Voimaantumisen käsite tuli suosituksi 1980-luvun puolivälissä ihmisen hyvinvointia edistävien hankkeiden kautta ja 1990 – luvulla kuntoutuksessa. Empowerment - käsitteen käytetyimpiä suomennoksia ovat valtaistuminen, voimavaraistuminen, voimistaminen ja voimaantuminen. Eniten on käytetty voimaantuminen ilmaisua, jota käytämme myös tässä opinnäytetyössämme. Tärkeää on muistaa, että voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään. Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, jossa ihminen

löytää omat voimavaransa. Tähän tarvitaan yksilön omaa panosta, koska ketään ei voi tehdä vain ulkopäin vahvaksi. Voimaantumista voidaan kuitenkin edistää ja tukea. Tämän myötä lopputuloksena on yksilö, joka on löytänyt omat voimavaransa. Voimaantuminen on tapa opettaa ihmisiä hyödyntämään kykyjään ja mahdollisuuksiaan. Voimaannuttamisprosessissa toinen ihminen kulkee kanssakulkijana, peilinä ja rohkaisijana rinnalla. Omalla innostuksellaan hän kutsuu asiakkaan luovaan prosessiin ja kokemaan iloa onnistumisestaan. (Savolainen 2008, 223.)

Vanhustyö on mielestämme ihmissuhde- ja vuorovaikutustyötä, jossa ikäihmisen identiteettiä tuetaan paneutumalla hänen elämänhistoriaansa, pohtimalla hänen nykyistä elämäntilannettaan sekä hahmottamalla tulevaisuutta (Andreev, Salomaa 2005, 163).

4.3 Valokuvaterapia ja terapeutin toiminta

Valokuvaterapia on valokuvan ja valokuvaamisen menetelmällistä käyttöä psykoterapiassa tai terapeutin työssä. Vancouverissa Kanadassa sijaitsevan valokuvaterapiainstituutin perustaja Judy Weiser erottaa valokuvaterapiatyön kahteen toimintatasoon, jotka ovat valokuvaterapia ammatillisessa terapiatyössä ja terapeutin valokuvaus. Terapiatyössä se on ajatusten, tunteiden ja kokemusten aktivoimista ja prosessoimista terapeutin hoidossa ja ohjauksessa. Terapeutin valokuvaus sen sijaan on itseohjautuvaa, itsetutkiskelua ja taiteellista ilmaisua. Siinä voi olla tavoitteena muun muassa kuntoutus ja luova toiminta.

Terapeutin työssä valokuvaa käytetään voimaantavana kuvana, kollaasina tai albumina, jossa välineenä on henkilön omaelämäkerrallisten valokuvien käyttäminen, symbolisten kuvien käyttäminen ja uusien valokuvien ottaminen sekä niiden käyttö terapeutin välineenä. Kuvat ovat tällöin kokemuksellinen väline asioiden näkyväksi tekemiseen ja prosessoimiseen eikä siinä tavoitteena ole tuote. Terapiaa saavat tehdä vain psykoterapeutin ammattipätevyyden omaavat, mutta jokainen ihminen voi työskennellä terapeutin työssä. (Halkola 2009 13–16).

5 RYHMÄTOIMINNAN ERITYISPIIRTEITÄ IKÄÄNTYNEILLE

5.1 Ryhmä

Ryhmän tunnusmerkkejä ovat mm. sen koko, tarkoitus, säännöt, vuorovaikutus, roolit ja johtajuus. Joukko muotoutuu ryhmäksi, kun sen jäsenillä on yhteinen tavoite ja kä-

sitys siitä ketkä ryhmään kuuluvat. Tyypillisiä ryhmiä ovat esim. asukasryhmän hallitus, naisten vesivoimisteluryhmä ja perhe. Yleensä tiedetään kuulutaanko johonkin ryhmään vai ei, sillä perimmältään kysymys on valinnasta: jos henkilöt ajattelevat, että he muodostavat ryhmän, he ovat oikeassa. Ryhmän jäsenet ovat toisilleen merkityksellisiä. (Kopakkala 2005, 36 – 37.)

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän sisäisiä toimia ja usein puhutaan myös ryhmäilmiöistä. Käsitteellä ryhmädynamiikka ja ryhmäilmiö tarkoitetaan sitä, että ryhmä toimii tavalla, jota ei voi suoraan päätellä sen yksittäisten jäsenten käytöksestä. Ryhmädynamiikka syntyy ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta ja kommunikaatiosta. Ryhmän jäsenten vuorovaikutusta säätelee tieto ryhmän tavoitteista ja oletukset ryhmän tulevaisuudesta. Ryhmien toiminnassa voidaan havaita säännönmukaisuuksia, joilla voidaan löytää käyttäytymismalleja, jotka toistuvat ja auttavat ennakoimaan ryhmien toimintaa ja vaikuttamaan siihen. (Kopakkala 2005, 38.)

5.2 Ryhmätoiminta ikääntyville

Ryhmätoiminnan tavoitteena on ikäihmisten toimivuuden, elämönhallinnan ja voimavarojen vahvistaminen tuomalla esille yksilöllisen elämäntavan, perheen ja lähiyhteisön merkitys. Elämönhallinnan ja -laadun parantamisella pyritään korostamaan jokaisen oman kokemuksen arvoa. Toimintakyvyn kohotessa ryhmäläisten on helpompi elää onnellista vanhuutta ja aktiivista arkea sekä solmia uusia sosiaalisia suhteita. (Lyyra 2007, 26.). Käsillä ja yhdessä tekeminen ovat ikäihmisille mahdollisuus saada toteuttaa itseään, muistella menneitä, jäsentää elettyä elämää ja antaa merkitys asioille ja tapahtumille. Konkreettisen tuloksen aikaansaamisella voidaan myös kompensoida fyysisen toimintakyvyn kapenemista. (Marin & Hakonen 2003, 155–159.)

Ryhmätoiminnassa ikääntyvien kanssa tulee huomioida kokonaisvaltainen paneutuminen aiheeseen ja esille nouseviin kysymyksiin. Se edellyttää runsaasti etukäteisvalmisteluja kuten suunnittelua ja materiaalien hankintaa. Toiminnan tulisi kestää yli tunnin ja kokoontua useamman kerran, jotta saadaan halutut tavoitteet. Rauhallisen työskentelymahdollisuuden järjestäminen on yksi onnistuneen ryhmätoiminnan edellytyksistä. (Noppari 2005, 175 -178). Ryhmätoiminta on myös voimavarojen kannalta tärkeää, koska se mahdollistaa itsensä toteuttamisen, emotionaalisen vuorovaikutuksen ja yhteisöllisen osallistumisen. (Ylikarjula 2011, 14 – 18.).

