

LUOVAN TOIMIJUUDEN JÄLJILLÄ

**HAHMOTELMA IKÄÄNTYNEEN MUISTISAIRAAN LUOVAN
TOIMIJUUDEN KEHYKSISTÄ HOIVAKOTI PAATELAN
MUISTELUTYÖPAJOISSA**

**HANNA JYLHÄ-NATRI
PRO GRADU-TUTKIELMA
HUMANISTINEN TIEDEKUNTA
TAITEIDEN JA KULTTUURIN
TUTKIMUKSEN LAITOS
JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
TAMMIKUU 2015**

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty	Laitos – Department
Humanistinen tiedekunta – Faculty of Humanities	Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos - Department of Art and Culture Studies
Tekijä – Author	
Jylhä-Natri Hanna	
Työn nimi – Title	
LUOVAN TOIMIJUUDEN JÄLJILLÄ Hahmotelma ikääntyneen muistisairaana luovan toimijuuden kehyksistä hoivakoti Paatelan muistelutyöpajoissa	
Oppiaine – Subject	Työn laji – Level
Taidekasvatus – Art Education	Pro Gradu-tutkielma
Aika – Month and year	Sivumäärä – Number of pages
Tammikuu 2015	85 s.
Tiivistelmä – Abstract	
<p>Hoivakodissa asuva ikääntynyt muistisairas näyttäytyy yleisissä keskusteluissa usein pikemminkin yhteiskunnasta ulkopuolisena jäsenenä, avun tarvitsijana ja palveluiden passiivisena vastaanottajana kuin omaehtoisena ja kyvykkäänä yksilönä. Tämä tutkimus on lähtenyt liikkeelle siitä ajatuksesta, että myös ikääntynyt muistisairas voidaan nähdä potentiaalisena toimijana, joka on kykeneväinen käyttämään omia sisäisiä voimavarojaan. Tavoitteena oli tuoda työn kautta esille tätä näkemystä.</p> <p>Tutkimukseni on laadullinen tapaustutkimus, jonka empiirinen osuus on toteutettu keväällä 2014 jyvaskyläläisen Hoivakoti Paatelan asukkaille suunnatuissa luovissa muistelutyöpajoissa. Työpajoista noussut aineisto käy teorian kanssa vuoropuhelua muodostaen tulkinnan tästä tapauksesta. Teoreettinen viitekehys rakentuu toimijuuden gerontologisen lähestymistavan sekä luovan muistelutyön näkökulmista. Tutkimus tarjoaa yhden näkökulman hoivakodissa asuvan ikääntyneen muistisairaana toimijuuteen.</p> <p>Tutkimusmatka Paatelaan näytti sen, että muistisairaassa ikääntyneessä piilee paljon sisäistä kyvykkyyttä ja henkisiä voimavaroja, joiden myötä hänen luova toimijuutensa nousee esiin muistelutyön puitteissa. Niin halut, kyvyt, ympäristön ja yhteisön merkitys kuin yksilöllinen kokeminenkin näyttäytyivät niinä rakennusaineina, jotka muodostivat luovan toimijuuden kehykset tässä tapauksessa.</p>	
Asiasanat – Keywords	
ikäntyminen, muistisairaat, toimijuus, muistelutyö, luova toiminta	
Säilytyspaikka – Depository JYX	
Muita tietoja – Additional information	

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO	5
2. LUOVAA TOIMIJUUTTA TUTKIMASSA – LÄHTÖKOHTIA	8
2.1 Aineistoa luomassa	8
2.2 Miksi luova toimijuus? – tausta ja tavoitteet	9
3. IKÄÄNTYNEEN TOIMIJUUS	13
3.1 Muistisairauksista yleisesti	14
3.2 Toimintakyky toimijuudessa	16
3.3 Ikääntyminen, toimijuus ja sen tutkimus	19
3.4 Taidegerontologinen näkemys suhteessa toimijuuteen	23
4. MUISTOJEN MAASSA	27
4.1 Muistelutyön taustaa	27
4.2 Luovat menetelmät muistelutyössä	31
4.3 Luovan muistelutyön vaikutuksia	33
5. TUOKIOKUVIA – KUVAUKSIA MUISTELUTYÖPAJOISTA	37
5.1 Kansakoulusalkku kertoo – Intoa, kiihtymystä ja ärtymystä	37
5.2 Musiikki muistuttaa – Sanoja sävelille	40
5.3 Kuvanmukaista – Kuvat kertovat tarinoita	44
5.4 Elämää taululla – Hyvän mielen taulu	47
6. TOIMIJUUDEN LUOVALLA PUOLELLA	51
6.1 Luova toimintakyky – henkisiä voimavaroja ja sisäistä kyvykkyyttä	51
6.2 Muistojen flow – kokemuksellinen taidetoimijuus	53
6.3 Hoivakoti luovana toimijuusympäristönä	56
6.4 Toimielias muistelija ja luova yhteisöllinen toimija	61
7. TAIDETTA, TIEDETTÄ JA HOIVAA	67
7.1 Tutkimuseettinen näkökulma	67
7.2 Taidekasvattajana tietoa keräämässä	68
7.3 Taide menee hoivakotiin	70
8. LOPUKSI	76
LÄHTEET	80

1. JOHDANTO

*”Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelmaehdotuksen tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin sekä osallisuuden lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla. Ohjelman kolme painopistealuetta ovat: 1) **kulttuuri osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen ja ympäristöjen edistäjänä**, 2) **taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa** ja 3) **työhyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin.**” (Liikanen 2010)*

Yllä oleva teksti on ote tiivistelmästä: *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014*. Toimintaohjelman painopistealueet, etenkin kaksi ensimmäistä, ovat herättäneet kiinnostukseni jo kauan ennen kuin näitä on edes nostettu vanhustyössä sen suuremmin esille. Ikääntyneen oman toimijuuden näkeminen ja tukeminen taidelähtöisin menetelmiin nousi ajatuksiini oikeastaan ensimmäisen kerran silloin, kun isovanhempani muuttivat vanhainkotiin. Ikääntyneet nähtiin tässä vanhainkodissa karkeasti katsottuna passiivisina potilaina toimintakykyisten asukkaiden sijaan – joukkona ikäihmisiä, jotka tahtovat olla jouten ja omissa oloissaan.

Kävin useasti viikossa katsomassa mummaani ja paappaani tuossa kunnallisessa vanhainkodissa, joten samalla minulla oli mahdollisuus havainnoida myös päiväohjelmaa ja yleistä ilmapiiriä. Valtaosa asukkaista vietti pääosan päivästä omassa huoneessaan, yksin. Joidenkin luona kävi vierailijoita ja jaksavaisimmat saattoivat piipahtaa yhteisissä tiloissa tai toisten huoneissa vaihtamassa kuulumisia keskenään. Hoitajat olivat ymmärrettävästi kiireisiä, henkilökunnan määrä niukasti mitoitettua ja kaikki liikenevä aika käytettiin hoitotoimenpiteisiin tai avustamiseen ruokailuissa, vessakäynneissä ja peseytymisessä. Silloin tällöin saattoi päivärutiinin piristäjäksi olla

ohjattua ohjelmaa, lähinnä jumalanpalveluksia tai satunnaisia yhteislaulutuokioita, ehkä askarteluhetkiä, jos jollakulla oli aikaa sellaiseen. Ulkopuolisena vierailijana koin jo tuolloin, että Ikääntynyt tulisi nähdä toimijana, jonka sisäinen kyvykkyys on olemassa; silloinkin kun fyysinen toimintakyky hiipuu ja erilaiset vaivat, tässä tutkimuksessa erityisesti esille nostetut muistisairauden oireet, alkavat painaa.

Tämän tutkimuksen idea nousi esiin aiempien havaintojeni perusteella ja kirkastui, kun löysin sopivan yhteistyötahon, jonka kautta pääsin tutkimukseni käytännön osuutta toteuttamaan. Empiirisen osuuden suoritin Jyväskylän Kinkomaalla sijaitsevassa Hoivakoti Paatelassa. Toimin hoivakodin yhdellä osastolla luovien muistelutyöpajojen ohjaajana keväällä 2014. Hoivakoti Paatela on yksityinen, dementoituneille asukkaille suunnattu yksikkö, jossa on asukaspaikkoja kaikkiaan 29. Osastot on Paatelassa sijoitettu kolmeen eri kerrokseen sen mukaan, mille asteelle asukkaiden muistisairaus on edennyt. Itse työskentelin osastolla, jossa asukkaat olivat muistisairaudessaan vielä lievemmässä vaiheessa ja myös yleiseltä toimintakyvyltään paremmassa kunnossa kuin muissa kerroksissa.

Aineistoni kulkee tutkielmassani mukana, kun hahmottelen luovan toimijuuden verkkoa tapaus-Paatelan ympärille. Pohdin sitä, miten luovuus, toimintakyky ja toimijuus niin käsitteinä kuin konkretianakin kietoutuvat yhteen ja mitkä elementit rakentavat luovaa toimijuutta muistelutyön ympärille. Työni tarkoituksena on nähdä ikääntynyt muistisairas kyvykkäänä, omaehtoisena ja yhteisöllisenä luovana toimijana. Tiivistettynä voisi sanoa, että luon katsauksen siihen, miten luovaa toimijuutta voisi määrittää ja mistä se rakentuu.

Aluksi esittelen tutkimukseni taustaa yleisesti kappaleessa kaksi.

Seuraavissa luvuissa käyn läpi työni yleisiä lähtökohtia. Luvussa kolme tarkastelen ikääntyneen toimijuutta suhteessa aiempaan gerontologiseen tutkimukseen. Luvussa

neljä suuntaan katseeni muistelutyöhön, pohtien sen taustaa, menetelmiä kuin vaikutuksiakin.

Luvussa viisi käyn läpi aineistoani esimerkkikertomusten ja taustateorian avulla. Tämän luvun tarkoituksena on analysoida aineistoa tarkemmin, työpajoista nousseiden teemojen kautta. Luku on rakennettu niin, että se voi toimia myös itsenäisenä, kuvauksellisena oppaana muistelutyöstä kiinnostuneille.

Luvussa kuusi lähestyn aineistoani tämän tutkimustehtävän kautta niin yksilön, ympäristön kuin yhteisöllisyydenkin näkökulmasta. Tässä luvussa tiivistän tutkimukseni tuloksia toimijuuden tulkinnasta tässä tapauksessa.

Luvussa seitsemän käyn aluksi läpi tutkimuseettisen näkökulman, jonka jälkeen pohdin omaa ammattirooliani aineistonkerääjänä ja käyn läpi reflektoiden taiteen käyttöä hoivamaailmassa niin tutkimukseni taustalla kuin yleiselläkin tasolla.

Viimeiseksi keskityn yhteenvetoon työstäni nostaen esille ne pääpiirteet, jotka työni on nostanut pintaan luovan toimijuuden rakenteista tässä tapauksessa.

2. LUOVAA TOIMIJUUTTA TUTKIMASSA

Tässä luvussa käyn läpi niitä pääpiirteitä, jotka ovat viitoittaneet tutkimustyöskentelyäni.

2.1 Aineistoa luomassa

Lopputyöni aineiston olen kerännyt Hoivakoti Paatelan asukkaiden muistelutyöpajoissa, joita ohjasin kuudesti. Tämän lisäksi kävin kahdesti tutustumassa asukkaisiin ennen varsinaisten työpajojen aloitusta ja kertaalleen vielä tervehtimässä heitä työpajarupeaman jälkeen. Työpajaan osallistuva ryhmä koostui hoivakodin asukkaista, jotka omasta halustaan osallistuivat ohjaustuokioihin. Ryhmässä oli vaihdellen kolmesta seitsemään henkilöä kokoontumiskertaa kohden. Ryhmän kokoontuminen perustui täysin vapaaehtoisuuteen, joten tästä syystä ryhmän osallistujamäärä ja henkilöt vaihtelivat. Jotkut saattoivat olla mukana kerran ja osa ryhmäläisistä oli mukana jokaisella kerralla.

Koska aineistonhankintamenetelmäni oli toiminnallinen ja toimin itse työpajojen ohjaajana, nauhoitin jokaisen tuokion helpottamaan tiedonkeruuta. Koska olin luomassa aineistonkeruutilanteita alusta loppuun, minun olisi ollut mahdotonta kirjata asioita käsin. Nauhoittamisen lisäksi tein myös omia muistiinpanoja havainnoinnin pohjalta ja kirjasin esiin nousseita ajatuksia myös jälkikäteen ylös. Varsinaisia strukturoituja haastatteluja en toteuttanut, vaan kyselin ryhmäläisten tunteuksia ja ajatuksia yleisesti aina työpajakertojen yhteydessä. Kysymäni kysymykset liittyivät kullakin kerralla aina siihen, miten asukkaat kokevat

muistelutilanteen ja miltä muisteleminen heistä tuntui. Kysyin kysymykset aina jokaisen kerran alku- ja loppupuolella. Näillä kysymyksillä halusin nostaa esille tutkittavan kohderyhmän yleistä tunnelmaa ja ajatuksia muistelutyöstä osallistujan näkökulmasta. Koska muistelutyössä itsessään on piirteitä avoimesta haastattelusta, en katsonut tässä yhteydessä tarpeelliseksi suorittaa enää erillisiä haastatteluja.

Olen toiminut työpajatilanteissa sekä osallistuvana jäsenenä että tarkkailijan roolissa. Näin aineistonkeruumenetelmäni on tapahtunut osallistuvan havainnoinnin kautta. Tiedostan sen, että havainnointini tutkimuksen taustalla on henkilökohtaista, niin kuin mikä tahansa havainnointi (Eskola & Suoranta 1998, 103). Olen pyrkinyt pitämään otteeni ”puhtaana”, mutta olen tietoinen siitä, aineistonkeruumenetelmäni ohjaa tutkimuksen suuntaa ehkä siihen, että kokonaisuus näyttäytyy tutkijan ennakkoletuksien ja aiempien kokemusten valossa. Koen kuitenkin, että aineistonkeruumenetelmäni on ollut hedelmällinen, sillä olen päässyt palaamaan yhä uudelleen tilanteisiin. Nauhoitteiden avulla olen päässyt käsiksi siihen konkreettiseen, mikä sanottiin ja havaintomuistiinpanojen kautta olen tavoittanut jotakin sellaista, mitä nauhalta ei voi nähdä.

