

Annu Nietula

VÄLÄHYKSIÄ

Taidelähtöinen digitaalinen muistityökalu

VÄLÄHYKSIÄ

Taidelähtöinen digitaalinen muistityökalu

Annu Nietula
Opinnäytetyö
Syksy 2021
Kulttuurituottamisen ja luovan talouden
tutkinto-ohjelma (YAMK)
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Kulttuurituottamisen ja luovan talouden tutkinto-ohjelma (YAMK)

Tekijä: Annu Nietula

Opinnäytetyön nimi: Välähyksiä - taidelähtöinen digitaalinen muistityökalu

Työn ohjaaja: Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: syksy 2021

Sivumäärä: 49

Tämän kehittämistyön aiheena oli tuottaa taidelähtöisin menetelmin audiovisuaalinen muistityökalu. Työn taustalla oli ikäihmisten ja muistisairauksiin sairastuneiden sosiaalinen osallisuus. Opinnäytetyön tutkimusstrategiana on toimintatutkimus. Toimintatutkimus soveltuu hyvin tämälähtöiseen kehitystyöhön, jossa tekijä osallistuu itse uuden toimintamallin suunnitteluun ja toteutukseen. Työn tietoperusta on väestön ikääntyminen sekä muistisairausdiagnoosien lisääntyminen sekä ikäihmisten sosiaalinen osallisuus.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi taidelähtöisin menetelmin tuotettu digitaalinen muistityökalu ylisukupolvisen keskustelun avuksi sekä muistisairaiden kohtaamiseen. Työ toteutettiin osana rovaniemeläisen Piste Kollektiivin soveltavan taiteen Taiteintee-hanketta. Hyödynsin työskentelyssä omaa ammattitaitojuuttu. Kehittämistyön pilottivaiheen tutkimuksen aineistona käytin teema-haastatteluja sekä aineiston käytöstä kirjattuja havaintoja.

Digitaalisen muistityökalun Välähyksiä kehittämistyö ja pilottivaiheen kokeilut osoittivat työkalun tarpeellisuuden, toimivuuden sekä sen merkityksen ikäihmisten ja muistisairaiden sosiaalisen osallisuuden vahvistamisessa. Audiovisuaalinen työkalu mahdollistaa sukupolvien välisen vuorovaikutuksen sekä kohtaamiset ikäihmisten sekä muistisairautta sairastavien kanssa.

Käyttäjäkokeusten sekä muistityökalun käytön havainnoinnin perusteella voidaan todeta, että Välähyksiä-muistityökalun kehittämistyössä onnistuttiin. Työkalu mahdollistaa sukupolvien välisen vuorovaikutuksen sekä kohtaamiset ikäihmisten sekä muistisairautta sairastavien kanssa.

Tulevaisuudessa audiovisuaalisen työkalun ympärille voidaan kehittää verkkopalvelu, johon käyttäjät voivat rekisteröityä. Verkkopalvelu kokoaa loogisesti ja ymmärrettävään muotoon erilaiset aihepiiriin liittyvät sisällöt.

Asiasanat: Soveltava taide, muistityö, vuorovaikutus, sosiaalinen osallisuus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Cultural Production and Creative Industries (Master)

Author: Annu Nietula

Title of thesis: Välähyksiä - art-based digital memory tool

Supervisor: Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2021 Number of pages: 49

This thesis is a development work which was to produce an audiovisual memory tool using art-based methods. The work was based on the social inclusion of the elderly and those with memory disorders. The research method of the thesis is action research, which is well suited for this type of development work, in which I participated in the design and implementation of a new action model. The knowledge base of the work is the aging of the population as well as the increase in diagnoses of memory disorders and the social inclusion of the elderly.

As a result of the thesis, a digital memory tool produced using art-based methods was created to aid intergenerational discussion and to meet the people diagnosed with memory disorders. I used my own professional art in my work. I used thematic interviews and recorded observations on the use of the material as research material for the pilot phase of the development work.

Based on the user experience and the observation of the use of the memory tool, it can be stated that the development work of the digital memory tool was successful. The tool enables intergenerational interaction as well as encounters with the elderly and those with memory disorders.

Keywords: Applied art, memory work, interaction, social inclusion

SISÄLLYS

SISÄLLYS	5
1 JOHDANTO.....	6
2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT.....	8
2.1 Ikääntyvä väestö	10
2.2 Muistisairaudet	11
2.3 Muistot voimaannuttavat	12
2.4 Osallisuuden merkitys	14
3 DIGITAALISEN MUISTITYÖKALUN KEHITTÄMISTYÖ	16
3.1 Digitaalisuus kohtaamisen avuksi	16
3.2 Työryhmä	18
3.3 Taiteintee-hanke	19
4 DIGITAALISEN MUISTITYÖKALUN TUOTTAMINEN	21
4.1 Taiteellinen lähtökohta	21
4.2 Kehittämistyön eteneminen	22
5 DIGITAALISEN MUISTITYÖKALUN KÄYTTÖ.....	34
5.1 Kiireetön kohtaaminen – Hanna Pikkarainen	34
5.2 Ruudun äärellä – Hanna-Leena Metsävainio	37
5.3 Havaintoja muistityökalun käytöstä	38
6 KEHITTÄMISEHDOTUKSET	41
6.1 Asiantuntijan huomioita muistityökalun käytöstä	41
6.2 Välähyksiä verkkopalvelu	42
7 POHDINTA.....	44
7.1 Työryhmän ja kollektiivin merkitys kehittämistyössä	44
7.2 Nykyaikainen muistityökalu	45
LÄHTEET	47

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tutkin taidelähtöistä tapaa tuottaa audiovisuaalisesti tuotettujen sisältöjen pohjalta toimiva digitaalinen muistityökalu ikäihmisille ja muistisairaille sekä heidän omaisilleen ja hoitajille. Hyödynnän tutkimukseni aineistona haastatteluja sekä aineiston käytöstä kirjattuja havaintoja. Hyödynnän myös omaa ymmärrystäni taiteilijan työstä videoiden käsikirjoittamisessa sekä ohjaamisessa. Tutkimusstrategian lähtökohdat ovat toimintatutkimuksessa, ja tiedonhankintamenetelmänä työssä on teemahaastattelu. Haastattelut toteutettiin syksyllä 2021.

Muistityöhön ja ylisukupolvisen kohtaamisen keskustelun tukemiseen tarkoitettuja materiaaleja on tarjolla vähän tai ne ovat vaikeasti saatavilla. Usein muistisairaahan kohtaamiseen ja keskustelun avaukseen tarkoitettut materiaalit ovat vanhanaikaisia ja kömpelöitä käyttää. Digitaalisen muistityökalun kehittämistyön tein yhdessä teatteri-ilmaisun ohjaaja Hanna-Leena Metsävainion kanssa. Tutkiesamme muistityökalujen tarjontaa totesimme, että ne ovat vaikeasti saavutettavissa ja usein vaativat ennakkovalmisteluja ennen niiden käyttöä. Jo olemassa olevien, muistityön tueksi tarkoitettujen työkalujen käyttöönotto vaatii materiaalin tilaamisen ennakkoon vieden näin aikaa.

Keskustelun avaukset, rupattelut, tarinoiden jakaminen ja muistelut eivät ole enää niin arkipäivää. Olemme unohtaneet, miten jutellaan, miten muistellaan ja miten aktivoidaan aivoja. Ylisukupolviset kohtaamisen tilat ovat vähentyneet ja ikäpolvet ovat eristäytyneet omiin kupliinsa. Jopa omaisilla voi olla vaikeuksia pitää keskusteluyhteyttä yllä ikäihmisiin.

Halusimme luoda työkalun, jonka materiaalit voisi helposti siirtää esimerkiksi älypuhelimien sovellukseen ja näin ollen olisivat helposti löydettävissä. Tutkimuksen mukaan älypuhelin löytyi vuonna 2020 96 prosentilla väestöstä (DNA 2020). Älypuhelimien käyttöä ei ole aiemmin muistityössä hyödynnetty. Yhteisten ideointituokioiden keskustelun tuloksena totesimme, että digitalisaatio luo kehittämässämme työkalussa mahdollisuuksia ikäihmisten hyvinvoinnin tukemiseksi.

Oma taustani taiteilijana sekä taidekasvattajana sekä laaja kokemukseni esittävän taiteen alalta on ollut eduksi muistityökalun kehittämisessä. Olen työskennellyt taiteilijana ja taidekasvattajana vuodesta 2005 lähtien, jolloin valmistuin sirkustaiteen ohjaajaksi Turun ammattikorkeakoulusta. Olen ohjannut niin lapsia ja nuoria kuin aikuisia ja ikäihmisiäkin sirkustaiteen saloihin. Lisäksi olen esiintynyt akrobaattina sekä näyttelijänä useissa teattereissa sekä mainoselokuvissa. Turun ammattikorkeakoulun opinnoissani (2005) tuotin opinnäytetyönä sisällön sirkustaitojen opetusta tukevan DVD-teoksen "Sirkustaitoja oppimaan". DVD-teoksen suunnittelu- ja tuotantoprosessista vastasi kaksi Lapin yliopiston mediatieteen opiskelijaa, jotka valmistivat teoksen osana Pro Gradu työtään.

Saimme taiteilijaparini Hanna-Leena Metsävainion kanssa vapaat kädet digitaalisen muistityökalun ideointivaiheesta kuvaamiseen sekä jälkityöstöön. Kuvausvaiheessa sekä videoiden leikkaamisessa taiteellisen panoksen videoihin antoi lisäksemme kuvaaja, muusikko Tatu Kantomaa, joka kuvasi ja leikkasi videoiden kuvamateriaalin. Hän vastasi myös videoiden musiikkien sävellyksestä sekä valmiiden kappaleiden sovittamisesta ja soittamisesta.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymys on: miten taidelähtöisiä menetelmiä voidaan hyödyntää muistityön ja ylisukupolvisen kohtaamisen mahdollistavan digitaalisen työkalun kehittämisessä?

2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT

Tulevaisuudessa digitaalisten palveluiden määrä kasvaa merkittävästi. Etäyhteys ja digitaaliset palvelut mahdollistavat nykyään muun muassa etäkotihoivan, jossa hoitaja ottaa videoyhteyden ikäihmiseen tabletin avulla. Väestön ikääntyminen ja elinajanodotteen kasvu nostavat ikäihmisten määrä ja muistisairaudet lisääntyvät kasvavalla tahdilla. Kotiin vietävien palveluiden tarve kasvaa koko ajan johdun palvelurakenteiden uudistamisesta. Uudistamisen tavoitteena on, että yhä useampi ikäihminen asuisi kotonaan mahdollisimman pitkään. (Houni, Turpeinen & Vuolasto 2021, 155.)

Digitalisaatio luo lisää mahdollisuuksia ikäihmisten hoivaan sekä toimintakyvyn ylläpitämiseen. Osa kotihoidon palveluista pystytään nykypäivänä toteuttamaan tabletin välityksellä. Digivälineiden kuten tablettien ja älypuhelimien myötä myös muita palveluja voitaisiin tarjota etäyhteyksin sekä digitaalisesti. Älylaitteet yleistyvät ikäihmisten keskuudessa, mutta silti näitä palveluja ei ole vielä kovin kattavasti tarjolla.

Halusimme lähteä luomaan työkalua, jota voisi käyttää mahdollisimman monipuolisesti niin hoitohenkilökunnan ja asiakkaan välillä kuin ylisukupolvisissa kohtaamisissakin. Uskomme, että lisääntyneen digitalisaation kautta tällaiselle työkalulle on tarvetta ja tulevaisuudessa älylaitteiden käyttöä ja etäyhteyksiä hyödynnetään yhä enemmän ikäihmisten hoivassa.

Digitaalisen muistityökalun kehittämistyön ja tuottamisen mahdollisti työskentelyni taiteilijana soveltavan taiteen hankkeessa Taiteintee vuonna 2020. Taiteintee-hanketta rahoitti Suomen kulttuurirahasto sekä Taiteen edistämiskeskus. Hanketta koordinoi rovaniemeläinen Piste Kollektiivi. Rahoitus saatiin taiteen hyvinvointivaikutuksiin liittyvälle tapahtumasarjalle ja yhteiskehittämiselle eri puolilla Lappia. Yhteistyökumppaneita vuonna 2020 oli neljä: Muistiliitto (Rovaniemi), Lapin seurakuntien kehitysvammaistyö, Kolpeneen kuntayhtymä ja Ranuan Niittyvillan päivätoimintakeskus sekä ikäihmisten palvelukoti Marjukka.

