
SIVELTIMEN VEDOIN MIELIALOJEN MAAILMAAN

Ekspressiivinen kuvataidetyöskentely muistisairaiden laitoshoidossa

HAMK
HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2013

Elina Kontinen

LAHDENSIVU
Ohjaustoiminnan koulutusohjelma
Pedagoginen pääaine

Tekijä	Elina Konttinen	Vuosi 2013
Työn nimi	Siveltimen vedoin mielialojen maailmaan – Ekspressiivinen kuvataidetyöskentely muistisairaiden laitoshoidossa	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyö toteutettiin Tammenlehväkeskuksen dementiaosastoilla kevättalvella 2013. Tavoitteena oli kehittää kuvataidetta hyödyntävä itseilmaisuuksiin rohkaiseva toimintamuoto osaksi viikoittaista kerhotoimintaa. Tutkimuksen avulla pyrittiin kuvaamaan, miten ekspressiivinen taidetyöskentely soveltuu ohjausmenetelmäksi muistisairaille ja millaisia merkityksiä taiteen tekemisestä asiakkaille syntyy.

Opinnäytetyö koostui teoreettisesta viitekehystä sekä toiminnallisesta osuudesta. Opinnäytetyön taustateoriassa käsiteltiin muistisairauksia, ekspressiivistä taidetyöskentelyä sekä taidetta viestintävälineenä ja mielen eheyttäjänä. Toiminnalliseen osuuteen kuului neljä ohjauskertaa, joihin osallistui yhteensä seitsemän asiakasta.

Tutkimuksen aineisto kerättiin havainnoimalla. Opinnäytetyön tutkimustuloksista käy ilmi, että kuvataide soveltuu ohjausmenetelmäksi muistisairaiden kerhotoimintaan. Taidetyöskentely voi olla antoisaa oman itsen ja elämän pohdintaa sekä tulkintaa. Ohjaustilanteissa ohjaajan ja ohjattavan välinen vuorovaikutus on merkityksellistä jakamista. Opinnäytetyön merkittävin johtopäätös oli, että luovuus säilyy läpi elämän ja sen toteuttamista tulisi tukea mahdollisimman pitkään henkisestä esteettömyydestä huolehtien tarjoamalla erilaisia tapoja itseilmaisuuksiin.

Avainsanat Taide, ekspressiivinen taidetyöskentely, muistisairaudet

Sivut 29 s.

LAHDENSIVU

Degree Programme in Crafts and Recreation

Pedagogic Crafts and Recreation

Author

Elina Konttinen

Year 2013

Subject of Bachelor's thesis

Expressive Art Activity in Residential Care of
People with Memory Impairments

ABSTRACT

The thesis was implemented in Tammenlehväkeskus dementia ward in spring 2013. The purpose of this thesis was to develop a form of activity that would encourage memory-impaired residents to self-expression with help of art as a part of weekly club activity. The thesis aimed to describe how an expressive art form could be suited to be a facilitation method with residents with memory impairments and also find out what art making means for clients.

The thesis consists of theoretical background and an activity-based part. The theoretical background deals with memory impairments, expressive art activity and art as a means of communication and also as a way to harmonize the mind. The activities consisted of three sessions with altogether seven clients.

The material for this qualitative thesis was collected by observation. The results of this thesis are that art is a suitable facilitation method in club activity for clients with memory impairments. The art making can be a rewarding way of pondering and interpreting oneself and one's life. In the facilitation situations the interaction between the facilitator and client is meaningful sharing. The most remarkable conclusion of the thesis was that creativity lasts one's entire life and realizing it should be supported as long as possible ensuring mental accessibility by enabling different ways of self-expression.

Keywords Art, expressive art activity, memory impairment

Pages 29 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TUTKIMUSMENETELMÄT	2
2.1	Tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	2
2.2	Havainnointi	2
3	TAMMENLEHVÄKESKUS OY	4
3.1	Organisaation strategia.....	4
3.2	Viriketoiminnan arvot ja tavoitteet	4
4	IKÄÄNTYMINEN JA MUISTISAIRAUDET	5
4.1	Vanhuus ja elämänlaatu	5
4.2	Muistisairaudet	6
4.2.1	Alzheimerin tauti	6
4.2.2	Muut etenevät muistisairaudet.....	7
5	TAIDE JA MIELI.....	8
5.1	Kuvataide	8
5.1.1	Taideterapia	9
5.1.2	Ekspressiivinen taidetyöskentely.....	9
5.2	Muisti, taide ja tunne.....	10
6	OHJAUSTEN SUUNNITTELU JA TAVOITTEET	11
6.1	Suunnittelun lähtökohdat.....	11
6.2	Ohjausten kulku ja ajankäyttö	12
7	TAIDERYHMÄN OHJAUKSET	13
7.1	Ensimmäinen ohjauskerta	13
7.2	Toinen ohjauskerta	15
7.3	Kolmas ohjauskerta.....	18
7.4	Neljäs ohjauskerta	20
8	TULKINNAT JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	21
8.1	Ohjaajan vaikutus ekspressiivisessä taidetyöskentelyssä.....	21
8.2	Värit osana itseilmaisua	22
8.3	Havainnot ohjattavien toiminnasta.....	23
8.4	Opinnäytetyöni keskeisimmät tulokset	24
9	ARVIOINTI JA POHDINTA.....	25
9.1	Arviointia opinnäytetyöprosessistani	25
9.2	Luovuus säilyy läpi elämän.....	26
	LÄHTEET	28

1 JOHDANTO

Väestön ikärakenne vanhenee alati läntisissä teollisuusmaissa. Suomessakin joka neljäs kansalainen on yli 65-vuotias lähitulevaisuudessa. Huoli hyvästä vanhustenhoidosta ja ikääntyneiden elämänlaadun turvaamisesta puhuttavat itse vanhuksia, heidän omaisiaan, hoitajia sekä päättäjiä. Elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä ovat fyysinen ja henkinen toimintakyky, terveys, vuorovaikutussuhteet, tutut arkirutiinit, omiin asioihin vaikuttamisen mahdollisuus sekä mielekäs tekeminen ja harrastaminen. Virike- ja vapaa-ajantoiminnan merkitys osana hoitotyötä on oleellinen henkisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi laitoshoidossa.

Opinnäytetyöni aiheeksi on muokkaantunut dementiaosastojen kerhotoiminnan kehittäminen Tammenlehväkeskuksessa. Aloitin virikeohjaajan äitiysloman sijaisuuden kuntoutuslaitos Tammenlehväkeskuksessa Tampereella loppuvuodesta 2011. Tammenlehväkeskus on tullut tunnetuksi aiemmin Sotainvalidien Veljeskotina, mutta nykyisin asiakaskunta on laajentunut myös ortopedisiin, neurologisiin ja geriatriisiin kuntoutujiin. Geriatriksen laitoshoidon tavoitteena on tukea ikääntyneen asiakkaan hyvinvointia, turvallisuutta ja hyvää elämänlaatua. Hoidossa korostuvat asiakkaan itsenäisyys, yksilöllisyys, arvokkuus ja yksityisyys. (Tammenlehväkeskuksen strategia 2011–2012, 1-12.)

Opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa aion tutkia havainnoimalla, miten muistisairaat omaksuvat kuvataiteen kerhotoimintamme toimintamuodoksi. Laitoshoitomme yhtenä tavoitteena on tukea muistisairaahan identiteettiä rohkaisemalla hoidettavia tunteidensa ilmaisuun ja itseilmaisuun. (Kanto, esitelmä 3.10.2012) Mielestäni viriketöiminnan rooli tässä tavoitteessa on keskeinen moniammatillisessa yhteistyössä.

Muistisairaiden ihmisten hoidossa keskivaikeassa vaiheessa on tärkeää tukea optimaalista omatoimisuutta, luoda onnistumisen kokemuksia ja vahvistaa itsetuntoa. Muistisairauden vaikeassa vaiheessa vuorovaikutustaitojen ja liikuntakyvyn ylläpitäminen ja tukeminen korostuvat. Myös ympäristön muokkaamisella muistisairaahan ihmisen selviytymistä tukevaksi ja sen mukaan dementoituvan ihmisen kuntouttavassa hoidossa voidaan kuvataiteella rikastaa ja täyttää elämää sairaudesta huolimatta. Taiteen terapeutin käyttö voi auttaa asiakasta purkamaan tunteitaan ja parantamaan elämänlaatua. Dementoituvan luovuus, onnellisuuden tunne ja sosiaalinen kanssakäyminen voivat lisääntyä merkittävästi ohjatun taidestimulaation myötä. (Heinänen 1998, 85–96.)

2 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyöni on toiminnallinen tutkimus, johon sisältyy kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusosio. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä tiedonhankinnan kokonaisvaltaisuus. Aineisto kerätään todellisissa, luonnollisissa tilanteissa, joissa tiedonkeruun instrumenttina suositaan ihmistä. Tutkija luottaa siis enemmän omiin havaintoihinsa mittausvälineillä hankitun tiedon sijaan. Aineistoa tulkitaan ainutlaatuisina tapauksina, ja sitä käsitellään sen mukaisesti. Kvalitatiiviselle tutkimukselle yleistä on tutkimussuunnitelman muotoutuminen tutkimuksen edetessä muuttuviin olosuhteisiin mukautuen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160.) Seuraavassa luvussa esittelen opinnäytetyöni tavoitteet ja niistä seuranneet tutkimuskysymykset. Aineistonhankintamenetelmänä käytän havainnointia, josta kerron lisää luvussa 2.2.

2.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni aihe on muovaantunut työpaikkani tarpeiden pohjalta. Viiriketoiminta järjestää dementiaosastoilla vaihtuvateemaista kerhotoimintaa viikoittain. Opinnäytetyöni tavoitteena on luoda uusi toimintamuoto kerhotoimintamme kehittämiseksi uudelle osastolle. Tavoitteenani on suunnitella ja toteuttaa luovaan ilmaisuun rohkaiseva, ekspressiivistä kuvataidetta hyödyntävä ohjausmenetelmä ja tutkia, miten ekspressiivistä kuvataidetta ohjataan muistisairaille.

Haluan tarjota muistisairaille mahdollisuuden kuvalliseen itseilmaisuun ja positiivisten ja rauhoittavien tunteiden ja muistojen kokemiseen, voimaantumiseen. Aion tutkia, miten ohjaaja voi tukea näitä tavoitteita omalla ohjaamisellaan.

Opinnäytetyöni pääkysymykset ovat seuraavat:

Miten ekspressiivinen kuvataidetyöskentely soveltuu toimintamuodoksi dementiaosastolle?

Miten ekspressiivistä kuvataidetta voidaan ohjata muistisairaille?

2.2 Havainnointi

”Tieteellinen havainnointi on tarkkailua. Se ei ole vain näkemistä.” (Hirsjärvi ym. 2007, 207). Opinnäytetyöni tavoitteena on vastata asettamiini kysymyksiin havainnoimalla ohjattavien ja ohjaajan välistä vuorovaikutusta ja toimintaa ohjaustilanteissa. Havainnoinnin avulla ei saada vastausta kysymykseen, miksi ihmiset tekevät niin kuin tekevät, vaan havainnoit kertovat, mitä ihmiset tekevät ja miltä asiat näyttävät (Vilka 2005, 120).

Havainnoimalla saadaan tietoa siitä, mitä ympäristössä todella tapahtuu ja toimivatko ihmiset, niin kuin he kertovat toimivansa. Havainnointi soveltuu hyvin vuorovaikutustilanteiden ja vaikeasti ennakoitavien tilanteiden tutkimusmenetelmäksi. (Hirsjärvi ym. 2007, 207–208.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineiston määrän sijaan korostuu aineiston laatu. Kerätyn aineiston tavoitteena on toimia apuvälineenä asian tai ilmiön ymmärtämisessä. Tutkimuksessa ei tavoitella tilastollista yleistettävyyttä vaan ilmiön selittämistä ymmärrettäväksi siten, että se antaa mahdollisuuden ajatella toisin. (Vilka 2005, 126.)