Vuosina 2002 – 2006 toteutettiin Vanhustyön keskusliiton Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke, jossa tutkittiin suomalaisten ikäihmisten yksinäisyyttä, sen syitä ja yleisyyttä sekä yksinäisyyden lievittymistä ryhmätoiminnan avulla. Tutkimuksen mukaan tavoitteellinen, oikein kohdennettu ja hyvin suunniteltu ryhmätoiminta muun muassa parantaa yksinäisten ikäihmisten psyykkistä hyvinvointia, vähentää sosiaali- ja terveystalvelujen käyttöä sekä aktivoi sosiaalisesti. (www.vanhustyonkeskusliitto.fi/ystaväpiiri)

5.3 Ohjauksessa huomioitavaa

Ryhmä tarvitsee toimiakseen jonkun, joka vastaa sen tehtävästä, tiedon välittämisestä, resurssien hankkimisesta, palautteen antamisesta ja sisäisestä organisoinnista (työnjako). Ohjauksessa tulee huomioida kokonaisvaltainen paneutuminen aiheeseen ja esille nouseviin kysymyksiin. Ryhmänohjaajalta vaaditaan uskoa ryhmän jäsenten voimavaroihin sekä siihen, että omalla toiminnalla on merkitystä. Valokuvakerho työmuotona edellyttää myös runsaasti valmisteluja, suunnittelua ja materiaalien hankintaa. Jos suunnannäyttäjää ei ole, ei ole toimivaa ryhmääkään, sillä kaikki menevät eri suuntiin. Ohjaajalta edellytetään myös ryhmäläisten tarpeiden herkkää aistimista ja kykyä havaita ja muuttaa omia käyttäytymistapojaan tarvittaessa. Lisäksi oli tärkeä huomata, ettei omalla innokkuudella säikäytä niitä, joille ryhmätoiminta on uutta tai asioiden esille tuonti on vaikeaa. (Kopakkala 2005, 88 – 89.)

Ohjaajan tulee huomioida, että ryhmätilanteet ja niiden ilmapiiri ovat turvallisia. Koskaan ei kuitenkaan voi tietää, mitä ryhmässä voi tapahtua tai mitä ryhmäläiset tuovat tullessaan, ja siksi myös epävarmuutta on siedettävä. Ohjaajana ei tule myöskään selittää ja tulkita ryhmäläisten toimintaa ja tuotoksia, ellei toimintaan kuulu yhteistä tarkastelua ja pohdintaa ryhmässä. Ryhmän jäseniä ei saa pakottaa osallistumaan ja kuvaamaan kokemuksiaan, vaan hänelle annetaan mahdollisuus seurata sivusta ja säädellä itse halunsa osallistua. Näin vältetään negatiiviset kokemukset. Toiminnan tulisi kestää yli tunnin ja kokoontua useamman kerran, jotta saadaan halutut tavoitteet. Rauhallisen työskentelymahdollisuuden järjestäminen on yksi onnistuneen ryhmätoiminnan edellytyksistä. Ryhmänohjaajalta vaaditaan uskoa ryhmän jäsenten voimavaroihin sekä siihen, että omalla toiminnalla on merkitystä. (Noppiari 2005, 175 – 178.)

6 VALOKUVAKERHON TARKOITUS JA TAVOITTEET

Valokuvayhdistyksen puheenjohtaja, Pirkanmaan Sairaanhoidopiirin apulaisylilääkäri psykoterapeutti Mervi Rutanen antoi sysäyksen valokuvakerhon perustamisesta vuoden 2009 lopussa kysymällä Elimäen Puustelli ry:n toiminnanjohtaja Oili Valkeapäältä kiinnostusta aloittaa virikkeellinen ryhmätoiminta asukkaille valokuvauksen keinoin. Toiminnanjohtaja kysyi halukkuudesta aloittaa toiminta ja innostuimme asiasta, ja päätimme aloittaa kerhotoiminta talon tiloissa ja tehdä opinnäytetyö aiheesta, mikäli saisimme sopivan kokoisen ryhmän kasaan.

Lyhyen aikavälin tavoitteet:

- aktiivisen arjen tarjoaminen ikäihmisille
- fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja hengellisen toimintakyvyn tukeminen
- keskustelun herättäminen uusista toimintatavoista ikäihmisten kanssa
- näyttelyn järjestäminen valokuvatuotoksista palvelukeskuksessa
- yhdessä tekemisen ilo, oman konkreettisen tuotoksen aikaansaaminen omista albumikuvista.

Pitkän aikavälin tavoitteet:

- kerholaisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn koheneminen
- kerholaisten itsetunnon, eheyden ja oman elämän tarkastelu muistelun ja valokuvien avulla
- uusien viriketoimintojen aloittaminen palvelukeskuksessa
- luovuuden esilletulo ja asenteen muutos työyhteisölle – luova toiminta on osa hoitotyötä
- kulttuuriperinteen ja sukutietoisuuden välittäminen kerholaisten kautta nuoremmille sukupolville
- aktiivisen arjen jatkuminen juurruttamalla toimintamalli osaksi palvelukeskuksen arjen toimintaa.

Senioritalossa, jossa asukkaat asuvat vuokrasuhteessa, ei ole järjestetty toimintaa eikä siellä ole palkattua henkilökuntaa. Heillä on mahdollisuus käyttää palvelutalon liikunta- ja ateriapalveluja sekä osallistua kaikille yhteiseen virkistystoimintaan kuten musiikkitilaisuuksiin. Yhtenä tavoitteena olikin järjestää senioritalon asukkaille paikka, jossa he voivat kokoontua ja harrastaa mielekästä toimintaa valokuvien ja muistelun kautta ja tämän myötä myös ennaltaehkäistä hoitokotiasumiseen liittyviä ennakkolouloja.

Haluamme opinnäytetyömme lisäävän tietoa luovien käytäntöjen mahdollisuuksista kehittäjille, päättäjille ja johtotasolle. Jatkoideana voitaisiin panostaa siihen, että saataisiin omaisen ja hoidettavan välinen yhteistyö, jossa työtä voitaisiin tehdä esimerkiksi omahoitajan kanssa. Omainen voisi näin osallistua enemmän läheisensä hoitoon ja näin molemmat tuntisivat itsensä tarpeelliseksi, sillä vanhuksen siirryttyä palvelukeskukseen tai senioritaloon omaisena oleminen ja vastuu eivät pääty.

7 VALOKUVAKERHO KORIAN PALVELUKESKUKSESSA

7.1 Kohderyhmä ja yhteistyökumppanit

Ryhmämme koostui Korian Puustellin Palvelutalon ja Senioritalon asukkaista. Heistä kuusi oli naisia ja yksi oli mies. Ikähaitari oli 59 vuodesta 91 vuoteen. Kolmenkymmenen ikävuoden jaksoon mahtuu eri sukupolvia ja Suomen historian vaihteita eri ikäisenä kokeneita. Kerholaistemme nuoruuteen mahtui niin sota- kuin pula-aika, maatalousyhteiskunnan kehittyminen ja kaupungistuminen.