Hankkeen alkuperäinen työsuunnitelma meni uusiksi maaliskuussa 2020 hallituksen todetessa yhdessä tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeustilassa koronavirustilanteen vuoksi ja valmiuslaki otettiin käyttöön 16.3.2021 (Valtioneuvosto 2021). Tämä teki alkuperäisen työsuunnitelman mukaisen työskentelyn mahdottomaksi. Valtioneuvoston päätökset vaikuttivat suuresti myös sote-alan toimipaikoissa. Esimerkiksi kaikki ulkopuolisten vierailut hoitokodeissa kieltettiin, päivätoiminta keskeytettiin sekä yli 70-vuotiaat veloitettiin pysymään erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan (Valtioneuvosto 2021).

Tämä tarkoitti sitä, että hankkeen suunnitellut työmenetelmät jouduttiin muokkamaan muuttuneeseen tilanteeseen sopivaksi. Meidän tuli saavuttaa ikäihmiset etänä toteutettavin keinoin. Yhteistyökumppanina toiminut muistiliitto ja heidän toiminnassaan mukana olevat omaishoitajat saivat meidät miettimään helppokäyttöisiä työkaluja muistisairauteen sairastuneiden, ikäihmisten sekä heidän hoitajien ja omaisten käytettäväksi.

Työskentelyni soveltavan taiteen hankkeessa taiteilijana antoi vapaat kädet muistityökalun kehitystyöhön. Totesimme hyvin varhaisessa vaiheessa, että emme halua lähteä toteuttamaan ja tuottamaan jo olemassa olevien materiaalien kaltaisia työkaluja muistityön tueksi vaan lähdimme ennakkoluulottomasti ideoimaan tapoja, jotka ovat tätä päivää. Digityökalujen yleistyminen ja älylaitteiden laaja käyttö kannustivat meitä lähtemään tuottamaan audiovisuaalisia eri teemoihin pohjautuvia videoita.

Oman taiteilijuutemme johdosta halusimme lähteä tuottamaan työkalua taidelähteisesti. Syntyi ajatus nykyaikaisista nuotiotarinoista. Punaisena lankana toimi alusta asti ylisukupolvinen kokemus, joka lisää yhteisöllisyyttä ja auttaa luomaan siltaa tarinankerronnalle sekä muistojen eteenpäin kertomiselle. Näin syntyi raaimit digitaaliselle muistityökalulle, joka sai jo alkuvaiheessa työnimen Välähyksiä. Nimi kuvastaa hyvin audiovisuaalisen muistityökalun ajatusta; kuvilla, tunnelmilla,

äänimaisemilla sekä musiikilla herätellään ja siivitetään katsojat omien muistojensa pariin. Taidelähtöisyyden lisäksi meille oli tärkeää työkalun helppokäyttöisyys.

2.1 Ikääntyvä väestö

Globalisoitumisen aika, jota elämme, ilmenee myös väestöllisenä murroksena niin teollistuneissa maissa kuin kehitysmaissakin. Yli 60- vuotiaiden määrä on kolminkertaistunut viimeisen sadan vuoden aikana ja kolminkertaistunee yli kahden miljardiin lähivuosina. Vuonna 2050 todennäköisesti joka kolmas maapallon ihminen on yli 60-vuotias. Valtioneuvoston kanslian ikääntymisraportin mukaan lähimpien 20 vuoden aikana ikääntyminen Euroopan unionissa on nopeinta Suomessa. Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan keskimääräisen elinajan odotetaan nousevan Suomessa vuoteen 2030 mennessä kolmella vuodella. (Tilastokeskus 2021.)

Vuonna 2012 syntyneen tyttölapsen elinajanodote oli 83,4 vuotta ja poikalapsella 77,5 vuotta. Todellisuudessa elämme huomattavasti pidempään, joten tilastollinen eliniän odote ei kerro koko totuutta. Keskimäärän sijasta mediaanin käyttö elinikää ennustettaessa nostaa arvioksi 1975–1977 vuosina syntyneiden odoteeksi eliniäksi naisille 91 vuotta ja miehille 86 vuotta. (Ikääntymisraportti 2009.)

Marja-Liisa Parjanteen Sosiaali- ja terveysministeriölle toteuttaman selvityksen mukaan vanhuspalveluja tarvitaan lähivuosikymmeninä selvästi nykyistä enemmän väestön vanhenemisen vuoksi. Suurin osa ikäihmisistä pärjää itsenäisesti, mutta myös avun tarve kasvaa huomattavasti erityisesti viimeisinä elinvuosina. Muistisairaiden ikäihmisten määrä lisääntyy ja kotihoidon asiakasmäärät kasvavat. (Parjanne 2004.)

Ikäihmisten määrän kasvaessa huomattavasti tulevana vuosikymmeninä kansallinen väestömurros edellyttää panostusta suomalaisen vanhusväestön hyvään terveyteen sekä terveyden ylläpitämiseen, kuten menneinä vuosikymmeninä. Kansalaisten jokapäiväisen hyvinvoinnin kannalta terveyden ja toimintaky-

vyn edistäminen ja ylläpito ovat tärkeitä. Ikäihmisten hyvinvointi kysyy monipuolista osaamista sekä laatua ja siltä edellytetään asiakaslähtöisyyttä ja kokonaisvaltaisuutta. (Parjanne 2004.)

2.2 Muistisairaudet

Muistisairaudet ovat yhä enenevässä määrin lisääntyvä sairaus ikääntyvien keskuudessa, ja sairastuminen voi alkaa jo vuosia ennen ensimmäisten näkyvien oireiden ilmaantumista (Käypä hoito–suositus 2021). Parantumattoman sairauden edetessä siitä kärsivä kadottaa yhteyden omaan itseensä ja lähimmäisiinsä muisti- ja toimintakyvyn kadotessa.

Suomessa oli väestötutkimuksen mukaan vuonna 2013 93 000 keskivaikeasta tai vaikeasta muistisairaudesta kärsivää. Lievä muistisairaus oli noin 100 000:lla ja tiedonkäsittelyn lievää heikentymistä 200 000 ihmisellä. Vanhempien ikäluokkien lisäksi etenevää muistisairautta sairastaa noin 7000 30–65 –vuotiasta työikäistä. Kansantaudeiksi luokitellut muistisairaudet kuten Alzheimer, verisuoniperäinen muistisairaus, Lewyn-kappaleen tauti sekä otsa-ohimolohkosta johtuva muistisairaus rappeuttavat aivoja ja heikentävät laaja-alaisesti toimintakykyä. Lisäksi myös Parkinsonin tauti ja Ms-tauti voivat lisätä tiedonkäsittelyn vaikeuksia. (Erkinjuntti, Remes, Rinne & Soininen 2015, 5.)

Jopa 20–55 % prosenttia iäkkäistä ihmisistä kokee kärsivänsä eriasteisista muistioireista. Osalla muistioireet todetaan testien avulla, mutta silti vain osalla tila on etenevä ja johtaa dementia-asteisten oireiden puhkeamiseen. Muistisairaudet liittyvät korkeaan ikään. Vallitsevuus yli 85-vuotiaiden ryhmässä on yli 15-kertainen verrattuna 60 –vuotiaiden ryhmään. (Erkinjuntti ym. 2015, 36–37.)

Muistisairauden lievässä vaiheessa keskustelu voi olla tavallista hitaampaa sanojen löytämisen vaikeutuessa. Tässä vaiheessa muistisairas kuitenkin puhuu yleensä sujuvasti ja ymmärrettävästi sekä ymmärtää hyvin arkipäiväänsä liittyvää tuttua puhetta. Toisinaan muistisairas saattaa käyttää vääriä sanoja tai unohtaa keskustelun aiheen. Tässä vaiheessa on tärkeää, että arki jatkuu mahdollisim-

man tavanomaisena ja sosiaalinen elämä harrastuksineen jatkuu entiseen tapaan. Kuunteleminen, keskittyminen ja muistelemineen pitävät aivot aktiivisina. (Burakoff & Haapala 2013, 7.)

Muistisairauden edetessä oma-aloitteinen puhuminen vähenee ja sanoja on vaikea saada mieleen. Puheeseen saattaa tulla merkityksettömiä tai tilanteeseen sopimattomia sanoja. Tutun puheen ymmärtäminen onnistuu vielä hyvin. Pitkälle edenneessä muistisairaudessa sanallinen viestintä häviää, mutta vuorovaikutus ja kommunikointi eivät lopu kokonaan. Muistisairaalla on paljon sanattomia keinoja, joiden avulla hän voi ilmaista tarpeitaan, tunnetilojaan ja mielipiteitään. (Laaksonen, Rantala, Eloniemi & Sulkava 2002, 39–42.)

Sen lisäksi, että muistisairaus vaikuttaa puheilmaisuun, vaikeutuu myös puheen ymmärtäminen. Tätä on varhaisvaiheessa vaikea huomata etenkin, kun muistisairas esittää viimeiseen asti ymmärtävänsä ja myöntelee kuulemaansa. Todellisuudessa hän on usein pudonnut kärryiltä jo aikaa sitten. Aivoja vaurioittaviin muistisairauksiin ei ole parantavaa hoitoa, ja aivojen kuntoutuminen perustuu synapsien eli hermoliitosten uudismuodostukseen. Musiikki edistää hermoverkostojen korjautumista aktivoimalla aivoja laaja-alaisesti. (Sihvonen, Leo, Särkämö & Soilila 2014, 24.)

2.3 Muistot voimaannuttavat

Ikääntyvät, joiden tiedonkäsittely hidastuu hyvänlaatuisesti sekä muistiongelmista kärsivät tarvitsevat enemmän aikaa uusissa tilanteissa, joihin he eivät ole entuudestaan harjaantuneet. Tutut ympäristössä saadut vihjeet kuitenkin parantavat asioiden mieleen painamista silloin, kun ponnisteleva mieleen palautus ei onnistu. Erilaisten ulkoisten muistitukien käytön on todettu auttavan mieleen palauttamista. (Erkinjuntti ym. 2015, 445–447.)

Muistelun ja elämäntarinoiden kertomisella on eksistentiaalisia, psykologisia ja sosiaalisia tehtäviä ihmisen elämässä. Tarinoiden ja muisteluiden avulla päästään vanhuksen yksilölliseen ja sosiaaliseen todellisuuteen. Muistisairaahan ihmi-

sen sairaus vaikuttaa usein vuorovaikutukseen ja tästä syystä muistisairaahan kohtaaminen voi tuntua haastavalta. Vaikka muistisairaus tuokin omat haasteensa vuorovaikutukseen, voi se myös lähentää omaisen ja muistisairaahan välejä sekä auttaa heitä kohtaamaan läsnä olevammalla tavalla. (Nopari & Koistinen 2005, 157.)

Nykyään on myös havahduttu pohtimaan saavatko ikäihmiset ajatuksensa ja mielipiteensä tarpeeksi hyvin kuuluviin. Tähän ongelmaan on pureuduttu muun muassa Monika Riihelän kehittämän sadutusmenetelmän eli kerrotuttamisen avulla. Menetelmän avulla kuultiin aluksi lapsia, mutta myöhemmin menetelmän käyttö on laajennettu menestyksekkäästi kaikenikäisten osallisuuden tukemiseen. (Kuukasjärvi, Linnossuo & Sutinen 2010, 21–25.)

Tarinoiden kautta vahvistamme ymmärrystämme ympäröivästä todellisuudesta ja itsestämme. Meillä onkin luontainen tarve kertoa tarinoita elämästämme, itsestämme sekä ympäröivästä maailmasta. Niin sadutuksen kuin tarinatyöskentelynkin edellytyksinä on avoimuus, joustavuus ja kiireettömyys. (Kuukasjärvi ym. 2010, 21–25.)

Tarinankerronnassa yksilö voidaan nähdä luovana, itseään toteuttavana yksilönä. Tarinatyöskentelyssä annetaan innoituksen kautta ihmiselle tilaa ja mahdollisuus tulla kuulluksi yhteisössä. Tarinatyöskentelyssä on kyse useista sosiaalipedagogiikkaan liitetyistä asioista, kuten kuulemisesta, kuulluksi tulemisesta, dialogisuudesta ja yhteisöllisyydestä. Itävaltalaisen filosofin Martin Buberin mukaan ensisijaista ei ole minä tai sinä vaan ihmisten molemmin puoleinen yhteys, joka kohtaamisessa syntyy. (Kuukasjärvi ym. 2010, 24.)

Dialoginen vuorovaikutus mahdollistaa ymmärretyksi ja kuulluksi tulemisen. Dialoginen kohtaaminen voidaan ymmärtää asenteena, jossa korostuu tasavertaisuus, kumppanuus ja asiakaslähtöisyys. Nämä ovat edellytyksiä, joiden toteutuksessa kuulluksi tuleminen voi johtaa parhaimmillaan voimaantumiseen. (Kuukasjärvi ym. 2010, 26.)