Havainnoinnin avulla pyrin selventämään, miten kuvataidetta tulisi ohjata asiakkaileni. Millä tavoin saan heidät mukaan toimintaan, miten he suhtautuvat ekspressiiviseen taidetyöskentelyyn ja millaista ohjaajan ja ohjattavan välinen vuorovaikutus on? Havainnoidessani asiakkaitani pyrin tarkkailemaan, millaisia tunteita ja tunnereaktioita maalaaminen heissä synnyttää. Onko heidän osallistumisensa toimintaan itsenäistä vai kaipaavatko he tukea ja kuinka paljon? Ovatko he avoimia kokeilemaan värejä? Kiinnostuvatko he maalausvälineistä vai säikähtävätkö niitä? Seuraan ohjauksissani ohjattavien reagoitua, ilmeitä ja eleitä sekä sitä, poikkeavatko ne aiemmista havainnoistani. Tunnereaktioita havainnoimalla pyrin selvittämään, millaisia kokemuksia ekspressiivisen kuvataiteen tekeminen asiakkaileni luo. Taidetuokioita havainnoidessani käytän apunani kaikkea aiemmin asiakkaisiini tutustumalla hankkimaani tietoa. Olen tuntenut osan tutkimukseeni osallistuvista henkilöistä kesästä 2011 lähtien. Aiempien havaintojeni pohjalta tiedän, että monet dementiaosaston asiakkaista yhdistävät minut yhteislaulu- ja musiikkihetkiin. He tunnistavat, että kanssani lauletaan ja soitetaan ja fysioterapeutin kanssa jumpataan ja voimistellaan.

Ohjaustilanteissa minulla ei ole apunani havainnointilomaketta. Sen sijaan pidän opinnäytetyöpäiväkirjaa, johon kirjaan jokaisen ohjauksen jälkeen tekemäni havainnot. Oman lisänsä aineistoon tuovat asiakkaideni luomat kuvataideteokset, jotka jo itsessään sisältävät merkityksiä. Merkitykset voivat olla ihmisten käsityksiä, uskomuksia, haluja, ihanteita, kokemuksia ja arvoja. (Vilka 2005, 122). Tutkimukseni objektiivisuudelle ja luotettavuudelle on haasteena, että minulla ei ole käytettävissä ulkopuolista havainnoijaa jokaisessa ohjaustilanteessa. Myös havainnoijan sitoutuminen emotionaalisesti tutkittavaan ryhmään ja tilanteeseen on haittana tutkimuksen objektiivisuudelle. Jos tiedon tallentaminen välittömästi tilanteessa on vaikeaa, tutkijan on luotettava muistiinsa ja kirjattava havainnot myöhemmin. Havainnoinnin lajini on osallistuvaa havainnointia, joka on vapaata ja luonnolliseen toimintaan mukautuvaa. Osallistuvaa havainnointimenetelmää käyttävän tutkijan on muistettava pitää erillään tekemänsä havainnot ja tulkinnat näistä havainnoista. Tutkijalle voi olla haastavaa kerätä samanaikaisesti aineistoa tieteellistä tarkoitusta varten ja toisaalta toimia luonnollisesti ja aidosti keskellä tutkittavaa ryhmää. (Hirsjärvi ym. 2007, 208–212.)

3 TAMMENLEHVÄKESKUS OY

Tammenlehväkeskus Oy on Tampereella palveleva kuntoutuslaitos, joka tarjoaa monipuolista ja vaativaa kuntoutusta, laitoshoidoa ja palveluasumista. Tammenlehväkeskuksen historia on sotainvalidien ja veteraanien kuntoutuksessa. Vuodesta 2009 alkaen Tammenlehväkeskus on jatkanut Tammenlehväsäätiön eli entisen Tampereen Sotainvalidien Veljeskötisäätiön vuonna 1988 aloittamaa toimintaa. Säätiö omistaa Tammenlehväkeskus Oy:n kaikki osakkeet. (Tammenlehväkeskuksen strategia 2011–2012, 2-12.)

3.1 Organisaation strategia

Tammenlehväkeskuksen toiminnan arvoina ovat laadukas hoito ja vastuullinen huolenpito. Kuntoutuksessa ja huolenpidossa tavoitellaan asiakaslähtöisyyttä ja asiakkaiden yksilöllistä kunnioittamista heidän tarpeitaan ja toiveitaan kuunnellen. Hyvän ja laadukkaan kuntoutuksen taustalla ovat henkilöstön osaamisen kehittäminen ja arvostaminen. Työntekijöitä rohkaistaan kehittämään työtään ja työyhteisöään asiakkaiden hoidon ja huolenpidon parhaaksi.

Toiminta-ajatuksena Tammenlehväkeskuksessa on ikääntyvien terveyden, toimintakyvyn ja yleisen hyvinvoinnin edistäminen ja ylläpitäminen. Toiminnan tavoitteita ovat myös itsenäisen selviytymisen ja elämänhallinnan tukeminen. Toiminnassa korostuvat sotiemme invalidien ja veteraanien kuntoutuksen, hoidon ja huolenpidon ensisijaisuus. Henkilökunnan toiminnan arvoja ovat oikeudenmukaisuus, tasa-arvo ja yhteistyökyky. Toiminnan tavoitteena on pyrkiä toimiviin palvelulinjoihin ja hoitoketjuihin yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. (Tammenlehväkeskuksen strategia 2011–2012, 2-12.)

Kriittisillä menestystekijöillä tarkoitetaan tiettyjä asioita, joissa onnistuminen tai epäonnistuminen vaikuttaa ajan mittaan organisaation tavoitteiden saavuttamiseen ja menestymiseen. (Paavilainen 2007). Tammenlehväkeskuksessa kriittisiin menestystekijöihin lukeutuvat pitkäaikainen kokemus ja monipuolinen osaaminen kuntouttamisessa ja hoidossa sekä siihen liittyvä kuntouttava työote. Henkilöstön resurssointi pidetään asianmukaisena, ja tarkoituksenmukaiset toimitilat pidetään kohderyhmille soveltuvina. Lisäksi henkilöstön osaamista ylläpidetään ja kehitetään jatkuvalla koulutuksella. Kriittisiä menestystekijöitä ovat myös potentiaalisen asiakaskunnan kasvu ja paikallisten vanhuspalvelujen tarjonnan riittämättömyys. (Tammenlehväkeskuksen strategia 2011–2012, 3-4.)

3.2 Viriketoiminnan arvot ja tavoitteet

Viriketoiminnan arvot ja tavoitteet osana moniammatillista kuntoutusta ja huolenpitoa pohjautuvat organisaation määrittelemiin arvoihin ja toiminta-ajatukseseen. Viriketoiminnan tavoitteena Tammenlehväkeskuksessa on asi-

akkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen kulttuurisesta näkökulmasta. Tavoitteena on henkisen esteettömyyden tila, jolla tarkoitetaan yksilön tunnetta siitä, että hän on vapaa ilmaisemaan itseään parhaaksi katsomallaan tavalla omat kyvyt, taidot ja taipumukset huomioon ottaen. Henkisen esteettömyyden tilalla vahvistetaan henkistä toimintakykyä, johon liittyy luovuuden mahdollisuus. Viriketoiminnan tavoite on asiakkaan identiteetin tukeminen auttamalla asiakasta löytämään ja kokemaan itsessään olevat luovat voimavarat, jotka synnyttävät arvokkuuden kokemuksen ja tarjoavat elämälle mielen. Itsensä toteuttamisen avulla ikääntynyt voi saada pohjan elämän mielekkyyden kokemiselle ja tarkoituksellisuudelle, joka vahvistaa henkistä toimintakykyä. (Hohenthal-Antin 2009, 17–18.)

Minuuden kokemusta vanhuudessa kuormittavat menetyksistä ja luopumisista johtuvat sisäiset ja ulkoiset muutokset. Vanhus saattaa kokea, ettei hän enää läheskään voi ymmärtää ja hallita kaikkea sitä, mitä hänessä tapahtuu. (Heimonen & Pajunen 2012, 76–77.) Jatkuva vuorovaikutus muun väestön kanssa vähentää masennuksen ja depression syntymistä ja torjuu näin sekä naisilla että miehillä vanhalla iällä lisääntyvää ei-toivottua yksinäisyyttä (Parviainen 1998, 168). Tammenlehväkeskuksen viriketoiminnan osatavoitteena on ehkäistä kyseisiä vanhuusiällä mahdollisesti koettuja muutoksia. Toiminnan tavoitteena on innostaa ja kannustaa sosiaaliseen ryhmätoimintaan sekä tutustuttaa ihmisiä toisiinsa. Viriketoimintaa tarvitaan myös mm. saattohoitopotilaiden kivun ja ahdistustilojen lievittämiseen ja rauhoittamiseen esimerkiksi musiikin avulla.

Ihminen on kokonaisuus. Kehon kuntoisuudesta huolehtimisen lisäksi on huolehdittava myös henkisestä hyvinvoinnista. Sairauksien hoito ja ennalta ehkäiseminen eivät yksin takaa mielekästä, ihmisarvoista elämää. (Hohenthal-Antin 2009, 18.) Viriketoiminta Tammenlehväkeskuksessa pyrkii vastaamaan tähän haasteeseen tarjoamalla kuntoutujille mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen kulttuurisin menetelmin sekä kohtaamalla heidät yksilöinä, hyväksyvässä ilmapiirissä.

4 IKÄÄNTYMINEN JA MUISTISAIRAUDET

Seuraavassa luvussa tarkastelen vanhuutta elämänvaiheena ja sen elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä. Ikääntyminen tuo mukanaan luonnollista muistin heikkenemistä mutta myös vakavampia muutoksia aivojen toimintaan ja muistiin. Tällöin kyseessä voi olla etenevä muistisairaus, joista yleisin ja tunnetuin on Alzheimerin tauti.

4.1 Vanhuus ja elämänlaatu

Viimeisen vuosisadan kuluessa suomalaisten eliniän odote on noussut jatkuvasti. Samalla riski sairastumiseen ja toimintakyvyn heikkenemiseen on kasvanut ikääntymisen myötä. Maassamme on suuri määrä yli 80-vuotiaita, jotka kärsivät jostakin kroonisesta sairaudesta tai toimintakyvyn heikkenemisestä. Kuntoutuksella ja sairauksien ennaltaehkäisyllä voidaan

toimintakyvyn heikkenemistä hidastaa. Hoitotyön haaste onkin hyvän elämänlaadun turvaaminen sairauksista ja puutteellisesta toimintakyvystä huolimatta vanhuudessa. (Parviainen 1998, 11.)

Elämänlaadun käsite määritellään yleisesti tarpeiden tyydytyksenä tai fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena ja henkisenä hyvinvointina. Sarvimäen mukaan elämänlaatu muodostuu kolmesta tekijästä, jotka ovat hyvän olon tunne, elämän mielekkyyden tai merkityksen kokeminen ja oman arvon tunne. Elämänlaatuun vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät. Terveys, toimintakyky, selviytymisstrategiat ja persoonallisuus lukeutuvat sisäisiin tekijöihin. Biofyysinen ja sosiokulttuurinen ympäristö ovat puolestaan ulkoisia tekijöitä. Hyvä terveys ja toimintakyky luovat paremmat edellytykset parempaan elämänlaatuun, elämän mielekkääksi järjestämiseen ja hyvän olon tunteeseen. (Parviainen 1998, 12–15.) Tutkimuksissa, joissa lähtökohtana on ollut vanhusten omien näkemysten selvittäminen elämänlaadusta vanhainkodeissa, painottuvat psykososiaalisten tarpeiden huomiointi (Parviainen 1998, 31).

4.2 Muistisairaudet

Muistin tarkoituksena on auttaa meitä selviytymään arjen askareista itsenäisesti. Sen avulla pystymme oppimaan jatkuvasti uusia asioita ja taitoja. Muistin osavaiheet ovat mieleen painaminen, säilyttäminen ja mieleen palauttaminen, jotka tapahtuvat aivoissa. Muistilla tarkoitetaan siis osatoiminnoista koostuvaa kykyä tallettaa uusia asioita mieleen, säilyttää ne mielessä ja palauttaa tallettamattomat asiat tarvittaessa mieleen tilanteen vaatimalla tavalla. Muisti luokitellaan lyhyt- ja pitkäkestoiseen muistiin. Normaaliin ikääntymiseen liittyy muistimuutoksia, jotka ovat yksilöllisiä. Ikääntyessä mieleen painaminen ja mieleen palauttaminen tapahtuvat hitaammin. Etenkin oma-aloitteisuutta ja ponnistelua vaativissa tehtävissä muistitoiminnot hidastuvat. (Huovinen 2006, 13–24.) Muistipulmissa on usein ongelmallista erottaa normaalit ikääntymiseen liittyvät muistin muutokset vakavimmista muistihäiriöistä ja etenevistä muistisairauksista, joita esittelen seuraavissa luvuissa (Huovinen 2006, 25).

