

Salla Lauhava & Marjo Lepistö

## **ELÄMÄNTARINAT TUTUKSI**

Ryhmätoiminnan ohjaajan opas Oulun Seudun Muistiyhdistykselle ikääntyvien elämäntarinoiden esille tuomista varten

## **ELÄMÄNTARINAT TUTUKSI**

Ryhmätoiminnan ohjaajan opas Oulun Seudun Muistiyhdistykselle ikääntyvien elämäntarinoiden esille tuomista varten

Salla Lauhava & Marjo Lepistö  
Opinnäytetyö  
Syksy 2022  
Sosiaali-alan tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma, Sosionomi

---

Tekijät: Salla Lauhava & Marjo Lepistö

Opinnäytetyön nimi: Elämäntarinat tutuksi. Ryhmätoiminnan ohjaajan opas Oulun Seudun Muistiyhdistykselle ikääntyvien elämäntarinoiden esille tuomista varten

Työn ohjaajat: Harriet Tervonen ja Seija Kokko

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2022

Sivumäärä: 37 + 2 liitettä

---

Ihmiset hahmottavat maailmaa ja omaa elämäänsä sisäisten ja ulkoisten tarinoiden kautta. Oman tarinan ja elämäkokemusten läpikäyminen ja muistelu kuuluu etenkin ikääntymiseen. Elämäntarinoiden käsittely ja muistelukäytäntö on yksi sosiokulttuurisen vanhustyön menetelmä, jonka avulla pyritään tukemaan ikääntyvän persoonallisuutta ja osallisuutta. Tavoitteita ovat myös voimavarojen esiin nostaminen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy. Elämäntarinoiden tuntemisen avulla voidaan tukea ikääntyneitä omannäköisen elämän elämisessä. Väestön ikääntyessä myös yhä useampi sairastuu muistisairauteen. Lähipiirillä ja vanhustyön ammattilaisilla tulisi olla tietoa muistisairaana elämänsä historiasta ja välineitä tukea tämän yksilöllistä elämäntarinaa mahdollisimman pitkään.

Toiminnallisen opinnäytetyömme yhteistyökumppanina ja ensisijaisena kohderyhmänä on Oulun Seudun Muistiyhdistys. Tavoitteena oli järjestää muistiyhdistyksen vapaaehtoisille työpaja ja koota työpajatyöskentelyn pohjalta Elämäntarinat tutuksi -ryhmätoiminnan ohjaajan opas, joka auttaa tuomaan esille ikääntyneiden omia elämäntarinoita. Toteutimme työpajat soveltaen sosiokulttuurisen innostamisen mallia, jossa osallistujat ovat aktiivisia toimijoita ja toimintaa suunnitellaan ja kehitetään yhdessä osallistujien kanssa. Työpajoissa kävimme läpi elämäntarinoita ja tapoja käsitellä niitä erilaisten luovien menetelmien avulla. Oppaan laadimme tuotekehitysprosessin mukaisesti. Kirjoitimme siihen tietoa elämäntarinan käsitteestä, luovista menetelmistä ja ryhmätoiminnasta. Lisäksi siinä kuvataan kuuden kerran ryhmätoiminnan malli luovine menetelmineen.

Työpajoissa tavoitteena oli tarjota osallistujille ryhmätoiminnan ja luovien menetelmien kautta innostava ja luottamuksellinen ympäristö elämäntarinoiden käsittelyyn. Oppaan laatukriteerinä oli selkeys, mielenkiintoisuus sekä käyttökelpoisuus Muistiyhdistyksen ryhmätoiminnassa. Työpajatyöskentelyn ja oppaan laatutavoitteet saavutettiin ja palaute työpajoista ja oppaasta oli kiittävä. Työpajan osallistujat ovat jo soveltaneet menetelmiä omassa elämässään ja ehdottivat aiheelle ja oppaalle jatkokehitysideoita. Muistiyhdistys tulee käyttämään opasta myöhemmässä ryhmätoiminnassaan.

---

Asiasanat: Ikääntyneet, sosiokulttuurinen innostaminen, sosiokulttuurinen vanhustyö, narratiivisuus, luovat menetelmät

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Bachelor's Degree Programme in Social Services

---

Authors: Salla Lauhava & Marjo Lepistö

Title of thesis: Getting familiar with life stories. A group leader's guide for Oulun Seudun Muistiyhdistys for working with aged people's life stories

Supervisors: Harriet Tervonen & Seija Kokko

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2022

Number of pages: 37 + 2 appendices

---

Life story and recollection work is one method of sociocultural care for the elderly. It helps to support aged people's personality and involvement in one's life and society. It aims also to emphasize aged people's resources and prevent marginalization. By being familiar with their life stories we can support aged people to live their lives the way they want to. As the population gets older more and more people live with memory disorder. Those who work with aged people must have information about their life history and means to support their individual life stories for as long as possible.

This functional thesis was carried out in collaboration with a local dementia association (Oulun Seudun Muistiyhdistys). We organized a workshop for the association's volunteers. In the workshop we talked about life stories and the importance of making them heard. We applied a model of sociocultural animation and used creative methods. Based on the experiences from the workshop we wrote a guide for a group leader of a Life stories -group. The guide contains information of the concept of (life) stories, creative methods and group activity. It also includes a model for a Life stories -group with themes and methods for six group meetings.

The purpose of this thesis was to organize an inspirational workshop and write a guide for the association. The guide's aim was to offer an interesting and easy to use way to work with life stories. The workshop received good feedback and according to the volunteers it was important to talk about life stories and different creative methods were very helpful in this regard. Also the guide achieved its goals and received good feedback from the volunteers and workers of the dementia association. It will be used by volunteers and workers later on. The theme can be further developed for example by training people working with aged people about older generations' life histories and making life stories heard and visible.

---

Keywords: aged people, sociocultural animation, life story, life story work, creative methods

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	TYÖ MUISTIYHDISTYKSESSÄ .....	9
	2.1 Oulun Seudun Muistiyhdistys .....	9
	2.2 Hyvän hoidon kriteeristö .....	10
3	TARINAT MINUUTTA LUOMASSA .....	12
	3.1 Sosiokulttuurinen innostaminen ja osallisuus .....	12
	3.2 Elämäntarina .....	14
	3.3 Luovat menetelmät työpajassa .....	17
4	SEIKKAILUMATKA TARINOIDEN MAAILMAAN .....	20
	4.1 Kohderyhmät, tavoitteet ja laatuksiteerit .....	20
	4.2 Kehittämistarpeiden tunnistaminen ja suunnittelu .....	21
	4.3 Toteutus – ryhmätoiminta ja opas .....	22
	4.4 Viimeistely ja arviointi .....	26
5	POHDINTA .....	29
	LÄHTEET .....	32
	LIITTEET .....	38

# 1 JOHDANTO

Ihmiset hahmottavat itseään ja elämäänsä tarinoiden kautta. Tarinallisuus on ihmisen tapa nähdä maailma ja oma osansa siinä. Tarinoitamme jakamalla liitymme muihin ihmisiin. (Hänninen 1998, 21–22.) Etenkin ikääntymiseen voi nähdä kuuluvan tarpeen arvioida elettyä elämää, sen iloja ja suruja, ja hyväksyä oma tarinansa, jotta voi säilyttää minuuden eheyden ja mielen tasapainon (Dunderfelt 2011, 234–235). Jokainen ikääntyvä on oma persoonansa, jolla on omat toiveet ja omanlaisensa elämäntarina (Kulmala 2019, 11).

Ikääntyvien osuus väestöstä lisääntyy nopeasti, mikä aiheuttaa taloudellista painetta hoitosektorille ja yhteiskunnalle. On kuitenkin tärkeää, ettei ikääntyvästä väestöstä puhuta taakkana ja kulueränä eikä heitä määriteltäisi sairauden tai vaivan kautta. (Kulmala 2019, 11.) Ikääntyvillä on oikeus aktiivisuuteen, kasvuun, itsenäisyyteen ja arjen omaehtoiseen rakentamiseen (Kurki 2007b, 206–208). Ikääntyvällä väestöllä on paljon voimavaroja käytössään ja muille jaettavana (Hakonen 2008, 121). Elämäntarinoiden muistelua voi käyttää ennaltaehkäisevässä vanhussosiaalityössä sosiokulttuurisen innostamisen välineenä. Sosiokulttuurisuuden voi määritellä ihmisenä kasvamisen tukemiseksi sosiaalisin ja kulttuurisin keinoin. Sosiokulttuurisen innostamisen tarkoituksena on innostaa ja herätellä ihmisiä osallistumaan ja olemaan oman elämänsä aktiivisia toimijoita. Ikäihmisten kohdalla se tarkoittaa arkista hyvinvointia, voimavarojen esiin nostamista sekä itsemääräämisoikeuden tukemista. (Liikanen 2007, 79–80.) Voimaannuttavalla työotteella tuetaan ikääntyvien toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä ja osallisuutta sekä tuotetaan myönteisiä tarinoita ikääntymisestä. Aito vuorovaikutus, kuuleminen ja persoonan tunnistaminen ovat lähtökohta hyvän ja aktiivisen ikääntymisen tukemiselle. (Kulmala 2019, 9, 11.) Asiakkaiden elämäntarinoiden tunteminen mahdollistaa aidon kohtaamisen, joka on aina hyvä palvelun eettinen perusta (Aavaluoma & Tamelin 2013, 6). Erityisesti muistisairaiden henkilöiden kohdalla heidän elämäntarinoidensa tunteminen auttaa kohtaamisessa. Mitä haavoittuvampi ihminen on, sitä tärkeämpää on ihmisarvon vahvistaminen ja arvostava kohtaaminen. (Räsänen 2019, 27.)

Toiminnallinen opinnäytetyömme oli kaksivaiheinen. Järjestimme Oulun Seudun Muistiyhdistyksen vapaaehtoisille Elämäntarinat tutuksi -työpajan sosiokulttuurisen innostamisen mallia hyödyntäen. Työpajatoiminnan pohjalta kokosimme Elämäntarinat tutuksi -ryhmätoiminnan ohjaajan oppaan tuotekehitysprosessin mukaisesti. Työpajassa kehitimme yhdessä osallistujien kanssa tapoja käsi-

tellä elämäntarinoita sekä omannäköisen ja merkityksellisen arjen toteutumista ikääntyessä. Työpajassa käytettiin luovia menetelmiä, joiden tarkoituksena oli herätellä muistoja eletystä elämästä ja helpottaa asioiden ilmaisua. Työpajatoiminnalle oli alustava suunnitelma, jota muokattiin toiveiden mukaan. Oppaan laatimisen tavoitteena oli tarjota muistiyhdistykselle selkeä ja mielenkiintoinen työväline, jonka avulla yhdistyksen työntekijät tai vapaaehtoiset voivat järjestää vastaavaa ryhmätoimintaa myös jatkossa. Ohjaajan oppaan tietoperusta rakentuu elämäntarinan käsitteen (Hänninen 2021) ja luovien menetelmien pohjalle. Lisäksi siinä käsitellään ryhmätoimintaa. Oppaassa on mallirunko Elämäntarinat tutuksi -ryhmälle sekä runsaasti esimerkkejä erilaisten luovien menetelmien käytöstä. Elämäntarinan ja omannäköisen elämän toiveiden kokoamiseen on olemassa monenlaisia malleja. Meidän tarkoituksenamme oli nostaa esille sitä, miten tavoitteellinen ryhmätoiminta ja luovien menetelmien käyttö tukee muistelua ja auttaa näkemään omaa elämäänsä ja omia voimavarojaan eri näkökulmista.

Oulun Seudun Muistiyhdistys jakaa tietoa muistisairauksista ja järjestää monenlaista toimintaa muistisairaille ja heidän omaisilleen. Yhdistyksen vapaaehtoistoiminta on myös vilkasta ja vapaaehtoiset voivat toimia esimerkiksi ryhmänohjaajina, muistikummeina ja aivoterveiden lähettiläinä pitämällä luentoja. Yhdistyksen työntekijät kiinnostuivat ajatuksesta koota elämäntarinoiden käsittelystä opas, jota voidaan hyödyntää yhdistyksen vapaaehtoistyössä ja ryhmätoiminnassa.