2.2 Miksi luova toimijuus? – tausta ja tavoitteet

Työni yhtenä innoittajana on toiminut Jyrki Jyrkämän teoreettis-metodologinen pohdinta ikääntyneen toimijuudesta, jonka myötä oman tutkimustyöhöni tartuin ja lähdin kartoittamaan laajempaa teoreettista taustaa aihepiiriin liittyen. Artikkelini *Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehyykseksi* (Jyrkämä 2008) johdatti minut pohtimaan, miten toimijuutta voisi

tutkia uudesta näkökulmasta. Ikääntyneen toimijuus on perinteisesti hahmotettu ehkä hieman suppeasti, nähden ikääntymisen vaihe karkeasti irtautumisen tai aktiivisuuden näkökulmasta, mutta yhä enemmän on havahduttu siihen, että toimijuutta on syytä tutkia myös tapauskohtaisesti.

Ikääntyneiden muistisairaiden kohdalla toimijuusnäkökulma on yleisesti vielä melko vähän esillä, mutta joitakin laajempia tutkimuksia on kuitenkin ikääntyneen muistisairaahan toimijuudesta tehty. Esimerkiksi Elisa Virkola on tutkinut 2014 valmistuneessa väitöskirjassaan *Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja – muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa* muistisairaahan arkielämän toimijuutta. Tässä työssä seurattiin muutamaa yksinasuvaa muistisairasta naista muutaman vuoden ajan havainnoiden ja haastatellen, yleisesti arjen toimintojen kautta tarkastellen.

Ikäihmisen toimijuus on siis kaikkineen verrattain vasta hyvin tuore käsite, jonka kautta on tarkoituksena tuoda uusia mahdollisuuksia ymmärtää ja tutkia vanhenemista (Jyrkämä 2008, 190). Toimijuuden käsite on aina sidoksissa kontekstiinsa ja avaa näin myös monia mahdollisuuksia myös ikääntyneen muistisairaahan toimijuuden hahmottamiseen ja tulkitsemiseen. Omassa työssäni tavoitteenani on ymmärtää ikääntyneen muistisairaahan toimijuutta luovan muistelutyön näkökulmasta. tulkiten luovuutta toimijuuden kautta.

Satu-Mari Jansson nostaa esiin sen, että kulttuurialan peruskäsitteille on lähes mahdotonta löytää yksiselitteistä määritelmää. Kulttuuri ja taiteet saavat käsitteinä aina eri merkityksiä riippuen siitä, mistä tulokulmasta niitä tarkastellaan ja tutkitaan (Jansson 2014, 3.) Kulttuurialan käsitteistö kulkee työssäni mukana luovan muistelutyön ja sen tässä yhteydessä rakentamien merkitysten kautta.

Teoriataustasta tutkimukseeni on eniten vaikuttanut Leonie Hohenthal-Antinin tuotanto. Väitöskirjatyössään *Luvan ottaminen – ikäihmiset teatterin tekijöinä* (2001)

hän tutki ikäihmisten osallisuutta, luovuutta ja vaikuttavuutta itsenäisinä ja kyvykkäinä teatteritaiteen tekijöinä. Väitöstyössään hän käsittelee ikääntyneen taidetyöskentelyä lanseeraamansa taidegerontologisen näkemyksen kautta. Samaa tutkimusnäkökulmaa hän on jatkanut myös muistelutyötä ja sen merkityksiä käsittelevissä julkaisuissaan *Kutkuttavaa taidetta* (2006), *Muistot näkyviksi* (2009) ja *Muistellaan* (2013), joissa hän käy läpi niin muistelutyön menetelmällisyyttä ja muistelutyön merkityksiä taidegerontologisen lähestymistavan kautta. Muistelun merkitystä ovat tutkineet myös Marja Saarenheimo ja Pirjo Korkiakangas, joiden muistelutyön tutkimusta käytän tässä tutkimuksessa myös tutkimusteoreettisena valona.

Muistelutyö on kulkenut mukana myös muutamissa korkeakoulujen lopputöissä, joissa sitä on tarkasteltu muun muassa dementiasadutuksen, sosiaalityön ja hoitotyön näkökulmista. Useissa töissä on esillä muistelutyön vaikutukset tai metodin mahdollisuudet, mutta toimijuuden näkökulma ei ole niissä niin vahvasti esillä, joten siitäkin syystä oma tutkimukseni voi tuoda esiin uudenlaista näkökulmaa jo tutkittuun aiheeseen.

Koska ikääntyneen, etenkin muistisairaana, *luovaa toimijuutta* ei ole tutkittu siinä mielessä, että käsiteparia olisi voinut löytää käytettävän suoranaisesti ikääntyneitä, vanhenemista muistisairautta tai muistelutyötä koskevista tutkimuksista, lähestyn omassa tutkimuksessani aihetta toimijuuden gerontologisen viitekehyksen, niin sosiaali-, kulttuuri- kuin taidegerontologiankin näkökulmista, yhdistellen tätä luovaa muistelutyötä ja muita taidelähtöisiä menetelmiä koskevaan tutkimukseen. Tätä teoriakokonaisuutta kuljetan tukena muodostaessani rankaa luovan toimijuuden koordinaateille.

Työni on laadullinen tapaustutkimus, jossa peilaan teoriaa ja käytännössä keräämääni aineistoa toisiinsa. Toimijuuden viitekehyksen kautta pyrin ymmärtämään muistisairasta ihmistä ja tuomaan esiin raamit luovalle toimijuudelle luovan muistelutyön kautta. Olen pyrkinyt vastaamaan kysymyksiini yhdistelemällä eri alojen taustateorioita ja näiden käsitteistöä suhteuttamalla ne kyseessä olevaan kontekstiin.

Työni kantaa mukanaan piirteitä etnografisesta tutkimuksesta, jonka keinoin pyritään kuvaamaan ihmisen erilaisia toiminnallisia käytäntöjä kentällä toimien, tutkien kohdetta erityisestä näkökulmasta (Eskola & Suoranta 1998, 106, 110). Tutkimukseni on lähtenyt liikkeelle hypoteesista, että luovaa toimijuutta on olemassa ja tämän tutkimuksen avulla olen pyrkinyt erittelemään ennako-oletukseeni perustuvia tekijöitä esiin aineistoni kautta. Ennalta luotu teoriapohja on toiminut suuntaa antavana ohjenuorana, jonka kanssa käytännössä hankkimani aineisto on asettunut vuoropuheluun. Tämä on tarkoittanut ennalta luodun asetelman täydentämistä ja kyseenalaistamista.

Tutkimuskysymyksiäni ovat:

- *Mitkä tekijät luovat kehyksen luovalle toimijuudelle?*
- *Miten luova toimijuus tuli esille luovan muistelutyön ympärillä?*

Tämä tutkimus pyrkii tarjoamaan siis yhden näkökulman luovaan toimijuuteen vastaten yllä oleviin kysymyksiin. Vaikka tutkimukseni aineisto koostuu yhden ryhmän tuottamasta materiaalista, se voi kuitenkin antaa vertailupohjaa vastaavanlaiselle tutkimukselle.

3. IKÄÄNTYNEEN TOIMIJUUS

Tämän tutkimuksen peruspilarit nojaavat toimijuus-käsitteeseen, joten aluksi on syytä käydä läpi, mitä toimijuudella oikein tarkoitetaan. Miten sitä on tutkittu ja tulkittu ikääntyneen väestön tutkimuksessa? Luku on poikkileikkaus niin käsitteisiin kuin teoriankin avaamiseen.

Toimijuus on käsitteenä sekä tutkimuksen kohteena saanut alkunsa sosiologisessa tutkimuksessa. Toimijuuden juurien voi katsoa olevan monella tapaa Anthony Giddensin (1984) määritelmässä toimijuudesta. Toimijuus (agency) näkyy giddensiläisessä ideologiassa keskeisesti ajatuksena rakenteiden duaalisuudesta: niiden tehtävänä on yhtäältä rajoittaa ja määrätä, mutta toisaalta ohjata ja mahdollistaa ihmisten toimintaa niin yksilöinä kuin ryhmissäkin. (Jyrkämä 2008, 190–191.)

Toimijuus käsitetään usein aktiivisuutena sekä mahdollisuuksina vaikuttaa valiten itse toimintatapansa. Toimijuus pitää sisällään siis vapauden käyttää omaa voimaansa vaikuttamiseen. Mahdollisuus luoda jotakin uutta, kyseenalaistaa ja vastustaa ovat toimijuuden yksi aspekti. (Kumpulainen 2010, 23–24.) Giddensin (1984) mukaan toimijuuden kautta määrittyvät myös sosiaalisten järjestelmien rakenteelliset ominaisuudet, jotka ihmiset luovat toimintakäytäntöjensä myötä (Jyrkämä 2008, 191).

Toimijana ihminen käyttää resurssejaan tehden valintoja ja toimivat aina ajallis-paikallisessa elämäntilanteessa. Tähän kaikkeen tuo lisänsä niin muiden ihmisten kuin sosiokulttuuristen olosuhteidenkin vaikutus sekä mahdollisuudet, näiden asettaessa myös ehtoja ja rajoitteita. Toimijuuden käsitteen onkin sanottu olevan yhtäältä tyhjä ja toisaalta niin liukas, että siitä on hankala saada otetta. Käsitettä voidaan kuitenkin aina täsmentää ja suhteuttaa kontekstisidonnaisesti. (Jyrkämä 2012, 144–145.)

Ikääntyneen toimijuuden tutkimuksessa ollaan monilta osin vasta alkutaipaleella, sillä ikääntyviä ei ehkä yleisesti nähdä samalla tavoin osallistuvina ja vaikuttavina toimijoina niin kuin nuorempia kanssakulkijoitaan. Mahdollisen toimintakyvyn heikentymisen myötä ikääntynyt nähdään mieluummin ulkopuolisena kuin itsenäisiä päätöksiä tekemään kykeneväisenä tai yhteisössään omia voimavarojaan hyödyntävänä toimijana.

3.1 Muistisairauksista yleisesti

Suomessa on arviolta 130 000 muistisairasta (Muistiliitto 2014). Vuosittain n. 13 000 yli 64-vuotiasta sairastuu dementoivaan tautiin ja iäkkäistä, pitkäaikaishoidossa olevista vanhuksista on dementoitunut kaksi kolmasosaa (mm. Viramo & Sulkava 2006, 23). Kun suuret ikäluokat eläköityvät, muistisairaiden määrä tulee huomattavasti lisääntymään, sillä dementiaa esiintyy enenevässä määrin vanhimmissa ikäluokissa (Viramo & Sulkava 2006, 23). Muistisairauksien joukko on moninainen, mutta yleiskielisesti puhutaan dementiasta ja muistihäiriöistä, jotka jakautuvat erilaisiksi taudinkuviksi alalajeineen.

Dementia jakautuu lievään, keskivaikeaan tai vaikeaan dementiaan. Dementiassa normaalista kognitiivisesta ikääntymisestä johtuva heikkeneminen on poikkeavaa, eikä dementiatasoinen heikkeneminen ole osa normaalia ikääntymistä. Kysymyksessä on sairaus joka etenee asteittain. (Hänninen & Soininen 2004, 182.) Lievässä dementiassa henkilön toimintakyky on rajoittunut vasta osin, mutta jo keskivaikeassa dementiassa henkilö ei ole kyvykäs huolehtimaan itsestään täysipainoisesti. Vaikeassa dementiassa tarvitaan jo jatkuvaa valvontaa, sillä henkilön kyky huolehtia itsestään on hiipunut.

Dementoivat muistisairaudet jakautuvat Alzheimerin tautiin, vaskulaariseen dementiaan, Levyn kappale-tautiin ja frontotemporaaliseen dementiaan (Hänninen & Soininen 2004, 182). Muita dementiaa aiheuttavia sairauksia ovat mm. Huntingtonin tauti, Creutzfeldt-Jacobin-tauti, Parkinsonin-tautiin liittyvä dementia sekä alkoholidementia (Sulkava 2001, 82 - 83). Sairauden alkuvaiheissa alkaa olla jo huomattavissa eroja sairauksien välillä. Alzheimerin taudissa muistin heikkeneminen on yleensä ensimmäinen oire ja sairastunut ei kykene palauttamaan unohdettua asiaa mieleensä edes vihjeiden perusteella. Vaskulaarisessa dementiaassa muistissa säilyttäminen on parempaa kuin Alzheimerissa. Myös Levyn kappaleen taudissa sekä frontotemporaalisessa dementiaassa muistissa säilyttäminen on parempaa kuin Alzheimerissa, sillä mieleenpalauttaminen onnistuu vihjeiden avulla. (Hänninen & Soininen 2004, 184–185.)

Yhdistävä tekijä muistisairauksille on se, että niiden ennaltaehkäisyyn ei toistaiseksi ole onnistuttu löytämään ratkaisua. Dementoivia sairauksia ei siis voida parantaa, mutta henkistä toimintakykyä voidaan kuitenkin pitää yllä toiminnan avulla, aivan kuten fyysistäkin. (Heikkinen 2002, 30–31.) Muistisairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa on käytössä erilaisia menetelmiä, joiden avulla sairautta pyritään hillitsemään, vaikka sen pysäyttäminen ei olekaan mahdollista. Oireita voidaan helpottaa niin lääkkeellisin kuin toiminnallisinkin menetelmin.

Muistisairaudet tuovat mukanaan kognitiivisia muutoksia, ja altistavat psykologisiin oireisiin. Käytöksessä tapahtuu muutoksia joiden laadun ympäristö näkee usein haasteellisena ja vaikeasti hallittavissa olevana. Oire muutoksineen tunnetaan kansainvälisestäkin käytösoireena (behavioral and psychological symptoms of dementia). Käytösoireita esiintyy kaikilla sairastuneilla, mutta yleisimpiä ne ovat keskivaikeassa tai vaikeassa dementiaassa. Käytösoireet ovat ihmisen keino purkaa ulos

niitä haluja, tarpeita ja tunteita, joihin heidän kosketuksensa on sairauden myötä muuttunut. (Eloniemi-Sulkava & Savikko 2011, 17-18.)