Kerronta paljastaa ihmisille oivalluksen sekä yhteisiä asioita. Se voi myös antaa vastauksen johonkin tämänhetkiseen kysymykseen. Valmistautuessaan kerrontaan kertoja katselee itse kertomuksen kuvat. Palauttaessaan kertomansa kuvat mieleensä, kertoja löytää myös tarvitsemansa sanat. Näin hän kertoo kuulijoille, mitä itse katselee juuri kertomishetkellä. Kuvien lisäksi kertoja välittää myös kokemuksia äänistä, mauista, hajuista ja kosketuksesta. (Nopari & Koistinen 2005, 24.)

Kokemuksemme mukaan keskustelun avaukset, rupattelut, tarinoiden jakaminen ja muistelut eivät ole enää niin arkipäivää. Olemme unohtaneet, miten jutellaan, miten muistellaan ja miten aktivoidaan aivoja. Ylisukupolviset kohtaamisen tilat ovat vähentyneet ja ikäpolvet ovat eristäytyneet omiin kupliinsa. Jopa omaisilla voi olla vaikeuksia pitää keskusteluyhteyttä yllä ikäihmisiin.

2.4 Osallisuuden merkitys

Osallisuutta voidaan määritellä eri ulottuvuuksilla, joita ovat riittävä toimeentulo ja hyvinvointi, toiminnallinen osallisuus, yhteisöihin kuuluminen ja jäsenyys (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2015, 5). Osallisuuden käsitettä määritellään monin tavoin. Näiden määritelmien ydinajatuksista voi tiivistää kuvauksen osallisuuden toteutumisesta yhteisön ja ihmisen välisessä suhteessa. Osallisuus kehittyy vuorovaikutuksessa ja edellyttää mahdollisuuksia olla osana yhteisöä ja mukana sen toiminnassa. Kun ihminen osallistuu yhteisön elämään itselleen mielekkäällä tavalla, osallisuus kehittyy vuorovaikutuksessa. Yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisön jäsenten välisiä suhteita vahvistaa kokemusten ja ajatusten jakaminen. (Leemann & Hämäläinen 2015.)

THL:n toteuttaman Sokra-hankkeen määritelmän mukaan elämän merkityksellisyys ja mieli rakentuvat vuorovaikutuksessa ihmisten, taiteen tai luonnon kanssa. Ihminen tulee kuulluksi ja nähdyksi toiminnassa. Tärkeintä kuitenkin on, että ihminen uskoo mahdollisuuksiensa olemassaoloon. Osallisuuden kokemuksesta on suuri merkitys siinä, miten suuren osan potentiaalisesta toimintakyvystään ihminen ottaa käyttöönsä. (Isola ym. 2017, 3.)

Onnistunut vuorovaikutus on yksi ihmiselämän tärkeimmistä asioista. Perheen ja ystävien tapaaminen, perheen kanssa oleminen, keskustelu, rupattelu sekä väitely tuovat päiviimme sisältöä sekä kokemuksen siitä, ettemme ole yksin vaan osa meille tärkeiden ihmisten yhteisöä. Ikäihmiset tuntevat tarvetta käydä läpi elettyä elämäänsä, tulkita ja työstää elämäkokemuksiaan, sekä antaa niille merkitystä. (Ikäinstituutti 2021.)

3 DIGITAALISEN MUISTITYÖKALUN KEHITTÄMISTYÖ

Lähdimme Metsävainion kanssa pohtimaan, kuinka voisimme kehittää apuvälineen ylisukupolviseen kohtaamiseen ja vuorovaikutustilanteisiin. Tällä hetkellä verkossa toimivat muistityökalut ovat hyvin yksinkertaisia sekä hieman kulahtaneita ja erittäin tekstipainotteisia tapoja työskennellä muistisairaiden kanssa. Ne toimivat lähinnä tukena sairastavalle, mutta eivät edesauta kohtaamista läheisten kanssa.

Joskus ylisukupolvinen lähestyminen voidaan kokea haastavaksi. Nykyaikana asumismuodot, joissa useampi sukupolvi asuu yhdessä, ovat harvinaisia. Isovanhemmat saattavat asua eri paikkakunnalla ja vierailut sekä tapaamiset ajoittuvat juhlapyhiin muutaman kerran vuodessa. Sukupolvien välillä tapahtuvan keskustelun avaaminen voi tuntua haastavalta. Isovanhemmilla on usein paljon tarinoita elämästään jaettavaksi, mutta keskustelun aloittaminen voi olla haastavaa etenkin, mikäli isovanhemmalla on muistia heikentävä diagnoosi. Ulkoiset muistituet kuten kuvat toimivat hyvänä keskustelun avauksena. Joskus ikäihmisen perhealbumista löytyvät valokuvat voivat olla toimiva keino keskusteluyhteyden avaamiseksi, mutta aina albumeita ei välttämättä ole saatavilla.

Pitkällisen pohdinnan jälkeen lähdimme kehittämään taidelähtöisin menetelmin tuotettua digitaalista työkalua muistityöhön, sekä avuksi ylisukupolviseen kohtaamiseen.

3.1 Digitaalisuus kohtaamisen avuksi

Tulevasta kehityssuunnasta ja palvelurakenteen muutoksesta johtuen ikäihmiset asuvat kotonaan aiempaa pidempään. Ikäihmisten hyvinvointia tuetaan kokonaisvaltaisesti tuomalla koteihin taide- ja kulttuuripalveluita. Palvelut ennaltaehkäisevät yksinäisyyttä ja vähentävät terveystalveluiden käyttöä. (Houni, Turpeinen & Vuolasto 2021,155.)

Ikäihmisten kulttuuristen oikeuksien toteutumisesta kuvapuhelimien avulla on saatu hyvää näyttöä. Helsingin, Tampereen ja Vaasan yhteisessä Tänä Kona-hankkeessa on kehitetty uudenlaisia vanhustyön malleja vuosien 2018 ja 2019 aikana. Hankkeessa vietiin taidetoimintaa ikäihmisten koteihin muokattuna iPadin kautta. Ikäihmisille rakennettiin vuorovaikutteisia digitaalisia palveluja, joihin myös taidetoiminta muokattiin sopivaksi. Kulttuurilaitosten avustuksella toteutettiin mm. kirjakerhoja sekä muistelutuokioita etänä. Ikääntyneet tavoitettiin vanhuspalveluiden avulla ja palvelut sisältyivät asiakkaan kotihoitomaksuihin. (Houni ym. 2021, 155.)

Ylisukupolvisen kohtaamisen ytimessä voidaan nähdä eri ympäristössä kasvanneiden toisen ikäisten kohtaaminen. Toisten ihmisten tarinat, kokemukset ja toiminta saavat peilisolumme reagoimaan ja auttavat eläytymään näiden kokemuksiin. Myönteiset asenteet kehittyvät parhaiten kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa. Elämme nykyään nopean muutoksen maailmassa ja tästä syystä myös toisiaan seuraavien kokemuksellisten ikäpolvien ikäerot voivat olla pienet. Kymmenen vuoden ikäero saattaa merkitä kulttuurisesti hyvin erilaiseen maailmaan syntymistä ja tällä onkin omat vaikutuksensa siihen, miten ikäpolvet merkitsevät oman paikkansa kulttuurissa. (Saarenheimo, Pietilä, Maununaho, Tiihonen & Pohjalainen 2021, 96.)

Sadan vuoden aikana maailma on muuttunut merkittävästi. Aina edes omilla lapsilla ei välttämättä ole käsitystä siitä, millaisessa maailmassa hänen vanhempansa tai isovanhempansa on kasvaneet ja eläneet. Myöhemmin saatetaan toivoa, että edellisten sukupolvien tarinat olisi tulleet tutuiksi. Myös ikäihmiselle oman elämän ainutkertaisuus ja kertynyt kokemus olisi tärkeää saada kuuluville ja jaettua. Samat peruskokemukset ilosta suruun ovat läsnä sukupolvesta toiseen, vaikkakin maailma on muuttunut avarammaksi ja laveammaksi. Toisaalta sukupolvet ovat oman aikansa lapsia ja suuret tapahtumat, kuten sodat, lama sekä kansalliset ja kansainväliset poliittiset virtaukset luovat oman piirteensä kunkin elämänvaiheisiin. (Reinikainen 2009, 17.)

Muistisairauden jokaisessa vaiheessa on tärkeää tehdä asioita, jotka tuottavat iloa ja joita voi tehdä yhdessä. Tällaisia asioita voi olla esimerkiksi valokuvien

katselu, yhteinen ruokailu, ulkoilu, lempimusiikin kuuntelu, laulaminen sekä muistelu. Läheisen on hyvä herkistyä havainnoimaan muistisairaana läheisen sanattomia viestejä ja miettiä mitä hän kertoo katseellaan, kosketuksellaan sekä ilmeillä ja eleillä. Tärkeää on antaa muistisairaalle aikaa, ilmaista välittämistä ja olla lähellä.

Kohdatessa muistisairaana olisi tärkeää muistaa tasavertaisuus. Sairaudesta huolimatta hän on sama ihminen, joka hän on aina ollut. Hänellä on oma persoonallisuus, arvot, mielenkiinnon kohteet sekä elämänsähistoriansa. Vaikka muistisairas viestii ja toimii eri tavalla kuin ennen, on hänellä edelleen taitoja, joiden varaan voi vuorovaikutuksen arjen kohtaamisessa rakentaa. (Papunet 2021.)

Vuorovaikutukseen tarvitaan aina vähintään kaksi ihmistä. Hyvä vuorovaikutus vaatii myös, että molemmat ovat aidosti läsnä jakaen asioita tasavertaisesti. Mikäli toinen osapuoli ei kykene ilmaisemaan itseään tai pysty kunnolla vastaanottamaan mitä toinen haluaa hänelle kertoa, viestiminen vaikeutuu ja tällöin keskustelukumppani joutuu ottamaan tavallista suuremman vastuun siitä, että vuorovaikutus sujuu.

Kehitystyötämme siivitti ajatus siitä, että voisimme saada aikaan helposti saavutettavan työkalun, jonka voisi tarpeen tullen ottaa käyttöön esimerkiksi älypuhelimella. Ylisukupolvisen kohtaamiseen digitaalinen muistityökalu antaa mahdollisuuksia tarinoiden kerronnalle, muistelulle sekä sukupolvien väliselle vuorovaikutukselle.

3.2 Työryhmä

Työskentelin vuonna 2020 taiteilijana Taiteinteessa, soveltavan taiteen hankkeessa, jossa kehitimme muistisairaille ja heidän omaisilleen sekä hoitohenkilökunnan käyttöön taidepohjaisen digitaalisen muistityökalun Välähyksiä. Kyseessä on nykyaikaiset nuotiotarinat, ylisukupolvinen kokemus, joka lisää yhteisöllisyyttä ja identiteettiä.

Lähdimme ideoimaan ja kehittämään audiovisuaalista muistityökalua työryhmässä, johon kuului kaksi ammattitaiteilija-taidekasvattajaa, ammattivalokuvaaja-muusikko, ääniteknikko sekä tuottaja. Oma ammatillinen taustani on sirkustaiteessa. Olen valmistunut Turun ammattikorkeakoulusta sirkusohjaajaksi vuonna 2005 ja sen jälkeen työskennellyt laajasti esittävän taiteen alalla. Nautin ihmisten koskettamisesta taiteen keinoin ja tämä projekti antoi vapaat kädet idean visioimiselle sekä tuottamiselle. Oma taiteilijuus antoi vahvan pohjan käsikirjoittamiselle sekä videoiden visuaaliselle ilmeelle.

Kehittämishankkeen ideoinnista sekä sen viemisestä alusta loppuun vastasi lisäksi teatteritaiteilija, sote- ja taidealan yhteistyökoordinaattori Hanna-Leena Metsävainio. Yhdessä Metsävainion kanssa hallitsemme myös toistemme taiteenalan perusteet ja olemme tehneet kahden vuosikymmenen ajan tuotantoja esittävän taiteen alalla. Molemmilla on myös laaja ja monivuotinen kokemus ryhmien ohjaamisesta eri-ikäisten harrastusryhmistä työyhteisöille räätälöityjen hyvinvointipäivien tekemiseen.

Videoiden toteutusvaiheessa työryhmään tulivat mukaan muusikko/valokuvaaja Tatu Kantomaa sekä ääniteknikko Lauri Manner. Hanketta koordinoi kulttuuripolitiikkaan erikoistunut yhteiskuntatieteiden maisteri, tuottaja Laura Rekilä. Metsävainion kanssa vastasimme muistityökalun videoiden teemoittamisesta, käsikirjoittamisesta, ohjauksesta sekä äänimaiseman ideoinnista ja valinnasta. Lisäksi toimimme esiintyjinä videoiden kohtauksissa.

