

ELÄMÄN MAKUISTA ELÄMÄÄ

Kulttuuri mausteeksi ikäihmisen arkeen

Sanna Tamminen
Opinnäytetyö, syksy 2013
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön
suuntautumisvaihtoehto
Sosionomi (AMK) + kirkon
nuorisotyönohjaajan virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Tamminen, Sanna. Elämän makuista elämää – kulttuuri mausteeksi ikäihmisen arkeen. Syksy 2013, 119 s., 1 liite.

Diakonia ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma, Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyön-ohjaajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä materiaalikooste muistelutyön tueksi Osallistumisen Hurmaa – kulttuuri osaksi ikäihmisen arkea -hankkeelle. Hankkeen tavoitteena oli luoda toimintamalli, jonka avulla voidaan toteuttaa ja juurruttaa taide ja kulttuuritoiminta osaksi arjen hoitotyötä. Tuottamani materiaalin tarkoitus on madaltaa vanhustyötä tekevien hoitajien, omaishoitajien ja vapaaehtoisten kynnystä järjestää ikäihmisille viriketuokiota muistelutyön menetelmin. Tuokioiden tavoitteena on tuottaa ikäihmisille osallistumisen ja osallisuuden kokemuksia, iloa ja naurua, irtiottoa arjen rutiineista.

Taide ja kulttuuritoiminta ja -harrastukset edistävät tutkimusten mukaan ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Niiden on todettu vaikuttavan jopa elinikään pidentävästi. Tässä opinnäytetyössäni tarkastelen taiteen ja kulttuuritoiminnan vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin ja esittelen alan tutkimustuloksia sekä asiantuntijoiden näkemyksiä. Lisäksi pohdin, kuinka tuoda kulttuuri osaksi hoivayksiköiden arkea, ja mistä johtuu etteivät teoria ja käytännöt kohtaa?

Opinnäytetyö sisältää tietoa muistista, muistelun merkityksestä sekä muistelutyöstä työmenetelmänä. Muistelutyö on työmenetelmä, jonka avulla voidaan tarkastella omaa elettyä elämään, löytää voimavaroja ja vahvistaa ihmisen identiteettiä.

Produktini on tuotettu muisteluntuokioiden järjestämistä varten. Se sisältää materiaalia ja vinkkejä seitsemään eri teemaan. Sen lopussa on muistelun herättelyyn sopivia runoja, loruja, kansanrunoja, luettelo suomalaisista juhlapäivistä, sanalaskuja sisältävät muistelukortit ja kuvamateriaalia muistelun tueksi. Kokoamani materiaali tulee Osallistumisen Hurmaa -hankkeen kotisivuille, josta sen voi tulostaa.

Avainsanat: vanhuus, toimintakyvyn ylläpitäminen, muistelutyö, ikäihminen, taide, kulttuuri, sosiaalinen pääoma

ABSTRACT

Tamminen, Sanna

LIFE TASTING LIFE – spicing up everyday life among older people with cultural means

119 p, 1 appendices Language: Finnish. Autumn 2013.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Christian Youth Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this thesis was to create a summary of material for Osallistumisen Hurmaa – kulttuuri osaksi ikäihmisten arkea project enabling support for reminiscence work. The purpose of the project is to create a model that can be used to implement and instill different cultural and arts activities into the everyday care of the elderly. Produced material is made in order to facilitate nurses, caregivers and volunteers to organize activities for older people by reminiscence work methods. The aim is to provide the elderly experiences of participation and inclusion, joy and laughter and a break from the daily routine.

Arts and cultural activities and hobbies have been proven to increase the health and wellbeing of people. They have also been found to prolong life span. In this thesis I examine impact of the art and cultural activities on health and wellbeing, and I will present the research findings and the expert view. In addition, I examine how arts and culture could be brought into a part of the everyday care, and discuss the challenges of combining the theory and practice.

This thesis covers about memory, importance of reminiscence, and reminiscence work as a work method. Reminiscing is a method that allows person to view the lived life, find their own potential and hence confirm identity.

My product has been made in order to assist in organizing the reminiscence sessions. It contains material and tips to seven different themes. The produced material includes poems, folk poetry, a list of Finnish holidays, cards that contain proverbs and pictures to support reminiscence. Material will be on Osallistumisen Hurmaa projects website, from where it can be printed.

Key words: old age, maintaining functional capacity, reminiscing, elderly, arts, culture, social capital

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖNI LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Osallistumisen Hurmaa – Kulttuuri osaksi ikäihmisten arkea	8
2.2 Opinnäytetyöni tavoitteet	9
2.3 Opinnäytetyöni kannalta tärkeät tutkimukset ja lähteet	11
3 VANHUUS	13
3.1 Mistä puhutaan, kun puhutaan vanhuudesta?	13
3.2 Vanhuuden ikäkaudet – kolmas ja neljäs ikä	14
3.3 Vanhuus on oman elämän arvioinnin aikaa	15
3.4 Fyysinen vanheneminen	16
3.5 Psyykinen vanheneminen	17
3.6 Sosiaalinen vanheneminen	19
4 KULTTUURIN JA TAITEEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN	21
4.1 Mitä ovat kulttuuri ja taide?	21
4.2 Kulttuurin ja taiteen vaikutus terveyteen ja elinikään	22
4.3 Kulttuuri osaksi ikäihmisen arkea	25
5 MUISTI JA MUISTELU TYÖMENETELMÄNÄ	28
5.1 Muistin toiminta	28
5.2 Muistelun merkitys ikääntyvälle	29
5.3 Muistelu työmenetelmänä	30
6 IKÄIHMISEN SPIRITUALITEETTI ELI HENGELLISYYS	32
6.1 Hengellisuuden merkitys ikäihmiselle	32
6.2 Kirkon vanhustyö	33
6.2 Uskon vaikutus terveyteen	34
7 OPINNÄYTETYÖN VAIHEET	37
7.1 Suunnittelu	37

7.2 Toteutus	39
7.3 Tuokioiden kuvauksia	41
7.4 Tekijänoikeudet	44
8 ARVIOINTI JA PALAUTE	46
9 POHDINTAA	50
LÄHTEET	53
LIITE 1: Oi muistatko, muistatko vielä? -materiaalikooste muistelutyön tueksi ..	58

1 JOHDANTO

Kulttuuri ja taide ovat olleet tärkeä osa elämäni aina. Opintojeni alusta asti olen toivonut, että löytäisin mahdollisuuden yhdistää ne ammatillisesti sosionomin työhön. Työharjoitteluni Osallistumisen Hurmaa – kulttuuri osaksi ikäihmisten arkea -kulttuurihankkeessa, antoi tähän mahdollisuuden. Hanke pyrkii saamaan arjen kulttuurin pysyvästi osaksi vanhustenhoitotyötä muun muassa kehittämällä tätä varten vanhustyöhön uusia osallistavia menetelmiä, jakamalla niistä tietoa, järjestämällä koulutusta ja tuottamalla materiaalia työn tueksi. Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa hankkeelle uutta materiaalia muistelutyötä varten.

Suomi ikääntyy nopeasti tulevina vuosina, ja eläkeläisten ja vanhusten määrän kasvaessa vanhustyön määräkin kasvaa. Uskon, että tulevaisuudessa vanhustyössä on paljon työmahdollisuuksia, joten mielestäni oli ammatillisesti hyödyllistä ja mielekästä liittää opinnäytetyöni vanhustyöhön. Opinnäytetyöni ei juurikaan käsitellyt vanhustyötä, koska se ei varsinaisesti kuulu kirkon nuorisotyöntekijän työhön, mutta sosionomin työhön se kuuluu. Opinnäytetyötä tehdessäni tutustuin laajasti vanhustyön teoriaan, tarkastelin muun muassa vanhuutta ikäkautena, ikääntymisen mukanaan tuomia muutoksia sekä vanhuuteen kuuluvia kehitystehtäviä.

Alan tutkimukset osoittavat selvästi, että taiteella ja kulttuurilla on vaikutusta ihmisen hyväksi koettuun terveyteen ja jopa elinikään. Niiden uskotaan kohentavan elämänlaatua ja hyvinvointia, lisäävän sosiaalista pääomaa ja virkistävän muistia. Koska sekä kulttuuri että taide ovat vaikeasti määriteltäviä käsitteitä, on niiden terveysvaikutteiden tutkiminenkin hankalaa. Olen opinnäytetyötä tehdessäni tutustunut useisiin alan tutkimuksiin, ja esittelen niitä ja niiden tuloksia opinnäytetyöni teoriaosuudessa. Aihetta tutkimalla löytyy koko ajan lisää kiinnostavia tutkimuksia ja mielenkiintoista luettavaa. Kaikkea oppimaani ja lukemaani en kuitenkaan voi tässä opinnäytetyössä tuoda esiin ja sen rajaaminen, mikä on aiheen kannalta relevanttia, on ollut todella vaikeaa.

Jotta pystyisin tuottamaan hankkeelle materiaalia muistelutyötä varten, tutustuin muistelutyöhön työmenetelmänä, suunnittelin muistelutuokioita ja ohjasin niitä itse. Ohjasin neljässä eri hoivayksikössä yhteensä kaksikymmentä muistelutuokiota. Käytin eri hoivayksiköissä samoja teemoja, koska näin sain mahdollisuuden havainnoida niiden toimivuutta ja muokata materiaalia havaintojeni pohjalta. Toiminnallisten menetelmien käyttö ja kehittäminen tulee varmasti olemaan osa työtäni tulevaisuudessa, ja tämän opinnäytetyön mukana tullut ammatillinen kasvu ja varmuus työotteeseen ovat olleet sen kannalta merkittäviä.

Uskon, että suunnittelemani materiaali alentaa kynnystä muistelutuokioiden järjestämiseen. Lisäksi toivon sen antavan virikkeitä ja ideoita muistelutuokion järjestäjälle. Tuokioihin osallistuville, niin osallistuvalla ikäihmiselle kuin ohjaajallekin, toivon sen tuottavan osallisuuden ja osallistumisen kokemuksia, iloa ja naurua. Toivon, että sen avulla on mahdollista rikastuttaa ikäihmisten arkea.

2 OPINNÄYTETYÖNI LÄHTÖKOHDAT

2.1 Osallistumisen Hurmaa – Kulttuuri osaksi ikäihmisten arkea

Toteutin opinnäytetyöni yhteistyössä Osallistumisen hurmaa – kulttuuri osaksi ikäihmisten arkea -projektin kanssa. Se on kolmevuotinen kulttuurihanke, joka toteutetaan vuosina 2012–2014, ja jonka rahoituksesta vastaa Raha-automaattiyhdistys (Osallistumisen hurmaa i.a.). Projekti pohjautuu Opetusministeriön Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelma vuosille 2010–2014 toimenpide-ehdotuksiin, joiden tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin sekä osallisuuden lisääminen (Liikanen 2010, 40).

Osallistumisen hurmaa -projektin toteuttajajärjestöt sijoittuvat helminauhan tavoin Suomen kaakkoisrannikoille, Kotkaan, Pyhtäälle ja Miehikkälään. Projektin hallinnosta vastaa kotkalainen Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry, jonka lisäksi siihen kuuluvat niin ikään kotkalainen Maria-kodin kannatusyhdistys ry, Pyhtään Vanhustenhuoltoyhdistys ry sekä Palveluyhdistys RATEVA Miehikkälästä. Projektin kohderyhmä ovat kotona ja palvelu- ja hoitoyhteisöissä asuvat vanhukset, mukana olevien hoivayksiköiden työntekijät, omaishoitajat ja vapaaehtoiset sekä Kotkan oppilaitokset ja muut oppimis- ja harrastusyhteisöt. (Osallistumisen hurmaa i.a.)

Osallistumisen Hurmaa -projektin päätavoitteena on luoda toimintamalli, jonka avulla voidaan osallistavalla tavalla sekä toteuttaa ikäihmisille suunniteltua taide- ja kulttuuritoimintaa, että juurruttaa ne kiinteäksi osaksi vanhustyötä. Projektissa pidetään tärkeänä arjen taiteen ja kulttuurin tuomista kaikkien saataville riippumatta asumismuodosta tai fyysisestä kunnosta. Taide ja kulttuuri tuovat iloa ja elämyksiä kaikille osapuolille ja niiden tulisi olla erottamaton osa hoitotyötä. (Osallistumisen hurmaa i.a.)

Vahvasti yksinkertaistaen projektin toimintaan kuuluu se, että seideoi, tuottaa ja toteuttaa hankkeen eri yksiköissä erilaisia taide- ja kulttuuritapahtumia,

esimerkiksi näytelmiä, näyttelyitä, musiikki- ja tanssiesityksiä sekä virike- ja toimintatuokioita. Lisäksi projekti järjestää koulutusta muun muassa muistelutyöhön ja erilaisten viriketuokioiden pitämiseen. Koulutuksen tarkoitus on auttaa hoitajia, omaishoitajia ja vapaaehtoisia hyödyntämään taide- ja kulttuuri-toimintaa hoitotyössään. Työskentelyn pohjalta tuotetaan hoitajien, vapaaehtoisten ja omaishoitajien työn tueksi materiaalia, jonka avulla nämä voivat käyttää kehitettyjä ja hyväksi havaittuja menetelmiä omassa työssään. Projektin tuottaman materiaalin ja koulutuksen avulla on tarkoitus levittää ja juurruttaa toimintamallia ja työmenetelmiä kaikille vanhusten kanssa työskenteleville, niin että taide ja kulttuuri tulisivat luontevaksi ja pysyväksi osa arkea. (Osallistumisen Hurmaa 2012.)

Taide ja kulttuuri käsitetään tässä yhteydessä hyvin laajasti, nimenomaan arjen kulttuuriksi. Se on eri ihmisille eri asioita, kirjallisuutta, musiikkia, leipomista, askartelua, tanssia, keskustelua, muistelua tai vaikka äänikirjojen kuuntelua, kaikille omien mieltymysten mukaan. Projekti pyrkii tuomaan taiteen ja kulttuurin kaikkien ikäihmisten saataville riippumatta asumismuodosta tai fyysisestä kunnosta. Taiteen ja kulttuurin yhdistämisen arjen hoitotyöhön ei tarvitse olla mitään suunnatonta ja ihmeellistä, vaan se voi olla osa jokapäiväistä toimintaa. Pienillä teoilla voidaan tuottaa osallisuuden kokemuksia, mukavaa yhdessäoloa, elämyksiä arkeen, naurua ja iloa – arvokas vanhuus. (Osallistumisen hurmaa, i.a.)

2.2 Opinnäytetyöni tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoite oli laatia Osallistumisen Hurmaa -projektille uutta materiaalia muistelutyön tueksi. Projektilla oli jo valmiiksi paljon erilaista viriketuumateriaalia, mutta muistelumateriaalille oli selkeä tarve. Tavoitteenani oli tuottaa projektille materiaalia, jonka avulla kenen tahansa on mahdollista järjestää muistelutuokio, vaikkei sellaista olisi ennen tehnytään. Kohderyhmä, jolle materiaalin suunnittelin, oli hankkeen hoivayksiköissä asuvat ja päiväkeskuksissa käyvät vanhukset.

Osallistumisen hurmaa -projektin tavoitteena on tuottaa ikäihmisille onnistumisen kokemuksia, mukavaa yhdessä oloa, elämyksiä arjessa, naurua ja iloa sekä arvokas vanhuus (Osallistumisen Hurmaa i.a.). Mielestäni oli luontevaa ottaa ne myös muistelumateriaalin tavoitteiksi.

Tavoitteenani oli toteuttaa muistelutuokioita mahdollisimman paljon myös käytännössä, jotta tietäisin onko suunnittelemani materiaali toimivaa. Muistelutuokiot oli mielestäni luontevaa suunnitella eri teemojen ympärille. Koska muistelutyössä on hyvä käyttää runsaasti muistoja stimuloivaa materiaalia, valitsin tuokioihin myös muuta teemaan sopivaa materiaalia sekä mietin apukysymyksiä, joilla keskustelua voisi herätellä ja ohjata. Muistelunherättäjiksi valikoin ensisijaisesti tuttuja runoja ja loruja. Teemoiksi pyrin valitsemaan aiheita, joiden toivoin herättävän mukavia muistoja ja runsasta keskustelua. Koska tavoitteenani oli luoda iloa ja mielihyvää tuottavia tuokioita, pyrin tietoisesti välttämään liian vaikeita aiheita, sillä epäilin ettei ammattitaitoni riitä niiden loppuun asti vietyyn käsittelyyn.

Työharjoitteluni aikana toteutin muistelutuokiota hankkeen neljässä eri hoivayksikössä. Toteutin niitä viiden viikon ajan, kussakin kerran viikossa, siis yhteensä kaksikymmentä tuokiota. Käytin tuokioissa kuutta eri teemaa, jotka olivat pääsiäinen tai kevät, lapsuusmuistot, koulu aika, Saima Harmaja ja onni. Samalla materiaalilla järjestämäni tuokiot muodostuivat aina hyvinkin erilaisiksi. Kokemusteni pohjalta saatoin muokata materiaalia lisäämällä tuokioissa esiin nousseita asioita ja poistamalla huonoksi havaittuja.

Yksi tavoitteistani oli ammatillinen kasvu. Halusin nähdä riittäkö luovuuteni ja ammattitaitoni tämänkaltaisten tuokioiden suunnitteluun ja ohjaamiseen. Kulttuurin ja taiteen avulla on tutkimusten mukaan mahdollista lisätä osallisuuden ja osallistumisen kokemuksia ja vaikuttaa koettuun terveyteen, mutta yhtäläillä on mahdollista, ettei kokemusta osallisuudesta tai osallistumisesta synny. Ohjaajan rooli on merkittävä ja ohjaajan asenteella sekä motivaatiolla on paljon merkitystä muistelutuokion onnistumisen kannalta. Koin tuokioita ohjatessani, että onnistuin ohjaajana hyvin, tuokiot olivat lämminhenkisiä ja keskustelevia, käyntejäni odotettiin ja paikalle saapui aina runsas

osallistujajoukko. Saadakseni selville vahvuuksiani ja heikkouksiani ohjaajana, pyysin ohjaajaltani ja päiväkeskuksen toiminnanajohtajalta palautettapalautetta työskentelystäni. Heiltä saamani palaute oli positiivista ja heidän mielestään hoidin tuokiot ammattimaisesti.

2.3 Opinnäytetyöni kannalta tärkeät tutkimukset ja lähteet

Taiteen ja kulttuurin terveysvaikutusten tarkastelu oli opinnäytetyöni kannalta tärkeää. Taiteen ja kulttuurin vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin on tieteellisesti tutkittu suhteellisen vähän, ja alan tutkimusta vaikeuttaa jo termien määrittely. Aiheesta löytyy kuitenkin paljon materiaalia. Tutustuessani eri materiaaleihin, olen seulonut niitä runsaasti, jotta löytäisin relevantteja lähteitä opinnäytetyötäni varten.

Laajasti taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksia Suomessa ovat jo pitkään tutkineet lääketieteen ja kirurgian tohtori, neurologi, dosentti Markku T. Hyypä ja valtiotieteen tohtori Hanna-Liisa (Assi) Liikanen. Molempia olen käyttänyt opinnäytetyöni lähteinä. He näkevät taide- ja kulttuuritoiminnan vaikuttavan myönteisesti terveyteen ja elinajanodotteisiin. Turun kaupungin tilauksesta valtiotieteiden maisteri Sanna Nummelin on vuonna 2011 koonnut alan tärkeistä tutkimuksista ja tuloksista laajan tutkimuskatsauksen: Kulttuurin hyvinvointivaikutukset: onnea, elämyksiä, terveyttä. Esittelen opinnäytetyössäni myös tämän tutkimuskatsauksen sisältöä.

Tutkimus, johon viitataan lähes kaikessa alaa koskevassa kirjallisuudessa ja tutkimuksessa, on ruotsalainen Boinkum Benson Konlaanin 2001 Uppsalan yliopistolle tekemä väitöstutkimus: Cultural Experience and Health. The coherence of health and leisure time activities, suomeksi: Kulttuurikokemukset ja terveys. Tutkimuksessaan Konlaan osoitti, että kulttuurikokemukset parantavat ihmisen itse kokemaa terveydentilaa ja edistävät terveyttä. Yrityksistäni huolimatta en saanut teosta käsiini, mutta alan tutkimuksen ja kirjallisuuden avulla avaan tässä opinnäytetyössäni hänen tutkimustaan ja tuloksiaan, koska näen ne varsin merkittävinä aiheen kannalta.

Maarit Käsnänen on tehnyt Osallistumisen Hurmaa -hankkeelle opinnäytetyön: Taide- ja kulttuuritoiminnan vaikutukset ikäihmisten hyvinvointiin ja terveyteen – Hoitajien motivoituminen Osallistumisen Hurmaa -hankkeessa. Opinnäytetyössään hän kartoitti hankkeessa mukana olevien hoitolaitosten hoitohenkilökunnan kokemuksia ja tunteita taiteen ja kulttuurin ottamisesta mukaan osaksi arjen hoivatyötä sekä heidän suhtautumistaan taide- ja kulttuuritoimintaan. Käsnäsen opinnäytetyötä olen käyttänyt lähteenä omassa työssäni käsitellessäni hoitohenkilökunnan näkemystä taiteen ja kulttuurin vaikutuksista ja tarpeellisuudesta ikäihmisille suunnatussa toiminnassa.

Muistelusta ja muistelutyöstä on runsaasti kirjallisuutta, internet-lähteitä ja opinnäytetöitä, joihin tutustuttuani olen saanut aiheesta paljon tietoa yleisellä tasolla ja sen lisäksi löytänyt hyviä lähteitä ja oheiskirjallisuutta opinnäytetyötäni varten. Suomessa yhteiskuntatieteiden tohtori Leonie Hohenthal-Antin on jo pitkään tutkinut muistelutyötä, sen menetelmiä ja merkityksiä. Hän on luonut Suomeen käsitteen luova muistelutyö. Muistelutyötä on mielestäni lähes mahdotonta tarkastella tutustumatta hänen teoksiinsa ja menetelmiinsä.

3 VANHUUS

3.1 Mistä puhutaan, kun puhutaan vanhuudesta?

Vanheneminen on hedelmöityksestä kuolemaan kestävä prosessi (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 13). Se koskettaa meitä kaikkia, jokainen meistä vanhenee, joka päivä. Termejä iäkkäälle ihmiselle löytyy useita, puhutaan muun muassa vanhuksista, varttuneista, senioreista, ikääntyneistä, ikäihmisistä, kypsään ikään ehtineistä, veteraaneista, mummuista ja papoista. Ennen eläkkeelle jääminen oli merkki vanhuuden alkamisesta, mutta nykyään ei ole selkeää määritelmää sille, milloin vanhuus alkaa. Termejä kolmas ja neljäs ikäkausi käytetään kuvaamaan vanhuutta ikäkautena. Vanhuuden alkamista ei voida määritellä pelkän kronologisen iän mukaan, sillä me ikäännyimme omalla tavallamme ja omaa vauhtiamme. Kronologista ikää, siis ikävuosien määrää, käytetään kuitenkin muun muassa tilastojen laadinnassa sekä määriteltäessä erilaisia ikärajoja, esimerkiksi eläkeikää.

Vanheneminen on osa elämän luonnollista kulkua ja me kaikki vanhenemme, silti kukaan ei haluaisi olla vanha. Vanhenemiseen yhdistetään helposti erilaisia mielikuvia ja se saattaa ajatuksena olla jopa pelottava. Maaliskuussa 2013 esitetyssä TV-ohjelmasarjan Inhimillinen tekijä jaksossa Arvokas vanhuus haastateltavat luettelivat omia vanhenemiseen liittyviä pelkojaan ja toiveitaan. Niihin kuuluivat muun muassa pelko siitä, saako vanhana hyvää hoitoa ja tuleeko kuulluksi; toive siitä, ettei tulisi dementiaa ja saisi asua kotona loppuun asti ja toive siitä, että uteliaisuus ja kokemus olemassaolon merkityksekkyydestä säilyisi. (Inhimillinen tekijä 2013.)