Muistisairas-termi kulkee tässä tutkimuksessa mukana siitä syystä, että kysymyksessä on muistin sairaus ja termi on yleisesti käytössä puhuttaessa dementoivista sairauksista ja niihin liittyvistä lisäoireista. Muistisairauksien taustavaikuttajana on laaja-alainen oireisto, joka vaikuttaa syvemmin muistin heikkenemiseen (Salo 2008, 3). Kysymys ei ole siis ainoastaan muistin hiipumisesta ja häiriöistä, vaan taustalla on muutakin.

Elisa Virkola toteaa, että kun ihminen sairastuu muistin sairauteen, hänen elämäänsä sekä toimintaansa katsotaan yleensä palvelun ja tuen tarpeen näkökulmasta. Muistisairas ihminen nähdään pitkäaikaissairana, joka ei kykene enää kertomaan kokemuksistaan tai pohtimaan omaa tilannettaan (2014, 11.) Muistisairas ihminen saattaa tuntea ympäröivän maailmansa epäluotettavana ja turvattomana. Muiden ihmisten suhtautuminen negatiivisesti tai sairastuneen itsemääräämisoikeutta loukkaava tai välinpitämätön asennoituminen voivat vahvasti vaikuttaa muistisairaahan suhtautumisessa itseensä ja muihin. (Eloniemi-Sulkava & Savikko 2011, 18.) Vaikka tutkimukseni kohteena on muistisairaiden ryhmä, en kuitenkaan halunnut nähdä enkä kohdata ryhmäläisiä sairaina. Halusin ottaa asukkaat vastaan ennen kaikkea ihmisinä, en potilaina.

3.1 Toimintakyky toimijuudessa

Toimijuudesta puhuttaessa saattaa tulla ensimmäisenä mieleen fyysinen, aktiivinen tekeminen, jota myös usein korostetaan ihmisen toimintakykyä määritellessä. Koska kysymyksessä on tutkimus ikääntyneiden parissa ja toiminnan laatu perustuu pääosin

aktiiviseen tekemiseen, katson parhaaksi eritellä tässä yhteydessä toimintakyvyn käsitteen suhteutettuna toimijuuteen.

Toimintakyvyllä tarkoitetaan henkilön kykyä selviytyä hänen elämäänsä ja sen sisältöön kuuluvista tehtävistä (Launiainen ym. 2001, 135 ja Lyyra 2007, 21). Perinteisesti toimintakykyä mitataan gerontologisessa tutkimuksessa niin fyysisellä kuin psyykkiselläkin tasolla erilaisin mittarein, jotka määrittävät esimerkiksi henkilön puristusvoimaa tai kyvykkyyttä tuottaa vaikkapa puhetta. Toimintakyvyn mittaamista voidaan rajata seuraavilla käsitteillä: fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ((Jyrkämä 2007 197 ja Lyyra 2007). Psyykkinen toimintakyky käsittää myös kognitiivisen toimintakyvyn. Jokainen toimintakyvyn osa-alue kulkee lomittain toisiinsa nähden. (Suutama ja Ruoppila 2007,116). Mikäli fyysinen toimintakyky heikkenee, heikkenee usein myös psyykkinen ja sosiaalinenkin. Toimintakyky on suhteutettava aina myös kulloiseenkin kontekstiinsa (Jyrkämä 2007, 197).

Toimijuus nähdään eräänlaisena kattokäsitteenä, jonka alla siihen kuuluvia osa-alueita voidaan yhdistellä toisiinsa. Esimerkiksi toimintakyky on vain yksi osa toimijuuden kentällä, ja ikääntyvän ihmisen kohdalla se rakentuu monesta tekijästä. Vaikutuksia on niin henkilötaustoilla, elämäntapahtumilla ja – valinnoilla aivan kuin geneettisellä perimälläkin. (mm. Heikkinen 2002 ja Jyrkämä 2008.) Toimintakykyä voidaan tarkastella eri teoreettisista lähtökohdista käsin, riippuen siitä, missä yhteydessä toimintakyky halutaan esittää. Ikääntyneen toimintakykyä, eli kykyä selvitä jokapäiväisestä elämästään, voidaan tarkastella niin toiminnanvajauskulmasta tai jäljellä olevan toimintakyvyn lähtökohdista (Lyyra 2007, 21).

Osastolla, jossa itse työskentelin, asukkaiden yleinen toimintakyky oli vielä sellainen, että suurin osa kykeni kulkemaan itsenäisesti omasta huoneestaan yhteisiin tiloihin ja takaisin. Asukkaat myös muistivat pääpiirteittäin oman huoneensa sijainnin,

vaikkeivät he aina välttämättä muistaneetkaan, missä kaupungissa tai rakennuksessa olivat ja miksi he olivat paikkaan joutuneet. Osalla asukkaista oli käytössään apuväline, kuten kävelykeppi, rollaattori tai pyörätuoli. Muutama taittoi matkaa tiloissa avustettuna, sillä omat voimat eivät enää riittäneet esimerkiksi pyörätuolin liikutteluun.

Hoivakoti Paatelan asukkaat saattoivat olla fyysisesti vielä hyvinkin toimintakykyisiä, mutta kognitiiviset toiminnot olivat muistisairauden vuoksi kaikilla jollakin tasolla rajoittuneita. Kognitiivinen kyvykkyys kuuluu osaksi psyykkistä toimintakykyä tai se voidaan luokitella myös erilliseksi osa-alueeseen. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat myös psyykkisen hyvinvoinnin muodot, yksinäisyyden kokemukset sekä psykomotoristiset toiminnot (Lyyra 2007, 21) Kognitiivinen toimintakyky käsittää niin ajattelun, muistin, oppimisen kuin kielelliset toiminnotkin sekä pitää yllä keskittymiseen ja tarkkaavaisuuteen vaikuttavia mekanismeja. Ikääntymiseen sinänsä kuuluu jo aistitoimintojen muutoksia, joilla on yhteys kognitiivisten toimintojen heikkenemiseen. (Suutama & Ruoppila 2007, 116.) Paatelan asukkaiden kognitiivisten muutosten etenemiseen ja muutosten nopeuteen vaikuttaa kuitenkin suuresti vielä iän lisäksi myös muistisairauden tila ja sen etenemisen aste.

Toimintakykyä ei tule kuitenkaan tulkita ainoastaan psykofyysisistä lähtökohdista, vaan mukana kulkee myös sosiaalinen ulottuvuus. Sosiaalinen toimintakyky on yksilön ja ympäristön vuorovaikutusta, joka käsittää niin uusien ihmissuhteiden solmimisen kuin kontaktit olemassa oleviin ystäviin ja tuttaviiin sekä kyvykkyyden osallistua esimerkiksi harrastuksiin tai muuhun vapaa-ajanviettoon (Lyyra 2007, 21). Sosiaalinen toimintakyky näyttäytyy laajempänä kokonaisuutena ja siinä on enemmän säikeitä tulkittavana kuin esimerkiksi fyysistä tai psyykkistä toimintakykyä tarkasteltaessa.

Sosiaalinen toimintakyky muuttuu ikääntymisen myötä jo esimerkiksi siinä, miten ikääntynyt pääsee hakeutumaan sosiaalisiin tilanteisiin ja onko hänen mahdollista kommunikoida samoin kuin ennen. Myös muistisairaana sosiaalinen toimintakyky kokee muutoksia sairastumisen myötä. Kun ikääntyneen dementoituminen diagnosoidaan, vaikuttaa se myös kulttuuriseen ja sosiaaliseen siirtymään. Kun ihminen muuttuu ei-dementikosta dementikoksi, diagnosointi ei merkitse ainoastaan terveydellisiä muutoksia, vaan vaikuttaa myös yhteiskunnallisella tasolla vahvoine merkityksineen. (Jyrkämä 2003, 267.)

Omassa tutkimuksessani olenkin kiinnostunut tutkimaan ikääntyneen muistisairaana toimintakyvyn potentiaalia, enemmän kuin nostamaan esiin vajavaisuuksia, vaikka myös niitä tutkimuksessani esittelen. Koska ihminen on monisyinen kokonaisuus, on myös toimintakyky eri osa-alueineen aina kytköksissä toisiinsa.. Tässä tutkimuksessa pääpainon voisi sanoa olevan lähinnä sosiaalisen toimintakyvyn tarkastelussa, mikäli nojataan kolmijaotteluun psyko-fyysis-sosiaalisessa mielessä.

3.3 Ikääntyminen, toimijuus ja sen tutkimus

Sosiaaligerontologiassa toimijuuden käsitettä käytetään usein, kun ikääntynyt pyritään kuvaamaan pikemminkin aktiivisesti elämästään päättävänä yksilönä eikä vain erilaisten palveluiden tai avusteisten toimien passiivisena vastaanottajana (Saarenheimo & Pietilä, eloisaika.fi). Myös Virkola (2014) korostaa väitöstutkimuksessaan, että muistisairas ihminen tulisi nähdä tavoitteellisena toimijana sen sijaan, että hänet nähtäisiin vain kykenemättömänä tai avun tarpeessa olevana yksilönä. Kulttuurissamme korostetaan ehkä turhaankin liiallista itsenäisyyttä ja

omillaan pärjäämistä. Miksi olisi syytä nähdä ikääntynyt heti onnettoman reppanana, jos hänen toimintakykynsä on alentunut ja hän alkaa olla riippuvainen toisten avusta? Toimijuus saa näin vain uuden muodon.

Ikääntymistä koskevissa tutkimuksissa on perinteisesti ollut esillä kaksi vastakkaista näkemystä siitä, mikä on paras tapa "suoriutua" vanhuudesta mahdollisimman hyvin eväin. Yhtäältä on esitetty irtaantumisteoriaa (ks. esim. Jyrkämä 2008), jonka mukaan ihmisen suotavin tapa vanheta on se, että hän irtautuu sosiaalisista rooleistaan ja antaa sijaa nuoremmilleen. Toisaalta katsotaan, että juuri aktiivinen elämisen tapa edesauttaa niin fyysistä kuin psyykkistäkin toimintakykyä sekä osallisuuden ja ihmissuhteiden sosiaalisuutta. Tätä teoriaa kutsutaan aktiivisuusteoriaksi. Irtantumisteoriassa toimijuus nähdään suoraviivaisesti väistymisenä ja aktiivisuusteoriassa tekevänä toimijuutena. (mm. Heikkinen 2002, 28 ja Jyrkämä 2008.) Aktiivinen ikääntyminen on tunnettu amerikkalaisessa gerontologiassa niin teoriana kuin käsitteenäkin jo viimeiset 50 vuotta, mutta eurooppalaisessa politiikassa se nostettiin näkyviin vasta 1990-luvun loppupuolella (Liikanen 2011, 8).

Myös kulttuurigerontologian käsite on rantautunut eurooppalaiseen tutkimukseen 1990-luvun puolella (Hohenthal-Antin 2006, 119). Samoihin aikoihin kulttuurigerontologiassa on noussut näkemys ikääntyneistä aktiivisina kansalaisina, jotka tulevat toimeen itsenäisesti ja omillaan, omia valintojaan kulutuksen ja elämäntyyliensä kautta tekevänä yksilönä. (Liikanen 2011, 5.) Kulttuurigerontologia on jakautunut kahtia niin kulttuurin kuin sosiaaligerontologiankin puolelle ja siinä tarkastellaan ikääntynyttä aktiivisen toimijan roolissa. Daatlandin mukaan sosiaaligerontologian kehittymiskaareen liittyneet rooli-, irtaantumis- tai alakulttuuriteorioineen ovat aikanaan luoneet epätasa-arvoistavan asetelman ja leimanneet kulttuurisesti näkemyksiä vanhuudesta. (Liikanen 2011, 5.)

Kulttuurigerontologialla on yhtymäkohtia Yhdysvalloissa pinnalle nousseeseen humanistiseen gerontologiaan, jonka perimmäinen kysymys on siinä mitä vanheneminen merkitsee inhimillisen elämän tulkintojen kautta. Kulttuurigerontologia puolestaan pyrkii tutkimaan ikääntynyttä kulttuuriolentona ja tämän suhdetta ikääntyneen elämän kulttuurikontekstiin. (Hohenthal-Antin 2006, 119–120.)

Katsottiin ikääntyneen toimijuutta sitten irtaantumisteorian tai aktiivisuusteorian näkökulmista, voi molemmissa ajatusmalleissa nähdä niin riskinsä kuin puolensakin. Etenkin jos niitä halutaan tulkita mustavalkoisesti. Aktiivisen vanhenemisen ihanne asettaa ahtaaseen muottiin ne, jotka eivät enää syystä tai toisesta ole kykeneväisiä aktiiviseen elämäntapaan ja irtaantumisen malli edustaa ehkä perinteikästä linjaa niille, jotka kykenevät vielä toimimaan täysin aktiivisina yksilöinä esimerkiksi työelämässä. Muistisairauden kanssa elävälle ikääntyneelle irtaantuminen tapahtuu jollakin tasolla, vaikka lähtökohta olisi ollut henkilön kohdalla aktiivinen. Teorioita ei kuitenkaan kannata katsoa täysin yksioikoisesti, vaan niiden voi katsoa toimivan tilannekohtaisina tulkintavälineinä (Jyrämä 2008, 275), niin kuin nykyään gerontologisessa toimijuustutkimuksessa onkin enemmän tapana.

Myöhemmin ikäihmisten toimijuusnäkökulmaa on alettu lähestyä elämänkulututkimuksen kautta, jossa voidaan kiinnittää huomiota esimerkiksi elämänmittaisen ikääntymisen ja inhimillisen kehityksen näkökulmiin. Elämänkulututkimuksessa esimerkiksi Elder, Kirkpatrick Johnson ja Crosnoe (2003) ovat nostaneet esille viisi paradigmaattista periaatetta. Siinä yksi osuus on inhimillisen kehityksen ja ikääntymisen elämänmittaisuuden korostuksella. Toinen kohta kattaa toimijuuden periaatteen ja kolmas ajallis-paikallisuuden suhteessa elämänkulkuun. Neljäs kulmakivi perustuu tapahtumien ajoittumiseen elämänkulussa ja viides käsittää

sen, miten elää elämäänsä omassa keskinäisiin riippuvuussuhteisiin perustuvassa verkostossaan oman elämänsä kietoutuessa yhteen muiden ihmisten elämänsä kautta. Toimijuuden periaate käsitetään tässä yhteydessä yksilön tekemien elämänsä polun asettamien valintojen ja punnittujen vaihtoehtojen kautta. (Jyrkämä 2008, 192.)

