



Soile Kurvinen ja Marjo Sillanpää

Kohti onnistuneita kohtaamisia Mummodiskossa

Opas kohtaamisen hetkeen vapaaehtoisille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi AMK

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

20.05.2022

Tekijä	Marjo Sillanpää, Soile Kurvinen
Otsikko	Kohti onnistuneita kohtaamisia Mummodiskossa – opas kohtaamisen hetkeen vapaaehtoisille
Sivumäärä	47 sivua + 3 liitettä
Aika	20.05.2022
Tutkinto	Geronomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Satu Vahaluoto Lehtori Mia Rosenström
<p>Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppani on Mummodisko ry. Mummodisko järjestää diskotoimintaa ikäihmisille, jossa vapaaehtoisien rooli on luoda aikaa yksilölliselle kohtaamiselle ja innostaa ikääntynyttä osallistumaan tapahtumaan tälle mielekkäällä tavalla. Mummodiskolla ei ole aikaisemmin ollut käytössään konkreettista perehdytysmateriaalia, vaan vapaaehtoisten perehdyttäminen on tapahtunut suullisella ohjauksella ja kokeneempien vapaaehtoisten vertaisohjauksella. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää millaista tietoa vapaaehtoiset tarvitsevat kohtaamisesta tapahtumaan tullessaan, kuinka he voivat omalla toiminnallaan välittää iloista ja turvallista tunnelmaa ja kuinka he voivat tukea ikääntyneen toimintaan osallistumista tapahtumassa.</p> <p>Tämä opinnäytetyö tehtiin laadullisin menetelmin, ja sen tarkoitus oli rakentaa johtopäätöksistä teoriaan peilaten opas. Aineistonkeruumenetelmänä toimii teemahaastattelu. Yksilöhaastattelut järjestettiin neljälle vapaaehtoistoimijalle 2022 tammi–helmikuussa. Haastattelut teemoitettiin neljään teemaan sekä keskustelun avulla saatiin haastateltavien kokemus-asiatuntijuutta ja hiljaista tietoa ylös. Haastattelut analysoitiin käyttäen menetelmänä teoriaohjaavaa sisällönanalyysia.</p> <p>Tulokset osoittivat, kuinka laajasta toiminnasta kohtaamisessa on kyse ja kuinka suuri rooli vapaaehtoisella on tunnelman luomisessa ja ikäihmisen osallistamisessa toimintaan. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi perehdytysopas Mummodiskon vapaaehtoisille. Oppaan tarkoituksena on perehdyttää uusia vapaaehtoisia kohtaamisen hetken merkityksellisyyteen ja keinoihin, joilla siihen voidaan vaikuttaa Mummodisko kontekstissa. Oppaan toimivuutta kokeiltiin Mummodisko-tapahtumassa huhtikuussa ja sen käyttökelpoisuudesta sekä parannusehdotuksista kerättiin kommentteja palautekyselyn avulla.</p> <p>Tuotimme yleispätevää tietoa kohtaamisesta ja sen merkityksellisyydestä, ja tulokset ovat hyödynnettävissä monenlaisissa kohtaamistilanteisissa. Työmme toi myös uutta näkökulmaa kohtaamiseen kulttuuriympäristössä, missä musiikki, tanssi ja muistelu voivat olla hyvin vahvasti läsnä. Jatkossa kohtaamisen hetkeä vapaaehtoistoiminnassa voisi tutkia asiakkaan eli ikäihmisen näkökulmasta tarkasteltuna sekä kohtaamisen opasta voisi olla tarpeen kohdentaa hoivakotiympäristöön, jossa hoitohenkilökunnan roolia asukkaiden sosiaalisena innostajana tapahtumissa voisi vahvistaa.</p>	
Avainsanat	Kohtaaminen, vapaaehtoistyö, vapaaehtoistoiminta, perehdytys, vanhustyö, läsnäolo, perehdytysopas

Abstract

Author	Marjo Sillanpää, Soile Kurvinen
Title	Towards Successful Encounters at Mummodisko - A Guide at the Moment of the Encounter for Volunteers
Number of Pages	47 pages + 3 appendices
Date	20 May 2022
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Instructors	Satu Vahaluoto, Senior Lecturer Mia Rosenström, Senior Lecturer
<p>The partner in this thesis is Mummodisko ry. Mummodisko organizes disco concert activities for people, in which volunteers create time for an individual encounter, and encourage elderly people to participate in an enjoyable way. Mummodisko has never used concrete introduction material in the past, new volunteers are guided to work verbally and under the supervision of more experienced volunteers. The aim of the thesis was to find out which kind of information volunteers need about the encounter when they come to the event for the first time, how they can convey a happy and safe atmosphere with their own acts and how they can encourage the elderly to participate in the event.</p> <p>To create a guide through conclusions and theory, this thesis employed qualitative methods. The data for this study was collected through the use of theme interviews. Four Mummodisko volunteers were interviewed in January and February 2022. The interviews were divided into four themes and with open discussion was used to draw out the interviewees tacit knowledge and valuable experiences up. A theory-based content analysis was used to analyze the interviews.</p> <p>The results of the study showed that the encounter is a very diverse activity. Volunteers play a major role in creating an atmosphere and involving the elderly. The thesis resulted in an orientation guide for Mummodisko volunteers. The purpose of the guide is to familiarize new volunteers with the significance of the moment of encounter and the manner in which they can positively contribute. The guide was tested at the Mummodisko event in April, and suggestions for its usability were collected by using a feedback questionnaire.</p> <p>We produced universally valid information about the encounter and its significance. The results can be applied in a variety of encounter situations. Also, our work brought a new perspective to a cultural environment where music, dance and remembrance can be present to a very strong extent. In the future, the encounter between an elderly person and a volunteer could be viewed by a client. It may also be necessary to target the guide at nursing homes where the role of the staff as a social encourager for the elderly can be emphasized.</p>	
Keywords	Encounter, volunteer work, familiarization, work with the elderly, presence, orientation guide

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Vapaaehtoistoiminta Mummodiskossa	2
3	Vapaaehtoistoiminta	3
3.1	Vapaaehtoisen tuki ja perehdyttäminen	4
3.2	Ennakkoluuloista luopuminen vapauttaa tunnelmaa	5
3.3	Vapaaehtoiset innostajina	5
4	Kohtaaminen	6
4.1	Yhteyden rakentaminen	6
4.2	Kannustava puhe	7
4.3	Läsnäoleva kuuntelu, lämmin katse ja välittävä kosketus	8
4.4	Musiikki ja tanssi luovat yhteyttä	9
5	Menetelmä ja aineisto	10
6	Tulokset	13
7	Johtopäätökset	24
7.1	Vapaaehtoinen Mummodiskossa	24
7.2	Kohtaaminen	25
7.3	Musiikki, tanssi ja muistot	27
7.4	Osallisuuteen innostaminen	28
8	Oppaan suunnittelu ja toteutus	30
8.1	Oppaan suunnittelu	31
8.2	Oppaan sisältö ja toteutusvaihe	32
8.3	Palautekyselyn rakentaminen	34
8.4	Oppaan testaaminen	35
9	Pohdinta	36
	Lähteet	42

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

Liite 2. Sisällönanalyysi

Liite 3. Kohtaamisen opas

1 Johdanto

Vapaaehtoistoiminnan merkitys hyvinvoinnille tunnustetaan ja sen aseman yhteiskunnassa arvioidaan vain kasvavan. Suomen poikkihallinnollisen ikäohjelman yksi tavoitteista on lisätä tietoa, ohjeistusta ja ratkaisuja vapaaehtoistoiminnan haasteisiin sekä vakiinnuttaa vapaaehtoistoiminnan merkitystä yhteiskunnassa. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2020: 37–39.) Vuonna 2021 tehdyn tutkimuksen mukaan 47 % suomalaisista oli tehnyt edeltävänä vuonna vapaaehtoistoimintaa, ja 21 % suomalaisten mielestä vapaaehtoistoimintaan osallistumista helpottaisi tiedon saatavilla oleminen (Rahkonen 2021). Kansalaisareenan mukaan vapaaehtoisille olisi hyvä löytyä ohjekansio, josta löytyisi riittävästi tietoa organisaation arvoista ja siitä, mikä vapaaehtoisen merkitys toiminnan tekemisessä on kohderyhmälle (Vihiniemi 2020a).

Mummodisko järjestää ikäihmisille suunnattuja diskotapahtumia. Tässä työssä tarkastelemme vapaaehtoisen ja ikäihmisen kohtaamista Mummodisko-ympäristössä ja selvitämme, miten vapaaehtoinen voi valmistautua kohtaamiseen sekä miten hän voi aikaansaada mukavaa ja turvallista tunnelmaa. Sekä miten hän voi innostaa ikäihmistä osallistumaan tapahtumaan tälle mielekkäällä tavalla suunnaten näin kohti onnistuneita kohtaamisen hetkiä. Aikaisemmissa tutkimuksissa kohtaamista on tarkasteltu lähinnä varhaiskasvatuksessa ja palveluasumisessa. Koemme, että tällä työllä on tärkeä merkitys uuden tiedon tuottamisessa, kun kohdataan kulttuuriympäristössä. Mummodisko tarjoaa kohtaamisen hetken, missä musiikki, tanssi ja muistelu ovat vahvasti läsnä. Ikäihmisillä kulttuuritapahtumat lisäävät elämäniloa ja sosiaalista osallisuutta sekä vaikuttavat muillakin osa-alueilla positiivisesti kokemukseen terveydestä (Houni, Turpeinen & Vuolasto 2021: 153).

Mummodiskolla ei ole ollut aikaisemmin käytössään konkreettista perehdytysmateriaalia, vaan vapaaehtoisten perehdyttäminen on tapahtunut suullisella ohjaamisella ja kannustamisella sekä kokeneempien vapaaehtoisten vertaisohjauksella. Perehdytysoppaan suunnittelussa hyödynnetään juuri vapaaehtoisten kokemusta ja heidän hiljaista tietoaan. Oppaan muodostaminen keskittyy kohtaamisen hetkeen, mikä on kaiken vuorovaikutuksen perusta. Dosentti Knuutila toteaa tutkimuksessaan, että kohtaamiset kahden toisilleen tuntemattoman ihmisen välillä ovat lyhytaikaisia, mutta ilmeisen vaikuttavia. Onnistuneen kohtaamisen hetken luominen vaatii panostusta, missä varsinkin vapaaehtoisella on tärkeä rooli. (Knuutila 2020: 39–41.)

Tässä opinnäytetyössä noudatetaan laadullisen tutkimuksen menetelmiä ja sen tulok-
sista tuotetaan opas Mummodiskon käyttöön. Tutkimuskysymyksiä ovat 1) millaista tie-
toa vapaaehtoiset tarvitsevat tapahtumasta ja kohtaamisesta ennen tapahtuman alkua
2) miten vapaaehtoinen voi tuottaa mahdollisimman innostavan mielentilan itselleen ja
toisille niin, että hän voi välittää hyvää tunnelmaan tapahtumassa ja 3) millaisin keinoin
vapaaehtoinen voi tukea ikääntyneen toimintaa Mummodisko-ympäristössä? Aineiston-
keruumenetelmänä toimii teemahaastattelu. Teemahaastattelujen tulokset käsitellään
teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin, jolloin aineistosta nousseille aiheille etsitään
tulkintojen tueksi teoriaa. Ensin teemahaastattelujen aineisto jaotellaan tiivistettyyn
muotoon ja lopulta aineistosta luodaan synteesi eli sanallinen selkeä kuvaus ilmiöstä.
(Sarajärvi & Tuomi 2018. Luku 4. Laadullisen aineiston analyysi: Sisällönanalyysi.)
Tuotoksena syntyneen Mummodiskon vapaaehtoisten perehdytysoppaan (Liite 3) käy-
tettävyyttä arvioidaan palautekyselyllä. Teoreettista viitekehystä avataan vapaaehtois-
toiminnan ja kohtaamisen käsitteiden kautta sekä tuodaan esille diskoympäristön vai-
kutusta kohtaamisen hetkeen, missä musiikilla ja tanssilla on oma roolinsa.

2 Vapaaehtoisena Mummodiskossa

Mummodisko on Joni Tammissalon ja Mikko Haapalaisen perustama konsepti, joka ha-
luaa uudistaa vanhustyön kenttää. Ikäihmisille suunnatun diskotoiminnan tavoitteena
on lisätä yhteisöllisyyttä ja osallistumismahdollisuuksia luomalla turvallisia kohtaamis-
paikkoja, jotka tukevat pysyvien ihmissuhteiden syntymistä, vahvistavat toimijuutta ja
edistävät psykofyysistä toimintakykyä. Mummodiskon tuottajien mielestä ikäihmiset tu-
lisi nähdä heterogeenisenä joukkona, jossa jokaisella on omat yksilölliset tarpeensa ja
toiveensa. Osa Mummodiskon ideologiaa on häivyttää fyysiseen ikään liittyviä ennak-
koluuloja ja kannustaa kaikkia kohtaamaan ihminen ihmisenä. Tavoitteena on saattaa
ihmisiä yhteen ylisukupolvisesti motolla: Tule sellaisena kuin olet, ja ole sen ikäinen
kuin tunnet olevasi.

Toiminta on alun perin lähtenyt käyntiin vuonna 2015, Mummodiskon tuottajan kokeil-
lessa soittaa vaihtoehtomusiikkia ikäihmisille ja havaitessaan musiikin tuottamien hy-
vinvointivaikutuksien lisäävän muistelua, keskustelua ja aitoja kohtaamisia hetkessä.
Musiikki innosti ikäihmiset tanssimaan heidän fyysisiin rajoihinsa sopivalla tavalla ja toi-
mintaa toivottiin lisää. Syntyivät diskotapahtumat, joita on pidetty vuodesta 2017 lähtien
myös suuremmilla lavoilla Tavastiaa myöten. Diskoissa soivat rock 'n' roll, twist, jazz ja
nykypäivän musiikki, ikäpolvien tajua ja tilanteita tulkiten myös ikivihreät ja toivekappa-
leet.

Mummodisko-tapahtumiin haetaan vapaaehtoisia tanssittamaan ja tukemaan ikäihmisten osallistumista sekä rakentamaan kaikille turvallista kohtaamisympäristöä. Vapaaehtoisten avulla voidaan luoda tilaa yksilöllisemmälle kohtaamiselle. Mummodisko antaa suullisella perehdytyksellä tietoa omasta ideologiastaan, jossa kohtaamista pidetään yhtenä olennaisimmista asioista. Kohtaamisen hetkessä jokainen voi hyödyntää omia vahvuuksiaan. Mummodiskossa vapaaehtoisilla on monenlaisia rooleja, joissa toimia, kuten esimerkiksi tanssittajana, esiintyjänä, juontajana tai järjestyksenvalvojana. Oman roolinsa löytäminen vaatii itsetuntemusta ja aitoutta olla oma itsensä, toisaalta se voi olla myös heittäytymistä ja omien rajojensa rikkomista.

On tärkeää, että myös vapaaehtoinen kokee olonsa tervetulleeksi tapahtumaan, saa onnistumisen iloa kohtaamisista ja, että sisäsyntyistä motivaatiota kasvatetaan niin, että vapaaehtoinen tulisi tapahtumaan vielä uudestaan. Mummodiskosta halutaankin luoda sellainen paikka, johon kaikkien on helppo tulla. Vapaaehtoiset ovat mukana luomassa diskon tunnelmaa alkuhetkistä loppuun saakka, saaden hetken kohtaamisten kautta välitettyä osallistujille tervetulleen olon tapahtumaan, innostaen ikäihmisiä osallistumaan hauskanpitoon omaa esimerkkiään näyttäen sekä välillä vain ollen läsnä ja kuunnellen, silloin kuin juuri sitä tarvitaan. Kaikki kohdataan Mummodiskossa avoimesti ja kaikki saavat osallistua tapahtumaan itselleen mielekkäällä tavalla.

3 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminta on kaikille avointa palkatonta toimintaa. Vapaaehtoistoiminta lisää yhteenkuuluvuutta, osallisuutta ja hyvinvointia sekä tarjoaa keinoja vaikuttaa. Vapaaehtoistoimintaa tehdään omasta tahdosta, toisen ihmisen tai yhteisön hyödyksi, jokaisen ihmisen tieto- ja taitotason mukaisia tehtäviä tarjoten. (Vihiniemi 2020b.) Vapaaehtoistoiminnalla on yhteiskunnallisen arvon ja muiden auttamisen lisäksi myös vaikutusta vapaaehtoisten hyvinvointiin. Vapaaehtoistoimijoille tehdyn kyselyn mukaan toiminta vaikuttaa omaan elämään lisäämällä sosiaalisten kontaktien määrää, vähentämällä yksinäisyyttä sekä lisäämällä merkityksellisyyden ja arvostuksen tunteita. (Kansalaisareena 2021.) Vapaaehtoistoimintaa tekevät ihmiset ovat tutkimuksien perusteella onnellisempia tai voi olla myös, että juuri onnelliset ihmiset hakeutuvat tekemään vapaaehtoistoimintaa. Varsinkin ikäihmisten kohdalla vapaaehtoistoiminta on yhteydessä suurempaan koettuun onnellisuuden tunteeseen. (Tanskanen & Danielsbacka 2015.)

Vapaaehtoistoiminnassa tarvitaan sisäistä motivaatiota, jossa ihminen nauttii tekemisestä tai tietyn päämäärän saavuttamista ilman ulkoisia motivaatiokeinoja. Motivaatiolla

on tärkeä merkitys siinä, että ihminen lähtee mukaan vapaaehtoistoimintaan, mutta myös toiminnan onnistumisen kannalta. Tämän lisäksi tärkeä osa vapaaehtoistoimintaa on sitoutuminen, jossa ihmisen ja esimerkiksi järjestön välille muodostuu side, johon kuulumisesta yksilö tuntee ylpeyttä, kunnioittaa organisaation edustamia arvoja ja haluaa toimia yhteisön hyväksi. Vapaaehtoistoiminta tuo mukanaan sosiaalista pääomaa, palkitsee ja voimaannuttaa. Voimaantuminen on prosessi, jossa pystytään auttamaan sekä itseä että toisia, siinä ihminen tiedostaa voimavaransa ja osaa hyödyntää niitä. (Harju 2019: 20–26.) Vapaaehtoistoiminnassa vastavuoroisuus on tärkeää, usein siinä toteutuukin kaksisuuntainen vastavuoroisuus, jossa molemmat osapuolet sekä saavat, että antavat. Tutkimuksen mukaan vastavuoroisuus ilmeni erityisen hyvin kulttuurikokemusten kautta, jossa ikääntyneelle mahdollistui pääsy tapahtumaan, mutta myös vapaaehtoinen löysi uusien kokemusten äärelle. (Äyräväinen, Piirainen, Lintunen & Rantanen 2019.) Vastavuoroisuus vahvistaa yhteenkuuluvuutta sekä lisää hyvinvointia ja merkityksellisyyttä, se saa ihmiset tekemään hyviä tekoja myös itselleen tuntemattomille ihmisille (Törrönen 2018).

3.1 Vapaaehtoisen tuki ja perehdyttäminen

Vapaaehtoistoimintaan osallistumista helpottaisi tutkimuksen mukaan tiedon saatavilla oleminen, tuki ja perehdyttäminen (Rahkonen 2021). Näissä asioissa toimivalla opella voitaisiin lisätä vapaaehtoistoiminnan mielekkyyttä ja ihmisten uskoa omaan kykyihinsä. Motivaation keskiössä tehdä vapaaehtoistoimintaa on vuonna 2018 tehdyn selvityksen mukaan pidetty kykyä oppia taitoja, joita voidaan hyödyntää myös toiminnan ulkopuolella. Eniten oppia koetaan saavan organisoidun, pitkäkestoisen vapaaehtoistoiminnan kautta. (Rahkonen 2018.) Organisaatiolla on suuri merkitys siinä, miten vapaaehtoinen tulee kohdatuksi, saa apua ja pääsee toteuttamaan itseään. Tutkimuksen mukaan turvallisuuden tunne ja itsensä tarpeelliseksi tunteminen lisäävät vapaaehtoisen kokemusta hyvinvoinnista sekä työn merkityksellisyys ja muiden auttaminen lisäävät positiivista mieltä. (Ringbom & Valkonen 2018.) Organisaatiolla on tärkeä toimenkuva siinä, että vapaaehtoinen tietää tekemänsä työn arvon asiakkaalle ja kokee sen merkitykselliseksi. Työnkuvan ja -merkityksen selvittäminen tekijälle ovat osa laadukkaasti järjestettyä vapaaehtoistoimintaa. Pelko omien taitojen riittämättömyydestä ja tietämättömyys siitä, mihin on sitoutumassa voivat olla este vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle. Kun vastuut ja roolijako ovat selkeitä, voi jokainen keskittyä roolinsa määrittelemään toimintaan luovasti. (Laimio & Välimäki 2011: 26–28.)

3.2 Ennakkoluuloista luopuminen vapauttaa tunnelmaa

Kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi tuleminen ennakkoluulottomasti ei ole ikäsidonnaista, vaan tarve kulkee mukana kaikenikäisillä. Osallisuus on kokemusta oman elämän mielekkyydestä ja hallinnasta sekä itselle tärkeisiin sosiaalisiin yhteisöihin kuulumisesta. Mielekkäät ihmiskohtaukset lisäävät elämän merkityksellisyyden tunnetta. (Kukkonen & Isola 2021.) Tutkimuksen mukaan tärkeä osallistumiseen motivoiva tekijä on yksilöllisesti kohdatuksi tuleminen. Osallisuus syntyy myönteisten kohtaamisten kautta, joissa saa olla oma itsensä. (Ikäinstituutti 2021: 19–20.) Päivi Markkola toteaa artikkelissaan, että usein ikäihmisiin liitetään tarpeettomia stereotyyppioita, varsinkin sellaisten ihmisen näkökulmasta, jotka eivät ole iäkkäämpien ihmisten seuraan tottuneet. Epävarmuus synnyttää varovaisuutta, kun ikäihmisiä ajatellaan harmaana massana huonomuistisia, aistirajoitteisia ja huonosti liikkuvia ihmisiä. Kun oppii näkemään pintaa syvemmälle, löytää persoonat ja erilaisuudet ulkokuoren takaa sekä avartaa omaa mielenmaailmaansa. (Markkola 2018.)