3.3 Taiteintee-hanke

Audio-visuaalinen muistityökalu Välähyksiä kehitettiin ja tuotettiin osana Piste Kollektiivin soveltavan taiteen Taiteintee-hanketta. Hankkeen keskiössä oli sotehenkilökunnan kouluttaminen ymmärtämään, kokemaan ja hyödyntämään taidelähtöisiä menetelmiä. Hankkeen käynnistyessä alkuvuonna 2020 alkuperäinen työsuunnitelma jouduttiin hylkäämään koronan aiheuttaman poikkeustilan vuoksi. Vierailut palvelutaloissa ja asumisyksiköissä kiellettiin, joten toteutustapa oli suunniteltava uusiksi.

Taiteintee-hanketta koordinoi rovaniemeläinen Piste Kollektiivi, jossa soveltavan taiteen toimintaa järjestetään yhteistyössä sosiaali- ja terveystieteiden kanssa. Soveltavan taiteen toiminta toteutuu eri puolilla Lappia toimintakeskuksissa ja päivätoimintakeskuksissa. Taiteintee-toiminta sai vuosille 2020–2021 rahoitusta Taiteen keskustoimikunnalta sekä Suomen kulttuurirahastolta.

Piste Kollektiivi on ammattitaiteilijoiden ja taidekasvattajien kollektiivi, joka tuottaa laadukkaita ja erottuvia nykyaikaisia sirkus-, tanssi- ja teatteriesityksiä sekä soveltavan taiteen toimintaa. Kollektiivi rakentaa myös hankkeita sekä muotoilee taidekasvatuksen menetelmiä. Piste-taiteilijat ja taidekasvattajat ovat kehittäneet ja tuottaneet aktiivisesti soveltavan taiteen menetelmiä jo vuodesta 2007 lähtien.

4 DIGITAALISEN MUISTITYÖKALUN TUOTTAMINEN

Aloitimme työskentelyn Metsävainion kanssa huhtikuussa 2020. Tiesimme jo tässä vaiheessa, että emme pysty toteuttamaan hankkeen alkuperäistä työsuunnitelmaa ja meidän tulisi kehittää uusia toimintamenetelmiä saavuttaaksemme kohderyhmän. Palveluyksiköt jäivät pois työsuunnitelmasta ja työskentelemme painottui yhteistyöhön muistiliiton kanssa.

Tutustuimme muistityön tueksi tarkoitettuihin materiaaleihin. Löysimme muistiliiton nettisivuilta koonnin aivoterveysten edistämiseen ja muistinhuoltoon liittyviä materiaaleja sekä oppaita. Koimme, että nämä materiaalit ovat vaikeasti saavutettavia ja osa vaatii paljon etukäteistyötä muistityön tueksi tarkoitettujen materiaalien käyttöön ottamiseksi. Päätimme toteuttaa taidelähtöisesti tuotetun, uudenlaisen muistityökalun, joka olisi mahdollisimman monen käytettävissä eri välineiden avulla.

Halusimme työkalusta helposti saavutettavan ja helppokäyttöisen. Pidimme tärkeänä, että työkalun käyttö ei vaatisi ennakkotyötä käyttäjältä. Katsoimme asiaa myös omasta näkökulmastamme: millainen on hyvä ja helppokäyttöinen työkalu, jota itsekkin voisimme käyttää ikäihmisten ja isovanhempiemme kanssa. Ikäihmisille ja muistisairaille taas halusimme tuoda apua muisteluhetkiin ja omien tarinoidensa jakamiseen.

4.1 Taiteellinen lähtökohta

Lähdimme pohtimaan taidelähtöistä tapaa tavoittaa kohderyhmä etänä. Tänä päivänä älypuhelin löytyy lähes jokaiselta aikuiselta ja usein myös lapsilta, joten digitaalisen työkalun käyttö on helppoa missä vaan. Valitsimme työkalun menetelmäksi videokerronnan. Käsikirjoitimme ja tuotimme kuvallisia ja maalailevia tunnelmia videoiden muotoon ikäihmisille tutuista aiheista ja loimme siitä kokonaisuuden, johon kuuluvat äänimaisemat sekä tehtäväpaketti.

Emme halunneet keskittyä yksityiskohtiin tai juonen rakentamiseen. Ajatuksena oli luoda ns. liikkuva taulu, mikä maalaa kuvaa teeman ympäriltä. Näin katsojan ei tarvitse keskittyä tarkasti kokonaisuuteen vaan ajatus ja mieli saa liikkua vapaasti aiheen ympärillä.

Tarinoissa seikkailee aina kaksi samaa päähenkilöä, joiden kautta teemaan ja käsiteltäviin aiheisiin olisi helppo samaistua. Välähyksiä-videoiden lopussa esitämmme katsojalle kysymyksiä, jotka siivittävät häntä pohtimaan teemaa oman elämänsä kautta, omia kokemuksia peilaten ja omia elämäntarinoita kertoen.

Välähyksiä-muistityökalu on empaattinen, ihmisarvoa ja yksilöllisyyttä kunnioittava tapa jutella arjen asioista, löytää yhteisiä keskustelun aiheita ja tavoittaa sairauden takaa yhteys toiseen ihmiseen. Se pyrkii saamaan aikaan positiivisia tunteita ja tuomaan sairaudesta kärsivälle ja hänen läheisilleen voimauttavia kohtauksien hetkiä. Myös työkäisten kokema, aivotyön aikaansaama kuormitus muistille on raskasta. Tuotettavat sisällöt toimivat myös tälle kohderyhmälle ennaltaehkäisevänä, aivoille rentoutusta tarjoavana lepo hetkenä.

4.2 Kehittämistyön eteneminen

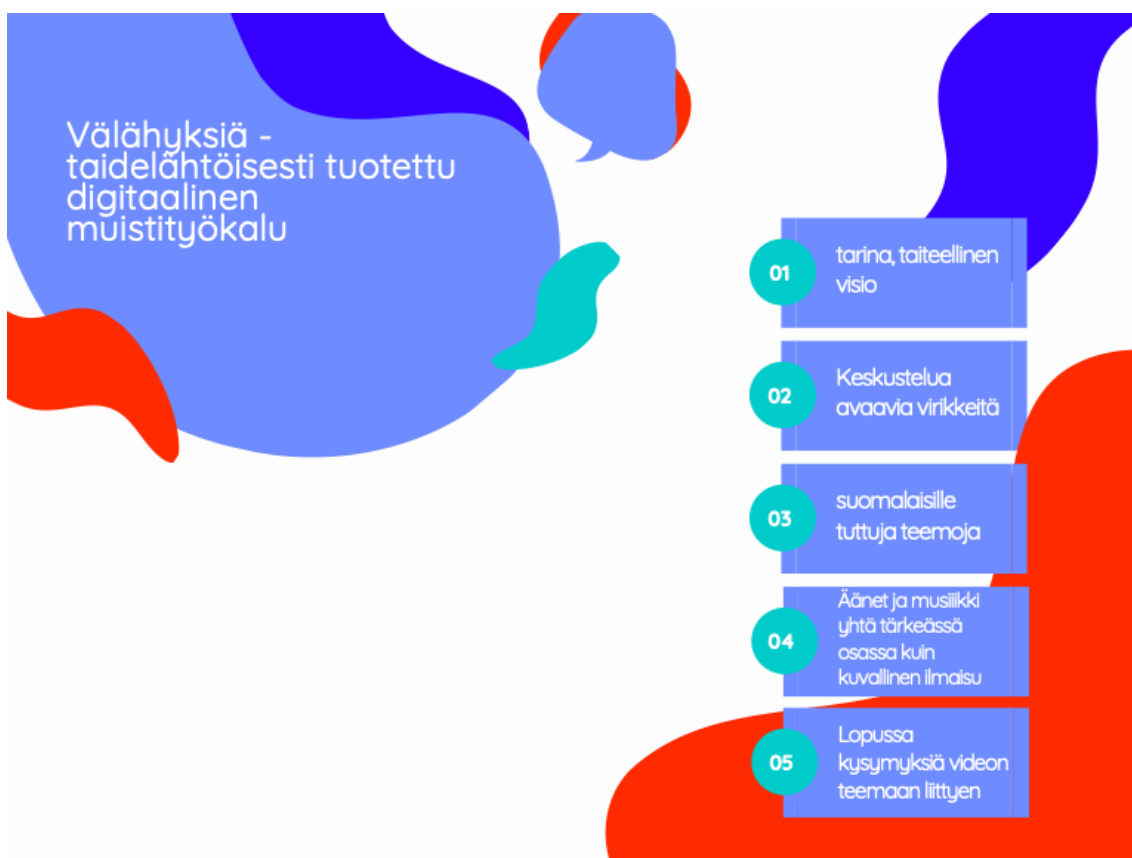
Ensimmäiset työpäivät toukokuussa vuonna 2020 toteutettiin ideariihityömenetelmää hyödyntäen. Kirjasimme Metsävainion kanssa ajatuksia ja ideoita postimenetelmää käyttäen lapuille, joita siirtelimme ja yhdistelimme teemoittain yhteen sekä limittäin. Muutaman viikon aikana saimme kasaan valtavan määrän ideoita, joista osaa lähdimme jatkojalostamaan. Ideat ja teemat syntyivät omasta tarpeesta jakaa ja kertoa kokemuksia ja tarinoita. Pohdimme, mitä teemoja voisimme käydä läpi isovanhempiemme ja vanhempiemme kanssa. Ideariihen runsaasta tarjonnasta teemoja valikoitui lopulta seitsemän, joiden ympärille lähdimme valmistamaan käsikirjoitusta sekä kuvakäsikirjoitusta.

Rakensimme tietoisesti Välähyksiä-videoista kokonaisuuden, jossa samat päähenkilöt esiintyvät jokaisen teeman videolla. Tällöin eri teemojen videoiden seuraaminen on helpompaa ja kuvat sekä tunnelma vievät välittömästi aiheen pariin.

Käsikirjoitimme videot aihealuettain, mutta varsinaista tapahtumien kaarta emme halunneet videoihin kirjoittaa. Videot toimivat tunnelmapalasinä ja kuva yhdessä musiikin kanssa vie katsojat aihepiiriin omiin muistoihin.

Videoita ei haluttu sitoa mihinkään tiettyyn aikakauteen emmekä lähteneet kuvittamaan entisajan eloa. Silti mm. kuvauspaikat valikoituivat niin, että niistä löytää helposti yhteneväisyyksiä ikäihmisten omiin elinympäristöihin. Videoiden äänimaailma on tarkkaan harkittua. Videoiden tukena äänenä on joko musiikkia tai ääntä. Videoilla näkyvät tapahtumat on sekä kuvattu että äänitetty samanaikaisesti. Ääniraidasta haluttiin tehdä mahdollisimman laadukas, jotta ikäihmiset, joilla on huonontunut näkö, voisivat päästä muistoihin kuuloaistin avulla.

Moniaistisuus ja positiivisten tunteiden ja mielikuvien herättäminen ovat apuna muistelu- ja kohtaamistyössä. Audiovisuaalisissa sisällöissä on tarjolla paljon moniaistisuutta visuaalisten sisältöjen, äänten, musiikki ja harkittujen sisältöjen ja yksityiskohtien kautta.



Kuvio 1. Kehittämistyötä ohjaavat tekijät

Työskentelyn alussa listasimme asioita, jotka koimme tärkeiksi kehittämistyössä. (ks. kuvio 1). Isoin otsikko oli alusta alkaen tarina ja taiteellinen visio. Halusimme, että kirjoittamamme ja kuvaamamme kuvat ja tapahtumat saavat katsojan ajautumaan omiin muistoihinsa. Sen lisäksi koimme tärkeäksi, että videot ovat mahdollisimman samaistuttavia kaikille iästä riippumatta. Tästä syystä kuvia ei sidottu mihinkään tiettyyn aikakauteen. Tarina-otsikon alle lähdimme hahmottelemaan teemoja, joiden ympärille kuvittaisimme videot. Videoiden teemat löytyivät helposti kaikille suomalaisille tutuista asioista kuten metsä, kahvi, järvi ja tanssit. Eri teemaisten videoiden kestoa harkitsimme tarkkaan. Pohdimme työryhmässä millainen olisi hyvä mitta yhdelle videolle.

Olen ollut aiemmin tuottamassa nykysirkusteoksen markkinointia, joka toteutettiin lähes kokonaan videokuvaa käyttäen. Kuvassimme tuolloin noin kymmenen muutaman minuutin mittaista lyhytelokuvaa, jotka toimivat niin toistensa jatko-osina kuin itsenäisinä teosinakin. Tämän projektin myötä lyhytelokuvien käsikirjoittaminen sekä leikkaaminen tulivat tutuiksi ja näitä oppeja hyödynsimme myös Välähyksiä-videoita tuottaessamme. Videoiden kestoksi muodostui 3–5 minuuttia ja koemme keston onnistuneeksi.