Toimijuuden tutkimuksessa on läsnä myös rakenteellisten koordinaattien valikoima, joka auttaa kokonaisuuden hahmottamisessa. Koordinaatteihin vaikuttavat niin ikä, sukupuoli, ajankohta, sukupolvinäkökulma, yhteiskuntaluokka, ympäristö kuin kulttuurinen taustakin. (Jyrkämä 2008, 193–194.) Ikäihmisten toimijuus ei ole siis missään määrin homogeenistä, vaikka iäkkäämmät ikäryhmät usein tahdotaankin nähdä niputettuna samaan massaan. Vaikka omassa ryhmässäni suurin osa vakio-osallistujista oli samaa ikäluokkaa olevia naisia, oli esimerkiksi sosioekonomisissa taustoissa eroavaisuuksia samoin luonnollisesti elämänsä vaiheissa.

Jyrkämä erittelee ikääntyvien toimijuuden kohdalla myös toimijuuden modaliteetit, jotka koostuvat kuudesta eri tekijästä: tuntemisesta, halusta, osaamisesta, kykenemisestä, täytymisestä ja voimisesta. Ikääntyvän kohdalla voi olla esimerkiksi niin, että hän haluaa oppia käyttämään jotakin uutta teknistä laitetta, mutta ei kykene siihen (2008,195). Muistelutyötoiminnan näkökulmasta modaliteetit voivat näyttäytyä vaikkapa henkilön haluna ja voimisena osallistua muistelutoimintaan, vaikka hän olisikin kommunikatiivisilta kyvyiltään rajoittunut, kuten omassa ryhmässäni tapahtui. Nämä ihmisen toimijuuden ainesosat korreloivat keskenään ja muodostavat yhdessä ihmisen toimijuuden käytännön ulottuvuuden kulloisessakin kontekstissaan.

Gerontologisessa tutkimuksessa ja tulkinnoissa tulisi ottaa huomioon laaja-alaisempia näkemyksiä suppeiden teoriatulkintojen sijaan ja tulkita tilanteita aina

tapauskohtaisesti. Etenkin muistisairaiden kohdalla toimijuus saa uudenlaisen merkityksen, sillä monen muistisairaana kohdalla valintojen tekeminen ja mahdollisuuksien punnitseminen on monella tapaa rajattua. Ulkoiset puitteet saattavat estää valintoja ja vaikuttamista, mutta myös sairastuneen oma mieli on altis unohtamaan valintoja ja niiden takana olevia merkityksiä.

3.4 Taidegerontologinen näkemys suhteessa toimijuuteen

Ikäihmisille suunnatun taidetarjonnan kohdalla ikääntyneet on nähty yleisesti nimenomaan vastaanottajina, ei taiteen tuottajina. Heidät on nähty pitkään ikään kuin jonakin toisena ryhmittymänä, ei osana aktiivista ja toimivaa yhteisöä (Hohenthal-Antin 2006, 110–111). Toimijuuden kannalta tällaista näkemystä voisi tulkita irtaantumisteorian kautta, jolloin ikääntynyt nähdään yksilönä, joka haluaa väistyä. Näin ollen häntä ei kannata myöskään vaivata tekemisillä, vaan hänen tulee antaa olla rauhassa passiivisessa roolissaan. Suhteellisen uusi, vielä vähemmän tutkittu gerontologinen tutkimussuunta, taidegerontologia, korostaa puolestaan ikääntyneen ihmisen omista lähtökohdista kumpuavaa taide-esteettistä lähestymistapaa (mm. Hohenthal-Antin 2006).

Taidegerontologialla on yhtymäkohtansa kulttuurigerontologiseen tutkimukseen, mutta taidegerontologia pureutuu enemmänkin taidetoiminnan ja iän välisen yhteyden muodostamiin suhteisiin (Hohenthal-Antin 2006, 121). Tässä lähestymistavassa on keskiössä ikääntyneen itsensä ääni ja mahdollisuus olla tuottamassa omanlaistaan seniorikulttuuria omista lähtökohdistaan. Näkemyksessä korostetaan ihmisen omaa kyvykkyyttä luomiseen ja tekemiseen, joten toimijuusnäkökulmasta ikääntyneen voi nähdä aktiivisena toimijana. Liikasen mukaan

taidegerontologia on kuitenkin vielä jäsentymätön niin käsitteenä kuin sisällöltäänkin. Hänen mukaansa kaikkea ikääntyneiden tuottamaa taidetta on mahdoton asettaa saman käsitteen alle. Liikanen pohtii myös sitä, ajaako taidegerontologia ikääntyneet taiteentekijöinä ennemminkin marginaaliin sen sijaan, että se tukisi senioriväestöä tasa-arvoisina taiteen tekijöinä. (Liikanen 2011, 11.)

Toimijuuden kannalta taidegerontologinen näkemys ei tulkitse teoriaa täysin aktiivisuuden näkökulmasta, vaan pikemminkin jatkuvuuden kautta. Taidegerontologisessa näkemyksessä ihmisen elämänkaaren voi katsoa olevan pikemminkin eteenpäin suuntaava, ei loppupäässä hiipuva, kuten esimerkiksi irtaantumisteoria käsittää. Tätä kautta toimijuuskin säilyy, ikään kuin kehittyy, koska se muuttaa muotoaan saavuttaessaan niin kutsutun viimeisen elämänvaiheen.

Hohenthal-Antin käyttää Lars Tornstamin kehittämää gerotranssendenssin käsitettä ja teoriaa oman taidegerontologisen lähestymistapansa yhtenä peruspilarina. Tornstamin kehittämä teoria käsittää ikääntyneen itsensä kokeman vanhenemisen olemuksen. Gerotranssendenssin voi katsoa olevan jollain tapaa samankaltainen kuin uskonnollisen kehityksen, sillä ihminen saa tässäkin tapauksessa kokea mielenrauhan tilan, joka syntyy siitä tunteesta, miten hän on yhteydessä eräänlaisen ”maailmanhengen” kanssa. Gerotranssendenssissä katsotaan muutosta tapahtuvan itsensä uudelleen määrittelyssä suhteessa aikaan, tilaan, elämään ja kuolemaan. Ihmisen on siis mahdollista saavuttaa ja transsendenttinen ja aistittavuuden ulkopuolella oleva tila. (Tornstam 1994, 75–81.)

Gerotranssendenssissä korostuu yksilön ja maailmankaikkeuden keskinäinen suhde, jonka rakennusaineet ovat aineettomia, eräänlaisia hengen aineksia. Materialistiset seikat sivuuttuvat ja henkisyys astuu tilalle. Hohenthal-Antin (2006) näkee niin, että Tornstamin gerotranssendenssin peruspilarit nousevat esiin myös taidetoiminnallisessa

työskentelyssä. Mukavuus, leikillisuus, viisaus, laiskuus, rentoutuminen, lepo ja luovuus näyttävät yhtä lailla molemmissa. Hän viittaa näkemyksellään Tornstamin esittämään elämänkaaren U-malliin, jossa elämänkaaren molemmissa päissä esiintyy yhtäläisyyksiä. (160–161.) Hohenthal–Antin kuvaa ilmiötä teatterin kautta, jota hän on ikäihmisten oman tekemisen kautta tutkinut. Hänen mukaansa ihmisellä on rohkeutta astua näyttämölle sellaisena kuin on ja luoda naamionsa oman minuutensa ja sisältä rakentuneiden aineiden kanssa (Hohenthal–Antin 2006, 162).

Tähän näkemykseen on helppo samaistua, sillä itsekin tein samankaltaisia huomioita ohjaamani ryhmän jäsenistä. Jokaisessa oli jotenkin sitä samaa estottomuutta ja avoimuutta kuin lapsessa – toimijuus näkyi omaehtoisena, vapautuneena tekemisenä. Ryhmäläiset astuivat muistelutoiminnan näyttämölle omana itsenään, luoden ja leikitellen. Huomiot tulivat heidän tavassaan tuoda ja luoda muistojaan esiin juuri niin kuin itse parhaaksi katsoivat.. Muistoja ei mitenkään peitelty eikä salailtu, vaan ryhmäläiset olivat kerronnassaan hyvin avoimia ja vailla suodattimia.

Työskentelymme kautta korostui myös se, että muistot ovat kuin unen ja valveen rajalla olevia kuvia. Samalla tavalla kuin me näemme todelta tuntuvaa unta jo edesmenneistä läheisistämme, saattoivat ryhmäläiseni nähdä lehtileikkeissä omia tuttaviaan tai asuinpaikkojaan menneestä. Tosi ja muistikuvat sekoittuvat, mutta silti kaikki tuntuu yhtä todelliselta meille itsellemme. Elämänkaaren U-mallia ajatellessa me kaiken selittäjät ja oikeaksi todistajat, U-mallin välikkeeseen asettuvat aikuiset ihmiset, haluamme usein hanakasti määritellä mikä on totta ja mikä ei. Niin kuin lapset, joille kuviteltu on yhtä totta kuin mikä tahansa muukin, on muistisairaalle totta hänen oma kokemusmaailmansa, näyttäytyisi se sitten ulkopuolisen silmiin miten kyseenalaistettavana ja epätotena tahansa. Tämä on myös tärkeä ymmärtää

muistelutyön toiminnan kautta. Sillä ei ole merkitystä, mikä on ulkopuolisen mielestä totta. Vain se ratkaisee, mikä on totta muistelijalle.

Ryhmäläisten vapautuneisuus näkyi myös siinä, että elämän kanssa oli tehty selvästi sinunkaupat, oli se sitten tarjonnut mannaa tai sitruunoita. Jokainen sai myös olla sellainen kuin on, omine elämäntamuksineen. Ryhmäläiset kunnioittivat toistensa elämänarvoja, jotka tulivat myös jokaisella työpajakerralla esiin asukkaiden puheissa. Ryhmäläisille oli tärkeää ihmisen sisin, ei ulkoiset olemukset tai materian määrä. Muistelutilanteissa näkyi se, että ryhmäläiset saivat ja pystyivät olemaan omia itsejään tuoden oman toimijuutensa kautta henkilökohtaisen panoksensa muistelupöytään.

4. MUISTOJEN MAASSA

4.1 Luovan muistelutyön taustaa

”Ei ole muistamista ilman tietoista tai tiedostamatonta unohtamista, eikä unohtamista ilman muistettavaa.”

Pirjo Korhokangas (2002, 173).

Jokainen meistä muistelee. Olemme kiinnittyneet elämään muistojemme kautta: eletty elämä muovaa sen mitä ja keitä olemme ja tästä taipaleesta me kannamme mukamme muistojen matkalastia. Toisille taakka on painavaa kannettavaa ja jotkut ovat saaneet mukaansa hieman keveämmän. Toki useimmille tuo menneisyyden matkatavara pitää sisällään niin suloisia kuin satuttaviakin muistoja, mutta eri asia on se, miten me haluamme asiat muistaa ja kantaa sisällämme.

Ihmisellä on luontainen tarve muistamiseen ja muisteluun. Elämämme yksi osa-alue on kykymme muistaa asioita ja tapahtumia, ja jos emme enää muista, olemme eksyksissä (Korhokangas 2002, 173). Muisti toimii meille ikään kuin karttana ja kompassina: tiedämme mistä olemme lähteneet, missä olemme nyt ja mihin olemme mahdollisesti suuntaamassa. Jos muisti heikkenee, alkaa karttaan tulla aukko toisensa jälkeen ja vähä vähältä alamme myös unohtaa, mikä olikaan matkan suunta. Lopulta olemme hukanneet sijaintimme, luulemme olevamme toisinaan perillä, vaikka tosiasiallisesti kulkisimme repaleisella muistokartalla takaperin. Muistot sekoittuvat toisiinsa ja muodostavat kuvia menneestä.

Mitä luova muistelutyö sitten on: onko se luovaa toimintaa, taidetoimintaa, taidelähtöistä työskentelyä vai sosiokulttuurista osallistamista? Muistelutyön luonteen voi katsoa riippuvan aina siitä, missä yhteydessä, kenen kanssa ja millä menetelmillä muistelutyötä toteutetaan. Yleisesti voisi ajatella, että muistelutyö sopii erityisesti juuri iäkkäille ihmisille, mutta tosiasiaassa muistelu on osa elämämme kaikkia ikävuosia. Koska muistelutyö sopii kaikenikäisille ja sen menetelmät ovat luovasti sovellettavissa myös nuoremmalle muistelijakunnalle, on muistelutyö täynnä mahdollisuuksia toteutustapoineen.

Sosiokulttuurisessa vanhustyössä korostetaan yksilöllisiä voimavaroja käyttäen tukena vuorovaikutusta, sosiaalista prosessia ja kulttuurista tilaa. Sosiokulttuurisen vanhustyön tausta on moniammatillisessa asiantuntijatyössä ja sen menetelmissä voidaan hyödyntää sekä taide- että kulttuuritoimintaa. (Liikanen 2011, 8–9.) Luovassa muistelutyössä tarkoituksena on käyttää omia sisäisiä voimavarojaan ja sosiaalista vuorovaikutusta toiminnan ydinlähtökohtina, joten sosiokulttuurinen vanhustyö on käsitteenä hyvä kuvaamaan luovan muistelutyön laajempaa tausta-ajatusta.

Alun pitäen muistelutyö on ollut muistoista keskustelemista tai niiden ylös kirjaamista (Hohenthal-Antin 2009, 23). Muistoja on kerätty esimerkiksi muistelmateoksia varten tai perintöämme jälkipolville vaalien. Muistot ovat eläneet ja syntyneet ihmisten keskusteluissa aina myös ilman ylös kirjaamistakin. Tämä osoittaa, että meillä on luontainen tarve muisteluun ja muistojen jakamiseen. Olemme kiinnostuneita niin omista kuin muidenkin muistoista. Vanhojen valokuvien katselu kiinnostaa ja kansien väliin on koottu esimerkiksi paljon elämäkertoja ja muistelmia kertomusten sekä kuvien muodossa. Myös tietomme historiasta perustuu hyvin pitkälti muistoihin ja kertomuksiin menneestä.