Tapahtumissa voi kohdata myös ikääntymisen erityispiirteitä, kuten iän mukanaan tuomia liikkeen toimintarajoituksia tai muistisairauksia, joiden kohtaaminen vaatii tietynlaista pysähtymistä. Muistisairaahan kohtaaminen voi joskus vaatia heittäytymistä ja luovuutta, joskus huumoria ja sitkeyttä. Läsnaolevan, kiireettömän ja aidosti kiinnostuneen kohtaamisen luominen antaa ikäihmiselle voimaa ja tunteen siitä, että hän tulee kohdatuksi ja kuulluksi sairaudestaan huolimatta. (Seppänen 2021: 205–206.) On tärkeää muistaa, että kaikilla ihmisillä on perustarpeena tulla kuulluksi ja ymmärretyksi, kokea olevansa kiinnostava, arvostettu ja merkityksellinen sekä tulla kohdatuksi tasa-arvoisena yksilönä (Rantanen 2013: 42–45).

3.3 Vapaaehtoiset innostajina

Sosiokulttuurinen innostaminen on toimintaa, joka tukee ikääntyvien aktiivisuutta. Siinä herätellään ihmisen aloitteellisuutta ja samalla rohkaistaan liittymään muiden joukkoon. Vapaaehtoinen on itse energinen toimija, joka osallistaa muita. Innostajan roolissa vapaaehtoinen on avoin, optimistinen, kärsivällinen, sosiaalinen, hyvä kuuntelija ja aidosti kiinnostunut. Hän motivoi ikääntyviä osallistumaan yhteiseen toimintaan, samalla huomioiden heidän voimavaransa ja keinot, joilla niitä voidaan hyödyntää. (Kurki 2007: 70–71.) Tällainen toiminta muodostaa turvallisuuden tunnetta, jolloin osallistuminen on ikääntyneelle helpompaa. Kun puhutaan sallivasta kulttuurista, se antaa luvan kaikille toimijoille tuottaa omannäköistä luovaa ilmaisua, mitä vapaaehtoiset voivat vahvistaa

kannustamalla. Ympäristöstä saatava tuki lisää ikääntyneen kykyä ilmaista itseään omia voimavarojaan käyttäen, jolloin kokemus onnistumisesta syntyy ihmisestä itseltään, mikä tuottaa iloa. (Räisänen 2019: 19.) Vapaaehtoinen voi siis luoda ikääntyneelle osaamisen tunnetta, jonka avulla ikääntynyt saa kokea olevansa aktiivinen toimija. Turvallisesti kannustava kulttuuri ja ilmapiiri luo tunteen, että hän voi vapautua ja osallistua tapahtumaan omalla tavallaan sekä kokea olevansa yhteisönsä arvostettu jäsen.

4 Kohtaaminen

Ensivaikutelma luodaan siinä hetkessä, kun kaksi toisilleen tuntematonta ihmistä tapaavat ensimmäisen kerran. Se, millainen luottamus heidän välilleen syntyy, riippuu siitä, miten siinä hetkessä toinen esimerkiksi kättelee, ottaa katsekohtia, käyttää ääntään ja elehtii tai millainen kehon asento hänellä on. (Kinnunen, Parviainen, Haho & Jolkkonen 2019: 35–36.) Toisille aito, vuorovaikutuksellinen kohtaaminen on helpompi luoda, mutta aina kaikkia ei voi kohdata täysin samalla tavalla. Jokainen ihmissuhde on ainutlaatuinen ja lähtee rakentumaan nollapisteestä. Oikeanlainen kohtaaminen vaatii läsnäoloa, keskinäistä ymmärrystä ja toisen ihmisen tunnetilan aistimista. (Savolainen 2019: 74.)

4.1 Yhteyden rakentaminen

Yhteyden luominen toisen kanssa lähtee muodostumaan jo siitä, miten asennoidumme kohtaamiseen, millaisia ennakkoluuloja meillä on ja miten kohtaamistilanteessa pystymme välittämään, hyväksyvän ja kunnioittavan ilmapiirin erilaisista erottavista teki-
jöistä huolimatta. Kunnioitus on erilaisuuden hyväksymistä ja omista asenteistaan hellelittämistä. Luottamus lähtee rakentumaan, kun kohtaamisen tila on avoin, läsnäoleva ja myötätuntoinen. Luottamusta herättävä ilmapiiri on pohja sille, kuinka avoimesti toinen lähtee kertomaan omista asioistaan. Kohtaamisessa ikä on toissijaista, siinä kohtaavat ensisijaisesti kaksi ihmistä. (Pynnönen 2019: 236–238.) Joidenkin kanssa saman aaltopituuden saavuttaminen on vaivatonta, silloin koemme tulevamme kuulluksi ja ymmärretyksi heti. Voimme istua samassa tilassa yhdessä aivan hiljaa ja silti välittää luottamuksellista, turvallista ilmapiiriä tai ilon tuntemusta toisillemme. Luottamusta, arvostusta ja kunnioitusta välitetään juuri tällaisen hyväksyvän intuitiivisen viestinnän kautta, jolloin olemme hetkessä täysin läsnä ja elämme mukana tapahtuman ytimessä koko olemuksellamme. Intuitiivisuudessa tulkinta ei ole keskittynyt sanoihin, ilmeisiin, eleisiin

tai kehonkieleen vaan niiden kautta välittyviin merkityksiin, jotka ohjaavat toimintaa. (Dunderfelt 2016: 27–29.)

Kohdatessa läsnäolo on tärkeää, silloin keskitytään olemaan tilanteessa täysin läsnä ja olemaan kiinnostunut toisesta. Läsnäolo on mukautumista toisen ihmisen viireystilaan sekä tunteiden aistimista ja niihin oikealla tavalla vastaamista. (Papunet.) Läsnäolo on myös dialogisuutta, oli se sanatonta tai sanallista yhdessäoloa. Siinä jaetaan yhdessä olemassaolon tilaa, jossa tapahtuviin asioihin jokainen reagoi omalla tavallaan. (Haarakangas 2011: 130.) On tärkeää huomioida kohtaamisen taustalla vaikuttavat tunteet ja kulttuurilliset -ja temperamentitiset erot, jotka voivat vaikuttaa kohtaamisen hetken luonteeseen, missä toinen voi olla ennakkoluulottoman avoin ja toinen taas varautunut ja ujo. Turvallisuus on dialogisuuden tärkein lähtökohta, jos tilannetta ei koe turvalliseksi, voi olla vaikea olla avoin ja rento. Kokonaisvaltaista läsnäoloa on läsnä oleminen kaikilla aisteilla sekä osallistumista kanssakäymiseen myös ajatustasolla. (Haarakangas 2011: 147–150.)

4.2 Kannustava puhe

Puheen avulla välitetään informaatiota, merkityksiä ja tunnetiloja. Puheviestinnässä tärkeää on, että puhe on selkeää ja sanat toisilleen ymmärrettäviä. Sanavalinnoilla on kommunikaatiossa tärkeä merkitys, niiden käytössä on hyvä huomioida kontekstisidonnaisuus sekä se, puhuuko myönteisesti ja näin innostaa puheillaan myös muita. Äänensävy ja -paino vaikuttavat myös siihen, miten viesti välittyy kuulijalle ja millainen viireystila puhujalla on tilanteessa. (Dunderfelt 2016: 18–19.) Yhteyden ja luottamuksen rakentamiseksi toinen pitää kohdata hänen omassa tilassaan, joskus kohtaaminen vaatii mukautumista toisen ihmisen ilmaisutapaan esimerkiksi rauhoittamalla omaansa (Skogholm 2021: Luku 5. Koodi siihen, miksi tunteet tarttuvat flunssapöpöjäkin nopeammin). Puheen avulla on mahdollisuus kannustaa ikääntyntä kertomaan elämänsä tarinoita, kokemuksia, elämyksiä ja merkityksiä. Toisen aito kiinnostus vahvistaa identiteettiä, jolloin elämän merkitykselliset ja ainutlaatuiset kokemukset palautuvat mieleen (Stenberg 2015: 8). Vuorovaikutteisella keskustelulla voidaan luoda tilaa sukupolvien väliselle kohtaamiselle, jossa eri-ikäiset saavat laajennettua ymmärrystään eri aikakauden ajatuksista. Kasvokkain kohdatessa pääsee eläytymään toisen sukupolven kokemuksiin, jolloin ihmisten väliset ennakkoluulot karisevat ja myönteiset asenteet kehittyvät. (Saarenheimo & Pietilä & Maununaho & Tiihonen & Pohjolainen 2014: 95.)

4.3 Läsnaoleva kuuntelu, lämmin katse ja välittävä kosketus

Myös hiljaisuus on vuorovaikuttamista, sillä annetaan toiselle aikaa vastata kysymyksiin rauhassa ja kunnioitetaan tämän omia persoonallisuuspiirteitä. Jos yhteistä kieltä ei ole, voidaan myötätuntoa välittää katseella, ilmeillä, eleillä ja kosketuksella. (Seppänen 2021: 113–114.) Katse on, millä tavalla voimme ensimmäisenä tilassa välittää huomavamme toisen ihmisen, sen avulla välitetään tunteita ja tulkitaan muiden tunnetiloja. Suoraa katsekontaktia pidetään rehellisenä, kun taas pois päin katsomista voidaan tulkita kuuntelemattomuutena. Luontevalla katsekontaktilla voidaan osoittaa kunnioitusta ja mielenkiintoa toista kohtaan, sivuuttamalla tilan muut ulkoiset ärsykkeet. (Seppänen 2021: 88, 109.) Katseella voidaan välittää ajan antamista puhujalle, sillä osoitetaan, että tilanteessa ei ole kiirettä mihinkään (Góthoni 2020: 30).

Kuunteleminen on sanojen merkityksien ymmärtämistä, aktiivisessa kuuntelussa ollaan aidosti läsnä ja tarvittaessa täsmennetään ja ohjataan keskustelun kulkua ohjaavilla kysymyksillä. Onnistunut vuorovaikutus vaatii kuuntelemista sekä kokonaisvaltaista aistimista ja havainnointia. Siinä kuuntelija osaa arvostaa kuulemaansa ja toisen ihmisen kokemuksia sekä reagoida niihin oikealla tavalla, hän myös ymmärtää kuuntelemisen tärkeyden ja tavoitteet, hänellä on tilannetajua sekä halua toimia mielekkään vuorovaikutuksen toteutumisen eteen. (Góthoni 2020: 16–20.) Hyvä kuuntelija ei kuule vain sanoja, vaan ymmärtää kokemuksen ja tarkoituksen niiden taustalla. Kuuntelemisella voi olla jopa terapeuttisia vaikutuksia, ihmisen saadessa sanoitettua omat ajatuksensa ja tunteensa toiselle ihmiselle. Kuulluksi tuleminen lisää ihmisen kokemusta terveydestä ja energisyydestä. (Seppänen 2021: 93.)

Käden laskeminen olkapäälle ja kädestä kiinni pitäminen kertovat välittämäisestä ja myötätunnosta. Koskettaminen herättää monenlaisia tunteita ja vaikuttaa toisen ihmisen olotilaan esimerkiksi rohkaisemalla, ilahduttamalla tai rauhoittamalla. Kosketus on tärkeä vuorovaikutuksen väline, sillä voidaan ilmaista monenlaista tunnetilaa läsnäolosta ja hyväksyntään. (Kinnunen ym. 2019: 11–14.) Yhteyden rakentaminen toisiin ihmisiin kosketuksen avulla osana sanallista viestintää luo vahvemman siteen. Sen avulla voidaan saada parempi kontakti esimerkiksi muistisairaaseen ihmiseen kuin pelkän puheen avulla, puheen konkretisoidessa esimerkiksi sitä, että häntä puhutellaan. (Kinnunen ym. 2019: 37.)

4.4 Musiikki ja tanssi luovat yhteyttä

Musiikin vaikuttavuudella on evoluutiossa ollut merkitystä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen kanssa, missä musiikki ja tanssi aktivoivat voimakkaan yhteisöllisyyden tunteen ja sulauttavat ihmiset yhteen. Musiikin kuuntelu yhdessä synnyttää myönteistä vuorovaikutusta, jolloin muistelu lisääntyy. Muistot avaavat ovia mielikuviin vuosien takaa, mikä tuo voimavaroja tähän hetkeen ja jäsentää mennyttä elämää. (Numminen, Erkkilä, Huotilainen & Lonka 2009.) Musiikki on myös ikäpolvikysymys, sillä musiikki herättää tunteita, joihin liittyy muistoja tapahtumista eri ikäkausilta. Kun tuttu kappale soi, se nostaa tunteiden intensiivisyyttä ja positiivista tunnetta. Erityisesti musiikki, joka on vaikuttanut elämässä nuoruusvuosilla. Nuoruudessa tunnekokemuksen voimakkuus on tehnyt muistosta elävämmän ja siitä syystä se on lujittunut pitkäaikaiseen muistiin. Myöhemmin musiikin kuuntelu laukaisee tämän saman emotionaalisen kokemuksen, mikä tehostaa elävän muiston palautumista. (Salakka ym. 2021.)

Musiikkia tarjoaa kommunikaatiokeinoja ihmisten välille, silloin kuin sanoja ei ole. Tutkimuksessa on todettu, että musiikin kyky kuntouttaa aivoja, auttaa ihmistä kiinnittymään nykyhetkeen ja tuo helpotusta vuorovaikutustaitoihin aktivoimalla rauhoittumisjärjestelmää, helpottamalla puheentuotantoa sekä lisäämällä keskittymiskykyä ja muistelua. (Sihvonen, Leo, Särkämö & Soinila: 2015.) Musiikki luo tunteita sisältävää kommunikaatiota yksilöiden välille, sillä se lisää oksitosiinin ja vasopressiinin erittymistä aivoissa, jotka saavat ihmisen hakeutumaan toisten ihmisten seuraan ja kontrolloivat sosiaalisen käyttäytymisen normeja. Kumpikin aine liittyy ihmisten välisen sidokseen, luottamukseen ja yhteenkuuluvuuden tunteen muodostumiseen. (Ukkola-Vuoti 2017: 139–143.) Musiikki on laajalti kuntoutuksessa käytettävä työväline ja sen vaikuttavuus vuorovaikutusvälineenä muistisairaana kohtaamisessa tunnustetaan (Tapionkaski 2018).

Tanssiessa toisen kanssa, syntyy jaettu kokemus. Tanssi on ilmaisua, jonka avulla voidaan nostaa pinnalle tarinaa, jota ei ole aikaisemmin pystytty tai tiedetty kertoa. Tanssiessa kehon asuttaa uudestaan sairauksista huolimatta, jolloin fyysinen kokemus rajoituksesta voikin muuttua kokemukseksi pystyvyydestä. Tanssi lisää kehotuntemusta, siinä saa olla kokonainen tai keskeneräinen. Se sitoo yhteen nykyhetken ja luovan liikumisen ajassa, kertoen sekä itselle että katselijalle tarinaa. On tutkittu myös, että pelkkä tanssin katsominen herättää positiivisia hyvinvointivaikutuksia aivoissa. (Pohjola 2021.)

Yhdessä tekeminen luo yhteisöllisyyttä, pidämme ihmisistä, jotka ovat kanssamme samanlaisia, tekevät samanlaisia asioita ja mukautuvat eleisiin ja puheeseemme. Aivotutkija Nummenmaa kuvaa ihmisten toimintaa kameleonttina olemiseksi, siinä ihmiset peilaavat jatkuvasti toistensa tekemistä ja alkavat kuin huomaamatta matkivat asentoja, äänenpainoa, puheenrytmiä ja liikkeitä kuten vaikka konsertin loputtua ihmiset alkavat taputtamaan automatisoidusti hakien samaa rytmiä. Samalla aaltopituudella oleminen viestii, että toiset ovat puolellamme ja lisää turvallisuuden ja luottamuksen tunteen syntymistä. (Nummenmaa 2019: Luku 8. Aivot rakastavat seuraa.) Kun katsomme toisen tekävän jotain, se muuttuu aivoissamme peilikuvaksi ikään kuin asian olisi tehnyt itse. Vaikutamme siis omalla toiminnallamme ja tunteillamme jatkuvasti toisiimme. Peilineutronit kuljettavat viestejä aivoihimme, ja ne saavat meidät hymyilemään takaisin ja matkimaan lähes tiedostomatta toisten tekemiä eleitä. Peilineutronit ovatkin empatian lähtökohta. (Skogholm 2021: Luku 5. Koodi siihen, miksi tunteet tarttuvat flunssapöpöjäkin nopeammin.) Yhteinen ymmärrys vahvistuu elekielen kautta ja näin saamme rakennettua syvempää yhteyttä toiseen ihmiseen.

5 Menetelmä ja aineisto

Työn tavoite ja tarkoitus on tarkastella kohtaamisen hetkeä eli sitä, mitkä eri osa-alueet saavat aikaan kohtaamisen hetken onnistumisen Mummodisko kontekstissa. Selvitämme, miten vapaaehtoinen voi valmistautua kohtaamiseen sekä miten hän voi tuottaa iloista ja turvallista tunnelmaa. Lisäksi selvitämme kuinka vapaaehtoinen voi innostaa ikäihmistä osallistumaan tapahtumaan tälle mielekkäällä tavalla. Tuotamme perehdytysoppaan eri lähtökohdista tuleville vapaaehtoisille, jotka tarvitsevat ohjeita onnistuneeseen kohtaamiseen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset:

1. Millaista tietoa vapaaehtoiset tarvitsevat tapahtumasta ja kohtaamisesta ennen tapahtuman alkua?
2. Miten vapaaehtoinen voi tuottaa mahdollisimman innostavan mielentilan itselleen ja toisille niin, että hän voi välittää hyvää tunnelmaan tapahtumassa.
3. Millaisin keinoin vapaaehtoinen voi tukea ikääntyneen toimintaa Mummodisko-ympäristössä?

Mummodiskossa on aiemmin jaettu tietoa kohtaamisesta suullisilla ohjeilla ja kannustuksella, jolloin tarkempi pohdinta kohtaamiseen vaikuttavista asioista on jäänyt pintapuoliseksi. Tuotoksena syntyi vapaaehtoisille opas, josta saa tietoa Mummodiskon

ideologiasta, kohtaamisesta ja siitä, kuinka ikääntyneen osallistumista voi tukea. Oppaan suunnittelu ja toteutus -luvussa käsitellään tarkemmin oppaan tuottamisprosessia ja sitä, millainen on hyvä opas ja miten sisältö sekä opas rakentuivat lopulliseen muotoonsa.

Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun, joka menetelmänä tuottaa uusia näkökulmia. Yksityiskohtaisten kysymyksien sijaan haastattelusta jaotellaan teemoja, joita käsitellään puolistrukturoidusti eli kysymykset esitetään haastateltavalle luontevassa kohdassa. Haastattelun aikana käsitellään kaikki teema-alueet ja lisäkysymyksillä pureudutaan syvällisemmin mielenkiintoisiin näkökulmiin. Teemahaastattelu lähtee oletuksesta, että kaikkia yksilöiden kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita voidaan tutkia, mutta samalla ollaan tietoisia heidän omista tulkinnoistaan ja antamistaan merkityksistä. (Hirsjärvi & Hurme 2011: Luku 4. Tutkimushaastattelu ja sen lait.) Näin saimme haastatteluista esille jokaisen haastateltavan persoonallisuuspiirteitä ja erilaisia näkökulmia kohtaamisen hetkestä rikastuttamaan aiheen käsittelyä.

Haastattelukysymykset (Liite 1) laadittiin perehtymällä ensin teoreettiseen viitekehykseen ja kysymykset jaettiin neljään teemaan. Ensimmäinen teema oli vapaaehtoisen oma rooli, johon kuuluivat motivaatio ja vahvuudet. Lisäksi kysyimme, millaista tukea vapaaehtoiset voivat tarvita, millaista perehdytystä he kaipaavat sekä miten uusia vapaaehtoisia voidaan rohkaista osallistumaan toimintaan. Sekä herätelimme ajattelemaan miten Mummodisko-ympäristö vaikuttaa kohtaamiseen hetkeen. Toisena teemana oli ikääntyneen osallistumisen tukeminen eli millaisia vaihtoehtoja on rohkaista ja innostaa toimintaan mukaan, mitä ikääntymisen kohtaamisessa pitää ottaa huomioon ja miten tapahtumassa voidaan kannustaa erilaisia ihmisiä osallistumaan ja luopumaan ennakkoluuloistaan. Sekä millainen rooli musiikilla ja tanssilla on tapahtumassa. Kolmantena kyselimme tarkemmin kohtaamisen hetkestä eli miten rakennetaan oma hyvä mielentila ja miten läsnäolo syntyy, mitä asioita vapaaehtoiset pitävät tärkeänä kohtamisessa, miten sanattomia viestejä voidaan lukea ja miten vapaaehtoiset itse haluaisivat tulla kohdatuiksi. Neljäntenä teema oli hyvän oppaan tuottaminen Mummodiskolle eli mitä vapaaehtoiset haluaisivat sanoa uudelle vapaaehtoiselle ja mitä asioita tiivistämme oppaaseen.