4.2.1 Alzheimerin tauti

Yleisin yksittäinen dementiaan etenevä muistisairaus on Alzheimerin tauti. Dementialla tarkoitetaan oireyhtymää, johon muistihäiriön lisäksi liittyy laajempi henkisen toiminnan ja korkeampien aivotoimintojen heikentyminen. Yhdysvaltain psykiatriayhdistyksen laatiman määritelmän mukaan dementialla tarkoitetaan useiden älyllisten toimintojen heikentymistä. Dementian oireita voivat muistihäiriöiden lisäksi olla dysfasia, dyspraksia eli tahdonalaisten liikkeiden häiriö tai liikesarjojen suorittamisen vaikeus. Myös agnosia eli havaintotoiminnan häiriöitä sekä toiminnan ohjaamisen häiriöitä suunnitelmallisuudessa tai kokonaisuuden jäsentämisessä voi esiintyä dementiapotilailla. (Huovinen 2006, 44–47.)

Arviolta 70 prosentilla muistisairautta sairastavilla on Alzheimerin taudille tyypillisiä muutoksia aivoissa. Tauti etenee hitaasti ja todetaan usein vasta, kun se on ehtinyt rappeuttaa aivoja monen vuoden ajan. Etenevän muistihäiriön edetessä potilaan selviytyminen arjessa vaikeutuu ja hänen on turvaututtava toisten apuun. Laitoshoitoon joudutaan turvautumaan usein juuri tässä dementiavaiheessa (Huovinen 2006, 49.)

Alzheimerin tauti etenee tyypillisesti vaiheittain, hitaasti ja tasaisesti. Taudille tyypillinen ensioire on uuden asian oppimisen vaikeus. Muistihäiriöiden lisäksi usein vaikeuksia ilmenee toiminnan ohjauksessa, kielellisessä ilmaisussa sekä hahmottamisessa. Taudin edetessä arkitoiminnoista selviytyminen heikkenee. Tällaisia arjen askareita ovat muun muassa ruuan valmistus, siivoaminen ja laskujen maksaminen. Tautiin liittyy vähitellen myös käytösoireita, ja tautiin sairastuneen sairaudentunto heikkenee. (Huovinen 2006, 76–80.)

Taudin alkuvaiheen oireita ovat lähimuistin heikentyminen ja aktiivisuuden vähentyminen. Uuden oppiminen vaikeutuu, asioiden unohtaminen lisääntyy sekä asiakokonaisuuksien mieleen tallettaminen hankaloituu. Käytösoireina usein esiintyy ahdistuneisuutta, masennusta ja ärtyneisyyttä. Uudet tilanteet voivat tuntua pelottavilta, ja vierasta ympäristöä on hankala hahmottaa. Tyypillinen alkuvaiheen oire on ns. pääkääntöoire, jolloin muistihäiriöistä kärsivä usein varmistaa oikean vastauksensa vierellään istuvalta. Alkuvaihe kestää noin 3–7 vuotta. (Huovinen 2006, 86.)

Taudin keskivaiheessa tapahtuu ratkaisevia muutoksia itsenäisen selviytymisen kannalta. Tämän vaiheen pituudeksi arvioidaan 2–4 vuotta. Vaiheeseen liittyy eksymisiä tutuissa ympäristöissä ja hahmottamisen vaikeudet lisääntyvät. Puhuminen ja sanojen löytämisen vaikeudet kasvavat. Harhaluulot ja harhanäyt voivat olla tavallisia. Itsenäinen asuminen tuottaa vaikeuksia, ja muistisairas joutuu turvautumaan toisten apuun ja valvontaan arjessaan. (Huovinen 2006, 87–88.)

Alzheimerin taudin loppuvaihe kestää useimmiten 1–5 vuotta. Muistaminen ja yksinkertaistenkin asioiden päättelemisen ei enää onnistu. Tällöin asiakas joutuu turvautumaan laitoshoidon, jossa häntä joudutaan jatkuvasti avustamaan päivittäisissä toiminnoissa. Puheen tuottaminen ja ymmärtäminen on vaikeaa. Keho jäykistyy ja kävelykyky vaikeutuu asteittain ja lopulta katoaa. Vaiheeseen saattaa kuulua myös erilaiset suun seudun pakkoliikkeet, epileptiset kohtaukset ja lihasten nykimiset. Muistisairaus etenee loppuvaiheessa niin pitkälle, ettei potilas enää tunnista läheisiään. Myös ajan ja paikan taju katoavat. (Huovinen 2006, 89.)

4.2.2 Muut etenevät muistisairaudet

Vaskulaarinen eli aivoverenkiertoperäinen dementia on Alzheimerin taudin jälkeen yleisin dementiaan johtava muistisairaus. Vaskulaarisessa dementiaassa erityyppiset aivoverenkiertohäiriöt aiheuttavat aivoissa kudostuhoa. Tautia aiheuttavat aivoverenkiertohäiriöt johtuvat suurten tai pienten

aivoverisuonten tai sydämen sairauksista. Sairaudelle yleisiä oireita ovat toiminnanohjauksen, tarkkaavuuden, muistitoimintojen ja kielellisten toimintojen vaikeudet. Puolella sairaudesta kärsivistä on vaikeuksia näistä useammalla osa-alueella.

Samoin kuten Alzheimerin taudissa, sairaus etenee vaiheittain. Muistin ongelmat eivät tosin yleensä ole yhtä vaikeita kuin Alzheimerin taudissa. Vaskulaariselle dementialle on tyypillistä oman toiminnan ohjaamisen vaikeus. Hankaluuksia ilmenee suunnitelmallisuudessa, kokonaisuuksien järjestämisessä, järjestelmällisyydessä sekä käsitteellisessä ajattelussa. Sairauden edetessä kävely muuttuu usein askeleiltaan lyhyeksi köpöttämiseksi ja myöhemmin laahaavaksi hiihtämiseksi. Sairauteen liittyy ajatus-toiminnan hidastumista, jonka ohella myös liikkuminen heikkenee. Tästä voi seurata tasapainohäiriöitä ja kaatumisia. (Huovinen 2006, 108–113.)

Kolmanneksi yleisin dementiasairaus on Lewyn kappale - tauti. Sairaus oireilee älyllisen toimintakyvyn heikentymisenä. Taudin keskeiset piirteet ovat vireystilan ja tarkkaavuuden vaihtelut. Muita sairaudelle tyypillisiä oireita ovat erilaiset näköharhat, kuten unien jatkuminen harhoina. Kuten muihinkin muistisairauksiin, tautiin ei ole parantavaa hoitoa, mutta oireita voidaan helpottaa lääkkeillä ja lääkkeettömästi. (Huovinen 2006, 117–119.)

5 TAIDE JA MIELI

”Jos kaikki merkitykset voitaisiin ilmaista sanoin, taiteita ei olisi olemasakaan.” – John Dewey. Luvussa viisi määrittelen käsitteitä taide, taideterapia ja ekspressiivinen taidetyöskentely. Taide muodostaa alitajuisen yhteyden mielen, tunteiden, muistojen ja ajatusten verkostoon. Taidekokemuksen myötä on mahdollista palauttaa mielen syövereistä tiedostamattomia muistoja ja tunteita.

5.1 Kuvataide

Maailmassa on paljon arvoja ja merkityksiä, joiden ilmaisemiseen on vain yksi kieli, taide (Leijala-Marttila & Huttula toim. 2011, 16.) Taide on tunteiden ja mielikuvien kieli, jossa painottuu itsensä ilmaisu, ajattelu ja vuorovaikutus (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 9). Malchiodin mukaan taide on voimakas viestintäväline, jonka vaikuttavuus tunnustetaan yleisesti nykyään. Kuvataideilmaisun avulla voidaan kuvallisesti viestiä sellaisia tunteita ja ajatuksia, joita on tuskallista ilmaista sanoin.

Lieppinen määrittelee taidetta kurkottamalla käsitteen historiaan antiikin maailmaan. Taide käsitteenä sai alkunsa 1400-1500-luvuilla Italian renessanssin aikana. Tuolta ajalta ovat peräisin ensimmäiset signeeratut taideteokset. Kuvataide kautta aikojen on saanut erilaisia käyttötarkoituksia. Se on ollut osana viestintää, kannanottoa, tapahtumien ikuistamista, propagandaa, vallan ilmentämistä sekä mielihyvän tuottamista. (Lieppinen

2011, 11.) Venkula selittää taidetta maailman kuvaamisena sekä maailmaan vaikuttamisena. Hänen mukaansa taiteen kokemisessa lähestymme todellisuutta voimakkaimmin. Sillä hetkellä olemme maailmassa vahvemmin kuin muuten, minän kadotessa maailmaan. (Venkula 2011, 43.)

5.1.1 Taideterapia

Malchiodi kuvaa taideterapian taiteen tekemisen luovana prosessina, joka ylläpitää ja parantaa elämää sekä toimii tunteiden ja ajatusten eikielellisenä ilmaisumuotona. Taideterapian avulla voidaan lisätä kaikenikäisten ihmisten itseyttä, tukea henkilökohtaista kasvua sekä edistää tunne-elämän eheytyä ja hyvinvoinnin tunnetta. Taideterapiassa korostetaan ja keskitytään terapeuttiseen prosessiin tekemisessä syntyvän lopputuotteen sijaan. Toiminta pohjautuu ajatukseen, että kaikilla yksilöllä on kyky ilmaista itseään luovasti. (Malchiodi 2010, 11.)

Kuvien yhteydestä tunteisiin, ajatuksiin ja hyvinvointiin sekä aivojen ja elimistön reagoimisesta piirtämiseen, maalaamiseen ja muun taidetyöskentelyn kokemuksiin on viime aikoina saatu uusia tieteellisiä tutkimustuloksia, jotka ovat selvittäneet taidetyöskentelyn vaikutuksia eri ihmisryhmien hoidossa. Erityisesti neurotieteissä tekniikan kehittymisen myötä tutkijat ovat voineet kuvata aivoja ja selvittää mielen ja ruumiin yhteyttä toisiinsa. (Malchiodi 2010, 31.) Mielen ja ruumiin yhteyden tutkimisen myötä myös kuvallisen ilmaisun vaikutuksia ja yhteyttä stressin hallintaan ja hyvinvointiin on voitu tutkia ja ymmärtää (Malchiodi 2010, 38).

5.1.2 Ekspressiivinen taidetyöskentely

Ekspressiivisen taidetyöskentelyn taustalla on humanistisen fenomenologinen filosofia, johon liittyy tulkinnan vapaus ja vastuu. Filosofian mukaan vain ihminen itse voi tulkita ja ottaa vastuun omasta luovasta prosessista. (Linnossuo 2011, 80.) Ekspressiivistä taidetyöskentelyä käytetään apuna kasvun tukemisessa ja parantamisessa. Työskentelyssä yhdistyvät eri taiteenmuodot, kuten kuvataide, kirjoittaminen, musiikki, tanssi ja draama. Ekspressiivisessä taidetyöskentelyssä korostuvat tekemisen prosessi ja prosessiin luottaminen sekä mielikuvituksen ja luovuuden käyttäminen. Taiteen tekemisen taito ja taiteellinen tuotos eivät ole työskentelyssä olennaista.

Taidetyöskentelyn prosessiin ei kuulu asiakkaan taiteellisten tuotosten tulkinta. Ohjaajan on tehtävä selväksi palautetta antaessaan, ettei hänen antamansa palaute ole hänen oma mielipiteensä kyseisestä asiakkaan työstä eikä yritys selittää ja tulkita työtä. Ohjaajan on suhtauduttava asiakkaaseen hyväksyvästi, ymmärtävästi ja varauksettoman positiivisesti. Luottamuksen syntyminen asiakkaan ja ohjaajan välille on tärkeää, jotta asiakas voi vapautua taiteelliseen prosessiin ja ilmaista itseään avoimesti. Ekspressiivinen taidetyöskentely pohjautuu ajatukseen, että jokaisella on synnynnäinen lupa luovuuteen ja toimintaan. Kulttuurissamme kuitenkin vallitsee

vahvana ajatus, että luovuus on vain lahjakkaita varten. Ohjaajan on rohkaistava asiakasta luovuuteen ja päästämään irti itsekritiikistä. Ihmisen on annettava itselleen lupa olla luova, jotta hän voi toimia luovasti. (Tammi 2011, 49–51.)

5.2 Muisti, taide ja tunne

Tämän luvun alkuosan lähteenä käytän neurologian dosentti Gábor Molnárin ajatuksia taiteen merkityksestä sairaalaympäristössä. Molnárin mukaan kuvataide, esteettinen, kaunis ja mieluisa ympäristö sekä rauhoittava musiikki vähentävät stressiä ja vaikuttavat mieleen positiivisesti tek-sasilaisen arkkitehtuurin korkeakoulun professori Roger Ulrichin tutkimuksiin pohjautuen. (Molnár 2010, 29.)