Omat oppimistavoitteemme liittyvät ammatillisen osaamisen vahvistamiseen sosionomikoulutukseen (AMK) kuuluvien sosiaalialan asiakastyön, eettisen osaamisen sekä tutkimuksellisen kehittämisen- ja innovaatio-osaamisen kompetenssien kautta. Asiakastyöhön ja ammattieettisiin arvoihin kuuluu asiakkaan kokonaisvaltainen ja yksilöllinen kohtaaminen sekä asiakkaan identiteetin ja osallisuuden vahvistaminen. Tietoisuus asiakkaan yksilöllisistä elämäntarinoista sekä toiveista ja tarpeista auttaa sosiaalialan ammattilaisia inhimilliseen ja arvostavaan kohtamiseen. Elämäntarinoiden esiin nostaminen on yksi keino korostaa sosiaalisen kohtaamisen tärkeyttä ikääntyneiden kanssa tehtävässä työssä fyysisen hoidon lisäksi. Opinnäytetyössä vahvistamme osaamistamme tavoitteellisesta ryhmänohjauksesta. Eettiseen osaamiseen kuuluu lisäksi esimerkiksi toiminen ihmis- ja perusoikeussäädösten mukaan, yhdenvertaisuuden ja itsemääräämisoikeuden edistäminen sekä asettuminen yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden ja ryhmien puolelle. Vahvistamme eettistä osaamistamme järjestämällä sosiokulttuurista toimintaa, jossa keskitytään tietyn asiakasryhmän tilanteeseen, tuetaan heidän osallisuuttaan ja voimavarojaan sekä annetaan tilaa heidän tarinoilleen. Tutkimukselliseen kehittämisen- ja innovaatio-osaami-

seen kuuluu esimerkiksi asiakastyön menetelmien ja työkäytäntöjen kehittäminen yhdessä kohde-ryhmän kanssa. Opimme opinnäytetyössämme projektityöskentelyä, jossa tavoitteena on asiakastyötä tukevan työvälineen kehittäminen yhdessä asiakkaiden ja yhteistyökumppanin kanssa. Laadimme oppaan tuotekehitysprosessin mukaisesti uudeksi välineeksi muistiyhdistyksen asiakastyöhön. (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2016.)

## 2 TYÖ MUISTIYHDISTYKSESSÄ

Tässä luvussa esittelemme opinnäytetyön toimeksiantajan eli Oulun Seudun Muistiyhdistyksen tekemää työtä ja vapaaehtoistoimintaa sekä Muistiliiton laatimaa Hyvän hoidon kriteeristöä. Sosiaali- ja terveysministeriön laatimat ikäohjelmat ja laatusuositukset ohjaavat ikääntyvien parissa tehtävää työtä yleisellä tasolla. Hyvän hoidon kriteeristö pohjautuu kansalliseen ikäohjelmaan ja laatusuositukseen ja käsittelee laajasti, yksityiskohtaisesti ja kokonaisvaltaisesti ikääntyneiden palveluiden fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia näkökulmia, osallisuutta ja itsemääräämisoikeutta korostaen. Hyvän hoidon kriteeristö tuo selkeästi esille ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja on käytännönläheinen työkalu kaikille ikääntyvien kanssa työskenteleville ammattilaisille. Hyvän hoidon kriteeristöstä nostimme työpajojemme teemoiksi aiheita, jotka tukevat ikääntyvän hyvää elämänlaatua ja mahdollistavat omannäköisen arjen toteutumisen myös ikääntyessä.

### 2.1 Oulun Seudun Muistiyhdistys

Oulun Seudun Muistiyhdistys tekee ennaltaehkäisevää ja hyvinvointia ja voimavaroja tukevaa työtä muistisairaiden sekä heidän läheistensä parissa. Oulun Seudun Muistiyhdistys on perustettu vuonna 1989 ja toiminta aloitettiin tuolloin vapaaehtoisvoimin. Nykyisin yhdistys toimii Oulun lisäksi kymmenessä lähikunnassa ja aktiivisessa yhteistyössä Raahen Seudun Muistiyhdistyksen sekä Koillismaan Seudun Muisti ry:n kanssa. Yhdistys on jäsenenä valtakunnallisessa Muistiliitossa ja toimii yhteistyössä viranomaisten ja eri järjestöjen kanssa sekä kotimaisella, että kansainvälisellä tasolla. (Oulun Seudun Muistiyhdistys 2022a.)

Muistiyhdistyksen toiminta-ajatus perustuu siihen, että muistisairailta ihmisillä ja heidän omaisillaan on oikeus elää omannäköistään elämää ja osallistua itselleen merkityksellisiin toimintoihin ympäristössä, jossa muistisairaus on huomioitu. Toiminnalla pyritään lisäämään tietoisuutta ja ymmärrystä muistiin ja aivoterveysteen liittyvistä asioista, ennaltaehkäisemään muistisairauksia ja muistihäiriöiden haittavaikutuksia. Muistisairailta ja heidän läheisillään on oikeus päättää heitä koskevista asioista, tulla kuulluksi, saada tietoa ja palveluita yhdenvertaisesti muiden kanssa. (Oulun Seudun Muistiyhdistys 2022b.)

Oulun Seudun Muistiyhdistys järjestää tiedotus-, julkaisu- ja neuvontatoimintaa, sekä tukee ja toteuttaa tutkimuksia. Yhdistyksen toimintaan kuuluvat matalan kynnyksen palvelut, muistikahvilat sekä erilaiset luennot ja keskustelutilaisuudet. Ryhmätoimintaa järjestetään monipuolisesti – tarjolla on esimerkiksi vertaisryhmiä muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen sekä yhteistä ryhmätoimintaa muistipariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Muistiyhdistys järjestää alan ammattilaisille tapaamisia ja koulutuksia. (Oulun Seudun Muistiyhdistys 2022c.)

Muistiyhdistyksen toiminnassa ovat vahvasti mukana vapaaehtoiset, jotka voivat ohjata vertaisryhmiä, toimia vastaajana Vertaislinja-tukipuhelimeen, toimia aivoterveys- ja muistikummilähettiläinä, muistikavereina sekä kokemustoimijoina. Vapaaehtoiset saavat toimintaan koulutuksen ja valmiit materiaalipaketit esimerkiksi muistikummituokioiden pitämiseen. Ajatuksena on vapaaehtoisten kautta jalkauttaa tietoa muistisairauksista. (Muistiliitto 2021.)

## **2.2 Hyvän hoidon kriteeristö**

Hyvän hoidon kriteeristö kuvaa laajasti ja käytännönläheisesti ikääntyvien palveluissa huomioitavia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia näkökulmia. Siinä käsitellään ikääntyneiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyviä asioita, kuten elämänhistoriaa, toimintakykyä, arjen aktiivisuutta, terveyttä, vuorovaikutusta sekä asumisympäristöä. (Muistiliitto 2016, 4.) Elämänlaatua mitattaessa tulisi huomioida ennen kaikkea kohderyhmän oma arvio siitä, millaisia asioita he itse pitävät tärkeinä oman näköisessä elämässä (Pohjanvuori 2019, 207–208). Kriteeristö painottaa elämänhistorian selvittämistä ja sen kirjaamista osaksi kuntoutus-, palvelu- ja hoitosuunnitelmaa. Asiakkaan luonteen ja tapojen tunteminen helpottaa esimerkiksi vuorovaikutuksessa, muuttuneeseen käytökseen reagoimisessa ja turvallisuuden tunteen ylläpitämisessä. Hyvän hoidon kriteeristö toimii myös puheeksi oton välineenä, kun muistisairaiden ja heidän omaistensa kanssa keskustellaan kuntoutuksesta, palveluista, hoivasta ja hoidosta. (Muistiliitto 2016, 7.)

Hyvän hoidon kriteeristössä todetaan, että omannäköisen elämän ja hyvän elämänlaadun toteutumisen perusta on elämänhistorian tunteminen. Myös muistisairas ihminen on ainutlaatuinen persoona, jossa näkyy eletty elämä ja koettu elämäntarina. Elämäntarinan tunteminen avaa mahdollisuuksia arjen kohtaamisiin antaen keinoja vastata muistisairaalle ihmisen toiveisiin ja tarpeisiin. Samalla voidaan tukea muistisairaalle oman identiteetin säilymistä. Ikääntyessä elämänlaatuun vaikut-

taa se, miten jäljellä olevia voimavaroja huomioidaan ja ylläpidetään. Mikäli ikääntyvän elämäntarina jää huomiotta, seurauksena voi olla epävarmuus ja ahdistuneisuus. Hyvän hoidon kriteeristöissä nostetaan esille aiheita, joista olisi hyvä ajoissa keskustella ja kirjata ylös. Voidaan miettiä esimerkiksi lapsuuden perheen, ammatin, harrastusten ja lastenlasten merkitystä, elämän merkityksellisiä tapahtumia, kenties vaikeuksia ja niistä selviytymistä. Kriteeristöissä muistutetaan kuitenkin, että asiat, kokemukset ja muistot voivat muuttua ja etenkin muistisairauteen sairastuminen voi herättää uudenlaisia ajatuksia ja toiveita. (Muistiliitto 2016, 10.)

Hyvän hoidon kriteeristö pohjaa Käypä hoito -suositusten ja lainsäädännön lisäksi vuosien 2012–2020 Kansalliseen muistiohjelmaan, jonka tavoitteena on ollut muistiystävällisen Suomen rakentaminen vuoteen 2020 mennessä (Pohjanvuori 2019, 207–208). Ikärakenteen muutos ja muistisairauksien lisääntyminen nähdään yhteiskunnallisena haasteena ja siihen vastaamiseksi on laadittu erilaisia paikallisia ja kansainvälisiä ikäohjelmia. Vanhuspalvelulaissa määritellään, että iäkkäille suunnattu pitkäaikainen hoito ja huolenpito tulisi järjestää niin, että iäkäs voi tuntea olonsa turvaliseksi, merkitykselliseksi ja arvokkaaksi, hän voi ylläpitää sosiaalista vuorovaikutusta sekä osallistua mielekkääseen, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistävään ja ylläpitävään toimintaan (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalousta 980/2012, 14§). Suomessa ikärakenteen muutos on niin merkittävä, että se vaikuttaa koko yhteiskuntaan ja kaikkiin toimijoihin ja vaatii yhteiskunnan määrätietoista varautumista ja mukautumista iäkkään väestön tarpeisiin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020a, 13). Hallituksen laatima ikäohjelma vuoteen 2030 saakka ilmaisee tavoitteekseen suunnata ennaltaehkäiseviä ja toimintakykyä tukevia toimia ikääntyneelle väestölle sekä lisätä vapaaehtoistyötä. Ikäohjelman tavoitteena on varmistaa iäkkäille suunnattujen palvelujen yhdenvertaisuus ja taloudellinen kestävyys sekä lisätä ikäystävällisyyttä asumisessa ja asuinympäristöissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020a, 5.)

### 3 TARINAT MINUUTTA LUOMASSA

Tässä luvussa avaamme sosiokulttuurisen innostamisen, osallisuuden, tarinan ja elämäntarinan käsitteet. Hyödynnämme työssämme sosiokulttuurista innostamista, koska haluamme innostaa työpajamme osallistujia pohtimaan elämäntarinoiden tuntemisen tärkeyttä yhdessä ja käyttämään luovia menetelmiä. Käytämme tarinan käsitettä tässä opinnäytetyössä laajassa merkityksessä. Näemme tarinat ihmisen tapana katsoa maailmaa ja määritellä itseään sisäisten ja ulkoisten tarinoiden vuoropuheluna. Tarinat liittyvät myös osallisuuteen, vuorovaikutukseen, yksilölliseen kohtaamiseen ja identiteettiin. Kuvaamme luvussa tässä työssä käytettävien luovien menetelmien teoreettisen perustan.