Vanhuuteen liitetään useita sitkeitä uskomuksia: vanhuksia pidetään harmaana massana, jossa kukaan ei erotu toisestaan; vanhukset ovat aina raihnaisia tai sairaita ja sen lisäksi usein uskotaan, että vanhana luovuus ja luovien suoritusten laatu heikkenee. (Embden & Lampikoski 2001, 11–13.) On totta, että fyysinen kunto heikkenee iän myötä ja että vastustuskyvyn heiketessä

useiden tautien riski kasvaa. Ja on selvää, että monien sairauksien ja vaivojen kasaantuminen samalle vanhukselle voi heikentää tämän toimintakykyä huomattavasti. Luovuus tai luovien suoritusten laatu eivät puolestaan ole iästä kiinni (Embden & Lampikoski 2001, 12). Nykytutkimusten mukaan luovuus ei rapistu iän myötä. Ihminen voi olla luova vielä vanhanakin tai vasta ikääntyessään löytää luovuutensa. (Hoenthal-Antin 2006, 38–39.)

3.2 Vanhuuden ikäkaudet – kolmas ja neljäs ikä

Ikäkausista puhuttaessa viitataan ensimmäisellä ikäkaudella lapsuuteen ja nuoruuteen, ja toisella työssäkäyntiaikaan, kolmas ja neljäs ikäkausi puolestaan kuuluvat vanhuuden ikäkausiin. Kolmannella iällä tarkoitetaan elämänjaksoa, jossa työelämästä on jo siirrytty eläkkeelle, eläkeajan alkupäätä. Koska eläkkeelle siirtymisaajat vaihtelevat paljon, selkeää ikärajaa kolmannen iän alkamiselle ei ole. Suomessa kansaneläkkeen eläkeikä on 65 vuotta, työeläke voi alkaa tällä hetkellä oman harkinnan mukaan 63–68-vuotiaana ja työkyvyttömyyseläkkeelle voi joutua jäämään aikasemminkin (Kela 2013).

Kolmannella iällä tarkoitetaan siis usein vielä aktiivisten, virkeiden ja toimintakykyisten eläkeläisten ryhmää. Niiden, jotka ovat vahvasti elämässä kiinni, matkustelevat, opiskelevat ja ovat sosiaalisesti aktiivisia. Kolmannessa iässä on mahdollista toteuttaa omia henkilökohtaisia tavoitteita ja haaveita. (Dunderfelt 2011, 204.) Huolta omasta terveydestä, liikuntakyvystä ja kognitiivisista kyvyistä voi kolmannessa iässä ilmetä, mutta silloin ollaan vielä motivoituneita ja kykeneviä ehkäisemään ongelmia itse (Vaarama 2008). Koska kulttuurissamme hyvä ja hyödyllinen elämä mielletään usein työntäytteiseksi ja tehokkaaksi, monelle eläkeikäiselle muodostuu niin sanottu ”positiivinen kiire”, kun halutaan ylläpitää kuvaa hyvästä ja hyödyllisestä elämästä. (Saarenheimo 2004, 146–147.)

Kolmannen iän kehitystehtäviä ovat omien henkilökohtaisten tavoitteiden toteuttaminen ja pyrkimys itsensä kehittymiseen. Kolmanteen ikään ei liitetä luopumista, menettämistä tai lähestyvän kuoleman odotusta, vaan ajatus siitä,

että tällöin voi toteuttaa toteutumattomia unelmiaan ja ottaa kaiken irti elämästä. (Saarenheimo 2004, 146–147.)

Kolmannen iän jälkeen seuraa neljäs ikäkausi, jolla tarkoitetaan varsinaista vanhuutta – elämän loppuvaihetta. Neljäs ikäkausi pitää sisällään toimintakyvyltään heikentyneet vanhukset, jotka tarvitsevat ulkopuolista apua ja hoivaa, usein yli 80-vuotiaat ja sitä vanhemmat. (Dunderfelt 2011, 204.) Hoivan ja avun tarpeen vuoksi riippuvuus muista ihmisistä kasvaa neljännessä iässä (Liimatainen 2007, 36).

3.3 Vanhuus on oman elämän arvioinnin aikaa

Elämänkaaripsykologian keskeinen ajatus on, että ihminen kehittyy ulkoisten ja sisäisten tekijöiden vuorovaikutuksesta (Dunderfelt 2011, 224). Elämänkaaripsykologia tutkii erityisesti ajatusten, tunteiden ja tahdon kehitystä eri ikäkausina. Useiden teorioiden mukaan nimenomaan lapsuuden ja nuoruuden kokemuksilla on merkitystä ihmisen persoonallisuuden kehityksessä, mutta myös aikuisiän kokemuksilla on suuri merkitys. Esimerkiksi Colarusson ja Nemiroffin (1981) mukaan myöhemmät kokemukset eivät määräydy suoraan aikaisempien pohjalta, vaikka ovatkin aina suhteessa niihin. Se kokeeko menneen elämän mielekkääksi vai ei, sekä se, onko aiemmat kehitystehtävät kohdattu onnistuneesti vai ei, vaikuttaa uusien haasteiden onnistumiseen ja vastaanottamiseen. (Malassu & Saarenheimo 1992, 210–211.)

Erik H. Eriksonin kehittämän psykososiaalisen kehitysteorian mukaan ihmisen elämän voi jakaa ikäkausiin, joihin sisältyy haasteita eli kehitystehtäviä. Hänen teorian mukaan kuhunkin ikäkauteen liittyvien kehitystehtävien ratkaiseminen synnyttää ihmisessä uudenlaisia kykyjä ja valmiuksia. Ratkaisemattomat kehitystehtävät saattavat vaikuttaa seuraavien onnistumiseen ja ne ilmaantuvat käsiteltäviksi myöhemmin. Vanhuuden kehitystehtävä on Eriksonin teorian mukaan oman minän eheytyminen. Tällöin tulisi hyväksyä oma eletty elämän hyvine ja huonoine ajanjaksoineen sekä tiedostaa elämän rajallisuus, se että kuoleminen kuuluu luonnollisena osana elämäntielle. Tässä onnistuessaan voi vielä vanhana olla aktiivisesti kiinnostunut elämän merkityksestä sen sijaan,

että jää katkerana odottamaan kuolemaa. Vanhuudesta syntyvänä voimana Erikson pitää viisautta, jonka vastakohtana ovat elämän halveksunta ja vastenmielisyys elämää kohtaan. (Dunderfelt 2011, 234–235.)

Vanhuus on oman elämän arvioinnin aikaa. Silloin pyritään saattamaan aiemmin eletty elämä mielekkääseen yhteyteen nykyhetken kanssa. Tällöin pohditaan sitä, pystyykö hyväksymään koko eletyn elämänsä omakseen, niin hyvine kuin huonoine aikoineenkin. Prosessiin kuuluu myös sen hyväksyminen, mitä elämä ei haaveista ja mahdollisuuksista huolimatta ollut sekä aikaisemmin torjuttujen asioiden ja elämän osien tiedostaminen. Toisaalta silloin on yhä mahdollista pohtia, mitä tulevaisuudessa vielä voisi olla. (Dunderfelt 2011, 234; Malassu, Ruth & Saarenheimo 1992, 220.)

3.4 Fyysinen vanheneminen

Fyysisellä vanhenemisella tarkoitetaan biologista vanhenemistä. Se on hitaasti etenevä prosessi jota säätelevät perimä, elämäntavat ja elinympäristö. Biologinen vanheneminen alkaa pian 20. ikävuoden jälkeen, mutta pelkästään vanhenemisestä johtuva toimintakyvyn heikkeneminen alkaa yleisimmin vasta 75 ikävuoden jälkeen. Ikävuodet eivät kerro suoraan ihmisen toimintakyvystä tai fyysisestä kunnosta, vaan jokainen ikääntyy omaa tahtiaan. Elimistö saattaa rappeutua aikaisemmin niillä jotka tekevät raskaata työtä tai elävät muuten kuluttavaa elämää, kuin niillä joilla työ ja lepo ovat keskenään sopusoinnussa. (Aejmelaeus ym. 2007, 29–33.)

Vaikka vanhetessa toimintakyky heikkeneekin, Valtioneuvoston kanslian julkaiseman Ikääntyminen voimavarana – Tulevaisuusselonteon liiteraportin mukaan enemmistö ikääntyvistä kokee oman terveytensä hyväksi ja ikääntymisen myönteisenä asiana. Yhä useampi yli 80 vuotias asuu kotona, vaikkakin joka kolmannella yli 75-vuotiaalla ja joka toisella yli 85-vuotiaalla alkaa olla päivittäistä avun tarvetta. (Vaarama 2004, 136.)

Fyysisiä muutoksia tapahtuu iän karttuessa vääjämättä. Luusto haurastuu, sidekudoksen ja rasvan määrä lihaksistossa kasvaa, lihasmassa ja lihasvoima

vähenevät ja refleksit hidastuvat. Myös elimistön vastustuskyky heikkenee ja sairauksien vaara kasvaa. Hengityselinten toiminta ei ole enää yhtä tehokasta kuin nuorena ja verenkierto sekä sydämen toiminta heikkenevät, verenpaine nousee. (Aejmelaeus ym. 2007, 29–33.) Yhteiskuntatieteiden maisteri Terttu Levonen (2001, 59) esittelee kirjassaan Ikä karttuu, elämä jatkuu, gerontologian professori Antti Hervosen mielipiteitä. Hervosen mukaan se, että lihasvoimat katoavat automaattisesti iän myötä on harha. Lihasvoimien heikentyminen johtuu hänen mukaansa harjoituksen puutteesta. Tietoisesti liikuntaa harrastamalla ja omilla arkielämän valinnoilla, kuten kiipeämällä portaita hissien sijaan ja kävelemällä itsensä hengästyksiin, voi harjoittaa sydäntään ja verenkiertoaan ja pystyy pitämään lihasvoimiaan yllä pidempään.

Ikääntyessä heikkenevät myös aistitoiminnot. Tasapainoaistin ja koordinaatiokyvyn heikkeneminen johtavat helposti kaatumistapaturmiin. Tuntoaisti ja kivun aistiminen muuttuvat, ja kivuliaat sairaudet saattavat jäädä sen takia huomaamatta. Näöntarkuus heikkenee ja ikäihminen tarvitseekin monikertaisen valomäärän nähdäkseen yhtä hyvin kuin nuorena. Toisaalta kirkkaat valot saattavat häikäistä ja vaikeuttaa näkemistä. Myös hämäränäkö huononee, kun silmien kyky tottua hämääseen heikkenee. Maku- ja hajuaistit heikkenevät ja eri makujen ja hajujen tunnistaminen vaikeutuu. Kommunikointi vaikeutuu kuuloaistin heikentyessä, mikä puolestaan aiheuttaa helposti yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunnetta. Ikäihmisen voi olla vaikeaa saada puheesta selvää, jos monet puhuvat samaan aikaan tai on muuta taustamelua. Huonokuuloisen vanhuksen kanssa saattaa kahdenkeskinen keskustelu onnistua kuitenkin suhteellisen hyvin, mikäli ympäristö on hiljainen ja hänelle puhutaan tarpeeksi kovalla äänellä ja selkeästi. (Aejmelaeus ym. 2007, 31.)

3.5 Psyykinen vanheneminen

Puhuttaessa psyykkisestä vanhenemisesta tarkoitetaan muutoksia ihmisen kognitiivisissa eli älyllisissä toiminnoissa, tunne-elämässä ja persoonallisuudessa. Kognitiivisia toimintoja ovat normaalit perustoiminnot kuten ajattelu, havaitseminen sekä muistaminen ja oppiminen. Aikaisemmin

älyllisten kykyjen ajateltiin heikkenevän iän mukana, mutta uusilla tutkimuksilla on todettu korkean iän vaikuttavan niihin luultua vähemmän. Psykykinen ja fyysinen toimintakyky vaikuttavat toisiinsa: vaikeat fyysiset sairaudet, kuten sydän- ja verisuonitaudit sekä aivojen sairaudet, vaikuttavat psyykkiseen toimintakykyyn ja toisaalta esimerkiksi masennuksen on todettu johtavan apatiaan ja toimintakyvyttömyyteen, josta puolestaan seuraa fyysisen kunnon heikkenemistä. (Aejmelaeus ym. 2007, 14–17.)

Nykyisin ollaan sitä mieltä, että vanhenemisen alkaa aiheuttaa älykkyyden heikkenemistä vasta 70–80-vuoden iässä. Vaikuttaa siltä, että ainakin osittain älykkyyden muutokset johtuvat enemmän kykyjen käyttämättömyydestä kuin iästä. Vanheneminen on kaikilla erilaista ja sen vuoksi yksilölliset erot voivat olla suuria. Erilaiset muutokset, esimerkiksi muistissa, voivat alkaa jo ennen varsinaista vanhuusikää, mutta on mahdollista ettei muutoksia näy vielä 90 vuoden iässäkään. Kaikki kyvyt heikkenevät erilailla. Jotkut kyvyt näyttävät kehittyvän vielä iäkkäänäkin, tällainen on esimerkiksi kielellinenkyky, kun taas muuan muassa päättelykyky näyttää ikääntyessä heikkenevän. (Aejmelaeus ym. 2007, 16–17.)

Oppiminen ja muisti kuuluvat yhteen. Ne säilyvät vanhetessa, vaikka hidastuvatkin keskushermoston hidastumisen seurauksena. Ihminen oppii iäkkäänäkin, se vain vaatii iäkkäältä enemmän aikaa kuin nuorelta. Oppimisen tekniikka muuttuu ja esimerkiksi ulkooppiminen on usein iäkkäälle vaikeaa. Koska iäkkäällä uusi tieto rakentuu jo aiemmin opitun pohjalle, on iäkkäänä helpompi oppia ja hahmottaa selkeitä kokonaisuuksia kuin irrallisia yksityiskohtia. (Aejmelaeus ym. 2007, 18–19.) Iäkäs ihminen ei siis ehkä ole enää yhtä ketterä tai nopea suorituksissaan kuin nuorena, mutta iäkkäillä ihmisillä on oppimisen apuna elämänkokemusta, usein vahva ammattitaito ja elämän mukanaan tuomaa ”elämänviisautta”.

Iäkkäiden ihmisten tunne-elämää ei ole tutkittu paljoa. Näyttää kuitenkin siltä, että tunteiden kokeminen, ilmaiseminen ja tulkitseminen säilyvät ihmisellä melko muuttumattomina. Iäkäs ihminen on ehtinyt oppia elämänsä aikana hyviä keinoja tunteiden kurissa pitämiseen, jonka takia he saattavat vaikuttaa

vähemmän ”tunteellisilta”, lisäksi kasvojen ilmeitä säätelevien lihaksien kontrolli heikkenee iän myötä eikä ”tunteiden tulkinta” kasvoista tällöin enää onnistu. (Aejmelaeus ym. 2007, 21.)

Ihminen on vanhanakin yksilö ja ainutkertainen, persoona. Oman minän käsite kuuluu persoonallisuuteen. Minäkuvan pääpiirteet syntyvät jo nuorena ja pysyvät aikuisiän suhteellisen muuttumattomina. Vanhuudessa omassa itsessä tapahtuvat fyysiset muutokset ja elämän muutokset ja voivat vaikuttaa niin, että ihmisen minäkuva muuttuu kielteisemmäksi. Nyky-yhteiskunnassamme vallitseva kielteinen suhtautuminen vanhuuteen voi osaltaan vaikuttaa minäkuvaa kielteisesti. On varmasti vaikeaa säilyttää myönteinen minäkuva ja hyväksyä oma vanheneminen, jos kokee, että yhteiskunta pitää vanhuksia hyödyttömänä ryhmänä, jonka elämän sisällön muodostavat erilaiset sairaudet ja lääkitykset. Kokemuksellista vanhenemistä tutkineen Riitta-Liisa Heikkisen mukaan valoisimmin vanhenemiseen suhtautuvat ne vanhukset, jotka ovat sovussa oman itsensä, toisten ja elämänsä kanssa. (Aejmelaeus ym. 2007, 21–22.)

3.6 Sosiaalinen vanheneminen

Vanhetessa on sopeuduttava useisiin muutoksiin. Muutoksia tulee vastaan sosiaalisessa asemassa, perhe- ja ihmissuhteissa, omassa terveydentilassa ja fyysisessä olemuksessa. Yhteiskunta kokee toisaalta vanhuksen voimavarana elämäkokemuksineen ja tietotaitoineen, toisaalta rasitteena lisääntyvine huoltoveliollisuuksineen. Yhteiskunnan muokkaamat ikänormit asettavat odotuksia sille, minkälainen on vanha ihminen. Nämä ikään liittyvät normit näkyvät ihmisten asenteissa ja mielipiteissä, ne kertovat kuinka vanhan ihmisen tulee käyttäytyä tai pukeutua ja minkälainen elämäntyyli on suotavaa vanhetessa. (Aejmelaeus ym. 2007, 23–26.)

Sosiaaliset roolit muuttuvat vanhetessa, työntekijästä tulee eläkeläinen, vanhemmasta isovanhempi, aviopuolisosta leski ja niin edelleen. Vanhoista rooleista joutuu luopumaan ja siirtymään uusiin. Muutoksen vaikeus riippuu paljon siitä, kuinka sidoksissa näihin rooleihin on ihmisen identiteetti ja käsitys

omasta itsestä ollut. Mikäli esimerkiksi työ tai perhe on ollut pääasiallinen identiteetin lähde, seuraa sen menettämisestä suuri kriisi. Ihmisen valmius tiedostaa, hyväksyä ja odottaa vanhuuteen kuuluvia muutoksia helpottaa tulevaa tilannetta. Ennalta odotettavissa olevat muutokset luovat vähemmän psyykkistä stressiä kuin odottamattomat muutokset. Menetyksen kasautuminen saattaa kuitenkin aiheuttaa tyhjyyden tunnetta, ahdistusta ja epätoivoa. (Malassu ym. 1992, 208–209.)

Muutokset terveydentilassa ja varsinkin oman kehon fyysiset muutokset ja se, kuinka niihin suhtautua ovat yksi vanhuuden keskeisistä kehityshaasteista. Nämä muutokset aiheuttavat ahdistusta sekä surua ja niihin voi liittyä luopumisen tuskaa. Ikääntyvän ihmisen tulisi kyetä luopumaan kehonsa nuorekkuudesta ja hyväksyä sen muutokset, ja samalla säilyttää muistikuva siitä, mikä on kerran ollut. (Malassu ym. 1992, 214–215.) Vanhenemisen mukana tulevat fyysiset muutokset saattavat viedä toisilta paljon energiaa ja voimia. Osasta oman kehon rappeutuminen saattaa olla erityisen raskasta. Tällöin arki voi tuntua vaikealta, sairaudet ja huolet täyttävät ajatukset. Toiset kykenevät säilyttämään elämänilonsa ja positiivisen elämänasenteen muutoksista, vaikeuksista ja sairauksista huolimatta. He kokevat kaiken olleen lahjaa, myös vaikeiden hetkien. Vaikka aina ei ehkä ollut helppoa, mitään ei haluttaisi muuttaa. (Dunderfelt 2011, 200; Malassu ym. 1992, 208–209.)

4 KULTTUURIN JA TAITEEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN

4.1 Mitä ovat kulttuuri ja taide?

Mitä oikein on kulttuuri? Onko se konsertteja, oopperaa, taidenäyttelyitä, teatteria, balettia? Onko sivistys sama asia kuin kulttuuri? Perinteisesti kulttuurin ajatellaan koostuvan historiasta, arvostuksista, tavoista ja perinteistä, kielestä ja tavasta ajatella. Ajan myötä yhteisöihin muokkaantuu pysyviä käytäntöjä, jotka luovat niille eräänlaisen kollektiivisen elämäntavan. Kulttuurin voisi sanoa olevan "se jokin" joka yhdistää tietyn ihmisryhmän ja erottaa sen toisesta, tällöin kulttuuri voi siis samalla yhdistää ja erottaa ihmisiä (Tampereen yliopisto i.a.).

Entä mikä tekee jostakin taidetta? Yksiselitteinen taiteen määrittely on varmaankin mahdottomuus. Sanakirjassa sana taide määritellään muun muassa seuraavasti: "Merkityksellisinä pidettäviin aistipohjaisiin elämyksiin tähtäävä luova toiminta ja sen tulokset." (Suomisanakirja i.a.). Filosofian maisteri, tutkija, kääntäjä, mutta parhaiten varmasti kirjailijana tunnettu Virpi Hämeen-Anttila sanoo taiteen herkistävän, ravistelevan ja muuttavan meitä. Hänen mukaansa taide avartaa käsityksiämme ympäröivästä maailmasta. Välittämällä meille toisten ajatuksia, tunteita ja visioita taide yhdistää meidät toisiin ja rakentaa siltoja yli paikan, ajan ja kulttuurin asettamien rajojen. (Hämeen-Anttila 2006, 2.) Vahvasti yleistäen voidaan sanoa, että taide on luovuuden tuote ja että luovuus on edellytys taiteen tekemiselle (Hyypä & Liikanen 2005,13).

Kulttuuri- ja taide-elämykset ovat emotionaalaisia kokemuksia, ne luovat mielikuvia, joista voi syntyä hyvänolon tunteita ja hyvinvointia. Esimerkiksi verenpaineeseen näiden elämysten on todettu vaikuttavat alentavasti silloin, kun ne synnyttävät positiivisia mielikuvia, iloisuutta ja onnellisuutta. Vastaavasti surullinen kokemus ja siihen liittyvät mielikuvat nostavat verenpainetta. Tosin surulliseen kokemukseen voi myönteisiäkin tunteita. Myönteisten tunteiden on

todettu lisäävän immunologisessa järjestelmässä muutoksia, jotka parantavat vastustuskykyä. Tutkimusten mukaan sekä itku että nauru vaikuttavat aivotoimintaan ja psykofysiologiseen järjestelmään terveyttä edistävästi. (Hyypä & Liikanen 2005, 64–69.)

4.2 Kulttuurin ja taiteen vaikutus terveyteen ja elinikään

Teoksessa Kulttuuri ja terveys Markku T. Hyypä ja Hanna-Liisa (Assi) Liikanen toteavat kiinnostuksen ja myönteisen suhtautumisen kulttuuriin alkavan jo varhaislapsuudessa. Heidän mukaansa lapsuuden kodin taide- ja kulttuurimyönteisyys vaikuttaa koko elämän ajan ja jo lapsuudessa syntyy kulttuurista pääomaa, josta on hyötyä myöhemmin elämässä. Hyypän mukaan kulttuurisen pääoman taustalla on sosiaalinen pääoma, ihmisten välinen yhteenkuuluvuus ja luottamus, yhteisöllisyys. Yhteisöllisyyden kehittyminen alkaa varhain, lapsuuden kasvuympäristön malli vaikuttaa läpi koko elämän ja näkyy elämäntavoissa. (Hyypä & Liikanen 2005, 66, 171). Hyypä on sitä mieltä, että suomalainen peruskulttuuri ei ole riittävän sosiaalista, eikä näin sisällä positiivista sosiaalista pääomaa, ja pahimmillaan se johtaa epäsosiaalisuuteen (Hyypä 2013, 127).