Työelämän yhteistyökumppanina oli Elimäen Puustelli ry, joka on voittoa tavoittelematon vuonna 1988 perustettu yhdistys. Se tarjoaa tehostettua palveluasumista, ikäihmisille, vammaisille ja muistisairaille. Toiminnan tukipisteinä ovat Elimäen ja Korian palvelukeskukset, jotka tarjoavat kuntouttavaa hoivaa ikäihmisille. Vuonna 2009 Korian palvelukeskuksen yhteyteen perustettiin Senioritalo ikäihmisille, jotka asuvat itsenäisesti vuokra-asunnoissa. Senioritalossa ei ole palkattua henkilökuntaa.

7.2 Resurssit ja kustannukset

Elimäen Puustelli ry tarjosi kokoontumistilan Korian palvelukeskuksessa olevasta takkahuoneesta. Palvelukeskuksen kustantamana saimme myös hankkia valokuvatu-
lostimen, tulostuspaperit, -musteet ja osan askartelumateriaalista. Puustelli ry maksoi

myös toisen ohjaajan, joka on Puustellin henkilökuntaa, osallistumisen Learning and healing with Phototherapy symposiumiin. Kerhoon osallistuminen oli ilmaista. Kerhotoiminnan kokonaiskustannukset olivat noin 500 euroa. Lisäksi pidimme syksyllä kestävän kehityksen työpajan, missä työstimme kierrätysmateriaalista valokuvakehyksiä. Työpajan kustannuksia aiheutti ohjaajan palkkio 100 euroa.

7.3 Riskit

Haasteena ryhmäytymiselle ja sitoutumiselle melko pitkäkestoiseen ja hitaasti etenevään toimintaan on kerholaisten toimintakyky, vireystila ja terveydentila. Suurimmalla osalla ryhmäläisistä oli jokin liikkumisen apuväline käytössään. Riskinä on myös kuoleman mahdollisuus, sillä osa kerholaisista on erittäin iäkkäitä ja moni sairaita. Senioritalon asukkaat ovat toimintakykyisempiä, sillä he asuvat itsenäisesti, kun taas ryhmäkodin asukkailla on muistisairaus. Koimme myös senioritalon asukkaiden suhtautuvan negatiivisesti muistisairaiden osallistumiseen kerhoon. Muistisairaata voidaan kokea ”vanhuuden höperönä” tai pelottavana.

Palvelukeskuksen henkilökunnan asenne ja kiinnostus kerhoa ja luovaa toimintaa kohtaan voi olla passiivista, sillä rutiinit ja hoitotyö vievät paljon henkilökunnan työaika. Heidän sekä meidän vastuulla on asukkaiden tuominen ja motivointi kerhoon.

7.4 Valokuvakerhon suunnittelu

Kerroimme palvelukeskuksen toiminnanjohtajalle suunnitelmamme kerhosta, sen toimintatavoista sekä tarvittavista välineistä. Toiminnanjohtaja antoi suostumuksen kerhon toteuttamiseen osana opinnäytetyötämme ja teimme sopimuksen opinnäytetyöstä tammikuussa 2010.

Toiminnan muotona on ikäihmisille valokuvakerho, jossa työtetään albumikuvista erilaisia valokuvatuotoksia. Toiminta suunniteltiin Nopparin (2005) teorian mukaan, missä toiminta on menetelmälähtöistä. Työmuodon sisältönä on ryhmätilanteessa tapahtunut materiaalin kokoaminen ja pääpiirteiltään ennalta suunniteltu menetelmän käyttö ja toiminta. Kokoontumisen aihe ja tarvittavat välineet on etukäteen mietitty ja hankittu, mutta huomioon otetaan, että kerholaisten tuotokset voivat olla myös ennalta arvaamattomia ja ne voivat muuttua matkan varrella.

7.5 Valokuvakerhon toteutus

Olimme vieneet esitteitä tulevasta kerhotoiminnasta sekä palvelukeskuksen että senioritalon ilmoitustauluille. Ensimmäisellä tapaamisella kerroimme kerhon luonteesta, kestosta, toimintaperiaatteesta ja tarkoituksesta sekä annoimme mahdollisuuden kysymyksille. Tarkensimme, että jokaisen kerholaisen tarkoituksena on tehdä konkreettinen tuotos, esimerkiksi valokuvataulu jostakin henkilön elämänvaiheesta tai kuvapari, jossa peilataan mennyttä nykyisyyteen. Kerroimme myös, että tarkoituksena on pitää lopuksi näyttely valokuvakerhon tuotoksista Korin palvelukeskuksen takkahuoneessa alkuvuodesta 2012. Ensimmäinen varsinainen kokoontuminen oli helmikuussa 2010. Kokoontumisia oli ryhmän kanssa yhteensä 12 vuoden aikana. Kerho aloitti aina klo 13.00 ja tapaamiset kestivät osallistujien muusta toiminnasta riippuen puolesta toista tunnista kahteen tuntiin.

Pidimme tärkeänä alusta alkaen, että jokainen tuntisi olonsa tervetulleeksi ja yritimme panostaa hyvään tunnelmaan. Puhuttelimme toisiamme etunimillä luvan saatuaamme ja jokaisella kerralla kättelimme tai halasimme osallistujat. Kerhon aloittamiskeinona käytimme mm. yleistä keskustelua viikonkulusta tai aloittamalla kerhotoiminta juomalla tervetulokahvit. Ensimmäisellä kerralla katselimme kuvia ja pyysimme valitsemaan kuvat, jotka kertovat heille tärkeistä elämään liittyvistä asioista: ”Katsele kuvia ja valitse ne kuvat, jotka kertovat sinulle hyvinvointiisi liittyvistä asioista.” Ohjaajina tehtävämme oli rohkaista ihmisiä valitsemaan eniten puhuttelevat kuvat, vaikka ne toisaalta voivat herättää kipeitäkin muistoja. Jokaiselle annettiin mahdollisuus kertoa kuviin liittyvistä muistoista. Korostimme, että kerhossa on ehdoton luottamus, sillä halusimme luoda myönteisen ja hyväksyvän ilmapiirin, jolloin jokaisen tarinalla ja kuvalla on merkitys. Toimimme niin ryhmänohjaajana, ystävänä, tukijana kuin rinnalla kulkijana, ei tuputtajana eikä määrääjänä, vaan toisillemme tasa-arvoisina ihmisinä. Kerhossa ei pakotettu ketään ilmaisemaan asioita, joista hän ei halunnut kertoa.

Työn edistymisen ja muistelun pohjana käytimme Erikssonin teoriaa, jossa pureudutaan koko elämänkaaren vaiheisiin. Kokoontumiskerroilla keskustelimme ja kävimme läpi esimerkiksi muistoja lapsuuden kodista, kouluajasta, nuoruudesta seurusteluineen ja avioliiton alkuajoista, työajan muistoja, lasten ja lastenlasten syntymät sekä kokemuksia vanhenemisesta ja toiveita tulevaisuudesta.