#### 3.1 Sosiokulttuurinen innostaminen ja osallisuus

*Elämän mieli ja merkityksellisyys rakentuvat vuorovaikutuksessa ihmisten, taiteen tai luonnon kanssa. Merkitykset kiinnittyvät ajatuksiin, muistoihin ja tavoitteisiin esimerkiksi sanoina, kuvina, sävelinä, tunteina ja aistimuksina. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2022.)*

Sosiokulttuurinen innostaminen on sosiaalipedagogista työtä, jota toteutetaan dialogisissa kohtauksissa, tukemalla toimijuutta ja osallistumista yhteisöissä. Keskeistä toiminnassa on tasavertaisuus, kunnioitus, läsnäolo, kohtaaminen, tunnustaminen ja välittäminen. (Nivala & Ryyänen 2020, 342.) Sosiaalipedagogisessa työssä maailmaa pyritään muuttamaan niiden ihmisten kanssa, joiden parissa työtä tehdään (Nivala & Ryyänen 2020, 223). Ikäihmisten pedagogisen tukemisen tavoitteena on heidän persoonansa lujittaminen, osallistaminen ja vuorovaikutus. Toiminnan tulisi olla yhteisöllisyyttä tukevaa ja perustua ihmisten omiin kokemuksiin. (Kurki 2007a, 67.) Sosiokulttuurisessa vanhustyössä lähtökohtana ovat ikääntyvän voimavarat, oma elämäntarina ja omat kokemukset sekä jokaisen ihmisen oikeus taiteeseen ja kulttuuriin. Näin voidaan tukea ikääntyvän hyvinvointia ja tuoda merkityksellisyden tunnetta elämään. Ikääntyvät nähdään yksilöinä, joilla on ainutlaatuiset elämäntarinat ja paljon erilaista elämäkokemusta. (Stenberg 2015, 15.) Sosiokulttuurisen innostamisen vaiheisiin kuuluvat herättely olosuhteiden sekä tarpeiden tunnistamiseen, tavoitteiden asettaminen, suunnittelu ja toteutus sekä saavutusten arvioiminen ja juhlistaminen. Tavoitteena on saada ihmiset sitoutumaan yhteiseen tekemiseen, joka on heille itselleen merkityksellistä. (Nivala & Ryyänen 2020, 206.)

Osallistuminen tarkoittaa ihmisen toiminnallista läsnäoloa inhimillisissä suhteissa. Osallisuuden kokemus taas edellyttää vuorovaikutuksellista ja suhteita luovaa osallistumista. (Nivala & Ryyänen 2020, 138.) Osallisuutta voidaan tarkastella kolmella tasolla: osallisuutena omassa elämässä, yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa sekä osallisuutena yhteisestä hyvästä. Oman elämän osallisuus toteutuu, mikäli yksilöllä on mahdollisuus elää omannäköistä elämää ja määritellä itse osallistumisensa toimintaan ja palveluihin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2022.) Ikääntyneiden osallisuuden kokemukset parantavat elämänlaatua ja vähentävät syrjäytymisen riskiä. Ikääntynytkin ihminen tarvitsee mahdollisuutta osallistua yhteiseen tekemiseen ja kokemusta siitä, että hän voi vaikuttaa yhteisiin asioihin ja oman elämänsä kulkuun. (Ikäinstituutti 2021.)

Yksilönä ja persoonana nähdä ja arvostetuksi tuleminen kokemus on tärkeä hyvinvoinnin rakennusaine. Silloin toinen ihminen nähdään ainutlaatuisena yksilönä, sen sijaan että häntä katsottaisiin jonkin määrittelevän kategorian ja sen mukanaan tuomien valmiiden määreiden, esimerkiksi ikääntymisen kautta. (Nivala & Ryyänen 2020, 119, 143.) Erityisesti muistisairaana kohdalla jää herkästi huomioimatta, että vanha ihminen on ennen kaikkea aikuinen ihminen, joka haluaa kokea hyväksyntää sekä iloa ja merkityksellisyttä (Räsänen 2019, 24). Osallisuutta lisää esimerkiksi oman tarinan ja sen merkityksien jakaminen muiden ihmisten kanssa ryhmätoiminnassa (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 12).

Muistelutyö on eräs sosiokulttuurisen vanhustyön menetelmä. Puhutaan myös narratiivisesta gerontologiasta ja englanniksi käytetään termiä *life story work* (ks. DementiaUK 2020). Muistelutyötä on kehitetty ennaltaehkäisevään ja kuntouttavaan suuntaan ja sitä tehdään tavoitteellisesti ja pitkäjänteisesti. Muistelemalla omaa elämää sitä tehdään ymmärrettäväksi itselle ja muille ja samalla nostetaan esille olemassa olevia voimavaroja. Muistelun avulla elämäkokemuksille voidaan löytää uusia merkityksiä ja muokata omaa tarinaa. Se on matka menneisyyteen, joka antaa voimia myös tulevaisuuden kohtaamiseen. (Liikanen 2007, 79–80; Dunderfelt 2011, 201.) Muistelu vahvistaa ikääntyvän itsetuntoa ja identiteettiä sekä kokemusta elämänsä eheydestä. Se helpottaa ja tasa-arvoistaa vuorovaikutusta ja luo yhteisöllisyyttä ja tarjoaa myös kuulijalle rikkaita kokemuksia. (Stenberg 2015, 7.) Nykypäivän ikääntyneet kuuluvat sukupolveen, joka saattaa tarvita rohkaisua oman yksilöllisyytensä ja omien tarpeidensa esille tuomisessa (Mielenterveystalo 2021). Käytämme tässä työssä muistelutyön käsitteen sijasta käsitteitä tarina ja elämäntarina, koska tarinallisuus kuvaa laajemmin sitä, miten ihminen hahmottaa maailmaa ja mieltää oman elämänsä polkansa, ja sitä millaisessa vuorovaikutuksessa yksilön sisäiset tarinat ja ulkoiset, kulttuuriset tarinat, ovat.

## 3.2 Elämäntarina

### *NÄILLÄ KÄSILLÄ ON TEHTY*

*Olen käsillä tehnyt paljon  
Olen tehnyt puutöitä  
On ommeltu, neulottu  
Kaikkea hauskaa  
Silitetty ja ruokittu  
Hoidettu lasta, vanhuksia  
kirjoitettu juttuja, kudottu sukkia  
tehty kotitöitä  
Mönnöistä,  
tärkeää ja vähemmän tärkeää*

Elämäntarinat tutuksi -ryhmän yhteisruno

Elämäntarinat ovat osa narratiivisuuden käsitettä, jonka mukaan ihmisten ajattelu jäsentyy erilaisien tarinoiden mukaan. Ihmiset ovat aina tarinoineet ja tarinoiden avulla selittäneet ympäröivää maailmaa, kuvanneet todellisuutta ja pyrkineet luomaan järjestystä asioihin. Ihmiset ajattelevat, havainnoivat, tuntevat ja toimivat tarinoiden pohjalta. (Ihanus 1999, 241.) Tarinat ovat ajattelun, tietämisen ja kulttuurisen ymmärtämisen pohja, jotka liittävät yksittäiset kokemukset yhtenäiseksi elämänpoluksi (Syrjälä 2001, 4). Tarinoita rakennetaan yksilöllisesti, mutta samalla kulttuuristen tarinaresurssien puitteissa. Tarinaresurssit muodostuvat esimerkiksi uskonnollisista myyteistä, modernin yhteiskunnan kehityskostosta, kansallisista uskomuksista, ammattiryhmiin liitetystä odotuksista, julkisuudessa esitettävistä tarinoista sekä oman perheen sisäisistä tarinoista ja merkityksenannoista. Tarinamallit voivat tarjota normatiivista ja rajoittavaa mallia hyvästä tavasta elää ja käyttäytyä. Toisaalta ne voivat tarjota myös vapauttavia esimerkkejä tarkastella omaa elämää uudesta näkökulmasta. (Hänninen 1999, 50–51.) Kuvatessaan yksilöllisiä kokemuksiaan ihminen kertoo samalla myös laajemmin oman kulttuurinsa yhteisestä kielestä, kokonaisuuksien jäsentämisen tavoista sekä merkityksien tulkinnasta (Hautsalo, Pirhonen & Pietilä 2021, 140). Esimerkiksi ikääntyneistä puhuminen yhteiskunnan passiivisena kulueränä on hyvin lamaannuttava tarinamalli. Puhe aktiivisesta ikääntymisestä taas voi ajaa ”taisteluun ikääntymistä vastaan”, kun toimintakyky yrittään säilyttää mahdollisimman hyvänä. (Julkunen 2008, 21, 30.)

Kurki listaa ikääntymisen myyteiksi esimerkiksi tuottamattomuuden, seniliteetin, rauhan ja tyyneyden, konservatiivisuuden sekä myytin, joka liittyy nuoruuden yliarvostamiseen. Nämä kaikki myytit

ja stereotypiat kuitenkin murtuvat lähemmässä tarkastelussa. Ikääntyneet ovat pitkän elämäntarinan myötä hyvin monimuotoinen ikäryhmä. (Kurki 2007b, 200–202.) Muistisairauteen liittyviä tarinatyyppejä ovat esimerkiksi tarinat kaaoksesta, irtautumisesta tai aktiivisuudesta (Hautsalo, Pirhonen & Pietilä 2021, 140). Tietyistä yhteiskunnan ryhmistä kerrotaan tarinoita, joiden kautta heitä alistetaan, syrjäytetään ja toiseutetaan. Tämä ei ole välttämättä tahallista, mutta olettukset ja lähestymistavat antavat tilaa tietyille tarinoille ja hiljentävät toisia. Näitä tarinoita voidaan kuitenkin muuttaa tukemalla hiljaisten ryhmien tarinoiden kerrontaa ja kuulemistä. Myös muistisairailta on oikeus narratiiviseen kansalaisuuteen, ja heidän persoonansa ja tarinoidensa tunnustamiseen (Baldwin 2008, 223–226, ks. tunnustamisen teoriasta Pirhonen 2015). Alla lainaus Baldwinin tekstistä, jossa tarinoiden maailma kutistuu vanhenevan naisen ympärillä:

*Mutta vanhetessaan nainen huomasi, että hänellä oli vähemmän ja vähemmän mahdollisuuksia kertoa tarinaansa. Yleisöä oli vaikeampaa löytää ja vaikeampaa saada kuuntelemaan. Ja tarinat, joita muut kertoivat hänestä, olivat rajoittavia, loukkaavia, alistavia. Näissä tarinoissa hän oli osa väestöllistä aikapommia, resurssien viemäri. Näissä tarinoissa hänen tulevaisuutensa määrittyi rapistumiseksi ja raihnaisuudeksi. Ja sanottiin, että mitä vanhemmaksi hän tuli, sitä todennäköisemmin hän unohtaisi omat tarinansa, toisin sanoen unohtaisi itsensä. (Baldwin 2008, 222, suomennos kirjoittajien.)*

Elämäntarinan käsitettä on käyttänyt tutkimuksessaan esimerkiksi professori, sosiaalipsykologi Vilma Hänninen. Hänen mukaansa ihmiset rakentavat jatkuvasti mielessään oman elämänsä tarinaa. Ihminen elää todeksi omaa tarinaansa ja tarina tuo mielekkyyttä elämään. Elämäntarina ei ole vain muistelua ja paketoitu historia, vaan se määrittelee minuuttamme ja käytöstämme nykyhetkessä ja tulevaisuuden tavoitteitamme. Ihmisille on myös tärkeää, että oma elämäntarina tulee näkyväksi muille. Elämäntarinoiden arvostaminen ja esilletuominen lisää ihmisten itsetuntoa sekä heidän osallisuuttaan ja toimijuuttaan. Elämäntarinoiden jakaminen luo siltaa ihmisten välille. (Hänninen 2021.) Elämäntarina on kuulijalle eräänlainen seikkailu toisen ihmisen sisäiseen maailmaan, kulttuuriin, elettyyn elämään ja muistoihin (Hohenthal-Antin 2009, 32). Jokaisella on oma yksilöllinen elämänpolku, joka on ollut sidoksissa myös alueellisiin ja yhteiskunnallisiin tapahtumiin (Saarenheimo, Pietilä, Maununaho, Tiihonen & Pohjolainen 2018, 6).

Jokaisen ihmisen elämänpolku on yksilöllinen, mutta ihmisten elämänkuluissa on myös havaittavissa samanlaisia kehitysvaiheita (Dunderfelt 2006, 16). Erik H. Eriksonin kehityspsykologisen teorian mukaan ihmisen elämä lapsuudesta vanhuuteen jakautuu kehityskausiin, joihin kuuluu kriisinä ilmenevänä kehitystehtävä. Ikääntyneen kehityspsykologinen tehtävä on oman elämäntarinan nä-

keminen ehjänä ja sen hyväksyminen. Ikääntynyt pohtii oman elämänsä kulkua ja käännteitä. Tavoitteena on lisääntynyt itsetuntemus ja tasapaino itsensä kanssa. Kriisin onnistunut ratkaisu muokkaa ihmisen kuvaa itsestään ja laajentaa käsitystä maailmasta. Epäonnistunut ratkaisu taas jättää persoonallisuuden kehityksen keskeneräiseksi ja voi aiheuttaa myöhemmin ongelmia. Ikääntynyt tuntee epätoivoa, ahdistusta ja katkeruutta eikä osaa yhdistää kaikkia kokemuksiaan omaan minuuteensa ja omaan tarinaansa (Dunderfelt 2006, 244; Dunderfelt 2011, 234–235.) Ikääntyminen ja elämän rajallisuuden ymmärtäminen voi auttaa sopeutumisessa ja asioiden suhteuttamisessa toisiinsa (Heikkinen 2007, 131). Ikääntynyt kasvattaa viisautta sekä kykyä luopua asioista. Edellytyksenä minuuden eheytykselle on myös aikaisempien elämänvaiheiden suotuisa kulku, terve itseluottamus ja kokemus elämän merkityksellisyydestä. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 102–103.)