Kriteereinä haastateltavien valinnassa olivat vapaaehtoiset, jotka ovat jo aiemmin toimineet useammassa Mummodisko-tapahtumassa, jolloin heillä on kokemusta uusien vapaaehtoisten perehdyttämisestä ja erilaisista kohtaamisista Mummodiskossa. Lisäksi halusimme haastateltavaksi nuoren vapaaehtoisen, jolla olisi ainakin yhden kerran ko-

kemus Mummodiskosta, saadaksemme työhön nuorten näkökulmaa. Saimme tuottajien kautta sähköpostiosoitteet sellaisille vapaaehtoisille, jotka olivat ilmaisseet mielenkiintonsa osallistua haastateltaviksi. Mummodisko ei muulla tavalla vaikuttanut haastateltavien valintaan tai halukkuuteen osallistua. Lähetimme marraskuussa 2021 vapaaehtoisille lyhyen kuvailun opinnäytetyömme aiheesta ja haastattelun toteuttamisavasta, jonka avulla tarkastelimme vielä vapaaehtoisten kiinnostusta osallistua haastateltavaksi.

Haastattelupyyntöön vastasi lopulta neljä vapaaehtoista ja haastattelut toteutettiin tammi–helmikuussa 2022. Haastattelut toteutettiin Zoom-sovelluksella, ja kaikki haastateltavat antoivat luvan haastatteluiden nauhoittamiseen. Kahteen muuhun haastattelupyyntöön emme saaneet vastausta ja nuori vapaaehtoinen kieltäytyi myöhemmin osallistumasta haastatteluun. Tässä vaiheessa olimme jo saaneet laajan aineiston kerätyksi, joten emme kokeneet enää tarvetta hankkia uusia näkökulmia aiheeseen, sillä aineisto oli jo kyllästynyt, jolloin litteroitua tekstiä oli kerääntynyt kaksikymmentäseitsemän sivua (fonttikoko 11 ja riviväli 1). Tätä päätöstä vahvisti myös aineistosta näkyvä vapaaehtoisten vahva osaaminen perehdyttää nuori vapaaehtoinen Mummodiskon toimintatapoihin.

Haastattelut aloitettiin helpoilla kysymyksillä tunnelman rentouttamiseksi ja siirryimme aina seuraavaan teema-alueeseen, kun edellisestä aiheesta ei ollut lisää kysyttävää. Tarvittaessa vaihdoin kysymysten järjestystä, jos haastateltava oli itse luontevasti siirtynyt toiseen aiheeseen. Jokainen haastattelu kesti noin tunnin ajan. Haastattelujen avulla pyrimme saamaan kokonaiskuvan Mummodiskon toiminnasta, esimerkiksi missä hetkissä vapaaehtoinen kohtaa ikääntyneen ja mikä tekee näistä hetkistä merkityksellisiä. Saimme esille haastateltavien näkökulmia ja syvensimme lisäkysymyksillä aiheen ymmärrystä saadaksemme esiin hiljaista tietoa. Haastateltavat kertoivat käytännön esimerkkejä siitä, mitkä kaikki asiat ovat vaikuttaneet kohtaamisen hetkeen niin, että ikääntynyt tulee aidosti ja yksilöllisesti kohdatuksi. Teemahaastattelu sopii hyvin kohtaamisen tarkasteluun, sillä vapaaehtoiset toimivat tapahtumassa eri rooleissa, jolloin he ovat hahmottaneet tapahtumaa hyvin eri näkökulmista. Tästä syystä joitakin kysymyksiä käsiteltiin toisten haastateltavien kanssa osittain syvemmin. Erityisen hienoa oli huomata, kuinka saimme haastatteluilla esiin eri persoonallisuuspiirteisten ihmisten tapaa mieltää maailmaa, ja ymmärsimme esimerkein, miten haastateltavat haluavat heidät itsensä kohdattavan. Tällaisia yksilöllisiä näkökulmia emme olisi saaneet esiin, jos olisimme valinneet aineistonkeruumenetelmäksi ryhmähaastattelun.

Litteroimme haastattelut sanatarkasti, jolloin litteroinnissa on säilytetty myös täytesanat ja toistoa tuovat ilmaisut. Halusimme asiasisällön lisäksi saada näkyväksi haastateltavien sanojen takana olevat tunteet, jotka näkyvät haastateltavien sanavalinnoissa. (Tietoarkisto a.) Käytimme teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, jolloin aineiston tulkintojen tuoksi etsittiin teoriatietoa ja tarvittaessa nostettiin aineistosta nousevia teemoja käsitteelyyn (Leinonen 2018). Luimme tarkasti aineiston, jonka jälkeen aloimme teemoittamaan keskeisimpiä aihepiirejä niissä toistuvien asiakokonaisuuksien mukaan (Koppa 2016).

Analyysistä nousi esiin vapaaehtoisten omat tarpeet ja roolit, joten ensimmäisenä teemana kuvattiin taustalla olevia asioita, jotka vaikuttavat vapaaehtoisen tapahtumaan osallistumisen lähtökohtiin. Toisena teemana nousi esiin tunnelmaan vaikuttavat tekijät, jolloin haastatteluista poimittiin tapahtuman rakentumiseen vaikuttavia asioita. Itse kohtaamisen hetkestä saimme paljon kuvauksia. Musiikki ja tanssi ovat tärkeä osa Mummodiskoa, jolloin poimimme aineistosta tähän viittaavia lainauksia. Lisäksi nostimme esiin, millaisin keinoin osallistumista tuetaan. Näistä aineiston teemoista olemme tiivistäneen oleellisia lausumia taulukon ensimmäiseen sarakkeeseen ja pelkistimme niiden taustalla vaikuttavan asian tai ilmiön taulukon toiseen sarakkeeseen (Liite 2). Haastatteluista nousi esille lausumia, jotka vahvistivat teoreettisia lähtökohtia. Lisäksi saimme näkökulmia diskoympäristössä vaikuttavista kohtaamisen elementeistä, joita käsitelimme aineistolähtöisesti. Sillä kaikki taustalla vaikuttavat ilmiöt ovat aina aikaan, paikkaan ja kulttuuriin sidottua tietoa, jolloin oikeassa kontekstissa asiat voidaan ymmärtää oikeassa merkityksessä (Hirsjärvi & Hurme 2011. Luku 7. Haastattelun analyysi ja tulkinta). Hyödynsimme myöhemmin aineistoanalyysistä tuotettuja taulukoita myös oppaan rakentamisessa. Saimme taulukoiden pohjalta poimittua tiivistetysti tietoa siitä, mitä oppaassa tulisi käsitellä.

6 Tulokset

Tässä luvussa tarkastelemme haastatteluiden kautta saatua aineistoa ajallisesti edeten, jolloin hahmotetaan, mitä vapaaehtoisen tulisi tietää ennen tapahtumaan osallistumista ja millaisia rooleja tapahtumassa on. Seuraavaksi käsittelemme, miten itse tapahtumassa luodaan tunnelmaa ja kuinka vapaaehtoinen voi itse vaikuttaa kohtaamiseen. Kolmanneksi käsittelemme tarkemmin kohtaamisen hetkeä ja sen yksityiskohtia. Neljäntenä tarkastelemme, kuinka taustalla soiva musiikki ja ympärillä tanssivat ihmiset vaikuttavat kohtaamisen luonteeseen. Viimeisenä käsittelemme, kuinka vapaaehtoiset voivat innostaa ikääntynyttä osallistumaan tapahtumaan. Halusimme käyttää laajasti

haastatteluista nousseita ajatuksia, jolloin saimme esiin tapahtuman moni-ilmeisen luonteen.

Vapaaehtoisten vahvuudet ja roolit tapahtumassa

Haastattelusta nousi esille, että vapaaehtoisilla on taustallaan omat motiivit, jotka ovat aktivoineet heidät ilmoittautumaan tapahtumaan. Vapaaehtoiseksi ilmoittautumisen syynä on voinut olla oma mielenkiinto uutta asiaa kohtaan, ystävän houkuttelu tai vain oma halu auttaa. Vapaaehtoistoiminta on yhteisöllistä toimintaa ja tapahtuman iloinen luonne voi tuoda vapaaehtoisen aina uudelleen samaan tehtävään:

Etä, pitää vain hauskaa. Jollakin tavalla se on myös todella opettavaista, kun on vapaaehtoinen. Niin siinä ei makseta palkkaa, niin jotainhan täytyy siitä tilanteesta saada, että olet vapaaehtoinen.

Nuoremmat sukupolvet ovat muodostaneet omat käsityksensä ikääntyneistä, mikä vaikuttaa kohtaamiseen. Kaikki haastateltavat neuvoivat, että ei kannata liikaa miettiä, että joku on vanha, vaan kohdata ihminen ihmisenä avoimella mielellä:

Asenne, ettei turhaa jännitä, ne on samanlailla ihmisiä, kun muutkin nuoremmatkin ihmiset. Voi olla vähän hitaampaa se liikuntakyky, mutta en näkisi muuten... tai jos jotakin miettii, niin selkeä ja kuuluva ääni.

Kaksi haastateltavaa korosti, että vapaaehtoiselle tarjotaan tapahtumassa mahdollisuutta sellaiseen rooliin, jossa tämä viihtyy. Jokaisen luonteelle löytyy sopiva rooli, joka tuo vapaaehtoisen omat vahvuudet esiin. Kun tunnistaa itselleen helpoimmat ja luontevimmat tavat toimia, tuntuu vapaaehtoistoiminnan tekeminenkin sellaisissa toiminna mieleiseltä:

Meillä kaikilla on sellaisia vahvuuksia, mitä voidaan tuoda siinä vapaaehtoistyössä esille. Toiset ovat ehkä enemmän sellaisia innostajia ja hyvän fiiliksen luoja. Ja toiset ovat enemmän sellaisia, mitkä tuo sellaista seesteisyyttä ja turvallisuutta. Mielestäni ihmiset ovat aika hyviä vaistoamaan sen, jos yrität olla jotakin sellaista mitä et ole.

Vapaaehtoisia rohkaistaan tuomaan omaa persoonallisuuttaan esille ja just tunnistamaan niitä tapoja missä on hyvä. Millä tavalla on hyvä kohtaamaan ihmisiä, että ihmiset löytäisivät sen oman tapansa tehdä vapaaehtoistyötä ja kohdata ihmisiä.

Aluksi pyritään rakentamaan mahdollisimman rento ilmapiiri, missä vapaaehtoiset toivotetaan tervetulleiksi ja heille kerrotaan omaan rooliin kuuluvista tehtävistä. Haastateltavat kertoivat, miten he ovat ohjanneet uusia vapaaehtoisia olemaan oma itsensä ja siitä se sitten lähtee:

Lähinnä vaan on oma ittensä siinä tilanteessa ja menee fiiliksen mukaan ja antaa sen tarttua... ja elää siinä hetkessä mukana. Ei se mun mielestä vaadi mitään suurempaa toisaalta. Ei tarvii alkaa liian monimutkaisesti sitä miettimään. Elää siinä hetkessä mukana.

Mutta olen huomannut, että sitten kun se varsinainen tapahtuma alkaa niin se vaan menee sillä tavalla jotenkin nopeasti, ja siihen tilanteeseen ja fiilikseen imeytyy.

Kaikilla on oma luontainen tapansa lähestyä uusia asioita. Osa ihmisistä haluaa ensin seurailta tapahtumaa sivummalta ja vasta sitten lähteä mukaan. Haastateltavat kuvaivat tilannetta näin:

Voihan siinäkin hetken seurata sivusta. Ei se tarkoita, että heti kun disko alkaa niin pitäisi ... Voihan sitä vähän tunnustella, että noi menee noin... Ja niin itelle tuo varmuutta siihen. Ja jos miettii... ekalla kerralla kukaan ei määritä, mitä sinun tulee tehdä. Tavallaan omalla vapaaehtoisuudella osallistuminen, ei tarvii ottaa siitä isompaa painetta.

Ettei tarvii tehdä hattutemppuja. Nuori voi olettaa, että pitäisi tehdä jotakin, mutta ikäihmisellä se on, että ollaan läsnä siinä tilanteessa. Sekin voi olla jollekin, kun saa seurata, kun joku nuori tanssii. Se voi olla voimaannuttavaa.

Tärkeänä pidettiin myös turvallisuuden tunnetta, jolloin vapaaehtoisella on aina mahdollisuus kysyä tarvittaessa apua. Haastateltavat kertoivat, että vapaaehtoisten joukossa on vastuuvapaaehtoisia, jotka osaavat aina auttaa ja neuvoa tilanteissa:

Kun ne tulevat sinne tapahtumaan, niin minusta silloin on tosi tärkeää sellainen fiiliksen luonti. Ja se, että ihan mitä kysymyksiä tulee, niin multa voi tulla kysymään. Tai meillä on sellainen turvallinen se ympäristö.

Yksi haastateltava kertoi, että kun tapahtuma tulee tutuksi, on vapaaehtoisilla mahdollisuus kokeilla muitakin rooleja. He voivat kokeillen tunnistaa uusia vahvuuksia itsestään yllättävistäkin asioista. Turvallisessa ympäristössä on mahdollisuus kokeiluille, kun huomaa pärjäävänsä toisessakin roolissa, usko omiin kykyihin kasvaa:

...on ollut narikassa ja sitten tosiaan järjestyksenvalvojana. Ne ei virallisesti oo ollut tanssittajan roolissa, mutta sitten kun siellä narikassakin on ollut tylsää ja kaikki on niin kuin tanssimassa. Niin kyllä ne sitten kömpii

sinne tanssittelemaan. Vähän sillein vaivaantuneesti, mutta kuitenkin tulee ilman painostusta. Kyllä ne niin kuin pikkuhiljaa.

Tärkeänä pidettiin ikäihmisten kanssa juttelua. Osalle vapaaehtoisista on aluksi annettu tehtävänä haastatella ja kysellä, mitä ikäihmiset tykkäävät tapahtumasta ja miten tapahtumaa voisi heidän mielestään kehittää. Keskustelunavaus voi olla etenkin nuoremmille vapaaehtoisille haastavaa, johon ohjattiin seuraavanlaisesti:

Pitää oppia puhumaan tyhjänpäiväisyyksiä. Että, olipa hyvä, että meille sattui näin kaunis päivä tänään.

Tunnelmaan vaikuttavia tekijöitä

Yksi haastateltava kertoi, että osa vapaaehtoisista luo tilaan juhlatunnelmaa koristelemalla tilan kauniiksi. Osalle ikäihmisistä voi olla tärkeää tulla diskokonserttiin laittautuneina. Yksin, ystävien tai hoitajien kanssa käydyt valmistelut ja keskustelut ovat tärkeä osa tapahtumaa. Iloinen tunnelma alkaa rakentua jo kotona, mistä kannattaa ottaa kaikki irti:

Disko järjestetään silleen, että lavastetaan sitä tilaa, luodaan tila sellaiseksi muuksi kuin arkipäivä. Juhla, meillä on ollut upeita lavasteita, ilmapalloja, hileitä. Hoivakodeissa usein henkilökunta on tehnyt asukkaiden kanssa hassuja hattuja, niillä on leitä kaulassa, ne on pukeutuneet. Rouvat on kynnet lakattuina ja hiukset laitettuna, pukeutuneet höpsösti, tai jotain muuta, että ne saa sen tilanteen irti arjesta ja saa tilanteen lentoon.

Paljettiglittermummeli, jolla oli hattu samaa pinkkiä, sellainen lyhyt tosisaan glitterhame, ja hän oli ihan fiiliksissä siellä. Vaikka toki me oltiin kaikki muutkin siellä ihan fiiliksissä. Mutta se on varmaan yksi kaikkein mieleenpainuvimmista mummeleista, mitä oon nähnyt missään aikaisemmin.

Ovella on vastassa järjestysmies, joka toivottaa kaikki tervetulleeksi, sillä ensivaikutelmaa aletaan rakentamaan jo heti ovella. Järjestysmiehen roolissa olleella haastateltavalla tavoitteena on luoda turvallinen ilmapiiri niin, että hän huomaa kaikki ikäihmisen haastavat tilanteet ja apu on aina lähellä. Narikan vapaaehtoiset ottavat takit säilöön. Samalla mukava juttelu virittää tunnelmaa:

Ovella kohtaa kaikki ja toivottaa tervetulleeks. Ja jos on jotain probleema, tulee vaikka rollaattorilla ja on kynnys, niin auttaa sellaisissa asioissa. Siinä ensivaikutelma on tärkeä, ovella annat tapahtumasta ensivaikutelman, millainen tapahtuma muutenkin tulee olemaan.

Ryhmänä tulleet ikääntyneet voivat rakentaa tapahtumista yhteisiä iloisia muistoja, joita voidaan muistella pitkänkin aikaa tapahtuman jälkeen. Kaksi haastateltavaa kuvailivat ryhmänä tulleiden iloista yhteistä ilmapiiriä:

Jonkun virkkauspiirin ihmiset ja niillä on keskenään hauskaa. Ne vahvistaa omaa yhdessäoloa.

Mun mielestä se on ollut parasta kaikissa Mummodiskoissa, kun sinne on tullut eri hoivakodeista ja palvelutaloista hoitajia asukkaiden kanssa, niin se on ollut ihan tosi hienoa. Mutta myös ne on mahdollistanut niille asiakkaille, että ne pääsee mukaan.

Yksi haastateltava korosti juontajan roolia tunnelman virittäjänä. Juontaja voi liikkua itse yleisön seassa, jolloin hän kohtaa ikäihmisiä yksilöllisesti ja jakaa henkilökohtaista aikaansa ihmisille. Pikkuhiljaa yhteinen tunnelma vapautuu ja tanssilattia täyttyy:

...juontaa ne spiikkaukset ja on yhteisleikkejä. Se on aina semmoinen helposti lähestyttävä se Mummodisko, ettei se ole jähmeä missään vaiheessa. Ei tarte mitään viinilaseja juoda, että ihmiset rohkenee tanssiin. Vaan se on jo heti alkuun semmoinen kauhean turvallinen ilmapiiri ja sellainen, että kaikki saa olla omia itsejään.

Juontajan roolissa korostettiin tunnelman vapautta. Kertomalla oman elämän kummeluksia, juontaja antaa kaikille luvan rentoutua. Rentouden tunnetta vahvistetaan ja kaikki hyväksytään sellaisina kuin he ovat. Yksi haastateltava kertoi itselle nauramisen taitoa seuraavanlaisesti:

Osaa nauraa itselleen. Ehdottomasti, se on taito mikä pitäisi jokaisella ihmisellä olla ja siihen pystyy jokainen ihminen opettelemaan. Se on vaikea taito, mutta se pitäisi jokaisen itse ymmärtää, ettei ota liian vakavasti elämää. Jokainen tekee virheitä ja munailee, mutta se ei oo maailman vakavin asia. Ei pidä olla itselleen liian kriittinen tässä asiassa.

Pelkää munaavansa ittensä tai olevansa hölmö, näyttää hölmöltä. On vapautta olla niin kuin sä olet. Nauttia siitä yhteisöllisyydestä, mitä muutkin tekee.. ne on muutkin samanlaisia hölmöjä.

Kaikki ikääntyneet eivät halua tanssia, vaan kaikilla on vapaus valita, miten he haluavat osallistua tapahtumaan. Yksi haastateltava kertoi seuraavaa:

Osallistujan kokemus voi olla se, että se voi saada siitä ihan hirveän paljon jo siitä, että on siellä vähän taaempänä ja seuraa sitä musiikkia ja tilannetta.

Kohtaamisen hetki

Vapaaehtoinen voi omalle persoonalleen ominaisella tavalla luoda yhteyttä toiseen ihmiseen. Kun ihminen on läsnä ja rentoutuu, se luo heti helposti lähestyttävän ilmapiirin. Yksi tärkeimpiä kohtaamisen hetkeen vaikuttavia asioita on vapaaehtoisen oma halu tutustua uuteen ihmiseen. Haastateltavat määrittivät, millainen on helposti lähestyttävä ihminen:

Tässä on ihminen ja haluan tavata tämän ihmisen. Ja kun nää on kohdallaan, siitä syntyy tunne... se tunne tulee siitä läsnäolosta ja tietoisuudesta.

Tärkeintä on se, että vapaaehtoista rohkaistaan tuomaan omaa persoonallisuuttaan esille ja just tunnistamaan niitä tapoja, missä on hyvä. Millä tavalla on hyvä kohtaamaan ihmisiä, että ihmiset löytäisivät sen oman tapansa tehdä vapaaehtoistyötä ja kohdata ihmisiä.

Katse on se ensimmäinen asia, millä voi välittää toiselle ihmiselle huomanneensa hänet muiden joukosta ja alkaa näin muodostamaan yhteyttä. Katse on henkilökohtainen tapa lähestyä, se laittaa hymyt huulille ja yhteys on syntynyt. Silmien ja kasvojen ilmeet sekä eleet kertovat paljon ihmisen vallitsevasta tunnetilasta:

Kun toinen kohdataan katseella, se vähän virkistyy. Otat kiinni siitä katseesta ja lähdet jatkamaan.

Silmistä näkyy, hymy tulee huulille, pään asento vaihtuu. Ne on heti mukana, sitä me tarvitaan.

Kokeneemmat vapaaehtoiset toimivat omalla toiminnallaan esimerkkinä positiivisesta kehonkielestä, rohkaisten ja näyttäen mallia uusille vapaaehtoisille miten toimia. Toisten esimerkkiä seuraten, on itse helpompi rohkaistua pitämään hauskaa, rentoutua ja lähteä lähestymään itselleen tuntemattomia ihmisiä. Haastateltavat määrittivät kehonkieltä seuraavanlaisesti:

Joo, ja sanoisin, iloinen kehonkieli on myös semmoinen. On iloinen ei niinkään kädet puuskassa istu jossain.

Ollaan rauhallisia ja hymyillään. Niin sillä tavalla luodaan, sitä turvallisuuden tunnetta.