Jokaisella kerralla selailimme kerholaisten mukanaan tuomia albumeja ja keskustelimme kuvista, muistoista ja tunteista, mitä kuvat herättivät. Näin virittäydymme tun-

nelmaan. Kerroimme ja näytimme kerholaisille erilaisia kehyksiä, askarteluvälineitä ja muutamia jo valmiiksi tehtyjä malleja, miten kuvien kanssa voi työskennellä. Ensimmäisillä kerroilla mietimme ja suunnittelimme, mitä kukin osallistuja haluaa tehdä. Suurin osa halusi tehdä omalle seinälleen valokuvista taulun jostakin merkityksellisestä elämänvaiheesta. Lopuksi kokosimme yhteen tapahtuman kulun sekä sovimme seuraavan kerhokerran, tarvittavat materiaalit ja pyysimme osallistujia pohtimaan, miten ja mitä kuvia he haluavat käyttää. Annoimme jokaiselle osallistujalle kiitoksen osallistumisesta ja tervetuloivotukset seuraavalle kerralle. Toimitimme ilmoitustaululle ajoissa ilmoituksen seuraavasta kerhopäivästä ja ajasta muistuttamaan heitä.

Olimme molemmat mukana jokaisessa kerhossa, koska osa osallistujista tarvitsi toimintakyvyn rajoitusten takia paljon apua. Lisäksi varsinkin alkuvaiheessa työt etenivät todella hitaasti, sillä kerholaiset halusivat katsella toistensa kuva-albumeja ja muistella vanhoja aikoja. Kesä-elokuun 2010 pidimme taukoa kerhosta kesälomien ja senioritalon asukkaiden toiveesta mökkikauden takia. Työpajaan osallistui syksyllä 2011 ryhmän aktiivisimmat osallistujat ja siihen myös varsinainen kerhotoiminta päättyi. Vuoden lopulla kävimme vielä jokaisen kerholaisen kotona katsomassa, mihin he olivat työnsä sijoittaneet ja annoimme palautekyselyn kerhosta. Keskustelimme myös kerhon mukanaan tuomista tuntemuksista sen loputtua ja jatkotoiveista.

8 VALOKUVAKERHON ARVIOINTI

Teimme seitsemän kohdan kyselylomakkeen jaettavaksi kerhon päättyessä. (Liite 1) Emme halunneet tehdä liian pitkää tai monimutkaista kyselyä, koska halusimme kyselyn olevan lyhyen ja selkeän. Aktiivisia kerholaisia oli seitsemän, joista kaksi kuoli kerhotoiminnan ollessa vielä kesken. Lopuilta viideltä saimme vastaukset kyselyyn. Kysyttäessä kerholaisilta miltä heistä tuntui olla kerhossa he vastasivat:

”Sai tehdä omin käsin, askarrella. On muuta tekemistä, kun vaan olla.”

”Kun on paljon kuvia, ajattelin, että rupeampa tuollaiseen kerhoon.

”Mukavaa, kun talon puolesta järjestettiin. Saa meidänkin puolesta jotain näyttävää olla.” (Senioritalon asukas).

”Puolison ja tyttären innostamana ja kannustamana lähdin.”

Palautteista ilmeni selkeä tarve yhteiselle toiminnalle, sillä monet kerholaisista asuivat yksin ja tunsivat ajoittain yksinäisyyttä. Toisaalta monet olivat tottuneet yksin asumi-

seen ja viihtyivät yksinkin. Mieluista oli myös heidän toiveensa toteutuminen aktiiviteetin järjestämiseksi palvelukeskuksen taholta. He saivat olla aktiivisia toimijoita, eivätkä passiivisia vastaanottajia saadessaan olla mukana suunnittelemassa kerhopäiviä.

Kysymykseen, miltä sinusta tuntui olla ryhmässä, kerholaiset vastasivat:

”Kivaa olla ryhmässä, jossa on vanhoja tuttuja myös.”

”Vaihtelevaa, joskus tuntui, etten viitsi tulla, kun kone ei toiminut, mutta kun johonkin ryhdyn, olen mukana loppuun asti. Tekeminen oli välillä puurtamista ja hidasta, kun kaikki tarvitsi apua.”

”Mukavaa. Leppoisa tunnelma.”

Kerhossa jokainen sai kertoa valokuvistaan. Tuttujen mukanaolon ryhmässä huomasi, sillä albumikuvia katsellessa he ikään kuin uppoutuivat vanhoihin, yhteisiin muistoihin. Kaikki kerholaiset osoittivat kiinnostusta ja uteliaisuutta toistensa kuviin ja tarinoin, ja he pitivät tärkeänä saada kertoa valitsemistaan kuvista. Samassa elämäntilanteessa olevien kanssa koettiin samankaltaisuutta sekä pystyttiin jakamaan kokemuksia. Saman ikäkauden ihmisillä oli usein samat arvot elämästä. Kerhossa vahvistui ikäihmisen yhteisöllisyyden kokemus ja kerholaiset pystyivät avoimesti jakamaan kokemuksiaan ja tunteitaan ja saivat pohtia yhdessä muiden kanssa niiden merkitystä.

Mielipiteet kerhopäivien lukumäärästä menivät puoliksi ”liian vähän” ja ”sopivasti” välille. Kysyttäessä kerholaiselta, harkitsiko hän kerhosta pois jäämistä jossain vaiheessa, kaikki kerholaiset vastasivat ajan ja paikan olevan sopivia sillä kerhotila oli kaikille tuttu ja keskeisellä paikalla. Yhdestä kerholaisesta tuntui kuitenkin välillä, ettei hän olisi jaksanut tulla. Kerhon aika ja paikka olivat kaikista sopivia, sillä kerhopaikka oli kaikille tuttu ja keskeisellä paikalla. Ajankohtana iltapäivä oli heille kaikille sopiva, sillä kerho pidettiin tarkoituksella lounaan ja päiväkahvin välillä.

Vaikka monet kerholaiset asuivat yksin ja tunsivat ajoittain yksinäisyyttä, varsinkin senioritalon asukkailla oli useita sosiaalisia kontakteja kuukausien aikana. He liikkuvat melko hyväkuntoisina kodin ulkopuolella ja siksi kerran kuukaudessa kokoontuva kerho oli sopiva. Jatkuvuus oli tärkeää, kaikki tiesivät kerhoa olevan 12 kertaa. Kerho oli merkityksellinen osallistujille, sillä heitä yhdisti kiinnostus käsitellä omia valokuviaan ja muistella niiden avulla elämäänsä.

Ohjaajien toimintaa kerhossa he kommentoivat:

”Innostavat, mukavat ja kannustavat ohjaajat.”

”Ohjaajien apua joutui joskus odottamaan, koska avun tarvitsijoita oli paljon.”