Muistisairailta elämäntarina ja siitä muistissa säilyvät ydinkohdat toimivat vuorovaikutuksen ja voimaantumisen välineenä. Syvälle muistiin painuneita tunnepitoisia hetkiä toistelemalla muistisairas käy läpi merkityksellisiä muistojaan ja on yhteydessä muihin. (Stenberg 2015, 16.) Muistin heikkenemisen seurauksena menneisyys repaleistuu, kielellinen ilmaisu vaikeutuu, tulevaisuus tyhjentyä tavoitteista, elämäntarinaa kannattelevat rakenteet ja roolit haurastuvat. Muistisairaiden henkilöiden kohdalla elämäntarinoiden rakentamista ja ylläpitämistä olisi tuettava mahdollisimman pitkään esimerkiksi erilaisin luovin menetelmin. Muistisairaus tulisi tuoda hyväksyen osaksi omaa elämäntarinaa, ja luoda sille mieli ja merkitys, jotta elämässä voidaan kokea jatkuvuutta. Muiden tehtävänä on halu kuunnella, ymmärtää, kannatella ja kunnioittaa kerrottua tarinaa. Vähitellen elämäntarinat haalistuvat ja kuulijan tehtävänä on yrittää ymmärtää ja hienovaraisesti tukea ja täydentää tarinaa. Muistisairauden edettyä jo pitkälle nousee tärkeimmäksi tarinattoman nykyhetken arvostaminen. (Hänninen 2021.) Myös viimeiset hetket esimerkiksi puhumattomana vuodepotilaana ja itse kuolema on nähtävä osana yksilöllistä ja arvokasta elämäntarinaa. Kuolemankin jälkeen oman elämän tarina ja sen jättämät jäljet näkyvät muissa ihmisissä ja kulttuurissa. (Mäkisalo-Ropponen 2012, 201.)

Asiakkaan ja tämän elämänhistorian tuntemisen tärkeyttä on jo nostettu esille monessa yhteydessä. Esimerkiksi Toimintaterapeuttiliitto on laatinut *Elämäni kirjan* sekä Tampereen kaupunki *Elämänpuu*-mallin (Toimintaterapeuttiliitto 2017; Tampere 2016). Lisäksi elämäntarinoiden tuntemisen, minuuden tukemisen ja yksilöllisen kohtaamisen tärkeyttä on tuotu esille monissa opinnäytetöissä. Elämäntarinoita vanhustenhoidossa on tarkasteltu omaisten näkökulmasta (Lappalainen & Hagner 2018; Pöysti 2019), ikääntyneiden näkökulmasta (Fagerdahl & Pystynen 2018) sekä

työntekijöiden näkökulmasta (Heikkinen, Heikkinen & Kovalainen 2007). Opinnäytetöissä päädytään siihen, että ikääntynyt ja hänen tarpeensa pitää saada näkyviksi palveluissa. Tässä voisi auttaa jokin konkreettinen toimintamalli. Ikääntyneen huoneeseen voisi esimerkiksi ripustaa huoneentaulun, johon olisi koottuna elämän tärkeitä hetkiä ja asioita, jotka muistuttavat ikääntyneen persoonasta ja yksilöllisyydestä. (Fagerdahl & Pystynen 2018.) Pelkkä ikääntyneen tarpeiden ja toiveiden listaaminen ei riitä, vaan on ymmärrettävä mistä ne kumpuavat, mikä on niiden merkitys ja niiden taustalla olevat elämäntarinat (Pöysti 2019, 36–37).

### 3.3 Luovat menetelmät työpajassa

Luovien menetelmien avulla saadaan mieltä liikkeelle, nähdään uusia ulottuvuuksia, voidaan nimitä aiemmin nimeämättömiä asioita ja päästä totuttujen kerrontatapojen ja tarinoiden yli ja ohi (Bardy & Känkänen 2005, 148). Luovat menetelmät voidaan nähdä keinona kertoa omia sisäisiä tarinoita ja tehdä muistelutyötä. Puhutaan myös taidelähtöisistä menetelmistä, mutta tässä työssä käytämme käsitettä luovat menetelmät, joka tuntuu lähestyttävämmältä itsellemme ja voi myös mataltaa osallistumisen kynnystä työpajaan osallistuville vapaaehtoisille. Joillekin paras tapa oman elämän tarkasteluun on kuvataide ja valokuvaus, toisille esimerkiksi musiikki, tanssi ja liike. Suoraan tekstiin liittyviä menetelmiä ovat esimerkiksi elämäkerrallinen kirjoittaminen, runot, sadut ja erilaiset työkirjat. Luova menetelmä voi olla myös hiljentyminen ja luonnossa liikkuminen. (Karppinen 2015, 20.)

#### *IKÄÄNTYESSÄ*

*Saan voimaa elämäkokemuksista, viisastun. Vahvistun ja rohkaistun.*

*Vähän pelottaa – miten terveys?*

*Nyt kun se on jo arkipäivää, se tuntuu välillä hyvältä,*

*välillä harmittaa kömpelyys.*

*Äkkiä se kuitenkin tulee, yllättäen ja lupaa kysymättä.*

*Vapaudun. En enää turhaan jännitä ja vilkuile kelloa.*

Elämäntarinat tutuksi -ryhmän yhteisruno

Luovia menetelmiä käytetään sosiaalialalla monella tavalla. Niiden avulla voidaan saada yhteys asiakkaaseen, tämän ajatuksiin ja tunteisiin. Luovilla menetelmillä tuetaan monipuolisesti ilmaisun kehittymistä, ottamalla esille tunteet, aistit, kehollisuus ja kokemuksellisuus. (Nivala & Ryyänen

2020, 213, 216.) Niiden käytössä ei tähdätä ensisijaisesti taitojen oppimiseen, taiteellisiin päämääriin tai hoidollisiin tuloksiin vaan menetelmät ovat työväline, jota voi soveltaa monenlaisiin tarkoituksiin. Luovien menetelmien avulla voidaan etsiä omia vahvuuksia, unelmia ja päämääriä ja parhaimmillaan ne osoittavat oman tarinan ainutlaatuisuuden ja merkityksellisyyden. Symbolit ja metaforat auttavat oman tarinan kertomisessa. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 15–16.)

Kuvataiteellisia menetelmiä ovat esimerkiksi piirtäminen, maalaaminen, muovailu ja rakentelu tai ohjattu kuvien katselu. Kuvat herättävät keskustelua ja niihin voi peilata omia muistoja, kokemuksia, toiveita ja odotuksia. Kuvataiteelliset menetelmät ovat helposti lähestyttäviä. Ne voidaan nähdä jatkeena sille, että ihmiset tekevät päivittäin visuaalisia valintoja omien mieltymystensä perusteella esimerkiksi ottaessaan valokuvia tai järjestellessään kotiaan. Tärkeämpää kuin itse lopputulos on tekemisen prosessi. (Iivanainen 2019, 57–59.) Värit ja muodot voivat herättää iloa, haikeutta, levottomuutta tai uteliaisuutta. Kuvien avulla voi ilmaista asioita, joiden sanallistaminen on vaikeaa. (Iivanainen 2019, 62–63.) Myös esineiden avulla voi muistella omaa elämäntarinaansa ja jakaa yhteisiä sukupolvikokemuksia (Hohenthal-Antin 2009, 52). Muistorasioihin voi kerätä muisteltavan henkilön elämään liittyviä esineitä (Liikanen 2007, 80). Valokuvista ja pienistä esineistä voi myös tehdä esimerkiksi kirjankansitaidetta (kuva 1).



*Kuva 1. Elämäntarinan tutuksi -ryhmän osallistujan elämäntarinaa kuvattuna kirjankansitaidena.*

Voimauttava valokuva on kohtaamis- ja identiteettityömenetelmä, joka perustuu arvostavaan katseeseen ja kehollisuuteen. Menetelmän ammatillinen käyttö vaatii koulutuksen. Sen periaatteita voi kuitenkin soveltaa muussakin valokuvaamisessa. Osallistujat voivat suunnitella ja otattaa itsestään valokuvia, joissa heidän oma elämäntarinansa ja ainutlaatuisuutensa tulee esille. Tarkoitus on, että kuvattava itse määrittelee, miten haluaa itsensä kuvattavan, minkä tarinan itsestään haluaa kertoa. Menetelmää voi soveltaa myös niin, että jokainen valitsee omista valokuvistaan sellaiset, joista pitää eniten ja joissa oma persoona tulee parhaiten esille. Valokuvasta tulisi välittyä lempeä ja arvostava katse, sekä kuvattavalla itseään kohtaan että kuvaajalla kuvattavaa kohtaan. Omakuvien hyväksyminen voi auttaa arvostamaan itsen erilaisia puolia ja tunteita. Tehtävä herättää pohtimaan, miten olen elämäni aikana katsonut itseäni ja miten minua on katsottu. Ovatko omat tunteeni ja kokemukseni saaneet olla esillä? (Savolainen 2019, 79; ks. Savolainen 2008.)

Luovassa kirjoittamisessa herätellään kirjoittamisen virtaa ja murretaan sen kahleita erilaisilla harjoituksilla. Harjoituksissa ei ole väliä käsialalla eikä kieliopilla, vaan tekstin tuottaminen on pääasia. Aluksi voi kirjoittaa esimerkiksi sanalistoja tai erilaisista aihealueista. Kun pääsee kirjoittamisen alkuun, voi yllättyä siitä, mihin mieli johdatteleekaan. (Goldberg 2008, 22–23, 37.)

Musiikki ja rytmi ovat eri tavoilla läsnä jokaisen elämässä. Musiikkia pidetään tunteiden kielenä ja muistot, miellelyhtymät ja mielikuvat voidaan kokea voimakkaasti musiikin avulla. Joskus vaikeita ja monimutkaisia tunteita on helpompaa purkaa musiikin avulla. Musiikkikokemuksen jälkeen voi olla kuitenkin tarve käsitellä esille nousevia tunteita puhumalla. Ikääntyneet voivat palata nuoruutensa muistoihin mielimusiikin avulla. (Eläkeliitto 2021.) Esimerkiksi tietyt laulut voivat liittyä kiinteästi johonkin tilanteeseen tai ihmiseen, mitä voi käyttää hyväksi muistelutyössä. Erityisesti lempimusiikki aktivoi aivojen mielihyvääalueita ja parantaa siten uuden oppimista, muistin toimintaa sekä kehon toimintatilan säätelyä. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 21–23, 30.) Musiikki aktivoi aivojen toimintaa laaja-alaisesti ja sen vaikutus aivojen toimintaan jatkuu koko eliniän. Musiikin avulla voidaan virkistää muistisairasta ja erityisesti laulamalla voidaan tukea kognitiivista sekä emotionaalista toimintakykyä. (Soinila 2018.)

## 4 SEIKKAILUMATKA TARINOIDEN MAAILMAAN

*Lähde kanssamme seikkailumatkalle tarinoiden maailmaan. Voi olla, että kohtaat siellä itsesikin!*

### 4.1 Kohderyhmät, tavoitteet ja laatukriteerit

Toiminnallisessa opinnäytetyössämme järjestimme Oulun Seudun Muistiyhdistyksen vapaaehtoisille työpajan, jonka pohjalta kokosimme Elämäntarinat tutuksi -ryhmätoiminnan ohjaajan oppaan Muistiyhdistystä varten. Tuotekehitysprosessiin kuuluu projektin tavoitteiden asettaminen sekä kohderyhmän ja sen tarpeiden määrittely, kehittämistarpeen tunnistaminen ja ideointi, luonnosteluvaihe, toteutus sekä arviointi (Jämsä & Manninen 2000, 28). Nämä linkittyvät työpajoissa soveltamamme sosiokulttuurisen innostamisen vaiheisiin, joita ovat olosuhteiden sekä tarpeiden tunnistaminen, tavoitteiden asettaminen, suunnittelu ja toteutus, saavutusten arviointi sekä toiminnan ja sen tulosten juhlistaminen (Nivala & Ryyänen 2020, 206).