Vapaaehtoisen tulee samalla tulkita myös ikääntyneen kehonkieltä, osatakseen valita oikean lähestymistavan. Tärkeää on edetä ikäihmisen omilla ehdoilla sekä myös osata kysyä, jos näyttää siltä, että ikäihminen tarvitsee apua. Kahden haastateltavan mukaan kehonkielen tulkitseminen vaatii ihmislukutaitoa ja kykyä erottaa mitä ikäihminen tarvitsee sekä reagoida siihen oikealla tavalla:

Osaa jotenkin erottaa sen kuka on siellä reunalla hyvällä fiiliksellä ja kuuntelee tai kuka vaikuttaa jotenkin hätäntyneeltä. Sen asian tunnistaminen.

Ja oikeastaan seurata asiakkaan ilmeitä ja kehonkieltä. Kyllä ilmeestä näkee, jos joku tekee kipeää, jos on kulmat kurtussa. Aina voi kysyä, jos jokin mietityttää.

Mummodiskossa voidaan kysellen rikkoa jäätä kysymällä kuulumisia, viihtymistä tai ihmisen elämänhistoriaa, mistä yhteys lähtee muodostumaan. Samalla aktiivisesti kuunnellen päästään keskustelemaan asioista tarkemmin. Haastateltava kertoi omia kokemuksiaan keskustelusta:

Kuunnella niitä tarinoita ja saada houkuteltua niistä ihmisistä niiden omat tarinat. Koska se tekee sille ihmiselle hyvää, kun se voi kertoa omasta stooria.

Mummodiskossa on loistava tilaisuus oppia tuntemaan erilaisten ihmisten maailmaa. Yksi haastateltava osasi kertoa, kuinka vuorovaikutuksessa on tärkeää näyttää omaa innostusta ja uteliaisuuttaan kuulla lisää aiheesta. Kyselemällä lisää, päästään syvällisemmin perille toisen ajattelusta ja pystytään välittämään toiselle tunne, että tämä on kiinnostava ja hänen sanomisillaan on merkitystä:

Ei se mitä sä sanot, vaan se, miten sanot.

Kuitenkin tää nokikkain oleminen. Tää on se elämän rikkaus, että he ovat kultapadan ääressä, näkemään ja olemaan ihmisen kanssa.

Kosketuksen tärkeys tuli esiin useammassa haastattelussa. Kosketuksella voidaan viestiä välittämistä, sen merkitys tulee esille jo pienestä hetkestä, kun pidetään kädestä kiinni tai halataan. Samalla tulkitaan ikääntyneen kehonkieltä, haluaako tämä kosketusta:

Jollekin on ihan ok ottaa kädestä kiinni, mutta pitää olla varovainen, kun koskee toiseen ihmiseen. Se voi olla jollekin ihmiselle, että me tullaan liian iholle kiinni sitä asiakasta.

Mummodiskossa tuli se fiilis, että ihana kun joku haluaa mua. Mua ei oo viiteen vuoteen kukaan halannut.

Kunnioittavan ympäristön luominen vaatii luottamusta, turvallisuutta ja läsnäoloa. Kunnioitusta on luopua omista ennakkoluuloistaan ja olla hetkessä aidosti läsnä, ystävällinen ja empaattinen. Haastateltava kertoo, kuinka vapaaehtoisen tulee ymmärtää ikääntymisen haasteita. Ystävällisellä ehdottelulla voidaan luoda kunnioittavaa ilmapiiriä:

Se respekti pitää, joka tekee sille ihmiselle hyvän olon ”mä olen kunnioitettu ihminen”. Vaikka olisinkin tän ikäinen, enkä pysty tekemään... Täytyy löytää se välimuoto sen kunnioituksen, läsnäolon, ystävällisyyden ja asiallisuuden välillä... ja hauskuuden.

Ollaan rauhallisia ja hymyillään, niin sillä tavallaan luodaan sitä turvallisuuden tunnetta.

Saimme haastateltavilta useita kuvailuja ikääntyneiden temperamentti- ja tunteista. Vapaaehtoinen toimii tapahtumassa omien vahvuksiensa kautta, mutta samalla hänen täytyy huomioida ikääntyneen oma tapa nauttia tapahtumasta. Toiset voivat nauttia tapahtumasta vain yksin tanssien tai toisten menoa seurailleen. Jokainen nauttii ja osallistuu tapahtumassa omalla tavallaan ja voi silti kokea iloa ja voimaantumista:

Monesti ajatellaan, kun on tällainen tapahtuma, että se on sitä onnistuneempi mitä enemmän ihmisiä siinä bilettää villisti, mutta sen osallistujan kokemus voi olla se, että se voi saada siitä ihan hirveän paljon jo siitä, että on siellä vähän taaempaan ja seuraa sitä musiikkia ja tilannetta. Eikä se välttämättä nauti siitä yhtään sen vähempää, vaikka olisin ehkä itse vähän silleen enemmän seuraajan roolissa.

Jos toinen osapuoli ei vaikuta kiinnostuneelta small talkkiin, niin ei myöskään hukuta minkään puhetulvan alle. Ihmiset ovat erilaisia.

Aineistosta nousi esiin, kuinka tärkeänä vapaaehtoiset pitivät, että kaikki huomioidaan jossain vaiheessa tapahtumaa, vaikka vain pienelläkin huomionosoituksella:

Monesti sanon, että teillä on rouva kauniisti tukka tänään. Se pieni henkilökohtaisuus on aina hyvällä maulla. Me ollaan tehty herrahenkilöille, että wau, solmio päällä, hyvännäköinen.

Musiikki ja tanssi

Aineistosta erottui vahvasti musiikin ja tanssin tuottama ilo, joka tarttui. Saimme haastateltavilta useita innostuneita huomioita siitä, kuinka he olivat nähneet ikääntyneen, joka nautti tanssimisesta ja musiikista. Kaikki vapaaehtoiset kuvailivat elävästi esimerkkejä, millaisia reaktioita musiikki ja tanssi oli ikääntyneissä aiheuttanut:

Jukolauta, miten se svengasi. Yhdessä tanssittiin ja yleisö taputti. Kaksi tuntia se veivasi yhtä mitta. Jukolauta se sanoi, että minun jalat ovat vähän huonot ja se meni istumaan... ja sitten tuli taas. Joku hyvä biisi ja se lähti taas tanssimaan.

Näki, miten se musiikki vei sitä, ja se tanssi ihan tosissaan, se oli niin ihana se mummo. Se tanssi mekko päällä ihan täysiä ja oli ihana, että se hoitaja oli ihan täysillä mukana. Ja että kun minä niitä vähän jututin, niin

hoitaja sanoi, että häneltä loppuu kunto. Se mummo oikeesti joras siellä ihan täysiä. Ja hoitaja oli hänen mukana, ja ne yhdessä nautti siitä hetkestä. Ja se mummo tanssi niin monta biisiä, että siitä näki, että se musiikki oikeen tarttu.

Haastateltavat kertoivat, että moniin kappaleisiin on sitoutunut isoja tunteita, joista ei tarvitse puhua, sillä tunteet tulevat spontaanisti esille. Haastateltavat kertoivat useita esimerkkejä vahvoista musiikin herättämistä muistoista, jotka nousevat elävästi mieleen:

Ihminen elää uudelleen sen elämän. Se elää sillä hetkellä sen tunteen ja tuntemukset. Elää itsesään, miltä se tuntuu. Ne tuntumiset ei ikää myöden häviä. Ihan turha väittää, kyneleet tulevat tai iloo silmään. Ei minun tarte kysyä.... ihmiset, jotka eivät puhu, se itkee vain ilosta, kun biisi tulee.

Ihminen haluaa tuntea sen tunteen, joka on jo tunnettu. Ei se tunne materiaali voi laimentua. Mutta kun se kaivetaan esiin, se kukkii samalla tavalla kuin ennenkin. Musiikki on paras liima sellaiseen.

Kollektiivinen yhteys syntyy musiikin myötä, silloin yhteiset tutut kappaleet saavat kaikki tanssimaan, nauttimaan ja tuntemaan samaa ilon tunnetta. Ikääntyneelle musiikkiin kuuluu nuoruusvuosien muisteleminen. Haastateltavat kertoivat, miten tunnelma tiivistyi välillä tapahtumassa:

Se kun meni kollektiiviseen yhteyteen, se meni niin, että meillä on jotain yhteistä. Meillä on nää muistot ja ihana eletty elämä. Tätä ne haluaa. Jos musiikki on liima, joka sitoo ihmisten tunteet, kokemukset. Meidän keho reagoi tunteeseen meidän kehossa.

Jengi tykkäsi ihan hulluna tuli enkore kolmannen kerran. Sitten vedetään viimeisiä, jengi siellä käden ylhäällä ja siellä oli paljon omin jaloin seisovaa väkeä ja twistaavaa väkeä. Sitten tulee vika biisi... All you need is love. Ja tiedätkö, koko jengi lauloi ja karvat nousee ilmaan. Nyt ollaan ytimessä.

Rennossa ilmapiirissä tunnelma vapautuu ja kaikilla on mahdollisuus liikkua omalla luovalla tavallaan musiikin rytmiin. Vapaaehtoiset kertoivat tanssin riemusta ja ilosta:

Joo, eikä tarte rytmissä pysyä. Eikä tarte mieltä, ettei osaa jotain tanssi-liikkeitä. Vaikka oikeasti ei tanssis pätkänkään vertaa vaan, että pääsee siihen hyvään fiilikseen, niin se riittää. Että, sitä ei tarte mieltä, että on paska tanssittaja - en pysy rytmissä, sitä ei kannata mieltä. Ei tarte olla mikään John Travolta, kun tulee Mummodiskoon tanssittajaksi.

Yksi haastateltava oli huomannut lisääntyntä innokkuutta lähteä mukaan tanssimaan, kun vastakkaisen sukupuolen edustaja tuli pyytämään. Vastakkaisen sukupuolen edustaja voi sähköistää kohtaamisen, mikä nostaa tunnelmaa:

Musta tuntuu, että tosi monet mummelit oli ihan fiiliksissä, kun miespuoliset heitä tanssitti. Ja itse mä mietin, että joskus johonkin tuohon, että jos armeijaan tai jos mihin laittaisi viestiä, että sieltä voisi muutama lomalla olija tulla Mummodiskoon edustamaan.

Kaikki eivät kykene tanssimaan tai heidän elekielensä voi olla hillittyä, jolloin musiikki voi näkyä kehossa vain pienenä liikkeenä. Kaikki eivät ole suurieleisiä, vaikka musiikki herättäisi tunteita ja muistelua:

Monet ei pysyt tanssimaan, mutta musiikki luo niille pienen liikkeen, vaikka jalkaterään. Pienikin pään liike taikka kädellä taputetaan siihen pyörätuolin kaiteeseen... tai pikkusen jalkaterä napsaa tahtia.

Apuvälineet eivät ole este, kun into tanssia nousee pintaan. Aineistosta löytyi monia esimerkkejä, kuinka ikääntynyt voi nauttia tapahtumasta apuvälineistä huolimatta. Samalla muiden esimerkki innostaa lähtemään mukaan:

Sitten noissa tapahtumissa ihmiset kuitenkin vapautuvat ihan täysin. Ihmiset tanssivat ja pitävät hauskaa, että just vaikka näin, että ihminen voi jorata ihan täysillä siellä vaikka on pyörätuolissa, että jotenkin se on niin kaunista tietyllä tavalla.

Mutta kun näkee, että muillakin on mukana rollaattori, niin kokee, että voisihan minäkin mennä.

Kun vapaaehtoinen tanssii pyörätuolissa istuvan ikääntyneen kanssa, on tärkeä lähteä mukaan fiilikseen. Siinä voidaan ensin mennä tanssimaan viereen ja seurata, millä tavoin ikääntynyt haluaa lähteä mukaan tanssiin. Yksi haastateltava kertoi, että hän istuu vain siinä ikäihmisen vieressä ja tanssii istualtaan mukana. Tunnustellen ikäihmisen fiilistä, voidaan ottaa kädestä kiinni. Haastateltava kertoi, kuinka ensin vain aloitetaan jostain ja katsotaan mihin se vie:

Ottaa vaikka kädestä kiinni ja sitten lähtee musiikkiin ja lähtee pikkuhiljaa viemään. Että, jotkut on ihan pienillä eleillä ja ilmeillä ja kehonkielellä. Sitten se asiakas voi lähteekin mukaan ja nauttii siitä, että ottaa ja pyörittää pyörätuolia.

Se riittää, että menee viereen tanssimaan tai jos asiakkaalle on niin ottaa kädestä kiinni. Joskus asiakkaalta voi kysyäkin, voiko ottaa kädestä kiinni.

Osallistumisen tukeminen

Yksi haastateltava kertoi innostajan roolista, jolloin vapaaehtoinen on valmis panostamaan ja näkemään vaivaa etsiäkseen iäkkäälle sopivan tavan osallistua tapahtumaan. Kysellään, kuunnellaan ja ehdotellaan sopivia vaihtoehtoja osallistua. Vapaaehtoisella on tärkeä rooli houkutella ikääntynyttä osallistumaan:

Se lähtee siitä, että sinun pitää olla itse innostunut.

Miten niitä houkutellaan... Jotkut vaativan vähän pidemmän ajan, mutta ne lähtee... arkoja, ujoja tai sitten ei viitti. Tai ei pysyt, se on toinen juttu. Pikkusen pitää niitä lämpätä, kyllä ne sitten.

Yksi haastateltava oli huomannut tilanteen, missä vapaaehtoinen ei ole onnistunut kohtaamisessa. Tarvitaan herkkävaistoisuutta, että voidaan huomata pienetkin ilmeet ja eleet ikääntyneen toiminnassa. Liian nopealla rytmillä etenevällä vapaaehtoinen ei pysähdy kuulemaan ikääntyneen omia toiveita. Samalla on kyettävä muuttamaan oman toiminnan suuntaa, jos näkee toisen haluavan vain kuunnella musiikkia. Haastateltava kuvailee esimerkissään, miten vapaaehtoisen tulisi huomata lopettaa houkuttelu, ennen kuin se menee painostamiseksi:

Innostamisen ja painostamisen raja on vähän tällainen veteen piirretty viiva ja se vaatii aika paljon sellaista ihmisenlukutaitoa ja ihmistunte-
musta. Kysyy tavallaan siinä, että on niin kuin rohkaisija, eikä painostaja. Niin se on minun mielestä hirveän tärkeää.

Millaista hyvä houkuttelu on? Siinäpä se, jos ei tunne asiakasta, jos asiakas on täysin tuntematon niin sitä pitää asiakkaan kehon kieltä, kuitenkin tulkita, mutta varmaan semmosta, että aistia sitä asiakasta. Sitä kehonkieltä, että onko se millä tavalla? Jos asiakas juttelee, niin juttelun kautta, että ootko kuunnellut tätä laulua aikaisemmin tai tanssinut tätä.

Tapahtuman tunnelmaa luo leikkimielisyys ja ilo. Tämä positiivinen asenne vapauttaa tunnelmaa ja antaa vapauden liikkua luovasti. Toiset ikääntyneet ovat vapaampia ja heidän esimerkkinsä voi vapauttaa ympärillä olevien arkuutta lähteä tanssimaan ja nauttimaan musiikista. Tapahtumaa rakennetaan ikääntyvien ehdoilla, pikkuhiljaa vapautuen. Hauska leikkimielinen tunnelma vapauttaa:

Vanhemmat rakastavat leikkimielisyyttä. Tulemme lapsiksi uudelleen. Vähän, asia kuin asia, me voimme yhteiselle elämälle vähän nauraa. Kaikki leikkii. Se että näinhän meille kaikille käy... Et sä ole poikkeus... Eihän tämä käsi enää nouse, mutta se nousee tämän verran. Aina se positiivisuus. Pitää suhtautua itseensä armollisesti.

7 Johtopäätökset

Seuraavaksi pohdimme tarkemmin tuloksista tehtyjä johtopäätöksiä tutkimuskysymyksiin, teemoihin ja teorian tietoon peilaten. Tarkastelemme tutkimuskysymysten mukaisesti, millaista tietoa vapaaehtoiset tarvitsevat tapahtumasta ja kohtaamisesta ennen tapahtuman alkua, miten vapaaehtoinen voi tuottaa mahdollisimman innostavan mielentilan itselleen ja toisille niin, että hän voi välittää hyvää tunnelmaan tapahtumassa sekä lisäksi millaisin keinoin vapaaehtoinen voi tukea ikääntyneen toimintaa Mummodiskossa.

7.1 Vapaaehtoinen Mummodiskossa

Eriyisen kiinnostavaa on tarkastella vapaaehtoisten joukkoa ikänäkökulmasta. Mummodisko järjestää ylisukupolvisia kohtaamisia, jolloin tapahtumissa on myös nuoria vapaaehtoisia kouluympäristöistä. Jos nuorilla ei ole kosketuspintaa ikääntyneisiin, voi heidän näkemyksensä olla hyvin kapea. He tarkastelevat ikääntyneitä yhtenä ryhmänä ja stereotyyppien värittämänä. Ennen tapahtumaa heitä ohjataan rohkeasti kohtaamaan ikääntyneet samalta tasolta. Silloin ikääntyneet nähdään yhdenvertaisina kanssaihmisinä, joilla on samantyyllisiä pelkoja, kiinnostuksen kohteita, toimintatapoja ja ajatuksia. Samalla mielikuva siitä, miten on voinut nähdä ikääntyneen aikaisemmin, voi muuttua. (Saarenheimo ym. 2014: 134.) Tarkoituksena on rakentaa perehdytysoppaasta sellainen, että kaikenikäiset vapaaehtoiset saavat etukäteen pohdittavaksi uusia näkökumia omista arvoistaan ja asenteistaan. Tällainen itsereflektio nostaa laajemmin esiin omia tiedostamattomia uskomuksia, motiiveja, taitoja, käyttäytymistä ja vahvuuksia (Tenhunen 2020: 96). Se vapauttaa energiaa keskittyä omaan tehtäväänsä.

Haastatteluista kävi ilmi, että tapahtumassa aletaan heti alusta asti luomaan mahdollisimman rentoa ilmapiiriä. Kaikille jaetaan omat roolit, jolloin tapahtumaa on helpompi lähteä tarkastelemaan rooliin kuuluvien tehtävien kautta. Itselle sopiva rooli löytyy omien vahvuuksien kautta, jolloin vapaaehtoinen voi kohdata ikääntyneen hänelle luontevalla tavalla. Vahvuudet löytyvät monesti asioista, jotka onnistuvat ihmiseltä luonnostaan, silloin tekeminen energisoi ja innostaa mukaan. Omissa vahvuuksissaan ihminen on aito oma itsensä ja oppii vaivattomasti uutta. (Lipponen & Litovaara & Karjalainen 2016: 148–149.) Kun vapaaehtoinen saavuttaa oman mukavuusalueensa tapahtumasta, hänen luottamuksensa tunne vahvistuu ja hän kykenee kohtaamaan ikääntyneen omana itsenään rennommalla mielellä. Osalle vapaaehtoisista on luontaista toimia järjestyksenvalvojan roolissa, jolloin he tuovat tilaan läsnäoloa, joka rauhoittaa ja

luo turvallisuuden tunnetta. Meidän kaikkien psyykkinen turvallisuus rakentuu kannustavasta, hyväksyvästä ja stressittömästä ilmapiiristä, jolloin yhteinen luottamuksen tunne kasvaa (Ikäinstituutti 2015). Alun jälkeen juontajan ottaa roolin tapahtuman aloittamisesta ja alkaa lämmittelemään tunnelmaa hauskoilla tanssiliikkeillä, mistä tunnelma lähtee rakentumaan.

Haastateltava kertoi, kuinka tunnelma tarttuu ja tapahtumaan on helppo lähteä mukaan. Rantasen mukaan tunnelma tarttuu, koska aistimme toistemme ajatuksia, tunteita ja aikomuksia, mitkä heijastuvat sanojen ja tekojen takaa. Samalla meillä kaikilla on mahdollisuus aikaansaada mukavaa tunnelmaa tunnistamalla omia ajatuksia, aistihavaintoja ja tunnelmia. Tunnelma siis kulkee mukana jokaisessa kohtaamisessa. Tämä pätee myös oman virkkuupiirin ikääntyneisiin, jotka nostattavat itse hyvää tunnelmaa omassa ryhmässään. He ovat jo etukäteen valmistautuneet yhteiseen tapahtumaan muistelemalla vanhoja diskokokemuksia ja laittautumalla kauniiksi. Ryhmädynamiikka on jo muodostanut henkilökemioita ja hyvää vuorovaikutusta, mikä vain vahvistaa heidän omaa tunnelmaansa ja mahdollistaa yhteiset elämykset (Rantanen 2018: Luku 1. Mitä johdat, kun johdat tunnelmaa). Tällaiset ryhmät energisoivat toisiaan ja houkuttelevat toisiaan tanssiin. Ilo ja tunnelma jäävät elämään, ja niitä on kiva muistella myöhemminkin.

7.2 Kohtaaminen

Haastatteluissa korostettiin ensivaikutelman tärkeyttä, sillä luodaan mielikuvaa tapahtuman luonteesta heti alkumetreillä. Ensivaikutelma toisesta ihmisestä muodostuu hetkessä ja sama aaltopituus löytyy, jos persoonien välissä on oikeanlaista kemiaa. Tähän vaikuttaa myös tunneälykyys (Dunderfelt 2016: 145.) Tunneäly on omien mielialojen ja tunteiden tiedostamista, tuntemalla oman toimintatapansa, osaa lukea myös muita helpommin (Dunderfelt 2016: 85). Mummodiskossa ovella ollaan toivottamassa tervetulleeksi ja ohjataan takit narikkaan ja ihmiset muiden luokse. Tämä luo heti mielikuvaa siitä, että on tullut ystävällisesti kohdatuksi, mikä luo luottamusta ja turvallisuuden tunnetta siitä, että saa apua kysymättäkin. Sillä kohtaamisessa kiinnitetään heti alussa huomio, onko ihminen ystävällinen ja empaattinen ja mitkä hänen tarkoituksensa ovat (Skogholm 2021 Luku 1: Koodi vaikeiden tunteiden ja hankalien tilanteiden käsittelyyn). Samalla havainnoidaan asiakkaasta itsestään lähtöisin olevaa avuntarvetta, kehonkieltä ja puhetta, jota kautta ymmärretään paremmin myös hänen sanattomia tarpeitaan (Seppänen 2021: 102–103).