Ohjaajina saimme kulkea kerholaisten kanssa tämän matkan, auttaa ja nähdä heidän voimaantumisensa, ilonsa ja naurunsa. Joskus he joutuivat odottamaan avun saamista, mutta ymmärsivät kaikkien kerholaisten tarvitsevan apua ja jaksoivat odottaa. Ohjaajina emme tarpeeksi huomioineet tätä seikkaa, vaikka kerhossa oli myös muistisairaita, joiden aloitekyky on heikentynyt.

Kysymykseen olisiko kerhon toivottu jatkuvan kerholaiset vastasivat:

”Olisin halunnut vielä jatkaa.”

”Vanhalle ihmiselle sopivan pitkä.”

”Olisi voinut vielä jatkua, mutta kaikki loppuu aikanaan.”

Kaikki kerholaiset tunsivat saaneensa kerhon kautta jotakin uutta elämäänsä ja joistakin kerhon loppuminen tuntui haikealta. Ohjaajina emme aikapulan vuoksi ehtineet perehtyä riittävästi ryhmän itseohjautuvuuteen, mikä olisi tukenut varsinkin senioritalossa asuvien kerholaisten keskinäistä tapaamista valokuvien tai muun harrastuksen parissa.

Ensimmäinen riski eli ryhmäläisten sitoutumisesta ja jaksamisesta olla mukana loppuun asti oli turhaa. Loppuun asti oli mukana pieni, mutta sitäkin innokkaampi ja motivoituneempi ryhmä, joka tuki ja kannusti toiminnassa toinen toistaan. Vanhukset saivat monien huolien ja sairauksienkin keskellä kokea hyviä ja arvokkaita asioita.

Aktiivisimpien kerholaisten osalta toiminta alkoi puolenvälin jälkeen ohjautua hyvin itsenäiseksi ja ryhmätoiminta ja ryhmäytyminen paranivat kerhon edetessä. Toisista kerholaisista pidettiin huolta ja oltiin huolissaan, jos hän ei tullut kerhoon. Osa ehti kerhojen aikana tehdä useamman työn, josta viimeisin jäi kesken ja tämän takia he toivoivat kerhon jatkamista. Jokainen kerholaisista oli saanut vähintään yhden kuvakertomuksen jostakin itselle tärkeästä elämänvaiheesta. Kerholaiset toivat viimeisillä kerhokerroilla mukanaan aikaisemmin valmistuneita töitään ja kertoivat, minkälaisia tunteja ja ajatuksia työt olivat herättäneet sukulaisissa ja ystävissä. Kerholaisten kanssa keskusteltiin siitä, että prosessi jatkuu alitajunnassa myös kerhokertojen välillä.

Toisena riskinä oli kerholaisten korkea ikä ja terveydentila. Tämä olikin riskinä suurin, sillä kerholaisista kaksi kuoli ennen kerhon päättymistä. Toisen henkilön kanssa teimme elämäntarinaa käsittelevän huoneentaulun ryhmäkodissa hänen toiveestaan, joten hän ei fyysisesti osallistunut kerhotoimintaan. Kuolema koskettaa aina, mutta vanhustyössä, varsinkin kovin iäkkäiden kanssa työtä tehtäessä se on usein läsnä. Kiitollisina ja hyvillä mielin olimme siitä, että he jaksivat olla mukana. Omaisille jäi heistä ja heidän elämän eri vaiheista itse toteutettu muisto. Toisen poisnukkuneen omaiset halusivat läheisensä tekemän valokuvataulun hänen muistotilaisuuteensa. Valokuvataulu oli herättänyt ihastusta ja kauniita muistoja sukulaisissa ja ystävissä.

Kolmantena riskinä koimme palvelukeskuksen henkilökunnan suhtautumisen ja kiinnostuksen kerhoamme kohtaan. Yhteinen vastuumme oli asukkaiden tuominen ja suostuttelemine kerhoon. Valitettavasti pelkomme osoittautui aiheelliseksi eikä esimerkiksi palvelukeskuksen 18 vanhuksesta kukaan osallistunut kerhotoimintaan. Jälkeenpäin he kertoivat, etteivät olleet kuulleet koko asiasta tai kukaan ei hakenut heitä kerhoon. Itsellämme ei ollut resursseja hakea jokaista asukasta henkilökohtaisesti paikalle. Ryhmäkodissa sitoutuminen oli melko samanlaista, mutta sieltä pystyimme ja sitouduimme hakemaan asukkaan mukaan, sillä muistisairauden vuoksi he eivät voineet saapua itsenäisesti kerhoon. Muistisairaus näkyi heissä myös aloittekyvyttömyytenä ja he tarvitsivat paljon apua. Tämä oli syynä siihen, että pystyimme tarjoamaan osallistumismahdollisuuden vain yhdelle ryhmäkodin asukkaalle kerrallaan ja näin sitoutua yksilölliseen toimintaan hänen kanssaan. Koimme kuitenkin tärkeänä heidän osallistumismahdollisuuden, sillä varsinkin muistisairaahan henkilön hoidon välineenä ja elämän selkeyttäjänä ajoittain ahdistavien tunteiden hälventämisessä vanhat valokuvat tuovat selkeyttä ja omaa identiteettiä takaisin hänen elämäänsä.

Kerhon tuotoksista järjestettiin Korian Puustelli ry:n takkahuoneessa näyttely kahdeksi viikoksi, josta ilmoitimme etukäteen palvelukeskuksen sisäisessä tiedotteessa sekä viemällä ilmoitustauluille esitteen näyttelystä. Lisäksi teimme tiedotteen paikallisille sanomalehdille (Kouvolan Sanomat, Elimäen Sanomat ja Vartti), joista Kouvolan Sanomien toimittaja halusi haastatella meitä näyttelytilassa. Haastattelussa oli mukana myös yksi aktiivinen kerholainen. Näyttelyyn järjestimme työt teemoittain esimerkiksi kuvaparit ja elämäntarinataulut omaan ryhmäänsä. Teimme näyttelytilaan esitteen Valokuva vanhustyössä ja valokuvien viereen lyhyen infon erilaisista käsitteistä kuten kuvapari. Saimme tekijöiltä luvan kaikkien kuvien esillä oloon yhtä lukuun ottamatta, mikä teki näyttelystä monipuolisen.

Näyttelytilassa oli vieraskirja, johon toivoimme kävijöiden mielipiteitä ja ajatuksia näyttelystä ja että kaikki kävijät kirjoittaisivat nimensä kirjaan. Mainitsimme vielä palvelukeskuksen henkilökunnalle, että he toisivat asukkaita tutustumaan näyttelyyn. Vieraskirjan mukaan kävijöitä oli reilut 120, mutta valitettavan vähän palvelukeskuksen ja ryhmäkodin asukkaiden nimiä oli vieraskirjassa. Toivottavasti palvelukeskuksen asukkaita kuitenkin tuotiin näyttelyyn. Oman nimen kirjoittaminen olisi kuitenkin erittäin tärkeää ikäihmisen itsetunnon ja identiteetin kannalta, sillä tehostetun palveluasumisen yksikössä ei enää useinkaan tarvitse kirjoittaa nimeään mihinkään. Kokonaisuudessaan näyttely onnistui hyvin ja siitä tuli positiivista palautetta. Monille kävijöille tuli uusia ajatuksia siitä, mitä valokuvien kanssa on mahdollista tehdä. Toivottavasti myös palvelukeskuksen henkilöstössä heräsi kiinnostus tätä toimintamuotoa kohtaan, sillä palvelukeskuksessa asuu potentiaalisia kerholaisia.