Ensisijainen kohderyhmä toiminnallisessa opinnäytetyössämme oli Oulun Seudun Muistiyhdistys ja sen vapaaehtoistoiminta, joita esitellään luvussa 2.1. Toisena kohderyhmänä olivat yhdistyksen vapaaehtoiset, jotka osallistuivat työpajaamme. He ovat olleet monenlaisessa toiminnassa mukana muistiyhdistyksellä. Yhdistyksen vapaaehtoisilla on usein muistisairauteen sairastunut omainen tai läheinen, joten heillä on omakohtaista kokemusta muistisairaasta elämisestä, hoidosta ja palveluista.

Tavoitteenamme oli järjestää yhdistyksen vapaaehtoisille Elämäntarinat tutuksi -työpaja. Työpajan laatukriteerinä oli avoin ja innostava ilmapiiri, jossa vapaaehtoisten ajatukset ja toiveet tulevat aidosti kuulluiksi, sekä elämäntarinoiden käsittely ja luovien menetelmien käyttäminen mielekkäällä tavalla. Tarkoituksena oli, että osallistujat sitoutuvat ryhmätoimintaan ja kokevat toiminnan antoisana. Osallistujat pääsevät kertomaan mielipiteensä työpajoissa käsiteltävistä teemoista sekä työkentelytavoista ja suunnittelemaan ja kehittämään niitä yhdessä. Toisena tavoitteena oli laatia muistiyhdistykselle Elämäntarinat tutuksi -ryhmätoiminnan ohjaajan opas, jonka avulla he voivat järjestää elämäntarinoihin keskittyvää ryhmä- ja vapaaehtoistoimintaa jatkossa. Oppaan laatukriteerejä olivat selkeys, kiinnostavuus ja helppokäyttöisyys. Oppaassa on tietoperusta, joka peruste-

lee elämäntarinoiden tuntemisen tärkeyden. Lisäksi siinä esitellään Elämäntarinat tutuksi -ryhmätoiminnan malli ja muita vinkkejä luovien menetelmien käyttöön. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisäksi vahvistaa omaa ammatillista osaamistamme ja sosiaalialan asiantuntijuuttamme.

## **4.2 Kehittämistarpeiden tunnistaminen ja suunnittelu**

Tuotekehitysprosessiin kuuluu ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen sekä ideointi (Jämsä & Manninen 2000, 28). Tarve tuoda esille elämäntarinoiden tuntemisen merkitystä heräsi opintoihin liittyvässä ammattiharjoittelussa hoivakodissa. Aiheeseen perehdyttyämme huomasimme, että aihetta käsitellään useissa tutkimuksissa ja opinnäytetyöissä. Tämän lisäksi kansalliseen muistiohjelmaan ja lainsäädäntöön pohjaava, Muistiliiton laatima Hyvän hoidon kriteeristö nostaa elämäntarinoiden tuntemisen yhdeksi tärkeäksi osaksi ikääntyvien hyvää elämänlaatua. Tutkimukset ja opinnäytetyöt tukivat omaa havaintoamme siitä, että elämäntarinoita ja yksilöllistä kohtaamista ei huomioida vielä riittävästi ikääntyvien palveluissa. Yhteistyökumppaniksemme saimme Oulun Seudun Muistiyhdistyksen, joka näki opinnäytetyömme aiheen tärkeänä. Yhteisessä suunnittelussa päädyimme toteuttamaan elämäntarinoiden käsittelyyn keskittyvän työpajan yhdistyksen vapaaehtoisille. Koska vapaaehtoiset usein työskentelevät pyyteettömästi toisia varten, Muistiyhdistyksellä nähtiin myös tärkeäksi tarjota yhdistyksen vapaaehtoisille toimintaa, joka on suunnattu heille itselleen ja vahvistaa heidän hyvinvointiaan. Sosiokulttuurinen innostaminen sopi hyvin työpajojemme työotteeksi. Keskeistä oli tasa-arvoinen kohtaaminen, kaikkien elämäntarinoiden näkeminen yhtä arvokkaina, yhteinen jakaminen ja luovien menetelmien käyttö. Mietimme yhdessä elämäntarinoiden esille tuomisen tärkeyttä, suunnittelimme yhdessä toimintaa ja tapoja tuoda elämäntarinaa esille, ja lopussa juhlistimme yhteistä työskentelyämme.

Muistiyhdistykseltä saimme tilat ja työpajoissamme tarvittavat materiaalit sekä tarjottavat. Toteutustavaksi valikoitui kuusi työpajakertaa viikon välein ja yksi työpajakerta kesti kaksi tuntia. Työpajat kokoontuivat Muistiyhdistyksen tiloissa iltapäivisin klo 16–18. Työpajojen väleille suunnittelimme pieniä kotitehtäviä, joiden avulla jokainen sai keskittyä rauhassa juuri omaan tarinaansa. Luoviksi menetelmiksi valikoituivat helposti lähestyttävät ja toteutettavat menetelmät, joita oli mahdollista toteuttaa yhdistyksen tiloissa ja käytössä olevilla materiaaleilla.

Työpajatoiminnan lähtökohtana oli ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Työpajaan osallistuvia perehdytettiin antamalla tietoa mitä työpajassa tullaan tekemään. Jokaisen osallistujan oli saatava itse päättää, haluaako osallistua työpajaan, jossa käsitellään henkilökohtaisia elämäntarinoita. Käytettäessä luovia menetelmiä jokainen osallistuja voi valita kuinka paljon haluaa itsestään kertoa. Korostimme luottamuksellisuutta työpajaan osallistuvien kesken. Elämäntarinoita käsiteltäessä pintaan voi nousta kipeitäkin asioita esimerkiksi muistisairaana omaishoitajuuteen liittyen ja tunteita on voitava käsitellä turvallisessa ympäristössä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25).

### **4.3 Toteutus – ryhmätoiminta ja opas**

Sovimme Muistiyhdistyksen työntekijöiden kanssa, että he lähettävät laatimamme kutsukirjeen yhdistyksen vapaaehtoisille ja ottavat vastaan ryhmään ilmoittautumiset. Tavoitteenamme oli saada ryhmään monen ikäisiä vapaaehtoisia, sekä miehiä että naisia. Sopivaksi ryhmäkooksi olimme etukäteen suunnitelleet 6–8 henkilöä ja saimme ryhmään seitsemän osallistujaa iältään noin 70–85-vuotiaita.

Sovelsimme työpajassa sosiokulttuurisen innostamisen mallia, jota käsitellään luvussa 3.1. Ajatuksena oli, että herättelemme osallistujia näkemään yksilöllisten elämäntarinoiden merkitys ja arvokkuus sekä elämäkokemuksen myötä kertyneet voimavarat, mikä tukee yksilöllistä kasvua. Tässä oli välineenä yhteinen keskustelu, ryhmätoiminta ja luovien menetelmien käyttö. Työpajakerroilla käyttämiämme luovia menetelmiä olivat: kirjoittaminen, maalaaminen, musiikin kuuntelu ja tärkeiden elämäntarinoihin liittyvien esineiden ja valokuvien tarkastelu. Luovia menetelmiä kuvaamme luvussa 3.3. Jokaiseen ryhmäkertaan kuului aluksi kuulumisten vaihto, edellisen kerran kotitehtävän läpikäyminen sekä kahvittelu ja vapaa keskustelu. Työpajojen jälkeen pyysimme osallistujilta palautetta ja teimme keskusteluista ja tärkeimmistä esiin nousseista asioista muistiinpanot. Hyvän hoidon kriteeristöissä (luku 2.2) elämäntarinoiden merkityksellisiksi asioiksi sekä omannäköisessä ikääntymisessä huomionarvoiksi teemoiksi nostetaan lapsuus, perhe, koti ja kasvuympäristö, työ, harrastukset, vapaa-ajan vietto sekä merkittävät tapahtumat elämän varrelta. Omannäköiseen elämään ja hyvinvointiin kuuluu myös fyysinen toimintakyky ja arjen hallinta, mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus, osallisuus ja ikääntymiseen liittyvät kysymykset. Näiden aiheiden pohjalta luonnostelimme rungon työpajassa käsiteltävistä teemoista ja luovista menetelmistä (ks. liite 1). Sisällön kehittämistä jatkoimme yhdessä osallistujien kanssa.

Aloituskerran tavoitteena oli toisiimme tutustuminen ja opinnäytetyön aiheen esittely. Kaikki ryhmäläiset eivät entuudestaan tunteneet toisiaan, mutta iltapäivän kuluessa käytiin vilkasta keskustelua syntymäpaikkakunnista ja lapsuudesta. Kotiin annoimme pienen kirjoitus- tai piirrostehtävän omasta elämäkulusta tai elämänjanasta tavoitteenamme, että jokainen saa rauhassa pohtia oman elämänsä tarinaa ja siihen vaikuttaneita asioita.

Toisella kokoontumiskerralla oli teemana elämäkulku ja luovana menetelmänä maalaaminen. Maalaaminen ja värien käyttö valikoitui luovaksi menetelmäksi, koska värien avulla omaa elämäntarinaa voidaan jäsenellä helposti lähestyttävään muotoon. Edellisen kerran kotitehtävä elämänvaiheista linkittyi sujuvasti tämän kerran aiheeseen, kun keskustelimme väreistä ja niiden herättämistä tunnetiloista. Toimme ohjaajina esille selkeästi sen, että jokainen voi vapaasti valita, minkä verran omasta tarinastaan haluaa kertoa. Värien avulla muisteltiin lapsuutta, lapsuuden perhettä ja kasvuympäristöä. Värien avulla voidaan kuvata erilaisia elämänvaiheita, tietyt värit kuvastavat iloa, tummempia sävyjä käyttämällä voidaan lähestyä asioita, joita voi muuten olla vaikea sanoittaa. Työpajakerran lopuksi maalasimme elämän värejä riepumattoon.

Kolmannen työpajakerran aiheena oli elämäni musiikki. Musiikki on paljon käytetty muistelutyön menetelmä ja sen avulla saadaan aktivoitua myös esimerkiksi muistisairaita. Musiikin avulla voidaan palata elämän tunnepitoisiin hetkiin ja saavuttaa yhteys toisiin ihmisiin. Musiikki nostaa mieleen muistoja ja musiikin avulla voidaan läpikäydä monia erilaisia tunteita. Työpajakertamme tarkoituksena oli keskustella elämän eri aikakausista ja musiikin herättämistä muistoista, esimerkiksi nuoruuden lempimusiikista. Tällä ryhmäkerralla huomasimme selkeästi sen, miten ryhmätoiminnassa on varauduttava siihen, että toiminta ei välttämättä toteudu suunnitellulla tavalla ja ohjaajan on tarpeen tullen pystyttävä joustamaan ja menemään tilanteen vaatimilla ehdoilla. Samalla viikolla oli juuri alkanut sota Ukrainassa ja keskusteluista ja musiikkivalinnoista tuli selkeästi esille se, miten paljon sodan puhkeaminen Euroopassa kosketti ja herätti muistoja. Useampi musiikkikappale oli valittu tilannetta ajatellen, ei välttämättä oman elämän lähtökohdista. Tilanne nosti mieleen muistoja sodan ajalta, joista oli tällä kerralla tarpeellista keskustella.

Neljännellä kokoontumiskerralla aiheena oli elämäni ihmiset ja olimme pyytäneet osallistujia tuomaan valokuvan itselle tärkeästä henkilöstä tai omakuvan jonkun tärkeän henkilön seurassa. Tarkoituksenamme oli keskustella tärkeistä ihmissuhteista. Hyvän hoidon kriteeristössä painotetaan läheisiä ihmissuhteita, tuttuja ihmisiä ja ammattilaisia, jotka voivat tukea ja vahvistaa identiteettiä,

sekä tuoda esille elämäntarinaa vielä siinäkin vaiheessa, kun ihminen ei itse siihen enää kykene. Pyysimme työpajaan vierailijan, joka innosti osallistujia luovaan kirjoittamiseen. Luova kirjoittaminen erilaisista aiheista sai ryhmäläiset innostumaan ja jatkamaan kirjoittamista kotona vielä ryhmäkerran jälkeen. Kokoontumisen lopussa jokainen teki maalauksen tuomansa valokuvan pohjalta. Lopputuloksena oli värikkäitä, upeita maalauksia, jotka ilahduttivat ja yllättivät positiivisesti myös maalausten tekijät, vaikka useampi koki maalaamisen haastavana. Maalaamisessa ja muissa luovissa menetelmissä tekemisen prosessi on tärkeämpää kuin lopputulos.