Kysyimme haastateltavilta, miten he toivoisivat itse tulevansa kohdatuiksi, jos olisivat ikäihmisen roolissa ja tärkeänä elementtinä nousi esimerkiksi lähestyminen katsekontaktilla ja tanssimaan hakemisella. Useammassa haastattelussa korostettiin, kuinka tärkeää vapaaehtoisen on olla keskustelun avaajana ja lähteä rohkeasti kyselemään kuinka tapahtumassa on viihdytty. Pienillä tilanteeseen sopivilla henkilökohtaisilla kehuilla tai kommentteilla, voidaan alkaa rakentamaan yhteyttä. Kaikki osallistujat tulisi myös pyrkiä huomioimaan ainakin jossain vaiheessa tapahtumaa edes hetkellisesti. Pieni hymy, olkapään kosketus tai huomion osoituskin voi riittää. Varsinkin kosketuksella on monia tutkittuja hyvinvointivaikutuksia, sen avulla rakennetaan yhteyttä ja se toimii kommunikaatiovälineenä myös silloin, kun sanallinen viestintä tai katsekontaktin ottaminen on vaikeaa (Kinnunen ym. 2019: 37).

Yksi kohtaamiseen vaikuttava tekijä on tunteet, jotka ovat aina läsnä kaikessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, ne näkyvät kohtaamisessa sekä sanattomassa, että sanallisessa vuorovaikutuksessa (MIELI Suomen mielenterveys ry). Haastattelussa kuvailtiin toisen ihmisen iloa ja epävarmuuden tunteita, jotka ilmenivät kehonkielessä. Nämä eleet näkyivät päällepäin esimerkiksi hymynä, katseena, puheena tai käsien ristimisenä rinnanpäällä. Tutkimuksen mukaan kehonkielen kaikki pienet eleet eivät ole tietoisia, vaan usein ihmisten välinen viestintä on tiedostamatonta. Toiset saattavat huomata näistä eleistä taustalla vaikuttavat ajatukset ja tunteet eli sanattoman viestinnän. Joskus sanallinen ja sanaton viestintä voi olla ristiriidassa keskenään, jolloin kuulija uskoo vahvemmin ei-kielellistä ilmaisua. Tästä syystä omista taustalla olevista tunteista kannattaa olla tietoinen. Haastatteluissa nousi esiin kommentti ”ei se mitä sä sanot, vaan se, miten sanot”, jolla kuvaillaan tunnetta sanojen takana, joka kuuluu puheen äänensävyistä ja -painotuksista. Sanojen takana vaikuttavalla tunteella voi lisätä puheen lämpöistä ja ystävällistä sävyä. Lisäksi keskustellessa voidaan kääntyä henkilön puoleen, jolla viestitään halua luoda yhteyttä. Samalla iloinen olemus viestii positiivisia signaaleja, jolloin ollaan vähän lähempänä hyvää yhteyttä. (Skogholm 2021: Luku 2. Sanattoman viestinnän koodit.)

Haastatteluista nousi esiin keskustelun ja kuuntelun tärkeys. Kuuntelu on enemmänkin tekemisen sijaan mielentila, hyvä kuuntelija kuuntelee keskeyttämättä, katse puhujassa ja viestii olemuksellaan vastaanottavaisuutta ja ymmärrystä puhuttua kohtaan sekä johdattelee keskustelua loogisesti eteenpäin (Murphy 2020: Luku 12. Keskusteluun tukea, ei ohjailua). Mummodiskossa on tavoitteena antaa jokaiselle hetki aikaa pysähtymällä vierelle ja virittämällä keskustelua, kyselemällä kuulumisia tai herättämällä muistelua. Saadakseen ikäihmisen elämäntarinaa kuuluviin, vaatii tämä aktiivista kyselyä ja ute-

liaisuutta. Olemalla utelias, ymmärtää paremmin toisen kokemusmaailmaa. Hyvä kuuntelija onkin hyvä kyselijä. Keskustelua kannattaa ohjata, mutta ei olettaa, sysätä omaan haluamaansa suuntaan tai tulkita toisen vastauksia vaan esittää avoimin mielin ja kiinnostuneena kuunnellen, tarkoituksenmukaisia kysymyksiä. Mitä enemmän ymmärtää toisen ihmisen käyttäytymistä, sitä läheisemmältä hän tuntuu vaikka olisi ventovieras. (Murphy 2020: Luku 12. Keskusteluun tukea, ei ohjailua.)

7.3 Musiikki, tanssi ja muistot

Diskossa soitettavat kappaleet on valittu niin, että ne sytyttävät ikääntyneet tanssiin. Musiikin kautta nousevat esiin yhteiset muistot, jolloin tuttu nuorisokulttuuri kukoisti ja kaikilla oli samat esikuvat. Nuoruus on ollut sellaista aikaa, jolloin oma identiteetti on kasvanut, mistä syystä tämän elämänvaiheen tunteet nousevat yksityiskohtaisesti mieleen. Haastattelussa nousi esiin, että ihminen haluaa tuntea sen ihanan tunnemateriaalin uudestaan, mitä musiikin kautta nousee. Monista tunteista ei tarvitse edes puhua, sillä ne voivat tulla spontaanisti esiin. Haastateltavat kertoivat, kuinka osalla ikääntyneistä kyyneleet valuvat silmäkulmista. Tutkimustenkin mukaan muistot vahvistavat musiikin tuottamia tunnekokemuksia erityisesti sosiaalisten ja positiivisten tunteiden, kuten hellyyden ja ilon, osalta. Samalla nämä positiiviset tunteet rentouttavat oloa. (Maksimainen & Wikgren & Eerola & Saarikallio 2018.)

Lisäksi musiikin voimaa vahvistaa sanoitus, joka kertoo tarinan kautta tunnetta. Mummodiskossa halutaankin käyttää musiikkia liimana, joka sitoo yhteen ihmisten tunteet ja kokemukset sekä toimii yhdistävänä tekijänä ihmisten välillä. Musiikki vapauttaa oksito-siinia, joka tuottaa hyvänolon tunnetta ja vahvistaa näin kiintymystä ihmisten välillä (Järvelä & Leisiö 2009). Musiikki ei soi ikinä diskossa niin kovalla, että kommunikatiolle ei jäisi tilaa. Musiikista nousevat muistot sijoittuvat aina henkilökohtaiseen paikkaan ja aikaan, jolloin niistä voi päästä selville vain kyselemällä lisää ja tarkastelemalla yhdessä niistä nousevia tunteita. Muistelu palauttaa mieleen, mistä me tulemme ja tuo sitä kautta merkitystä elämään. Voimme kokea menneisyyden tapahtumat ja käsitellä näitä tunnetiloja uudestaan, mikä tukee ihmisen itsetuntoa ja identiteettiä sekä voi tuoda arkeen uusia voimavaroja. (Stenberg 2015: 7.)

Musiikki voi tuoda ikääntyneelle pienen liikkeen, vaikka jalkaterään. Se kertoo musiikin tarttuneen ja voi samaan aikaan vaikuttaa syvästikin, vaikka se ei päällepäin näkyisi. Kaikki haastateltavat kertoivat nähneensä, kuinka toisiin ihmisiin musiikin voima ja tanssin ilo tarttuivat niin, että heistä paistoi vahva riemu. Haastateltavat osasivat ku-

vailla näitä hetkiä yksityiskohtaisesti ja he eläytyivät mielikuviin vahvasti. Tanssin riemua vahvistaa se näkökulma, että kun diskoihin ei ole pitkään aikaan päässyt, voi ikääntyneellä olla pakahduttava tarve päästä takaisin kulttuurin pariin nauttimaan musiikista ja tanssista. Toisen ihmisen riemun tunteen seuraaminen tuottaa iloa myös ympäröivälle katsojakunnalle ja tämä vahvistaa haastatteluista noussutta huomiota, että tapahtumasta voi nauttia vain katsellen.

Haastatteluissa kerrottiin esimerkkejä, kuinka pyörätuolissa istuvaa ikääntynyttä voi samalla tavalla innostaa liikkeeseen ja tanssiin, sillä apuvälineet eivät ole este tanssiessa. Yksi haastateltava huomioi, että vapaaehtoinen voisi tanssia istuen vieressä, jolloin hän kykenee tanssimaan ja kommunikoimaan ikään kuin samalla tasolla. Tähän liittyy liikkeen peilaaminen, jolloin katsojan liikeaivokuori aktivoituu niin kuin hän olisi itse tekemässä samanlaista liikettä. Tällainen toisten liikkeen ymmärtäminen vahvistaa ihmisten välistä kommunikaatiota. (Hari 2007.) Yhteisen tanssin tuottama ilo voi esiintyä yhdessä kehitetyissä käsiliikkeissä, kädestä kiinni pitäen tai tanssia voi uskaltautua liikuttamalla myös pyörätuolia. Asiantuntija Männikkö toteaa Ylen artikkelissa, että tärkeää on olla hetkessä ja antaa musiikin viedä, sillä kaikilla meillä on tarve itseilmaisuuksiin tanssiessa. Silloin päästetään oma sisäinen tarve liikkua ja tulkita tunteita esiin omalla persoonallisella tavalla. (Pelo 2011.)

Kun haastateltava kuvailee tapahtumaa, joka meni kollektiiviseen yhteyteen, hän kuvailee hetkeä, kun tunnelma tiivistyy ja vastahakoisimmatkin liittyvät joukkoon. Flow-käsite on syvän ilon ja hyvänmielen tunnetta. Erityisesti tanssin ja musiikin ympäröimänä voidaan tuntea ryhmä-flow tunnetta, jolloin osallistujat synkronoituvat samaan tahtiin. Ryhmässä toimitaan yhdessä sekä jaetaan tunteet ja kokemukset, mikä lisää ryhmän energiaa. (Nieminen 2014.) Tutkimuksen mukaan ihmiset kokevat voimakkaampia positiivisia tunteita ollessaan yhdessä muiden kanssa (Lipponen & Litovaara & Karjalainen 2016: 109). Tällaiset yhteiset hyvänolon tunteet ja muistot voivat säilyä pitkäänkin.

7.4 Osallisuuteen innostaminen

Haastattelussa nousi esiin kommentti, että innostaminen lähtee siitä, että olet itse innostunut. Innostumisen tunne on motivaatiota nähdä vaivaa itsellä tärkeän asian eteenpäin viemiseksi. Innostuksen voimaa on uteliaisuus, luovuus ja sinnikkyys, jotka energisoivat hetkeä. (Vuorinen 2017.) Aalto-Setälä ja Saarinen lisäävät huomion, että innostuminen on huomion ja energian suuntaamista tähän hetkeen ja tärkeään tavoitteeseen, johon ihminen uppoutuu kaikkine voimavaroineen. Hänen vireystilansa nousee ja samalla innostaja osaa nauttia ja iloita pienistäkin saavutuksistaan. (Aalto-setälä &

Saarinen 2014. Luku 1. Innostuminen.) Eli vapaaehtoisen huomattaessa omat pienetkin saavutuksensa, vahvistavat ne hänen onnistumisen tunnettaan, mikä nostaa omaa innostumista.

Kun nostetaan esiin tapahtumaan liittyviä tärkeitä arvoja ja merkityksellisyyttä, ne vahvistavat vapaaehtoisen halua panostaa tapahtuman onnistumiseen. Tutkimukset vahvistavat, että vapaaehtoistoiminta tuo hyvänolontunnetta ja sitä kautta vaikuttaa myönteisesti ihmisen hyvinvointiin. Vapaaehtoinen voi tuottaa myös toiselle ihmiselle hyvää oloa. (Martela 2015: 50.) Yksi haastateltava kertoi, kuinka hänelle jäi tapahtumista hyvä mieli pitkäksi aikaa. Iloa tuottavan hyvän olon lisäksi vapaaehtoisella voi olla tarve kehittää itsessään sellaisia puolia, joista voi olla hyötyä myöhemmin esimerkiksi työelämässä. Erityisesti nuorille kohtaamisosaaminen kasvattaa rohkeutta toimia erilaisissa tilanteissa. Tärkeä merkitystä tuova tekijä on myös mukava vapaaehtoistoimijoiden yhteisö ja lisääntyneet sosiaaliset kontaktit. (Salmela & Puolitaival 2021.)

Kurjen (2007) mukaan innostajan tehtävänä on juuri helpottaa ihmisten välistä vuorovaikutusta, herätellä yhteistoimintaa, tukea yhteisiä aloitteita, motivoida, tukea luottamusta ja koordinoita toimintoja. Näitä tehtäviä tehdessään vapaaehtoinen on sosiaalisten prosessien alkuunpanija ja siten yhteishengen rakentaja. (Kurki 2007: 112.) Innostamiseen tarvitaan siis uteliaisuutta selvittää, kuinka saada ikäihminen innostumaan. Haastatteluissa korostuikin ohje, että vapaaehtoinen voi herätellä aloitteellisuutta kyselemällä suoraan ikäihmisen omista toiveista osallistua tapahtumaan. Näin yhteisen avoimen keskustelun kautta voidaan löytää ikäihmiselle mieluisin tapa osallistua toimintaan sekä keinoja hänen aktivoimiseensa.

Ihmiset lähtevät toimintaan mukaan omalle persoonallisuustyyppilleen sopivalla tavalla, toiset voivat syttyä nopeastikin, kun taas toisia ikäihmisiä voi mukavassa hengessä houkutella toimintaan mukaan vähitellen tapahtuman aikana. Tällöin toiminta voi olla yhteisiä käsien heilautuksia tai taputtamista ympärillä olevan ryhmän kanssa, vaikka aluksi istuen. Innostaja voi lisäksi tuoda omaa iloista energiaansa esille, tanssien leikkisästi ikäihmisen kanssa musiikin tahtiin. Aalto-Setälän ja Saarisen mukaan toisen iloinen, innostunut energia tarttuu, sillä tunteet on luotu kommunikaation välineeksi, jolloin tunnekokemus välittyy ihmisestä hetkessä. Kehonkieli on hyvin erilaista eri tunnetiloissa. Lisäksi innostava ympäristö yhdistää ihmisiä yhteiseen toimintaan. Vaikka kaikki olisivat ryhmässä innostuneita, ei kaikilla innostuminen näy ulospäin isoina eleinä vaan pienempikin elekieli riittää siirtämään innostumisen tunnetta toiselle. (Aaltola-Setälä & Saarinen 2014.)

Haastattelusta nousi esille tärkeä näkökulma siitä, että on tärkeä tuntee rajat, milloin rohkaisu muuttuu painostamiseksi. Tarvitaan siis herkkävaistoisuutta huomata ikäihmisen pienetkin ilmeet ja eleet, jotka voivat kertoa epämukavuudesta ja haluttomuudesta osallistua. Toisaalta motivaatio haluta osallistua toimintaan voi lisääntyä, kunhan siihen saa siihen rohkaisua. Silloin vapaaehtoinen voi lähteä lämmittelemään ikäihmistä toimintaan mukaan etsien oikeaa väylää tai henkistä virettä, kuten yksi haastateltava kertoi. Vapaaehtoisen on osattava mukauttaa oman toimintansa suuntaa tarvittaessa sekä kunnioitettava ikäihmisen omaa tahtoa osallistua tai olla osallistumatta.

Kannustaminen on toisen kuuntelemista ja kuultuun asiaan reagoimista. Samalla se on uteliaisuuden herättämistä ja mielenkiinnon virittämistä. Erityisesti tanssiessa voidaan käyttää erilaisia mielikuvia ohjaamaan liikettä esimerkiksi pyörittämällä lantiota kuin Elvis. Ohjata voi useampia aistikanavia käyttäen, jolloin ohjataan sanallisesti, mallia näyttäen, kädestä pitäen tai jakamalla liikkeitä sopiviin osiin. (UKK-instituutti 2021.) Mummodiskossa käytetään paljon huumorin voimaa. Erityisesti juontaja vapauttaa tunnelmaa ja ohjaa kaikkia liikkumaan, jolloin vapaaehtoisen on helppo jatkaa innostamista ikääntyneiden kanssa. Yhteisellä toiminnalla saadaan rakennettua yhteisöllinen tunnelma.

Ikääntyneiden toimintarajoitteet eivät tässä yhteisössä vaikuta, vaan vapaaehtoisella on mahdollisuus kompensoida huomaamatta ikääntyneen toimintakyvyn haasteita ja motivoida ikääntynyt liikkumaan, vaikka pyörätuolia apuna käyttäen (Helin & Von Bonsdorff 2013: 437–438). Haastatteluissa nousi esille, ettei tarvitse miettiä, miltä oma toiminta näyttää, sillä kriittinen ajattelu supistaa ja rajoittaa tunnelman etenemistä. Tapah-tuman positiivinen asenne antaa vapauden liikkua luovasti ja vaikka hassusti. Leikki-mielisyys tuottaa tunteita kuten jännitystä, yllätyksiä, mielihyvää ja myötäelämistä. Se lisää myös luovaa ajattelua ja vapauttaa tunnelmaa. (Järvilehto 2012.) Leikkisyys on vahvasti läsnä tapahtumassa, jolloin vapaaehtoisella on mahdollisuus hypätä mukaan iloiseen hullutteluun omalle persoonalleen sopivalla tavalla.

8 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Hyvä opas on informatiivinen ja luotettava, ja asiat on siinä esitetty johdonmukaisesti, houkuttelevasti ja selkeästi. Mainitut asiat ovat teoriapohjaan verraten perusteltavissa. Kohderyhmä on määritelty selkeäksi ja valitun kohderyhmän perusteella on valittu op-paalle sopiva kielisyys. Sanavalinnoissa kannattaa suosia tuttuja, lyhyitä sanoja ja vält-tää liikaa tekstin värittämistä ja monitulkintaisuutta. Sanamuodoilla on myös merkitystä,

käskymuotoon kirjoitettu teksti aktivoi, passiivimuoto on etäisempi tapa lähestyä lukijaa. Asiat on hyvä kuvata harkitussa järjestyksessä, esimerkiksi toimintajärjestyksessä. Oppaan ulkonäössä huomioidaan sopiva kirjasinkoko, värit, fontit ja kuvat. Hyvässä oppaassa käytetään enintään kahta fonttia ja oppaan kuvituksen tulee olla tekstiä tukevaa. Jo kevyellä silmäilyllä lukijan pitäisi saada oppaasta itselleen jotain olennaista irti. (Roivas 2015.)

8.1 Oppaan suunnittelu

Kohderyhmänä Mummodiskon vapaaehtoiset ovat ikäjakaumaltaan nuorista aina eläkeikään asti olevia. Oppaan tulee olla mielenkiintoa herättävä niin, että kaikenikäiset voivat poimia itselleen uusia näkökulmia kohtaamiseen. Lisäksi opas herättää pohtimaan omia asenteitaan. Nuorilla ei välttämättä ole omassa elämässään suoraa kontaktia ikääntyneisiin ja siitä syystä he voivat määrittää ikäihmisen ennakkoluuloisesti tai stereotyyppien värittämänä. Silloin nuori joutuu arvaamaan tai yleistämään ikääntyneitä yhtenä ryhmänä hyvin yksipuolisesti. Ylisukupolvinen kohtaaminen on yksi Mummodiskon tavoitteista, ja edellä mainittuja ennakkokäsityksiä hälventääkseen he ovat järjestäneet tapahtumia, joissa nuoret ja ikääntyneet pääsevät kohtaamaan toisensa. Onnistuneiden kohtaamisten kautta ennakkoluulot ikääntyneitä kohtaan hälvenevät. Oppaamme suunnittelussa halusimme ottaa myös tämän kohderyhmän huomioon, mistä syystä valitsimme yhdeksi oppaan aiheeksi ikäkysymyksen pohtimisen.

Mummodiskon tuottajat kertoivat ajatuksiaan oppaan sisällöstä ja ulkoasusta. Heillä tarpeena nousi oppaan käyttäminen sähköisenä versiona, jonka voi lähettää vapaaehtoisille ennen tapahtumaa tai jonka painetun version voi antaa ennen tapahtumaa vapaaehtoiselle luettavaksi. Opas on tarkoitettu ensisijaisesti vapaaehtoisille, jotka ovat jo ilmoittautuneet tapahtumaan, mutta sitä voi jakaa myös sellaisille, jotka vielä harkitsevat Mummodiskoon vapaaehtoiseksi ilmoittautumista. Kysyimme myös haastateltavilta kommentteja, millaisia ohjeita he haluavat oppaaseen. Vastauksissa korostui näkemys siitä, kuinka ikääntynyt on samanlainen kuin kaikki muutkin. Tärkeää on siis tulla tapahtumaan avoimin mielin, hyvällä fiiliksellä ja nauttia myös itse tapahtumasta. Haastateltavat korostivat, että iäkkäät kohdataan aidosti ja lämpimästi. Tarkempina ohjeena oli pyyntö tehdä oppaasta helposti ymmärrettävä niin, ettei siinä ole vaikeita käsitteitä.

Oppaan pääasiallisena tarkoituksena on lisätä vapaaehtoisen ymmärrystä siitä, mitkä asiat vaikuttavat kohtaamisen hetkeen ja kuinka vapaaehtoinen voi omalla toiminnallaan tuottaa onnistumisen iloa ikääntyneelle. Samalla opas on tarkoitettu sekä perehdyttämään vapaaehtoisia Mummodiskon ideologiaan ja heille tärkeisiin arvoihin, että

olemaan kohtaamisesta uutta tietoa antava työväline vapaaehtoisille. Toivomme, että opas tuottaa lukijalleen mahdollisimman positiivisen tunteen siitä, kuinka iloiseen ja rentoon tapahtumaan hän on osallistumassa.