Arvioidessamme asettamiamme tavoitteita kerhon ja näyttelyn lopputulokseen voimme olla tyytyväisiä. Monet tavoitteet toteutuivat kuten aktiivisen arjen tarjoaminen kerhon kautta, yhdessä tekemisen ilo, jokainen kerholainen sai itselleen konkreettisen tuotoksen omista valokuvistaan ja olla osa järjestettyä näyttelyä sekä toimintakyvyn osalta parhaiten toteutuivat psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn koheneminen. Palvelukeskuksessa suhtaudutaan lisäksi myönteisesti uusiin virikkeellisiin toimintoihin, vaikka henkilökuntaresursseja niihin ei ole tiedossa. Tämän kokemuksen kautta toivotaan yhä useamman henkilön palvelukeskuksen henkilöstöstä rohkaistuvan laajentamaan toimenkuvaansa vanhustyössä.

9 POHDINTA

Valokuvakerhossa kaikki olivat tasavertaisia, vaikka fyysinen toimintakyky ei sallinut enää yhtä aktiivista arkea kuin aikaisemmin. Jokainen pystyi ilmaisemaan itseään ja toimimaan edes jossain määrin itsenäisesti esimerkiksi valokuva-albumia selailen ja kertoen omia muistojaan niiden kautta. Mielekäs tekeminen auttaa unohtamaan sairaudet ja vaivat ja tuo iloa, jota pidetään ihmiselle tärkeänä voimavarana. Eskelisen (1998) mukaan Ilon katsotaan olevan ihmisen terveyteen ja mielekkääseen elämään kuuluva subjektiivinen, dynaaminen, tiettyyn asiaan liittyvä tunnetila, joka on ihmisen kehitykselle tärkeä. (Eskelinen 1998, Hallila 1998, 108.)

Vanheneminen ja vanhuus ovat olleet jo jonkin aikaa melkoisten muutosten keskellä. Muuttuvassa vanhuudessa on ollut kysymys muun muassa luovasta vanhenemisestä,

joka viittaa vanhenemisprosessissa oleviin mahdollisuuksiin – aivan uudenlaiseen elämänfilosofiaan. Luovuus kehittyy vielä vanhuudessa ja korkeassa iässä on tehty monia mestariteoksia. (Ylikarjula 2011, 31). Jokaisen ihmisen elämätarinalla on merkitys ja muistot kantavat läpi elämän. Toivottavasti kaikki hoitotyötä tekevät ymmärtävät luovantoiminnan olevan osa hoitotyötä. Tähän olisi mahdollista päästä asenteen muutoksella, oikealla tiedolla ja koulutuksella. Lisäksi keinona voisi olla luovien johtajien saaminen vanhustyöhön, jotka uskaltaisivat tuoda uusia menetelmiä ja työntekijöitä valitessaan huomioisivat heidän erityisosaamisen luovantoiminnan alueella. Luovuus ja harrastukset antavat elämään uutta sisältöä ja virikkeellisyyttä. Erilaiset harrastukset tukevat yksilön terveyden ja toimintakyvyn säilymistä, jopa parantavat niitä ja harvan harrastuksen vaikutus rajoittuu vain yhteen toimintakyvyn alueeseen. (Ruoppila 2004, 506) Luovuuden ei tarvitse välttämättä liittyä uusiin asioihin. Se voi olla vanhojenkin asioiden tekemistä uudella tai erilaisella tavalla. (Ylikarjula 2011, 39.)

Pohdimme myös, löytyisikö palvelukeskuksen henkilöstöstä ohjaajaa tällaiseen toimintaan, sillä selkeästi tarvetta toiminnan jatkumiselle olisi. Katsotaanko tällaisen toiminnan olevan pois varsinaisesta perushoitotyöstä, jolloin se koettaisiin resurssipuolana. Hallilan (1998) mukaan on näyttöä, että joiltakin työntekijöiltä on kadonnut työnilo liiallisen työpaineen takia. Uusien hoitotyöntapojen etsiminen voisi vahvistaa myös henkilöstön jaksamista ja voimavaroja. Huumorin ja ilon tuominen vanhustyöhön voi helpottaa vaikeissa tilanteissa, ja sillä on myönteinen vaikutus hoitoilmapiiriin. Silti täytyy muistaa, että pelkällä huumorilla ja luovalla työllä ei voida korvata pätevää ja ammattitaitoista hoitajaa ja hoitotyötä. Kun tuntee ihmisen arvomaailman ja elämänhistorian, huumoriakin voidaan käyttää loukkaamatta ihmistä. Vanhusten hoitotyössä tarvitaan kaikki mahdollinen apu ja keinot iäkkäiden hoitamiseen. Vanhusten hoidon ammattilaiset voisivat lisätä tietoisesti omia ja työtovereidensa voimavaroja, tunnistamalla itsessään uusia taitoja.

Yhtenä vaihtoehtona tuli esille töiden loppuun saattaminen esimerkiksi lastenlasten kanssa. Tällöin perheen omat valokuvat toimisivat kulttuuriperinteen välittäjinä sukupolvien välillä. Toivoimme myös sitä, että kerholaisista nousisi senioritalon puolelle toiminnan jatkaja, jos ei valokuvien niin muun virikkeellisen toiminnan ohjaajana. Mielestämme ainakin yksi kerholaisista olisi sopiva kannustavuutensa ja sosiaalisten taitojensa vuoksi. Lisäksi hänellä on hyvät kädentaidot. Kyseinen kerholainen jäi

miettimään asiaa, mutta hän tarvitsisi hiukan kannustusta ja rohkaisua. Yksi projektin tavoitteista saada uusia toimintatapoja senioritaloon, voisikin toteutua tämän kautta.

Jatkoideana palvelukeskuksessa ja ryhmäkodissa voisi olla, että saataisiin kehitettyä omaisen ja hoidettavan välinen yhteistyö, jossa jokin asia läheisen elämästä nostettaisiin tarinaksi valokuvien tai kirjoittamisen avulla ja jossa myös omahoitaja olisi läsnä. Omaisen voisi osallistua enemmän läheisensä hoitoon ja näin molemmat tuntisivat itsensä tarpeelliseksi. Vanhuksen siirryttyä palvelukeskukseen omaisena oleminen ja vastuu eivät pääty. Omahoitaja saisi arvokasta tietoa hoidettavansa elämästä ja tavoista.