Esineiden avulla voidaan muistella elämänvaiheita ja ne saattavat tuoda esille yhteisiä sukupolvi-kokemuksia. Viidennellä kerralla olimme pyytäneet osallistujia tuomaan mukanaan esineen, johon liittyy tarina, tarkoituksenamme keskustella omannäköisestä arjesta, asumisesta ja hyvinvoinnista. Totesimme että tavaroihin ja hyvinkin pieniin esineisiin saattaa liittyä paljon muistoja, jotka palaavat mieleen, kun kyseistä esinettä tarkastellaan. Ryhmäläiset jakoivat keskenään ideoita siitä, minkälaisia muistoja itse kukin on tallettanut ja miten talletettuja tavaroita voi hyödyntää oman elämäntarinan muistelussa.

Viimeisellä kokoontumiskerralla keskustelimme ikääntymisestä, tulevaisuuden toiveista ja tavoitteista sekä ikääntymiseen liittyvistä peloista. Aloitustehtävänä mietimme yhteisessä keskustelussa omia voimavarojamme, ja niitä edustavia helmiä kokosimme yhteiseen kulhoon. Katselimme yhdessä valmistuneita töitä sekä kokosimme yhteisen kirjoitustehtävän pohjalta yhteisrunon. Lopussa juhlistimme yhteistä työskentelyämme.

Prosessin loppuvaiheessa koostimme tietoperustan ja työpajakerroilla hyväksi todetut luovat menetelmät Elämäntarinat tutuksi -ryhmätoiminnan ohjaajan oppaaksi. Oppaan ja ryhmätoiminnan tarkoitus on innostaa ikääntyviä tuomaan hyvissä ajoin esille omaa elämäntarinaansa, omia tarpeita ja toiveitaan ja löytää tähän konkreettisia tapoja. Oppaassa yhdistämme tietoa elämäntarinoista, ryhmätoiminnasta ja luovista menetelmistä, joiden avulla elämäntarinoihin liittyviä aiheita voi käsitellä. Oppaassa on valokuvia ryhmätyöskentelystä, vanhoja valokuvia museoviraston tietokannasta, kuvia vanhoista esineistä, lainauksia osallistujilta sekä elämäntarinoiden muisteleminen liittyvien laulujen sanoja. Lisäksi oppaassa on vinkkejä valmiista pohjista elämäntarinoiden tallentamiseen sekä lähdeluettelo oppaassa käytetyistä ja muista ryhmätoimintaa, muistelutyötä ja luovia menetelmiä käsittelevistä teoksista (kuva 2). Opasta muokattiin vapaaehtoisilta ja yhdistyksen työntekijöiltä saadun palautteen avulla ennen lopullista arviointia. Saimme vapaaehtoisilta muutamia korjausehdotuksia ja ideoita oppaan tekstiin lisättäväksi. Työntekijöiden toiveesta opas koottiin

niin, että jokaisesta ryhmäkerrasta tehtiin oma sivunsa, mikä selkeytti opasta ja teki siitä helpo-  
käyttöisemmän (kuva 3).

## Sisällys

<b>Lukijalle .....</b>	<b>2</b>
<b>1. Elämäntarinat luovat siltaa ihmisten välille .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Luovat menetelmät herättävät muistoja .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Ryhmässä muistot jalostuvat .....</b>	<b>7</b>
<b>4. Elämäntarinat tutuksi -ryhmän toiminta .....</b>	<b>10</b>
1. Tutustumiskerta .....	10
2. Elämäni värit .....	11
3. Elämäni musiikki.....	12
4. Elämäni esineet.....	13
5. Elämäni ihmiset.....	15
6. Elämäni ikääntyneenä .....	17
7. Lisätehtäviä .....	18
<b>5. Luovien menetelmien avulla käsiteltäviä teemoja .....</b>	<b>24</b>
<b>6. Vinkkejä elämäntarinoiden tallentamiseen .....</b>	<b>25</b>
<b>Lähteet .....</b>	<b>26</b>

*Kuva 2. Elämäntarinat tutuksi -ryhmätoiminnan ohjaajan oppaan sisällys*

## 4. Elämäntarinat tutuiksi -ryhmän toiminta

Tässä luvussa on esitelty kuuden kerran malli Elämäntarinat tutuiksi -ryhmälle. Mallia voi vapaasti muokata omalle ryhmälle sopivaksi. Luvun lopussa on erilaisiin luoviin menetelmiin pohjautuvia lisätehtäviä.

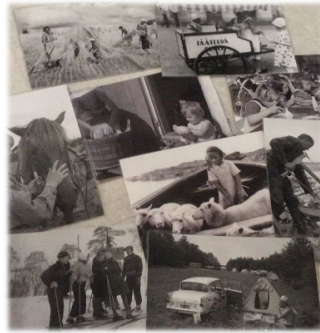
### 1. Tutustumiskerta

Tutustutaan toisiimme erilaisten tehtävien avulla. Käydään läpi ryhmän toimintaa ja tarkoitusta. Kotitehtäväksi pieni piirros- ja kirjoitustehtävä omasta elämästä.

**Esittelykierrros.** Ryhmän alussa voidaan tehdä osallistujien esittelykierrros. Jokainen voi vuorollaan kertoa nimensä ja esimerkiksi tunnelmia omasta päivästä ja millä mielin on osallistumassa ryhmään.

**Kuvakortit.** Osallistajat voivat valita erilaisista kuvakorteista sellaisen, joka kuvaa heitä itseään, tai joka esimerkiksi tuo mieleen lapsuuden. Jokainen kertoo vuorollaan, mitä kortista nousi mieleen. Joku oli jo lapsena ahkera, auttoi ja huolehti muista, toinen toimi apulaisena kyläkaupassa, joku taas muistaa elävästi heinätyöt ja heinän tuoksun. Välineet: sopivia kuva- tai postikortteja.

**Karttatehtävä.** Jokainen voi merkitä karttaan oman ja vanhempiensa syntymäkunnan – näin voi myös löytää yhteisiä tuttuja heti alussa! Välineet: karttapohja ja erivärisiä nastoja tai tusseja.



**Junatehtävä.** Juna lähtee tietystä lähtöpaikasta, siinä on useampia vaunuja, pysähdyspaikoilla siihen liittyy uusia vaunuja, ja sen matka jatkuu vielä. Minkälainen on ollut oma elämänpolkuni? Mikä on varhaisin muistoni? Mistä olen lähtenyt ja mitä kannan mukani? Mihin olen menossa? Piirretään paperille junarata, veturi ja vaunut. Vaunut voivat symboloida esimerkiksi eri vuosikymmeniä. Niihin voi koota tärkeimpiä asioita elämänpolun varrelta. Välineet: kirjoituspaperia, värikyntiä.

10

*Kuva 3. Elämäntarinat tutuiksi -ryhmätoiminnan ohjaajan oppaassa esitelty tutustumiskerta*

## 4.4 Viimeistely ja arviointi

Tuotekehitysprosessin ulkoiseen arviointiin kuuluu työpajan osallistujien palaute työpajakertojen ohjaamisesta, sisällöistä ja oppaasta sekä muistiyhdistyksen työntekijöiden palaute oppaan käytettävyydestä. Lähetimme työpajan kahdeksalle osallistujalle 24 kysymyksen kyselylomakkeen Webropolilla (ks. liite 2) ja saimme siihen seitsemän eli lähes kaikkien osallistujien vastauksen. Työpajan laatukriteerejä olivat avoin ja innostava ilmapiiri ja elämäntarinoiden käsittely ja luovien menetelmien käyttäminen mielekkäällä tavalla. Työtapatyöskentelystä annettiin pääosin hyvää palautetta ja se koettiin antoisana. Ryhmän kokoa ja ohjaajien toimintaa pidettiin hyvänä, ja rentoa ja

rauhallista ilmapiiriä keuhuttiin. Työpajakertojen määrää ja pituutta pidettiin sopivana, ja nähtiin että työpaja oli suunniteltu hyvin. Luova työskentely ja kotitehtävät oli pääosin ohjattu selkeästi. Menetelmiä pidettiin mielenkiintoisina, mukavina, virkistävinä ja hyödyllisinä. Toiset pitivät erilaisista kirjoittamistehtävistä ja luovasta kirjoittamisesta, toiset taas maalaamisesta ja valokuvien katselemisesta. Ryhmäläiset innostuivat muistelemaan oman ja toisten elämäntarinoiden pohjalta mennyttä elämää.

Vastausten perusteella oman elämäntarinan ja omannäköiseen elämään liittyvien toiveiden tallentaminen koettiin tärkeänä. Kysyimme, millaisissa tilanteissa elämäntarinoiden tuntemisen merkitys tulee esille ja tähän vastattiin monella tavalla. Elämäntarinan tunteminen nähtiin tärkeäksi kaikkien kohdalla ja koko elämän ajan, erityisesti ikääntyessä ja elämän käännekohdissa, kuten sairastuessa. Tärkeänä nähtiin myös välittää lapsille ja lapsenlapsille tietoa elämänhistoriasta, jota jälkipolvet voivat käyttää omien juuriensa etsimisen tueksi.

*”Jää tarina elämään jälkipolville.”* (lainaukset työpajan osallistujilta)

Elämäntarinan tunteminen on osallistujien mielestä tärkeää hoivatilanteissa, varsinkin jos henkilö itse ei pysty enää kommunikoimaan esimerkiksi muistisairauden vuoksi. Toisaalta todettiin myös, että muistisairaus voi muuttaa ikääntyneen persoonaa niin paljon, ettei aiemmin esitetyillä toiveilla ole juuri merkitystä. Elämäntarinoiden jakamisen koettiin tuovan vertaiskokemuksia ja vahvistavan omaa itsetuntoa. Monet ryhmäläisistä olivatkin jo koonneet valokuvia-albumeja, muistorasioita ja kirjoittaneet tarinoita elämästään tai omista isovanhemmistaan näiden syntymäajoista lähtien, ja he toivat niitä näytille työpajaan. Useampi ryhmäläinen oli myös tehnyt hoito- ja hoivatahdon. Kysyimme, voisivatko osallistujat itse viedä viestiä elämäntarinoiden tuntemisen tärkeydestä eteenpäin. Monet vastasivat, että voisivat, esimerkiksi omille tuttaville ja lähipiirille, muille eläkeläisille, muistikerholaisille ja hoivakodin hoitajille. Olisi tärkeää, että ikääntyneitä hoitavat henkilöt tietäisivät, minkälaista elämä ennen on ollut ja minkälaisessa ympäristössä ikääntyneet ovat elämänsä eläneet.

*”En muistanutkaan, että tästä (maalauksesta) tuli näin hieno.”*

Asioiden käsitteleminen keskustellen ja muistellen esimerkiksi vanhoja työtapoja tai tarkastellen elämäntarinan tärkeitä esineitä koettiin antoisana. Yhdessä työskentely sai miettimään omia kokemuksia sekä kuuntelemaan muita.

*”Mielenkiintoisia elämän tarinoita ja pani omaa elämääkin tarkemmin miettimään positiivisessa mielessä.”*

*”Toisille ääneen kertominen vahvisti omaa tarinaa.”*

*”Oli yllättävää, miten paljon omat muistot nousivat esiin ryhmässä ja se oli hyvin positiivinen kokemus.”*

*”Yllättävän mukava kokonaisuus ja rento ilmapiiri.”*

Nähtiin, että vastaavalle työpajatyöskentelylle olisi tarvetta myös jatkossa esimerkiksi seniorikerhoissa ja palvelukodeissa. Useimpien osallistujien mielestä työtapatyöskentelyn tarkoitus tuli selkeästi esille. Tavoitetta olisi voinut kuitenkin vielä kirkastaa – oliko tarkoitus kertoa omia elämäntarinoita, kehittää jotain uutta, valmentautua ohjaajaksi? Välillä työpajan ohjaajat olisivat voineet vahvemmin ohjata keskustelua, kun se uhkasi ajautua sivupoluille.