Semir Zekin työryhmän saamien tutkimustulosten mukaan kaunista ja rumaa kohdetta katseltaessa aivoissa aktivoituvat kaksi toisiinsa ja muihin aivoalueisiin yhteydessä olevaa keskusta. Toinen niistä sijaitsee otsalohkolla ja toinen motorisella alueella. Motorinen alue ärsyyntyy voimakkaammin katseltaessa katsojan mielestä rumaa, vastenmielistä kohdetta, jolloin elimistö virittäytyy vetäytymään. Sen sijaan mielekkääksi koetun kohteen katseleminen saa elimistön virittäytymään lähentymiseen. Aivoalueiden kytkennät tunteita välittäviin aivoalueisiin ovat merkittäviä. Merkityksellisyyttä lisää se, että 40 % ihmisen aivokapasiteetista on visuaalisen havainnoinnin ja prosessoinnin käytössä. (Molnár 2010, 40.)

Muisti, taide ja tunne ovat erottamattomasti yhteydessä toisiinsa. Molnár kuvaa professori Russell Epsteinin neurotieteitten kannalta tehtyä analyysia ranskalaisen kirjailijan, Marcel Proustin teoksesta Kadonnutta aikaa etsimässä. Proustin mukaan pystymme palauttamaan mieleemme tahdonalaisen muistin avulla tilanteita, joiden sisältöön liittyi päämääriä. Nämä ovat jo läpikäytyjä ja pelkistettyjä muistoja. Muistiaimesta voidaan palauttaa myös tahdosta riippumattomalla tavalla, jonkin ärsykkeen laukaisemana. Näiden harvemmin koettujen hetkien myötä mieleen palautuvat, tietoisuuteen ja tajuntaan nousevat yhtenä blokkina nähdyt yksityiskohdat, joita ei edes tiennyt nähneensä, tuoksut sekä ylipäätään tärkeimpänä koetut tunnelmat tunnepitoisista hetkistä. Proustin mukaan taide herättää katsojassa muokkaamattomia tunteita ja välittää merkitysten verkoston, jotka ovat jo olemassa taiteilijan mielessä vallitsevissa asioiden järjestyksessä ja tilassa. (Molnár 2010, 35–36.)

Taiteilija Rafael Wardi toteaa haastattelussaan, että muistisairas ihminen voi löytää itsessään olevia asioita ja hyvin vanhojakin muistoja uudelleen piirtämisen avulla. Hänen mukaansa kuvataide sisältää paljon alitajuista viisautta ja sen avulla on mahdollisuus tavoittaa jotain, mihin sanat eivät riitä. Emme voi hyväksyä vain verbaalista viestintää ja vaatia, että kaiken on oltava ymmärrettävää. Wardi on toiminut vuosia taideterapeutina Nikkilän sairaalassa. Hänen mukaansa ”terapiassa ei ole tärkeää, mitä piirtää. Tärkeintä on, että se viiva, olkoot se vaikka kuinka pieni viiva tahansa, tulee itsestänsä, että tämä viiva on minun viivani” (Väre 2009.)

Tammen mukaan taiteen kyky parantaa perustuu taiteen voimaan saada mieli liikkeelle. Taiteen aistiperäisyys integroi mielen eri kerroksia, mikä edistää maailman hahmottamista tarkemmin. Taidelähtöisten menetelmien avulla on mahdollisuus päästä lähelle kokemuksia ja tunteita, jotka ovat järjestäytyneet eri tavoin kuin mielen tietoinen kerros. (Tammi 2011, 52–53.) Taitelijan luoma taide syntyy siis hänen omista elämyksistään ja kokemuksistaan, jotka voivat herättää katsojassaan assosiaatioiden, muistojen ja tunteiden yhteyden. (Molnár 2010, 35–36.) Taiteessa ja sen tekemisessä luodaan siis kenties moniselitteisiä ja osin alitajuisiin miellelyhtymiin perustuvia kuvia, jotka koetaan merkittävässä määrin tunteilla ja osin alitajunnan tasolla. (Molnár 2010, 36)

”Taide saa meidät tuntemaan maailman kodiksemme, ei vain mukavammaksi asua vaan myös ystävällisemmäksi. Se humanisoi ja ikään kuin lämmittää maailmaa siten, että se kehittää sekä kulttuurin että yksilön sensitiivisyyttä.”

Monroe C. Beardsley (Venkula 2011, 42). Taidepedagogiikan professori Inkeri Sava puhuu ihmisten välisestä kohtaamisesta, vuorovaikutuksesta ja tunteita ja mielikuvia koskettavasta kokemisesta taiteellisen toiminnan yhteydessä. Yksi ihmisen keskeisimmistä toiveista ja tarpeista on tulla ymmärretyksi. Siinä pyrkimyksessä taide on oiva keino tukea kokemusten ymmärretyksi tekemisessä ja toisen tarkoituksen ymmärtämisessä. Tähän ajatukseen perustuu osaltaan käsitys, että taiteellis-esteettinen toiminta on tekemisissä rakkauden ja empatiakyvyn kanssa, joilla molemmilla on eheyttävä vaikutus. (Molnár 2010, 39–40.)

6 OHJAUSTEN SUUNNITTELU JA TAVOITTEET

6.1 Suunnittelun lähtökohdat

Valitsin kuvataiteen ohjausvälineekseni, sillä olen kiinnostunut kuvataiteen terapeuttisesta vaikutuksesta ja ekspressiivisestä taidetyöskentelystä. Olen harrastanut öljyväri- ja akvarellimaalausta lapsesta saakka, joten työskentelyssä käytettävät materiaalit, välineet ja tekniikat ovat minulle varsin tuttuja. Pääaineprojektissani suunnittelin ja toteutin pedagogisista lähtökohdista kuvataideryhmän ohjaamisen mielenterveyskuntoutujille. Viime keväänä 2012 osallistuin Meri-Helga Mantereen ohjaamalle terapeuttisen taideilmaisun kurssille koulussamme. Kurssilla kiinnostuin kuvataiteen terapeuttisesta voimasta aiemman pedagogisen kiinnostukseni ohella.

Tammenlelväkeskuksen laajennustöiden vuoksi osa dementiaosastojemme asukkaista siirtyi väliaikaisesti toiselle osastolle remontin alta. Kuvataideryhmäni tarkoituksena on aloittaa uudella osastolla kerhotoiminta. Kuten jo luvussa kaksi totesin, tavoitteenani on tutustuttaa ikäihmiset luovaan kuvalliseen itseilmaisuun ja havainnoida heidän reaktioitaan. Tutki-

mukseni asiakasryhmänä ovat ikääntyneet muistisairaajat, joilla muistihäiriöt ovat edenneet sairauden keski- tai loppuvaiheeseen. Tästä syystä toteutan ohjaukseni yksilöohjauksina, sillä aiempien havaintojeni perusteella useimmat heistä tarvitsevat henkilökohtaista avustusta ja välittömän kontaktin ohjaajan kanssa. Viikoittaisen kerhotoimintamme toimintamuotoja dementiaosastoilla ovat aiemmin olleet muun muassa erilaiset keskustelut ja muisteluryhmät, yhteislaulut ja musiikkihetket, peliryhmät, leipominen ja askartelu. Osa ryhmistä on toteutettu yhdessä toimintaterapeutin kanssa. Osastoilla vierailevat myös ulkopuoliset esiintyjät kuukausittain. Kokeukseni askartelemisesta ja leipomisesta ovat olleet positiivisia heidän kanssaan. Asiakkaat ovat olleet innostuneita ja kiinnostuneita toiminnasta ja osallistuneet siihen mielellään.

Valitsin ohjausteni materiaaleiksi vesivärit ja akvarelliliidut osaksi helpoahoitoisuuden ja puhtaanaapidon kannalta. Ohjaukset pidetään osaston päiväsalissa, jossa myös ruokaillaan ja vietetään vapaa-aikaa. Mielestäni vesivärit soveltuvat mainiosti terapeutteihin työkentelyyn. Lieppisen (2011, 13) mukaan maalaustyöskentelyn vaikutus henkisellä tasolla on voimakkaampi kuin savityön, jonka vaikutus on fyysisempi. Esimerkiksi märkää märälle-tekniikalla maalatessa emme välttämättä pysty kontrolloimaan maalaustamme älyperäisesti. Materiaalivaihtoehtoja tarkastellakseni halusin valita tekniikan, jonka pääpainona ovat värit ja niiden sulautuminen toisiinsa. Työvälineiksi olen varannut vesiväreillehtiöitä, vesivärejä, siveltimiä, akvarelliliidut ja kynät, lyijykyniä ja muita maalauksessa tarvittavia apuvälineitä. Huttula (2011, 186) korostaa, että taidetyöskentelyssä käytettävien materiaalien tulisi olla korkealaatuisia, kestäviä ja niistä on huolehdittava hyvin. Työvälineiden on oltava nopeasti työstettäviä ja helppokäyttöisiä. Materiaaleista huolehtiminen ja niiden arvostus heijastuu myös asiakkaiden arvostamiseen ja heidän luovan prosessinsa kunnioittamiseen.

6.2 Ohjausten kulku ja ajankäyttö

Pyrkimyksenäni on luoda ohjaustilanteisiin turvallinen ja kriittikön ilma-
piiri. Aiempien ohjaukokemusteni perusteella useilla asiakkaillani on ollut hyvin kriittinen suhtautuminen omiin taitoihin ja kykyihin kuvallisessa ilmaisussa. Muistot kouluaikojen kuvaamataidon tunneilta ja opettajan antamasta kritiikistä nousevat useiden ihmisten mieleen taidetyöskentelyyn ryhtyessä. Siksi tavoitteenani ei ole ohjata esittävää, pikkutarkkaa työkentelyä, vaan enemmän abstraktimpaa, väreihin ja muotoihin keskittyviä maalausharjoituksia. Mielestäni ohjaajan oma kannustava asenne on ehdottoman tärkeä taidetyöskentelyyn virittäytymisessä. Hentisen mukaan taideterapeutin oleellisin tavoite taidetyöskentelyssä on keskinäisen luottamuksen ja turvallisuuden tunteen rakentaminen asiakkaan ja terapeutin välille. Vaikka ohjaukseni eivät ole taideterapiaa enkä ole terapeutti, ovat mielestäni ohjaajan tavoitteet terapeutissa taidetyöskentelyssä samat. Hentinen (2007, 105) toteaa, että terapeutin asenteessa tärkeintä on asiakkaan oman sisäisen maailman löytämiseen tukeminen sekä kaikkien asiakkaan tekemien kuvien hyväksyntä.

Taidekerhon ohjausten aloittaminen on minulle ohjaajana varmasti helpompaa, koska tunnen asiakkaani entuudestaan. Näin ollen turvallisen ilmapiirin luominen on vaivattomampaa. Muistisairaiden kanssa työskennellessä on tärkeä luoda tiettyjä rutiineja, jotka kertovat asiakkaalle, mitä seuraavaksi mahdollisesti on tapahtumassa. Pensasmaan mukaan ohjaustilanteet on hyvä aloittaa ja lopettaa jokaisella kerralla samalla tavalla. Hänen mukaansa sanallisten ohjeiden on oltava riittävän lyhyitä ja selkeitä. Ohjaajan on myös hyvä näyttää itse esimerkkiä toiminnasta, johon pyrkii saamaan asiakasta mukaan (Pensasmaa, esitelmä 3.10.2012.) Ohjauskertojen kesto on noin 30–45 minuuttia asiakkaan vireystilasta ja keskittymiskyvystä riippuen. Koska tavoitteenani on luoda pitkäkestoinen toimintamuoto, en rajaa ohjauskertojen määrää.

7 TAIDERYHMÄN OHJAUKSET

Tässä luvussa kerron opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden jokaisen ohjauskerran kokemuksista ja havainnoista. Ohjasin opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden 5.2.–27.3.2013 Tammenlehväkeskuksessa Amuri 4 ja Amuri 3 -osastoilla. Suunnittelin aloittavani ohjaukset viikolla 5 tammi-kuun lopussa. Jouduin kuitenkin siirtämään ohjausteni aloituksen viikolle 6 osastolla vaivanneen vatsataudin vuoksi. Yhteensä ohjauksiini osallistui seitsemän asiakasta, kaksi naista ja viisi miestä. He kaikki pystyivät liikumaan omatoimisesti rollaattorin avulla. Toisella ohjauskerralla työparini osallistui ohjaamiseen ja havainnointiin kanssani.