8.2 Oppaan sisältö ja toteutusvaihe

Aloitimme oppaan hahmottelun heti, kun saimme aineistoanalyysin valmiiksi. Poimimme aluksi sisällönanalyysissä taulukkoon tiivistettyjä aiheita, josta lähdimme tarkemmin valitsemaan oppaaseen sopivaa sisältöä. Sisällöksi valikoitui vapaaehtoisen omien taustalla vaikuttavien asenteiden kyseenalaistaminen ja oman vahvuusalueen pohtiminen, sillä nämä vaikuttavat sanattomaan kehonkieleen. Lisäksi halusimme oppaaseen tietoa, kuinka tunnelmaa pikkuhiljaa vapautetaan, miten innostetaan osallistumaan ja miten eri tavalla ikääntyneet voivat nauttia diskosta. Itse kohtaamisen käsitteelyyn halusimme oppaaseen useamman sivun, erityisesti siitä, kuinka kohdataan diskoympäristössä. Oppaasta jätettiin pois sellainen tieto, jonka vapaaehtoinen hahmottaa parhaiten itse tapahtumassa seuraamalla, kuten kuinka tanssitaan pyörätuolissa istuvan ikääntyneen kanssa. Oppaassa on pyritty yhdistämään saatu käytännöntieto ja teorian tieto niin, että tarvittavan tieto on saavutettavissa oppaasta mahdollisimman johdonmukaisesti ja selkeästi. Hahmottelimme oppaasta ensimmäisen version ja sisällön seuraavan mukaisesti:

1. Etusivu, oppaan nimi ja logo
2. Mummodisko ideologia
3. Vapaaehtoisen vahvuudet
4. Ikäkysymyksen ajattelu
5. Tunnelmaan virittäytyminen, myönteinen kohtaaminen
6. Jokainen nauttii omalla tavallaan, kehonkieli
7. Toive tulla nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi
8. Kohtaamisen muistilista
9. Kaikki irti tunnelmasta – lupa nauraa itselle
10. Sitaatteja ja kuvia
11. Yhteystiedot
12. Tekijätiedot

Valitsimme oppaalle nimeksi Vapaaehtoisena Mummodiskossa – opas onnistuneeseen kohtaamiseen. Otsikosta käy ilmi, että keskitymme käsittelemään kohtaamisen hetkeä diskotapahtumassa. Seuraavalla sivulla kerrotaan Mummodiskon ideologiasta, kuinka

ihminen kohdataan ihmisenä ja avataan vapaaehtoisen tärkeää roolia. Kolmannen sivun aiheena on vapaaehtoisen omat vahvuudet, jossa käsitellään sitä, kuinka diskossa jokainen voi olla oma itsensä ja valita itselleen sopivan roolin, jossa kokee viihtyvänsä. Neljäntenä esitämme kysymyksen, millaisen vanhuskäsityksen vapaaehtoinen tuo mukanaan tapahtumaan. Tässä kohtaa vapaaehtoinen voisi hetkeksi pysähtyä ja jäädä pohtimaan omia asenteitaan. Näin saadaan esille tiedostamattomassa mielessä olevia ennakkoluuloja. Viidentenä syvennämme esimerkein, miten vapaaehtoinen toimii osallisuuden mahdollistajana ja tunnelman luojana. Kuudentena käsittelemme ihmisen persoonallisuutta ja monenlaisia tapoja nauttia tapahtumasta. Pyydämme vapaaehtoista hetkeksi pysähtymään ja aistimaan, miten kohdatun ihmisen kanssa kannattaa edetä. Seitsemännellä sivulla syvennetään ymmärrystä kohtaamisen merkityksestä. Kahdeksannella sivulla keskitytään kohtaamisen hetkeen ja käsitellään kohtaamiseen vaikuttavia asioita. Tiivistimme vinkkejä kohtaamiseen ranskalaisinviivoin, jolloin lukija voi katsoa nopeasti pääpointit kohtaamiseen vaikuttavista asioista. Yhdeksännellä sivulla kevennetään tunnelmaa ja annetaan ohje rentoutua ja nauraa itselleen. Tämä ohje, antaa kaikille vapauden olla oma itsensä ja rentoutua, silloin pienetkään vastoinkäymiset eivät aiheuta epävarmuuden tunnetta ja haittaa menoa. Kymmenennellä sivulla luodaan mielikuvaa tunnelmasta kuvien ja sitaattien avulla. Yhdennellätoista ja kahdennellätoista sivulla ovat Mummodiskon tuottajien yhteystiedot ja oppaan tekijätiedot.

Oppaan värimaailmaan valitsimme kirkkaat, raikkaat värit, jotka kuvaavat hyvin iloista tunnelmaa Mummodiskossa. Otsikoimme aihealueet niin, että lukija voi otsikoista poimia itselleen kiinnostavat aiheet tarkemmin luettavaksi. Lisäsimme lähes jokaiselle sivulle haastatteluiden sitaatteja, joista saa tietoa kohtaamisen hetkestä sopivan rennolla tavalla puhutellen. Ryhmittelimme oppaan sisällön tiiviiksi, saadaksemme ydinasiat esille selkeästi. Oppaaseen haluttiin paljon valokuvia, jotta lukija voisi konkreettisesti hahmottaa tapahtuman iloisen luonteen. Valokuvat samalla keventävät tiivistä asiiasältöä ja vahvistavat viestiä esimerkiksi koskettamisen tärkeydestä. Pohdimme myös, millaista tarinaa haluamme kuvien kautta välittää. Valokuvat valitsimme Mummodiskon kuva-arkistoista ja itse ottamistamme kuvista. Valitsimme kuvista iloisia ja dynaamisia kuvia, jotka kertoivat musiikin ja tanssin ilosta. Oppaan kooksi valikoitui A5, jolloin opas on sopivan pieni käsiteltäväksi ja kannettavaksi. Samalla oppaasta tulee tarpeeksi tiivis, jolloin lukija jaksaa lukea oppaan alusta loppuun.

Järjestimme yhteisen palaverin Mummodiskon tuottajien kanssa, jossa tarkastelimme yhdessä alustavaa opasta. Kehittelimme palaverin jälkeen opasta sopivammaksi Mummodiskon toiveisiin. Päätimme olla lisäämättä linkkejä sivustoille, josta voisi saada lisätietoa kohtaamisesta, mutta oppaaseen lisättiin Mummodiskon oma kotisivu. Kotisivulta

löytyy paljon tietoa jo järjestetyistä tapahtumista ja tietoa Mummodiskon toiminnasta. Sovimme, että viimeiselle sivulle liitetään Mummodiskon tuottajien yhteystiedot, helpottamaan yhteydenottoa ja vastaamaan heränneisiin kysymyksiin.

Annoimme oppaan ensimmäisen version luettavaksi useammalle henkilölle, tarkastellaksemme oppaan selkeyttä ja hahmottaaksemme tulkitanko opasta haluamallamme tavalla. Pohdimme tässä vaiheessa oppaan tulostettavuutta, mistä syystä oppaan taustaväri tulee vaaleaksi ja teksti tummaksi, jotta erottuvuus säilyy. Luettavuutta pohtiesamme määrittelimme riittävän helppolukuisen fontin ja tarpeeksi suuren fonttikoon. Korostimme tummennetulla tekstillä tärkeitä asioita, jolloin lukija kykenee näkemään yhdellä vilkaisulla aiheen tärkeät avainsanat. Pohdimme osuvaa otsikointia, jolloin esimerkiksi emme halunneet otsikkoon sanaa vanhuskäsitys. Muutimme lopulliseen oppaaseen otsikoksi ikäkysymys, joka johdattaa aiheeseen kevyemmällä näkökulmalla. Nostimme isoin kirjaimin oppaaseen ”All you need is love”, joka kertoo kiteytetysti kaikkien tarpeen olla rakastettu. Aluksi meidän oli tarkoitus kirjoittaa myös musiikin voimasta, mutta päätimme tiivistää asian muutamaan hyvin valittuun sitaattiin, jossa asian ydin oli kerrottu osuvasti.

8.3 Palautekysely

Kyselyn tavoitteena oli kerätä palautetta, saadaksemme viimeisteltyä oppaan ulkonäön ja sisällön lopulliseen muotoonsa. Halusimme palautteen avulla kartoittaa oppaan toimivuutta myös käytännönympäristössä. Meille tarjoutui tilaisuus kerätä palautetta Mummodisko-tapahtumaan osallistuvilta nuorilta. Palautekysely on tehokas keino kerätä tietoa tehokkaasti ja anonyymisti, silloin kun halutaan paljon tietoa lyhyessä ajassa. Kyselylomake on myös objektiivinen tapa tarkastella vastauksia, sillä kaikki vastaavat samoihin kysymyksiin. Pohdimme aluksi keräämmekö palautteen paperisena vai sähköisenä versiona, ja päädyimme Google Forms-kyselyyn. Halusimme sisällyttää kyselyyn avoimia kysymyksiä, koska emme tavoitelleet suurta vastaajajoukkoa, jolloin laadullisesta tiedosta voi olla enemmän hyötyä kuin numeraalisesta eikä aineistoa tule käsiteltäväksi liian suurta määrää. (Opintokeskus Sivis.)

Hyvän kyselylomakkeen täyttäminen etenee loogisessa järjestyksessä, ei vie tekijältään liikaa aikaa, ja sen kysymykset ovat johdonmukaisesti sekä ymmärrettävästi valittuja (Tietoarkisto b). Kyselylomakkeen yhteydessä oli alkuinfo, jossa esiteltiin kyselyn tarkoitus ja tavoite. Laadimme kyselylomakkeeseen kymmenen kysymystä, joiden kautta haettiin vastauksia oppaan ulkonäölliseen ja sisällölliseen toimivuuteen ja käyt-

tökelpoisuuteen. Kysymykset oli teemoitettu hakemaan vastauksia ensin oppaan houkuttelevuudesta ja luettavuudesta sekä tekstin, kuvien ja värien käytön tasapainoisuudesta. Sisältöä koskevat kysymykset liittyivät oppaan hyötyyn, ymmärrettävyyteen, opettavaisuuteen ja käyttökelpoisuuden arviointiin. Nämä kaikki olivat monivalintakysymyksiä ”kyllä”, ”ei” ja ”en osaa sanoa” vaihtoehdoilla, jättäen vastaajalle mahdollisuuden valita passiivinen vastaus halutessaan, niin että vastaaminen koko kyselyn osalta ei pysähtyisi siihen. Loppuun oli sijoitettu kaksi avointa kysymystä, herättämään ajatusta siitä, mitä oppaasta puuttui sekä kertomaan mikä oppaassa oli onnistunutta ja mikä ei.

8.4 Oppaan testaaminen ja viimeistely

Testasimme opasta Mummodisko-tapahtumassa Hyvinkäällä 24.04.2022. Lähetimme oppaan ennakkoon sähköpostitse tapahtumaan osallistuvien nuorten vastuuopettajalle, joka toimitti oppaan sekä kyselyn eteenpäin. Jaoimme tapahtumassa paikan päällä tarkasteltavaksi myös tulostettua versiota. Vastaajat pitivät suurimmaksi osaksi oppaan ulkoasua lukemiseen houkuttelevana ja tekstin erottuvuutta taustasta hyvänä. Kaikki vastaajat kokivat, että tekstiä oli liikaa ja yhden mielestä kuvia oli liian vähän. Suurin osa vastaajista piti oppaan värimaailmaa hyvin valittuna. Kaikki pitivät oppaan sanavaliintoja ymmärrettävinä ja opasta hyödyllisenä Mummodisko-tapahtumassa sekä opasta hyödyllisenä vapaaehtoisten perehdyttämisessä. Osa vastaajista oppi jotain uutta kohtaamisesta.

Avoimien kysymysten vastausten kautta nousi esille parannusehdotuksia, jossa kannen toivottiin olevan vaaleampi ja selkeämpi sekä kansilehteen ehdotettiin muokkauksia ilmeen yhtenäistämiseksi ja selkeyttämiseksi. Värimaailmaa pidettiin oppaassa yleisesti pirteänä ja tekstien erottavuutta hyvänä sekä teksti oli luettavuudeltaan helppoa ja selkeää, mutta paikoitellen tekstin määrä koettiin raskaaksi ja ehdotettiin tiivistämistä. Toivottiin myös konkreettisia esimerkkejä toimimisesta ja osallistumisesta Mummodisko-tapahtumassa. Oppaan aihetta pidettiin yleisesti tärkeänä ja onnistuneena. Opasta arvioitiin toimivaksi siihen tarkoitettuun käyttöön ja sitä pidettiin opettavaisena ihan kaikille. Opasta pidettiin hyvänä ideana houkuttelemaan uusia vapaaehtoisia Mummodiskoon.

Lopulliseen oppaaseen korjasimme kansilehden värimaailman, teimme siitä selkeämmän ja yhteneväisemmän muun oppaan kanssa. Yhdistimme myös yhteystiedot ja tekijätiedot lopullisessa versiossa samalle sivulle. Vaihdoimme osan kuvista itse Hyvinkään tapahtumassa ottamiimme sekä lisäsimme kuvia ja lisäsimme yhden kokonaisen

kuvasivun keskelle tasapainottamaan tekstiä. Tarkistimme, että valokuvat puhuvat samaa kieltä tekstin kanssa, kun sivulla puhutaan itselle nauramisen niin, silloin myös kuva ilmentää hauskuutta. Tarkistimme otsikoinnin, että se ohjaa lukijan kiinnostumaan sivun sisällöstä. Otimme huomioon kommentit oppaan sisällön tekstimäärästä ja luimme opasta uudesta näkökulmasta arvioiden, onko tekstiä liikaa. Tiivistimme erityisesti oppaan tekstiä Mummodiskon ideologian sivulla. Muuten arvioimme, että oppaassa on kaikki tarvittava tieto tiiviissä muodossa. Oppaassa on tiivistelmäsiivu kohtaamisesta niille, jotka haluavat vain nopeasti lukea siitä, mitä kohtaaminen on. Oppaan otsikot ovat selkeät ja näkyvät, ja kiireinen lukija voi silmäilemällä tekstiä poimia pääpointit itselleen, kun taas syvällisempää tietoa haluava saa oppaasta itselleen myös yksityiskohtaisempaa tietoa kohtaamisesta.

9 Pohdinta

Geronomin näkökulmasta tarkasteltuna aiheemme on hyvin ajankohtainen ja keskeinen. Vallitsevan pandemian myötä kohtaaminen on saanut uusia muotoja ja vienyt ihmisiä kauemmaksi toisistaan. Kuitenkin kontaktien vähentyessä on korostunut se merkitys mikä konkreettisilla kohtaamisilla on hyvinvoinnille. Samoin myös kulttuuritapahtumat ovat toimineet yhdistävänä, yhteisöllisenä tekijänä ihmisten välillä, joiden tarve varsinkin ikääntyessä korostuu. Opinnäytetyömme on korostanut vahvasti myös yksilöllisyyttä, sitä, että jokainen toimii omalle persoonalleen sopivalla tavalla ja kuinka myös kohdatessa on tärkeää kunnioittaa jokaisen ihmisen yksilöllisiä ominaisuuksia.

Yhteistyö Mummodiskon kanssa on nostanut esille vahvasti halua häivyttää vanhuuteen liittyvää stigmaa ja nostaa sen sijaan esille pystyvyyttä, että mikään ei ole este niin kauan kuin on musiikkia, tanssia ja oikeat ihmiset ympärillä. Myös tuottajat korostivat alusta asti sitä, että kohtaamisessa ei pidä juuttua liikaa miettimään ikää. He pitivät tärkeänä ohjata vapaaehtoista löytämään oma halukkuus tekemiseen ja lisäksi he halusivat oppaaseen vinkkejä, miten saada kaikki nauttimaan tapahtumasta omalla tavallaan. He painottivat, että kaikki ikääntyneet eivät innostu samoista asioista, vaan silloin täytyy tarvittaessa osata vaihtaa myös suuntaa. Olemme opinnäytetyöprosessin aikana oppineet paljon siitä, miten moni asia kohtaamisen hetkeen vaikuttaa ja siitä syystä olemme ottaneet taas ison harppauksen eteenpäin omassa ammatillisessa kasvusamme.

Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön alusta alkaen sitouduimme noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Valitsimme teemahaastattelun aineistokeruumenetelmäksi, jolloin pääsimme syventämään lisäkysymyksillä haastateltavan henkilökohtaista näkemystä asioihin. Tällä tavalla saimme esiin eri temperamenttipiirteisten ihmisten näkökulmia, jotka olisivat voineet jäädä ryhmähaastatteluissa taka-alalle. Haettuamme ja saatuamme Mummodiskolta tutkimusluvan, jokaiselta haastateltavalta pyydettiin erikseen kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta sekä haastattelun nauhoittamisesta. Tässä yhteydessä heille toimitettiin myös informointilomake tutkimuksen sisällöstä, jonka kautta heitä johdateltiin jo etukäteen miettimään omaa rooliaan Mummodiskossa, omia keinojaan kohdata ja rakentaa yhteyttä ikääntyneeseen sekä miettiä keinoja perehdyttää vapaaehtoista. Nauhoitetut materiaalit ja muu kerätty aineisto on säilytetty ja hävitetty asianmukaisesti opinnäytetyöprosessin päätyttyä. Teoreettista taustaa kirjoittaessamme sitouduimme kunnioittamaan aineistojen haltijan oikeutta niihin sekä välttämään aineistojen plagiointia sekä mainitsemaan asianmukaisesti lähteissä käytettyjen tekstien alkuperät ja tekijät. (TENK 2013.)

Haastateltavien lukumääräksi valikoitui neljä. Tavoitteena oli alun perin haastatella ainakin kuutta, mutta haastatteluiden peruuntuessa arvioimme haastatteluaineiston riittävän, sillä litteroitua tekstiä oli kerääntynyt jo kahdenkymmenenseitsemän sivun verran. Kaikki valitut haastateltavat olivat työskennelleet aikaisemmin Mummodiskon vapaaehtoisina eri rooleissa, mikä rikastutti haastattelujen näkökulmia. Haastattelutilanteissa pyrimme luomaan rennon tunnelman, joka muistutti enemmän keskustelua kuin kysymyslistan läpikäyntiä. Halusimme saada haastateltavien aidon äänen kuuluviin. Haastattelijan roolissa ohjasimme keskustelua oikeaan suuntaan päästäksemme keskittymään haastattelun teema-alueiden läpikäyntiin. Selvensimme, syvensimme lisäkysymyksillä ja pidimme taukoja, jolloin annoimme haastateltaville aikaa miettiä omia näkökulmiaan. (Hirsjärvi & Hurme 2011. Luku 6. Haastattelun toteutus.) Haastattelumateriaali anonymisoitiin haastateltavien yksityisyyden säilyttämiseksi. Omalta kannaltamme pidimme koko työn ajan yllä objektiivista ja avointa näkökulmaa asioiden tarkastelussa.

Koronatilanteesta johtuen osallistuimme ensimmäiseen Mummodisko-tapahtumaan Hyvinkäälle huhtikuussa 2022, opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa, jolloin kaikki materiaali ja aiempi ymmärrys oli pohjautunut haastateltavien esiin tuomiin kokemuksiin, tuottajien kertomaan sekä uutisten, nettisivujen ja videoiden muodostamaan kuvaan heidän toiminnastaan. Hyvinkäällä seurasi tapahtuman etenemistä ja rikastutimme näkökulmiamme uudella tavalla. Tämä vahvisti käsitystämme, että olemme saaneet tiivistettyä oppaaseen oikeat aiheet, jotka vaikuttavat kohtaamiseen diskoympäristössä.

Jouduimme itsekkin kohtaamisen hetkellä vaihtamaan useaan kertaan toiminnan suuntaa, kun ikäihminen ei innostunut tanssimaan tai edes tarinoimaan. Samalla huomasimme, kuinka kohtaamiset ovat joka kerralla erilaisia, jolloin kohtaaminen on aina kokeilua ja opettelua, miten saada toinen innostumaan. Tapahtuman aikana tunnelma viemnessään ja vasta sen jälkeen on aikaa reflektoida omaa tekemistä. Juuri näistä hetkistä syntyy suurimpia oivalluksia. Haastatellut vapaaehtoiset olivat osallistuneet useampaan Mummodisko-tapahtumaan, ja he olivat jo päässeet refleктоimaan omia kohtaamisen taitojaan useamman kerran, mistä syystä saimme hyvää materiaalia ja esimerkkejä omaan työhömmе. Tulokset olisivat varmasti olleet toisenlaisia, jos olisimme haastatelleet ensimmäistä kertaa Mummodisko-tapahtumassa olleita.

Keskustelimme Hyvinkään tapahtumassa Mummodiskon tuottajien kanssa, missä he vahvistivat haastattelujen tuloksia, kuinka tärkeää on korostaa jokaisen vahvuuksia. Vahvuuksien kautta etsitään jokaiselle sopiva rooli tapahtumasta, jolloin on helpompi saavuttaa vapaaehtoistoiminnan tuottama rentouden ja ilon tunne. He painottivat alun alkaenkin, ettei kohdatessa pidä miettiä tarkkaan mitä sanoo, vaan aloittaa vain jostain ja heittäytyy tilanteen vietäväksi. Toinen tuottajista ohjaakin uusia vapaaehtoisia sanoin ”sinä ja sinun läsnäolosi henkii, kuinka välität”. Silloin puhutaan tunteiden tarttumisesta ja kehonkielen tulkinnasta, jolloin ihmisestä näkyy päällepäin tunteet sanattoman viestinnän kautta, silloin oman positiivisen kehonkielen kautta innostetaan myös muita.