Osallistujien mielestä Elämäntarinat tutuksi -ryhmätoiminnan ohjaajan opas sisälsi hyvin ne asiat, joita ryhmässä käsiteltiin ja myös tapaamiskertojen mukavan tunnelman. Kokonaisuutena oppaan nähtiin olevan hyvä tietopaketti, mielenkiintoinen, monipuolinen ja helppolukuinen. Jatkokehitysideana esitettiin lyhyempää ohjeistusta hoitopaikkaan siitä, miten koota elämäntarinoita asiakkaiden ja omaisten kanssa. Ja nähtiin että opas olisi jo käyttökelpoinen laajempaankin käyttöön kuin vain ryhmänohjaukseen. Myös muistiyhdistyksen työntekijöiden palaute ryhmätoiminnasta ja oppaasta oli kiittävää. Opas täytti sille asetetut tavoitteet ja laatukriteerit, eli siitä tuli selkeä, mielenkiintoinen ja helppokäyttöinen. Tekstiä ja kuvia oli käytetty sopivassa suhteessa ja teksti oli helppolukuista ja selkeää. Opasta tullaan hyödyntämään Elämäntarinat tutuksi -toiminnassa lähitulevaisuudessa. Kokonaisuudesta jäi muistiyhdistykselle hyvin positiivinen kuva ja toiminta ja opas nähtiin tarpeellisina.

Sisäiseen arviointiin kuuluu prosessin eteneminen, työpajakertojen suunnittelu ja toteutus sekä prosessin tuotteena syntyvä opas. Saimme työpajaan riittävästi osallistujia ja he sitoutuivat toimintaan. Saimme suunniteltua työpajakerrat hyvin ja yhteistyömme toimi. Luovien menetelmien ohjaaminen onnistui hyvin, vaikka ne olivat meillekin melko uusia. Totesimme, että on hyvä olla tarjolla monenlaisia menetelmiä, koska yksi menetelmä sopii yhdelle ja toinen toiselle. Oppaasta tuli laadukas ja monipuolinen, ja sille on käyttöä jatkossa. Tieto-osuus on kirjoitettu oppaaseen napakasti ja luovien menetelmien käyttöön on pyritty innostamaan kuvilla ja lainauksilla. Luovien menetelmien käyttö on opastettu niin, että niihin on helppo tarttua eikä esimerkiksi materiaalien hankkiminen ole suuritöistä.

## 5 POHDINTA

Toiminnallisessa opinnäytetyössämme tarkoituksenamme oli tuoda esille elämäntarinoiden tuntemisen tärkeyttä yhtenä sosiokulttuurisen vanhustyön menetelmänä. Ammattiharjoittelussa hoivakodissa havaitsemamme tarve asiakkaiden elämänhistorian tuntemiseen johti aiheen tutkimiseen ja löysimme paljon aihetta tukevaa kirjallisuutta, muun muassa professori Vilma Hännisen tekstit tarinan käsitteestä ja elämäntarinan tukemisesta myös muistisairaiden kohdalla. Tavoitteenamme oli tuottaa Oulun Seudun Muistiyhdistykselle väline elämäntarinoiden käsittelyyn asiakastyössä ja teimme sen tuotekehitysprosessin mukaisesti. Selvitimme kohderyhmät ja näiden tarpeet ja pohdimme miten elämäntarinoita saisi nostettua esiin mielekkäällä ja osallistavalla tavalla. Päätimme järjestää muistiyhdistyksen vapaaehtoisille työpajan, jossa kävimme läpi elämäntarinoita ja toiveita siitä, miten elää hyvää ja omannäköistä elämää vanhuudessakin. Suunnittelimme työpajassa käsiteltäviä teemoja ja käytimme työpajassa erilaisia luovia menetelmiä, kuten kirjoittamista, valokuvia, valokuvien ja esineiden katselua ja maalaamista. Työpajatyöskentelyn pohjalta laadimme Elämäntarinat tutuksi -ryhmätoiminnan ohjaajan oppaan. Siinä kuvataan elämäntarinan käsitettä, ryhmätoiminnan periaatteita ja luovia menetelmiä, ja esitellään malli kuuden kerran ryhmätapaamisille.

Omaa ammatillista oppimistamme ja osaamistamme arvioimme sosionomien kompetenssien kautta. Opimme paljon suunnittelusta, asiakastyöstä, ryhmän ohjaamisesta sekä sosiokulttuurisesta työotteesta ja sosiokulttuurisen innostamisen periaatteiden soveltamisesta. Halusimme tarjota vapaaehtoisille mielekkään työpajan ja mukavia kokemuksia luovien menetelmien käytöstä. Kuuntelimme osallistujien tarinoita, huolia ja meille esitettyjä ideoita. Osoitimme tasavertaista arvostusta kaikkien tarinoille ja ideoille. Opimme, miten erilaiset mieltymykset osallistujilla voi olla esimerkiksi toimintatapojen ja luovien menetelmien suhteen. Ohjaajan täytyy tasapainoilla toiveiden ja odotusten keskellä ja tarjota erilaisia vaihtoehtoja. Toiset osallistujat ovat puheliaampia kuin toiset ja ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että kaikki saavat äänensä kuuluviin halutessaan. Aiheita käsiteltäviksi teemoiksi kumpusi työpajakerroilla ja kaikkia ei kokoontumiskerroilla ehditty käsitellä. Työpajoissa oli tarkoitus kehittää toimintaa yhdessä, mutta ohjaajalla täytyy olla työpajojen perimmäinen tarkoitus selkeänä mielessä ja tarvittaessa on ohjattava jämakästi keskustelua. Opimme, että vapaaehtoisille lähettämämme loppukysely olisi voinut olla lyhyempi ja suuntautua selkeämmin toiminnalle asettamiimme tavoitteisiin ja laatukriteereihin.

Eettinen osaamisemme on vahvistunut löytäessämme keinoja osoittaa arvostusta ikääntyneiden ainutlaatuisille elämäntarinoille sekä tapoja tuoda niitä esille. Työpajoissa olisi voinut vielä selkeämmin toteuttaa sosiokulttuurisen innostamisen periaatteita, kuten yhteistä ongelman määrittelyä, tavoitteiden asettamista ja suunnittelua. Olisimme myös voineet tuoda osallistujille vielä enemmän esille toiminnan tarkoitusta. Emme varsinaisesti keskittyneet työpajan osallistujien henkilökohtaisiin elämäntarinoihin, vaan halusimme yhdessä heidän kanssaan kehittää elämäntarinoita esiin nostavia luovia menetelmiä. Sosiaalipedagogisen työtteen periaatteisiin kuuluu kuitenkin persoonallisen kasvun ja voimavarojen tukeminen samaan aikaan kun tuetaan yhteisöllisyyttä ja oman aseman tiedostamista osana laajempaa yhteisöä. Näiden periaatteiden omaksuminen ja luovien menetelmien käytön harjoittelu ovat antaneet meille paljon eväitä työskentelyyn tulevaisuudessa sosionomina.

Tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaamisemme on myös lisääntynyt. Olemme oppineet löytämään ja hyödyntämään asiantuntijatietoa ja lähteitä sekä tarkastelemaan niitä kriittisesti. Opinnäytetyömme aihe on opettanut myös tiettyä kriittisyyttä yhteiskunnassa vallitseviin käsityksiin ja tarinoihin ikääntymisestä. Olemme oppineet, että on tärkeää työparin välisen keskustelun avulla löytää yhteisymmärrys siitä, mitä ollaan tekemässä, ja hyödyntää ihmisten erilaista osaamista. Olemme myös oppineet, että uutta luovassa prosessissa menee aikaa ja matkassa voi olla mutkia. Opinnäytetyömme oli kaksiosainen, sisältäen työpajan toteutuksen sekä oppaan kirjoittamisen eikä lopputuloskaan välttämättä ollut koko ajan kirkkaana mielessä. Covid19-pandemia toi omanlaisiaan hankaluutta ja kiirettä opinnäytetyön toteuttamiseen. Koko ajan olemme kuitenkin tienneet ja saaneet vahvistusta sille, että olemme tärkeän asian kanssa tekemisissä. Prosessi on monipuolisesti tukenut ammatillista kasvuamme ja kykyä ammatilliseen reflektioon.

Ryhmän osallistajat ovat järjestämämme työpajan jälkeen käsitelleet aihetta ja kokeilleet esittelemiamme luovia menetelmiä omilla kerhoissaan, mikä tuntuu palkitsevalta. Lisäksi he esittivät meille ideoita siitä, miten ikääntyneen elämäntarinaa ja toiveita saisi konkreettisesti esille esimerkiksi hoivakotiin. Ryhmäläiset toivoivat myös, että vanhustyön ammattilaisilla olisi enemmän tietoa siitä, miten nykypäivän ikääntyneet ovat eläneet ja millaisissa olosuhteissa. Ryhmässä nousi idea, että tästä voisi järjestää koulutusta vanhusten parissa työskenteleville ja alan opiskelijoille teemalla ”Näin elettiin ennen”. Nämä ovat myös omasta mielestämme hyviä jatkokehitysideoita ja toivomme että laatimamme opas tulee monipuoliseen käyttöön.

Tietoja asiakkaiden elämänhistoriasta ja toiveista hoidon ja hoivan suhteen täytyisi systemaattisesti kerätä ja kirjata asiakkaiden tietoihin, jotta sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset voivat niitä hyödyntää. Kirjallisuus, tutkimukset ja opinnäytetyöt, joihin olemme viitanneet, tuovat esille sen, että elämäntarinoista ja niiden merkityksistä ollaan tietoisia. Edelleenkin sosiaali- ja terveystaloudissa korostuu kuitenkin fyysisen hoidon merkitys ensisijaisena ja sen tärkeyttä emme ollenkaan väheksy. Hyvin tärkeää olisi kuitenkin tuoda esille myös sosiaalipalveluiden näkökulmaa ihmisen ja etenkin ikääntyvien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ennaltaehkäisevässä tukemisessa esimerkiksi hyvän hoidon kriteeristön kautta ja elämäntarinan korostamisen kautta (ks. Pohjanvuori 2019, 218). Mutta se ei vielä riitä, että elämäntarinatiedot ovat jossakin ylhäällä. Seuraava askel on arvostava ja yksilöllinen kohtaaminen, jossa kuunnellaan ikääntynyttä, ollaan kiinnostuneita hänen ainutlaatuisesta persoonastaan ja tuetaan elämäntarinan kehittymistä. Toiveenamme on, että arvostus vanhuutta ja pitkän elämän mukanaan tuomaa kokemusta ja elämäntarinaa kohtaan voisi näkyä yhteiskunnassa yleisemminkin. Kaikenikäisillä on oikeus henkiseen kasvuun, kehittymiseen, luovuuteen, vuorovaikutukseen ja osallisuuteen (Kurki 2007b, 222–223).

Kiitämme Elämäntarinat tutuksi -ryhmän vapaaehtoisia mukavasta ja aktiivisesta osallistumisesta, omien tarinoiden jakamisesta sekä saamastamme palautteesta. Kiitämme myös Oulun Seudun Muistiyhdistystä mahdollisuudesta järjestää Elämäntarinat tutuksi -ryhmä sekä mukavien puitteiden tarjoamisesta ryhmätyöskentelylle.

## LÄHTEET

Aavaluoma, Sanna & Tammelin, Tarja 2013. Jotta minua ei unohdetaisi. Tarinoita elämästäni niille, jotka minua tulevat hoitamaan. Tallinna: Suomen Psykologinen Instituuttiyhdistys ry.

Baldwin, Clive 2008. Narrative(,) citizenship and dementia: The personal and the political. *Journal of Aging Studies* 22, 222–228.

Bardy, Marjatta & Känkänen, Päivi 2005. Omat ja muiden tarinat. Ihmisyyttä vaalimassa. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Vammala: Vammalan kirjapaino oy.

DementiaUK 2020. Creating a Life Story for a person with dementia. Hakupäivä 17.11.2022. <https://www.dementiauk.org/get-support/living-with-dementia/creating-a-life-story/#what>.

Dunderfelt, Tony 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja.

Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Eläkeliitto 2021. Musiikki osana vanhustyötä. Hakupäivä 8.9.2021. <https://www.elakeliitto.fi/teke-mista/musiikki/musiikki-osana-vanhustyota>.