7.1 Ensimmäinen ohjauskerta

Pidin ensimmäisen ohjaukseni Runebergin päivänä 5.2.2013. Aloitin ohjaukset aamupäivällä ennen ruokailua ja jatkoin ohjauksia iltapäivällä. Aamuryhmään osallistui kolme miestä. Aloitin ohjaustuokion Georg Otsin tutuilla kappaleilla. Päiväsalista kantautuva musiikki sai monen liikkeelle huoneestaan katsomaan, mitä tilassa oikein tapahtuu. Yksi kerhoon tulijoista ei halunnut osallistua toimintaan vaan jäi kuuntelemaan musiikkia päiväsalin. Kokoonnuimme muun ryhmän kanssa saman pöydän ympärille nenätysten ja juttelimme ensiksi Runebergistä ja hänen runoistaan. Yksi ryhmäläisistä innostui lausumaan muististaan runon Saarijärven Paavosta. Minulla oli mukana Runebergin runokokoelma, josta luin lisäksi runon Kesäyö. Runojen herättämien ajatusten pohjalta jatkoimme maalausharjoituksilla. Jaoin kaikille arkin vesiväripaperia, väripaletit, siveltimet, vesikiopot ja käsipyyhepaperia siveltimen kuivaamista varten. Pyysin ryhmäläisiäni maalaamaan akvarellipaperille itselle mieluisia värejä erilaisin siveltimen vedoin musiikin tahtiin. Laitoin taustalle soimaan suurten säveltäjämestareiden sävelmiä, kuten Straussin Tonava kaunoinen. Ohjasin jokaista vuorotellen henkilökohtaisesti. Jokainen sai valita mieleisensä värin, jolla maalauksensa aloitti. Avustin värin ottamisessa ja siveltimen huuhtelemisessa asiakkaan tarpeiden mukaan. Annoin ryhmäläisille vapaat kädet maalaamiseen. Vietimme maalaamisen parissa noin tunnin verran.

Eräs hoitaja toi maalaushetken aikana päiväsalin pyörätuolissa olevan miehen kuuntelemaan klassista musiikkia, josta hän nauttii suuresti.

Saarijärven Paavosta runon lausunut mies otti maalauksensa teemaksi toivon. Hän pohti intensiivisesti elämää, ja hänelle nousi keskeiseksi ajatuksiksi kiitollisuus jo elettyä elämää kohtaan sekä kiitollisuus siitä, että saa elää. Hän halusi maalata vihreän eri sävyin, sillä vihreä väri hänen mielestään symboloi toivoa. Vihreän värin rinnalle hän halusi pian lisätä mukaan vaaleanpunaista väriä, joka kuvastaa hänelle iloa ja riemua, jota elämässä täytyy myös olla. Viimeisimpänä hänen maalaukseensa tuli keltainen väri joka merkitsee hänelle iloa. Työskentelyyn ryhtyminen oli hänelle helppoa, ja hän osasi heittäytyä hyvin avoimesti mukaan harjoitukseen. Hän halusi jatkaa maalaamista iltapäivällä. Hän koki maalaamisen mukavaksi toiminnaksi, ja omin sanoin hän totesi maalaamisen olevan ”muutos parempaan.” Hän nautti maalaamisesta paljon.

Toiselle maalareista vaikeinta oli työn aloittaminen. Hänen oli vaikea ymmärtää, mitä pitäisi tehdä ja keksiä, mitä hän maalaisi. Hän oli hyvin pidättyväinen alkuun. Hän halusi aloittaa punaisella värillä, jonka jälkeen jatkoi vihreällä ja sinisellä. Hänen maalaamisensa oli hyvin pikkutarkkaa ja pienimuostoista. Hän kaipasi mallia ja rohkaisua työn aloittamiseen.

Kolmas maalareista oli taas kaikkein omatoimisin ja tarttui siveltimeen hyvin rohkeasti ja itsenäisesti. Hänen maalauksessaan korostuivat selvät, selkeät, abstraktiset muodot, erityisesti neliöt. Hänen valitsemiaan värejä olivat punainen, keltainen ja sininen. Hän ei kaivannut apuani värien sekoittamiseen ja ottamiseen vaan halusi tehdä kaiken itse. Hän uppoutui työskentelyyn täysin.



Kuva 1. Mielialojen suora ajatus

7.2 Toinen ohjauskerta

Jatkoin ohjauksiani iltapäivällä ruokailun jälkeen, jolloin tuokiossa mukana oli yksi henkilö aamupäivän ryhmästä ja kaksi uutta ohjattavaa. Tällä ohjauskerralla mukana oli työparini, joka avusti työskentelyssä ja teki kanssani havaintoja. Muutin ohjaustani aamupäivällä havaitsemien huomioideni pohjalta. Halusin kokeilla toisenlaista virittäytymistä taidetyöskentelyyn. Kuuloaistiin pohjautuvan virittäytymisen lisäksi halusin herättellä visuaalista ärsykekanavaa. Otin osastolle mukaani Minna Immosen akvarelleja ja niihin liittyviä Katja-Maaria Kaskisen runoja, kirjasta ”Sinulle Rohkeuden, toivon ja ilon sanoja”. Pyysin jokaista valitsemaan mieleisensä kuvan. Jokaiseen kuvaan liittyi runo, jonka luimme asiakkaalle ääneen. Kuvan ja runon herättämien tunteiden ja mielteiden avulla aloitimme maalaamisen. Asetuimme ruokasaliin siten, että ohjaajaparini jäi kahden miehen kanssa toiseen pöytään ja minä työskentelin rouvan kanssa pienemmässä pöydässä salin reunalla. Jokainen ryhmäläinen sai jälleen valita värit itse. Avustimme värien sekoittamisessa ja työskentelyssä asiakkaiden esittämien toiveiden pohjalta. Tällä kertaa taustamusiikkina soi Vivaldin neljä vuodenaikaa.

Aamulla vihreällä toivon värillä maalannut mies halusi jatkaa maalaustansa. Hän muisti aamuisen maalaushetkemme ja tunnisti minut. Hän myös muisti, että oli työssään käsitellyt toivoa. Hän lisäsi työhönsä ensin hieman sinistä väriä, joka symboloi hänelle pientä surun vivahdetta elämässä. Sinisen värin maalattuaan hän palasi jälleen toivon teemaan ja iloon. Työlensä hän halusi antaa nimen ”Mielialojen suora ajatus”. Hän selvästikin innostui työskentelystä ja vaikutti tyytyväiseltä maalauksensa kanssa. Hän työskenteli melkein koko ajan hyvin itsenäisesti ja puheli samaan aikaan ajatuksistaan avoimesti. Hänen kanssaan työskentely oli voimakkaasti hänestä itsestään lähtevää, ja minun ohjaajan rooli oli, kuunteleva ja ymmärtävä.

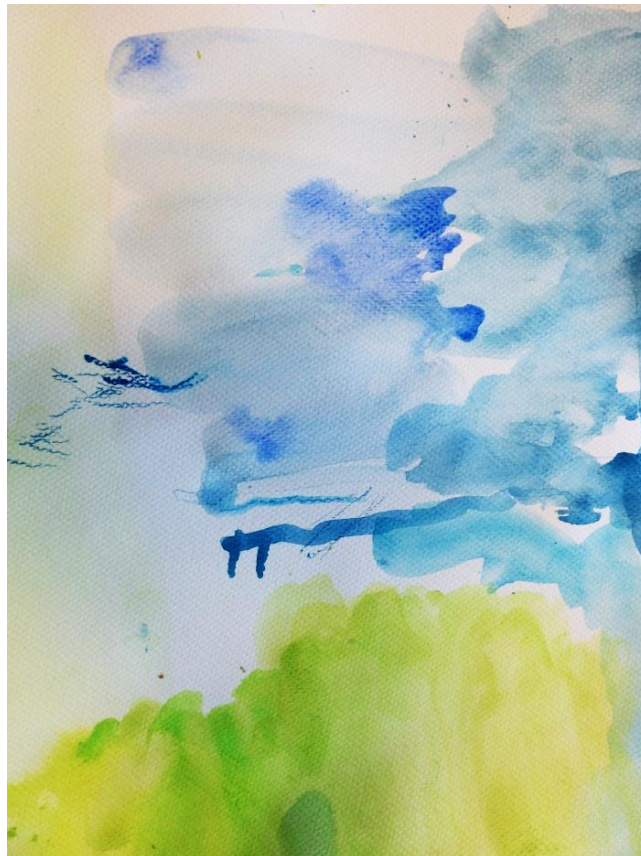
Avustin toisella ohjauskerralla rouvaa, joka valitsi maalauksensa kuvaksi herkän kesämaalauksen. Hänelle maalaamisen aloittaminen oli melko vaikeaa. Hänen oli kenties vaikea ymmärtää kysymystäni, millä värillä hän haluaisi maalata. Näytin väripalettia ja pyysin häntä osoittamaan jotain väriä, joka miellytti häntä kaikkein eniten. Pitkän pohdinnan jälkeen hän päätyi vaaleanvihreään väriin. Aloitettuaan maalaamisen hän keskittyi työskentelyyn herkeämättä, mikä kollegani mielestä oli uutta hänen kohdallaan. Hänen kasvoistaan huokui ilo ja hänen levottomuutensa rauhoittui. Kun hän oli maalannut aikansa vihreällä värillä, kysyin, millä värillä hän haluaisi jatkaa maalaustaan. Hän alkoi puhua merestä. Kysyin, haluaisiko hän kenties maalata meren paperille. Hän vastasi myöntävästi. Sekoitin hänelle turkoosiin taittuvaa sinisen sävyä, jonka hän valitsi meren sävyksi. Hänen maalauksensa ja ajatusten temaksi muodostui selkeästi meri. Maalattuaan meren paperille hän piirsi vielä akvarellikynällä aallokkoa työn vasempaan laitaan. Alla on hänen valitsemansa runo, jonka pohjalta maalaus syntyi.

”Nyt olen kuin lintu
joka iloitsee siitä,
että ilma kantaa.
Alas on pitkä matka,
joka lentäen
voi olla pehmeä.

Tuulta pitkin
liidän
vaikka kuinka
syväälle
pelotta.

Taivas ei ikinä sulkeudu yltäni.
Voin tanssia epäilyni rikki
ja koskettaa siipeni kärjillä
pakahduttavaa vapautta,
joka ottaisi vastaan minut.”

Katja-Maaria Kaskinen



Kuva 2. Merimaisema

Toisella ohjaukerralla työkaverini maalasi miehen kanssa, joka valitsi oman maalauksensa lähteeksi itselleen Minna Immosen maalauksen, jossa olivat melko tarkkaan samat värit kuin hänen maalauksessaan. Mielenkiintoista on se, että miehellä oli aivan samankäiset vaatteet yllään, kun hänen valitsemassaan kuvassa ja hänen maalauksessaan. Havunvihreä paita ja tummansiniset housut. Kysyin mieheltä tullessani päiväsalin, haluaisiko hän maalata. Hän vastasi myöntävästi mutta vähätteli alkuun taitojaan ja olisi mieluummin antanut työkaverini maalata puolestaan. ”Maalaa sinä, nainen kun oot”. Alkukankeuden voitettuaan hän maalasi ensimmäisenä paperillensa tummansinisellä selkeät rajaukset maalauksen oikeaan alakulmaan. Tämän jälkeen hän jatkoi tummanvihreällä värillä, jolla hän maalasi poikittaisen viivan maalauksen puoliväliin. Kun hän oli tehnyt rajaukset, työkaverini ehdotti, että hän kokeilisi maalata pieniä siveltimen vetoja kuvaan. Osa pienistä täplistä on maalattu kuivalle paperille ja osa märälle. Hän työskenteli aktiivisesti 15 minuuttia, minkä jälkeen hän väsähti ja antoi maalauksensa olla eikä halunnut lisätä työhönsä mitään. Alapuolella on hänen maalauksensa ja maalaukseen inspiroinut runo.

”Yksinäisyyden paikasta
kerron sinulle.
Kerron jokaisesta karusta
katukivistä.
Maalaan silmiesi eteen,
maiseman, jossa on ikuinen,
jähmettynyt lumisade.

Olet siinä
lämpimässä yössä
minun lähelläni
sisimpäni pohjana.”

Katja-Maaria Kaskinen



Kuva3. Sinisen ja vihreän sävyjä

Ohjaustilanteen lopuksi kokoonnuimme saman pöydän ääreen ja tarkastelimme maalauksia yhdessä. Luimme vielä kaikkien runot ääneen ja pohdimme maalausten värejä ja ajatuksia, joita maalaamisesta syntyi. Mielialojen suoran ajatuksen maalannut mies totesi, ettei hän mikään taiteilija ole mutta hänen veljensä kyllä sen sijaan oli. Mutta totesi myös, että kyllä sitä voisi maalaamaan vielä opetella!