Kun näytimme tuottajille ensimmäistä kertaa opasta, he nostivat erityisesti esiin oppaan sitaatin ”pelkää munaavansa itensä tai olevansa hölmö...” joka kertoo osuvasti Mummodiskon tärkeästä tavoitteesta, että ihmiset vapautuisivat tapahtumassa niin, että eivät jäisi miettimään, miltä oma liike näyttää, vaan nauttivat hetkestä vapaasti omana itsenään. Heille on myös tärkeää rakentaa ”yhdessä tekemisen meininkiä” ja yhteisen tapahtuman iloista tunnelmaa. Siinä vapaaehtoisella on vahva rooli houkutella ja innostaa ikäihmisiä osallisuuteen. On vain luovuus rajana, miten sen tekee, kuten toinen tuottajista oli lopulta polvistunut osallistujan eteen pyytäen häntä tanssiin.

Keräsimme palautetta oppaan toimivuudesta vielä kyselyllä, sillä omassa asiantuntijaroolissamme voi olla hankalaa hahmottaa objektiivisesta tarkastelusta huolimatta, mikä on kansankielistä ja aukeavtko lauseet ulkopuoliselle lukijalle. Saimme mahdollisuuden kerätä palautetta nuorilta opiskelijoilta, mutta vastaajien otanta jäi lopulta hyvin pieneksi. Saatu palaute on kirjattu kolmen vastaajan kommentteista, mikä nosti vahvasti esille vastaajien yksimielisyyttä monessa asiassa, mutta toisaalta tuotti aika suppean yhteenvedon. Laajemmin tehdyssä palautekyselyssä vastaukset kehittämisen sisällön suhteen voisivat olla hyvin erilaisia varsinkin eri ikäisillä vastaajilla. Kuitenkin kyselyn

vastaukset ohjasivat meitä tarkastelemaan kriittisemmin oppaan sisältöä ja avointen kysymysten vastaukset rikastuttivat ja avasivat ehdotettuja muutoksia parhaiten. Ollimme halunneet jatkaa oppaan testaamista muissa Mummodisko-tapahtumissa, mutta vapaaehtoistoiminta on vasta käynnistymässä, mistä syystä emme saaneet keväälle sovittua toista tapahtumaa. Lopullinen opas on pyritty tuottamaan aikaa kestävänä ja digitaalisena versiona, jolloin se on helposti Mummodiskon päivitettävissä ja muokattavissa. Jatkossa tuottajat lähettävät oppaan sähköisesti tai kopioituna versiona ennakoon kaikille vapaaehtoisille, kunhan tapahtumien järjestäminen normaalilla kapasiteetillä mahdollistuu.

Kohtaaminen Mummodiskossa

Kohtaaminen sanana saattaa kuulostaa yksinkertaiselta, mutta kun käsitettä lähti avaamaan teorian kautta, sai ymmärrystä siitä, kuinka moniulotteisesta toiminnasta siinä on kysymys. Kohtaamisesta näkyy päällepäin iloinen katse, aito kuuntelu, tunnetta välittävä puhe ja lämmin kosketus. Näiden taustalla ovat tiedostetut tai tiedostamattomat arvot ja asenteet, jotka tuottavat tunteen ja tämä näkyy sekä sanallisena, että sanattomana viestintänä. Ne vaikuttavat siihen, miten suhtaudumme muihin ja ne ovat lähtökohta kohtaamisen hetken laatuun. Hyvän kohtaamisen voisi luulla olevan vain sosiaalista kyvykkyyttä ja ihmisenlukuaitoa. Mutta se on myös kykyä olla hiljaa, laittaa omat tarpeensa hetkeksi sivummalle, omien tunteidensa hallintaa ja kykyä pysähtyä koko olemuksellaan hetkeen. Sekä pystyä välittämään nämä tunnetilat myös toiselle eteenpäin. Eli kohtaamiseen kuuluu vahvasti tunneäly.

Vaikka kohtaamiseen voi yrittää valmistautua asennoitumalla oikein, tietämällä työkaluja ja valmistelemalla vuorosanojaan, kulkee jokainen kohtaaminen aina omaa ennustamatonta reittiään. Tarkoituksena ei ole kaavamaisesti noudattaa kohtaamiseen oppaan ohjeita, vaan tärkeintä on tuoda niitä esille itselleen luontevalla ja aidolla tavalla. Kohtaamisessa merkityksellistä on myös läsnäolo, silloin pysähdytään hetkeksi, kuullaan aidosti toista ja tulkitaan kehonkieltä ilman ennakkoajatuksia. Voidaan myös hidastaa puheen rytmiä, jolloin vahvistetaan yhteyttä, erityisesti silloin kun huomataan ikäihmisen kognition heikentyneen. Ja ei haittaa, vaikka innostuisi kyselemään lisää, silloin voidaan päästä vielä syvempään ymmärryksen tilaan ja samalla toinen tulee aidosti kuulluksi. Puheessa voi lisäksi korostaa toisen sanomia asioita, jolloin tarkistetaan, että kuulija on aidosti ymmärtänyt taustalla olevia asioita tai tunteita.

Erityisesti haastattelussa esiin noussut lause ”sinun täytyy itse olla innostunut” on tärkeä näkökulma. Löysimme innostuksen taustalla olevaksi voimaksi uteliaisuuden, luovuuden ja sinnikkyuden, jotka energisoivat hetkeä. Se on myös huomion ja energian suuntaamista tähän hetkeen ja tärkeään tavoitteeseen, jolloin vireystila nousee. Innostajana vapaaehtoinen voi huomata pieniä saavutuksia kohtaamisen hetkissä, mitkä lisäävät onnistumisen iloa ja motivoivat jatkamaan kohti uusia kohtaamisia. Oma tunne innostumisesta näkyy kehonkielessä ja silmissä tuikkivasta ilosta, tapahtumassa tunteet tarttuvat toisiin.

Juontaja aloittaa vapauttamalla tunnelmaa tarinoiden ja huumorin keinoin. Lisäksi musiikin tuoma intensiivinen energia näkyy kaikessa kohtaamisessa. Musiikkikappaleet voivat rikkoa ylisukupolvisuuden rajoja, ja yhteinen tanssiminen ja ilon jakaminen luovat sillan ihmisten välille. Musiikki nostaa pintaan vanhoja muistoja, jolloin kannattaa pysähtyä kuuntelemaan tarinoita ja kysellä lisää. Ikäihminen voi sitä kautta muistaa elettyä elämää ja tapahtumien merkitys nousee pintaan, mikä vahvistaa hänen identiteettiänsä. Lisäksi yhteiset muistot tuottavat yhteisöllisyyden tunnetta. Kun on jotain yhteistä, voi omaa kokemusmaailmaansa avata taas hieman vapaammin. Lopulta tunnelma vapautuu ja jokainen saa nauttia tapahtumasta omalla tavallaan tanssien, kuunnellen musiikkia tai katsellen muiden menoa.

Jatkotutkimusehdotukset

Rajataksemme aihetta, keskityimme tässä työssä hahmottamaan vapaaehtoisen näkökulmasta kohtaamiseen vaikuttavia tekijöitä isommissa Mummodisko-tapahtumissa. Kohtaamisen aihetta voisi laajentaa tutkimaan ikäihmisen näkökulmaa eli mitä he haluaisivat Mummodisko-tapahtumalta ja kuinka he kokevat kohtaamisen hetken. Ikäihmisten omien mielipiteiden mukaan ottaminen haastatteluiden kautta rikastuttaisi työtä entisestään. Toisaalta Mummodiskon tunnelma muotoutuu erilaiseksi hoivakotiympäristössä, jossa diskot ovat pienimuotoisia. Tutkimuksen tai oppaan voisi tehdä myöskin kohdennetuksi hoivakotiympäristöön. Olisi mielenkiintoista selvittää kuinka kohtaaminen rakentuu tapahtuman ennakkojärjestelyissä. Millainen merkitys ikäihmiselle on valmistautumisella ja virittäytymisellä tunnelmaan ennen tapahtuman alkua ja kuinka musiikki ja muistelu voisivat vahvistaa tätä hetkeä. Tai millaisin keinoin hoivakotiympäristössä hoitajat kohtaavat ja innostavat ikäihmisiä tapahtumaan ja miten he rakentavat yhteisönä tapahtumaa.

Opinnäytetyöprosessin aikana ei tullut vastaan ainuttakaan tutkimusta kohtaamisen hetkestä tapahtumissa, eli tämä opinnäytetyö täydentää vanhustyön kenttää lisäämällä

tietoa juuri kohtaamisesta sovellettavaksi tällaiseen ympäristöön. Tuotoksena syntynyt oppaamme on hyödynnettävissä myös muissa vapaaehtoisten kulttuuritapahtumissa, missä kohtaamisen hetkeen tarvitaan näkökulman laajennusta ja tietoa, kuinka ikäihmisen toimintaa voisi tukea. Omia asenteitaan ja kohtaamisen taitoja reflektoinut vapaaehtoinen kykenee luomaan paremman yhteyden ikääntyneeseen, sillä tunteet välittyvät sanattomassa ja sanallisessa viestinnässä. Sitä kautta uuden vapaaehtoisen on helpompi lähteä rakentamaan avointa, läsnäolevaa, myötätuntoista ja iloista yhteisöllistä tapahtumaa.

Lähteet

Aalto-Setälä Pauli & Saarinen Mikael 2014. Innostu. Myötämanipuloinnin aakkoset. E-kirja. Helsinki: Talentum.

Dunderfelt, Tony 2016. Läsnaoleva kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Gothóni, Raili 2020. Kuuntelijan käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Haarakangas, Kauko 2011. Voimistava läsnäolo. Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hari, Riitta 2007. Ihmisaivojen peilautumisjärjestelmät. Duodecim. 2007;123(13):1565-73. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo96592>>. Viitattu 5.5.2022.

Harju, Aaro 2019. Vapaaehtoistoiminnan arvo. Teoksessa Hirvonen, Sini & Puolitaival, Satu (toim.) Kansalaisareenan julkaisuja 2/2019. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_PageView_WEB.pdf>. Viitattu 2.3.2022.

Helin, Satu & Von Bonsdorff, Mikaela 2013. Ikääntyneiden ihmisten yksilöllisyys ja voimavarojen vahvistaminen. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelu teoria ja käytäntö. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

Houni, Pia & Turpeinen, Isto & Vuolasto, Johanna 2021. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. <<https://www.taike.fi/fi/kulttuurihyvinvointikirja>>. Taiteen edistämiskeskus. Viitattu 12.2.2022.

Ikäinstituutti. 2015. Fyysinen ja psyykinen turvallisuus – Turvallisuudesta huolehtiminen. Voimaa vanhuuteen-hanke. <<https://www.voimaavanhuuteen.fi/turvallisuudesta-huolehtiminen/>>. Viitattu 28.4.2022.

Ikäinstituutti 2021. Elämänote-ohjelma. Osallisuutta, elämähallintaa ja hyvää arkea ikääntyneenä. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2021/11/Elamanote-kirja_saavutettava.pdf>. Viitattu 11.3.2022.

Järvelä, Irma & Leisiö, Timo 2009. Musikaalisuuden biologinen evoluutio. Duodecim 2009;125(23):2567-71. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo98455>>. Viitattu 5.5.2022.

Järvilehto, Lauri 2012. Leikki on lapsen työtä – mutta niin se on aikuisenkin. Ajattelun ammattilainen. <<https://ajattelunammattilainen.fi/2012/12/10/leikki-on-lapsen-tyota-mutta-niin-se-on-aikuisenkin/#comments>>. Viitattu 30.4.2022

Kansalaisareena 2021. Tutkimus: Vapaaehtoistyöllä vaikutetaan omaan elämään ja ympäröivään yhteiskuntaan. Päivitetty. 30.11.2021. <<https://www.epressi.com/tiedotteet/avustukset-ja-vapaaehtoistyotutkimus-vapaaehtoistoiminnalla-vaikutetaan-omaan-elamaan-ja-ymparoiwaan-yhteiskuntaan.html>>. Viitattu 28.1.2022.

Kinnunen, Taina & Parviainen, Jaana & Haho, Annu & Jolkkonen, Mari 2019. Ammatillinen kosketus. Kuinka tunnettyötä tehdään. Helsinki: Kirjapaja.

Knuuttila, Mari 2020. Satunnaisia kohtaamisia kerta-avussa – etnografinen tutkimus vapaaehtoistyön arjesta. Vapari. Muokattu 25.05.2020. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2020/10/uusin_versio_satunnaisia_kohtaamisia_vapari_a4_0520.pdf>. Viitattu 3.2.2022.

Koppa 2016. Teemoittelu. Jyväskylän yliopisto. <<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metodit/metodit/metodit/aineiston-analyysimetodit/teemoittelu>>. Viitattu 6.5.2022.

Kukkonen, Minna & Isola, Anna-Maria 2021. Osallisuuden kokemus, ensimmäisiä koko aikuisväestöä koskevia tuloksia. Ajankohtaista. Gerontologia 1/2021. <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/103102/60241>>. Viitattu 8.3.2022.

Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Finn Lectura.

Laimio, Anne & Välimäki, Sari 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyi. Kansalaisareena. Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistys. <<https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2022/03/Vapaaehtoistoiminta-KEHITTYI.pdf>>. Viitattu 18.1.2022.

Leinonen, Rita 2018. Sisällönanalyysi. Spoken.fi. <<https://spoken.fi/sisallonanalyysi/>>. Viitattu 24.3.2022.

Lipponen, Krissen & Litovaara, Anneli & Karjalainen, Antero 2016. Voimaa. Hyvän elämän polku. Helsinki: Duodecim.

Maksimainen, Johanna & Wikgren, Jan & Eerola, Tuomas & Saarikallio, Suvi 2018. The Effect of Memory in Inducing Pleasant Emotions with Musical and Pictorial Stimuli. Jyväskylän yliopisto. <<https://www.nature.com/articles/s41598-018-35899-y>>. Viitattu 5.5.2022.

Markkola, Päivi 2018. Kielen päällä. Vanhuksen kohtaaminen kannattaa. Gerontologia 1/2018. <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/69749/30965>>. Viitattu 11.4.2022.

Martela, Frank 2015. Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.). Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS- kustannus.

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Tunteet ja tunnetaidot. Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa. Suomen mielenterveys ry. Muokattu 27.08.2021. <<https://mieli.fi/vahvistamielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>>. Viitattu 8.4.2022.

Murphy, Kate 2020. Et taida kuunnella. Miksi kuunteleminen on tärkeää ja miksi se muuttaa meitä. E-kirja. WSOY.

Nieminen, Simo 2014. Flow ja onnistuminen. Koppa. Jyväskylän yliopisto. Päivitetty 30.5.2014. <<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/kirjoittamisen-tutkimus/luovuus-ja-kirjoittamisen-prosessi/kirjoittamisen-prosessi/flow-ja-onnistuminen>>. Viitattu 24.4.2022.

Nummenmaa, Lauri 2019. Tunnekartasto: Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä. E-kirja. Helsinki: Tammi.

Numminen, Ava & Erkkilä, Jaakko & Huotilainen, Minna & Lonka, Kirsti 2009. Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö. Tieteessä tapahtuu 6/2009. 10–12. <<https://journal.fi/tt/article/view/2420/2250>>. Viitattu 15.3.2022.

Opintokeskus Sivis. Järjestöarvioinnin ilmansuuntia. Arvioinnin tiedonkeruun menetelmiä. Kyselylomake. <<https://www.ok-sivis.fi/jarjestoarvioinnin-ilmansuuntia/arvioinnin-tiedonkeruun-menetelmia/kyselylomake.html>>. Viitattu 5.5.2022.

Papunet. Vuorovaikutus ja kommunikointi. Läsnäolo. Päivitetty 11.12.2019. <<https://papunet.net/tietoa/lasnaolo>>. Viitattu 8.5.2022.

Pelo, Mira 2011. Tanssia kaikille. Yle. Akuutti. Päivitetty 18.01.2011. <<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2011/01/18/tanssia-kaikille>>. Viitattu 07.4.2022.

Pohjola, Hanna 2021. Tarina, sisäinen tanssi ja sairausnarratiivit. Puheenvuorot 4/2021 Musiikki. DOI: 10.51816/musiikki.113251. 66–69. <<https://musiikki.journal.fi/article/view/113251/66829>>. Viitattu 16.3.2022.

Pynnönen, Katja 2019. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.). Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rahkonen, Juho 2018. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. Tutkimusraportti. Huhtikuu 2018. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2018/05/Vapaaehtoisty_o_tutkimusraportti-2018.pdf>. Viitattu 28.1.2022.

Rahkonen, Juho 2021. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. Tutkimusraportti 18.05.2021. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/05/Vapaaehtoisty_o_tutkimusraportti_2021.pdf>. Viitattu 28.1.2022.

Rantanen, Jarkko 2013. Vaikuta tunteisiin. Lisää voimaa tekemiseen. Liettua: Talentum.

Rantanen, Marjo 2018. Mitä johdat, kun johdat tunnelmaa. Tunnelmajohtaja. E-kirja. Helsinki: Alma Talent.

Ringbom, Heli & Valkonen, Jukka 2018. Vapaaehtoisten mielenhyvinvointi ja sitä edistävät tekijät. Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 4/2018. Julkaistu 19.12.2018. A-klinik-kasäätiö, Helsinki 6–7. <https://tiedostot.a-klinikksaatio.fi/Ringbom_Valkonen_tietopuu_katsaus_4-2018.pdf>. Viitattu 11.3.2022.

Roivas, Marianne 2015. Ohjeen tai oppaan kirjoittaminen. Metropolia Ammattikorkeakoulu. <https://moodle.metropolia.fi/pluginfile.php/85153/mod_resource/content/1/Ohjeen%20tai%20oppaan%20laatiminen.pdf>. Viitattu 12.03.2022.

Räisänen, Riitta 2019. Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.). Hyvä vanhuus, menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saarenheimo, Marja & Pietilä, Minna & Maununaho, Sonja & Tiihonen, Arto & Pohjolainen, Pertti 2014. Ikäpolvien taju. Elämäkulkua ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Ikäinstituutti. <<https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/07/Ik%C3%A4polvien-taju.pdf>>. Viitattu 17.3.2022.

Salakka, Ilja & Pitkäniemi, Anni & Pentikäinen, Emmi & Mikkonen, Kari & Saari, Pasi & Toiviainen, Petri & Särkämö, Teppo 2021. What Makes Music Memorable? Relationships Between Acoustic Musical Features and Music-evoked Emotions and Memories in Older Adults. <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0251692>. PLoS ONE 16(5): e0251692>. Viitattu 14.3.2022.

Salmela, Marjo & Puolitaival, Satu 2021. Vapaaehtoistoiminnalla vaikutetaan omaan elämään ja ympäröivään yhteiskuntaan. Vapaaehtoistyö.fi. <<https://vapaaehtoistyö.fi/fi/experiences>>. Viitattu 20.4.2022.

Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-kirja. Helsinki: Tammi.

Savolainen, Miina. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.) 2019. Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Seppänen, Mari 2021. Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sihvonen, Aleks J. & Leo, Vera & Särkämö, Teppo & Soinila, Seppo 2014. Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2014;130(18):1852–60. <<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2014/18/duo11845>>. Viitattu 28.3.2022.

Skogholm, Lena 2021. Kohtaamisen koodit. E-kirja. HarperCollins.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020: 31. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Viitattu 20.1.2022.

Stenberg, Taina 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki: Ikäinstituutti. <<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>>. Viitattu 15.3.2022.

Tanskanen, Antti O. & Danielsbacka, Mirkka 2015. Ovatko vapaaehtoisuus ja hyväntekeväisyys yhteydessä onnellisuuteen? Yhteiskuntapolitiikka 80 (2015):5. 477–478. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127069/yp1505_tanskanen.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Viitattu 29.3.2022.

Tapionkaski, Sanna 2018. Musiikki vuorovaikutuksen keinona. Kielen päällä. Gerontologia 3/2018. 168–170. <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/74286/36726>>. Viitattu 6.4.2022.

Tenhunen, Tuoma 2020. Reflektio-oppimisen edellytys työnohjauksessa. Teoksessa Tuomo Tenhunen ja Suvi-Tuuli Porkka (toim.) Vapaaehtoistyön työnohjauksen teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: MIELI Suomen Mielenterveys ry.

TENK 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. <https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Viitattu 11.11.2021.

Tietoarkisto a. Kvalitatiivisen datan käsittely. Tampereen yliopisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/kvalitatiivisen-datan-kasittely/>>. Viitattu 5.5.2022.

Tietoarkisto b. Kyselylomakkeen laatiminen. Tampereen yliopisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>>. Viitattu 8.5.2022.

Törrönen, Lea Maritta 2018. Hyvinvointia luova vastavuoroisuus. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/306903/T_rr_nen_2018_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 12.4.2022.

UKK-instituutti 2021. Ikäihmisten ohjaaminen. Päivitetty 15.3.2021. <<https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/aloittelevan-ryhmaliikunnanohjaajan-tietopaketti/ikaihminen-ohjaaminen/>>. Viitattu 23.4.2022.

Ukkola-Vuoti, Liisa 2017. Musikaaliset geenit: Hyvinvointia musiikista. Helsinki: Kustantamo S&S.

Vihiniemi, Paula 2020a. Aloittavan vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin opas. Vapaaehtoisten rekrytointi. Kansalaisareena ry. Päivitetty 2022. <<https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/vapaaehtoisten-rekrytointi/>>. Viitattu 13.12.2021.

Vihiniemi, Paula 2020b. Aloittavan vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin opas. Mitä on vapaaehtoistoiminta? Kansalaisareena ry. Päivitetty 2022. <<https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/mita-on-vapaaehtoistoiminta/>>. Viitattu 22.3.2022.

Vuorinen, Kaisa 2017. Innostus. Luontevahvuudet. Terveyskirjasto. Duodecim. <<https://www.terveyskirjasto.fi/Inv00001>>. Viitattu 19.4.2022.