Kuvan lisäksi nostimme äänisuunnittelun ja –maiseman erittäin tärkeään osaan. Samalla, kun kirjoitimme kuvakäsikirjoitusta, kirjasimme ylös musiikki –ja äänitointeet jokaiselle videolle. Ikäihmisten heikentynyt näkö saattaa olla este tarinan seuraamiselle kuvan kautta ja tästä syystä koimme tärkeäksi, että musiikki ja äänet vievät tunnelmaa ja tarinaa eteenpäin yhtä isossa roolissa kuin kuvakin. Myös videoilla näkyvä tarpeisto koottiin tarkkaan harkiten. Mukaan haluttiin tuttuja esineitä, jotka mahdollisesti herättävät muistoja oman elämän varrelta. Puvustuksen ja lavastuksen punaisena lankana toimi värimaailmojen yhteneväisyys. Kasasimme puvustoa ja tarpeistoa samaan aikaan, kun käsikirjoitimme ja aikataulutimme kuvauksia.

Välähyksiä-videoita tuotettiin seitsemän kappaletta. Kukin video käsittelee jokaiselle suomalaiselle tuttuja teemoja. Teemoja ovat metsä, järvi, urheilu, juhlat,

tanssit, kahvi ja radio. Tässä luvussa esittelen ideointi-, käsikirjoitus- sekä kuvausprosessia kunkin teeman äärellä.

Metsä

Metsillä on aina ollut suuri merkitys suomalaisten elämässä. Metsästä on perinteisesti saatu rakennus- sekä polttoaineita, ravintoa ja suojaa. Metsien varaan on nojannut hyvin vahvasti suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan rakentaminen. Metsä tuottaa usein ihmisille onnellisuutta lähimetsissä kävelyn, marjojen keräämisen, polttopuiden hakemisen sekä metsästyksen mahdollistajana. (Suomen metsäyhdistys 2021.)

Valtaosalla ihmisistä on useampia metsäkokemuksia ja joku oma metsäinen seutu, jossa muistot ovat syntyneet. Kaupungistumisen myötä usealla ei enää tänä päivänä ole arkista suhdetta metsäluontoon. Metsien virkistyskäyttö on kasvanut 1960-luvulta lähtien, kun sitä ennen metsä on ollut suomalaisille useimmiten arkinen elinympäristö ja elannon lähde. (Suomen metsäyhdistys 2021.)

Alun perin olimme ideoineet aiheeksi sekä savottaa että metsästystä. Päätimme kuitenkin yhdistää nämä kaksi aihetta isompaan metsä-teemaan, johon käsikirjoitimme kohtauksia metsästyksestä, retkeilystä, marjastamisesta sekä kuvia erilaisista metsistä.

Omassa lapsuudessamme sekä nuoruudessa olemme kulkeneet isovanhempien ja vanhempien mukana metsässä. Molempien lapsuudenkodit ovat sijainneet lähellä metsäalueita. Myös nykyään metsä on tärkeässä roolissa molempien arjessa. Metsävainio on saanut kipinän sekä oppinut metsästyksen salat isältään ja nuoruudessa suorittanut myös metsästystutkinnon. Minä olen muuttanut takaisin pääkaupunkiseudulta pohjoiseen lapsuuden maisemiin päästäkseni lähemmäs luontoa. Koen metsän läheisyyden tärkeäksi hyvinvointini kannalta.

Metsä-teemaisen videon äänimaisemaksi halusimme perinteisen ja tutun suomalaisen laulun. Tutut laulut tunnetusti tuovat mieleen muistoja. Musiikiksi valikoitui Kaj Chydeniuksen säveltämä Aleksis Kiven runo Metsämiehen laulu, joka

on etenkin vanhemmalle väestölle hyvinkin tuttu. Aleksis Kiven on kerrottu olleen innokas metsämies ja hänen läheinen suhteensa metsään näkyy hänen teoksissaan. Laulun säkeistöt ovat puhetta metsälle. Pyysimme laulaja Janne Raappanaa tulkitsemaan kappaleen videolle. Toteutuksessa ei ole käytetty säestystä ja ääni on toteutettu tavalla, joka luo mielikuvan laulun tulkitsemisestä metsälle.

Kuvakäsikirjoituksessa otimme huomioon, että lyhyessä videossa näkyisi erilaisia metsätyppejä, kiireetöntä retkeilyä, risteäviä polkuja, metsän hyödyntämistä (puut, marjastus, luonnonyrtyt) sekä metsänhoitoa. Videoon jätettiin hiljaisia kohtia laulun rinnalle, jotta metsän rauhoittava olemus tulee esiin.

Videon lopussa esitämme kysymyksiä yhdessä pohdittavaksi:

Milloin olet käynyt viimeksi metsässä?

Mitä metsä antaa sinulle?

Lempi marjasi ja marjankeruu reissu?

Mieleenpainuva metsäkokemus?

Mikä on sinulle tärkein luontokohde?

Kysymysten avulla halusimme johdattaa katsojan omiin metsäkokemuksiin sekä merkityksellisiin hetkiin metsän ja luonnon äärellä.

Järvi

“Suomi on tuhansien järvien maa” -slogan on ehkäpä tutuin markkinoinnissa käytetty ilmaisu esitellessä kotimaatamme maailmalla. Suomessa on yli 150 000 järveä, joten meillä suomalaisilla on läheinen suhde vesistöihin. Järvet, joet sekä meri ovat antaneet elantoa sekä tuoneet virkistystä suomalaisille kautta historian. Näin ollen myös muistoja on päässyt syntymään vesistöihin liittyen.

Aloitimme järvivideon suunnittelun listaamalla ylös, millaisia omia muistoja meillä on eri vesistöistä. Totesimme, että järvi on molemmille tutuin ympäristö ja tästä syystä teemaksi valikoitui järvi. Video ei kuitenkaan kerro järven ominaispiirteistä ja kuvissa voisi yhtä hyvin olla meri tai iso joki. Videoklipin kutsuminen vesistöksi

ei kuitenkaan innostanut kumpaakaan, joten päätimme pitää aiheen järvenä ja kuvasimme materiaalia pääosin tutuilla järvillä sekä Rovaniemen kaupungin alueella isojen jokien varsilla.

Lähtiessämme rakentamaan käsikirjoitusta, huomasimme, että yhdistävänä tekijänä omista muistoissamme oli kalastus. Metsävainio on perehtynyt talvikalastuksen saloihin ja hän on pilkkinyt kilpaa teini-ikäisestä lähtien. Kokemusta ja menestystä on kertynyt vuosien varrella ja Hanna-Leena Metsävainio onkin vuoden 2001 pilkkikalastuksen Ruotsin mestari. Myös minulla on pitkä historia kalastuksen parissa ja vielä nykyäänkin vietän mielelläni vapaa-aikaa erilisten kalastusmuotojen äärellä.

Etsimme kuvauspaikoiksi mahdollisimman monipuolisia vesistöjä. Halusimme päästä kuvaamaan materiaalia myös vesistöltä käsin. Kuvauslokaatioksi valikoitui Metsävainion suvun maatila, joka sijaitsee pienessä Lapin kylässä järven rannalla. Miljö ja maisema voisi olla mistä tahansa päin Suomea. 1900-luvun puolivälissä vastaavanlaisia asuinpaikkoja on ollut isolla osalla suomalaisista.

Järvi-teeman videolla esiintyy lisäksi Hanna-Leenan isä Veli Metsävainio, joka hänkin omaa mittavan kokemuksen kalastamisesta. Halusimme, että lisäksi videolla esiintyisi muita eri-ikäisiä ja eri sukupuolen edustajia. Näin videot ovat paremmin samaistuttavissa ikäihmisille.

Käsikirjoitimme videolle kohtauksia eri toiminnoista vesistöjen äärellä, jotta yhtymäkohtia olisi mahdollisimman paljon. Järven virkistyskäyttöä kuvaamaan taltioimme melomista ja maalauksellista järvimaisemaa tuomaan muistoja omista tutuista rannoista. Esittelimme eri kalastustapoja ja kuvasimme matonpesua joen rannalla. Videon verkkainen tahti antaa aikaa omille muistoille. Eri kuvakulmat avaavat maisemaa eri tavalla. Linnut rannoilla ja kivet pohjassa toimivat taulumaisina kuvina. Airo ja soutaminen luovat miellyttäviä muistoja. Annoimme kamerasiivillä maisemissa ja näitä rauhoittavia kuvia tukemaan äänitimme veden liplatuksen ja lisäsimme sen äänimaisemaan.

Videon lopussa esitetyt kysymykset:

Lempipaikkasi veden äärellä?

Miten vesi oli osa elämääsi lapsena?

Muistoihin tallentuneita veneily tai kalastuskokemuksia?

Kysymysten avulla toivoimme katsojan pääsevän merkitykselliseen paikkaan ja kokemuksiin veden äärellä.

Urheilu

Urheilu-teemaa halusimme lähestyä eri urheilulajien kautta. Sen sijaan, että olisimme kuvittaneet eri lajeja, päädyimme rakentamaan tarinan niin, että videoista tutut hahmot sauvakävelevät useissa eri liikunta- ja urheilupaikkojen ympäristöissä tuoden näin eri lajeja esiin.

Käsikirjoituksen tarina alkaa tuttujen hahmojen tavatessa toisensa kentän laidalla urheilullisissa varusteissa, josta yhteinen kävelyretki alkaa. Ensimmäisenä sauvakävelijät ohittavat jalkapallokentällä harjoittelevia pelaajia. Tästä matka jatkuu Ounasvaaran hyppymäen maisemiin. Hyppymäkiä on useampi ja kameran paikallaan pysyvä kuva antaa katsojalle mahdollisuuden tutkailla mäkiä sekä palautella mieleen mäkihypyn kultahetkiä sekä mahdollisia omia kokemuksia lajista.

Tämän jälkeen taustalla näkyy koiraurheilua agilityn muodossa. Ikäihmisten nuoruudessa koiraurheilu ei ollut vielä olemassa, mutta nykyään koiraharrastusseuroja sekä koirakisoja eri lajeissa on ympäri Suomea. Tässä on tapahtunut huima muutos sukupolvien välillä ja ajattelimmekin, että tämä varmasti herättää keskustelua ikäihmisen kanssa.

Jalkapallon ja mäkihypyn lisäksi videossa esitellään mm. yleisurheilua sekä jääkiekkoa. Videokuvan lisäksi katsojat viedään urheilun maailmaan kerronnan kautta. Videon äänimaailma tukee kuvallista ilmaisua rakentuen näyttelijän kuvittaman urheiluselostajan kertoessa lajeista sekä suomalaisten huippuhetkistä vuosien takaa.

Kysymykset videon jälkeen:

Seuraatko urheilua?

Jos kyllä, niin mitä lajeja erityisesti?

Minkälaisesta urheilusta itse pidät?

Mitä olet harrastanut lapsena, nuorena, entä nyt?

Erityisen mieleenpainuneita urheiluhetkiä kautta aikojen?

Urheilu on teemana hyvin laaja, joten kysymysten avulla halusimme johdatella katsojat heille tutuimpien lajimuistojen pariin.

Juhlat

Juhlat-teemaisen videon alussa videoista tutut hahmot kattavat juhlapöytää. Kuva ei kerro suoraan millaisesta juhlasta on kyse. Käsikirjoitusvaiheessa otimme huomioon elämän varrelle mahtuvat moninaiset juhlat, jotta katsoja voi löytää paljon samaistuttavia asioita juhlavideon sisällöstä. Juhlapöydän kat- tamisen lisäksi videolla näkyy juhliin valmistautumista, eri juhlatilanteisiin liitty- vää tarpeistoa ja asuja sekä juhlapöydän antimia. Käsikirjoitus ja ohjausvai- heessa päätimme ottaa mukaan kuvakerrontaan myös viitteitä hautajaisiin. Lä- heisestä luopumisen hetki on raskas, mutta väistämättä jokainen kohtaa mene- tyksiä elämänsä varrella. Viitteitä on myös naimisiinmenosta, juhannuksesta sekä lasten syntymäpäiväjuhlista. Haitarimusiikki siivittää koko videota mukail- len tunnelmaa ilosta suruun.

Kysymykset videon lopussa:

Minkälaisia juhlia vietät mielelläsi?

Minkälaisia ovat sukusi juhlaperinteet?

Mitkä ovat olleet merkittäviä juhlia omassa elämässäsi?

Mitä juhlapöydässäsi pitää ainakin olla?

Juhlaperinteet saattavat poiketa isosti perheiden, sukujen ja jopa paikkakuntien välillä. Kysymykset auttavat katsojaa pääsemään omien merkityksellisten juhlapäivien pariin. Videolla näkyvät viittaukset hautajaisiin antavat mahdollisuuden käydä läpi elämän suuria menetyksiä yhdessä omaisen tai hoitajan kanssa.