7.3 Kolmas ohjauskerta

Kolmannella ohjauskerralla minun oli tarkoitus mennä ohjamaan samalle osastolle, jossa ohjasin aiemmat ohjaukseni. Osastolla oli kuitenkin jälleen vatsatautia, joten vaihdoin lennosta ohjaukseni kerrosta alemmaksi Amuri 3 -osastolle. Tällä kertaa otin maalausvälineiden lisäksi mukaani ison kimpun vaaleanpunaisia tulppaneja inspiroimaan maalaushetkeä. Musiikiksi taustalle valitsin Taisto Wesslinin tunnelmallista kitaramusiikkia. Sain mukaani kaksi maalaria, rouvan ja herran. Heidän kanssaan työskentelimme osaston päiväsalissa maalausten parissa noin tunnin verran.

Aloitin ohjaukseni herran kanssa, johon minun oli vaikeaa saada yhteyttä. Hän ei juuri puhunut ohjauksen aikana mutta työskenteli silti koko ajan itsenäisesti. Hän sekoitti värinsä itse ja halusi aloittaa työnsä sinisellä värillä, joka on hänen lempivärinsä. Sinisen värin rinnalle hän laittoi vihreää ja ruskeaa. Hänen maalauksensa on hyvin pienikokoinen. Viimeisenä hän lisäsi työhönsä punaisen pisteen. Punainen väri edustaa tulipunaisia ruusuja. Luulen, että hän sai ajatuksen punaisista ruusuista samassa pöydässä istuneelta rouvalta, joka kertoi maalaamisen ajan tarinaa kukista ja elämästä ylipäätään.

Pöydän toisella puolella maalasi 96-vuotias rouva. Hän kertoi, ettei voi sietää sinistä väriä ja ettei hänellä ole elämänsä aikana ollut kuin yksi sininen vaate. Hän totesi olevansa enemmän sanallinen kuin kuvallinen ihminen. Hän pitää kirjoittamisesta, ja jokaiseen onnittelukorttiin hän kirjoittaa itse runon ihmiselle, jolle hän kortin lähettää. ”Ei siihen kirjoiteta, että onnittelut, vaan pitää ajatella sitä ihmistä ja kirjoittaa juuri hänestä.”

Hän puhui koko ajan maalatessaan, ja kirjoitin niin nopeasti kuin pystyin hänen ajatuksiaan muistiin. Maalatessaan hän kertoi näin:



Kuva 3. Kukat, jotka tunteita tuovat

”Siihen tulevat kukat, jotka tunteita tuovat.
Ajatukset kuitenkin mukana kulkevat.

Taakse on jäänyt, pitkä on matka eloni tiellä.
Lähellä olen, rantaakin siellä, kaukainen ranta.
Kerran se koittaa, sinne on toivomus kaikkien päästä.

Kukkia ei tarvitse paljon laittaa, yksikin riittää,
kun tunteet ovat mukana.”

Hänen työskentelystään huokui taiteellisuus. Hän selvästi on aiemmin harastanut kuvataiteita, sillä hän pyysi minulta aluksi kynän hahmottelua varten ja eteni maalauksessa varmoin ottein. Hän hahmotteli valitsemallaan ruskealla akvarelliliidulla paperille ensiksi maljakon ja sitten ohuilla ja elävillä vedoilla tulppaanien varsia. Hänellä ei ollut mukanaan silmalaseja, joten häntä hieman harmitti, ettei nähnyt tarkasti työnsä jälkeä. Hänen työskentelynsä oli varmaa, nopeaa ja luontevaa. Ohjauksen loputtua otin hänestä kuvan, jonka tulostin ja vein hänelle myöhemmin iltapäivällä. Hän nautti suuresti maalaamisesta ja ilahtui tuomastani kuvasta, jossa hän katselee teostaan. Hän kuvaili maalaustuokiota jälkepäin humahdukseksi. ”Se oli vain sellainen humahdus, koko maalaushetki. Taiteen tekeminen

on yhtä humahdusta, noin vain, vaikka en minä mikään oikea taiteilija ole.” Koin ohjauksen jälkeen aidosti ohjaajana tuottaneeni hänelle merkittävän kokemuksen osastolla. Inspiroiduin itse hänen aktiivisesta ja innostuneesta otteestaan, iloisuudestaan ja leikkisyydestään taiteen tekemistä kohtaan. Jäin herkeämättä kuuntelemaan hänen tarinaansa ja ajatuksiin. Välillemme syntynyt vuorovaikutus oli siis antoisaa puolin ja toisin.

7.4 Neljäs ohjaukset

Pidin viimeisimmän ohjaukseni lähes kaksi kuukautta myöhemmin ensimmäisestä ohjauksesta. Osaston asiakkaat olivat tällä kertaa hyvin levottomia ja monet heistä vaelsivat paikasta toiseen. Menin osastolle aamulla ennen ruokailua, ja osa asiakkaista oli vielä aamupalalla. Ohjauksen aloittaminen tuntui vaikealta hälinän ja rauhottomuuden keskellä. Hoitajat yrittivät saada asiakkaita paikoilleen päiväsaliin ja osallistumaan maalaushetkeen. Tällä ohjauksella keskityin maalaamiseen saman miehen kanssa, joka ensimmäisellä ohjauksella maalasi maalauksen ”Mielialojen suora ajatus”. Laitoin taustamusiikiksi Vivaldin neljä vuodenaikaa. Mies aloitti jälleen vihreällä värillä. Hän maalasi ensin vaaleanvihreällä ja jatkoi tummanvihreällä. Vihreän sävyt maalattuaan hän sanoi, että värit vaikuttavat voimakkaasti hänen sydämeensä. Kysyin, tuntuiko maalaaminen liian rankalta. Hän vastasi myöntävästi, joten päätimme lopettaa maalaamisen. Keskustelimme maalaamisen vaikutuksesta, ja hän koki, että maalaaminen synnyttää hänessä voimakkaita tunteita. Halusin loiventaa tilannetta, ja jatkoimme juttelua keväästä ja ajankohtaisesta pääsiäisestä. Ohjaajana halusin varmistaa, ettei hänelle jää hetkestä ahdistava tai rasittunut tunne. Vaihdoin klassisen musiikin tilalle kepeämmän iskelmän taustamusiikiksi, ja viivysin hänen vierellään vielä tovin.

Päiväsalissa ollut hoitaja halusi, että maalaisimme aamupalalle tulleen rouvan kanssa. Rouva ei itse ollut kovin halukas, mutta yritimme kuitenkin maalata. Huomasin heti, että nainen oli hieman heikkovointinen ja väsynyt. En halunnut pakottaa häntä tekemiseen, ja siksi keskustelimmekin aluksi pääsiäisestä ja narsisseista, jotka toin osastolle. Hän kasteli siveltimen vesikipoon ja piirsi muutamia vetoja paperille. Hän ei halunnut jatkaa enempää ja lopetimme maalaamisen. Sen sijaan vihreän värillä maalaamisen aloittanut mies halusi jatkaa maalaamista. Vein vesiväripaletin ja siveltimet hänen luokseen, ja hän jatkoi työtään keltaisen, ruskean ja oranssin värillä. Työlle hän antoi nimeksi ”Kevään värejä”. Juttelimme ja ihastelimme hänen valmista maalaustaan. Hän totesi taas, että maalaaminen vaikuttaa häneen voimallisesti ja hän tarvitsee aikaa työn aloittamiseen, tuntuman hakemiseen. Hän pyysi maalauksen itselleen, ja signeerasimme sen lopuksi. Hän jäi ihastelemaan maalausta päiväsaliin ja alkoi laulaa kevätaiheista kappaletta. Hän keksi kappaleeseensa sanoja samalla, kun lauloi eteenpäin. Laulun laulettuaan hän kertoi, että keksi sen aivan äsken omasta päästään. Sovimme, että seuraavassa kerhossa jatkamme musiikkitemalla ja laulamme yhdessä.

8 TULKINNAT JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tulkintojen ja johtopäätösten tekemiselle dementoituneiden taidetoiminnasta haasteen luo se, etten voi antaa asiakkaalle ohjaustuokion jälkeen palautelomaketta täytettäväksi tai haastatella häntä ohjaustilanteen päätyttyä. On vain kyseinen ohjaushetki, siinä oleminen, aistiminen, havainnointi ja ennen kaikkea läsnäolo.

8.1 Ohjaajan vaikutus ekspressiivisessä taidetyöskentelyssä

Hohenthal-Antinin mukaan ohjaaja on luovuuden katalysaattori, joka tarjoaa käyttöön omaa osaamistaan. Teos ei saa olla ohjaajan näköinen, amatillisesti kunnianhimoinen tuote. Hänen mukaansa ohjaajan on vetäydyttävä taka-alalle ja annettava luovuus ohjattavan käsiin. (Hohenthal-Antin 2009, 142–143.) Ohjaaja ei myöskään voi olla ohjaustilanteessa alavireinen, koska ohjaajan omat tunteet tarttuvat ohjattaviin. Pohjavirran mukaan olennaista ryhmässä on yhteinen tunnelma ja sanattomat viestit älykkään ja johdonmukaisen keskustelun sijaan. Ryhmäläisiltä hänen mukaansa kannattaa kysellä juuri senhetkiseen tunnelmaan liittyviä kysymyksiä. Hohenthal-Antinin mukaan hyvä ohjaaja on riittävän avoin, spontaani, ihmisenä läheinen ja tasa-arvoinen, eräänlainen itseilmaisun malli. Ohjaajan on kyettävä luomaan psyykkisesti turvallinen mutta samalla luovuuteen kannustava ilmapiiri. Tällaisen ilmapiirin luomiseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa hyväksyntä, yksilön arvostus, myönteisyys, rohkeisuus, palaute, kannustus, välittömyys, spontaanisuus, rentous, huumorintaju, prosessin korostaminen lopputuotteen sijaan sekä esteettisen ja luovuuteen herättelevän ympäristön luominen. (Hohenthal-Antin 2009, 140.)

Hohenthal-Antinin ajatukset ohjaajan roolista ja vaikutuksesta ikääntyneiden muistelutyössä tukevat omia havaintojani ohjaamisesta dementia osastolla. Ajattelen, että ohjaajan on oltava herkkä kuulemaan ja kuuntelemaan asiakkaan tunteita ja tarpeita. Ohjaajan on oltava aidosti empaattinen, tilanteessa läsnä oleva ihminen. Ohjaustuokion voi suorittaa kaavamaisesti omien alkuvalmisteluiden ja suunnitelmien mukaisesti yksin ääneen puhuen tai sitten asiakkaan mielentilan mukaan tilannetta lukien ja luovien. Monet näyttelijät puhuvat taidosta välittää hyväntuulisuutta, jonka täytyy tarttua yleisöön. Mielestäni hyvällä ohjaajalla on samanlainen kyky, näyttelijän tavoin, ladata itseensä oikeanlaista positiivista energiaa ohjaustilanteessa ja välittää sitä asiakkailleen omana aitona itsenään. Hyvän mielen ja iloisten tunteiden siirtäminen ei ole aina helppoa ja vaatii ohjaajalta asennoitumista työhön.

Ohjauskerroillani havaitsin, että kuvataide soveltuu hyvin yksilö- tai pienryhmäohjauksiin. Mielestäni sopiva ryhmäkoko taidetyöskentelyyn dementiaosastoilla on noin 2 henkilöä ohjaajaa kohden ohjattavien toimintakyvyn mukaan. Pohjavirta (2012, 22) toteaa, että muistisairas tarvitsee erityistä tukea tunteidensa ja tarpeidensa ilmaisuun. Jokaisella ihmisellä on tarve tulla huomioduksi, kuulluksi ja nähdyksi. Omissa ohjaustilanteissani koin, että ohjattavat tarvitsivat juuri henkilökohtaista huomiota, kuulluksi

tulemista ja läsnäoloa. Monet ohjattavistani kykenivät itse maalaamaan, ottamaan väriä siveltimeensä sekä puhdistamaan ja huuhtelemaan siveltimen. He kuitenkin kaipasivat rohkaisua ja kannustusta toimeen ryhtymisessä ja toiminnan aloittamisessa. Osa heistä kertoi koko ohjauksen ajan ajatuksistaan ja tunteistaan, mitä maalaaminen heissä synnytti. Näissä tilanteissa koin ohjaajana olevani heille kuuntelija ja ymmärtäjä.

Ohjaustilanteissa ohjaajalle olisi eduksi tutustua muistisairaahan asiakkaan menneisyyteen, elämänvaiheisiin ja harrastuksiin. Pohjavirran (2012, 32) mukaan asiakkaan elämänhistorian tunteminen auttaa hänen identiteettinsä tukemisessa. Toivon, että hoitajien ja virikeohjaajien välistä yhteistyötä syvennettäisiin Tammenlehväkeskuksessa. Hoitajia haastatteleamalla me virikeohjaajat voisimme saada asiakkaan identiteetin tukemisessa tarvittavia tietoja, esimerkiksi asiakkaan harrastuksista ja mielenkiinnonkohteista, toimintamme suunnitteluun.