Yhteistyö Elimäen Puustelli ry:n Korian palvelukeskuksen kanssa sujui ongelmitta, mutta saimme työskennellä melko itsenäisesti, eikä meiltä pyydetty minkäänlaisia väliaikaraportteja. Toivoimme, että toiminnanjohtaja olisi ollut hieman innostuneempi opinnäytetyöstämme ja kerhosta kokonaisuudessaan. Luottiko toiminnanjohtaja meihin niin täydellisesti, ettei kokenut tarvetta puuttua kerhon toimintaan missään vaiheessa, vai olivatko syynä hänen omat työkiireet? Syynä voi olla myös se, että emme ymmärtäneet tarjota opinnäytetyömme ”raakilettä” hänelle tutustumista varten. Pyy-simme kuitenkin Kouvolan Sanomien haastatteluun toimeksiantajaa mukaan, mutta hän oli estynyt tulemaan paikalle.

Palvelukeskuksen henkilökunta kiitti vieraskirjassa näyttelystä ja kertoi käyttäneensä asukkaita näyttelyssä useamman kerran, joka oli meille positiivinen signaali siitä, että tämän kaltainen toiminta on tarpeellista. Toisaalta päinvastaista puolta se, että kukaan palvelukeskuksen asukkaista ei osallistunut kerhotoimintaan. Yritimme mainostaa kerhoa ja viedä esitteitä yleiselle ilmoitustaululle, mutta ehkä ne jäivät muiden asioiden taakse eikä niitä huomioitu ajoissa. Ryhmäkodin henkilökunnan suhtautuminen oli hiljaisen hyväksyvää, muttei erityisen aktiivista, sillä ohjaajina varmistimme itse asukkaan osallistumisen kerhoon. Yllättävää oli, että osa keittiöhenkilökunnasta suhtautui todella positiivisesti näyttelyyn ja he ohjasivat asiakkaita tutustumaan näyttelytilaan. Heiltä saimmekin paljon positiivista ja rohkaisevaa palautetta, jota uimahallin ja kahvion asiakkaat olivat antaneet näyttelystä.

Opinnäytetyön tekijöinä meitä molempia yhdisti kiinnostus muisteluun ja luovaan toimintaan vanhustyössä. Työhistoriamme ovat erilaiset, mutta ne täydensivät toisiinsa, sillä toisella on hyvät taidot tietojen käsittelyssä ja toisella kokemusta suoritustason vanhustyöstä. Lisäksi molemmat huomasimme kirjallisuuden tutustuessamme

samojen kiinnostuksen aiheiden ja arvojen kohtaavan ja yhdistävän meitä. Organisoitukyky ja työnjako näyttelyn osalta olivat selkeitä toisen ottaessa yhteyttä lehdistöön ja toisen sopiessa omaisten kanssa valokuvien toimittamisesta näyttelyyn. Olemme työtä tehdessämme jaksaneet kuunnella toisiamme ja ottaa toistemme näkökannat ja mielipiteet huomioon saadaksemme mahdollisimman monipuolista tietoa työnsisältöön.

Omalta osaltamme tavoitteena oli ammatillisen kasvun lisäksi saada olla luomassa palvelukeskukseen uusia toimintatapoja vanhustyöhön. Pyrimme toimimaan niin ryhmänohjaajana, ystävänä, tukijana kuin rinnalla kulkijana, ei tuputtajana eikä määrääjänä vaan toisillemme tasa-arvoisina ihmisinä. Tässä onnistuimme mielestämme hyvin, sillä paras palaute kerholaisilta itseltään oli toive toiminnan jatkamisesta. Samalla pohdimme miksi ei yleensäkin lähdetä tekemään asioita asukaslähtöisesti ja kysymällä aktiivisemmin ikäihmisten omaa mielipidettä ja toivetta aktiivisen arjen tukemisessa. Välillä tuntuu, että kuntouttava työote tai toimintakyvyn tukeminen ovat pakollisia trendejä, jotka on oltava puheenaiheena ja paperilla, mutta eivät aina toteudu käytännössä. Tämän kaltaisen toiminnan tekemiseen ei tarvita kuin oikeaa asennetta, ikäihmisen elämäntarinan kunnioittamista ja hänen elämänhallinnan tukemista. Koskaan ei ole liian myöhäistä muuttaa toimintatapoja, ja näin profiloitua erityisosaamisella ikäihmisten toimintakyvyn tukemiseen. Luovalle toiminnalle on tyypillistä avoimuus ja kontrolloimattomuus, ja se on prosessi, joka voi ohjautua ennalta arvaamattomaan suuntaan. Luovuudessa tarvitsemme vain rohkeutta ja ”heittäytymistä”. Kuten Eija Noppari ja Paula Koistinen teoksessaan *Laatua vanhustyöhön* toteavat jokaisen nykypäivän teon edistävän myös tulevaisuuden vanhustyönlaatua, visioita ja tekoja, joiden kohteena me jokainen tulemme vuorollamme olemaan.

LÄHTEET

Andreev, T. & Salomaa, V. 2005. Kokemusta ja kuvitusta – luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä, Teoksessa: Noppari, E. & Koistinen, P., (toim.) Laatus vanhustyöhön, Hygienia. Tammer-Paino: Tampere.

Frankl, V. 1979. Ihmisyyden rajalla. Otava: Keuruu

Halkola, U., Mannermaa, L. ym. 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Duodecim: Helsinki

Hallila, L. 1998. Ilo vanhustyössä. Teoksessa Parviainen, T. (toim.) Näkemyksiä vanhusten hoitotyöhön. Kirjayhtymä: Helsinki.

Helin, S. 2008. Palvelujärjestelmä toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. Teoksessa Heikkinen, E., Rantanen, T. (toim.), Gerontologia. Duodecim: Keuruu.

Hinkka, K., Karppi, S-L., Ollonqvist, K., Aaltonen, T., Grönlung, R., Puukka, P., Saarikallio, M., Salmelainen, U. & Vaara, M. 2004. Geriatrisen kuntoutuksen arviointi, Ikä-hankkeen menetelmät ja aineisto, Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 60, Kela. Edita: Helsinki.

Immonen, S. 2004. Ikä haastaa mielenterveyden. Käsikädessä -lehti, 6/2004.

Järnström, S. 2011. ”En tiedä, mitä ne ajattelee mun kohtalokseni” Etnografinen tutkimus asiakkuudesta ja asiakaslähtöisyydestä geriatrisessa sairaalassa. Juvenes Print: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Koho S., 2011. Valokuva - ala elää voimakkaan murroksen aikaa. Kouvola Sanomat 1.12. 2011.

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi, Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen, Persona Grata. Edita: Helsinki.

- Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat teoksessa Ikääntyminen voimavarana, Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Edita Prima Oy: Helsinki.
- Kukkonen, J., Vuorenmaa, T-J, Hinkka, J. 1992. Valokuvan taide, Suomalainen valokuva 1842 – 1992. Suomalaisen kirjallisuuden seura. SKS: Helsinki.
- Kuusinen., J. 1997. Nuorten aikuisten kehitystehtävät, onnellisuus ja kehityksen hallinta. Teoksessa Korkiakangas, M., Lyytinen, P., Lyytinen, H. (toim.). Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. WSOY: Porvoo.
- Lyyra, T-M., Pikkarainen, A., Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Marin, M., Hakonen, S. 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmela, R. 2005. Lukijalle. Teoksessa Frankl, V. Logoterapia – avain mielekkääseen elämään. Lyhytterapiainstituutti. Juva
- Pitkälä, K., 2007, Toiminnanvajausten preventio ja riskien tunnistaminen. Helsingin yliopisto, [www. gerocenter.fi/esitys](http://www.gerocenter.fi/esitys)
- Raitanen., T-L., Suutama., T. & Uotinen., V. 2004. Persoonallisuuspsykologian näkökulmia ikääntymiseen. Teoksessa Raitanen T-L (toim.), Hänninen., T. (toim.), Pajunen., H. (toim.), Suutama., T. (toim.). Geropsykologia – Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY.
- Reed, S. 2008. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa: Heikkinen, E., Rantanen, T., (toim.) Gerontologia. Keuruu: Duodecim.
- Ruoppila, I. 2004. Iäkkäiden henkilöiden harrastukset. Teoksessa: Teoksessa Raitanen T-L (toim.), Hänninen., T. (toim.), Pajunen., H. (toim.). & Suutama., T. (toim.). Geropsykologia – Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY.

Ruuth, J - E. 1997. Persoonallisuuden kehitys vanhuudessa. Teoksessa: Lyytinen, P., Korkiakangas, M., Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Porvoo: WSOY.

Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulma. Porvoo: WSOY.

Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment.

Schweitzer, P. 2007. Muistelutyöstä, Teoksessa Katsomosta estradeille, Ikäihmiset kulttuurin tuottajina, Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisuja A.4:2007. Lappeenranta: Socom.

Schweitzer, P. & Tvilling, A., 2007. Voimaa muistoista. Teoksessa Taipale M. & Kortelainen, K., Katsomosta estradeille, Ikäihmiset kulttuurin tuottajina, Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisuja A.4:2007. Lappeenranta:Socom.

Taipale, V. 2011. Vanha ja vireä, Virkistyskirja vanhoille naisille. Juva: WSOY.

Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia, Hoitotieto. Helsinki: Edita Prima Oy.

Tornstam, L. 1999. Transcendence in Later Life. Reasons to Grow Old: Meaning in Later Life. Generations. Copyright 1999.

Vilka, H., Airaksinen 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Ylikarjula, S. 2011, Vanheneminen kielletty? Elämäkokemuksen puolustus. Helsinki: Kirjapaja.

Ystäväpiiri. Vanhustyön keskusliiton internetsivut.. Saatavissa:

<http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi/hankkeet/ystavapiiri> (viitattu 25.3.2012).

KYSELY

VALOKUVAKERHO Korian Puustelli 2010 – 2011

Pirjo Kärkkäinen

1. Mikä sai sinut innostumaan mukaan valokuvatyöpajaan?

Liite 1

2. Miltä sinusta tuntui olla ryhmässä?

3. Oliko kerhopäiviä mielestäsi?

- Liikaa
 Liian vähän
 Sopivasti

4. Harkitsitko missään vaiheessa ryhmästä pois jäämistä? Mikäli harkitsit mikä sai sinut jatkamaan?

5. Oliko kerhon kokoontumisaika ja -paikka mielestäsi sopivia?

6. Jäitkö kaipaamaan jotain/millä mielellä olet, kun ryhmä on loppunut?

7. Arvosanasi kokonaisuudesta

4 5 6 7 8 9 10

LUPA – ANOMUS

Liite 2

Annan suostumukseni käyttää henkilökohtaisia valokuvatöitäni Tiina Pienimäen ja Pirjo Kärkkäisen opinnäytetyöhön sisältyvässä näyttelyssä Korian palvelukeskuksen takahuoneessa 13.2 - 26.2.2012 sekä Kouvolan ikäasemalla keväällä 2012.

Päivämäärä

Allekirjoitus

VALOKUVA VANHUSTYÖSSÄ

**TOIMINTAKYKYÄ TUKEVA KERHOTOIMINTA,
ALBUMIKUVATYÖSKENTELY KORIAN PALVELUKESKUKSESSA**



**”KUINKA MONI HISTORIA OLISI JÄÄNYT ELÄMÄTTÄ ILMAN VALOKUVAA?” –
HANNA LIND 2008**

VALOKUVAT VIEVÄT MEIDÄT LÄPI AJAN JA PAIKAT, AVARTAVAT MUISTIAMME JA SITOVAT MEIDÄT MENNEESEEN! VALOKUVIEN KAUTTA TYÖSKENTELY ON YKSI TAPA TUODA ESILLE MENNYTTÄ ELÄMÄÄ, MUISTOJA, SEN HYVIÄ JA HUONOJA HETKIÄ, NIITÄ KAIKKIA, JOTKA OVAT TUONEET JA VAIKUTTANEET TÄHÄN PÄIVÄÄN. PEILIN TAVOIN NE DOKUMENTOIVAT MUUTOKSEN HENKILÖSSÄ ITSESSÄÄN JA SEN, MITÄ VUOSIEN KULUESSA ON TAPAHTUNUT. ALBUMIKUVAT HERÄTTÄVÄT TUNTEITA JA HOUKUTTELEVAT JAKAMAAN KOKEMUKSIA.

ELÄMÄN TARKOITUKSELLISUUDEN POHTIMINEN KUULUU IHMISELÄMÄÄN, MUTTA VARSINKIN VANHUDESSA SE KOSKETTAA ERI TAVALLA. KUN ELÄMÄ KOETAAN TARKOITUKSELLISEKSI, SIITÄ ON SEURAUKSENA TYYTYVÄISYYS ELÄMÄÄN. TÄTÄ VOIDAAN ARJESSA EDISTÄÄ MUISTELUN AVULLA, MIELEKKÄÄLLÄ HARRASTUKSELLE, HUUMORILLA SEKÄ LUOVUDELLE.

VANHUKSEN TOIMINTAKYVYN TUKEMISEN PROSESSILLA TARKOITETAAN VANHUSLÄHTÖISTÄ KOKONAISHOITOA, JOSSA VANHUS ON AKTIIVINEN TOIMIJA. TOIMINTAYMPÄRISTÖ VOI TUKEA VANHUKSEN TOIMINTAKYKYÄ SILLOIN, KUN YMPÄRISTÖ ON VIRIKKEELLINEN JA RAUHALLINEN. TUOMALLA UUSIA VIRIKKEITÄ EHKÄISTÄÄN PASSIVOITUMISTA.