Tanssit

Tanssit-teemaista videota ideoidessamme annoimme omien muistojen viedä lapsuuden ja nuoruuden lavatanssivierailuihin. Haimme videon käsikirjoitukseen sekä ohjaukseen viipyilevää tunnelmaa. Ideointipaperin ajatuksina oli muun muassa kukkamekko, lähikuva jaloista ja kesäinen maisema. Päädyimme käsikirjoittamaan tarinaan myös pyörän. Entisaikaan pyörä on ollut hyvin yleinen kulkuväline ja oletettavasti siihen liittyy paljon muistoja.

Käsikirjoitusvaiheessa musiikiksi valikoitui Ritva ja Laila Kinnusen tunnetuksi tekemä *Sä kaunehin oot*-kappale. Lauloimme Metsävainion kanssa kappaleen stemmoissa haitaristi Tatu Kantomaan sovitukseen. Halusimme ja toteutimme musiikkiin vanhan ajan tunnun.

Videon tarinassa kukkamekkoiset naiset laittautuvat hyväntuulisina tansseihin. Kuvauslokaatioksi valikoitui 1940-luvulla rakennettu talo, jonka sisätilat ovat lähes alkuperäisessä asussaan. Puvustus valittiin mukailemaan visuaalisesti talon väritystä.

Kysymykset videon lopussa:

Minkälaisia vapaa-ajanviettotapoja sinulla oli nuoruudessa?

Mikä oli lempimusiikkiasi?

Muistoja lavatanssireissuilta?

Muistoja pyöräretkiltä?

Tanssit-teemaisen videon on tarkoitus herätellä muistoja myös laajemmin vapaa-ajan tavoista. Mukana on laulua, tanssia sekä pyöräilyä sekä viipyileviä kuvia kauniista, maalauksenomaisista maisemista. Kysymysten avulla katsojan toivotaan pääsevän omien mieluisten vapaa-ajanviettotapojen muistoihin.

Kahvi

Kahvinjuonti herättää mielipiteitä eri ikäisissä ihmisissä. Kahvin juonti ja kahvikulttuuri on muuttunut paljon viimeisen 50 vuoden aikana. Kahvin säännöstely päättyi 1950-luvulla ja seitsemänkymmenen vuoden aikana kehitys on päätynyt siihen, että kahviloita on joka pitäjässä ja listalla on valittavana useita eri kahvisekoituksia (Elintarviketeollisuusliitto 2021). Myös kauppojen kahvihyllyt ovat saaneet nykyään pituutta tarjoten kuluttajille eri paahtoasteita sekä papulaatuja ympäri maailmaa. Tärkein on kuitenkin pysynyt eli usein kahvinjuontiin liittyy vahvoja mieltymyksiä sekä omia tapoja.

Lähdimme kasaamaan kuvakäsikirjoitusta omien mieltymystemme pohjalta. Nohkipannukahvit herättivät vahvoja positiivisia muistoja. Myös oma lempikahvikuppi oli helppo nimetä. Päätimme kuvata kahvin valmistusta nuotiolla sekä mahdollisimman laajasti erilaisia kahvinjuontitapoja useissa eri ympäristöissä. Niin minulla kuin Metsävainiollakin oli muistoja tassikahveista eli aluslautaselle kaadetusta ja sen reunalta hörpitystä kahvista. Tämä muisto toi mieleen isovanhempamme, joilla tällainen oli ollut tapana. Selvisi myös, että Metsävainion isä joi aamukahvinsa edelleen tähän tapaan, joten kirjoitimme kohtauksen kuvakäsikirjoitukseen mukaan.

Punaisena lankana kahviteeman videon käsikirjoituksessa oli kiireettömyys. Usein kahvihetki tarkoittaa pysähtymistä arjen askareiden keskellä. Silloin on tapana kohdata perhe, ystäviä ja läheisiä ja vaihtaa kuulumisia. Itse kahvin juonnin lisäksi halusimme täydentää videota tunnelmakuville kahvin valmistuksesta.

Kysymykset videon lopussa:

Millainen on lempi kahvikuppisi?

Missä joisit kahvisi mieluiten?

Kenen kanssa haluaisit mieluiten kahvitella?

Mitä muuta olennaista kahvihetkiin kuuluu?

Kysymykset johdattelevat katsojan kertomaan omista kahvittelurutiineistaan. Kahvinkeittotapoja on paljon erilaisia ja usein ihmisillä on vahva mielipide siitä,

kuinka keitetään parasta kahvia. Kysymykset auttavat katsojaa pohtimaan myös kahvinjuontiseuraa ja palauttamaan mieleen tärkeitä kahvinjuontihetkiä.

Radio

Radiolla on tärkeä rooli suomalaisten kodeissa. Jaoimme Metsävainion kanssa yhtenäisen kokemuksen siitä, kuinka lapsuudenkodeissamme radio oli aina päällä. Vanhempamme omaavat tuo tavan edelleen. Olemme huomioineet, että myös muilla, etenkin ikäihmisillä radio siivittää päivän toimintoja.

Videota ideoidessamme listasimme ylös, mitä kaikkea radio on tai mitä se tuo elämiimme. Radiosta saa valtavasti tietoa asiaohjelmien ja tasatunnein ulos tulevien uutisten kautta. Musiikki on myös ehdottoman tärkeässä roolissa. Merkkihetket ja muistamiset ovat varsinkin varttuneemman väestön tärkeä osa radiosta kuunneltua sisältöä.

Käsikirjoitusvaiheessa totesimme, että ääni vie tämän teeman videota eteenpäin. Kuvakäsikirjoituksessa on huomioitu, että radiota kuunnellaan mahdollisimman monessa paikassa ja monenlaisten toimien äärellä. Tämä myös auttaa mielleyhtymien monipuolisessa muodostumisessa. Videossa on kohtauksia ihmisistä tekemässä käsitöitä, työskentelystä puuverstaalla, autoilusta radion soidessa sekä hitaista aamuista radion siivittäen tunnelmaa. Radio-teeman videon ääninauha mukailee perinteistä radiolähetystä. Alkuun toivotetaan hyvää huomenta ja ohjelma jatkuu rupertellen ja tuttujen laulujen soidessa.

Kysymykset videon lopussa:

Mitä kuuntelet radiosta?

Mitä muita medioita käytät?

Miten mediankäyttötavat ovat muuttuneet?

Mitkä olivat tärkeitä radiohetkiä lapsuudessasi?

Mitkä ovat hetket, jotka ovat olleet mieleenpainuvia radion ääressä?

Radio on kuulunut tärkeänä osana monen elämään koko elinkaaren ajan. Kysymykset johdattelevat katsojan muistelemaan radion merkitystä elämänsä eri ajanjaksoilla.

5 DIGITAALISEN MUISTITYÖKALUN KÄYTTÖ

Pyysin digitaalisen muistityökalun käyttäjäkokemuksia kahdelta soveltavan taiteen ammattilaiselta. Molemmilla on ollut mahdollisuus käyttää Välähkyksiä-videoita työssään ikäihmisten parissa. Soveltavan taiteen ammattilainen Hanna Pikkarainen käytti työssään ikäihmisten kanssa kahta Välähkyksiä-videota. Teemoina olivat tanssit ja kahvi. Pikkarainen piti muistelutuokioita kolmen ikäihmisen luona ja taltioi nämä keskustelut videolle. Välähkyksiä-videot hän näytti ikäihmisille omalta iPadiltaan.

Työparini Hanna-Leena Metsävainio käytti Välähkyksiä työskennellessään ikäihmisten parissa Rovaniemen kaupungin ikäihmisten palveluyksiköissä. Vuoden 2020 lopussa ja 2021 alkuvuodesta palveluyksiköihin sai mennä yksi vierailija kerrallaan ja turvallisuusmääräyksiä tuli noudattaa. Laulu ei ollut sallittua ja vierailijan tuli käyttää kasvomaskia koko vierailun ajan. Metsävainio rakensi taidehetken yhteistanssin, Välähkyksiä-videon sekä muistelun ympärille. Alkuun hän esitti teemaan virittävän lorun tai runon, jonka jälkeen he katsoivat Välähkyksiä-videon ja virittäytyivät sen avulla muisteluhetkeen.

5.1 Kiireetön kohtaaminen – Hanna Pikkarainen

Sosionomi, sirkustaiteen ohjaaja, sirkustaitelija Hanna Pikkarainen otti digitaalisen muistityökalun käyttöönsä työskennellessään Länsi-Lapin alueella sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita käyttävien, tukea tarvitsevien ihmisten parissa. Kolarin ja Muonion kunnan alueella toteutettavan työskentelyn keskiössä on taiteellisen kohtaamisen kautta tapahtuva yksinäisyyden kokemuksen lievittäminen.

Toisena osana hänen projektissaan on mukana Kolarin kunnan alueella kotona asuvia ikääntyneitä, jotka käyttävät Kolarin kunnan ikäihmisille suunnattuja sote-palveluita. Erityisesti huomiossa ovat ikäihmiset, jotka asuvat kauempana kunnan kyläkeskuksista.

Pikkaraisen projektissa taidetoiminta toteutetaan asiakkaiden omissa yksiköissä tai heidän kotonaan, jotta heidän on mahdollisimman helppoa osallistua taiteen tekemiseen. Taiteellisen toiminnan ohjaamisessa Pikkarainen ottaa aina huomioon yksilön kiinnostuksen, sen hetkisen toimintakyvyn, sekä osallistuvien henkilöiden välisen dynamiikan. Toiminnassa hän ottaa myös huomioon sosiaalipalveluiden erityisluonteen sekä asiakkaiden erityistarpeet, kuten heidän käyttämät toiminnan, liikkumisen ja kommunikaation tukemisen apuvälineet.

Kohtaamiset ovat kiireettömiä tilanteita, joissa asiakkaat ja heidän kokemuksensa, toiveensa ja tarpeensa ovat pääroolissa taiteellisen työskentelyn välineinä. Työskentelyssään Pikkarainen käyttää sirkuksen eri lajien, klovnerian, tanssin sekä teatterin keinoja soveltaen ja yhdistellen niin, että osallistuvat asiakkaat ovat itse taiteen luojina ja kokijoina.

Eri taiteenlajeja sisältävän kohtaamisen lisäksi Pikkarainen hyödyntää työssään myös muita sosiokulttuurisen innostamisen muotoja kuten musiikkia, kuvataiteita, käsitöitä ja sanataidetta. Ikääntyvien sekä erityisesti muistisairaiden kanssa yhtenä tärkeänä metodina hän käyttää muistelua yhdistettynä draamapedagogiikkaan. Musiikin hyödyntäminen on aina tärkeässä osassa kohtaamisissa.

Pikkaraisen työn tavoitteena on edistää kulttuurista yhdenvertaisuutta sekä yhteiskunnallista saavutettavuutta. Työskentelyn perusta on pureutua yksinäisyyden teemaan kohtaamisen avulla, sekä lisäämällä palveluita käyttävien ihmisten sosiaalista vuorovaikutusta, osallisuutta sekä yhteisöllisyyttä taiteellisen työskentelyn avulla. Pikkaraisen toiminnan tarkoituksena on lisätä kokonaisvaltaisesti asiakkaiden elämänlaatua, toimintakykyä ja positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin ja mielenterveyteen.

Annoin Välähypsiä-työkalun Pikkaraiselle kuukaudeksi käyttöön työssään ikäihmisten kanssa. Kuukauden käytön jälkeen haastattelin häntä käyttäjäkokemuksista. Pikkarainen myös taltioi hetket, jolloin hän käytti digitaalista muistityökalua työssään.

Haastattelussa tiedustelin Pikkaraiselta, oliko työkalu hänen mielestään helppokäyttöinen. Pikkarainen totesi, että hänen oli helppo käyttää digitaalista materiaalia ja Välähyksiä-videot tuntuivat käytössä käteviltä. Hän myös kertoi, että ikäihmisten oli helppo asettua yhdessä hänen kanssaan katsomaan videoita. Aiemmin Pikkarainen on käynneillään esiintynyt mm. tanssien ja klovnerian keinoin. Se on osasta tuntunut haastavalta. Välähyksiä-muistityökalua käyttäessään Pikkarainen huomioi, että ikäihmiset kokivat olonsa turvalliseksi ja miellyttäväksi videoita katsoessaan. He ikään kuin olivat samalla puolella katsomossa ja saivat yhteisen kokemuksen tästä hetkestä.