8.2 Värit osana itseilmaisua

Ohjauksissani huomasin tukevani ohjattavia väreihin liittyvillä kysymyksillä. Useimmilta heistä kysyin, mikä hänen lempiväriinsä on tai mitä väristä tulee mieleen. Pyysin valitsemaan kuvan, jossa on heille mieluisia värejä tai maalaamaan väreillä, joista he pitävät. Pyysin heitä maalaamaan musiikin tahdissa, musiikista syntyvien vaikutteiden ja mielikuvien pohjalta vapaasti. Varsinkin ”Mielialojen suoran ajatuksen” maalannut mies eläytyi musiikkiin ja väreihin voimakkaasti. Hänelle värit symboloivat eri merkityksiä, jotka hän nimesi ja kuvasi paperilleen. Rouva, joka halusi maalata meren, valitsi juuri tietyn värisen turkoosinsinisen maalaukseensa. Tulkin tani on, että heidän valitsemiensa sävyjen avulla, he halusivat ilmaista itseään, mielikuviaan ja muistojaan. Meri rouvan ajatuksissa ja muistoissa on juuri tietyn värinen, ei kirkas- tai tummansininen vaan turkoosi. Tulpapaaneja maalannut rouva ei halunnut maalaukseensa lainkaan sinistä väriä, koska hän ei pidä sinisestä. Hän ei halunnut maalata maljakkoa siniseksi vaan valitsi maljakon väriksi ruskeansävyn, josta hän pitää. Maalaukset ovat siis heidän näköisiä, persoonallisia teoksia, jotka ovat syntyneet heidän omista valinnoistaan.

Lieppinen kertoo teoksessaan Eheyttävä taideterapia värien merkityksistä ja vaikutuksista väriterapiassa. Ohjauksia tehdessäni huomasin, että lähes kaikki valitsivat töihinsä vihreän eri sävyjä. Värinä vihreä edustaa luontoa ja kasvua. Se tasapainottaa ja rauhoittaa mieltä. Vihreää pidetään ihmissuhteiden ja lähimmäisen rakkauden värinä, joka saa ihmisen voimaan hyvin ja heräämään eloon. Turkoosiin väriin puolestaan yhdistetään kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa. Turkoosi auttaa yhteyksien solmimisessa sekä aktivoi olemaan avoin. Turkoosi on kommunikoinnin ja esiintymisen väri. (Lieppinen 2011, 50–52.) Monet miehistä valitsivat töihinsä sinisen värin, joka oli heidän lempiväriinsä. Sininen väri väriterapiassa yhdistetään tunteen ja älyn tasapainoon. Ihmisellä on kyky pysähtyä ja olla hiljaa sinisen värin äärellä. Se on rauhoittava ja viilentävä väri, joka luo tarpeen etäisyyden ottamiselle. (Lieppinen 2011, 50.) Muista väreistä mai-

nitsen vielä vaaleanpunaisen ja keltaisen, sillä niitä monet käyttivät myös töissään. Vaaleanpunaisella on vihreän ja sinisen värin tapaan rauhoittava vaikutus. Vaaleanpunainen lisää ympäristöön pyyteetöntä rakkautta. Keltainen on taas räväkempi, iloa ja mielen kohotusta tuova auringon väri, joka värinä lisää myös keskittymiskykyä. (Lieppinen 2011, 49.)

Monet ohjattavista asiakkaista valitsivat maalauksiinsa vihreän ja sinisen eri sävyjä. Työt olivat kuitenkin muuten ulkoasultaan aivan erilaisia ja omaleimaisia. Ensimmäisellä ohjauksella kaksi miehistä maalasi rinnakkain saman pöydän ääressä, mutta muuten ohjattavat työskentelivät omassa rauhassa eivätkä nähneet toistensa töitä maalaushetkellä. Voimakkaita geometrisia kuvioita maalanneen miehen vieressä istunut mies selvästi otti vaikutteita vierustoverin työstä ja maalasi omalle paperilleen jäljitelmän neliöstä ja rastista. Muutoin en havainnut matkimista tai toisten töiden kopioimista asiakkaiden keskuudessa.

8.3 Havainnot ohjattavien toiminnasta

Taidetyöskentely oli toisille luontevampaa ja kenties antoisampaa kuin toisille. Osalla kerhoon osallistuneista oli luontainen kyky tarttua siveltimeen, heittäytyä musiikkiin ja avata itseään maalaamalla. Toiset olivat hyvin rajoittuneita, empiviä ja tarvitsivat kannustusta ja rohkaisua toimintaan osallistumiseen. Kenties maalaaminen ei ole heille mielekkäin tapa ilmaista itseään. Ohjaajana minun on tarjottava heille useita erilaisia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia löytää omin tapa itseilmaisuun. Toiset heistä voivat tarvita myös useamman kerran uuteen asiaan virittäytymisessä. En voi ohjaajana vaatia heiltä liikaa ensimmäisellä kerralla, tarjoan vain makupaloja ja heidän vertauskuvallisesti verkot veteen. Myös ohjattavien viireystilat vaihtelevat päivittäin. Jonain päivänä toiminta voi onnistua helpommin kuin toisina päivinä. Kyse ei ole välttämättä ohjaajan taidosta ohjata tai asian mielenkiintoisuudesta vaan ohjattavan mielentilasta ja fyysisestä voinnista.

Yhteistä kaikille ohjattavilleni oli toiminnan hahmottaminen. Kaikki maalaushetkeen osallistuneet tiesivät, miten vesiväreillä maalataan. Heistä jokainen osasi ja muisti, miten siveltimeen tartutaan, kuinka sivellin kastellaan vesikippoon ja miten väriä otetaan siveltimen harjakseen. Kaikki heistä kykenivät tähän itsenäisesti ja oikeassa järjestyksessä. Jäin ohjaukseni jälkeen miettimään, ovatko he kaikki mahdollisesti maalanneet lapsena koulussa vesiväreillä ja onko tämä toiminta jäänyt heille pitkäkestoiseen muistiin. Kukaan ohjattavistani ei myöskään yrittänyt syödä värejä tai juoda siveltimen puhdistusvettä. Olemme keväisin kerhoissa laittaneet rai-ruohoja ja herneenversoja kasvamaan ruukkuihin. Tällöin jotkut asiakkaita ovat yrittäneet syödä multaa samoin kuin jouluna piparitaikinaa leipomisen lomassa.

Luonteeltaan taiteelliseen toimintaan keskittyminen on hyvin yksityistä ja yksinäistä toimintaa. Kuvan synnyttäminen voi hetkittäin olla niin intensiivistä, jopa transsinomaista, että kaikki muu ympärillä unohtuu. Tietoi-

suus itsestä ja muista ihmisistä voi kadota ja suhde kuvaan muotoutuu läheiseksi. (Mantere 2007a, 179.) Jäin pohtimaan, oliko tulppaneita maalanneen rouvan humahdukseksi kuvailemansa hetki tällainen intensiivinen flow-kokemus. Kuva imi hänet kukkien maailmaan ja aktivoi hänen vahvan kielellisen ilmaisunsa, joka alkoi pulputa ja tuottaa mietteitä elämästä hyvin vauhdikkaasti. Mielialojen suoran ajatuksen maalannut mies uppoutui täysin työhönsä ja ajatuksiinsa, jotka värit hänessä herättivät. Hohenthal-Antin kuvaa flow-kokemusta käsitteen kehittäjän, Chicagon yliopiston psykologian professori Mihaly Csikszentmihalyin sanoin mielentilaksi, jossa ihminen uppoutuu tekemiseensä niin, että mikään muu ei merkitse mitään ja hän kokee toiminnan nautinnolliseksi. Kokemukseen voi liittyä ajan merkityksen katoaminen toimintaan keskittymisen sivutuotteena. (Hohenthal-Antin 2006, 129–130.)

Mantere kuvailee teoksen jakamisen muille kuvan astumisena päivänvaloon. Kaikkien nähtävillä oleva teos on silta, jota voi kulkea muiden luo ja jota pitkin muut voivat tulla luoksesi. Töiden jakaminen ryhmissä on omiaan synnyttämään hyväksyvän yhteisyyden kokemuksia ja tuomaan tekijän nähdyn omana itsenään. (Mantere 2007a, 179.) Toisen ohjauskerran päätteeksi kokoonnuimme saman pöydän ääreen ja tarkastelimme yhdessä jokaisen maalausta ja siihen liittyvää runoa yksi kerrallaan. Ohjaajana koin tilanteen olevan yhteen kokoava päätös taidetyöskentely hetkellemme. Mielenkiintoista olisi tietää, mitä asiakkaat tilanteesta ajattelivat. Itse ainakin huomasin kulkevani keuvaa riippusiltaa pitkin asiakkaideni töiden äärelle ja löytäväni maalauksista heidän luonteenpiirteitään. Merimaiseman maalanneen rouvan työstä on aistittavissa samanlainen herkkyys ja kauneus, joka hänen hienostuneessa olemuksessaan on. Tämän huomion teki myös työparini, joka ohjaustilanteen jälkeen kertoi tekemästään havainnosta.

Taide ja kulttuuri luovat nautintoa, elämyksiä ja toivoa katsojilleen (Kivellä & Vaapio 2011, 103). Tämän sain itse todistaa ohjatessani taidetyöskentelyä eri ohjauskerroilla. Tyytyväinen, lempeä hymy tulppaneita maalanneen rouvan kasvoilla, ja kiitollisuudesta elämää kohtaan vierineet vapautuneet onnenkyyneleet toivosta maalanneen herran poskipäillä vakuuttivat minut. ”Luova ilmaisu johtaa loppuunsaattamiseen tai ilon tunteeseen tai molempiin. Terapeuttinen ulottuvuus on vuorovaikutus ja luova itsensä toteuttaminen.” (Huttula 2011, 194.) Itselleni ohjaajana ohjaustilanteista korostui ohjaajan ja ohjattavan välille muodostunut vuorovaikutus. Ohjaajana koin olevani kuuntelija, jolle maalaajat jakoivat tunteita ja ajatuksiaan. Heidän tunteensa tulivat nähdyn ja muistonsa saivat merkityksen. Tuolla hetkellä he eivät olleet muistisairaita, liikuntarajoitteisia vanhuksia, vaan ihmisiä kera valtavan pitkän elämäkokemuksen.

8.4 Opinnäytetyöni keskeisimmät tulokset

Tammenlehväkeskuksen dementiaosastoilta saadut tulokset osoittavat, että ekspressiivinen kuvataidetyöskentely soveltuu yhdeksi kerhotoiminnan toimintamuodoksi musiikin, muistelun ja pelien ohella. Kuvataiteen teke-

minen voi olla osalle asiakkaista arkipäivää rikastuttavaa ja elämyksiä tarjoavaa toimintaa. Mielestäni asiakkaille tulisi tarjota mahdollisimman laajasti erilaisia vaihtoehtoja ilmaista itseään ja kokea flow-kokemuksia itselle mieluisen toiminnan äärellä.

Kuvataiteen ohjaamisessa muistisairaille korostuu ohjaajan ja ohjattavan välinen empaattinen, aidosti läsnä oleva vuorovaikutus. Ohjaajan on kuunneltava ohjattavan asiakkaan tarpeita ja sovellettava ohjaussuunnitelmaansa sekä toimintaansa ohjattavan mielentilan ja senhetkisen toimintakyvyn mukaan. Ohjaaja voi rohkaista mutta ei pakottaa toimintaan. Ekspressiivisessä taidetyöskentelyssä tavoitteena on itse taiteellinen luova prosessi esteettisen lopputuotoksen sijaan. Oma kokemukseni on, että ohjaajalla on hyvä olla mukanaan ohjaustilanteessa jokin aistimus, kuten laulu, kukat, runo tai maalaus, joka kutittelee asiakkaan mukaan taidetyöskentelyyn ja sytyttää luovuuden roihun.