Muistelu on siis osa kaikenikäisten elämää, vaikka sitä onkin tyypillisesti pidetty ikäihmisille tyypillisenä toimintana (Korkiakangas 2002, 174). Voisi kuitenkin nähdä, että ikäihmisillä on ehkä enemmän aikaa ja myös syvempi muistojen arkku kuin nuoremmilla kanssakulkijoillaan. Osa muistoista saattaa olla hautautunut niin syvälle toisten alle tai sekoittunut toisiinsa, että muistelutyössä kukaan ei voi määrittää muistojen olevan oikeita tai vääriä. Ihmiset luovat muistonsa näkyväksi sellaisina kuin he itse ne kokevat. Esimerkiksi henkilökohtaisten valokuvien käyttäminen muistelutyössä saa meidät muistamaan sellaisia asioita valokuvien avulla, mitä emme ehkä muuten muistaisi. Tämä antaa henkilölle itselleen mahdollisuuden nähdä tarina kuvan takana sellaisena kuin se hänelle näyttäytyy, eikä sellaisena kuin kuvan ottaja on ehkä nähnyt. Esimerkiksi lapsuudenkuvan tarina on saattanut näyttäytyä tärkeänä vanhemmille, mutta se ei olekaan sitä kuvassa olijalle itselleen (Susi 2011, 180–181.) Oli sisäisen muistorasian avaaja sitten valokuva tai mikä tahansa, väline toimii oman muistin herättelijänä ja henkilökohtaisten muistojen esiintuojana.

Luova muistelutyö kuvaa menetelmää sanaparina mielestäni hyvin. Hohenthal–Antin on koonnut muistelutyöhön osallistuneiden kokemuksia ja iäkkäämmät kuvasivat työskentelyä muun muassa seuraavasti: *”Muistot valottuu, niistä voi löytää huumoria. Että mikä joskus itketti, nyt naurattaa.”* ja *”Kyllä ihmisellä on rikkaita muistoja ja kuinka värikästä voi ihmisen elämä olla, tavallisen tallajankin.”* (2009, 18.) Muistot eivät ole sellaisia, että ne olisivat aina heti tavoitettavissa, vaan valtaosa on haudattu jonnekin mielen perukoille. Vaikka muistot ovat olemassa ”siellä jossakin”, eivät ne tule itsestään esille. Luova muistelu vaatii toimeliaisuutta ja käy mielen työstä.

Ikääntyneiden joukkoon kuuluu paljon myös heitä, joiden muisti hataroituu pala palalta sairauden myötä. Muistisairas muistelee ja toisinaan myös elää muistoissaan. Hän ei enää elä tässä hetkessä samoin läsnä niin kuin me, jotka vielä hahmotamme

tämän hetken, eilisenkin, ja huokailemme huomista. Eikä sillä ole myöskään merkitystä. Lähimuisti lakkaa olemasta ja alkaa sekoittua muistoihin. Sairaus onkin ikään kuin muistotila, jossa jo menneet peittävät alleen tämän hetken sekoittuen välillä toisiinsa, mikä vahvempana, mikä heikompana. Siksi onkin tärkeää, että muistisairaavat saavat elää muistoissaan ja muistoistaan, jotta he voisivat tuntea olonsa turvalliseksi reaaliympäristössä, joka saattaa olla toisinaan tai kokoaikaisesti heidän mielelleen vieras.

Luovia muistelumenetelmiä käyttämällä muistisairaskin saa henkisen toimintakykynsä myötä karttaansa paloja ja antaa hänelle mahdollisuuden muistaa kuka on. Marja Susi sanookin, että iäkkäälle muistelijalle on tärkeää hahmottaa oma ydinminä ja tehdä tämä näkyväksi (Susi 2011, 182). Tärkeää luovassa muistelutyössä on myös se, että on joku ohjaava taho, joka auttaa muistojen näkyväksi tekemisessä ja toimii kuuntelijana muistelijaa varten. Ohjaavan henkilön on syytä ymmärtää ikääntyneen tarpeet ja mahdollisuudet, jotta hän on potentiaalinen tukemaan henkilön toimintakykyä (Pikkarainen 2007, 108).

Jo vierailukäynnillä Paatelassa, ihmiset kokoontuivat pöydän ympärille jutustelemaan kanssani, eikä mennyt aikaakaan, kun pian muistelimme yhdessä, vaikka varsinaista muistelutyöpajatyöskentelyä ei ollutkaan vielä aloitettu. Aukkaat huomasivat, että olin tullut sinne heitä tapaamaan, ja olemaan korvana ja puheikumppanina heitä varten, joten tilanteesta muodostui yllättävän nopeasti luottamuksellinen ja avoin. Minun oli jo tuossa vaiheessa helppo ohjailta keskustelua niin, että kukin pöydän ääressä olijoista saattoi kertoa oman muistonsa keskusteltavan aiheen tiimoilta. Vaikka varsinaisten muistelutyöpajojen ohjaaminen oli minulle uusi tilanne, tuo ensimmäisellä kerralla syntynyt luottamus, ja aiempi kokemus ikääntyneiden muistisairaiden parista, kantoi tekemisen taustalla. Luottamus myös jatkoi vahvistumistaan työpajatyöskentelyn yli.

Muistelutyöhön osallistuvan ryhmän ei voi olettaa olevan joukko itsensä kanssa sinut olevia ihmisiä, vaan on otettava huomioon ihmisten erilaisuus ja heidän erilaiset tapansa selviytyä. Toiset muistelevat mieluusti avoimesti, toiset taas valikoituja muistoja käyttäen ja näin ollen myös elämänkuvat ovat erilaisia, toisilla selkeitä kokonaisuuksia, toisilla yksittäisiä kuvia. (Saarenheimo 2003, 55.) Myös muistisairauden aste vaikuttaa siihen, mitä mieli haluaa ja kykenee muistamaan.

Muistot eivät myöskään aina ole välttämättä suloisia ja onnenkuorrutteisia, vaan välillä mieleen saattaa pulpahtella myös katkeria ja ahdistaviakin. Tärkeää on se, että muistisairaita ei unohdeta omien muistojensa kanssa yksin vaan rohkaisemme heitä toimimaan ja löytämään omat muistonsa ja luomaan ne uudelleen turvallisesti, rohkaisten ja myötäeläen. Elämäntarinaansa sanallisesti kuvittava rakentaa ja muokkaa muistelemaansa sekä kokemaansa todellisuutta aina suhteessa kulloisenkin muistelu- ja kerrontakontekstiin (Korkiakangas 2007, 173).

Muistisairaana ei tarvitse elää, toimia ja luoda meidän terveiksi kutsuttavien maailman ehdoilla, vaan meidän tulee antaa heidän käyttää luovuuttaan ja oikeutta luoda muistojaan näkyväksi oman maailmansa sisältä sellaisena kuin he itse ne näkevät. Meidän muiden tehtävänä on ainoastaan toimia apuna tuossa luomisprosessissa, heidän maailmaansa mukaan hypäten.

4.2 Luovat menetelmät muistelutyössä

Luovan muistelutyön menetelmät auttavat muistelijaa saamaan esille sen, mitä eletty elämä pitää sisällään ja tarjoaa mahdollisuuden tehdä sen näkyväksi. Muistelu voi olla enemmän keskustelun ja aistimisen kautta tapahtuvaa. Muistojen herättelijöinä

voidaan hyödyntää muun muassa kuvia, esineitä, musiikkia, tuoksua kuin kirjallisuuttakin. Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää enemmän myös fyysistä tekemistä. Toiminnallisesti voidaan muistella esimerkiksi tanssin, teatterin, laulun ja rytmien kautta. Myös maalaaminen voi antaa erilaisia näkökulmia oman elämänsä kuvittamiseen. (Hohenthal–Antin 2009, 143.) Menetelmien käyttöä yhdistää se, että nousseet muistot ja niiden takana oleva muistelutyö tehdään näkyväksi. Esiin nousseiden muistojen pohjalta voidaan koota muistojen kirjo näytille esimerkiksi skrappäyskirjan eli leikekansion, muistorasian tai vaikkapa teatteriesityksen muodossa. (Hohenthal–Antin 2009, 31).

Itse käytin omissa muistelutyöpajoissani niin musiikkia, kuvia kuin esineistäkin, joiden käyttöön palaan vielä myöhemmin tarkemmin luvussa 6. Valitsin menetelmät sillä perusteella, että niiden toteuttaminen oli ajallisissa puitteissa mahdollista. Koska työpajakertojen määrä oli rajallinen, samoin kerrallaan käytettävissä oleva aika, halusin, että tuokioilla on aina tietty teema. Yhden teeman puitteissa oli mahdollista käyttää tuokio niin, että saamme aina yhden asian kerrallaan aloituksesta päätökseen. Poikkeuksena oli kaksi viimeistä kertaa, jolloin ryhmäläiset työstivät omaa kollaasiaan aiempien kertojen teemojen pohjalta.

Kollaasiin valittiin aina kunkin kerran perusteella niitä ryhmäläiselle itselleen mieluisimpia asioita, joita hän halusi nähtäväksi nostaa. Hyvän mielen taulu oli ryhmässämme vaihtoehto muisto- tai teemarasialle, jonka avulla muistelutyö tehdään näkyväksi. Rasia voidaan rakentaa hyödyntämällä muistoesineitä, musiikkia, tai kuvia, jotka avaavat mielen maisemia näkyväksi. Valmis muistorasia voi toimia tekijälleen tai kenelle tahansa, joka rasiaan tutustuu, pohdiskelun ja kokemuksen väylänä. Muistorasian voi tehdä jostakin itselle tärkeästä kokemuksesta muistuttamaan elämän mieluisimmista hetkistä. Tällöin työskentely voi toimia voimanantajana, nostattaen

tekijänsä itsetuntoa. Muistorasian avulla voidaan tarkastella menneisyyttä ja saada ymmärrystä siitä, miten ihmisestä on tullut se, joka hän tänä päivänä on. (Hohenthal-Antin 2009, 39 – 42.)

4.3 Luovan muistelutyön vaikutuksia

Kulttuurin hyvinvointivaikutuksia on tutkittu yleisesti niin meillä kuin maailmallakin. Tosin vaikutuksia on haastavampaa todeta, sillä määrällisiä, eksakteja mittareita on mahdotonta käyttää. Taiteen ja kulttuurin tuottamat merkitykset ovat käyttäjälleen aina henkilökohtaisia, mutta yhdistävänä tekijänä on, että useissa tutkimuksissa on havaittu kokemusten vaikuttavan monessa suhteessa positiivisesti kokijaansa. Toisaalta taas on esitetty, että kulttuurin hyvinvointivaikutusten tutkimiseen täytyisi löytää kriittisempi ote sen sijaan, että hypoteesit lähtevät usein siitä ajatuksesta, että kulttuurin vaikutukset ovat jollain tapaa suotuisia ja niillä on välitön terveyttä edistävä vaikutus.

Suomessa kulttuurin hyvinvointivaikutuksia on tutkinut muun muassa dosentti Markku T. Hyypä, joka on julkaissut aiheesta useita tutkimuksia. Maailmalla tutkimusta on tehty myös paljon, mutta tutkimuksissa ei ole ollut näkyvissä selkeää linjaa, jotta voitaisiin osoittaa kulttuurin vaikutuksen hyvinvointiin olevan kiistaton tai samankaltainen. Laajemmassa mittakaavassa ja pidemmällä aikavälillä, on kulttuurin hyvinvointivaikutuksia tutkittu länsinaapurissamme Ruotsissa. Boikum Benson Konlaanin (2001) väitöstutkimuksessa oli tarkasteltu 25 000 ruotsalaisen kulttuuriharrastamista sekä terveystietoja. Tämän aineiston tuloksissa oli näkyvissä kulttuuriharrastuneisuuden vaikutukset suhteessa ihmisen hyvinvointiin (von

Brandenburg 2012, 245). Tuloksissa oli nähtävillä selvästi positiivisia vaikutuksia ihmisen suhteessa kulttuuritoimintaan. Esimerkiksi sairauden kokemukset lievenivät niillä, jotka kulttuuria harrastivat.

Voikin pohtia, korreloiko esimerkiksi hyvä terveys ja jo valmiiksi myönteinen suhtautuminen elämäntapaan kokemusta kulttuurin hyvää tuottavista vaikutuksista vai onko kulttuuri itsessään rohto lisäämään tuntemusta hyvästä terveydestä? Esimerkiksi oman ryhmäni jäsenet olivat kaikkineen elämään myönteisesti suhtautuvia ja positiivisia, eikä heidän muistisairautensa ollut vielä vaikeassa vaiheessa. Tällä saattaa olla tekemistä sen kanssa, että myös Paatelan muistelutyöpajojen perusteella tehdyt huomiot näyttäytyvät pääosin positiivisessa valossa.

Mikä vaikutus luovalla muistelutyöllä sitten on? Baines (2007, 16) on listannut seuraavansisältöisiä vaikutuksia, joita dementikkojen parissa käytettävien taidelähtöisten menetelmien on huomattu antavan osallistujilleen:

- positiiviset tunnereaktiot ja ahdistuksen väheneminen
- sosiaalinen osallistuminen ja vuorovaikutuksen vahvistuminen
- kognitiivisissa prosesseissa tapahtuvat muutokset
- verbaalisen sujuvuuden vahvistuminen
- painon lisääntyminen
- liikkuvuuden lisääntyminen
- fyysinen voiman lisääntyminen ja tasapainon vahvistuminen
- mielialan ja keskittymiskyvyn paraneminen

- stressin väheneminen (niin hoitajilla kuin asiakkailla)
- elämänlaadun kohoaminen
- ihmisyyden käsityksen laajeneminen

Samoja huomioita on tehnyt tutkimuksissaan esimerkiksi Hohenthal-Antin (2009, 2013) ja Liikanen (2003). Tein itse myös oman ohjausprosessini aikana vastaavia merkintöjä muutamista listassa mainituista. Pidempikestoisen työpajakokonaisuuden myötä vaikutuksia olisi saattanut nousta esille ehkä useampiakin. Myös keskusteluni hoitohenkilökunnan kanssa paljasti, että muisteluryhmään osallistuneet asukkaat olivat olleet selkeästi virkeämpiä muistelutuokioiden jälkeen. Tämä oli näkynyt niin heidän olemuksessaan kuin käyttäytymisessäkin. Toisaalta taas itse huomasin joidenkin tuokioiden jälkeen, että jotkut ryhmäläisistä saattoivat olla nuutuneita, kun tuokio oli venähtänyt pidemmäksi tai muisteluhetki oli nostanut raskaampia asioita pintaan.