Äyräväinen, Irja & Piirainen, Arja & Lintunen, Taru & Rantanen, Taina 2019. Vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia vastavuoroisuudesta ikääntyneiden ihmisten vapaaehtoistyössä. Gerontologia 33(1). <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/75065/40964>>. Viitattu 7.5.2022.

Teema 1. Vapaaehtoisen oma rooli. Motivaatio, toiveet ja vahvuudet

1. Miksi olet alun alkaen ryhtynyt vapaaehtoiseksi?
2. Miksi haluat tehdä vapaaehtoistoimintaa edelleen?
3. Millainen tunne sinulle on jäänyt tapahtuman jälkeen? Mummodisko-tapahtuman merkityksellisyys sinulle?
4. Mitkä asiat lisäävät tapahtuman onnistumisen tunnetta?
5. Omat vahvuudet vapaaehtoistoiminnassa?
6. Millaisen perehdytyksen vapaaehtoinen tarvitsee Mummodiskosta? Mitkä asiat erityisesti vaativat tarkempaa tarkastelua?
7. Miten nuoria voi rohkaista osallistumaan?
8. Oletko huomannut jotain haasteita uusilla vapaaehtoisilla?
9. Millaisia keinoja on rohkaista arempia vapaaehtoisia ottamaan enemmän kontaktia ikääntyneisiin?
10. Miten Mummodisko ympäristö vaikuttaa kohtaamiseen? Miten luodaan turvallinen ilmapiiri vapaaehtoiselle kohdata ikääntyneitä?

Teema 2. Ikääntyneen osallistumisen tukeminen, rohkaus ja innostaminen.

1. Millaisia vaihtoehtoja on osallistua?
2. Mitkä ovat parhaita vinkkejä, että saat heräteltyä ja rohkaistua ikääntynttä tanssiin?
3. Jos joku ei innostu, mitä silloin tehdään? Onnistumisen kokemuksia innostamisesta?
4. Ikääntyneellä itsellään voi olla ennakkoluuloja kykeneekö hän tähän. Mitä keinoja voisi olla ennakkoluulojen poistamiseen? Miten voit vahvistaa liikettä?
5. Miten saat luotua vapautunutta rentoa tunnelmaa?
6. Millainen on innostajan rooli? Mitä tästä tulee mieleen?
7. Ilon ja leikkisyyden rooli osallisuudessa?
8. Kuinka vahvistat ikääntyneen innostumista kertoa omia muistoja ja jatkaa tarinointia?

Teema 3. Kohtaamisen hetki

1. Miten oma tunnetila vaikuttaa kohtaamiseen? Miten voit muuttaa sitä?
2. Miten luot yhteyttä ikääntyneeseen Mummodiskossa? Kerro esimerkkejä.
3. Entä mitkä asiat ovat tärkeitä kohtaamisessa?
4. Mitä osa-alueita kohtaamisessa on?
5. Miten saada mahdollisimman henkilökohtainen kohtaaminen luotua pienessä hetkessä?
6. Mistä huomaat toisen sanattoman tarpeen?
7. Mitä huomioida erilaisten ihmisten ja heidän tarpeidensa kohtaamisessa?
8. Miten pääset eteenpäin, jos hetkeksi hämmennyt?
9. Mistä syntyy luonteva läsnäolo?
10. Jos olisit itse ikäihmisenä tapahtumassa, miten haluaisit, että sinut kohdattaisiin?

Teema 4. Opas

1. Mitä tietoa haluaisit lukea oppaasta, jos olisit uutena vapaaehtoisena tapahtumassa?
2. Millainen olisi mielenkiintoinen opas? Mitä otsikoita siinä lukisi?
3. Mitä asioita ja tietoa oppaassa ainakin pitäisi olla? Haluaisitko linkkien kautta lisätietoa?

Vapaaehtoisten omat tarpeet ja roolit	
Jostainhan täytyy siitä tilanteesta saada, että olet vapaaehtoinen.	Omat motiivit
Asenne, ettei turhaa jännitä, ne on samanlailla ihmisiä, kun muutkin nuoremmatkin ihmiset.	Taustalla vaikuttavat stereotyyppit
Meillä kaikilla on sellaisia vahvuuksia mitä voidaan tuoda siinä vapaaehtoistyössä esille.	Omat vahvuudet
Lähinnä vaan on oma ittensä siinä tilanteessa ja menee fiiliksen mukaan ja antaa sen tarttua.	Luottamus
Voihan sitä vähän tunnustella, että noi menee noin.. Ja niin itelle tuo varmuutta siihen.	Turvallisuuden tunne
..että siellä on aina mukana henkilökuntaa, jolta voi kysyä	Avunsaanti
Pitää oppia puhumaan tyhjänpäiväisyyksiä, että olipa hyvä, että meille sattui näin kaunis päivä tänään.	Rohkeus keskustelunavaukseen
Musiikki ei ole ihan täysillä ikinä, että pystyy sitten kommunikoidaan siinä heidän kanssaan ihan siinä, istuen penkillä, jutellen ja kysellen kuulumisia.	Keskustelun tärkeys

Tunnelmaan vaikuttavia tekijöitä	
Henkilökunta on tehnyt asukkaiden kanssa hassuja hattuja, niillä on leitä kaulassa, ne on pukeutuneet.	Valmistautuminen tapahtumaan
Ensivaikutelmaa aletaan rakentamaan heti ovella.	Kohteliaisuus ja auttaminen
Osallistujan kokemus voi olla se, että se voi saada siitä ihan hirveän paljon jo siitä, että on siellä vähän taaempänä ja seuraa sitä musiikkia ja tilannetta.	Kaikki nauttivat omalla tavallaan
Meillä kaikilla on omat rajoitteet elämässä, mitään asiaa ei tarvitse ottaa vakavasti, jolloin voit myös vähän nauraa itsellesi. Rentouden tunne.	Rento tunnelma, jossa vapaus nauraa itselle
Kaikki hyväksytään sellaisina kuin he ovat.	Lupa olla oma itsensä
Jonkun virkkauspiirin ihmiset ja niillä on keskenään hauskaa. Ne vahvistaa omaa yhdessäoloa.	Ryhmänä tulleiden luoma oma tunnelmannostatus

Kohtaaminen

Kyllä lähtisin, siitä ihmisten kohtaamisesta. Kohdataan aidosti ja lämpimästi, hyvällä fiiliksellä.	Vapaaehtoisen oma hyvä fiilis
Tässä on ihminen ja haluan tavata tämän ihmisen, siitä syntyy tunne. Se tunne tulee, siitä läsnäolosta ja tietoisuudesta.	Halu kohdata läsnäolevasti ja tietoisesti
Vapaaehtoista rohkaistaan tuomaan omaa persoonallisuuttaan esille ja just tunnistamaan niitä tapoja, missä on hyvä. Millä tavalla on hyvä kohtaamaan ihmisiä.	Omalle persoonalle sopiva tapa, omat vahvuudet
Aistit auki, heittäydy tilanteen vietäväksi	Heittäytyminen
Keskity siihen, miten olet helposti lähestyttävä, ei uhkaava vaan luonnollinen ja aito.	Helposti lähestyttävä kehonkieli
Silloin voidaan innostaa ja osallistaa myös vapaaehtoisia hyvään meininkiin positiivista kehonkieltä käyttäen.	Illoinen kehonkieli
Ollaan rauhallisia ja hymyillään, niin sillä tavalla luodaan sitä turvallisuuden tunnetta.	Turvallinen kehonkieli
Toinen voi olla puhelias, toinen ei pysty puhumaan, mutta kehonkielen tulkitseminen on tärkeää.	Toisen kehonkielen tulkitseminen
Oikeestaan, seurata asiakkaan ilmeitä ja kehonkieltä	Sanattomien viestien tulkitseminen, tunneäly
Silmistä näkyy, hymy tulee huulille, pään asento vaihtuu. Ne on heti mukana.	Ilmeet ja eleet kertovat
Kun toinen kohdataan katseella, se vähän virkistyy. Otat kiinni siitä katseesta ja lähdet jatkamaan.	Katsekontakti luo yhteyden
Ei se mitä sä sanot, vaan se.. miten sanot.	Puheen rytmi, sävy ja äänenpainot kertovat
Keskustelukin on tärkeää. Että, olla ihan oma itsensä.	Aitous, avoimuus
Tulis se fiilis, että ihana kun joku haluaa mua, mua ei oo viiteen vuoteen kukaan halannut.	Kosketuksen tärkeys
Se respekti pitää, joka tekee sille ihmiselle hyvän olon ”mä olen kunnioitettu ihminen”. Vaikka olisinkin tän ikäinen, enkä pysty tekemään...	Kunnioitus ja hienovaraisuus
Edes jossain vaiheessa sitä tapahtumaa, että joku ihan henkilökohtaisesti tulisi hakemaan tanssimaan tai juttelemaan, niin sen kokisin todella tärkeäksi asiaksi	Kaikki huomioidaan jossain vaiheessa tapahtumaa

Musiikki, muistot ja tanssi

Ryhmänä tulleet ikääntyneet voivat rakentaa tapahtumista yhteisiä iloisia muistoja.	Yhteisöllisyys ja ryhmäenergia, yhteiset muistot
Jokainen tulee pitämään hauskaa katselemaan toisia ihmisiä, kuuntelemaan musaa, nauttimaan esim. tanssimisesta. Monet ei pysyt tanssimaan, mutta musiikki tarttuu.	Havainnointi
Luo niille pienen liikkeen, vaikka jalkaterään. Pienikin pään liike taikka kädellä taputetaan, siihen pyörätuolin kaiteeseen.	Toisilla pienet eleet
Näki, miten se musiikki vei sitä, ja se tanssi ihan tosissaan, se oli niin ihana se mummo.	Toisilla suuret tunteet ja eleet
Ihminen elää uudelleen sen elämän. Se elää sillä hetkellä sen tunteen ja tuntemukset.	Musiikki herättää muistelua
Se kun meni kollektiiviseen yhteyteen, se meni niin, että meillä on jotain yhteistä. Meillä on nää muistot ja ihana eletty elämä Tätä ne haluaa.	Kollektiivinen yhteys
Kaikilla on itsensä ilmaisun tarve, se on huomattava myöskin, että se on diskossa keksitään mitä ihmeellisempiä juttuja	Itseilmaisun tarve
Musta tuntuu, että tosi monet mummelit oli ihan fiilikissä, kun miespuoliset heitä tanssitti.	Sukupuoli voi vaikuttaa
Mutta kun näkee, että muillakin on mukana rollaattori, niin kokee, että voisinhan minäkin mennä.	Esimerkin voima
Ihan pienillä eleillä ja ilmeillä ja kehonkielellä. Sitten se asiakas voi lähteäkin mukaan ja nauttii siitä, että ottaa ja pyörittää pyörätuolia.	Apuvälineet eivät ole este

Innostaja

Se lähtee siitä, että sinun pitää olla itse innostunut	Oman innostuksen tunne
Toiset ovat innostajia, toiset seesteisiä, toiset tuo turvallisuutta.	Innostaminen omalla tavalla
Kuunnella niitä tarinoita ja saada houkutelua niistä ihmisistä niiden omat tarinat. Koska se tekee sille ihmiselle hyvää, kun se voi kertoa omasta stooria.	Toisen identiteetin vahvistaminen
Miten niitä houkutelaaan, jotkut vaativan vähän pidemmän ajan, mutta ne lähtee.... arkoja, ujoja tai sitten ei viitti... tai ei pysyt, se on toinen juttu. Pikkusen pitää niitä lämpätä, kyllä ne sitten	Kärsivällinen houkuttelun taito
Innostamisen ja painostamisen raja on vähän tällainen veiteen piirretty viiva ja se vaatii aika paljon sellaista ihmislukutaitoa ja ihmistuntemusta.	Innostamisen ja painostamisen rajan tunnistaminen
Vanhemmat rakastaa leikkimielisyyttä. Tulemme lapsiksi uudelleen. Vähän, asia kuin asia, me voidaan yhteiselle elämälle vähän nauraa. Kaikki leikkii. Se, että näinhän meille kaikille käy... Et sä ole poikkeus...	Leikkimielisyys, armollisuus omia vajavuuksia kohtaan

Vapaaehtoisena Mummodiskossa



OPAS ONNISTUNEeseen
KOHTAAMISEEN



**”Sitä ei edes tajua ennen kuin sen on kokenut itse,
että millainen se fiilis on siellä!”**

MUMMODISKO IDEOLOGIA

Mummodisko on syntynyt tuomaan väriä vanhustyön kentälle - ennakkoluulottomasti ja uusin ideoin. Ihminen kohdataan aina ihmisenä ja jokainen saa tulla Mummodiskoon omana itsenään ja juuri sen ikäisenä kuin tuntee olevansa.

Mummodisko on kohtaamisia - sinun merkityksesi vapaaehtoistoimijana on korvaamattoman tärkeä. Olet mukana luomassa tunnelmaa ja elämänmakuisia kohtaamisia, ja sinulla mahdollisuus tuottaa ikäihmiselle välitöntä iloa ja onnistumista sekä voimistua ja vahvistaa hänen voimavarojaan. Hetken aikaasi antamalla, hymyllä ja katseella luot merkityksellisyyttä ja saatat olla jonkun päivän kohokohta.

Lämpimästi tervetuloa Mummodiskoon!

"Sitten noissa tapahtumissa ihmiset kuitenkin vapautuvat ihan täysin. Ihmiset tanssivat ja pitävät hauskaa, että ihminen voi jorata ihan täysillä siellä, vaikka on pyörätuolissa. Jotenkin se on niin kaunista."



MITKÄ OVAT SINUN VAHVUUKSIASI?

Joillekin on luontevaa heittäytyä parketille heti tanssittajaksi ja kohdata ihmisiä rohkeasti ja sanavalmiisti. Mutta yhtä tärkeässä roolissa ovat ne, jotka luovat turvallista ilmapiiriä järjestysmiehen roolissa, hymyilevät silmillään ja ovat läsnä hiljaa kuunnellen. **Erilaisuus rikastuttaa tapahtumaa - voit kohdata ikäihmisiä juuri omalle persoonallesi sopivalla tavalla.**

Tunteet tarttuvat tilassa – jos olet itse innostunut, se välittyy myös muille. Innostuksen voimaa ovat uteliaisuus, luovuus ja sinnikkyys – ole kekseliäs, opi ja yritä uudelleen. **Kohtaamista oppii parhaiten kohtaamalla!** Ehkä pienen tarkkailun jälkeen saatat ollakin itse se, joka löytää uusia näkökulmia, oppii uutta sekä saa kohtaamisesta ilon itselleen.

”Meillä kaikilla on sellaisia vahvuuksia, mitä voidaan tuoda vapaaehtoistyössä esille. Toiset ovat ehkä enemmän sellaisia innostajia ja hyvän fiiliksen luoja. Toiset ovat enemmän sellaisia, jotka tuovat sellaista seesteisyyttä ja turvallisuutta.”

IKÄKYSYMYS

Pohdi hetki. Eiväthän kohtaamiseen vaikuta omat ennakkoluulot, jotka tuovat epävarmuuden tunnetta pintaan? Nyt on mahdollisuus heittää nuo ajatukset romukoppaan. **Lähde tunnelmaan mukaan avoimin mielin** ja huomaat, miten upeassa porukassa tässä diskossa tanssitaan. Tanssin huminassa ihmiset sulautuvat yhdeksi ja heillä on **sama tavoite**: hauskanpito!

”Asenne, ettei turhaa jännitä, ne on samalla tavalla ihmisiä, kuin muutkin nuoremmatkin ihmiset.”



”Ei tarte mitään viinilaseja juoda, että ihmiset rohkenee tanssimaan. Vaan se on jo heti alkuun semmoinen kauhean turvallinen ilmapiiri ja sellainen, että kaikki saa olla omia itsejään.”

VIRITTÄYDY FIILIKSEEN

Mummodiskoon tullaan jo valmiiksi virittäytyneenä hauskanpitoon. Vapaaehtoisena olet se, joka voi innostaa ikäihmistä tanssiin tai houkutella tarinoimaan.

Toisille iloa voi tuoda vain oleminen katselijana sivummalla, silloin istutaan vierekkäin, keskustellaan ja kommentoidaan tapahtumaa - tästä syntyy kokemus jaetusta läsnäolosta.

”Kuunnella niitä tarinoita ja saada houkuteltua niistä ihmisistä niiden omat tarinat. Koska se tekee sille ihmiselle hyvää, kun se voi kertoa omaa stooria.”

TEHDÄN KOHTAAMISESTA MYÖNTEINEN KOKEMUS

Olet ikäihmisen osallistumisen mahdollistajana. Etsitään onnistumisen iloa pientenkin positiivisten asioiden kautta kuten huomioimalla, että tämä käsi nousee kuitenkin tämän verran! Etsitään ikäihmisen voimavaroja ja sitä miten niitä voi hyödyntää. **Rohkaisijan taidot siis esiin!**

JOKAINEN NAUTTII OMALLA TAVALLAAN

Toisilla on suuret tunteet ja suuret eleet. Toisilla pienikin varpaan naputus lattiaan voi kertoa suuresta ilosta.

Havainnoimalla ja kysellen huomaat, miten eri tavalla ihmiset nauttivat tapahtumasta.

Kunnioitetaan jokaisen toiveita, tunteita ja tarpeita.



OSAATKO TULKITA KEHONKIELTÄ?

Pysähdy hetkeen - aisti toisen tunnetilaa ja mielialaa.

Huomaatko ilmeistä, eleistä, äänen painotuksista tai asennosta, missä mennään?

Rauhoita oma vauhti, jos tunnet, että ikäihminen kaipaa hetkeksi viereen toista ihmistä ja keskustelua. Näin löydätte yhteisen sävelen.

Jos taas aistit vauhdin, niin antaa mennä vaan! Innosta ikäihminen mukaan tanssiin ja iloon.



TOIVE TULLA NÄHDYKSI, KUULLUKSI JA YMMÄRRETYKSI

Kun ikäihminen saapuu tapahtumaan, on vapaaehtoisella tärkeä rooli rakentaa olotila, jossa ikäihminen tulee nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi.

Tämä vaatii vapaaehtoiselta läsnäoloa. Voit katseella, ilmeillä ja kehonkielellä viestittää, että olet auttamassa ja mahdollistamassa mukavan tapahtuman kaikille. Helposti lähestyttävässä kehonkielessä et seisoskele sivussa kädet puuskassa, vaan katselet ympärillesi ja avoimesti kohtaat seuraavaksi eteen tulevan ihmisen. Silloin haet katsekontaktia ja lähdet rakentamaan yhteyttä. Aistit auki – heittäydy tilanteen vietäväksi!

Voit koskettaa vaikka pienen hetken kädellä toisen olkapäätä ja myötäillä hetken tunnetilaa.

Koskettamisella voi olla tärkeä merkitys ikäihmiselle. Aina kaikki eivät pidä kosketuksesta, silloin riittää lämmin katse.

”Mummodiskossa tulis se fiilis, että ihana kun joku halaa mua. Mua ei oo viiteen vuoteen kukaan halannut.”

KOHTAAMISEN MUISTILISTA

Ota katsekontakti ja hymyile. Se osoittaa, että olet huomannut toisen.

Ole vilpitön ja aito. Positiivisuus on nähtävissä ilmeistä, lämpimästä äänensävyistä, myönteisestä puheesta ja kehonkielestä. Arvosta aidosti toisen ihmisen kokemuksia ja sano hyvät asiat ääneen.

Kuuntele läsnäolevasti. Huomioi sanojen lisäksi, miten toinen puhuu ja eläytyy. Ole aidosti kiinnostunut.

Kannusta puhumaan tarinat esiin, siinä hetkessä voit unohtaa omat tärkeät sanomisesi.

Lisäkysymykset voivat avata toisen ajatuksia.

Käytä iloista, selkeää ja kuuluvaa ääntä.

Anna toiselle aikaa vastata. Teillä ei ole nyt kiire.

Keskustelu luo yhteyttä. Kerro oman ikäpolven kokemuksia ja vertaa niitä ikäihmisen kanssa. Jokaisena aikakautena on ollut omanlaiset kujeensa.

Ihmisen aistiminen ja tulkinta ilman ennakkoajatuksia tuottaa aidon ja lämpimän tunnelman.

Ymmärtävällä katseella voidaan välittää tunnetta. Myötäile tunnetilaa sanattomasti ilmein, elein ja asennoin.

Kosketus voi olla ikäihmiselle tärkeää. Etsi sopivaa tapaa koskettaa.

Tanssi tarjoaa mahdollisuuden yhteyden rakentamiseen, missä osapuolet voivat vapautua leikkiin ja hullutteluun kaikilla aisteilla.

Ota lisäksi mukaan pilkettä silmäkulmaan!

KAIKKI IRTI TUNNELMASTA

- ON LUPA NAURAA MYÖS ITSELLE



"Pelkää munaavansa itensä tai olevansa hölmö. On vapautta olla niin kuin sä olet. Nauttia siitä yhteisöllisyydestä. Ne on muutkin samanlaisia hölmöjä."

**"Nyt ollaan
ytimessä. Se kun
meni kollektiiviseen
yhteyteen, että
meillä on jotain
yhteistä. Meillä on
näitä muistot ja ihana
eletty elämä. "**



**"Ihminen haluaa tuntea
sen tunteen, joka on jo
tunnettu. Ei se tunne
materiaali, se voi
laimentua, mutta kun se
kaivetaan esiin, se kukkii
samalla tavalla kuin
ennenkin. Musiikki on
paras liima sellaiseen."**

"All you need is love!"

Jäikö vielä kysyttävää,
otathan yhteyttä meihin!



mummodiskotuottajat@gmail.com

+358 50 5663641 / Mikko

+358 50 567 5533/ Joni

www.mummodisko.fi

Tekijät:

Marjo Sillanpää & Soile Kurvinen
Geronomi - Vanhustyön-tutkinto-ohjelma
Metropolia ammattikorkeakoulu
2022