Hyypän mukaan aktiivinen kulttuuri- ja harrastustoimintaan osallistuminen näyttää pidentävän elinikää: aktiivisesti kansalais- ja kulttuuritoimintaan osallistuvat elävät pidempään kuin vähän tai ei lainkaan kulttuuritilaisuuksissa käyvät. Kulttuuri- ja harrastustoiminnan onkin osoitettu olevan yhteydessä hyväksi koettuun terveyteen ja pidempää odotettuun elinikään. Hyypä yhdistää kulttuuri- ja harrastustoiminnan positiiviset terveysvaikutukset nimenomaan sosiaaliseen pääomaan, niissä koettuun yhteisöllisyyden tunteeseen. Vähäisen sosiaalisen pääoman on todettu lisäävän riskiä, että ihmiset kokevat terveytensä heikoksi. Hänen mukaansa aiheesta tehdyt tutkimukset tukevat sitä seikkaa, että terveysvaikutus syntyy nimenomaan harrastustoimintaan osallistumisesta, eikä päinvastoin. (Hyypä & Liikanen 2005, 82–87, 98.)

Boinkum Benson Konlaanin 2001 Ruotsissa tekemä väitöstutkimus Cultural Experience and Health. The coherence of health and leisure time activities –

suomeksi Kulttuurikokemukset ja terveys – osoitti, että kulttuurikokemukset parantavat ihmisen itse kokemaa terveydentilaa ja edistävät terveyttä. Konlaan tutustui 25 000 ruotsalaisen terveystietoihin ja vapaa-ajan harrastuksiin selvittäessään terveyden ja kulttuuritoiminnan välistä yhteyttä. Kulttuuri-toimintaan osallistuneiden ja osallistumattomien terveystietoja vertailtaessa todettiin, että kulttuuritoimintaan osallistumattomilla oli 57 prosenttia suurempi todennäköisyys sairastua kuin niillä, jotka osallistuivat. Tutkimuksessa kulttuurikokemusten todettiin alentavan verenpainetta ja niin sanottujen stressihormonien, ACTH-hormonien, tasoa sekä nostavan niin sanotun hyvän kolesterolin määrää. Konlaanin tutkimuksen mukaan myös myöhemmin aloitetulla kulttuuriharrastuksella voi lisätä koettua terveyttä ja nostaa sen samalle tasolle kuin kulttuuriharrastuksiin pitkään osallistuneilla. Kulttuuri-harrastusten pois jättäminen huononsi koettua terveydentilaa. Tutkimuksen mukaan kulttuuriharrastuksen tulisikin olla säännöllistä ja jatkuvaa, jotta positiiviset vaikutukset säilyisivät. (Hoenthal-Antin 2006, 27–28; Hyypä & Liikanen 2005, 88–90; Nummelin 2011, 3–4.)

Markku Hyypä toteaa kirjassaan Kulttuuri ja terveys, että ruotsalaistutkimuksen mukaan museoissa, teattereissa, taidenäyttelyissä ja konserteissa käynnin on koettu parantavan koettua terveydentilaa, kun taas kirkossa käynnillä tai penkkiurheilulla ei ole todettu olevan siihen juurikaan vaikutusta. Hyypän mukaan uudemmissa tutkimuksissa on kuitenkin osoitettu, ettei kulttuurilajilla ole väliä, ja että eri tilaisuuksien erilaiset vaikutukset ovat harhaa. Kulttuuri-harrastusten elinikää pidentävä vaikutus perustuu Hyypän mukaan kulttuurin ja taiteen mukana tulevaan sosiaaliseen pääomaan, siihen, että ne verkostoivat ihmisiä. Kulttuuria aktiivisesti harrastavat saavatkin Hyypän arvion mukaan ainakin pari kolme lisävuotta elämäänsä. (Hyypä 2013, 20–21, 124–125.)

Tutkimuksessaan Taide kohtaa elämän (2003) Hanna-Liisa (Assi) Liikanen tutki sitä miten Arts in Hospital -hankkeen tavoitteet toteutuvat suomalaisissa hoitolaitoksissa. Arts in Hospital -hanke syntyi YK:n ja Unescon aloitteesta 1900-luvun alussa, ja se levisi 18 maahan. Arts in Hospital -hankkeen lähtökohtaisena tavoitteena oli kehittää hoitotyötä, kuntoutusta ja työmenetelmiä

taiteen ja kulttuurin keinoin sekä parantaa sairaaloiden, hoitokotien ja sekä niiden ympäristöjen viihtyvyyttä. Mukana Liikasen tutkimuksessa olivat itäsuomalainen terveyskeskuksen sairaala, kunnallinen vanhainkoti, kehitysvammaisten palvelukoti ja psykiatrisen sairaalan kotiuttamisvalmennusyksikkö. (Liikanen & Hyyppä 2005, 118–119, 134.)

Liikanen mainitsee tutkimuksessaan löytäneensä taide- ja kulttuuritoiminnasta neljä ihmisen hyvinvointiin vaikuttavaa elementtiä. Ensimmäiseksi taide on tärkeää elämyksenä ja nautintona sellaisenaan, se virkistää aisteja ja tyydyttää ihmisen perustarpeita. Toiseksi taiteella ja kulttuuritoiminnalla on yhteys parempaan koettuun terveyteen ja hyvän elämän kokemuksiin. Kolmanneksi kulttuuritoiminta ja taideharrastukset lisäävät yhteisöllisyyttä ja verkostoja, ja näin auttavat hallitsemaan elämää paremmin. Neljänneksi taide lisää viihtyvyyttä ja kauneutta elin- ja työympäristöissä. Tutkimuksissa on todettu viihtyisän ja toimivan hoitoympäristön vähentävän potilaiden pelokkuutta sekä kivun tunnetta, laskevan verenpainetta ja edistävän kuntoutumista. Ympäristön viihtyisyyteen voidaan vaikuttaa esimerkiksi taiteella, arkkitehtuurilla ja sisustamisella. (Hyyppä & Liikanen 2005, 113, 155–156; Liikanen 2009, 22–23.)

Valtiotieteiden maisteri Sanna Nummelin (2011, 1–5) on koonnut Turun kulttuuriasiainkeskukselle tutkimuskatsauksen Kulttuurin hyvinvointivaikutukset: onnea, elämyksiä, terveyttä. Katsauksessa Nummelin esittelee kulttuuri- ja taideharrastusten terveysvaikutuksia koskevaa tutkimusta ja sitä, minkälaisia vaikutuksia kulttuurilla ja taiteella on esitetty terveyteen ja hyvinvointiin olevan. Katsauksessa hän kertoo muun muassa yli 65-vuotiaille tehdystä tutkimuksesta, jossa tutkittiin yhteisöllisiin kulttuuritoimintoihin osallistumisen vaikutuksia. Tässä tutkimuksessa kulttuuritoimintaan osallistuneet kokivat itsensä terveemmiksi kuin vertailuryhmä. Heillä oli vertailuryhmää vähemmän terveyteen liittyviä ongelmia, vähemmän kaatumisia, vähemmän lääkärikäyntejä ja he käyttivät vähemmän lääkkeitä. He kokivat myös vertailuryhmää vähemmän yksinäisyyttä. Tutkimuskatsauksen lopussa Nummelin tiivistää aihepiirin tutkimuksen keskeisimmät tulokset seuraavasti:

Kulttuuritoimintaan osallistumisella katsotaan olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Kulttuurin keinoin voidaan siis lisätä ihmisten onnellisuuden ja merkityksellisyyden tunteita, aktivoida ihmisiä etsimään uusia kokemuksia sekä pitämään mielensä virkeänä, tukea ihmisten elämänhallintaa sekä mahdollisuuksia luoda uusia ihmissuhteita ja verkostoja. Siis kaiken kaikkiaan parantaa koettua fyysistä ja psyykkistä terveyttä ja viime kädessä myös pidentää elinikää.

Nummelin nostaa tutkimuskatsauksessa esiin useita aihepiirin tutkimuksen herättämiä kysymyksiä. Voidaan kysyä, onko kulttuurin terveysvaikutuksista kertovien tutkimustulosten taustalla oikeastaan erot ihmisten sosiaalisessa asemassa tai esimerkiksi asuinalueen hyvinvoinnissa? Entä jos hyvä terveys onkin edellytys rikkaalle kulttuurielämälle? Silloin kulttuuri- ja taideharrastuksiin osallistumisen aktiivisuus olisikin suhteessa terveydentilaan, eikä toisinpäin. Katsauksessa esitellään myös kriittisiä huomioita koskien tutkimusten taustoja ja tuloksia: vaikutusten ja vaikuttavuuden arviointi on hankalaa, koska niitä varten ei ole yksiselitteisiä indikaattoreita; käytetyt tutkimusmenetelmät saattavat vaikuttaa saatuihin tuloksiin ja lisäksi usein joudutaan rajamaan ja valikoimaan se, mitä vaikutuksia otetaan mukaan ja huomioidaan. Kulttuuri- ja taideharrastusten terveysvaikutuksia koskevan tutkimuksen tuloksien ei myöskään voida yleistää koskevan kaikkea kulttuuria ja kaikkia yhteisöjä. (Nummelin, 2011, 4–5.) Verrattuna esimerkiksi liikunnan terveysvaikutuksiin, on kulttuuri- ja taideharrastusten terveysvaikutuksia tutkittu varsin vähän. Kulttuuri, taide ja hyvinvointi ovatkin laajoja käsitteitä ja niiden tutkimus on vaikeaa.

4.3 Kulttuuri osaksi ikäihmisen arkea

Mikäli halutaan tukea ja parantaa ikääntyneiden elämänlaatua ja auttaa heitä sopeutumaan vanhuuteen, pitäisi pelkän hoidon ja lääkkeiden lisäksi tarjota myös psykososiaalista tukea ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksia. Sosiaalisen aktiivisuuden ja omatoimisuuden tukeminen on tärkeää fyysisen toimintakyvyn ja identiteetin säilyttämisen kannalta. Psyykkistä hyvinvointia on mahdollista tukea rohkaisemalla sekä tarjoamalla emotionaalista ja hengellistä tukea. Tarvittava terveyden ja sairaanhoito, tukipalvelut, asunnon muutostyöt ja

taloudellinen apu sekä asiakaslähtöinen palvelu edistävät osaltaan sopeutumista vanhuuteen. (Vaarama 2008.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon tehtävä on pyrkiä parantamaan ikäihmisten elämän laatua ja mielekkyyttä sekä ehkäistä syrjäytymistä. Ikäihmisen arkeen pitäisi saada toimintaa, jolla voidaan lisätä osallisuuden ja osallistumisen kokemuksia ja tukea identiteettiä. Ikääntyneen elämän laatua voidaan tukea esimerkiksi yksilöllisesti suunnitellulla viriketoiminnalla ja kehittämällä arkeen muuta mielekästä toimintaa (Aejmelaeus ym. 2007, 99).

Ikääntyneiden kanssa työskenneltäessä muun muassa musiikki, teatteri, kirjoittaminen, kirjallisuus, tanssi ja muistelutyö ovat sopivia toiminnallisia työskentelymuotoja. Niiden avulla ikääntynyt voi saada kosketuksen omaan itseensä. Toiminnallisuus ja toiminnalliset työmenetelmät auttavat vahvistamaan ihmisen identiteettiä, ne tuottavat osallisuuden ja osallistumisen kokemuksia sekä synnyttävät monipuolisia elämyksiä ja tunteita. Lisäksi ne auttavat työntekijää tutustumaan ikäihmiseen ja hänen elämäntarinaansa paremmin. Käytännössä ne saattavat olla hyvinkin arkisia asioita, eikä niitä työtä tehdessä välttämättä edes koeta työmenetelmiksi. Niiden avulla voi kuitenkin olla mahdollista saada informaatiota, jota ei muuten saataisi. (Mäkinen ym. 2009,162–163.)

Hoivayksikön päivä koostuu lähinnä työrutiineista ja ruoka-ajoista, muulle ei arjessa juurikaan jää tilaa. Kuinka siis tuoda kulttuuri osaksi hoivayksiköiden arkea? Kulttuuri kuuluu kaikille -haastattelussa vuodelta 2003 Liikanen puhuu taide- ja kulttuuritoiminnan mahdollisuuksista sosiaali- ja terveydenhuollon hoitolaitosten arjessa. Liikasen mukaan taide- ja kulttuuritoiminta tulisi nähdä osaksi jokaisen elämää, tarpeita ja oikeuksia. Liikanen toteaa, että laitosten arki, joka järjestyy pitkälti ruokailujen, hoitotoimenpiteiden ja henkilökunnan työvuorojen mukaan, jättää asiakkaan aika ulkopuoliseksi. Arkeen on vaikea saada sopimaan hetkiä, jotka nousevat arjen rutiinien yläpuolelle, mutta niitä kuitenkin on. Taide, kulttuuritoiminta ja esimerkiksi juhlat toimivat merkkeinä välittämisestä ja ihmisen arvostamisesta, ja synnyttävät luottamusta omaan itseensä ja yhteisöön. (YLE Elävä arkisto, 2007.)

Taide- ja kulttuuripalvelujen on todettu vaikuttavan positiivisesti sekä asiakkaiden että henkilökunnan elämänlaatuun. Taiteen ja kulttuurin yhdistämisen hoitotyöhön nähdään kuitenkin olevan lisätehtävä ja rasite, vaikka se tulisi nähdä yhteisenä hyvänä. Hoitajien kiire, riittämättömät resurssit ja rahan puute ovat ensisijaisia ongelmia, mutta suurin ongelma on asenteissa ja arvostuksessa. Johtajan ja esimiehen asenne merkitsevät paljon. Jotta taide ja kulttuuri saataisiin yhdistettyä arjen hoitotyöhön, tarvitaan ammatillista lisäkoulutusta, resurssien uudelleen arviointia ja joustavia työjärjestelyjä. (YLE Elävä arkisto, 2007.)

5 MUISTI JA MUISTELU TYÖMENETELMÄNÄ

5.1 Muistin toiminta

Muistin toimintaa voi kuvata tapahtumasarjana, jossa on kolme eri vaihetta: tiedon mieleen painaminen eli tallettaminen, tiedon mielessä säilyttäminen ja sen mieleen palauttaminen. Muistin toiminta jaetaan kolmeen muisti-järjestelmään, joita ovat hetkellinen sensorinen muisti, lyhytkestoinen muisti ja pitkäkestoinen säilömuisti. Sensorinen muisti, eli aistimuisti on lyhin muistin muoto. Se varastoi aistien, erityisesti näön ja kuulon, avulla hankittua tietoa hetkellisesti, niin että ne siirtyvät eteenpäin tai häviävät. (Suutama 2004,80; Muistiliitto 2013.)

Lyhytkestoinen muisti voidaan jakaa primaari muistiin ja työmuistiin. Primaari muistilla tarkoitetaan muutaman sekuntin kestävästä muistia, jonka avulla voidaan pitää esimerkiksi numerosarja mielessä. Työmuisti puolestaan toimii silloin, kun ajattelemme, päättelemme tai ratkomme ongelmia. Työmuisti samanaikaisesti säilyttää ja prosessoi uutta informaatiota, yhdistää sitä jo aiemmin hankittuun tietoon ja näin muodostaa uutta informaatiota säilömuistiin. Työmuisti on rajallinen sekä ajallisesti että määrällisesti, ihminen ei siis kykene pitämään mielessään lukemattomia asioita samanaikaisesti. (Suutama 2004, 80; Muistiliitto 2013.)

Pitkäkestoinen säilömuisti jakaantuu deklarativiseen ja ei-deklarativiseen muistiin. Deklarativinen muisti tarkoittaa tietoisia muistamisen lajeja, joissa muistamisen tapahtumat pyritään palauttamaan mieleen ja kuvailemaan niitä. Se koostuu tosiasioita sisällään pitävästä semanttisesta muistista ja tarinoita, elämyksiä ja kokemuksia sisältävästä episodisesta eli tapahtuma muistista. Ei-deklarativiseen muistiin kuuluu tiedostamaton, heikosti tiedostettu tai automaattinen muistaminen. Sen tärkeä osa on taitomuisti, johon tallennetaan opitut taidot, kuten pyörällä ajaminen ja muut sen kaltaiset automatisoituneet taidot ja tavat, joiden käyttämiseen ei vaadita tietoista ponnistelua. Säilömuistin

kapasiteetti on rajaton ja sinne tallentuu määrätömästi tietoa ja kokemuksia. (Suutama 2004,80–81; Muistiliitto 2013.)

Ikääntyminen vaikuttaa muistin toimintaan, mutta erot ovat hyvin yksilöllisiä. Kun joillain muutokset näkyvät jo varhain, toisilla niitä ei juuri voida havaita iän karttuessakaan. Esimerkiksi primaarimuistiin, taitomuistiin ja muihin ei-deklaratiivisiin muistitoimintoihin normaalin ikääntymisen on todettu vaikuttavan vain vähän. Semanttisen, eli tietomuistin, heikkeneminen on myös iäkkäänä varsin vähäistä, ja usein hyvin opittu ja muistiin tallennettu tieto säilyy siellä vanhanakin. Iän mukana tulevat muutokset näkyvätkin erityisesti työmuistissa ja episodi eli tapahtumamuistissa. Tapahtumamuisti alkaa heiketä jo varhaisessa aikuisiässä, työmuisti vasta vasta reilusti myöhemmin. (Suutama 2004, 81; Muistiliitto 2013.)

Iän myötä niin muistiin tallentamisessa kuin muistiin palauttamisessa on havaittu heikkenemistä. Muistiaineksen varastoinnissa ei kuitenkaan ole eroja iäkkäiden ja nuorten välillä. Muistin käyttäminen on tärkeää muistin säilymisen kannalta, ja esimerkiksi kertaaminen edesauttaa asioiden ja tietojen säilymistä. Normaaliin vanhenemiseen liittyvät muistin muutokset eivät juurikaan heikennä selviytymistä päivittäisessä elämässä. Suurempiin muistiongelmiiin liittyvät yleensä erilaiset sairaudet tai vammat. (Suutama 2004, 82–83.)

5.2 Muistelun merkitys ikääntyvälle

Muisteleminen on paljon enemmän kuin vanhojen tapahtumien ja mielikuvien kertaamista tai pakoa menneisyyteen. Se on luovaa ja aktiivista toimintaa, jonka avulla on mahdollista jäsentää omaa elämää ja vahvistaa omaa identiteettiä. Muistelu sitoo menneisyyden nykyisyyteen. Sen avulla on mahdollista tarkastella omaa elettyä elämää, niin elämän onnistumisia kuin epäonnistumisiakin, ja samalla oppia jotain uutta itsestä. Muistellessa voi tarkastella elämää valikoiden ja sille uusia merkityksiä antaen. Dunderfelt kuvaa muistelua matkana menneeseen, minkä avulla löytää voimia nykyhetkeen ja tulevaisuuden kohtaamiseen. (Dunderfelt 2005, 201; Malassu ym. 1992, 220–221.)

Muistojen käsittely on tärkeää psykososiaaliselle kehitykselle, ja voi parhaimmillaan olla terapeutista ja eheyttävää. Muistelun avulla on mahdollista ottaa haltuun eletty elämä ja lujittaa identiteettiä. Myönteisten muistojen avulla on mahdollista löytää ratkaisumalleja, joiden avulla on aikaisemmin selviytynyt vaikeissa elämäntilanteissa. (Gothoni 2005, 100.)

Muistelua on mahdollista käyttää apuna ikäihmisten muistitoimintojen ylläpidossa. Monien kansainvälisten tutkimusten mukaan taiteella ja kulttuuri-toiminnalla, tai muuten muistia stimuloivalla toiminnalla, on positiivinen vaikutus muistiin. Niiden on todettu jopa estävän, ehkäisevän tai siirtävän dementian ja Alzheimerin taudin alkua. (Hyypä & Liikanen 2005, 148.) Väestön ikääntyessä myös muistisairauksien määrä lisääntyy. Aivojen aktivointi ja älylliset haasteet ovat keinoja, joilla pitämään yllä aivojen toimintakykyä. Aivojumpaksi käy lukeminen, kirjoittaminen, sanaristikoiden täyttö tai vaikka pelien pelaaminen ja elokuvien katsominen. Lisäksi aktiivinen sosiaalinen elämä, harrastukset, kulttuuri ja liikunta virkistävät aivoja ja muistia sekä tuovat hyvää mieltä. Muisti on hyvä pitää virkeänä ja aivoja aktivoida ikävaiheista ja muuttuvista elämäntilanteista riippumatta. (Muistiliitto 2013.)

5.3 Muistelu työmenetelmänä

Kun muistelua käytetään ammatillisena työmuotona, puhutaan muistelutyöstä. Muistelutyön avulla pyritään löytämään ja lisäämään voimavaroja ja jäsentämään elettyä elämää (Hohenthal-Antin 2009, 23). Muistelutyössä on hyvä käyttää apuna runsaasti erilaisia apukeinoja. Muistoja tuovat mukanaan esimerkiksi vanhat esineet, kuvat, valokuvat, postikortit, erilaiset luonnon materiaalit, tutut aforismit, lorut, runot, laulut ja musiikki. Nämä niin sanotut muistinherättäjät luovat tuttuuden tunnetta, stimuloivat aisteja ja näin auttavat muistojen herättämisessä. (Hohenthal-Antin 2013, 51.) Muistoja voi maalata tai kirjoittaa paperille. Oman elämäntarinan kirjoittamisen kautta voi tarkastella omaa historiaansa. (Vanhustyönosaajat i.a.)

Tutkija Marja Saarenheimo (1997, 208) kritisoi sitä, että Suomen vanhustyössä on alettu pitää lähes itsestään selvänä asiana muistelun terapeutisuutta.

Saarenheimon mukaan muistelua ei tulisi käsittää lääkkeen tavoin mekaanisesti toimivana terapeuttisena interventiona. Saarenheimon mukaan vanhustyössä olisikin mielekästä tarkastella muistelun terapeuttisuuden lisäksi muistelun sosiaalisia ja yhteisöllisiä merkityksiä. Ikäihmisiin stereotyyppisesti liitetty jatkuva menneiden muistelu ei myöskään Saarenheimon tekemässä tutkimuksessa saanut vahvistusta.

Luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä käyttämällä muistelutyöhön saadaan aikaan elämyksiä ja yhteisöllistä toimintaa, jonka avulla voi ehkäistä syrjäytymistä ja luoda yhteisöllisyyttä. Tämän kaltaista työskentelyä Leonie Hohenthal-Antin kutsuu luovaksi muistelutyöksi. Luovassa muistelutyössä voidaan tuottaa myös konkreettisia muistoja, esimerkiksi elämänkertoja tai muistorasioita, joiden avulla muistoja voi jakaa sekä oma kulttuuriperintö voidaan säilyttää ja siirtää seuraaville sukupolville. Näin ikäihmiset rakentavat siltaa menneen ja nykyisyyden välille ja voivat auttaa nuorempia sukupolvia muistamaan juurensa. (Hohenthal-Antin 2009, 23–25, 103.)

Jakaessaan omia henkilökohtaisia kokemuksiaan ikäihmiset siirtävät eteenpäin kulttuuriperintönsä lisäksi niin sanottua hiljaista tietoaan. (Hohenthal-Antin 2009, 103.) Hiljainen tieto on iän ja elämän kokemusten myötä kehittyvää sanatonta, vaistonvaraista ja kokemusperäistä tietämystä. Ihminen tietää enemmän kuin pystyy sanoin kuvaamaan tai kertomaan. Hiljainen tieto on tietoa, jota ei voi ilmaista sanoin, numeroin tai kaavoilla, ja joka sen sijaan näyttäytyy erilaisina tapoina, rutiineina, käytäntöinä ja tuntemuksina. Hiljaisen tiedon voi helposti yhdistää sanapariin vanhuuden viisaus. (Levonen 2001, 170–171.) Sanalaskun sanoin: Ilta on aamua viisaampi.