Muistojen varjopuolella voi olla myös negatiivinen vaikutuksensa muistelijaan. Mikäli muistelija tarrautuu kiinni synkkiin asioihin ja mieltä mustaavat muistot jäävät pyörimään katkeamattomana kelana ympyrää, on kokemuksella ikävämpi kaiku. Etenkin muistisairaahan hetkittäinen taipumus toistoon ja kehämäiseen ajatteluun saattaa entisestään korostaa käytösoireita ja ikävä mielentila voi jäädä päälle. Näitäkin oireita voidaan käsitellä esimerkiksi auttamalla muistelijaa mukavampien muistojen pariin ja luomalla positiivista tunnelmaa ahdistuneelle mielelle. Käytösoireet ovat usein tilapäisiä ja tilanteet muuttuvat nopeasti. Yhdessä hetkessä ärtynyt voi seuraavassa hetkessä olla jo hyväntuulinen.

Luovan muistelutyön vaikutukset perustuvat siihen, miten muistelija itse osallistuu muistelutyöhön ja miten hänen luonteensa ja muistisairauden tila kulloiseenkin hetkeen vaikuttavat. Omassa ryhmässäni osallistujat olivat kaikki jollakin tapaa ”tekeviä”, eli nimenomaisesti ottivat osaa muistelutuokioon, eivätkä olleet ainoastaan passiivisessa, vastaanottavassa roolissa; eivät edes he, jotka olivat hiljaisempia tai eivät edes kyenneet puhumaan. Eleet, liikkeet ja ilmeet kertoivat omaa kieltään muistelijan aktiivisesta toimijuudesta tai pyrkimyksestä siihen. Ja ennen kaikkea siitä, että muistelutyö tarjosi osallistujalle kokemuksia pääosin myönteisessä valossa.

5. TUOKIOKUVIA – KUVAUKSIA MUISTELUTYÖPAJOISTA

Tässä luvussa analysoin tarkemmin joidenkin tuokiokertojen sisältöä ja sieltä nousseita huomioita. Olen teemoitellut aineiston työpajakertojen ja tuokioissa nousseiden huomioiden pohjalta. Kokonaisuudet muodostuivat kuin itsestään, sillä tuokioiden teema oli kullakin kerralla eri ja esiin nousi tiettyjä yhtäläisyyksiä kutakin tuokiota kohden.

Tuokiokuvaukset sisältävät kertomuksellisia huomioita työpajoista, joissa on sovellettu muutamaa eri menetelmää sanoja, musiikkia ja kuvia käyttäen. Tuokiokuvat voivat toimia myös viitteellisenä virikkeenantajana ja pohjana muistelutyöpajoja ohjaavalle tai niistä kiinnostuneelle henkilölle.

5.1 Kansakoulusalkku kertoo – intoa, kiihtymystä ja ärtymystä

Tarvikkeet.

Kansakoulusalkku, joka on vuokrattavissa maksutta Suomen Käsityön museolta Jyväskylästä. Kansakoulusalkun mukana saa halutessaan myös käsityöpulpetin, jonka sisältö liittyy koulun käsityötunteihin. Mikäli vuokraus ei ole mahdollista, voidaan salkku koostaa itse teeman mukaan. Kouluaineiden muisteluun soveltuu esineistö, mikä kuhunkin kouluaineeseen liittyy. Keskustelun virittäjinä voi käyttää esimerkiksi musiikintunneilta tuttuja soittimia ja laulukirjoja, käsityötunneilta tuttuja välineitä tai vaikkapa äidinkieleen liittyvää esineistöä, kuten aapista tai kirjoitusvihkoa. Jo muutamasta oppiaineesta saa paljon keskustelua ja muisteltavaa aikaan.

Ensimmäisellä "virallisella" muistelukerralla kuulin ensimmäistä kertaa, kun eräs asukkaista oli hyvin huolestunut sitä, miksi hänet oli hoivakotiin tuotu ja koska hänen oli mahdollista päästä kotiin. Kun hän tivasi aikansa asiaansa, hän alkoi jo olla melko kiihtynyt ja jopa vihainen tilanteestaan. Lopulta hän kuitenkin lukuisten vakuuttelujen jälkeen myöntyi siihen, että hoivakoti oli nyt hänen kotinsa. Tämän jälkeen hän vetäytyi huoneeseensa ja ei ollut lainkaan halukas tulemaan osalliseksi muistelutuokioon. Asukas vetäytyi huoneeseensa ja me muut osallistujat kokoonnuimme pöydän ääreen, jolle levitin salkusta löytyviä pussukoita, joita aloimme tutkia kouluaine kerrallaan asukkaiden toivomuksesta. Kävimme läpi niin käsityön kuin kuvaamataidonkin oppitunneilta kumpuavia muistoja, jotka tuntuivat olevan muistelijoilta mieluisia. Kun olimme muun ryhmän kanssa muistelleet kansakouluajoja jo hyvän tovin, huomasin myös aiemmin huoneeseensa vetäytyneen asukkaan käveleskelevän tarkkaillen meitä muita kohti ja kuulostelevan, mitä me olimme tekemässä.

Tovin tarkkailtuaan hän sanoi kuulleensa niin iloisia ääniä ja nähtyään niin iloisia kasvoja, että hänen oli kerta kaikkiaan tultava katsomaan, mitä ihmettä me oikein teemme. Vielä hetki sitten niin äkäisellä miehellä karehti itselläänkin hymynpilke suupielissään, kun hän tahtoi liittyä seuraamme muistelemaan. Kiinnostuneena hän tutkaili kansakoulupussukoiden sisältöjä ja otti osaa keskusteluun. Musiikintunteja muistellesamme mies alkoi yhtäkkiä lausua pitkiä runoja, jotka kumpusivat kenties miehen kuoroharrastusmuistoista. Sanat pulppusivat hänen suustaan kiihtymyksen vallassa, mutta tällä kertaa kiihtymykseen ei sekoittunut ärtymystä niin kuin hetkeä aiemmin. Tällä kertaa mukana oli innokkuutta ja iloa tuoda esiin omia taitojaan. Aikansa lausuttuaan, asukas jatkoi matkaansa yhä vahvemmin hymyillen.

Edellä kertamani esimerkki kuvastaa hyvin niitä huomioita, joita on aiemminkin tehty muistisairaiden toiminnasta muistelutyössä. Mielen ärtymys ja masentuneisuus siirtyvät syrjemmäs, mutta tilalle tulee kiihtymys (Hohenthal-Antin 2013, 34). Esimerkkitapauksessa kiihtymys tuntui lisäävän positiivista latausta, vaikkei aina olekaan helppoa sanoa, onko kiihtyminen hyödyksi vai tekeekö se enemmän hallaa.

Kun kiihtymys yltyy ärtymykseksi, saattaa se olla joko haitallista, mutta toisaalta se saattaa olla myös väylä purkaa negatiivisia mielenkuohuja ulos. Kansakoulusalkun sisältöä tutkiessa, kuten myös joillakin muilla kerroilla tuokion kulku saattoi herättää ärtymystä jossakussa asukkaassa. Ärtymystä ei herättänyt työpajan teema, vaan kanssaryhmäläisten tapa toimia. Useimmin ärsytystä aiheuttanut asia oli jonkun liiallinen puhumisen tarve niin, etteivät muut meinanneet saada suunvuoroa. *"Ole nyt hiljaa, eihän täällä kuule mitään!"* tai *"Shh!"* toistuvat usein silloin, kun joku puheliaampi olisi tahtonut olla äänessä silloinkin, kun jollakulla muulla olisi ollut puheenvuoro.

Koska asukkaat viettävät yhdessä paljon aikaa ja jokaisen muistin tila on erilainen, aiheuttaa tämä luonnollisesti välillä hankausta asukassuhteissa. Eräs ryhmämme nainen oli hyvin puhelias ja aktiivinen osallistuja, mutta hänen muistinsa toimi niin, että hän saattoi toistaa saman asian yhä uudelleen ja uudelleen peräjälkeen, mikäli keskustelua ei johdateltu uusille urille. Koska osalla asukkaista taas oli siinä määrin parempi muisti, että he vielä tiedostivat hyvinkin äskettäin sanomansa, tai jopa edellisellä kerralla puhutut asiat, saattoi yhden asukkaan asioiden toistaminen toisinaan aiheuttaa ärtymystä. Myös naisen kiinnostus puhua aina ensimmäisenä esimerkiksi koulupussukoiden sisällöstä aiheutti selvästi närää kanssamuistelijoissa. Tämä oli omasta näkökulmastani katsottuna täysin ymmärrettävää, myös ilman

muistisairauksien olemassaoloakin. Kun joukko ihmisiä laitetaan asumaan saman katon alle, syntyy väistämättä törmäystilanteita.

Toimijatilanteet asettavat välillä kitkaa etenkin, kun asukkaat ovat toistensa asuinkumppaneita ja naapureita suljettujen ovien takana. Muistelutyön avulla on mahdollista myös purkaa näitä tilanteita, jotka ehkä tavallisessa kanssakäymisessä jäisivät ehkä käymättä läpi. Luova toimijatilanne voi tuoda mukanaan mahdollisuuden käydä läpi myös ikävämpiä tunteita ja ärtymystä luovin keinoin. Myös koulupussukoiden avulla muistellessamme purimme närää herättäneen tilanteen aina lyhyesti ja siirryimme uuden oppiaineen tai esineen pariin. Näin esimerkiksi jotakuta ärsyttänyt toisen asioiden toistaminen vaihtui uusiin keskusteluihin ja uusiin puheenaiheisiin. Osallistujat saivat purkaa tuntojaan vapautuneesti, mutta jäämättä kuitenkaan vellomaan ikävämpiin sävyihin.

5.2 Musiikki muistuttaa – sanoja sävelille

Välineet.

- *Kannettava tietokone, tabletti, kannettava soitin (MP3-soitin, kannettava cd-soitin, mankka tms.). Ohjaaja voi säestää myös itse, tai käyttää säestäjää.*
- *Helppo tapa käyttää musiikkia, on koota soittolista esimerkiksi Spotify-palveluun.*
- *Kappaleiden sanoja tulostettuna. Huomioithan, että fonttikoon kannattaa olla isompi, jotta huonompinäköisetkin saavat sanoista selvän.*

Vinkkejä.

Itse jutustelin ennen musiikillisia muistelutuokioita ryhmäläisten kanssa heidän suosikkikappaleistaan ja mieluisimmista artisteista. Näiden pohjalta kokosin soittolistan, jota hyödynsimme tuokiossa. Koska kappaleet soitettiin Spotify-palvelun kautta, mahdollisti tämä myös soittolistan ulkopuolella olevien kappaleiden hakemisen ryhmäläisten toiveiden pohjalta.

Toisella kokoontumiskerralla muistelimme elettyä elämää laulujen myötä. Olin ladannut Spotify-palvelun soittolistalle liudan kappaleita, joista arvelin ryhmäläisten pitävän. Arveluni perustin aiemmalla kokoontumiskerralla esiin nousseisiin kappaleisiin ja toivelauluihin, joista olimme keskustelleet koulun musiikkitunteja muistellesamme. Sanoja olin tulostanut halukkaille, ja näissä olin huomionnut sen, että fontti oli isokokoista. Useamman asukkaan näkö kun ei ollut enää priimakunnossa. Laulutuokion koittaessa moni ei tosin edes vilkaissutkaan sanoja, kun sanat virtasivat ulos ulkomuistista.

Sillä kerralla, kun oli laulumuisteloiden aika, oli ryhmäämme tullut myös uusi jäsen, hoivakodin uusin naisasukas. Hän oli kovin vaitonainen ja jotenkin aran oloinen olemukseltaan, ja arvelinkin alkuun, että uusi tilanne täysin uudessa asuinympäristössä, oli hieman jännittävä ihan ensikertalaiselle. Pian kuitenkin huomasin, että naiselle oli vaikeaa tuottaa puhetta. Hän saattoi sanailla itsekseen kirjainpareja, jotka eivät olleet tunnistettavia sanoja ja välillä hän toisteli perässäni puhelemiani asioita ja lauseenloppuja. Oivalsin pian, että hänen muistisairautensa oli edennyt siihen vaiheeseen, että sanat, jotka me ymmärtäisimme, olivat alkaneet kadota mielen sopukoista.

Selaillessamme lauluja läpi monistenipusta, hän osoitti lauluja sormellaan tai taittoi nivaskan niin, että mieluisa laulu jäi sanoineen päällimmäiseksi. Näin pystyin ottamaan huomioon myös hänen toiveensa, vaikkei hän pystynytäkään niitä suullisesti kertomaan. Kun ryhmäläiset olivat valinneet sopusoinnussa suosikkikappaleensa, oli aika alkaa laulaa.. Kun Isoisän olkihatun ensisanat soljuivat niin asukkaiden kuin taustalla laulattavan Tapio Rautavaarankin huulilta, lauloi sujuvasti mukana myös tuo aiemmin niin vaitelias nainen. Sana ja sävel toisensa jälkeen kumpusivat jostakin syvältä, muistojen kätköistä. Tuossa hetkessä hänellä ei ollut mitään vaikeuksia löytää sanoja, kun hän sai äänensä kuuluville laulun myötä. Sama toistui myös kaikissa seuraavissa kappaleissa. Nainen lauloi mukana ja korvasi myös sanoja, joita ei oikein muistanut, toisilla. Joidenkin kappaleiden aikana kyynelnorot virtasivat hänen poskillaan vuolaana ja toisten kappaleiden aikaan hänen silmänsä loistivat onnellisen näköisinä ja poskilla hehkui innostuksen puna. Tuossa hetkessä nainen oli päässyt kiinni johonkin itselleen selvästi merkitykselliseen. Samalla kun hän lauloi, lauloi varmasti myös hänen sisimpänsä muistoista: iloista ja suruista.

Laulavan naisen tapaus osoittaa, että musiikilla on vahva vaikutus ihmiseen. Vanhat sävelmät herättävät muistoja menneiltä vuosikymmeniltä, erilaisista elämäntapahtumista, joten ei ihme, että musiikkia käytetään yleisimmin muistelutyön välineenä (Hohenthal–Antin 2013, 59). Vaikka muistisairaudesta ei olekaan toistaiseksi tietä muistin parantumiseen, voi musiikin saavan parhaimmillaan ihmisen kosketuksiin oman sisimpänsä kanssa.