9 ARVIOINTI JA POHDINTA

Nuorena aikuisena työssäni Tammenlelväkeskuksessa olen puolentoista vuoden aikana asiakkaideni tarinoita kuunnellen koettanut päästä selville heidän maailmankuvastaan, arvoistaan ja monivivahteisesta elämänhistoriastaan. Olen kulkenut heidän kanssaan Karjalan kunnalla, tervehtinyt ja hyvästellyt vuoristovyöt, olen istunut korsussa ja soutanut verkkoja järven selällä. Olen päässyt mukaan juhannusjuhliin ja tanssilavoille, tavannut hurmaavan Olavi Virran ja karismaattisen Tapio Rautavaaran, ensirakkaudesta puhumattakaan. On otettu huikat Koskenkorvaa ja nautittu harmonikan haikeasta soinnista. Vain kirkas taivas ja synkkä metsä ovat kuulleet salaisimmat sydämen huokaukset. Olen hitsannut linja-autoja ja kuljettanut höyryveturia. Tehnyt raskasta työtä aamusta iltaan. Olen saanut asioida sekatarakaupassa ja matkustanut sisävesilaivoilla. Olen kipitellyt korot kopsaen pitkin Viipurin vilkkaita katuja ja tavannut stadin friidut. On jammattu, twistattu ja juhlistu yö myöhään. Hikikarpalot otsalla olemme jännittäneet urheilijoiden menestystä kentänlaidalla ja painaneet tulokset sadasosasekunteja myöten mieleemme. Olen nähnyt Moskovan valot, Kiinan muurin, inkojen tempelit ja Floridan hietikot. Kaikesta siitä olen laulanut virsiä ja kiittänyt jokaisesta eletystä päivästä.

Tutkimusmatkani vanhuuteen on vielä kesken, joten minne tiet tulevat minut viemään, se jää nähtäväksi. Opinnäytetyöni viimeisessä luvussa pohdin tutkimusprosessini aikana syntyneitä omia ammatillisia havaintojani ja kehittämisideoita.

9.1 Arviointia opinnäytetyöprosessistani

Tutkimukseni on vain hyvin lyhyt poikkileikkaus pidempiaikaisesta toiminnasta, eikä sen perusteella voi tehdä kauaskantoisia johtopäätöksiä. Mielenkiintoista itselleni onkin seurata samojen asiakkaiden kanssa jatku-

vaa prosessia ekspressiivisen kuvataidetyöskentelyn parissa. Muuttuuko heidän työskentelynsä ja miten?

Tutkimuksestani saamien kokemusten pohjalta aion rohkeasti jatkaa ekspressiivistä kuvataidetoimintaa dementoituneiden kerhotoiminnassa. Haa-veenani on koota maalauksista näyttely Tammenlehväkeskuksen tiloihin. Samalla haluaisin järjestää maalareille näyttelyn avajaistilaisuuden ja tuoda heidän teoksensa esille, kaikkien nähtäväksi ja ihailtaviksi. Jos aloittaisin samanlaisen tutkimuksen nyt uudelleen, ottaisin tutkimukseeni mukaan omaiset ja asiakkaiden hoitajat. Mielenkiintoista olisi tutkia, miten omaisten ja muistisairaiden vuorovaikutusta voitaisiin tukea kuvallisen ilmaisun keinoin. Tutkimukseni aineistonhankintamenetelmänä voisi myös havainnoinnin lisäksi käyttää hoitajien ja omaisten haastattelua. Millaisia huomioita he, asiakkaat paremmin tuntevina, ovat tehneet?

Mielestäni opinnäytetyössäni oli onnistunutta kohderyhmän määrän ja monitaiteellisten harjoitusten valinta. Lieppisen mukaan yhdellä ohjauskerralla on sopiva maalata yhdestä kolmeen maalausta. Suuremman harjoitusmäärän teettäminen voi aiheuttaa maalaajalle sekavan ja ahdistuneen olon. (Lieppinen 2011, 66.) Malchiodi taas korostaa, että ohjaajan on kuunneltava ja kunnioitettava asiakkaan kommunikaatiota. Ohjaajan ei tule teettää harjoitteita suoraan kirjasta tai workshopista, vaan hänen on luotava yksilön tarpeisiin ja tavoitteisiin parhaiten sopivia menetelmiä. (Malchiodi 2011, 32–33.) Mielestäni kehityin harjoitteiden suunnittelussa opinnäytetyöprosessini aikana. Halusin kokeilla erilaisia virittäytymistapoja ja monitaiteellista lähestymistapaa spontaaniin ilmaisuun.

9.2 Luovuus säilyy läpi elämän

Yhteiskunnallisessa keskustelussa ikääntymiseen ja vanhuuteen liitetään usein negatiivinen etumerkki. Mitäpä jos kääntäisimme katseet omasta navastamme napanuoriimme, meitä kasvattaneisiin hyvinvointivaltion työllään rakentaneisiin ihmisiin, jotka terveytensä ja henkensä uhmaten taistelivat vapauden ja itsenäisen Suomen puolesta? Mitä heillä on meille vielä annettavanaan, muistisairainakin? Miten voisimme tarjota näille ihmisille mielekkään loppuelämän ennen kaukaiselle rannalle, aavan meren tuolle puolen siirtymistä? Millaista viriketoimintaa voisi tulevaisuudessa olla ja millaisia ”humahduksia” pystyisimme heille tarjoamaan? Heikkinen (2003, 14) kääntää ajatuksen ylösalaisin antiikin aikaisesta toteamuksesta ”vanhuus on kuin sairaus” (lat. ”ipsa senectus morbus”) toiseen antiikin aikaiseen elinvoimaisuuden kuvaukseen vanhuudesta. Vanhuus voi olla myös viisauden karttumisen ja luovuuden aikaa. Pitkäikäisyys ei ole uutta ihmiskunnan historiassa. Heikkinen perustelee näkemystään monien taidemaalarien, kirjailijoiden, muusikoiden ja tutkijoiden elämänkerroilla, joissa he kertovat luovuuden ja hyvän suorituskyvyn säilymisestä korkeaan ikään saakka.

Haluan virikeohjaajan työssäni lisätä taidetyöskentelyn arvostusta ja tuoda esille sen merkitystä osana muistisairaiden hoitoa. Venkulan mukaan ih-

misen persoonallisuus syvenee ja laajentuu taiteellisen kokemuksen myötävaikutuksesta. Taide rakentaa käsitystä ihmisestä, meistä itsestämme. Toisaalta taide lähentää ihmistä todellisuuteen mutta toisaalta irrottaa itsestä ja arkipäivästä. (Venkula 2011, 43). Luovuus säilyy läpi elämän. Korkea ikä tai vajaakuntoisuus ei ole esteitä kulttuurista ja taiteesta nauttimiselle eikä luovaan toimintaan osallistumiselle ja sen toteuttamiselle. (Kivelä & Vaapio 2011, 103.) Taidetyöskentely voi olla jopa toisille helpompaa muistisairaana, koska tietynlaiset estot ja itsekkriittisyys voivat hälvetä sairauden edetessä. Malchiodi toteaa, että kokemukset toiminnasta ja tekemisestä voivat voimauttaa yksilöitä, lievittää emotionaalista stressiä, suunnata keskittymistä ja huomiota uudelleen. Kun yksilö keskittyy jonkin taiteenmuodon tekemiseen, hänen useat aistinsa aktivoituvat yhtä aikaa. Tämänäyttävät aktiviteetit suuntaavat tietoisuutta visuaalisiin, auditiivisiin ja kinesteettisiin havaintoihin. (Malchiodi 2011, 30.)

Herra, joka maalasi mielialoistaan, pitää nykyisin valtavasti laulamista vaikka ei nuoruudessaan ole laulanut. Hän on vanhuudessaan löytänyt musiikin, laulun ja taiteen lumon, josta hän nauttii nyt suuresti. Mantereen mukaan onnistunut taideterapiakokemus on aina jonkinasteinen luova tapahtuma. Tällainen kokemus voi olla pienikin asia, kuten uuden itseä ilahduttavan väriyhdistelmän löytäminen. Luova tapahtuma on kokemus siitä, että luovaa toimintaa tehdessään saa yhteyden johonkin sellaiseen itselleen ominaiseen, jota ei ole aiemmin kokenut. Tällainen kokemus voi olla oivallus uudesta itselle merkityksellisestä oleellisesta ja muuttaa kokijan maailmankuvaa. (Mantere 2007b, 15.)

Mitä jää, kun dementia vie ihmiseltä kaiken opitun? Kysymys esitettiin henkilökunnalle Tammenlehväkeskuksessa pidetyssä dementiaan liittyvässä luennossa 3.10.2012. Opinnäytetyöprosessini pohjalta kyseenalaistan kysymyksen, viekö dementia ihmiseltä kaiken opitun? Vesivärimaalaukset ja piirtäminen ovat taitoja, jotka usein opitaan jo lapsuudessa. Ilokseni sain todeta, että kaikki toimintaan osallistuneet pystyivät itsenäiseen kuvataidetyöskentelyyn ja itseilmaisuun värien avulla. Ihminen on inhimillinen elämänsä loppuun saakka, ja ”Joka tapauksessa tarvitsee edelleen rakastavaa puhetta, kosketusta, huomiota ja hoivaa” (Pohjavirta 2012, 58).

LÄHTEET

- Heikkinen, E & Marin, M. 2003. Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Heimonen, S. & Pajunen, H. 2012. Mielenterveys vanhuudessa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Heimonen, S. & Voutilainen, P. 1998. Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Hentinen, H. 2007. Virittäytyminen taidetyöskentelyyn. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H.(toim.) 2007. Taideterapian perusteet. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy, 105.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Hohenthal-Antin, L. 2011. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Juva: PS-kustannus.
- Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Juva: PS-kustannus.
- Huovinen, M. 2006. Muistihäiriöt. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Huttula, K. 2011. Taidepsykoterapiamateriaalien merkityksestä. Teoksessa Leijala-Marttila, M. & Huttula, K.(toim.) 2011. Taidepsykoterapia. Psykoanalyttinen näkökulma. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, Suomen Taideterapiayhdistys, 186.
- Huttula, K. 2011. Taidepsykoterapiamateriaalien merkityksestä. Teoksessa Leijala-Marttila, M. & Huttula, K. 2011. Taidepsykoterapia. Psykoanalyttinen näkökulma. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, Suomen Taide-terapiayhdistys, 194.
- Kanto, A-M. 2012. Arkipäivän työkaluja dementoituneen kohtaamisessa. Esitelmä Tampere. 3.10.2012. Tammenlehväkeskus.
- Kivelä, S.-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Suomen senioriliike ry. Tallinna: Raamatutrukikoda, Eesti.
- Leijala-Marttila, M. 2011. Kuvataide ja psykoterapia – kaksi suurta voimaa. Teoksessa Leijala-Marttila, M. & Huttula, K.(toim.) 2011. Taidepsykoterapia. Psykoanalyttinen näkökulma. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, Suomen Taideterapiayhdistys, 16.
- Lieppinen, M. 2011. Eheyttävä Taideterapia – Healing Art Therapy. Mediapinta.

Malchiodi, C. 2011. Ilmaisuterapiat. Original title: Expressive Therapies. The Guilford Press. A Division of Guildford Publications. EU: UNIPress.

Malchiodi, C. 2010. Taideterapian käsikirja. Original title: Handbook of Art Therapy. The Guilford Press. A Division of Guildford Publications. EU: UNIPress.

Mantere, M-H. 2007. Taideterapia ja ryhmät. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H.(toim.) 2007a. Taideterapian perusteet. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy, 179.

Mantere, M-H. 2007. Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H.(toim.) 2007b. Taideterapian perusteet. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy, 15.

Molnár, G. 2010. Taide sairaalassa. Teoksessa Helin, P., Molnár, G. & Seppälä, R.(toim.) 2010. Terveystta taiteesta. Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy, 29-42.

Paavilainen, M. 2007. Järjestelmäintegraation kriittiset menestystekijät. Jyväskylän yliopisto. Kandidaatin tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto pdf-tiedosto. Viitattu 16.2.2013. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/19723>.

Parviainen, T. 1998. Näkökulmia vanhusten hoitotyöhön. Tampere. Tammer-Paino Oy.

Pensasmaa, L. 2012. Arkipäivän työkaluja dementoituneen kohtaamisessa. Esitelmä Tampere. 3.10.2012. Tammenlehväkeskus.

Pohjavirta, H. 2012. Onko tänään eilen. TunteVa-opas muistisairaita hoitaville. Tampere: Tampereen kaupunkilähetys ry. RAY:n ja WSOY:n tuella.

Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. 2007. Taideterapian perusteet. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Tammi, T. 2011. Ekspressiivinen taidetyöskentely. Teoksessa Kuukasjärvi A., Linnossuo, O. & Sutinen, J.(toim.) Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 53. Tampere: Tampereen yliopistopaino- Juvenes Print Oy.

Venkula J. 2011. Taiteen välttämättömyydestä. Helsinki: Books on Demand GmbH. (2.painos, Ed. kustantaja: Kirjapaja Oy, Helsinki 2003)

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Väre, T. 2009. Taide aktivoi muistia. Yle. Viitattu 26.3.2013 ohjelmat.yle.fi/akuutti/seniorin_seurassa/arkisto/taide_aktivoi_muistia.