6 IKÄIHMISEN SPIRITUALITEETTI ELI HENGELLISYYS

6.1 Hengellisyden merkitys ikäihmiselle

Spiritualiteetin eli hengellisyden voi katsoa olevan uskon soveltamista arjessa. Kristityille siihen kuuluu usko Jumalaan. Lisäksi siihen voi kuulua jumalanpalveluselämään ja ehtoolliseen osallistuminen ja Raamatun sana tai osallistuminen seurakunnan toimintaan ja yhteys toisiin uskoviin. Siihen voi kuulua hiljentyminen, hengellinen kirjallisuus tai musiikki. Jollekin siihen kuuluu meditaatio tai jokin tietty elämänfilosofia, ja joku saattaa kokea yhteyttä luomakuntaan ja luontoon liikkeessaan ulkona. Hengellisyyteen liittyy usein tunne yhteydestä johonkin itseä suurempaan, elämää kannattelevaan voimaan, josta saa turvaa ja apua vaikeuksissa. (Nissinen 2009, 182).

Ihmisen arvomaailma ja suhde uskoon muokkaantuu elämänkokemuksen myötä. Iäkkään ihmisen suhde uskoon voi olla hyvinkin elämyksellinen ja vapaa kristinuskon opeista. Ikäihmisen uskossa ei ole kyse vain lohdun etsimisestä, vaan kyse on paljon syvemmistä asioista. Uusi asennoituminen elämään ja kuolemaan saattaa aiheuttaa vetäytymistä omiin maailmoihin ja irtaantumista yhteiskunnasta ja sosiaalista rooleista. Tätä tilaa kutsutaan gerotranssendenssiksi, suomeksi termi voisi olla ”vanhuuden valaistuminen”. Kyseessä ei siis ole pelkkä poispäin vetäytyminen, vaan iäkkään tarve kurottautua kohti uutta henkistä tietoisuuden tilaa. (Dunderfelt 2011, 207-208; Harju 2001.)

Helsingin diakonissalaitoksen vanhustyön pappi Ellen Havukaisen omien kokemusten mukaan ihmiset eivät eivät ole vanhana sen uskovaisempia kuin nuorempinakaan. Hänen mukaansa esimerkiksi se, kuinka näkee kuoleman jälkeisen ajan – onko se elämää Jumalan luona, ikuista rauhaa vai sitä, että elämä vain loppuu – on hyvin henkilökohtainen asia. Mikäli usko ja Jumalaan turvautuminen ovat olleet osa elämää, ne usein kuuluvat siihen vanhanakin. Vanhustyöstä vastaava diakoni Helvi Reijonen Tikkurilan seurakunnasta toteaa, että monet turvautuvat silloin herkästi rukoukseen ja Jumalaan, kun tunnistavat oman heikkenemisen ja kuoleman läheisyyden. Hän pohtii, että ehkä ihmisillä

on vasta eläkkäällä aikaa miettiä omaa elämäänsä ja maailmankatsomustaan. (Kulmavuori 2003.)

Oman toimintakyvyn ja terveyden heikkeneminen ja tietoisuus oman kuoleman lähestymisestä sekä läheisten menettäminen saattavat aiheuttaa voimakasta ahdistusta. Tällöin usko Jumalaan voi toimia iäkkäälle ihmiselle merkittävänä voimavarana. Usko voi auttaa selviytymään elämän vaikeuksista ja vastoinkäymisistä, se voi auttaa esimerkiksi sairauteen sopeutumisessa ja voi vähentää kuolemanpelkoa sekä lisätä uskoa elämän tarkoituksellisuuteen. (Ruoppila 2006, 244-245; Teinonen 2007, 60, 64.)

Hengellisyyteen kuuluu uskon kysymysten ja elämän mielekkyyden ja vaikeiden asioiden pohdinta. Vanhuksen kanssa tulisi olla valmis keskustelemaan näistä asioista, mikäli tämä kokee siihen tarvetta. Tällöin mahdollistuu myös sielunhoidollinen kohtaaminen. Mikäli tarvetta syvempään sielunhoidolliseen keskusteluun ilmenee, tulee tästä välittää tieto eteenpäin ja huolehtia keskustelun toteutumisesta. (Aalto & Hanhiova 2009, 21–23). Sielunhoidollisen kohtaamisen tärkeimmäksi tehtäväksi näen toivon luomisen. Toivon kokemus tukee ihmistä, se antaa tietoa siitä, ettei ihmistä jätetä yksin ja vähentää ahdistuksen ja pelon tunteita (Gothóni 2009, 88). Itse olen sitä mieltä, että juuri toivon ylläpitäminen on yksi tärkeimmistä asioista niin sosionomin kuin kirkon-työntekijänkin ammatillisuudessa.

6.2 Kirkon vanhustyö

Kirkon vanhustyön tavoitteena on edistää kristillisen ihmiskäsityksen pohjalta myönteistä suhtautumista vanhenemiseen sekä vanhusten ja vanhustyön arvostuksen nostaminen. Kirkko pyrkii vanhusten hengellisen elämän hoitamisen ja julistuksen lisäksi tarjoamaan aineellista ja sosiaalista apua ja tukea. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.) Suomen evankelis-luterilainen kirkko on laatinut vanhustyön strategian, jonka tehtävänä on luoda perusteet, suuntaviivat ja tavoitteet kirkon vanhustyölle vuoteen 2015. Tavoiteasettelun ydin on kristillisen uskon ja hengellisen elämän vahvistamisessa ja tavoitteena

on tuoda kristinusko, toivo ja rakkaus voimavaraksi vanhusten elämään, arkeen ja juhlaan. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2005.)

Kirkon vanhustyön strategian pohjalta on laadittu seitsemän teesiä, joiden avulla halutaan korostaa vanhusten hyvää kohtelua ja oikeuksia. Teeseissä mainitaan muun muassa se, että vanhuksen elettyä elämää ja ainutlaatuisuutta tulee kunnioittaa, hänelle tulee tarjota mahdollisuuksia kulttuurisiin ja esteettisiin kokemuksiin. Tämän lisäksi vanhuksella on oikeus ainutlaatuisiin muistoihin ja perinteisiin. Vanhuksella on oikeus yhteyden ja vuorovaikutuksen kokemiseen sekä lähimmäisenrakkauteen. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2007.)

Kaikissa hoivayksiköissä, joissa järjestin muistelutuokioita, oli myös seurakunnan järjestämää hartaustoimintaa. Kirkon vanhustyön strategian mukaan kirkon tulisi julistuksen ja palvelun lisäksi tarjota hengellistä ja henkistä ja sosiaalista tukea. Mielestäni vanhustyössä kirkon työntekijällä tulisi olla aikaa kuunteluun ja mahdollisuus tarjota tilaisuus vaikeiden elämän asioiden ja kysymysten pohtimiseen. Uskon, että hartaustoiminnan lisäksi muistelutyö ja sen avulla elämäntarinan rakentaminen ja erilaisten kokemusten käsittely auttaisivat menneisyyden haltuun otossa ja oman identiteetin tukemisessa, ja uskon, että muistelutyö olisikin hyvä työmuoto seurakunnan vanhustyössä. Mielestäni kokoamani muistelumateriaali soveltuu hyvin myös kirkon vanhustyöhön. Halutessaan siihen on helppo lisätä esimerkiksi teemaan sopivia psalmeja, Raamatun kohtia, hengellisiä runoja tai valita musiikiksi tuttuja virsiä, halutessaan sen tuella voi suunnitella vaikka kokonaan oman muistelutuokion.

6.2 Uskon vaikutus terveyteen

Vaikka Suomessa uskon ja terveyden välistä suhdetta ei ole juurikaan ole tutkittu, on sitä maailmalla tutkittu paljon. Useimmat uskon ja terveyden välistä suhdetta koskevat tutkimukset on tehty Yhdysvalloissa, jossa uskonnollisuuden asema yhteiskunnassa on vahva. (Teinonen 2007, 42.) Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa on uskonnollisuus yleisesti liitetty pidempään elinikään sekä parempaan terveyteen ja esimerkiksi pienempään riskiin saada sydän- ja verisuonisairauksia (Feinstein, Fitchett, Liu, Lloyd-Jones & Ning 2010).

Vuonna 2010 julkaistussa laajassa tutkimuksessa: *Burden of Cardiovascular Risk Factors, Subclinical Atherosclerosis, and Incident Cardiovascular Events Across Dimensions of Religiosity: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis*, tutkittiin uskonnollisuuden yhteyttä sydän- ja verisuonisairauksiin ja niiden oireisiin. Tutkimukseen osallistui 5474 miestä ja naista, jotka olivat kotoisin eri puolilta Yhdysvaltoja ja joilla oli erilainen etninen tausta, koulutus ja status. Tutkimuksessa ei kuitenkaan löydetty yhteyttä sydän- ja verisuonisairauksien ja uskonnollisuuden välillä. Sen sijaan tutkimuksessa todettiin, että usein uskonnollisiin tilaisuuksiin osallistuvat, ja ne jotka rukoilivat usein, polttivat vähemmän todennäköisesti kuin muut. Tutkimuksessa nousi yllättäen esiin seikka, että uskonnollisiin tilaisuuksiin usein osallistuvat olivat huomattavasti useammin ylipainoisia kuin ne, jotka eivät osallistu lainkaan. (Feinstein ym. 2010.)

Suomessa uskon ja terveyden välistä suhdetta on tutkinut lääketieteen tohtori Timo Teinonen. Heti aluksi tutkimuksen ongelmaksi muodostuu se, kuinka uskon voi määritellä tai kuinka sitä voi mitata. Teinosen mukaan tutkimuksessa onkin tämän takia tyydyttävä mittaamaan uskonnollisuuden suhdetta terveyteen. Teinosen tutkimuksessa uskonnollisuutta tarkastellaan sen ilmenemisenä ihmisen elämässä, esimerkiksi rukoilemisena tai Raamatun lukemisena, osallistumisena uskonnollisiin tilaisuuksiin, hengellisten ohjelmien seuraamisena ja niin edelleen. Se on siis uskon, tai uskon etsinnän, näyttäytymistä ihmisen elämässä. (Teinonen 2007, 22.)

Teinosen tekemän tutkimuksen mukaan uskonnollisuus ei ole juurikaan yhteydessä iäkkäiden parempaan terveydentilaan. Ainoa poikkeus tästä oli se, että uskonnollisilla iäkkäillä todettiin vähemmän keuhkohtaumatautia kuin ei-uskonnollisilla iäkkäillä. Selitys on todennäköisesti siinä, että uskonnollisest aktiiviset ihmiset tupakoivat vähemmän kuin muut, ja tupakointi puolestaan on suurin yksittäinen syy keuhkohtaumataudin syntyyn. Uskonnollisuuteen liittyy usein terveet elämäntavat, jotka vaikuttavat ihmisen suhtautumiseen esimerkiksi tupakkaan, alkoholiin ja huumeisiin. (Teinonen 2007, 72–72, 105.)

Teinonen pohtii myös syytä siihen, miksi useiden tutkimusten mukaan uskonnollisilla ihmisillä on enemmän mielenterveydellisiä ongelmia kuin muilla. Johtuvatko mielenterveyden ongelmat uskonnosta, vai haetaanko uskonnosta tukea näihin ongelmiin? Mikäli apua tai tukea on haettu uskonnosta, ongelmien helpottuessa voi syntyä kokemus Jumalan avusta, ja se saattaa osaltaan syventää ihmisen uskonnollisuutta. (Teinonen 2007, 53, 78.)

Hyyppä puolestaan toteaa, että useissa tutkimuksissa seurakunta-aktiivisuus, hartauden harjoittaminen ja uskonnollisuus liitetään hyväksi koettuun terveyteen. Nämä tutkimukset osoittavat myös sen, että seurakunta-aktiivit ovat usein myös muuten sosiaalisesti aktiivisia ja osallistuvat myös muuhun toimintaan. Hyyppä on sitä mieltä, että esiin nousseissa terveysvaikutuksissa on kyse nimenomaan sosiaalisen pääoman vaikutuksista ja niiden yhteisöllisestä luonteesta. (Hyyppä 2013, 78–79.)

Uskonnollisuuden vaikutuksia tutkittaessa on tärkeä huomioida se, että uskonnon vaikutukset ihmiseen riippuvat paljon hänen viiteryhmänsä uskonnollisuudesta. Kristinuskossa katolilainen ja presbyteeri usko poikkeavat toisistaan ja toiminta joka toisessa koetaan hyvänä ja eduksi hyvinvoinnille, saatetaan toisessa kokea haitallisena. (Teinonen 2007, 42, 62.) Suomalaisella evankelis-luterilaisella uskolla on myös omat erityspiirteensä. Tutkimuksia tarkastellessa onkin siis hyvä tietää missä viitekehyksessä ne on tehty, tulokset saattavat poiketa toisistaan riippuen missä ja miten ne on tehty ja mitä on tutkittu.

7 OPINNÄYTETYÖN VAIHEET

7.1 Suunnittelu

Olin alunperin suunnitellut tekeväni opinnäytetyöni kansainvälisessä työharjoittelussa Espanjassa. Tarkoitukseni oli järjestää siellä RunoSuomi-ryhmä, jossa keräisin kokemuksia ulkosuomalaisuudesta runojen muodossa. Kun työharjoitteluni Espanjassa peruuntui, jouduin miettimään opinnäytetyötäni, sen aihetta ja kohderyhmää, uudelleen. Niinpä, kun etsiessäni uutta työharjoittelupaikkaa kevääksi 2013 tutustuin ikäihmisille suunnattuun kulttuuriprojektiin Osallistumisen hurmaa – kulttuuri osaksi ikäihmisen arkea, ja sain työharjoittelupaikan, innostuin kovasti. Ehkä tätä kautta avautuisi mahdollisuus yhdistää työharjoittelu, runous ja opinnäytetyö järkevästi?

Ennen työharjoitteluni alkua mietimme harjoitteluohjaajani projektipäällikkö Satu Sunin kanssa, miten voisin liittää opinnäytetyöni työharjoitteluun niin, että se hyödyttäisi sekä Osallistumisen Hurmaa -projektia ja antaisi minulle mahdollisuuden ammatilliseen kasvuun. Päädyimme siihen, että suunnittelisin ja toteuttaisin runopiiriä hankkeen eri hoivayksikössä ja työskentelyn pohjalta kokoaisin materiaalipaketin, joka tulisi projektin kotisivuilla olevaan materiaali-pankkiin. Tällä tavoin hanke saisi konkreettisen apuvälineen vanhustyöntekijöitä varten ja minä saisin mahdollisuuden tutustua vanhustyöhön ja kokemusta toimintatuokioiden suunnittelusta ja ohjaamisesta.

Aloitin opinnäytetyöhöni kuuluvan toimintaosuuden suunnittelun jo hyvissä ajoin ennen työharjoitteluni alkua. Lainasin kirjastosta runokirjoja, etsin runoja internetistä, tulostin ja pohjustin kartongille erilaisia kuvia muistelun tueksi, ostin Martta Wendelin kuvilla kuvitettuja postikortteja ja etsin runoista tehtyjä lauluja. Tutustuin vanhustyön teoriaan, muistelutyöhön työmenetelmänä ja pyrin hankkimaan runsaasti materiaalia kulttuurin ja taiteen vaikutuksia terveyteen.

Tutustuessani teoriaan työni alkoi muodotua tavoitteelliseksi: siitä tulisi muistelutyötä ikäihmisille. Suunnittelemani toiminnallinen osuus ei olisi pelkkä

runopiiri ikäihmisille, vaan toteuttaisin se muistelutyön menetelmällä, ja siitä tulisi enemminkin muistelutuokio. Tuottamani materiaali puolestaan ei olisi pelkkä runoja sisältävä kooste, vaan monipuolinen apuväline muistelutuokion järjestämistä varten. Runouden halusin säilyttää suunnitelmani perustana, koska uskon, että runouden avulla voi johdattaa minkäikäisen ihmisen tahansa mukaviin muistoihin ja tunnelmiin.

Suunnittelin kokoavani kaksi tai kolme, suhteellisen hyväkuntoisten ikäihmisten ryhmää, jotka kokoontuisivat kukin kerran viikossa 5–6 viikon ajan. Ryhmän kooksi suunnittelin maksimissaan kahdeksaa ja ajattelin suljettua ryhmätoimintaa, joka mahdollistaisi elämänkaari työskentelyn. Listasin useita elämänkaaren kulkuun liittyvää teemaa, joiden ajattelin sopivan muistelutyöhön ja herättävän keskustelua. Vältin kuitenkin teemoja, joiden ajattelin olevan ammatillisesti minulle liian vaikeita. Tarkoitus oli keskittyä lähinnä hyviin muistoihin, joista uskoin ikäihmisten saavan voimia ja joiden ajattelin luovan vilkasta keskustelua ja hyvää mieltä.

Osallistumisen ja osallisuuden kokemukset ovat tärkeitä ja tarkoitukseni olikin ottaa mukaan toiminnallista menetelmiä, kuten omien runojen kirjoittamista erilaisia menetelmiä käyttäen. Toivoin myös, että saisin ikäihmiset myös tuomaan tuokioihin mukanaan pöytälaatikkorunojaan. Näistä runoista, ryhmässä syntyneistä ja pöytälaatikkorunoista, olisin halunnut tehdä runokirjan.

Tämän työskentelyni pohjalta tarkoitukseni oli tuottaa muistelutyötä varten materiaalipaketti, produkti, joka sisältäisi esimerkkejä siitä mitä eri teemojen ympärille voisi koota. Tarkoitus oli kerätä siihen tuttuja runoja ja loruja, ideoita muista muistinherättäjistä ja mahdollisesti apukysymyksiä joilla herättää ja ohjata keskustelua. Tuottamani materiaalin on tarkoitus tulla projektin lopussa sen kotisivuilla olevaan materiaalipankkiin, josta hoitajat, omaiset tai vapaaehtoistyöntekijät voivat sen tulostaa.

7.2 Toteutus

Työharjoitteluni alkaessa sovimme projektipäällikkö Satu Sunin kanssa, että saadakseni kokemusta työskentelystä vanhusryhmien kanssa ja tutustuakseni hankkeen eri hoivayksiköihin, osallistuisin ensimmäisen viikon aikana mahdollisimman moniin viriketuokioihin, tämän jälkeen alkasin ohjaamaan omia tuokioitani. Tuokiot, joihin osallistuin olivat kovin erilaisia, niihin kuului muun muassa tuolijumppaa, musiikkituokioita, yhteislaulua, kanteleen soittoa, kukka-asetelmien tekoa, kankaanpainantaa, erilaisia askartelu- ja muistelutuokioita, ja ne antoivat minulle hyvän kokonaiskuvan tulevasta asiakaskunnasta ja hoivayksiköistä.

Suunnittelemani muistelutuokioit toteutin neljässä eri hoivayksikössä. Hoivayksiköt olivat keskenään erilaisia ja niissä olevien vanhusten toimintakyky vaihteli päiväkeskuksessa käyvistä aktiivisista, hyväkuntoisista ja hyvämuistisista vanhuksista dementiaosaston vaikeasti muistihäiriöisiin ja fyysiseltä toimintakyvyltään huonokuntoisiin vanhuksiin. Eettisistä syistä en mainitse paikkoja nimeltä, vaan tyydyn maitsemaan, että yksi paikoista oli päiväkeskus, loput palvelutaloja, jotka tarjoavat asukkailleen ympärivuorokautista hoivaa. Toteutin viiden viikon ajan näissä neljässä yksikössä kussakin viisi tuokiota, siis yhteensä kaksikymmentä tuokioita. Näin sain mahdollisuuden testata samaa teemaa ja sen toimivuutta useamman kerran.

Koska projektin tuottamat viriketuokiot on tarkoitettu aina koko yksikön asiakaskunnalle, oma ajatukseni järjestää suljettuja pienryhmiä ei toteutunut. Järjestämiini tuokioihin saapuikin yleensä lähes koko osasto, ja ryhmien koot vaihtelivat yhdeksästä kahteenkymmeneenkolmeen. Tämä myös esti elämäkaarityöskentelyn ja jouduin muokkaamaan suunnittelemani tuokioita niin, että ne sopivat suurelle ryhmälle.

Ikäihmisten päiväkeskuksissa ja osastoilla toimivat ryhmät ovat usein niin kutsuttuja sosiaalisia ryhmiä. Niiden tarkoitus on antaa osallistujille mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen, virkistykseen ja osaltaan lievittää sosiaalista eristäytyneisyyttä. Sosiaalisen ryhmän ohjaajan tehtävänä on

suunnitella ohjelma niin, että se tarjoaa mahdollisuuden myönteisiin kokemuksiin ja virkistäytymiseen. (Mäkinen ym. 2009, 150.) Pyrinkin löytämään suunnittelemini elämänkaaren mukaan etenevien teemojen sijaan uusia kiinnostavia tai ajankohtaisia aiheita, joiden avulla syntyisi ilmapiiri, jossa kaikki voisivat osallistua keskusteluun.

Suunnitteluvaiheessa hyvältä tuntunut idea ikäihmisten osallistamisesta, esimerkiksi runojen kirjoittaminen, ei toteutunut. Kokemattomuuteni oli sille varmaankin suurin este. Järjestin tuokioni siellä minne minut ohjattiin, usein hyvinkin avoimessa paikassa kuten aulaassa tai oleskelutilassa, joissa ei ollut mahdollista kirjoittaa runoja. Niiden kirjoittamista varten olisi pitänyt etukäteen varata paikka, jossa olisi hiljaista ja rauhallista sekä pöytätilaa ja mahdollisuus kirjoittaa. Koska tilaisuus oli avoin kaikille hoitoyksikön asiakkaille, myös suuri ryhmäkoko oli esteenä. Yleensä paikalla ei ollut henkilökuntaa ja jotta kaiken olisi saanut sujumaan, paikalla olisi pitänyt olla useampi vetäjä. Olin etukäteen etsinyt menetelmiä, joiden avulla olisi helppoa lähteä kirjoittamaan runoja joko yksin tai ryhmässä. Tosipaikan tullen en kuitenkaan osannut vaatia siihen soveltuvaa paikkaa, henkilökunnan apua, rajoittaa osallistujamäärää, enkä myöskään voinut edellyttää tuokioihin osallistuvilta iäkkäiltä ja osin toimintakyvyltään huonokuntoilta vanhuksilta kirjoittamista. Tuokiot olivat kuitenkin lämminhenkisiä ja hauskojakin, joten en oikeastaan harmittele sitä, että runojen kirjoittaminen jäi pois. Ajatus runokirjan kokoamisesta ei siis toteutunut. Itse kirjoittamiaan pöytälaatikkorunoja toi paikalle vain kaksi henkilöä, sen lisäksi joku toi paikalle värssykirjansa ja toinen lausui ulko-muistista Leinon runoja.

Samalla teemalla ohjatut tuokiot muodostuivat aina toisistaan hyvinkin erilaisiksi. Tämä mahdollisti sen, että kootessani materiaalia pystyin omien havaintojeni ja muistiinpanojeni pohjalta lisäämään tai poistamaan siitä elementtejä ja näin muokkaamaan sitä toimivammaksi. Pyrin valitsemaan materiaaliakoosteeseen tuokioissa hyväksi havaittuja runoja ja loruja, ja keksimään muutamia sopivia apukysymyksiä ja ehdotuksia teemoihin sopivista muistinherättelijöistä. Materiaaliakoosteen loppuun tein listan Suomen

juhlapäivistä, lisäksi loppuosassa on sanalaskuja sisältävät muistelukortit ja kuvamateriaalia muistelun tueksi. Toivon, että materiaalini innostaa järjestämään muistelutuokioita ja antaa virikkeitä myös oman muistelutuokion suunnitteluun. Materiaalipankkiin pääsevät projektin aikana sen työntekijät, hoitajat, vapaaehtoiset ja omaishoitajat, mutta tarkoituksena on, että se avattaisiin hankkeen lopussa kaikille.