Gottfried Schlag on havainnut tutkimuksissaan laulamisen ja säännöllisten musiikkituokioiden stimuloivan vahvasti muistia, sillä laulaessa ihminen joutuu käyttämään musiikkia vastaanottaessaan ja tuottaessaan useampia aivojen osia. Musiikki herättää aktivoidessaan myös myönteisiä tunteita ja myötävaikuttaa näin

myös toipumiseen (Hohenthal–Antin 2013.) Cohen puolestaan esittelee tutkimuksessaan tuloksia, joissa yksinasuvien 65–103-vuotiaiden lääkärissä käyntien ja lääkkeiden käytön huomattiin vähentyneen, kun he osallistuivat säännöllisesti ammattitaiteilijan johtamaan kuorotoimintaan. Tämän lisäksi heidän mielialansa oli kohentunut ja riski kaatumisiin ja terveydellisiin ongelmiin vähentynyt. (Engström 2013, 17.) Itse en päässyt näkemään tuokioiden vaikutusta ryhmäläisiin jälkikäteen, ja toisaalta myös kokoontumiskertojakaan ei ollut montaa, mutta näin kuitenkin aina suoran vaikutuksen siinä hetkessä, kun laulaen muistelimme. Musiikilla oli vahva vaikutus jo pienessäkin hetkessä.

Musiikki herättää ihmisessä tunteita sekä muistin ja mielen maalaamia kuvia niin menneestä kuin tulevastakin. Musiikin kautta muistojen herättelyssä voi käyttää esimerkiksi johonkin tiettyyn teemaan sopivia. (Hohenthal–Antin, 2009, 55.) Meidän ryhmässämme yhdeksi suosikkikappaleeksi muodostui *Suivirsi*, jota toivottiin laulettavan useammallakin kerralla. Laulu sopi myös ryhmämme kokoontumisen ajankohtaan, kevään ja kesän taitteeseen. Laulu kirvoitti suloisia muistoja menneiden kesien kutkuttavasta lomanodotustunnelmasta ja haikeutta nopeasti virranneesta elämänajasta, mutta toisaalta myös paikallisti pohtimaan aikaa juuri tässä hetkessä ja tulevassa kesässä.

Musiikkikappaleiden kautta käytiin läpi myös muuta elettyä elämää. Erityisen tärkeiksi nousivat kappaleet nuoruudesta ja varhaisaikuisuudesta, mutta myös muuta elämää käsitteleviä kappaleita nostettiin esille. Monet muistelivat sitä, miten oli käyty tansseissa tai mitä kappaleita oli kuunneltu yhdessä puolison tai perheen kanssa. Ihminen kutoo tällaisista itselleen merkityksellisistä kappaleista itselleen eräänlaisen musiikkielämäkerran, johon liittyvät kappaleet sitovat yhteen myös sukupolvien ketjua (Hohenthal–Antin 2006, 66).

Laulujen kautta oli selvästi myös helpompaa yhdistää jokin tietty kappale tiettyihin muistoihin ja kappaleitten sävyn mukaan oli mahdollista saada kiinni siitä tunnelmasta, jonka muisto herätti. Haikeamman musiikin avulla käytiin läpi ehkä elämän harmaampia sävyjä tai kaihoisia muistoja. Rempseämpi musiikki taas sai ryhmäläiset iskemään tarinaa hauskoista sattumuksista. Kappaleet nostivat Paatelassakin esiin asukkaiden elämää ja sen merkityksiä, luoden mahdollisuuden myös sanattomalle löytää sanat elämälleen sävelten kautta.

5.3 Kuvanmukaista – kuvat kertovat tarinoita

Tarvikkeet.

Lehdestä leikattuja kuvia ihmisistä, esineistä, paikoista jne. Voidaan käyttää myös asukkaiden omia kuvia, jos saatavilla. Myös postikortit, taidekuvat tms. soveltuvat työskentelyyn.

Vinkkejä ja huomioitavaa.

Kannattaa valita kuvien joukkoon myös suurempia kuvia, jotta myös huonommin näkevät havaitsevat mitä kuvissa on. Kuvia kannattaa myös valita sellainen määrä, että ryhmäläisillä on mahdollisuus valita halutessaan vaikka useampi kuva.

Neljännellä kokoontumiskerralla käytimme kuvia muistojen herättelijöinä. Olin leikannut kuvia erilaisista aikakausilehdistä ja ne olivat sisällöiltään hyvin erilaisia. Joissakin kuvissa oli esineitä ja asioita, joissakin ihmisiä tai rakennuksia ja jotkut kuvista eivät esittäneet konkreettisesti mitään. Alkuperäisissä suunnitelmissani olin

kaavaillut, että olisimme käyttäneet ryhmän kanssa kunkin henkilökohtaisia kuvia, joko printattuna tai sellaisenaan. Vaihdoin kuitenkin suunnitelmaa siinä vaiheessa, kun huomasin, että kaikilla asukkailla ei ehkä ole henkilökohtaisia kuvia juurikaan käytössään ja toisaalta päätökseen vaikutti myös se, että ryhmäläisten kokoonpano ja osallistujamäärä vaihteli jokaisella kokoontumiskerralla. Koskaan ei voinut tietää, olisiko ryhmässä seuraavalla kerralla uusi jäsen ja ketkä olisivat poissa. Tämän vuoksi katsoin helpommaksi käyttää ns. neutraaleja kuvia, joista jokainen voisi saada jotakin irti omalla tavallaan ja uudesta näkökulmasta.

Kuvat osoittautuivat hyväksi valinnaksi, sillä ne herättivät paljon keskustelua ja sellaisiakin muistoja, joihin asukkaat eivät olleet saaneet välttämättä yhteyttä pitkiin aikoihin. Pyysin ryhmäläisiä valitsemaan itselleen mieluisia kuvia, joista kukin saisi kertoa. Viimeisellä kokoontumiskerralla näitä myös liimattaisiin henkilökohtaiseen kollaasiin, johon käytettäisiin myös muilla työpajakerroilla mukana ollutta materiaalia. Kuvat osoittautuivat kiinnostaviksi ja niitä valittiin huolella ja tarkkaan. Monelle ryhmäläiselle kuvien maisemat tai ihmiset sekoittuivat niin vahvasti omiin muistoihin, että he ajattelivat kuvissa olevan heidän tuttujaan tai maisemien olevan heidän kotipaikoiltaan tai lapsuuden maisemista. Tämä toi lisäulottuvuuden lehdestä leikattuihin satunnaisiin kuviin – ne muuttuivat todellisiksi muistojen kuviksi.

Vaikka käytössämme ei ollutkaan henkilökohtaisia kuvia, näen tässä paljon samoja piirteitä kuin henkilökohtaisten kuvienkin käytössä. Kun ihminen kertoo henkilökohtaisesta kuvastaan, hän kertoo esimerkiksi kuvan ottamiseen johtaneesta tilanteesta tai sen merkityksestä itselleen, jostakin henkilökohtaisesta ja laajemmasta, vaikka kuva näyttäytyisi ulkopuoliselle merkityksettömänä (Susi 2008, 180). Kuvassa näkyvän lisäksi kuvaan henkilökohtaisen suhteen muodostava näkee aina kuvan taakse.

Esimerkiksi ryhmäläisemme valitsivat laajasta kuvajoukosta itselleen merkityksellisiä kuvia, kukin erilaisia. Eräsikin ryhmäläisistä pohti:

"Onkohan tämä kuva nyt otettu Juurikkasaaren etu- vai takapihalta? Minä en oo nyt varma, että tuoko se ovi on, mistä mentiin sisälle."

Hän oli valinnut kuvan, jossa näki itselleen merkityksellisen paikan vuosien takaa, vaikka oikeasti kysymyksessä oli jokin täysin toinen paikka.

Eräs toinen rouva taas näki yhdessä valitsemassaan kuvassa tuttujaan (kuvassa oli joukko ihmisiä jollakin suomalaisella kesätorilla), joita hän kuvaili seuraavasti:

"Voi että, siellä on tuokii tuttu nainen kuvasa.. Mikäs sen nimi ny olikaa..? Ja tuoki tuttu rouva.. Mitähän ne tuosa tekkee? Onkohan ne johonki menosa?"

Eräs ryhmäläisistä taas valitsi ison omenan kuvan, joka kirvoitti hänen mieleensä hauskan muiston, jota hän ei ollut aikoihin tullut ajatelleeksi:

"Tästä omenasta tuli mieleen.. Minä muistan, kun minun poikani oli pieni.. semmonen alakouluikänen.. Kävivät sitten yhdessä kaverin kanssa naapurin mummon pihassa omenavarkaissa, ku ei meillä ollu omenapuuta.. No kiinnihän ne jäivät ja mummo oli vihanen. Minä sitten käskin mennä pyytämään anteeksi ja ne menivät. Minun poikani oli oikein nätisti pyytäny anteeks, mutta toinen ei puhunu mitää. Kyllä minua nauratti, ku naapurin mummo tuli sanomaan, että minun poika oli niin nätisti pyytäny anteeks."

Tämä muisto sai muutkin ryhmäläiset nauramaan ja muistelemaan myös omia kokemuksiaan omenavarkaista ja toisaalta siitä, kuinka omenoiden poimimiseen oltiin käyty pyytämässä lupaa, kun ei oltu uskallettu viedä ilman suostumusta. Omenatarinan myötä mietittiin myös sitä, miten tärkeää on pyytää ja antaa anteeksi ja

tultiin yleisesti siihen tulokseen, että elämässä kannattaa pyytää ja antaa anteeksi, ettei tarvitse enää myöhemmillä päivillään asioita hautoa.

Valokuvilla ja muistikuvilla on paljon yhteneväisyyksiä (Susi 2008, 180), joten ei ihme, että ”vieraatkin” valokuvat voivat sekoittua vahvasti omiin muistoihin. Iäkkäille muistelijaille on tärkeää elämänkaaren näkyväksi tekeminen ja ydinminän hahmottaminen, eikä sillä ole merkitystä, onko kuvien kautta kerrottu edes totta tai ei (Susi 2008, 182). Huomasin, että ihmisillä oli jo luontainen tarve kerrata elämäänsä, myös ilman mitään työkaluja tai taidelähtöistä metodologiaa. Koin, että työpajojen teemat ja käytetyt menetelmät toivat osallistujilleen vain lisää välineitä tuoda elettyä elämää esiin. Esimerkiksi käyttämiemme kuvien kohdalla ei ollut mitään merkitystä sillä, olivatko kuvat katselijan tosielämästä. Ne olivat totta sellaisenaan kuvan valitsijalle.

Kuvaa katsellessa voi luoda muistojaan myös uudelleen, oli kuva sitten henkilökohtainen tai ei. Tuttua kuvaa katsomalla muistonsa voi sanoittaa uudelleen ja toisaalta tuntematonta tuijottaessa voi kuvailla piilossa olleen muiston sellaisenaan. Muistot ovat aina henkilökohtaisia, oli muistojen herättäjänä kuva tai ei kuvaa ollenkaan. Saman perheen sisaruksetkin muistavat kukin asiat täysin eri tavalla ja omasta näkökulmastaan, vaikka olisivat olleet läsnä tismalleen samassa tilanteessa (Susi 2008 182–183). Yksi kuva kertoo aina tuhansia tarinoita. Ei siis voida sanoa, kuka olisi muistikuvineen oikeassa. Koska muistot ovat subjektiivinen kokemus, voivat muistot muuttua myös muotoaan elämän matkan varrella moneen kertaan, mutta muistelijat itse päättää ovatko muistot hänelle tosia.

5.4 Elämää taululla – Hyvän mielen taulu

Tarvikkeet: *Muistelijan aiemmin valitsemat kuvat, runot ja laulujen sanat. Sakset, liimaa, kyniä, kollaasiin tarvittava alusta.*

Vinkkejä ja huomioita: *Kollaasin tekemiseen kannattaa valita runsaasti aikaa. Itse huomasi, että ryhmäläiset halusivat käyttää aikaa vielä muutaman uuden kuvan valitsemiseen sekä siihen, minkä runon tai laulun he halusivat sanojen muodossa tauluunsa. Aikaa kuluu valitsemisen lisäksi aina myös keskusteluun ja muistojen jakamiseen.*

Kahdella viimeisellä kerralla ryhmäläiset sommittelivat omaa kollaasiaan aiemmin valitsemistaan lehtileikkeistä sekä laulujen ja runojen sanoista. Halusin käyttää kunnolla aikaa työn tekemiseen, sillä sommittelun lomassa myös muisteltiin ja täydennettiin työtä uusien kuvaleikkeiden innoittamana. Välillä innostuttiin myös laulamaan taustalla soineen tunnelmamusikin kanssa, jos tutut sävelet tempasivat mukaansa.. Laulut saattoivat herättää vielä uusia muistoja, joiden pohjalta valittiin vielä uusia laulunsanojakin omaan muistojen tauluun, johon asukkaat olivat valinneet kokoontumiskertojen tiimoilta positiivisia ja hyvää mieltä tuottavia kuvia ja sanoja taulunsa sisällöksi.. Joku asukkaista mainitsi, että kollaasithan olivat oikein hyvän mielen tauluja ja toinen totesi, että sehän olisi hyvä nimi koko ”lopputyölle”.

Vaikka tuokioissa oli noussut esiin ikävämpiäkin asioita, valitsivat asukkaat tauluunsa mieluummin niitä asioita, jotka toivat heidän mieleensä mukavia muistoja menneestä. Kuvat kertoivat tarinaa esimerkiksi lapsuuden maisemista tai muistuttivat hauskoista hetkistä. Valitut tekstit tarjoilivat puolestaan tekijöilleen muistoja niin aviopuolisosta

kuin lapsuudenperheen kanssa lauletuista lauluista. Tekstit toivat esiin myös elämänohjeita ja omaa ajatusmaailmaa tukevaa filosofiaa esimerkiksi runomuodossa. Kaksi ryhmäläisistä oli esimerkiksi valinnut tauluunsa *Eino Leinon* tutun runon: *Kell' onni on*. Tämän runon ryhmäläiset valitsivat tauluunsa, sillä sen sanoma kuvasti juuri heidän elämänarvojaan. Runo luettiin useampaan kertaan ääneen myös muulle ryhmälle ja yhdessä pohdittiin sitä, miten pitää olla kiitollinen siitä mitä on, pröystäilemättä omalla onnellaan.