Fagerdahl, Juulia & Pystynen, Julia 2018. Elämäntarina-ajattelu tehostetussa palveluasumisessa vanhuksen näkökulmasta. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 12.12.2021. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/145265/Fagerdahl\\_Juulia%20Pystynen\\_Julia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/145265/Fagerdahl_Juulia%20Pystynen_Julia.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Goldberg, Natalie 2008. Luihin ja ytimiin. Kirja kirjoittajalle. Kansanvalistusseura. Keuruu: Otavan kirjapaino oy.

Hakonen, Sinikka 2008. Ehkäisevä näkökulma. Teoksessa Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin (toim. Asta Suomi & Sinikka Hakonen). PS-kustannus, 111–112.

Hautsalo Katja, Pirhonen Jari & Pietilä Ilkka 2021. Muistisairauteen sopeutumisen tarinatyyppit työikäisenä sairastuneilla ja heidän läheisillään. Gerontologia 2/2021, 138–155.

Heikkinen, Riitta-Liisa 2007. Mielen tasapaino. Teoksessa Vanheneminen ja terveys (toim. Tiina-Mari Lyyra, Aila Pikkarainen & Pirjo Tiikkanen). Tampere: Tammer-Paino Oy, 130–144.

Heikkinen, Jenni, Heikkinen, Suvi & Kovalainen, Raisa 2007. Elämäntarina apuna muistisairaahan hoidossa. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Opinnäytetyö. Hakupäivä 12.12.2021. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25114/STH4SJenniHSuviH-RaisaK.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hohenthal-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Juva: PS-kustannus.

Huhtinen-Hildén, Laura & Karjalainen, Anna Liisa 2019. Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle (toim. Anna Liisa Karjalainen). Jyväskylä: PS-kustannus, 11–18.

Hänninen, Vilma 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Acta Universitatis Tamperensis 696. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Hakupäivä 12.12.2021. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67873/951-44-5597-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Hänninen, Vilma 2021. Muistisairaus ja elämäntarina. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi -webinaari THL ja Ikäinstituutti. 06.05.2021

Ihanus, Juhani 1999. Minäkertomukset. Teoksessa Kulttuuri ja psykologia (toim. Juhani Ihanus). Helsinki: Yliopistopaino, 241–257.

Iivanainen, Susanna 2019. Väriä elämään – kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle (toim. Anna Liisa Karjalainen). Jyväskylä: PS-kustannus, 57–100.

Ikäinstituutti 2021. Osallisuus. Hakupäivä 12.12.2021. <https://www.ikainstituutti.fi/osallisuus/>.

Julkunen, Raija 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa Kulueraistä voimavaraksi. Sosio-kulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin (toim. Asta Suomi & Sinikka Hakonen). Jyväskylä: PS-kustannus, 15–30.

Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Karppinen, Johanna 2015. Kadonneita unelmia etsimässä. Teoksessa Rinnalla kulkija. Luovat menetelmät omaisten ryhmissä (toim. Jämsén, Arja, Karppinen, Johanna & Pitkänen, Anna-Maija). Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Muisti ry, 19–21. Hakupäivä 21.9.2022. <https://asiakas.kotisivukone.com/files/pkmuistiry.kotisivukone.com/Rinnallakulkijakatseluversio.pdf>.

Kulmala, Jenni 2019. Aktiivinen arki on onnistuneita kohtaamisia ja mielekästä tekemistä. Teoksessa Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen (toim. Jenni Kulmala). Jyväskylä: PS-kustannus, 10–16.

Kurki, Leena 2007a. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Kurki, Leena 2007b. Sosiaalipedagogiikkaa ikäihmisten parissa. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vol. 8, 197–230.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012. Hakupäivä 30.11.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>.

Lappalainen, Iida & Hagner, Maria 2018. Elämäntarina-ajattelu vanhustenhoidossa omaisen näkökulmasta. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 12.12.2021. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152938/Lappalainen\\_Iida\\_Hagner\\_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152938/Lappalainen_Iida_Hagner_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Liikanen, Hanna-Liisa 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä (toim. Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kroger). Jyväskylä: PS-kustannus, 69–91.

Mielenterveystalo 2021. Mielen hyvinvointi vanhetessa. Hakupäivä 12.5.2021. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_ikaihmisten\\_mielenterveydesta/mielen\\_hyvinvointi/Pages/mielen\\_hyvinvointi\\_vanhetessa.aspx#tunnetaidot](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmisten_mielenterveydesta/mielen_hyvinvointi/Pages/mielen_hyvinvointi_vanhetessa.aspx#tunnetaidot).

Muistiliitto 2016. Hyvän hoidon kriteeristö. Työkirja työyhteisöille muistisairaiden ihmisten hyvän hoidon ja elämänlaadun kehittämiseen ja arviointiin. Muistiliiton julkaisusarja 2/2016.

Muistiliitto 2021. Vapaaehtoistoiminta. Hakupäivä 7.9.2021. <https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/vapaaehtoistoiminta>.

Mäkisalo-Ropponen, Merja 2007. Tarinat työn tukena. Helsinki: Tammi.

Mäkisalo-Ropponen, Merja 2012. Vuorovaikutustaidot sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Nivala, Elina & Ryytänen, Sanna 2020. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. 3. painos. Tallinna: Printon Trukikoda.

Oulun seudun muistiyhdistys ry 2022a. Tietoa meistä. Hakupäivä 2.7.2022. <https://www.osmy.fi/yhdistys>.

Oulun seudun muistiyhdistys ry 2022b. Säännöt. Hakupäivä 2.7.2022. <https://www.osmy.fi/yhdistys/saannot/>.

Oulun Seudun Muistiyhdistys ry 2022c. Toiminta. Hakupäivä 2.7.2022. <https://www.osmy.fi/toiminta/>

Pirhonen, Jari 2015. Tunnustaminen ja sen vastavuoroisuus vanhustyössä. Gerontologia 29(1), 25–34.

Pohjanvuori, Anita 2019. Hyvän hoidon kriteerit laadukkaan muistityön tukena. Teoksessa Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen (toim. Jenni Kulmala). Jyväskylä: PS-kustannus, 206–231.

Pöysti, Riitta 2019. ”Niin paljon muutakin kuin tämä päivä”. Ikäihminen näkyväksi palveluasumisessa häneen tutustumalla. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Vanhustyön (ylempi AMK) koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 12.12.2021. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/265540/Pöysti\\_Riitta.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/265540/Pöysti_Riitta.pdf?sequence=2&isAllowed=y).

Räsänen, Riitta 2019. Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen (toim. Jenni Kulmala). Jyväskylä: PS-kustannus, 18–40.

Saarenheimo, Marja, Pietilä Minna, Maununaho Sonja, Tiihonen Arto & Pohjolainen, Pertti 2018. Ikäpolvien taju. Elämäkulkua ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Elämäkulkua ja ikäpolvet – tutkimus- ja kehittämishanke. Vanhustyön Keskusliitto. Hakupäivä 21.9.2022. [https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/06/Ikapolvien\\_taju.pdf](https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/06/Ikapolvien_taju.pdf).

Savolainen, Minna 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment cop.

Savolainen, Minna 2019. Kun silmät syttyvät – vanhus näkyväksi kokonaisuutena persoonana. Teoksessa Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen (toim. Jenni Kulmala). Jyväskylä: PS-kustannus, 57–83.

Soinila, Seppo 2018. Musiikki antaa aivoille siivet. Aivoliitto. Hakupäivä 12.12.2021. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet>.

Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2016. Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit. Hakupäivä 17.11.2022. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020a. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31. Hakupäivä 29.4.2021. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM\\_2020\\_31\\_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y).

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. Hakupäivä 12.12.2021. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM\\_2020\\_29\\_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Stenberg, Taina 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki: Ikäinstituutti.

Syrjälä, Leena 2001. Tarinat ja elämäkerrat tutkimuksessa. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin (toim. Juhani Aaltola & Raine Valli). Jyväskylä: PS-kustannus, 203–217.

Tampere 2016. Elämän puu on nyt kaikkien kuntien käytettävissä. Hakupäivä 12.12.2021. [https://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/ajankohtaista/tiedotteet/2016/10/03102016\\_2.html](https://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/ajankohtaista/tiedotteet/2016/10/03102016_2.html).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Hakupäivä 12.12.2021. <https://urly.fi/2kle>.

Toimintaterapeuttiliitto 2017. Elämäni kirja. Ole oma itsesi – läpi koko elämän! Hakupäivä 21.9.2022. [https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/elamani\\_kirja.pdf](https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/elamani_kirja.pdf)

## TYÖPAJAKERTOJEN SUUNNITELMA

## LIITE 1

	1. Aloituskerta	2. Elämäni värit	3. Elämäni musiikki	4. Elämäni ihmiset	5. Elämäni esineet	6. Päätöskerta
Projektin vaihe	Aiheen esittely, tutustuminen ja yhdessä suunnittelu	Toteutus	Toteutus	Toteutus, vierailija	Toteutus	Arviointi, tulosten juhlistaminen
Keskustelun teemat	Työpajan tarkoitus, tarinan käsite ja luovien menetelmien esittely	Elämänkulku, ikäkaudet, käännekohtat	Elämänkulku, aikakaudet	Perhe ja muut sosiaaliset suhteet Lemmikit	Omannäköinen arki, asuminen, hyvinvointi	Voimavarat Ikääntyminen Tulevaisuus
Luova menetelmä	Kirjoitus/piirros-tehtävä kotiin, elämänkulku, elämänjana	Maalaaminen, värien käyttö, elämän riepumatto	Osallistujien itse valitsemien kappaleiden kuuntelu ja niihin liittyvät tarinat, laulaminen	Luova kirjoittaminen, maalaaminen valokuvan pohjalta	Elämäntarinaa liittyvän esineen esittely	Yhteisruno
Materiaalit	Aiheen esittelydiat Kyniä ja papereita	Paperit, värit ja pensselit	Kaiutin, läppäri Soitin Musiikki	Omat valokuvat kotoa Paperit, kynät Paperit, värit ja pensselit	Omat esineet kotoa	Voimavarojen symboloivat esineet, esim. helmet Paperit, kynät

1. Syntymävuosi
2. Monelleko ryhmäkerralle osallistuit?
3. Suosittelisitko tämänkaltaista Elämäntarinat tutuksi -ryhmätoimintaa ystävillesi ja tuttavillesi?
4. Mitkä asiat ovat vaikuttaneet suositteluhalukkuuteesi negatiivisesti?
5. Mitkä asiat ovat vaikuttaneet suositteluhalukkuuteesi positiivisesti?
6. Oletko aiemmin koonnut elämäntarinaasi jollain tavalla ylös? Jos, niin miten?
7. Oletko aiemmin koonnut hoitoon liittyviä toiveitasi esimerkiksi hoitotahtoon?
8. Koetko elämäntarinan tallentamisen tärkeänä?
9. Koetko omannäköiseen elämään liittyvien toiveiden tallentamisen tärkeänä esimerkiksi muisti-sairauden varalta?
10. Auttoiko ryhmän työskentely oman elämäntarinan esilletuomisessa?
11. Jos työpajatyöskentely auttoi oman elämäntarinan esilletuomisessa, niin vaikuttiko tähän ylipäätään aiheen nostaminen esille/ryhmätoiminta/käytetyt menetelmät/jokin muu, mikä?
12. Mitä mieltä olet työpajassa käytetyistä luovista menetelmistä (kuten kirjoittaminen, maalaaminen, valokuvien katselu)?
13. Mistä menetelmästä pidit eniten? Miksi?
14. Oliko työpajakertoja mielestäsi liian vähän/sopivasti/liian paljon?
15. Olivatko työpajakerrat mielestäsi liian lyhyitä/sopivan pitkiä/liian pitkiä?
16. Oliko työpajakerrat mielestäsi suunniteltu hyvin?
17. Miten arvioit ryhmän ilmapiiriä ja mitkä asiat siihen vaikuttivat?
18. Ohjaajien toiminta - tuliko työpajatyöskentelyn tarkoitus selkeästi esille?
19. Ohjaajien toiminta - ohjasivatko he selkeästi luovan työskentelyn ja kotitehtävät?
20. Muuta palautetta ohjaajille?
21. Näetkö että tämänkaltaiselle työpajatyöskentelylle olisi tarvetta myös jatkossa?
22. Millaisissa tilanteissa elämäntarinoiden tuntemisen merkitys tulee esille?
23. Koetko että voisit itse viedä viestiä elämäntarinoiden tuntemisen tärkeydestä eteenpäin? Kenelle?
24. Avoin palaute työpajoista ja elämäntarinatyöskentelystä