Tiedustelin, herättikö teemat muistoja ikäihmisissä. Pikkarainen huomioi, että tanssi-teema sai ikäihmiset tehokkaammin muistojen pariin ja kahvi-teema taas tuntui arkiselta ja siitä muistoja ei syntynyt samalla tavalla. Videoiden katsomisen jälkeen keskustelu virisi helposti. Pikkarainen kävi läpi videon lopussa näkyvät kolme kysymystä ja antoi vastapuolelle aikaa kertoa muistoistaan ja mieleen tulleista asioista. Hän on huomannut työssään, että keskustelun avaamisessa auttaa, että on jotain konkreettista apuna muistelun käynnistämiseksi. Pikkarainen on käyttänyt aiemmin työssään vanhoja, ikäihmisille tuttuja esineitä keskustelun herättämiseksi. Hän koki, että videot saivat keskustelun käyntiin yhtä helposti kuin esineiden tai valokuvien avulla.

Keskustelimme videoiden visuaalisesta ilmeestä sekä musiikista ja äänimaisemasta. Pikkaraisen mukaan videot olivat todella kauniita ja veivät helposti tunnelmaan. Yksi ikäihmisistä tunnisti tanssit-teeman videolla kuullun kappaleen ja lauloi mukana videota katsoessaan. Pikkarainen näkee, että työkalu on hyvä ikäihmisten kanssa kohtaamiseen. Hän uskoo, että Välähykset ovat helppo sisällöntuoja keskusteluun sellaiselle ihmiselle, joka ei välttämättä osaa ohjata toimintaa ikäihmisten kanssa. Hän uskoo, että hyvinvointi lähtee siitä, että ikäihminen kokee tulleensa kohdatuksi ja kuulluksi.

5.2 Ruudun äärellä – Hanna-Leena Metsävainio

Metsävainio on työssään vierailut ikäihmisten palveluyksiköissä usean vuoden ajan. Loppuvuonna 2020 sekä alkuvuodesta 2021 Metsävainio vieraili palvelukohteissa vieden taidesisältöjä ikäihmisten arkeen. Osana työskentelyään hän käytti Välähyksiä-videotallenteita. Usein esiintymiset ja vierailut on aloitettu sulkemalla televisio ja ottamalla huomioon ruudun ääreltä itseensä. Nyt ruutu sai jäädä keskipisteeksi, mikä tuntui miellyttävän ikäihmisiä. Esiintyjän ei tarvinnut kilpailla huomiosta television kanssa.

Katsoessaan videoita osalla ikäihmisistä oli hankaluuksia nähdä ruudulle heikentyneen näkökyvyn vuoksi. Eräs asukas pyysikin, että Metsävainio kuvailutulkkaisi hänelle, mitä videolla tapahtuu. Tämä sai meidät pohtimaan, että videoissa olisi hyvä olla valmius kuvailutulkkaukselle, jotta ne olisivat kaikille saavutettavia.

Videoiden katsomisen jälkeen keskustelua syntyi helposti. Metsävainiolla oli käytössään myös keskustelun avaamisen tueksi tarkoitettuja esineitä. Hän oli pyytänyt henkilökuntaa keittämään kahvit, jotta kahvi-teemaisen videon katsottuaan he voisivat jatkaa rupattelua ja kahvinjuontia teeman äärellä. Kahvi-videolla nähdään paljon eri paikoissa tapahtuvia kahviin liittyviä hetkiä ja toimintoja. Ikäihmiset löysivät näistä helposti yhtymäkohtia omaan mielentilaan.

Metsävainio kokee, että tällainen taidetyöskentely toimii ikäihmisille paremmin kuin mikään aiempi taidekokemus. Välähyksiä-muistityökalun avulla saavutetaan voimakasta osallisuutta. Videoiden äänimaailma tukee Metsävainion mielestä erityisen hyvin teemaa. Niissä on tunnelmaa, joka imaisee mukaansa.

Metsävainio pohtii koronarajoitusten tuoneen hyvän mahdollisuuden oman taide-työskentelytoiminnan tarkastelulle. Olosuhteista johtunut oman työn uudelleen järjestäminen synnytti matalakynnyksisen ja monikäyttöisen työkalun, jota voidaan hyödyntää työskentelyssä ikäihmisten kanssa sekä kohtaamisissa arjessa. Metsävainio sai palvelukotien henkilökunnalta runsaasti positiivista palautetta taidetuokiosta, joissa käytettiin apuna Välähyksiä-muistityökalua.

5.3 Havainnot ja muistityökalun käytöstä

Havainnot taiteilija Pikkaraisen haastattelutaltiointeja, jotka toteutettiin ikäihmisten kotona. Pikkarainen käytti Välähyksiä-videoita vieraillessaan neljän ikäihmisen luona syksyllä 2021. Haastattelut ja videoista käyty keskustelut Pikkarainen taltioi pyynnöstäni.

Ensimmäinen havaintoni on, että Pikkarainen saa haastateltavat helposti johdattua Välähyksiä-videoiden avulla muistojen maailmaan. Pikkarainen on selvästi tuttu henkilö ikäihmisille ja haastatteluhetkien taltioinnissa näkyy haastateltavien rentous tehtävän äärellä. Taltiointi alkaa siitä hetkestä, kun he ovat yhdessä katsoneet Välähyksiä-videoon. Pikkaraisella oli käytössään tanssit ja kahvi teemojen videot. Pikkarainen kirjoittaa videon lopussa kuultavat kysymykset ylös ja aloittaa tämän jälkeen ensimmäisen kysymyksen parissa.

Haastateltavat ovat selvästi virittäytyneet teemaan videoiden avulla, ja keskustelua aiheen tiimoilta syntyy helposti. Pikkarainen esittää lisäkysymyksiä ikäihmisten tarinoita tarkentaakseen ja on aidosti kiinnostunut heidän tarinoistaan. Haastatteluhetkellä rupattelu tuntuu etenevän jouhevasti. Haastatteluhetket kestävät 5–45 minuuttia.

Yhteistä Pikkaraisen toteuttamissa haastatteluissa on haastateltavien muistot jobbauksesta. Väylän varressa, Ruotsin rajan vieressä varttuessaan sodan aikaisesta ja sodan jälkeisestä jobbauksesta eli salakuljettamisesta on kaikilla muistoja. Olipahan yhdellä haastateltavalla myös omakohtainen kokemus jobbaamisesta:

”Enne keitettiin korviketta. ja Ruottista jobattiin kahvia. Mieki jobbasin aivan työkseni. Ounasjokivartta menin paljon. Moottoripyörällä hain Ruottista. Tyhjensin mettään lastit ja taas menin hakemaan lissää. Allantin kaupasta mie hain, Ruottin Kolarista.”

Myös tanssit-video herätti muistoja salakuljetuksesta. Yhdelle haastateltavalle oli isä tuonut pyörän salaa Ruotsin puolelta. Tanssit-teema herätti paljon keskustelua kulkupeleistä ja tanssilavoille matkaamisesta.

"Yhen kerran mie pienenä karkasin sinne. Karkasin kotoa, isä ei luvannut, mutta mie menin. Vanhemmat sai tietää ja aamulla mie kuulin kunniani."

Haastateltavan mukaan myöhemmin hän kävi tansseissa luvan kanssa ja tansseja järjestettiin useana päivänä viikossa lähipaikkakunnilla.

"Mie tykkäsin tanssata. Ja sainki tanssata. Paljon haettiin tanssiin...Lempimusiikkia oli tangot ja valssi. Satumaa ja Jätkänhumppa. Mies oli metsuri eli jätkä. Kaiken ikänsä mettässä. Jos vain radiosta tuli jätkänhumppa se komensi kaikille, että hilijaa. Se halus sen kuunnella."

Irenen (85 vuotta) kanssa Pikkarainen katsoo kahvi videon. Pikkarainen esittää kysymyksen, millaista on hyvä kahvi. Irene alkaa heti jutustella ja osoittelee kotonaan kahvinkeittovälineitään.

"Noko se keitethän oikealla pannulla. Mulla on tuommonen puolenlitran, jolla tulee sopivasti mulle. Mie en viitti tuon toisen kans alkaa raihnamaan."

Muistot vievät nopeasti sota-aikaan ja korvikkeeseen. Muistoja tulee tulvimalla.

"Ja on sitä juotu korvikettaki. Sota-aikana korviketta. Ja sitten on alettu kahvia Ruottista hakehmaan. Joo, jobattu Ruottista, että on saatu kahvitilkka. "

Haastateltava jatkaa tarinaa ilman, että Pikkarainen esittää lisäkysymyksiä.

"Kyllä mie muistan, että miten se oli, ku meilläki vanha isä oli sellanen jobbari. Se jobbasi hevosia ja kahvia. Sitä saathiin meki sitä kahvia aina väliin ja panthiin kumpaaki, korviketta ja kahvia." "Se oli soan jälkhiin tienki. Emmie sitä ennen sotaa siitä korvikkeesta muista"

Jobbauksesta Irenelle tulee mieleen muisto talon ohi kulkevasta tiestä. Irene osoittaa kädellään viittilöiden tien kulkusuuntaa.

"Tuo tie mikä tuossa vieressä mennee, se mennee just sinne väylänrantahaan. Sen nimiki on jobbitie. Tuolta se lähti kylältä se tie ja kulkee aivan tämän kämpän ohi ja siton aivan sanottu jobbitieksi. Siinon kulkeneet hevoset ja... Hevosiaki on jobattu. Hevosia on viety Suomesta ko sota loppu, viettiin Ruottiin. Sinne ne on myyty."

Tässä vaiheessa Pikkarainen tarkentaa, että hevosiakin on siis jobattu ja tiedustele kuinka se on mahdollista.

"Hevosille on pantu kengät jalkhan, tehty vaikka puusta, että ei näy ollenkaan kaviot. Ne on semmosilla kengillä menneet, että ei ole nuo tullimiehet tiehneekkään, että son hevosia menny. Sillä lailla hujattiin tullimiehiä. Ja ne on kuulemma pajusta ja mistä niitä onkaan vasiten tehty"

Havainnoin videolta, että ikäihmiset pääsevät vaivattomasti muistojensa äärelle. Eräs haastateltavista muistelee tarkasti tarinassaan mukana olevien ihmisten nimet ja käy läpi sukulais- ja naapurisuhteita. Nimet ja paikat tuntuvat tulevan helposti ja kysymättä mieleen. Tarinankerronta vie mukanaan ja Pikkarainen esittää tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Toinen haastateltavista elävöittää kertomaan tarinoita eleillään. Kädet viittiloivat suuntia ja ilmaisevat tuntemuksia. Välillä haastateltavien katse jää pidemmäksi aikaa yhteen paikkaan näyttäen siltä, että muisto vie mennessään ja haastateltavat näkevät muistonsa silmiensä edessä.

6 KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Taidelähtöisesti tuotetusta Välähyksiä-muistityökalusta on saatu paljon hyvää palautetta eri tahoilta. Välähyksiä jatkokehittämistä varten halusin kuulla myös asiantuntijan mielipiteen digitaalisesta muistityökalusta. Haastattelin Lapin Muis-tiliiton muistiasiantuntija Maarit Simoskaa marraskuussa 2021 muistityökalun käyttöön liittyen. Näytin tapaamisemme aluksi hänelle kaksi Välähyksiä-videota ja sen jälkeen keskustelimme vapaamuotoisesti muistityökalun mahdollisuuksista, käytöstä sekä jatkokehittämisestä.

6.1 Asiantuntijan huomioita muistityökalun käytöstä

Käydessäni läpi Välähyksiä-videoiden käyttöä muistityön apuna Simoska totesi työkalun olevan erittäin toimiva muistisairaiden sekä ikäihmisten sosiaalisen osallisuuden vahvistamisessa. Videot ovat myös helppo tapa viedä toimintaa vapaaehtoisten muistikavereiden vetämiin toimintatuokioihin.

Simoska esitti huomion videoiden pituudesta todeten niiden nyt olevan melko pitkiä kestoltaan. Hänen kokemuksensa mukaan henkilöillä, joilla on pitkälle edennyt muistisairaus, on haasteita seurata videota yhtäjaksoisesti kovin pitkään. Nyt pisimmät videot, jotka ovat viiden minuutin mittaisia ovat luultavasti liian pitkiä, jotta muistisairauteen sairastanut henkilö muistaisi mitä videon alkupäässä tapahtui. Hän ehdottikin, että videot voisi pilkkoa osiin niin, että muutaman tunnelman tai kuvan jälkeen videon voisi pysäyttää ja esittää kysymyksiä nähdystä päätäkstä. Näin asia olisi paremmin mielessä ja omat kokemukset helpommin ilmais- tavissa. Tästä päädyimme yhdessä miettimään, että jonkinnäköinen opas Välähyksiä-muistityökalun käytön tueksi olisi hyvä olla olemassa.