Työharjoittelun edetessä projekti toivoi, että tekisin muistelutyön apuvälineeksi myös ”lorupussin”, johon keräisin ikäihmisille tuttuja loruja, värssyjä ja sanalaskuja. Miettiessäni miten sen toteuttaisin, päädyin tekemään muistelukortit vanhoista tutuista sananlaskuista. Toteutin kortit niin, että niitä voi lukea sellaisinaan ja keskustella sitä mitä ne tarkoittavat ja mitä niistä muistuu mieleen, tai vaihtoehtoisesti niistä voi lukea pelkän alkuosan ja sitten yhdessä muistella, kuinka sananlasku jatkuu. Projektityöntekijä Mari Palmroth antoi minulle korttejen käytöstä positiivista palautetta. Hän kertoi, että kortteja käytetään eri yksiköissä ja että niitä käytettäessä on tullut joskus vilkastakin väittelyä siitä, kuka muistaa oikein tai miten jokin tietty sananlasku ”oikeasti” menee, koska sananlaskut vaihtelevat paikkakunnittain. Jopa pahasti muistisairaavat vanhukset muistavat usein sananlaskuja ja loruja lapsuudestaan, ja uskonkin, että tekemäni sanalaskukortit ovat helppo tapa muistella ja saada aikaan keskustelua, vaikka en itse ehtinytkään niitä testaamaan. Kortit ovat siis osana muistelumateriaalikoostetta.

7.3 Tuokioiden kuvauksia

Saapuessani ohjaamaan tuokioita vanhukset olivat usein jo paikalla odottamassa. Aloitin tuokioni aina esittelemällä itseni ja kertomalla miksi olen paikalla. Ensimmäisellä kerralla, osallistujien kunnosta riippuen, he esittelivät itsensä ja kertoivat halutessaan hiukan itsestään. Joissain paikoissa osallistujien kunto oli niin huono, ettei tämän kaltaista kierrosta voinut järjestää, tällöin siirryn suoraan teeman esittelyyn. Ohjaamieni tuokioiden teemoja olivat tuolloin ajankohtainen pääsiäinen tai vaihtoehtoisesti kevät, lapsuuden muistot, koulu-aika, toiverunoilija Saima Harmajan runot ja onni.

Pääsiäisteema oli helppo suunnitella ja toteuttaa, sen lisäksi se oli ajankohtainen. Luin alkuun Eino Leinon Maaliskuulla runon, tämän jälkeen pyrin johdattelemaan ikäihmiset pääsiäismuistoihin. Muistelimme yhdessä virpomisloruja ja erilaisia pääsiäiseen liittyviä uskomuksia. Mukanani oli myös pääsiäisaiheisia kuvia ja pajunkissoja, joita kierrätin ikäihmisillä. Pajunkissat herättivätkin selvästi muistisairaisissa ja huonokuntoisissa vanhuksissa muistoja heidän silittäessään niitä.

Kevät teeman ollessa vuorossa, otin mukaan paljon erilaisia kevääseen sopivia runoja, esimerkiksi Immi Helléniltä, Saima Harmajalta ja Eino Leinolta. Mukanani oli yhdessä yksikössä myös hiirenkorvia, jotka laitoin maljakkoon ikäihmisten ihaltaa niitä tarpeeksi. Kerroin omia havaintojani kevään merkeistä ja kyselin osallistujilta, olivatko he jo tehneet omia havaintoja. Näin sainkin aikaan monessa paikassa mukavaa keskustelua, jossa muisteltiin mitkä olivat ensimmäisiä kevään kukkia, muuttolintuja ja kevättöitä. Myös tuttuja sananlaskuja, kuten ”kuu kiurusta kesään...”, muisteltiin.

Lapsuusmuistot ja kouluajat olivat joka paikassa suosittuja. Niissä luin muun muassa Immi Hellénin runoja, joita vanhassa Aapisessa on paljon ja jotka ovat se vuoksi tuttuja useille. Tuokioissa muisteltiin paljon entisiä koulumatkoja, lempiaineita ja opettajia, ja vanhoja leikkejä ja pelejä sekä ystäviä. Mukanani oli kuvia käpylehmistä, kaarnalaivoista, paperinukke- ja kiiltokuva-arkki sekä Martta Wendelinin kuvittamia postikortteja. Lapsuudesta ja koulusta on jokaisella muistoja ja nämä tuokiot venyivätkin usein pitkiksi. Tuokiot olivat erityisen lämminhenkisiä, ja kotia, vanhempia ja sisarusia muisteltiin paljon. Vanhukset kertoivat myös paljon omista lapsistaan ja lastenlapsistaan. Monenlaisia hauskoja tapauksia jaettiin ja kokemuksia vertailtiin. Koska toteutin vain yhden tuokion päivässä, eikä minulla ollut yleensä kiire pois, pystyinkin yleensä jatkamaan tuokioita, mikäli se näytti olevan tarpeen.

Kysellessäni runo tai runoilijatoiveita osallistujilta, Saima Harmajan runoja toivottiin eniten. Niinpä päätin pitää tuokion, jonka teemana olisi Saima Harmaja. Toukokuussa 2013 tuli täyteen sata vuotta Saima Harmajan syntymästä, joten käynnissä oli juhluvuosi. Keräsin siis materiaalia Saiman

elämästä, otteita hänen päiväkirjoistaan, valokuvia ja tietenkin runoja. Runojen valinta olikin vaikeaa, koska useimmat hänen runonsa ovat kauneudestaan ja herkkyydestään huolimatta synkkiä ja kuolemaa enteileviä. Nämä tuokiot muodostuivat lähinnä esityksellisiksi, ja ikäihmiset saivat kuunnella ja nauttia toiverunoilijansa runoista ja muusta koostamastani materiaalista. Osa kuuntelikin silmät ummessa esityksiä ja muutaman runon jälkeen sain jopa spontaaneja aplodeja.

Viimeisen kerran teemana oli onni. Tässä vaiheessa ryhmät olivat jo minulle suhteellisen tuttuja, ja osasin jo aavitella, mikä materiaali toimii missäkin ja kuinka saisin ihmisiä osallistumaan keskusteluun. Tuokion aluksi kerroin sen olevan viimeinen ja että seuraavalla viikolla jatkaisin opiskelujani. Kyselin osallistujilta, millaiset asiat tekevät heidät onnelliseksi, mikä heille tuottaa iloa ja onnea. Kerroin siitä, että itselleni joutsenen näkeminen tarkoittaa sitä, että päivästä tulee hyvä ja että olin juuri nähnyt Pyhtäällä olevassa pikkujärvessä yli kolmekymmentä joutsenta muuttomatalla Suomeen. Luin sopivissa väleissä onnesta kirjoitettuja runoja ja luonnollisesti luin kaikille suomalaisille tutun Eino Leinon runon Kell' onni on, se onnen kätkeköön. Leinon runon jälkeen luin otteita Tabermanin kolumnista, jossa hän toivoo, ettei edellä mainittua säettä olisi koskaan kirjoitettu, ja tämän jälkeen pohdimme yhdessä, onko onnen kätkeminen hyvä vai huono asia ja miksi se pitäisi kätkeä.

Ohjatessani tuokioita huomasin hyvin nopeasti, että vanhat loppusoinnalliset runot toimivat parhaiten. Eino Leino, Saima Harmaja ja Immi Hellén olivat ehdottomasti suosikkeja kaiken kuntoisten ikäihmisten parissa. Myös vanhat kansanrunot, lorut ja sanalaskut toimivat hyvin ja jopa vaikeasti muistisairaatt saattoivat yllättäen lähteä mukaan muistelemaan tuttuja loruja ja runoja. Erityisen pidettyjä olivat lorut vanhasta Aarni Penttilän Aapiskukosta. Oli kerran Onnimanni ja Kuka söi kesävoin saivat vanhukset kerta toisensa jälkeen yhdessä muistelemaan niiden etenemistä.

Tuokioiden järjestäminen erilaisissa paikoissa ja kovin erikuntoisille vanhuksille oli haastavaa, mutta äärimmäisen palkitsevaa. Ikäihmiset ovat usein kiitollisia ja ilahtuneita jo siitä, että joku ulkopuolinen tulee paikalle ja on heidän kanssaan.

Parempikuntoisten ryhmissä keskustelut rönnyivät, enkä ohjaajana tarvinnut paljoakaan materiaalia tai apukysymyksiä, joilla herätellä muistelua ja keskustelua. Huonompikuntoisten kanssa oli hyvä olla runsaasti erilaista materiaalia, koska aina keskustelua ei vaan synny. Vaikka tuokiot eivät koskaan menneet aivan niin kuin olin suunnitellut, on niiden sisältö kuitenkin hyvä suunnitella huolella ja varata tarpeeksi erilaista materiaalia mukaan. Vanhusten kanssa työskenneltäessä aito läsnäolo ja kiireettömyys on kuitenkin tärkeintä. Tuokioissa on hyvä puhua selkeällä äänellä ja selkeää kieltä, koska monilla on jo heikentynyt kuulo tai muita kognitiivisia ongelmia.

7.4 Tekijänoikeudet

Suunnitellessani opinnäytetyöni toiminnallista osuutta ja valitessani siihen runoja, aloin pohtia ja selvittää mahdollisia tekijänoikeuksia. On yleisessä tiedossa, että esimerkiksi kuvien käytössä tarvitaan tekijänoikeusluvut, mutta kuinka on kirjallisuuden kanssa? Selvitin Sanaston kautta kuinka tulee menettellä ja onko suunnittelemani runopohjaisten muistelutuokioden järjestäminen edes luvallista. Sanasto on kirjallisuuden tekijänoikeusjärjestö, joka edistää ja valvoo Suomessa ja ulkomailla tekijöiden tekijänoikeuksia. Tekijänoikeudella tarkoitetaan teoksen tekijän lakisääteistä oikeutta kirjalliseen tai taiteelliseen teokseensa, ja se on voimassa 70 vuotta tekijän kuolemasta (Sanasto 2013).

Tekijänoikeuslain mukaan esimerkiksi kirjallisuutta ei saa esittää julkisesti ilman oikeudenomistajien suostumusta. Julkiseksi lasketaan lähes kaikki muu paitsi yksityisessä perhe- tai ystäväpiirissä tapahtuva teosten käyttö. Tutkiessani asiaa tarkemmin selvisi kuitenkin, että kirjallisuutta on mahdollista esittää ilman lupaa maksuttomissa tilaisuuksissa, joissa teosten esittäminen ei ole pääasia, eikä tilaisuus ole järjestetty ansiotarkoituksessa. Kaikkien edellä mainittujen kohtien tulee kuitenkin täyttyä. (Sanasto 2013.) Järjestämissäni muistelutuokioissa ne luonnollisesti täyttyivät.

Kaikkea tuokioissa käyttämäni materiaalia en tekijänoikeudellisista syistä johtuen voinut materiaalikoosteeseeni laittaa. Materiaali tulee projektin kotisivuille josta kenen tahansa on mahdollista se tulostaa, ja tällöin teosten

julkaisuun tarvittaisiin luvat. Koska runojen tekijänoikeus teoksiin loppuu, kun tekijän kuolemasta on 70 vuotta, valikoin materiaaliin vain sellaisten runoilijoiden teoksia, joiden kuolemasta on yli kyseisen määräajan. Esimerkiksi Eino Leinon, Immi Hellénin ja Aleksis Kiven teokset olivat siis vapaasti käytettävissäni. Kansanperinne, kansantarinat, kansanrunous, kansanlaulut ja niin edelleen ovat tekijänoikeudellisesti vapaasti käytettävissä (Tampereen yliopisto 2011).

Kuvamateriaaliin tarvitaan myös tekijänoikeuslain mukaiset luvat. Monimutkaisia ja monin tavoin tulkittavia sääntöjä ja rajoituksia on paljon, varsinkin valokuvien ja henkilöitä esittävien kuvien kanssa. Kaikki koosteeseen valisemani kuvat ovat sellaisia, jotka voi vapaasti tulostaa ja käyttää muistelutyön apuna. Kuvat ovat joko omiani tai tuttaviltani luvan kanssa saatuja, osan kuvasin varta vasten tätä materiaalia varten.

8 ARVIOINTI JA PALAUTE

Työssäni oli kyse kehittämispainotteisesta opinnäytetyöstä, jonka lopputuloksena syntyvä produkti oli hoitajien, omaishoitajien ja vapaaehtoisten käyttöön suunniteltu muistelumateriaalipaketti, jonka avulla voisi toteuttaa muistelutuokioita ikäihmisille. Lisäksi siihen kuului toiminnallisena osuutena kahdenkymmenen muistelutuokion ohjaus neljässä projektin hoivayksiköissä.

Tekemästäni produktista, materiaalikoosteesta, sain palautetta Sunilta ja erään palvelutalon toiminnanjohtajalta. He uskoivat tuottamani materiaalin tulevan tarpeeseen. Osalle hoitajista viriketuokioiden järjestäminen on vaikeaa ja he kokevat sen haasteena ja rasitteena. Tuottamani materiaalin arveltiin madaltavan kynnystä järjestää ohjattuja muistelutuokioita. Muutamia korjauksia ja lisäyksiä ehdotettiin ja tein ne lopulliseen materiaaliin. Itse pyrin arvioimaan tuottamaani materiaalia ohjauksen aikana syntyneiden havaintojen avulla. Jos esimerkiksi huomasin jonkun asian aiheuttavan hämmennystä poistin sen, toisaalta jos esiin nousi toiveita esimerkiksi runoista, runoilijoista tai muusta pyrin lisäämään niitä materiaaliin.

Ohjaamiani muistelutuokioita arvioin omien havaintojeni ja saamani suullisen palautteen avulla. Olin suunnitellut pyytäväni viimeisen ohjaukserän jälkeen kirjallista palautetta tuokioista niihin osallistuvilta vanhuksilta, mutta vanukset olivat niin heikkokuntoisia ja/tai osallistujamäärät niin suuria, ettei suunnittelemani kirjallisia lomakkeita voinut käyttää. Kirjasin kuitenkin päiväkirjaan kommentteja, joita sain tuokioihin osallistuneilta vanhuksilta, omia havaintojani sekä kuvailin tuokioissa syntynyttä tunnelmaa, ja käytän niitä osana arviointia. Henkilökohtaista palautetta muistelutuokoiden ohjaamisesta sain projektipäällikkö Sunilta, yhden palvelutalon johtajalta ja yhdeltä toiminnanjohtajalta. Saamani palute oli positiivista ja he näkivät, että tein työni ammatillisesti ja vanhuksia arvostaen.

Hoitajia näihin järjestämiini tuokioihin ei juurikaan osallistunut, eivätkä kaikki hoitajat todennäköisesti edes tienneet kuka olin ja miksi olin paikalla. Mikäli he ehtivät osallistumaan tuokioihin, oli heillä niiden loputtua jo kiire hoitotöihin. Heiltäkään ei siis palautetta voinut pyytää. Käsänen (2013, 30, 35) kertoo kuitenkin omassa opinnäytetyössään, että vaikka hoitajat ei olleet huomanneet hankkeen järjestämisen kulttuuri- ja viriketoiminnan vaikuttaneen erityisen merkittävästi esimerkiksi vanhusten unen laatuun tai ruokahaluun, niin tuokiot toivat vanhuksille jotain mitä odottaa, ja tuokioiden jälkeen ikäihmiset olivat iloisempia ja virkeämpiä.

Ohjaamaani päiväkeskusryhmään tulivat mukaan yleensä kaikki paikallaolijat, nekin, jotka eivät omien sanojensa mukaan ”juurikaan runoista piitanneet”. Osallistujia näissä ryhmissä oli siis hiukan kahdenkymmenen molemmin puolin. Tämän ryhmän ohjaaminen oli sen koosta huolimatta suhteellisen helppoa, koska osallistujat olivat hyväkuntoisia, kotona asuvia ikäihmisiä, joille päiväkeskus tarjoaa viriketoimintaa ja sosiaalista yhdessäoloa, ja näin ehkäisee syrjäytymistä ja ylläpitää toimintakykyä. Kaikki halusivat osallistua, keskustelut rönsyilivät ja tuokiot venyivät. Tässä ryhmässä kuultiin myös kaipaamiani pöytälaatikkorunoja, joita eräs rouva itse lausui. Runoissa käsiteltiin vanhuutta ja sen mukana tuomia tunteita ja ajatuksia, omaa peilikuvaa, lapsia, lapsenlapsia ja nykynuoria. Runot olivat kovin pidettyjä ja herättivät paljon keskustelua. Varmasti monet löysivät runoista itsensä ja omia kokemuksiaan. Rouvan näkö oli jo heikko, ja luinkin muutaman runon hänen puolestaan. Eräs runoista oli erityisen upea ja sen lopussa näin monen pyyhkivän silmäkulmiaan herkistyneinä, itsekin sain taistella päästäkseni runon loppuun itkemättä.

Toinen hiukan parempikuntoisten ryhmä kokoontui alkuillasta erään palvelutalon aulassa, johon ikäihmiset iltaisin kokoontuivat tekemisen puutteessa. Hoitajat eivät osallistuneet näihin tuokioihin mitenkään, edes tuomalla ikäihmisiä paikalle. Näissä ryhmissä oli yhdeksästä kahteentoista osallistujaa, naisia kaikki. Jokaisen kerran alussa pidin nimikierroksen ja juttelin jotain yleistä, esimerkiksi säästä, jostain ajankohtaista asiasta tai päivän teemasta. Nämä tuokiot olivat erityisen lämminhenkisiä ja aina paikalle

saapuessani tunsin, kuinka minua oli oikein odotettu. Tämä ryhmä oli varmasti lähimpänä alunperin suunnitelmaani pienryhmää kokoontumispaikasta huolimatta. Tädit esittivät toiveita, kertoivat elämästään, muistelivat lapsuuttaan ja nuoruuttaan. Itse tunsin olevani oikeassa paikassa oikeaan aikaan, ja uskonkin, että tuokioiden aikana syntyi osallisuuden ja osallistumisen kokemuksia. Iloa ja naurua, ja hiukan kyyneleitä, syntyi ainakin. Viimeinen kerta oli hiukan surumielinen ja haikea. Minut toivotettiin tervetulleeksi myöhemminkin, vaikka harjoitteluni olisikin ohi.

Loput kaksi ryhmää koostuivat suurelta osin varsin huonokuntoisista ja toimintakyvyltään heikoista vanhuksista, jotka asuivat palvelutalojen hoivaosastoilla. Nämä vanhukset olivat melkein kaikki enemmän tai vähemmän muistisairaita, osa jo pahasti dementoituneita, osa näistä vanhuksista ei enää kyennyt puhumaan ja osalla oli vaikeuksia näön tai kuulon kanssa. Nämä ryhmät olivat minulle haastavimmat puutteellisen ammattitaitoni takia. Ne olivat myös vanhusten kuntoon nähden suhteellisen suuria ryhmiä, vaihdellen kahdeksasta neljääntoista, ja välillä koin, etten saanut vanhuksia osallistumaan keskusteluun tai muutenkaan osalliseksi tuokioon. Toisaalta monille näytti riittävän pelkkä paikalle tulo, kuuntelu ja osallistuminen itse tuokioon muiden mukana. Joskus joku runo tai muu mukaani ottama muistinherättelijä, kuten pajunkissat ja kiiltokuvat, sai aikaan liikutusta tai hymyjä. Tuokioiden lopussa joku saattoi kiittää ja esittää toivomuksen, että tulisin uudelleen. Nuo kommentit merkitsivät minulle paljon, ja katsonkin niiden kertovan siitä, että toimintani oli onnistunutta ja että tavoitin ainakin osan ryhmäläisistä. Viimeisellä kerralla, kun teemana oli onni, tunsin todella saavani kontaktin molempiin ryhmiin.

Huomasin, että vanhusten vireystila vaikutti selvästi ohjauskerran sujumiseen. Samalle ryhmälle pidetty tuokio saattoi olla hyvinkin vilkas ja sosiaalinen ja seuraavalla kerralla jäädä lähes yksinpuheluksi. En usko, että kyse oli valitsemastani teemasta, vaan siitä, että vanhukset olivat yksinkertaisesti väsyneempiä.

Eri ryhmien heterogeeniisuutta kuvaa hyvin mielestäni se, että kun joissain ryhmässä mietittiin mitä ne oksat (pajunkissat) oikein ovatkaan nimeltään, niin toisessa ryhmässä keskustelu kääntyi Leinon Maaliskuulla runon alun: "On raitis

aamu, Palmusunnuntai, ja ilma tuoksahtaa niin puhtahalta...” assosiomana rahan hajuun ja Sunilan tehtaisiin.

Pyytäessäni palautetta tämän kaltaisen työskentelyn tarpeellisuudesta ja vaikuttavuudesta niiden yksiköiden johtajilta ja toiminanjohtajilta, joissa tuokioitani ohjasin, olivat he sitä mieltä, että kaikki mikä tulee ulkopuolelta, rikkoo päivärutiinit ja tuottaa mielihyvää on hyväksi. Kysyin erään tuokion jälkeen kyseisen palvelutalon johtajalta, oliko hän saanut tuokioista palautetta hoitajilta tai vanhuksilta, mutta hänen mukaansa ainakaan mitään negatiivista ei ollut kuulunut. Tuokioiden vaikuttavuudesta hän ei osannut sanoa mitään.

Oman arvioni on, että tämän kaltaisella materiaalilla on mahdollista helpottaa hoitajien ja muiden vanhusten kanssa työskentelevien työtä. Uskon, että sen avulla voi järjestää mukavia muistelu- ja keskustelutuokioita. Tuottamani materiaali ei ole opas tai oppikirja, eikä siinä ole valmista sapluunaa tuokioita varten, mutta sen on tarkoitus antaa tuokiolle suuntaviivat ja auttaa valitsemaan tuokioon sopivaa materiaalia ja lisäksi vinkkejä ja ideoita omaa tuokiota varten. Tämän kaltaisessa työskentelyssä ei koskaan voi olla varma mihin suuntaan keskustelu lähtee, mikäli sitä syntyy, ja ohjaajan on hyvä varautua kaikkeen. Varsinkin huonokuntoisten ja muistisairaiden vanhusten kanssa on mielestäni hyvä ottaa mukaan paljon materiaalia muistin herättäjiksi ja aisteja stimuloimaan. Näin on mahdollista tuottaa erilaisia aistiärsykeitä ja tunteita, mikä luo osallisuuden kokemuksia ja mielihyvää.

Osallistumisen Hurmaa projektissa lasketaan kulttuuriin kuuluvaksi kaikki elämää rikastuttava toiminta, jolla tuottaa iloa ja elämyksiä ikäihmisten arkeen. Hyyppä ja Liikanen käsittelevät erilaista harrastus- ja ryhmätoimintaa samassa yhteydessä, kun puhuvat taiteen ja kulttuurin positiivisista vaikutuksista koettuun terveyteen ja elinikään. Uskon, että edellä mainittuja kriteerejä käyttäen oma tuotokseni, ikäihmisille suunnattu muistelumateriaali, voidaan laskea apuvälineeksi, jolla voi tuoda kulttuurin osaksi ikäihmisen arkea.

9 POHDINTAA

Valintani tehdä opinnäytetyöni vanhustyön kentällä, ei ollut minulle itsestään selvä tai helpoin valinta. Koska opintoihimme ei kuulunut varsinaisesti vanhustyötä, jouduin tekemään paljon työtä tutustuessani vanhustyöhön työalana ja vanhuuteen elämänvaiheena, ja helpompaa olisi ollut opinnäytetyön tekeminen esimerkiksi nuorisotyön saralla. Näin tässä loistavan mahdollisuuden laajentaa ammatillista osaamistani ja samalla tulevaa työkenttäni. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä ja mielenkiintoinen. Usko omiin kykyihin on ollut koetuksella, mutta koen nyt olevani ammatillisesti varmempi ja valmiimpi työelämään ja sen haasteisiin kuin ennen tätä prosessia.