Simoskan ajatus joko lyhyemmistä tai pilkottavista videoista on kannatettava. Työstövaiheessa videoita voisi leikata kahta eri versiota. Toinen pidempi, lyhyt-

elokuvamainen visuaalinen elämys, jota voisi tarvittaessa tauottaa ja toinen trailerinomaisen lyhyempi video, joka virittäisi asian sekä teeman äärelle ja antaisi selkeän kipinän muistelutuokioon.

6.2 Välähyksiä verkkopalvelu

Vuosina 2020 sekä 2021 tapahtuneiden ensimmäisten käyttökokemusten jälkeen olemme keskustelleet digitaalisen muistityökalun jatkokehityssuunnitelmista. Välähyksiä-konseptista on mahdollista muodostaa tuotenimi/ilmiö, jossa käsiteltävän aiheen ympärille tuotetaan samalla nimellä kulkevaa asiantuntija-aineistoa. Välähyksiä-kokonaisuus auttaa siten taidelähtöisten menetelmien hyödyntämisessä muistisairaiden kohtaamisessa. Välähyksiä sisältöjä on mahdollista tuottaa taiteellisen tutkimuksen, testaamisen ja edelleen kehittämisen kautta erilaisiksi formaateiksi, jolloin kokonaisuudesta syntyy uusia rekisteröitäviä immateriaalioikeuksia.

Yksi vaihtoehdoista on luoda Välähyksiä-verkkopalvelu, jossa eri teemojen videot ovat nähtävissä. Sivusto voitaisiin rakentaa niin, että käyttäjä rekisteröityy palveluun. Tällöin käyttäjällä olisi omat sivut, jossa olisi esimerkiksi mahdollisuus tarinoiden tallentamiseen. Tämän lisäksi palvelusta voisi löytyä asiantuntija-artikkeleita, koulutusmateriaaleja sekä podcasteja. Verkkopalvelun rakentamisessa kiinnitettäisiin huomiota sen toiminnallisuuksien ja helppokäyttöisyyden lisäksi siihen, että se kokoaa loogisesti ja ymmärrettävään muotoon erilaiset aihepiiriin liittyvät sisällöt.

Verkkopalvelua voitaisiin kokeilla 1–2 kumppanin kanssa pilottina. Kumppaneiksi haettaisiin kaupunki- tai kuntatason alueellisia toimijoita sekä kolmannen sektorin kattotoimijaa. Näiden kautta ja kanssa etsittäisiin sopivat pilotoivat tahot. Pilotissa Pisteentäiteilijät menevät itse paikalle ja opastavat palvelun käyttöä pilotoijien kanssa testaten ja palautetta kooten. Yhdessä pilotoijien kanssa voitaisiin arvioida mm. saatavuutta ja maksullisuuden ehtoja. Kokeilun myötä saisimme palautetta Välähyksiä-verkkopalvelun ideasta ja voisimme tehdä jatkosuunnitelmia. Verkkopalvelun pilotista kerättäisiin palaute ja kehittämistoimenpiteet mietitään

prosessin lopussa. Kokeiluprosessin loppuvaiheessa haettaisiin jatkorahoituk-
sia sekä kumppaneita lisämateriaalien ja verkkopalvelun kehittämiseen.

Välähäyksiä-kokonaisuudessa on potentiaalia valtion ja sosiaali- ja terveysalan yh-
teistyönä tuotetuksi, kansanterveyttä edistäväksi ja kaikille avoimeksi verkkopal-
veluksi. Pilotoinnin avulla Piste Kollektiivi pystyy tuomaan esille palvelun eri omi-
naisuudet ja potentiaalin, ja aloittamaan keskustelut mahdollisen alustan jatko-
hittäjän ja/tai rahoittajan kanssa.

7 POHDINTA

Kehittämistyöni tavoitteena oli luoda taidelähtöisesti tuotettu audiovisuaalinen Välähyksiä-muistityökalu ylisukupolvisen kohtaamiseen ja muistityön tueksi. Oma ammattitaitelijuus antoi hyvän pohjan taidelähtöiselle työskentelylle. Hyödynsin tutkimukseni aineistona haastatteluja sekä aineiston käytöstä kirjattuja havaintoja.

Kehittämisprosessi lähti liikkeelle olosuhteiden pakosta. Koronapandemian aiheuttaman poikkeusolon takia alkuperäisen työsuunnitelman muututtua jouduimme reagoimaan tilanteeseen nopeasti. Huomasimme, että ainoa keino tavoittaa kohderyhmä oli etänä toteutettava. Koimme, että livenä toteutettava etäyhteys olisi ollut liian haastava useassa palveluyksikössä raskas tilanne huomioon ottaen. Tästä syystä päädyimme toteuttamaan helppokäyttöisiä tallenteita, joita kohderyhmä voisi käyttää heille sopivana ajankohtana.

7.1 Työryhmän ja kollektiivin merkitys kehittämistyössä

Prosessin alkaessa emme tarkalleen tiedäneet, millainen tuotantosuunnitelma olisi työskentelymme kannalta tehokkain. Itselläni oli aiempaa kokemusta audiovisuaalisen opetusmateriaalin tuottamisesta. Työparillani Hanna-Leena Metsävainiolla on vankka tausta soveltavan taiteen työskentelystä erityisryhmien kanssa. Molempien osaamisen avulla työskentely eteni sujuvasti ja pääsimme eteneämään tuotannossa ilman suurempia ongelmia. Monialainen osaaminen täydentyi palkatessamme työryhmään muusikko-valokuvaaja Tatu Kantomaan, jonka kokemus ja taiteellinen visio limittyivät omiin ajatuksiimme ja ideoihimme sulavasti.

Piste Kollektiivin tuki digitaalisen muistityökalun kehittämisessä ja tuottamisessa oli äärimmäisen tärkeää. Kollektiivin taidehalli sekä erillään sijaitseva toimisto olivat käytössämme koko prosessin ajan. Kollektiivin tuottaja Laura Rekilä antoi tärkeän panoksen tuotannolliselle työlle. Äänityksen hoiti niin ikään oman alansa huippuosaaja ääniteknikko, muusikko Lauri Manner, jonka monipuolinen tausta

täydensi työryhmäämme. Saimme vietyä projektin alusta loppuun ilman, että käy-
timme ulkopuolisia palveluja.

Ilman monialaista ja -ammattillista tiimiämme lopputulos olisi luultavasti ollut eri-
lainen. Vahva kokemus soveltavan taiteen alalta ja Taiteintee-hanke mahdollisti-
vat uudenlaisen muistityökalun kehittämistyön. Seitsemän valmista eri teemoihin
keskittyvää videota ovat valmiita käytettäväksi niin muistityössä kuin ylisukupolvi-
sessä kohtaamisessakin. Videot toimivat myös itsenäisinä teoksina ja niitä voi-
daan käyttää osana esimerkiksi työhyvinvointiin liittyvissä työpajoissa.

7.2 Nykyaikainen muistityökalu

Videot toimivat muistelutyössä siten kuin ajattelimmekin. Videoihin tavoiteltiin lä-
hes maalauksen kaltaisia kuvia. Juonta ei haluttu rakentaa vaan pyrimme kuvit-
tamaan tunnelmia eri aiheiden ympäriltä monipuolisesti niin, että ne olisivat sa-
maistuttavia mahdollisimman monelle katsojalle. Havainnoidessani Hanna Pik-
karaisen taltioimia hetkiä muistityökalun käytöstä ikäihmisten kanssa huomasin,
että nähdystä videosta ei herännyt yksityiskohtaisia kysymyksiä vaan ikäihmiset
virittäytyivät niitä katsoessaan teeman ympärille juuri kuten olimme ajatelleetkin.
Pikkaraisen esittämiin, videon lopussa näkyviin kysymyksiin ikäihmiset pystyivät
heti vastaamaan ja osa löysi videolta yhtymäkohtia omaan elämäänsä.

Työryhmän kesken koemme onnistuneemme luomaan toimivan konseptin,
joka tällaisenaankin on valmis käyttöön heti. Käyttäjäkokemuksia ei tähän men-
nessä ole kertynyt kovinkaan laajasti, mutta koemme, että olemme saaneet tuo-
tettua tarpeellisen ja nykyaikaisen muistityökalun, jonka kehittämistä kannattaa
jatkaa. Digitaalisuuden ansiosta Välähyksistä saadaan laajalle käyttäjäkunnalle
helposti saavutettava muistityökalu.

Välähyksiä-videoiden siivittämänä kerrotut tarinat voisivat ilman muisteluhetkiä
jäädä kuulematta. Kehittämämme muistityökalu voi olla merkittävä apu perinne-
työssä edellisten sukupolvien tarinoita tallentaessa. Omien kokemusten sekä
muiden käyttäjäpalautteiden perusteella voidaankin todetta, että Välähyksiä-
muistityökalun kehittämistyössä onnistuttiin. Työkalu mahdollistaa sukupolvien

välisen vuorovaikutuksen sekä kohtaamiset ikäihmisten sekä muistisairautta sairastavien kanssa. Muistityökalun avulla ikäihmiset ja muistisairaavat saavat mielekästä tekemistä arkeen ja kokevat merkityksellisyyden tunnetta.

LÄHTEET

Burakoff, Katja & Haapala, Peppi 2021. KOHDATEN – opas vuorovaikutukseen muistisairaahan ihmisen kanssa. OIVALLA vuorovaikutukseen -hanke 2009–2012. Hakupäivä 7.10.2021.

https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Hoivalluksia/kohdaten_netti.pdf

DNA 2020. Digitaaliset elämäntavat 2020 kyselytutkimus. Hakupäivä 17.10.2021.

<https://www.sttinfo.fi/data/attachments/00432/8fc38167-b8d4-443f-be36-716dce51a4e8.pdf>

Elintarvikekeskusliitto 2020. Kahvin kulutus pysynyt vakaana Suomessa. Hakupäivä 12.11.2021. <https://www.etl.fi/ajankohtaista/tiedotteet/2020/kahvin-kulutus-pysynyt-vakaana-suomessa.html>

Erkinjuntti, Timo, Remes, Anne, Rinne, Juha & Soininen, Hilikka 2015. Muistisairaudet. Helsinki: Duodecim.

Heimonen, Sirkka-Liisa, Fried, Suvi 2015, Vanhuuden mieli. Ikäinstituutti. Hakupäivä 17.10.2021. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2020/02/Vanhuuden_mieli_kirja_final.pdf

Houni, Pia, Turpeinen, Isto & Vuolasto, Johanna 2021. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus.

Isola, Anna-Maria, Kaartinen, Heidi, Leemann, Lars, Lääperi, Raija, Schneider, Taina, Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä Osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Helsinki: THL.

Käypä Hoito-suositus, suomalainen lääkäriseura Duodecim. Hakupäivä 10.10.2021. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50044>

Laaksonen, Ritva, Rantala, Leena & Eloniemi-Sulkava, Ulla 2004. *Ymmärrä - tule ymmärretyksi. Vuorovaikutus dementoituneen kanssa*. Dementiapotilaiden hoidon kehittäminen, Julkaisu n:o 6/2002. 2. painos. Helsinki: Suomen dementiahoitoyhdistys.

Leemann, Lars, Kuusio, Hannamaria & Hämäläinen, Riitta-Maija 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Hakupäivä 11.10.2021.
https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/

Muistiliitto. Muistisairaudet. Hakupäivä 7.11.2021.
<https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet>

Noppiari, Eija & Koistinen, Paula 2005. Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Parjanne, Marja-Liisa 2004. Väestön ikärakenteen muutoksen vaikutukset ja niihin varautuminen eri hallinnonaloilla. STM. Hakupäivä 8.11.2021.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72934/Selv200418.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Reinikainen, Pepi 2009. Elämänkaarikirjoitus. Helsinki: Kirjapaja.

Saarenheimo, Marja, Pietilä, Minna, Maununaho, Sonja, Tiihonen, Arto & Pohjalainen, Pertti 2014. Ikäpolvien taju, Elämäkulkua ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Hakupäivä 7.11.2021.
https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/06/lkapolvien_taju.pdf

Sihvonen, Aleks J., Leo, Vera, Särkämö, Teppo & Soinila, Seppo 2014. Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. Duodecim. Hakupäivä 4.10.2021.
<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2014/18/duo11845>

Suomen metsäyhdistys 2021, SMY, Suomi 100-vuotta: Suomalainen onni asuu metsässä. Hakupäivä 10.11.2021. <https://smy.fi/suomi100/>

Syntyvyyden lasku heijastuu alueiden tulevaan väestökehitykseen 2019. Tilastokeskus. Väestöennuste 2018–2070. Hakupäivä 10.11.2021.

https://www.stat.fi/til/vaenn/2019/vaenn_2019_2019-09-30_tie_001_fi.html

Valtioneuvosto 2020, tiedote. Hakupäivä 10.11.2021.

<https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>