Opinnäytetyössäni olen jo aikaisemmin tuonut esiin sen, että ikäihmisten arki rakentuu hoitoyksiköissä lähinnä arkirutiinien ympärille ja tärkeimmäksi koetaan usein hoidollisten tarpeiden täyttäminen. Olen jo aikaisemmissa työharjoitteluissani huomannut myös sen, että joskus hoitotyötä tekevät kokevat olevansa hoivatyötä tekevien yläpuolella, mikä saattaa aiheuttaa kitkaa eri työalojen välille, yhtenä esimerkkinä sairaanhoitajat vastaan sosionomit. Jotkut katsovat hoidollisten tarpeiden täyttämisen olevan tärkeintä ja katsovat, että vanhusten kanssa seurustelu tai viriketoiminta ei kuulu työnkuvaan. Joillekin hoitajista kynnys järjestää minkäänlaista ”ylimääräistä” tekemistä tai viriketoimintaa on suuri. Lisäksi hoitohenkilökunnan jatkuva kiire hankaloittaa asiaa, aikaa ei tahdo löytyä viriketuokoiden suunnitteluun ja totuttamiseen. Projekti on hankkinut osastoille apuvälineitä ja muuta materiaalia viriketoimintaa varten sekä tuottanut materiaalia projektin kotisivuilla olevaan materiaalipankkiin. Projektin edetessä projektityöntekijät ovat kuitenkin huomanneet, ettei niitä kaikissa paikoissa ole juurikaan hyödynnetty.

Ikäihmisille järjestetyn toiminnan ei tarvitsisi olla mitään suurta ja ihmeellistä. Projekti pyrkii rohkaisemaan hoitajia ottamaan omia kykyjään ja taitojaan mukaan arjen hoitotyöhön. Projektipäällikkö Satu Sunin mielestä pienet teot, kuten kahvipöydän kattaminen kauniiksi tai vaikka tutun laulun laulaminen

samalla kun vie ikäihmistä pesulle, voivat merkitä ikäihmiselle paljonkin, eikä niiden arkeen tuominen maksa mitään eikä aiheuta järjestelyjä. Oma asenne on se, mikä ratkaisee.

Vanhustyö on eettisesti herkkää. On tärkeää, että vanhuksen ihmisarvoa, persoonallisuutta ja omaa tahtoa, vakaumusta, kulttuuria sekä tapoja kunnioitetaan. Myös vanhuksen hengelliset tarpeet tulisi ottaa huomioon. Kaikki haluavat tulla kohdatuksi omana itsenään, ja onkin tärkeää löytää ja kohdata ihminen erilaisten sairauksien, fyysisten ja psyykkisten toimintakyvyn heikkouksien sijaan. Ikäihmisiä kohdatessa on tärkeää välttää liikaa kiirettä ja pyrkiä olemaan aidosti läsnä. Pelkkien hoitotoimenpiteiden sijaan tarvittaisiin lisää aitoa ja arvostavaa läsnäoloa ja vanhuksille mielekästä tekemistä. Työskenneltäessä vanhusten kanssa, tulee ottaa huomioon heidän voimavaransa ja terveydentilansa. Mukaan otetun materiaalin tulee olla turvallista, kuvien tarpeeksi suuria ja niiden tulee olla vanhuksia kiinnostavia ja tuttuja. Viriketuokiot tulee suunnitella hyvin etukäteen ja edellä mainitut seikat huomioon ottaen, tällöin on mahdollista luoda iloa ja toimintaa tähän hetkeen ja luoda yhteisöllisyyttä ja osallisuuden kokemuksia. Toisaalta tulee huomioida, ettei tuokioiden kulkua voi etukäteen ennustaa, ja tämän vuoksi liian tarkkoja ja yksityiskohtaisia suunnitelmia ei kannata tehdä. Kannattaa myös varautua siihen, että tuokioissa voi nousta esiin aivan muita asioita, kuin mitä kyseiseen teemaan liittyy.

Uskon, että taide- ja kulttuuritoiminnan totuttaminen hoitolaitoksissa lisää ikäihmisten elämän laatua sekä osallisuuden ja osallistumien kokemuksia. Henkilökunnan joukossa on usein niitä, jotka osaavat tai haluavat laulaa, soittaa, maalata, kirjoittaa, näytellä tai tanssia, ja heidän vahvuuksiaan kannattaisi valjastaa osaksi hoitotyötä. Virikevastaava tai sosionomi voisi ottaa selvää, olisiko paikallisten taiteilijoiden, vapaaehtoisten sekä oppilaitosten opiskelijoiden tai harrastajaryhmien kanssa mahdollista tehdä yhteistyötä. Näin yksiköihin voisi saada maksuttomia taidenäyttelyitä, musiikkiesityksiä tai näytelmiä. Vapaaehtoiset voisivat järjestää erilaisia kerhoja tai vaikka keskustelu- ja muisteluryhmiä. Tällöin hoitajia ei kuormitettaisi lisää, kun heidän

ei tarvitsisi yksin huolehtia taide- ja kulttuuritoiminnan ja viriketuokioiden järjestämisestä.

Tulevana sosionomina ja kirkon nuorisotyönohjaajana pohdin, mistä johtuu, että harrastustoiminta suunnataan yleensä aina juuri tietyille ikäryhmälle. Eikö olisi mielekästä koettaa saada kaiken ikäiset, nuoremmat ja ikääntyneemmät, kohtaamaan toisiaan? Ikäihmisiä virkistäisi lasten ja nuorten läsnäolo, samalla he voisivat siirtää omaa kulttuuriperintöään, kokemuksiaan ja tietojaan nuoremmille ja nuoret saisivat tietoa Suomen menneisyydestä, sota-ajasta, entisistä tavoista – omista juuristaan. Tällä hetkellä Suomessa on samanaikaisesti elossa neljä eri sukupolvea. Useat perheet ovat kaukana lapsuutensa asuinsijoilta ja isovanhemmista. Kaikilla lapsilla ei ole mahdollisuuksia tavata omia isovanhempiaan. Lisäämällä eri ikäryhmien välistä kanssa käymistä, saataisiin ikäihmisille mielekästä tekemistä ja lapsiperheiden elämään mukaan vanhempi ihminen elämäkokemuksineen ja tietoineen. Myös kirkko näkee tärkeäksi sen, että vanhuksset siirtävät tuleville sukupolville kristillistä traditioita, ja sillan rakentamista eri sukupolvien välille halutaan vanhustyössä tukea (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.).

Opinnäytetyöni aihe ja työkokemus vanhustyössä on tuonut lisää laajuutta tulevaan työkenttääni. Mielestäni olisi kiinnostavaa saada eri ikäryhmät kohtaamaan järjestämällä tilaisuuksia tai toimintaa, jotka olisi suunnattu sekä ikäihmisille että lapsille tai nuorille. Muistelutyö on menetelmänä sellainen, joka sopii kaikenikäisille, sillä me kaikki muistelemme. Keskusteluryhmissä voidaan muistelutyön menetelmin tarkastella yhdessä omaa elettyä elämää, löytää sille merkityksiä ja jakaa tietoa sekä kokemuksia toisille. Uskon, että mukavat muistelutuokiot, ja niissä syntyvä keskustelu ja sosiaalinen kanssakäyminen eri sukupolvien välillä, loisivat yhteisöllisyyttä, sitä Hyypän kuuluttamaa sosiaalista pääomaa. Uskoisin, että juuri tästä saisi mielekkään aiheen tarkempaan jatkotutkimukseen tai opinnäytetyöhön.

LÄHTEET

- Aalto, Kirsti & Hanhiova Marjaana 2009. Ihmisen hengelliset tarpeet. Teoksessa Kirsti Aalto & Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 9–23.
- Aejmelaeus, Riitta; Kan, Suvi; Katajisto, Kaija-Riitta & Pohjola, Leena 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Osaamista hyvään arkeen. Helsinki: WSOY.
- Feinstein, Matthew; Fitchett, George; Liu, Kiang; Lloyd-Jones, Donald M.; Ning, Hongyan 2010. Burden of Cardiovascular Risk Factors, Subclinical Atherosclerosis, and Incident Cardiovascular Events Across Dimensions of Religiosity: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. *Circulation*. Viitattu 28.9.2013. <http://circ.ahajournals.org/content/121/5/659.full>
- Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaaripsykologia – Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 14. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Emden, Jack & Lampikoski, Kari 2001. Elä luovasti, ikääntyvän valttikortit. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö WSOY.
- Gothóni, Raili 2005. Näkökulmia uskonnolliseen ja arvoja etsivään vanhukseen. Teoksessa Eija Noppari & Paula Koistinen (toim.) Laatus vanhustyöhön. Tampere: Tammi. 92–112.
- Gothóni, Raili 2009. Hengellinen tuki avohoidossa. Teoksessa Kirsti Aalto & Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 88–96.
- Harju, Virpi 2001. Valaistunut vanhuus, CuRec - Kulttuurisen virkitystoiminnan verkkolehti 1/2001. Viitattu 16.10.2013. http://www.curec.net/index.php?option=com_content&view=article&id=482:valaistunut-vanhuus&catid=122:viisasten-kivi-42011&Itemid=2
- Hohenthal-Antin, Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoimikunta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi - muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Taidetoimikunta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2013. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoimikunta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Hämeen-Anttila, Virpi, 2006. Miksi taide on tärkeää? Teoksessa Kikka Hahtomaa & Tiina Susiluoto (toim.) Kulttuurikurssi, työkirja 2004. 2. painos 2006. Annantalon taidekeskus yhteistyössä Helsingin Opetusviraston kanssa ja Opetusministeriön Taikalamppu-hankkeen tuella. Helsinki 2004.
<http://www.kulttuurikurssit.fi/files/tyokirja.pdf>
- Hyyppä, Markku T. & Liikanen, Hanna-Liisa 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Publishing Oy
- Hyyppä, Markku T. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Porvoo: Duodesim.
- Inhimillinen tekijä: Arvokas vanhuus. Suomi 2013. Ohjaaja Päivi Valkama. Toimittaja Sari Valto. Tuottaja Anne Flinkkilä. Esitetty 5.4.2013. YLE TV 1
- Kela 2013. Eläkeikä lähestyy. Viitattu 12.8.2013.
<http://www.kela.fi/elakeika-lahestyy>
- Kulmavuori, Heli 2003. Ikäihminen kääntää katsettaan taaksepäin. Vantaan Lauri 29.10.2003. Viitattu 20.9.2013.
<http://www.vantaanlauri.fi/arkisto/2003-10-29/kom2>
- Käsnänen, Maarit 2013. Taide- ja kulttuuriharrastusten vaikutukset ikäihmisten hyvinvointiin ja terveyteen: Hoitajien motivoituminen Osallistumisen Hurmaa -hankkeessa. Humanistinen ammattikorkeakoulu, kulttuurituotannon koulutusohjelma. Viitattu 24.9.2013.
<http://publications.theseus.fi/handle/10024/60752>
- Levonen, Terttu 2001. Ikä kartuu elämä jatkuu – ikääntyminen muuttuvassa yhteiskunnassa. 2. painos. Saarijärvi: Gummerrus.
- Liikanen, Hanna-Liisa. 2003. Taide kohtaa elämän - Arts in Hospital-hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa tiivistelmä 2003. HELDA - Helsingin yliopiston digitaalinen arkisto. Viitattu 3.9.2013. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/10810>
- Liikanen, Hanna-Liisa 2009. Kulttuuritoiminta yksilön ja yhteisön voimavarana. Teoksessa Katri Väisänen (toim.) Hyvinvoinnin lähteillä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 226. Viitattu 18.10.2013.
<http://www.mielenterveysseura.fi/files/276/hyvinvoinninOPAS15.9.pdf>

- Liikanen, Hanna-Liisa 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Viitattu 1.7.2013.
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi>
- Liimatainen, Leena 2007. Terveysten edistäminen. Teoksessa Tiina-Mari Lyyra, Aila Pikkarainen & Pirjo Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 29–38
- Lääperi, Pirjo. Taide parantaa hyvinvointia. Viitattu 16.10. 2013
http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/6-7_2007/muut_artikkelit/taide_parantaa_hyvinvointia/
- Malassu, Pirjo-Leena; Ruth, Jan-Erik. & Saarenheimo, Marja 1992. Vanhuus kehitysvaiheena. Teoksessa Pirkko Niemelä & Jan-Erik Ruth (toim.) Ihmisen elämänsä. Keuruu: Otava, 207–222.
- Muistiliitto 2013. Iän vaikutukset muistiin. Viitattu 2.9.2013.
<http://www.muistiliitto.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/aivot-ja-muisti/>
- Mäkinen, Päivi; Raatikainen, Eija; Rahikka, Anne; Saarnio, Tuula 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY.
- Nissinen, Leena 2009. Hoitajan työhyvinvointi. Teoksessa Kirsti Aalto & Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 169–183.
- Nummelin Sanna 2011. Kulttuurin hyvinvointivaikutukset: onnea, elämyksiä, terveyttä. Teoksessa Sampo Ruoppila (toim.) Tutkimuskatsauksia 1/2011. Turun kaupungin kaupunkitutkimus- ja tietoyksikön julkaisusarja. Viitattu 20.8.2013.
<http://www.turku.fi/Public/default.aspx?contentid=335600&nodeid=18632>
- Osallistumisen Hurmaa i.a. Projekti – Osallistumisen Hurmaa. Viitattu 29.4.2013. <http://www.osallistumisenhurmaa.fi/?p=8>
- Osallistumisen Hurmaa 2012. Toimintakertomus 2012.
- Ruoppila, Isto 2006. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Timo Ahonen, Heikki Lyytinen, Paula Lyytinen, Jari-Erik Nurmi, Lea Pulkkinen & Isto Ruoppila (toim.) Ihmisen psykologinen kehitys. Porvoo WSOY, 248–257.

- Saarenheimo, Marja 2004. Positiivinen mielenterveys ja elämänhallinta. Teoksessa Tuomo Hänninen, Hannu Pajunen, Tarjaliisa Raitanen & Timo Suutama (toim.) Geropsykologia – Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Helsinki: WSOY, 132–151.
- Saarenheimo, Marja 1997. Jos etsit kadonnutta aikaa – vanhuus ja oman elämän muisteleminen. Tampere: Vastapaino.
- Sanasto 2013. Käyttöluvut. Viitattu 20.10.2013.
<http://www.sanasto.fi/kayttoluvat/tarvitsenko-luvan/>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2005. Usko, toivo ja rakkaus – Voimavarana vanhustyössä. Viitattu 16.10.2013.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content2CFA0A>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2007. Vanhustyön teesit peräävät keskustelua ihmisarvosta ja kuolemasta. Viitattu 16.10.2013.
<https://evl.fi/EVLUutiset.nsf/Documents/70D84D4DA3E42342C225736B002C186C?OpenDocument&lang=FI>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Vanhustyö. Viitattu 16.10.2013.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp2?Open&cid=Content369A2D>
- Suomisanakirja.fi. Sivistyssanakirja: taide. Viitattu 20.8.2013.
<http://www.suomisanakirja.fi/taide>
- Suutama, Timo 2004. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa Tuomo Hänninen, Hannu Pajunen, Tarjaliisa Raitanen & Timo Suutama (toim.) Geropsykologia – Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Helsinki: WSOY, 76–108.
- Tampereen yliopisto i.a.. Antropologian oppihistoriaa: kulttuuri ja kulttuuriteorit. Kulttuuri. Viitattu 17.8.2013.
<http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalianthropologia/antropologia2.html>
- Tampereen yliopisto 2011. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö: tutkimus: kansanperinteen arkisto 31.5.2011.
<http://www.uta.fi/yky/tutkimus/kansanperinne/tilaukset/oikeudet.html>
- Teinonen, Timo 2007. Terveys ja usko. Helsinki: Kirjapaja.
- Vaarama, Marja 2004. Ikääntyneiden toimintakyky ja hoivapalvelut – nykytila ja vuosi 2015. Ikääntyminen voimavarana – Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Viitattu 18.8.2013.
<http://vnk.fi/julkaisut/listaus/julkaisu/fi.jsp?oid=130656>

Vaarama, Marja 2008. Ikääntyminen voimavarana ja haasteena. Yhteinen vastuu hyvästä vanhuudesta – seminaari 2.4.2008 Vantaa. Viitattu 18.9.2013.

http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/32296_lkaantyminen_voimavarana_ja_haasteenaVantaa.pdf

Vanhustyön osaajat. Elämänlaatua ikääntyneille. Viitattu 18.10.2013.

<http://www.vanhustyonosajat.fi/vanhustyonosajat/elamanlaatu/muistelu.htm>

YLE Elävä arkisto 2006. PAJA. Kulttuurikuluttaja: Kulttuuri kuuluu kaikille.

Pirkko Peippo & Kari Peippo (toim.) 07.11.2006. Viitattu 12.9.2013.
http://yle.fi/elavaarkisto/artikkelit/assi_liikanen_taide_kohtaa_elaman_15913.html#media=15915

LIITE 1: Oi muistatko, muistatko vielä? -materiaalikooste muistelutyön tueksi



*Si muistatko,
muistatko vielä?*

MATERIAALIA MUISTELUTUOKION JÄRJESTÄMISTÄ VARTEN

ALUKSI

Tämä materiaali on koottu, jotta juuri sinä voisit järjestää muistelutuokioita ikäihmisten iloksi. Muistelutuokioiden ensisijainen tarkoitus on tuoda esiin muistoja, koskettaa sekä saada aikaan keskustelua ja näin luoda hyvää mieltä ja mukavaa yhdessäoloa.

Tämän koosteen alkuosassa on materiaalia muutamaaan tuokioon. Teemojen ympärille on kerätty siihen sopivia runoja loruehdotuksia, apukysymyksiä keskustelun tueksi ja ehdotuksia mukaan otettavasta lisämateriaalista. Materiaalin avulla voit helposti kehittää lisäksi omia tuokioita. Lopussa on lisää runoja, loruja, sanalaskuja ja kuvamateriaalia tuokioiden tueksi sekä lista yleisistä juhlapäivistä. Erilaisten teemojen, kuten juhlapäivien, ympärille on helppo koota aiheeseen liittyvää runoutta ja muuta sopivaa materiaalia.

Teemaan sopivalla musiikilla on helppo aloittaa ja/tai lopettaa tuokio. Tutut laulut tuovat usein paljon muistoja ja vievät sisälle päivän teemaan. Useimmat nauttivat myös niiden kuuntelemisesta ja laulamisesta.

Erilaiset kuvat kertovat tuhat tarinaa ja herättävät muistoja. Kuvia onkin aina hyvä olla tukena tuokioissa, sillä niiden avulla on helppo herättää keskustelua. Kuvamateriaali voi olla vaikka vanhoja kiiltokuvia, postikortteja, vanhojen aikakauslehtien kansia, kuvia tai valokuvia. Kuvien aiheina voivat olla vanhat tutut esineet, paikat, rakennukset (rukki, mylly, aitta, käpylehmät, kaarnalaivat, mustikkamaito, mansikat heinässä, karitsat, lehmät jne). Esimerkiksi Martta Wendelin kuvat ovat tuttuja useille ja niiden aiheet tuovat useille mieleen muistoja lapsuudesta.

Voit printata tämän koosteen itsellesi. Lopussa on runsaasti vapaasti käytettävää kuvamateriaalia. Printit kannattaa pohjustaa kartongille tai laminoida.

LAPSUUSMUISTOJA

Meillä kaikilla on paljon lapsuuteen liittyviä muistoja. Muistoja voi herätellä vanhoilla loruilla ja lasten runoilla. Ota mukaasi printattuja tai selkeästi käsinkirjoitettuja lasten runoja tai loruja. Levitä ne pöydälle, jokainen osallistuja voi valita tutun, hauskan, muistoja herättävän runon tai lorun ja lukea sen. Vaihtoehtoisesti voit itse lukea valitut runot ja lorut.

Loruja: Entten tentten teelika mentten, Lennä lennä leppäkerttu, Oli kerran onnimanni, Kuka söi kesävoin?

Runoja:

Immi Hellén: Muistatko? Pikku Hanna, Äiti leipoo, Kotiranta,

Suonio: Hopoti hopoti hopoti hoi!

Topelius: Pikku Lauri

Risto Rasa: ”Minun paras kaverini yhteen aikaan oli tyttö....”

Keskustelua herättäviä kysymyksiä:

- Missä vietit lapsuutesi?
- Mikä on hauskin/ensimmäinen lapsuusmuistosi?
- Mikä oli lempileikkisi?
- Mikä oli lempilelusi?
- Kuka oli paras ystäväsi?

Musiikkia: Maijal oli karitsa, Karhunpoika sairastaa, Jos sul lysti on, Saku sammakko, Pieni nokipoika

Muuta materiaalia: paperinuket, käpylehmät, kiiltokuvat, kaarnalaiva, pajupilli tai kuvia niistä

KOULUAIKA

Voit aloittaa V. A. Koskenniemiä runolla Koulutie.

Runossa on monta säettä ja voit joko lausua sen itse, pyytää jotakuta osallistujaa lukemaan sen tai jakaa halukkaille säkeen luettavaksi.

Tämän jälkeen muistellaan kouluaikoja tai luetaan lisää kouluaiheisia runoja, otteita vanhoista koulukirjoista tai aapisesta.

Keskustelua herättäviä kysymyksiä:

- Missä kävit koulusi?
- Muistatko ensimmäisen koulupäiväsi?
- Minkälainen oli luokanopettajasi?
- Paras tekemäsi kepponen?
- Mikä oli hauskin aine/entä kamalin?

Voitte yhdessä muistella tuttuja loruja ja leikki loruja. Löydät niitä tämän koosteen loppuosasta.

Runoja:

V.A. Koskenniemi: koulutie,

Immi Hellén: Tää nuorten iloinen koulutie, Veikko lähtee kouluun, Osaatko lukea, Aamukahvin ääressä

Uuno Kailas: Pallokentällä

Kansaruno: Onnimanni

Musiikkia: Suvivirsi, Arvon mekin ansaitsemme

Muuta materiaalia: vanhoja luokkakuvia, ylioppilaslakki, vanha aapinen, vanhoja koulukirjoja, koulutauluja, vanhoja todistuksia

ARKIASKAREET

Valitse aiheeseen sopivia runoja ja loruja, vaihteeksi vaikka uudempia esimerkiksi Raili Heikkilän runoja.

Ota runojen lisäksi mukaan vanhoja esineitä, kahvipapuja, inkivääriä, kanelia jne ja kuvia muistelun tueksi

Jutelkaa siitä mitä muistoja runot/esineet/tuoksut tuovat mieleen? Mikä oli entisaikoina mukavaa ja mikä raskasta? Mitä työtä teit nuorena?

Loruja: Kuu kiurusta kesään, Viikonpäivä loru, Kuukausi loru, Kuunnelkaa YLEn Elävä Arkisto -sivustolta: Sanontoja säästä, http://yle.fi/elavaarkisto/artikkelit/sanontoja_saasta_48828.html#media=48830

Runoja:

Immi Hellén: Äidin apuna, Aamukahvin ääressä, Isä pellollaan, Äiti leipoo

Suonio: Mää, mää lammaskulta

Risto Rasan runot

Musiikkia: Vanha Pelargonia, Isoisän olkihattu, Juokse sinä humma, Kulkija ja joutsen, Luona vanhan veräjän

Muuta materiaalia:

Vanhoja esineitä: raastinmylly, huhmare, kahvimylly jne. Mikäli niitä on mahdollista käyttää, voidaan saadaan myös tuoksuja aikaan ja stimuloida aisteja muistin virkistämiseksi.

Kuvia vanhoista arkiesineistä, eläimistä, mustikkamaidosta, mansikoita heinässä, uusia perunoita, pyykkilautaa, lehmiä laitumella, lypsykuvia, heinätyökuvia jne.

Martta Wendelin kuvittamia postikortteja, lehtien kansia jne

RAKKAUS

Kuunnelkaa aluksi joku ihana rakkauslaulu (esimerkiksi Hymni rakkaudelle, Sinua sinua rakastan).

Rakkausrunoja on valtavasti. Voit ottaa mukaan omat suosikkisi ja muutaman rakkausrunokokoelman. Tuokion kuluessa voit kysyä osallitujilta heidän lempirunojaan, ja mikäli ne löytyvät kokoelmasta voit antaa heidän lukea itse omat lempirunonsa. Saima Harmajan Rannalla on rakkausrunojen ikisuosikki.

Suuri suomalainen rakkausrunoilija on tietenkin Eino Leino. Monet ikäihmiset pitävät Leinon runoista, ne ovat useille tuttuja ja herättävät paljon muistoja. Tällä kerralla voit halutessasi kertoa hiukan Leinosta ja hänen elämästään.

Nykyrunoilijoista Tommy Taberman on kirjoittanut upeita rakkausrunoja, joilla saat varmasti keskustelua aikaiseksi. Myös Tabermanin kolumnit kokoelmasta Itkeä, nauraa, rakastaa varmasti vetoavat tunteisiin ja herättävät keskustelua.

Keskustelua herättäviä kysymyksiä:

- Muistatko ensisuudelmasi?
- Minkälainen oli ensirakkautesi?
- Kuinka tapasit rakkaasi?
- Häämuistoja

Muuta materiaalia:

romanttisia vanhoja kuvia, esim klassikkoelokuvista, Tauno Palo ja Ansa Ikonen, vanhat hääkuvat, pitsihansikkaat, satiiniset hääkengät, morsiuskimppu jne

ONNI

Lue alkuun Leinon runo: Kel onni on se onnen kätkeköön.
Herättele keskustelua aiheesta: Miksi onni pitäisi kätkeä?
Olisiko hyvä antaa onnen näkyä? Aiheuttaako toisen onni
sinussa kateellisuutta? Oletko iloinen kun toinen on onnellinen?

Mikäli haluat saada uutta näkökulmaa aiheeseen, lue
Tabermanin kirjasta Itkeä, nauraa, rakastaa kolumni: Onnen
kätkeminen.

Miettikää yhdessä mistä tulette onnelliseksi?
Tarvitaanko siihen paljon vai syntyykö onni pienistä asioista?

Netistä löytyy Heikki Notkon runo: Mitä onni on? Runossaan
hän kuvaa asioita, jotka liittyvät hänen mielestään onneen ja
onnen tunteeseen. Oletko Heikin kanssa samaa mieltä?

Runoja:

Saima Harmaja: Aamu, Onnellinen aamu, Onnellinen ilta,
Eino Leino: Rauha, Kel onni on, otteita runosta Hymyilevä
Apollo,
Unto Koskela: Onnellinen päivä

Muuta materiaalia: hevosenkenkä, neliapila, kauniit
maisemakuvat, perhekuvat, kuvat lapsista leikkimässä

KEVÄT

Voit aloittaa tuokion laululla Kevät toi muurarin, maalarin ja hantslankarin. Monista sanat mukana oleville, laulu on tuttu useille, ja voitte laulaa sen yhdessä. Voit soittaa kappaleen myös CD-levyltä, ryhmäsi yhtyy lauluun kyllä jos haluaa.

Ota luonnosta mukaasi pajunkissoja, sinivuokkoja, hiirenkorvia, leskenlehtiä, ja muuta kevääseen liittyvää. Varsinkin niille, jotka eivät itse pääse ulos, herättävät nämä muistoja. Hiirenkorvia ja pajukissoja on mukava paijailla ja hypistellä. Ja näin voidaan stimuloida tuntoaistia.

Muistelkaa yhdessä keväänmerkkejä, tuoksuja ja tunnelmia.

- Mitä kevään merkkejä tulee mieleen?
- Mitkä kukat kukkivat ensimmäisenä?
- Mitä olivat ensimmäiset kevään askareet?

Runoja:

Olli Wuorinen: Sonetti

Eeva-Liisa Manner: Kirkkaat aamut kohoavat

Saima harmaja: Toukokuun sade, Lumous, Sireenit,

Onnellinen aamu, Onnellinen ilta

Lauri Viidan kevät runo : "Räntäseula seudun päällä, saappaan alla..."

Loruja: Kuu kiurusta kesään

Musiikkia: Kevät toi muurarin,

PÄÄSIÄINEN

Voit halutessasi kertoa alkuun hiukan pääsiäisestä: Sana pääsiäinen on Mikael Agricolan keksimä ja tarkoittaa paastosta ”pääsemistä”. Paasto alkaa laskiaisesta, jolloin ”laskeudutaan” paastoon ja päättyy pääsiäiseen.

Virpominen tapahtuu palmusunnuntaina. Lapset pukeutuvat silloin noidiksi tai muiksi pääsiäishahmoiksi ja kulkevat ovelta ovelle virpomassa. Palkan virpojat saavat heti, yleensä se on makeisia tai rahaa. Itä-Suomessa ja Karjalassa perinteeseen kuului palkan saaminen vasta pääsiäissunnuntaina. Virvonta on tehty Jeesusken matkan ja palmunlehvä-tervehdysten muistoksi. Se on toiminut siunauksena, terveyden tuojana ja pahan karkottajana.

Pääsiäiseen yhdistetään nykyisin useita keväisen luonnon ja heräävän elämän vertauskuvia. Näitä ovat muun muassa narsissit, rairuoho, pääsiäistiput sekä -puput ja pajunkissat.

Entä muistaako joku Karjalaisperinteen, munataistelut: kopsautetaan vastakkain kovaksi keitetyt munat, se jonka muna jää ehjäksi, voittaa.

Keskustelkaa yhdessä pääsiäisestä:

- Paras pääsiäismuistosi?
- Mitä ruokia pääsiäisenä syötiin?
- Pidätkö mämmistä?
- Kävitkö virpomassa?

Pääsiäiseen liittyviä virpomisloruja on paljon. Voitte yhdessä muistella niitä. Löydät joitakin tämän koosteen lopusta. Siellä on myös pääsiäisaiheisia muistelukuvia.

Pääsiäisrunoja:

Kaarlo Sarkian pääsiäisruno: ” Yhä vieläkö, aurinko, karkeloit ilotanssia...”

Marjatta Pokela: Pajunkissoja pääsiäiseksi


















Aale Tynni: Pääsiäinen

Eino Leino: Palmusunnuntai, Maaliskuulla

Muuta mukaan otettavaa materiaalia: Pajunkissat, rairuoho + tiput, hiirenkorvat, narsissit, pääsiäismunat, virpomisvitsat

Pääsiäisteemaan on helppo yhdistää myös vaikka askartelu. Voitte tehdä yhdessä virpomisvitsoja tai maalata pääsiäismunia.

SUOMALAISIA JUHLAPÄIVIÄ

- 5.2.  J.L. Runebergin päivä
- 14.2. Ystävänpäivä
- 28.2.  Kalevalan päivä, suomalaisen kulttuurin päivä
- 19.3.  Minna Canthin päivä, tasa-arvon päivä
Pääsiäinen (aikaisintaan 22. maaliskuuta, viimeistään 25. huhtikuuta)
- 9.4.  Suomen kielen päivä, Mikael Agricolan ja Elias Lönnrothin päivä
- 27.4.  Kansallinen veteraanipäivä
- 1.5.  Vappu, suomalaisen työn päivä
- 9.5.  Eurooppa-päivä
Äitienpäivä, toukokuun 2. sunnuntai
- 12.5.  J.V. Snellmanin päivä, suomalaisuuden päivä
 Kaatuneiden muistopäivä, toukokuun 3. sunnuntai
- 4.6.  Puolustusvoimain lippujuhlan päivä
 Juhannus ja Suomen lipun päivä (lauantai kesäkuun 20.-26.)
- 6.7.  Eino Leinon päivä, runon ja suven päivä
Pyhäinpäivä, marraskuun allkupuolella
- 10.10  Aleksis Kiven Päivä, suomalaisen kirjallisuuden äivä
- 24.10  YK:n päivä
- 11.6.  Ruotsalaisuuden päivä
 Isänpäivä, marraskuun 2. sunnuntai
- 20.11. Lapsen oikeuksien päivä
- 6.12.  Itsenäisyyspäivä
- 8.12.  Jean Sibeliuksen päivä, suomalaisen musiikin päivä
- 24.12. Jouluaatto

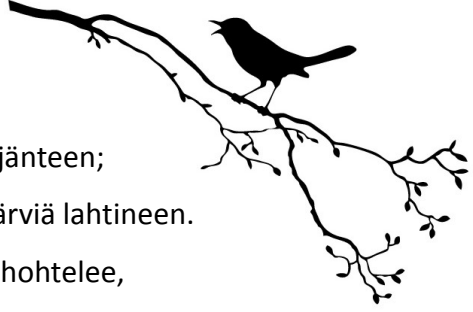
SEURAAVILTA SIVUILTA LÖYDÄT

**RUNOJA,
KANSANRUNOJA,
LORUJA,
LEIKKILORUJA,
SANANLASKUJA
ja
KUVAMATERIAALIA**

MUISTELUTUOKION TUEKSI
TAI VIRIKKEITÄ ANTAMAAN.

KESÄPÄIVÄ KANGASALLA

Z. Topelius - suom. P.J. Hannikainen



Mä oksalla ylimmällä oon Harjulan seljäntein;
niin kauas kuin silmään siintää, nään järviä lahtineen.
Kas Längelmävesi tuolla voin hopeisin hohtelee,
ja Roineen armaiset aallot sen rantoa hyväelee

Kuin lemmikin sulosilmä, niin kirkas, niin sininen,
on välkkyvä Vesijärvi, mi hiljalleen keinuen
tuoll' hiipivi heidän luokseen ja satoja saariaan.
Niin helläst' tuuditteleepi kuin emonen lapsiaan.

Vaan ympäri lehtorantain on hongikko mietteissään
ja vanhuksen lailla katsoo kuin lapset lyö leikkiään.
Ja peltojen laihot heitä ne tervehtii aaltoillen,
ja niityn kukkivat nurmet luo tuoksuja tuulehen.

Mik' aarre, oi köyhä Suomi, ois sulosi vertainen!
Tuon järvies sinivälkkeen, tuon hopeisen kultaisen!
Jos murhe tai riemu nostaa tääll' lauluhun säveleet,
niiss' ainiaan kuvastuupi nää kirkkahan-sinervät veet.

Mä vain olen lintu pieni ja siipeni heikot on;
vaan oisinko uljas kotka, niin nousisin lentohon,
ja nousisin taivoon asti luo Jumalan istuimen
ja nöyryn, hartahin mielin näin laulaisin rukoillen:

Oi taivahan pyhä Herra, sä Isämme armias!
Ah kuink' on sun maasi kaunis, kuink' ihana taivahas!
Sä järveimme säikkyhellä suo lempemme tulta vaan.
Oi Herra intoa anna ain maatamme rakastamaan.



SUOMENMAA

Aleksis Kivi

Maa kunnasten ja laaksoen,
mi on tuo kaunoinen?
Tuo hohtees kesäpäivien,
tuo loistees pohjan tulien,
tää talven, suven ihana,
mi onpi soma maa?

Siel tuhansissa järvissä
yön tähdet kimmeltää
ja kanteleitten pauhina
siel kaikuu ympär kallioi
ja kultanummen hongat soi:
se onpi Suomenmaa.

En millonkan mä unohtas
sun lempeet taivastas,
en tulta heljän aurinkos,
en kirkast kuuta kuusistos,
en kaskiesi sauvua
päin pilviin nousevaa.

Oil monta näissä laaksoissa
tok' aikaa ankaraa,
kun yöseen halla hyyrteinen
vei vainiomme viljasen;
mut toivon aamu, toivon työ
taas poisti halla-yön.

Viel monta näissä laaksoissa
on käynyt kauhua,
kun sota surman, kuolon toi
ja tanner miesten verta joi;
mut sankarien kunnian
sai Suomi loistavan.

Nyt ihanainen, kallis maa
on meidän ainiaan;
tuos aaltoileva peltomme,
tuos viherjäinen niittumme,
tuos metsiemme jylhä yö
ja meriemme vyö!

Tuon lehtimetsän kaikunaa
mi autuus kuultella,
kun valjetessa aamuisen
siel pauhaa torvi paimenen,
tai koska laulain laaksossa
käy impi iltana!

Mi autuus helmaas nukkua,
sä uniemme maa,
sä kehtomme, sä hautamme,
sä aina uusi toivomme,
oi Suomenniemi kaunoinen,
sä ijankaikkinen!

METSÄMIEHEN LAULU

Aleksis Kivi

Terve, metsä, terve, vuori, Kenen ääni kiirii siellä?
Terve, metsän ruhtinas! Metsän immen lempeän;
Täss' on poikas uljas, nuori; Liehtarina miehen tiellä
Esiin käy hän, voimaa täys, Hienohelma hyppelee,
Kuin tuima tunturin tuuli. Ja kultakiharat liehuu.

Metsän poika tahdon olla, Ihana on täällä rauha,
Sankar' jylhän kuusiston, Urhea on taistelo:
Tapiolan vainiolla Myrsky käy ja metsä pauhaa,
Karhun kanssa painin lyön, Tulta iskee pitkäinen
Ja maailma unholaan jääköön. Ja kuusi ryskyen kaatuu.

Viherjällä laattialla, Metsän poika tahdon olla,
Mis ei seinät hämmennä, Sankar' jylhän kuusiston,
Tähtiteltan korkeen alla Tapiolan vainiolla
Käyskelen ja laulelen, Karhun kanssa painin lyön,
Ja kaiku ympäri kiirii. Ja maailma unholaan jääköön.

RAUHA

Eino Leino

Mitä on nää tuoksut mun ympärillän?
Mitä on tämä hiljaisuus?
Mitä tietävi rauha mun sydämessän,
tää suuri ja outo ja uus?
Minä kuulen, kuink' kukkaset kasvavat
ja metsässä puhuvat puut.
Minä luulen, nyt kypsyvät unelmat
ja toivot ja tou'ot muut.

Kaikk' on niin hiljaa mun ympärillän,
kaikk' on niin hellää ja hyvää.
Kukat suuret mun aukeevat
sydämessän
ja tuoksuvat rauhaa syvää.

Otteita Eino Leinin runosta:

HYMYILEVÄ APOLLO

Oi, antaos, Herra sa auringon,
mulle armosi kultaiset kielet,
niin soittaisin laulua sovinnon,
ett' yhtehen sais eri mielet.
Ei tuomitse se, joka ymmärtää.
Mut laulukin syömiä selittää
ja ihmiset toistansa lähemmä vie.
Sen kautta käy Jumalan tie.

Oi, onnellinen, joka herättää
niitä voimia hyviä voisi!
Oi, ihmiset toistanne ymmärtäkää,
niin ette niin kovat oisi!
Miks emme me kaikki yhtyä vois?
Ja yksi jos murtuis, muut tukena ois.
Oi, ihmiset toistanne suvaitkaa!
Niin suuri, suuri on maa.

Tääll' on toki tilaa kaikillen.
On ketoja auran kääntää,
on lehtoja laulella neitojen
ja saloja sulhojen vääntää.
Kas, lempi se maailman levittää.
Oi, ihmiset toistanne lempikää
ja kohti taivasta tavoittakaa!
Niin pieni, pieni on maa.

Paljon hyvää on rinnassa jokaisen,
vaikk' ei aina esille loista.
Kas, hymy jo puoli on hyvettä
ja itkeä ei voi ilkeä;
miss' ihmiset tuntevat tuntehin,
siellä lähell' on Jumalakin.

Kuka tietävi, mistä me tulemme
ja missä on matkamme määrä?
Hyvä että me sitäkin tutkimme.
Ei tutkimus ole väärä.
Mut yhden me tiedämme varmaan vaan:
Me olemme kerran nyt päällä maan
ja täällä meidän on eläminen,
miten taidamme parhaiten.

Me olemme kaikki nyt laivalla
ja kynnämme suurta merta.
Me synnytettiin vaivalla
ja vaivalla kuolemme kerta.
Mut se, mikä siinä on välillä,
se olkohon lämpöä, lempeä!
Kas, tuiskussa yhteen kun yhtyvi kaks,
käy kulkukin helpomma

AAMUKAHVIN ÄÄRELLÄ

Immi Hellén

Kukko: Hyvää huomenta punahilkka,
miltäs se maistuu kahvitilkka?

Kana: Ah se on aivan liian kuumaa,
Kieltäni polttaa, päätäni huumaa.

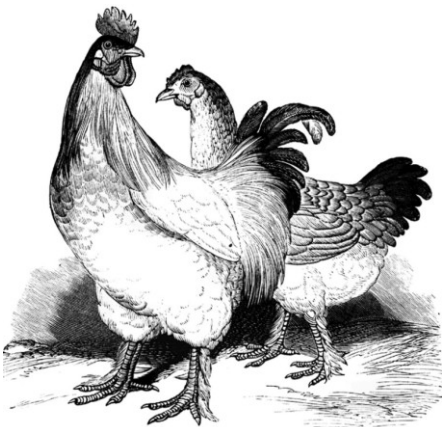
Kukko: Kahvi on hyvää, mitä mä kuulen,
huonolla tuulella rouvani luulen.

Kana: Eipä se olisi kumma lainkaan,
voi mitä unissa nähdä sainkaan.

Kukko: Kerro se mulle kullanmuru,
kertoen aina haihtuu suru.

Kana: Mul oli piilossa pesä uusi,
munia siinä jo viisi kuusi.
Lapset sen löysivät ai ai ai,
rintani haikean haavan sai.

Kukko: Rauhoitu rauhoitu armas lotta,
eihän se ollut edes totta.



LUMOUS

Saima Harmaja

Oi kuulautta näiden kevätöiden,
kun kaikki taivaan valo ikävöiden
maan päällä viiptyy, hennomatta pois,
kun heleimmillään hymyy kevään multa,
kun puistot hohtavat ja arkaa tulta
säteilee ikkunat, kuin lumotut ne ois.
Ui punertuen pilvet meren yli,
se syvään hengittää, niin kuultavana syli,
se, kirkas, taivaan armautta juo.
Hymyssä auerten en nähdä saata,
mi vettä, valoa, mi taivasta tai maata.

Jää pilvi rantaan, säde mullan luo,
ja siipi kantaa aavain ääriin asti.
Niin säde lienen, tuuli, lintunen
Mut kesken kirkkauden taivaisen
maan kevään tuomet kukkii huumaavasti.
Ma mitä lienen? Miksi tänne jäinkään?
Min lumouksen silmissäsi näinkään?
Mua mikä sitoo? Valo aaltoon vaipuu,
yö kevään, nuoruus, rakkaus ja kaipuu
Mik' on tää murhe, joka ahdistaa?
Niin kaunis olet, taivas, kaunis, maa.

AAMU

Saima Harmaja

Aamun kirkkaus on niinkuin laulu.
Itse taivas lepää järvestä.
Liikkumatta, autuaina pilvet
uneksivat ilman äärillä.
Kaislat välkkyy kastepisaroista,
metsä hymyy läpi kyynelten.
Kaukaa, helisten ja värähdellen
rastaan huilu jumalallinen.

RANNALLA

Saima Harmaja

Ihanat vaaleat pilvet
liukuvat taivaalla.
Hiljaa ja lumoavasti
laulaa ulappa.
Aaltojen hyväilyistä
hiekkä on väsynyt.
Tulisit aivan hiljaa
tulisit juuri nyt -

ONNELLINEN AAMU

Saima Harmaja

Huhtikuinen
aamu heläjää.
Kultasuinen
lintu livertää.

Syliin riemun
nukuin, havahduin.
Peippo vie mun
lemmenlauleluin

päivään uuteen,
liian heleään,
ihanuuteen,
jonka todeks nään.

Siivin hennoin
kaukaa lentänyt!
Riemulennoin
liki lennä nyt,

kohoo alle
armaan ikkunan,
uinuvalle
laula: rakastan!



SIREENIT

Saima Harmaja

Oi katso, sireenit on puhjenneet!
Nyt hymyy joka pensas lumottuna,
ne verhoo herkkä, armas sinipuna,
ja kimaltelee kasteen kyyneleet.

Oi runsautta kukkaisterttujen!
Kuin läpitunkemina onnen täyden
ne hengittävät hennon tuulen käyden,
valossa tummuun ja himmeten.

Pois käännä kasvosi, sa uupuva
tään valon, lämmön, tuoksun kyllyydestä!
Ei ihmissydämesi ahdas kestä
näin tajuamatonta autuutta.

ONNELLINEN ILTA

Saima Harmaja

On taivas himmentynyt hentoon sineen,
ja sinenevät varjot hankien,
mut vielä hohtaa katu luminen
heleine lyhtyineen ja unelmineen.
Ma kuljen keveästi kotiinpäin,
kun hämyyn värähtelee ensi tähti.
Pois kaikki tuska povestani lähti,
ja ilman syytä autuaaksi jäin.
Vain lumen rauha, sinen kuulakkuus,
vain tähden jälkeen vieno tähti uus,
vain tieto: huoneessani lämpimässä
hymyilee ruusu yksin hämärässä,
hymyilee ruusu lehdin hehkuvin.
Yön sini, ruusu! Mitä toivoisin?

PILVINEN PÄIVÄ

Saima Harmaja

Valkea hämärä peittää
suvista taivasta.
Kukkien lempeä hehku
hohtaa nurmella.

Hyvä on ihmisen olla
sylissä vihreän maan.
Nurmelle lämpöiselle,
apilan huountaan

suloista painaa päänsä
pienen ihmisen.
Valkean pilven valoon
nukkua huoaten.



VÄRSSYJÄ MUISTOKIRJOISTA

Kun kirppu puree sinua,
muista silloin minua.
Jos se puree kovasti,
sinusta tulee rovasti.
Jos se puree kauan,
saat sinä vauvan.

Kukkia poimin,
kukkia kannan,
kauneimman niistä
..... lle annan.

Onni olkoon osanasi
elämäsi retkellä.

Nätti poika vierelläsi
vihkimisen hetkellä.

Mä ruusun sulle antaisin,
mut mistä sen nyt saan,
kun halla vei jo kukkaset
ja lumi peitti maan.

Kun ruusu kuihtuu,
niin hoida liljaa.
Kun äiti suuttuu,
niin ole hiljaa.

Niin monta pientä lintua
sun pääsi yli lentää,
niin monta sulla on ystävää
vaan muista mua sentään!

Elä aina kaunihisti,
elä aina niin,
ettei kostuis äidin silmä
tähtes kyyneliin.

Kaks on pojalla kannettavaa,
pistooli ja puukko.

Kaks on tytölle annettavaa,
lämmin sydän ja suukko.

Jos oisi pieni virta,
ja virran yli silta,
niin kävisin sua katsomassa
vaikka joka ilta.

Sun ystäväsi, armaasi,
mä aina olla tahtoisin.
En koskaan olla tahtoisin
sull' uskoton ja petturi.
Se olis ainoo iloni,
jos aina oisit luonani.
Jos kuolo sinut korjaisi,
Jos ystävään et olekaan,
lue joka toinen rivi vaan.

Ystävyys on kuin pikkuinen ukko
jolla on taskussa avain ja lukko.
Sillä se sitoo ystävät yhteen
niin kuin maamies pellolla lyhteen.

Kun pieni lintu lentää
sun ikkunasu luo,
niin muista:
minulta se terveiset tuo.

Ken viime lehdelle kirjoittaa,
se eniten sinua rakastaa





VIRPOMISLORUJA PÄÄSIÄISEEN

Miepä virvon vitsasella,
varvon koivun oksasella.
Toivon siulle terveyttä,
vitsan myötä virkeyttä.

Mie se virvon viisahasti
taputtelen taitavasti
rikkahaksi rakkahaksi,
ison talon isännäksi,
viien piian pitäjäksi,
neljän lehmän kaitsijaksi!
Isännälle ihravatsa.
emännälle perä leveä,
veikolle hyvä hevonen,
tyttärelle punaiset posket!

Virvon varvon vitsasilla
tuorehilla tervehillä,
vanhat virvon viisahiksi,
nuoret ylen notkehiksi,
iloisiksi kaikki muut,
kilteiksi pienet piimäsuut!

Tuoreella vitsalla virvoitan,
vanhan kuoren kirvoitan,
enkä suurta palkkaa vaadi
– Jumala Sinua siunatkoon.

Virvon, varvon,
tuoreeks, terveeks,
tulevaks vuodeks,
vitsa sulle, palkka mulle!

Virpana varpana,
sutjana puutjana,
niivis naavis natserpoo!
Vitsa sulle,
palkka mulle.

Virvon varvon vitsasella,
kosken kevät-pajusella,
terveyttä toivottelen,
siunausta siivittelen,
onnea oksalla tällä.

Virpoi, varpoi, tuoreeks terveeks.

Isännäl, iso vassa
emännäl, perä leviä.

Poika tuokoon minijän
tytär hyvän sulhaisen.

siulle vissat, miulle palkka.

Miulle muna kanasestais
maitotilkka lehmäsestä,

vähä voita vakkasestas
kopeekka kukkarostas.

Luoja sinnuu siunatkoon.

Virvon varvon tuoreeks terveeks,

tulevaks vuuveks!

Kui monta urpaa nii monta uuhta,
kui monta varpaa nii monta vasikkaa,

kui monta oksaa nii monta orhiä,

kui monta lehtee nii monta lehmää,

kui monta latvaa nii monta lammasta.

Jos et luppaa munnaa,

ni haukka syöp siu kannais!

SUOMALAISIA KANSANRUNOJA

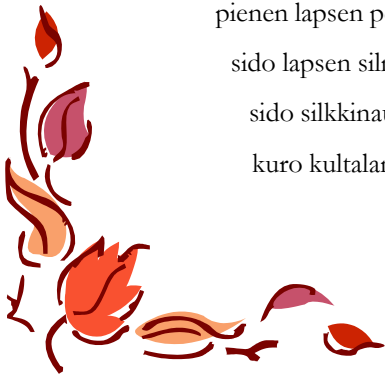
KÖRÖ KÖRÖ KIRKKOON

Körö körö kirkkoon,
papin muorin penkkiin,
ruskealla ruunalla,
valkealla varsalla,
kolipäällä koiralla,
pikipäällä pässillä,
laukipäällä lampaalla -
peltojen ylitse,
aitojen alitse,
kilikello kaulassa,
punaisessa nauhassa,
pom pom, pom pom, pom!

NUKU, NUKU, NURMILINTU

Nuku, nuku, nurmilintu,
väsy, väsy, västäräkki,
nuku nurmelle hyvälle,
vaivu maalle valkealle.
Nuku kun minä nukutun,
väsy kun minä väsyvän.

Tule uniukko tänne,
käy unonen kätkeyseeseen,
pienen lapsen peitteheseen,
sido lapsen silmät kiinni,
sido silkkinauhoillasi,
kuro kultalangoillasi.



HUS SIKA METSÄÄN!

Hus sika metsään!
Mitä sika metsässä?
Tule jouluna kotiin,
tuo lapselle marjoja
punaisessa pussissa,
sinisessä silkissä,
koreassa kontissa,
vaskisessa vakkasessa,
kultaisessa kuppisessa,
maalatussa maljasessa
- leuan alla lekkerissä,
säkissä saparon alla!

KEN SÖI KESÄVOIN?

Ken söi kesävoin? — Kissa söi kesävoin.

Missä kissa? — Aitan alla.

Missä aitta? — Maahan kaatui.

Missä maa? — Vetehen vieri.

Missä vesi? — Härkä särpi.

Missä härkä? — Niityllä.

Missä niitty? — Viikate vilahdi.

Missä viikate? — Kannon päässä.

Missä kanto? — Toukka kaivoi.

Missä toukka? — Kukko nokki.

Missä kukko? — Kuusosessa.

Missä kuusi? — Kirves kaatoi.

Missä kirves? — Seinän alla.

Millä sieltä saatanehe? — Haapaisilla
halkosilla, Korennoilla koivuisilla.

SUOMALAISIA KANSANRUNOJA

ORAVA

Oravalla puussa
käpy oli suussa.
Askeleita kuuli,
Halli-koiraks luuli.
Hyppäs männyn oksalta,
loukkas pienen jalkansa
sekä pitkän pörröhännän.

TUU TUU TUPAKKARULLA

Tuu, tuu tupakkarulla,
mistäs tiesit tänne tulla?
Tulin pitkin Turun tietä,
hämäläisen härkätietä.

Mistäs tunsit meidän portin?
Näin teidän uuden portin,
haka alla pyörä päällä,
karhun talja portin päällä.

KUU KIURUSTA KESÄÄN

Kuu kiurusta kesään,
puoli kuuta peipposesta,
västäräkistä vähäsen,
pääskysestä ei päivääkään.

ONNIMANNI

Oli ennen onnimanni,
onnimannista matikka,
matikasta maitopyörä,
maitopyörästä pytikkä,
pytikästä pöytärästi,
pöytärivistä ripukka,
ripukasta rintasolki,
rintasolesta sopukka,
sopukasta Suomen kirkko,
Suomen kirkosta kipinä,
kipinästä kirjanmerkki,
kirjanmerkistä meteli,
metelistä meiän herra,
meiän herrassa hevukka,
hevukasta heinäkelkka,
heinäkelkasta kekäle,
kekäleestä kenkiraja,
kenkirajasta rapukka,
rapukasta raianhaara,
raianhaarasta harakka,
harakasta hangonvarsi,
hangonvarresta vatikka,
vatikasta vallesmanni,
vallesmannista matikka,
matikasta maitopyörä,
maitonpyörästä pytikkä

.....



SUOMALAISIA KANSANRUNOJA

VIIKONPÄIVÄLORU

Maanantaina makkarat tehtiin.

Tiistaina tikut vuoltiin.

Keskiviikkona keitto keitettiin.

Torstaina tupaan kannettiin.

Perjantaina perheelle annettiin.

Lauantaina liemi latkittiin.

Sunnuntaina suu pyyhittiin.

MILLOIN OLISIN TYÖT TEHNYT?

Milloin olisin työt tehnyt?

Maanantaina en malttanut,

tiistaina en tietänyt,

keskiviikkona en kerennyt,

torstaina en tohtinut,

perjantaina oli paha päivä,

lauantaina oli pyhän aatto,

sunnuntaina oli suuri juhla.

KUUKAUSILORUJA

Tammikuu - turkki päällä,

helmikuu - järven jäällä,

maaliskuu – hanki hohtaa,

huhtikuu - kevään kohtaa,

toukokuu - kukan tuoksu,

heinäkuu - uimaan pienet,

elokuu - koriin sienet,

syyskuu - kouluun astut,

lokakuu - varmaan kastut,

marraskuu - lumen huntut,

joulukuu – juhlan tuntu .

*

Vuoden alku tammikuussa,

vielä talvi helmikuussa,

maalikuussa lumi sulaa,

huhtikuussa kurjet palaa,

käki kukkuu toukokuussa,

juhannus on kesäkuussa,

heinäkuussa heinää tehdään,

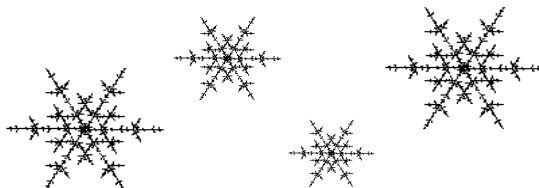
elokuussa eloon mennään,

syyskuu on sun koulukuusi,

lokakuussa talvi uusi,

järvet jäätyy marraskuussa,

joulu saapuu joulukuussa.



LEIKKILORUJA

Entten tentten teelika mentten,
hissun kissun vaapula vissun,
eelin keelin plot, viipula vaapula vot,
Eskon saum, pium paum,
nyt mä lähden tästä pelistä pois.

Puh pah pelistä pois!

Maalari maalasi taloa,
sinistä ja punaista,
illan tullen sanoi hän,
nyt mä lähden tästä talosta pois.

Puh pah pelistä pois!

Yks kaks kolme,
istu isän polvel,
äiti sanoi "älä istu",
isä sanoi "istu vaan".

Kis kis kissanpoika,
kissa tanssii jäällä
sukat, kengät kinalossa,
hieno paita päällä.



Lennä lennä leppäkerttu,
ison kiven juureen,
siellä isäs, äitis sun
keittää sulle puuroo.

A, B, C, kissa kävelee,
tikapuita pitkin taivaaseen.
Tikapuut katkes,
kissan maha ratkes.

Pappi, lukkari, talonpoika, kuppari
rikas, rakas, köyhä, varas
keppikerjäläinen!

Auto ajo kilparataa,
mittari näytti viittäisataa.
Yksi pyörä putosi pois.

SANANLASKUJA

Seuraavat sivut sisältävät tuttuja sanalaskuja. Voit tulostaa sivut ja leikata sanalaskut erillisiksi korteiksi. Korteja voi lukea sellaisinaan ja sitten eskustella sitä mitä ne tarkoittavat ja mitä niistä muistuu mieleen, tai vaihtoehtoisesti niistä voi lukea pelkän alkuosan ja muistella yhdessä kuinka sanalasku jatkuu.

Suu söis, maha vetäis,
*vaan ei kanna sorjat
säätet.*

Auta miestä mäessä,
älä mäen alla.

Tie miehen
sydämeen
käy vatsan kautta.

Konstit on monet,
sano akka
*ku kissalla pöytää
pyyhki.*

Joka toiselle
kuoppaa kaivaa,
*se itse siihen
lankeaa.*

Sen laulua laulat
jonka leipää syöt

Älä nuolaise
ennen
kuin tipahtaa.

Ympäri käydään,
yhteen tullaan.

Talo elää tavallaan,
*vieras lähtee
ajallaan.*

Tuli on hyvä renki,
*mutta huono
isäntä.*

Vie mennessäs,
tuot tullessas.

Se parhaiten nauraa,
*joka viimeksi
nauraa.*

Se koira älähtää,
*johon kalikka
kalahtaa.*

Se mikä ei tapa,
se vahvistaa.

Kun hätä on suurin,
on apukin lähinnä.

Mikä laulaen tulee,
*se viheltäen
menee.*

Mies se tulee räkä-
nokastakin,
*vaan ei tyhjän
naurajasta.*

Minkä nuorena oppii,
sen vanhana taitaa.

Parempi
virsta väärää
*kuin vaaksa
vaaraa.*

Pata
kattilaa soimaa,
*musta kylki
kummallakin.*

Kukas kissan
hännän nostaa,
jos ei kissa itse.

Hullu
mies Huittisista,
*syö enemmän
kuin tienaa.*

Joka kuuseen
kurkottaa,
*se katajaan
kapsahtaa.*

Minkä taakseen jättää,
sen edestään löytää.

Moni kakku päältä
kaunis,
*vaan on silkkoa
sisältä.*

Oma
maa mansikka,
*muu
maa mustikka.*

Jos ei
heilaa helluntaina,
niin ei koko kesänä.

Äänellänsä se
variskin laulaa.



MUISTELUKUVIA

Kuvat tällä ja seuraavilla sivuilla ovat vapaasti printattavissa muistelutuokioita varten.

Kuvat kannattaa joko liimata kartongille tai laminoida.

Kuvien avulla on helppoa kuljettaa muistoja haluttuun suuntaan.

Monet kuvat sopivatkin useaan teemaan.



7345

ges. gesch.

Made in Germany

CE











Kuvaaja: Sari Aarnipuu



Kuvaaja: Sari Aarnipuu



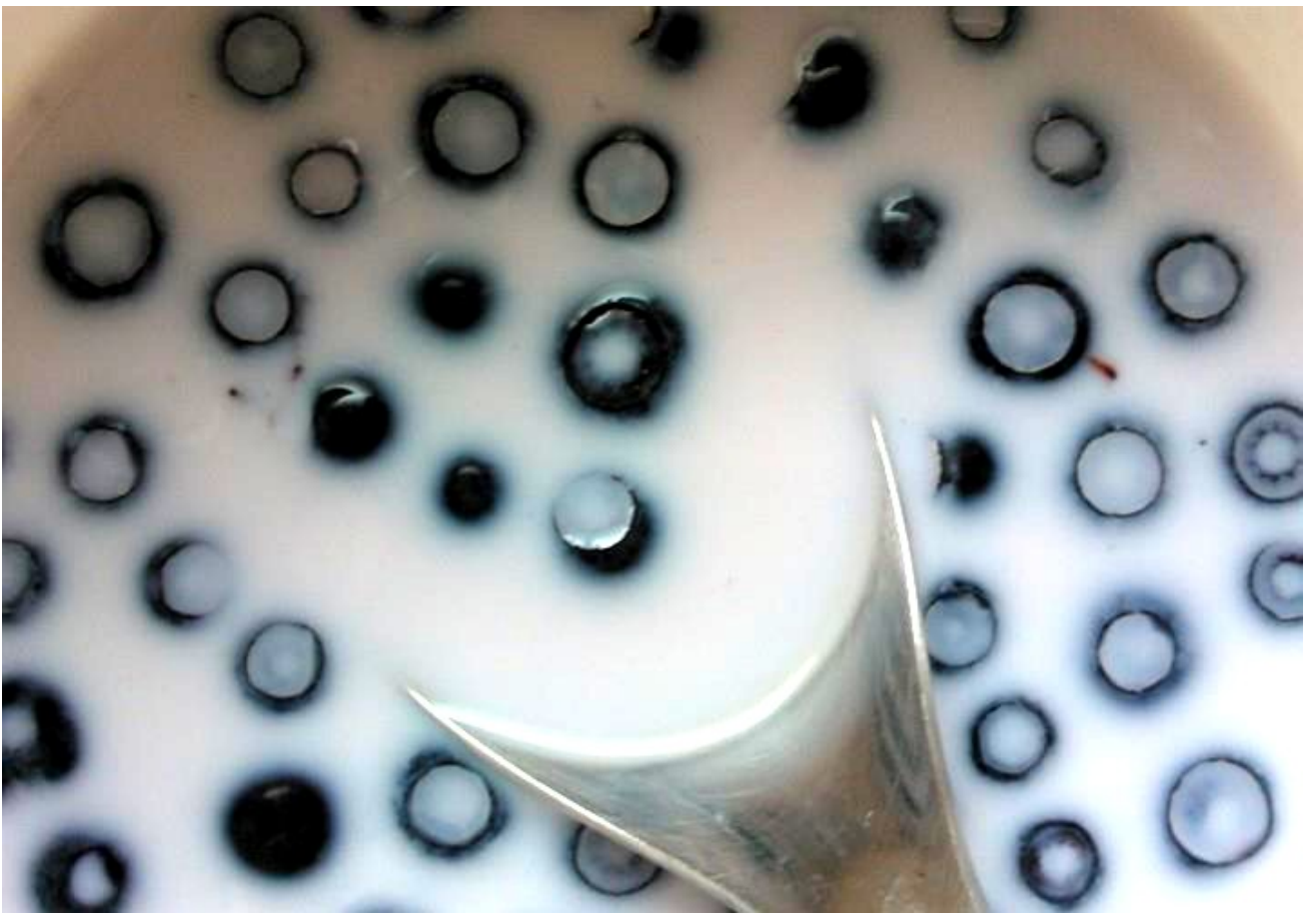














Kuvaaja: Sari Aarnipuu







Kuvaaja: Sari Aarnipuu



Kuvaaja: Sari Aarnipuu





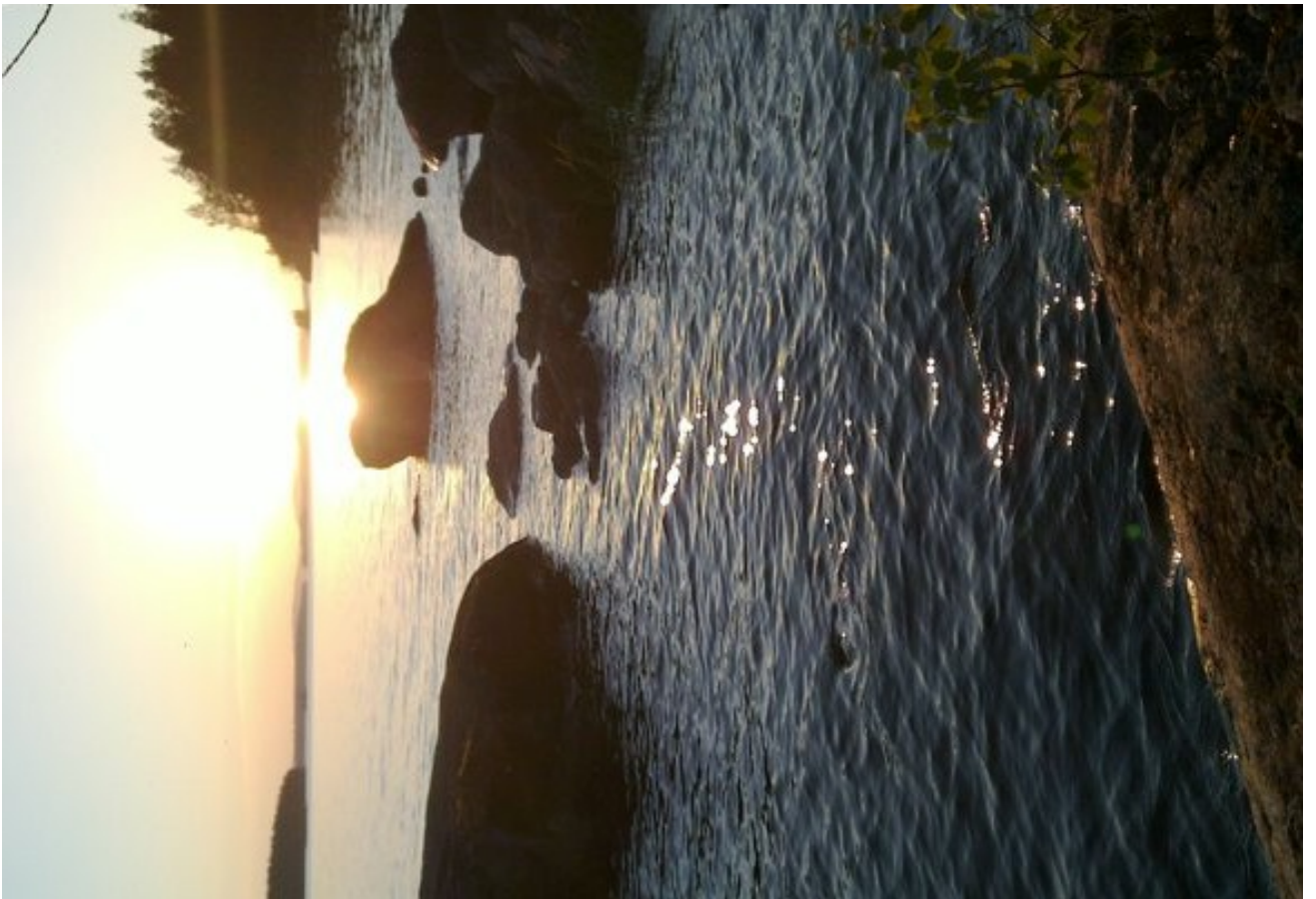
Kuvaaja: Sari Aarnipuu



Kuvaaja: Sari Aarnipuu















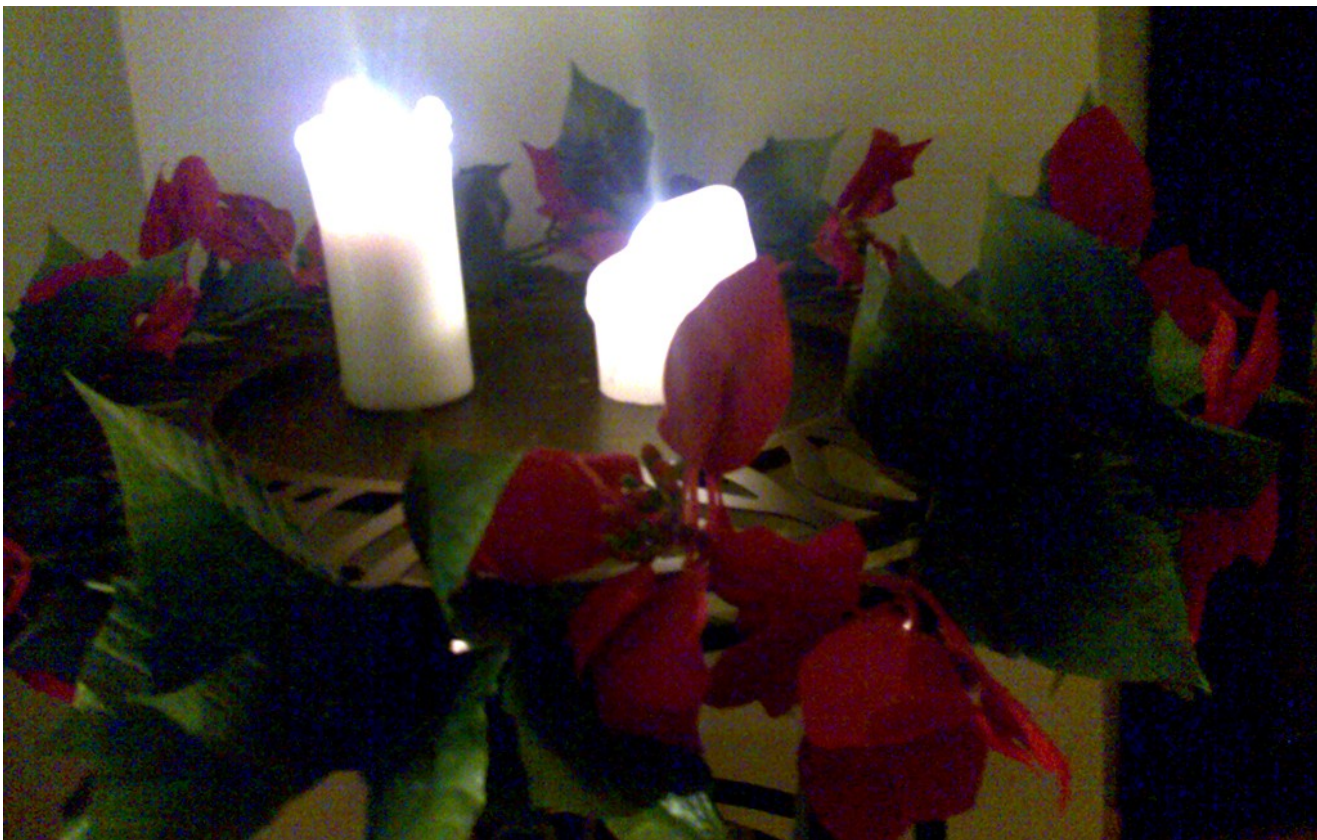














Kuvaaja: Kiti Kokkonen



Kuvaaja: Kiti Kokkonen

Kuvaaja: Kiti Kokkonen



MATERIAALIA MUISTELUTUOKION JÄRJESTÄMISTÄ VARTEN