Ryhmäläiset olivat osallistuneet innokkaasti oman taulunsa sisällön suunnitteluun, mutta sommittelutyön ja liimauksen he jättivät pääpiirteittäin minun, eli ohjaajan vastuulle. Toki he valikoivat tekstien ja kuvien paikat ja neuvoivat, mihin kohtaan taulua ne tulee sijoittaa, Liimaan kukaan asukkaista ei halunnut kuitenkaan koskea. Perusteluina kuultiin esimerkiksi tällaisia: *"Minä en kyllä liimaan koske. Näpit likaantuu."* tai *"En minä halua sotkee, käet menee niin sotkuseks. Sinä se oot parempi siihen hommaan"*. Joku myös totesi, ettei "tällä ikää" tarvinnut enää sotkea käsiään.

Kun työt olivat valmiit, kävimme vielä ryhmässä läpi jokaisen valmiin työn ja keskustelimme siitä. Lopuksi kävimme yhdessä viemässä hyvän mielen taulun kunkin asukkaan huoneeseen, josta asukas sai valita itse työlleen paikan. Työt haluttiin näkyville paikoille. Eräskin asukkaista perusteli paikan valintaa näin:

"Minä haluan sen tuohon seinälle, minun sängyn yläpuolelle, ku tuossa lähellä on tuo minun miehen kuva ja tämäki taulu kertoo minun elämästä."

Luovan muistelutyön yhtenä tavoitteena on tuoda jokaisen muistot näkyville jollakin tapaa. Tämä näkyväksi tekeminen oli erityisen tärkeää myös asukkaille. Eräs asukas tiivistä näin:

"Minä haluan näyttää tämän minun pojille, että ne näkee millasta se äitin elämä on ja mitä sen päässäki on oikein liikkunu. Minä haluan sen (taulun) tohon näyville, että muutki sen näkee ja minunki on sitä kiva katella. Tämä taulu ku on just minun elämästä ja minä oon sen ite tehny."

Muistelijoille jäi konkreettinen muisto omasta elämästään sellaisena kuin he ovat sen tämän muistelupajatyöskentelyn kautta itse nähneet. Taulun myötä he voivat palata yhä uudelleen itselleen merkityksellisiin asioihin ja sanoittaa tämän kautta mieltensä maisemaa myös muille.

6. TOIMIJUUDEN LUOVALLA PUOLELLA

6.1 Luova toimintakyky – henkisiä voimavaroja ja sisäistä kyvykkyyttä

Luova toimintakyky tulee esille ihmisen sisäisen maailman näyttämönä, sellaisena kuin hän itse haluaa sen esittää. Ihminen luo ikään kuin teoksen itsestään ja elämästään. Muistelutyöpajoissa näitä aineksia koostetaan usein aineelliseksi, jotta muistelija voi myöhemmin palata mielenmaisemaansa ja saada kiinni eletystä elämästään, vaikka se olisi mielestä lipunut pois. Aineellisten luomusten esteettinen merkitys ei ole tärkeää, vaan painopiste on henkilökohtaisessa näkemyksessä. Niin kuin taidegerontologinenkin lähestymistapa korostaa ihmisen sisäisen potentiaalin esiintuomista, myös luovan toimijuuden ydinelementti rakentuu ihmisen sisältä ammennettavista hengen aineksista, sisäisestä kyvykkyydestä.

Luovaa toimintakykyä ei ole tarpeen, eikä edes mahdollista, mitata millään luovuuden asteikoilla. Luovuuden käsitettä sivuamaan soveltuu tässä tapauksessa kuitenkin esimerkiksi Cohenin elämänkaariteoria luovuudesta. Cohen esittää, että elämänkaaren loppupuolella ihminen alkaa valjastaa omaa luovuuttaan elämänsä reflektoinnin apukeinoksi (Hovila 2004, Hohenthal-Antin 2006, 39). Koska luovan muistelutyön menetelmät perustuvat oman elämän reflektointiin, tuli tämä yhteys hyvin esiin myös Paatelassa. Reflektiivisyys näkyi myös siinä, että muistelijat eivät tarraantuneet ajatuksissaan menneisyyden muistoihin sellaisenaan, vaan muistikuvat heijastuivat kiinni myös tähän hetkeen, esimerkiksi yhteiskunnallisiin kysymyksiin ja toisaalta muistoja saatettiin myös kuvittaa uudelleen. Oman elämän reflektointi on tärkeää myös luovan toimintakyvyn kannalta, Muistisairas ei välttämättä muista mikä

viikonpäivä, vuosi tai edes vuosikymmen on kyseessä, mutta hän muistaa hyvin mitä tapahtui joskus kauan aikaa sitten ja hän kykenee luomaan mielensä vapauden avulla tilanteita uudelleen.

Muistisairaana luova toimintakyky ilmenee *henkisenä kyvykkyytenä*, jolloin esimerkiksi lähimuistin kognitiivisilla toiminnoilla ei sinänsä ole merkitystä luomisprosessissa. Muistisairaana henkisellä kyvykkyydellä voi käsittää henkilön sisäiset voimavarat, jotka perustuvat elettyyn elämään ja muistoihin. Hohenthal–Antin (2009) puhuu siitä miten fyysisyyttä korostetaan usein puhuttaessa esteettömydestä. mutta yhtä tärkeää olisi tunnistaa *henkinen esteettömyys*, jolla hän tarkoittaa henkilön kykyä toimia omien henkisten voimavarojensa mukaan luovasti ja omaa itseään kuunnellen. (17–18.) Henkisellä esteettömyydellä voi käsittää vapautuneen ja avoimen ilmapiirin. Turvallisessa ja vastaanottavassa ympäristössä ihminen voi tuoda oman luovuutensa näkyville ilman kapeita tavoitteita tai asetettuja ehtoja (Väänänen 2007, 61).

Abraham Maslow (1971) katsoo luovuuden olevan terveyttä, jonka avulla ihminen ratkoo ongelmiaan ja on kykeneväinen löytämään tasapainon, mutta tämän lisäksi luovuus on myös vapautta, jonka kautta ihminen kykenee luomaan uutta, omaa ruumiillisuuttaan ja aistimuksellisuuttaan hyväksi käyttäen (Ahonen 1994, 13 ja Väänänen 2007, 60–61). Näiden ajatusten pohjalta luovan toimintakyvyn voi ajatella olevan mielen vapautuneisuutta ja mahdollisuutta käyttää omaa sisäistä kapasiteettiaan matkalla itseän

Omaan tekemiseen kannustaminen sekä henkilön ja hänen tekemiensä valintojen hyväksyminen saa aikaan sen, että hän kokee tulevansa arvostetuksi juuri sellaisena kuin hän on. Luovaa toimintakykyä tukemalla tekijä saa mahdollisuuden näyttää kyvykkyyttään muille. Tunne siitä, että *minä onnistun* ja *minä pystyn*, antaa tukea niin itseluottamukselle kuin itsensä arvostamisellekin. Omanarvontunnon noste oli

huomattavissa myös Paatelassa jokaisen työpajakerran jälkeen, kun ryhmäläiset olivat saaneet toimia, luoda tai olla tekemättä mitään omien tuntemustensa mukaan. Heidän omalla toiminnallaan tekemiä valintoja kunnioitettiin ja niille annettiin arvoa.

Omassa ryhmässämme ketään ei pakotettu muistelemaan, eikä vaadittu tuomaan ajatuksiaan julki, mutta silti jokaista kannustettiin ja ohjattiin omien muistojensa pariin. Avoimuuden ja vapauden ilmapiiri teki mahdolliseksi sen, että kukin sai rikkoa omia rajojaan omien tuntemustensa mukaan, Osallistujalla itsellään oli mahdollisuus käyttää avaimia sisäisen kyvykkyyden oviinsa siinä määrin kuin hän itse koki olevansa valmis. Luova toimintakyky ei tarkoita jatkuvaa muistojen jakamista, vaan se on myös vapautta olla vaihi.

6.2 Muistojen flow – kokemuksellinen taidetoimijuus

John Deweyn (2010) mukaan taide toimii puhtaana kokemuksena ja antaa kokemuksen myötä mahdollisuuden inhimilliseen muutokseen, tarjoten kokemuksen vuorovaikutuksesta. Luova muistelutyö antaa taidekokemuksen niin sisäisten kuin ulkoistenkin tekijöiden perusteella. Taidelähtöinen toiminta tarjoaa ulkoisia ärsykeitä sisäisen maailman palasille, jotka pyritään taas luomaan ulos ulkoisen maailman estradille. Joskus kokemus on niin kokonaisvaltainen, että se vie meidät täysin mukaansa.

Usein kuulee sanottavan, että ihminen menee luodessaan eräänlaiseen tekemisen ja kokemisen pyörteeseen, jota myös flowksi kutsutaan. Käsitteen luonut Csikszentmihalyi (1990) kuvaa tilaa sellaisen tekemisen lomassa syntyväksi, johon uppoudumme aivan täysin, ajattelematta mitään muuta (Hohenthal–Antin 2006, 129–

130). Ajaudumme ikään kuin luovuuden virran vietäväksi, kun keskitymme tekemäämme täydellä intensiteetillä. Tilaa on kutsuttu myös ajan riennoksi (Ojanen 2002), joka kuvaa hyvin kokemusta. Ihminen heittäytyy keskittyen sellaiseen tilaan, jossa ajantaju siirtyy syrjään.

Flow, niin kuin taidekokemuskaan, ei suinkaan ole tila, joka rakentuu ainoastaan positiivisuuden pyörteistä ja hyvän mielen virrasta. Kokemukseen voi sisältyä myös karvaampia makuja. Dewey kuvaa tätä esteettisen kokemuksen mielessä iduillaan olevaksi taiteeksi, tilaksi, jossa hyvät ja huonot kokemukset nivoutuvat, mutta ne eivät lamaannuta (Dewey 2010, 30). Haasteiden mahdollisuus ja olemassaolo tarjoaa myös Csikszentmihalyin mukaan perusedellytykset flown esiintymiselle, mutta haasteiden ei tule olla ylimitoitettuja, vaan tukea omia taitoja ja stimuloida niin, että virrassa pysyminen on mahdollista (Hohenthal-Antin 2001, 33, 65). Muistelutyöpajoissa flow-kokemukset tulivat esiin erityisesti silloin, kun muistelimme elämää laulujen kautta. Niilläkin kerroilla, joilla käytimme musiikkia muistelun siivittäjänä, ryhmäläiset uppoutuivat sanoihin ja säveliin niin, että tuokio jatkui paljon normaalimpaa pidempään, sisältäen kaikuja niin kaihosta kuin riemunhetkistä.

Joillakin kokoontumiskerroillamme saattoi käydä niin, että joku osallistujista oli aluksi hieman nuutunut ja vaitelias, levoton ja hieman hermostunut tai vaihtoehtoisesti hän ei halunnut lainkaan olla aloituksessa mukana. Näillä kerroilla, kuten muillakin, alustin tuokion kulun kannustamalla ryhmäläisiä osallistumaan oman jaksamisensa rajoissa. Usein kävi niin, että tuokion alkaessa levoton tai apaattinen henkilö pääsi toiminnan imuun mukaan, kun hän innostui tekemisestä muiden innostuksen myötä ja kannustamalla Muistojen virta ja työskentelyn mielekkyys vei mennessään, kun ympärillä oli inspiroivaa tekemistä ja kanssaihmiä.

Csikszentmihalyin (1990, 82) mukaan nautinnollista ja tekemisen imuun tarraavaa toimintaa kuvaavat muun muassa seuraavat asiat:

- Toiminnalle on edellytyksiä ja sen suorittamiseen on keskityttävä sekä asetettava sille tavoitteet.
- Tekeminen on toimijan omassa hallinnassa ja keskittyminen ja vaivattomalta tuntuva tekemisen suorittaminen väistävät arkiset huolenaiheet
- Itsetietoisuus lisääntyy kokemuksen myötä ja käsitys ajan kestosta muuttuu

Koska muistisairaahan tunnetilat saattavat vaihdella nopeastikin ja hän saattaa muuttua hetkessä levottomaksi tai apeaksi, näyttäytyi flow-kokemus ryhmässä aina vahvana keskittymisenä ja innokkuutena, kokonaisvaltaisena keskittymisenä. Laulujen sanoja haettiin sinnikkäästi ja jos ei muistettu, ne korvattiin toisilla. Esimerkiksi seuraavia kommentteja lausuttiin laulaessamme tuokion ”ylijajalla” innostuneen ja keskittyneen tekemisen lomassa, silloin kun maltettiin:

”Kyllä hienoja kappaleita, näitä vaan laulas ja aika menee!” ”Juu, tuttu laulu, tätä silloin ennenkii laulettiin monet kerrat! Lauletaanko vielä tämäkii, tääkii on tuttu”

Kokemukset, joissa tekijä pääsee nauttimaan tekemisestään ja heittäytymään siihen kokonaisvaltaisesti, näyttäytyivät arvokkaana niin muisteliijoille itselleen kuin myös ulkopuoliselle tarkastelijalle. Se, että joutui selvästi tekemään työtä itsensä kanssa, ei tuntunut lannistavan, vaan nosti ryhmäläiset positiiviseen imuun ja yrittämään parastaan. Etenkin muistisairaudelle usein tyypilliset keskittymisvaikeudet ja levottomuus väistyvät mieluisan tekemisen virrassa muistelijan itsensä toimesta ja hänen kokemuksensa myötä.

6.3 Hoivakoti luovana toimijuusympäristönä

Hoivakoti Paatela on tehostetun palveluasumisen yksikkö, jossa on henkilökuntaa paikalla ympäri vuorokauden. Tavallisen palveluasumisen piirissä henkilökuntaa on paikalla vain päivisin (mm. Virkola 2014). Toiminnan kannalta tämä tarkoittaa sitä, että asukas saa tarvitsemaansa apua ja hoivaa, jonka takia hän on hoivakotiin siirtynyt asumaan. Ikääntyvien keskuudessa yhä enenevässä määrin usean ihmisen kotiympäristönä toimii hoitolaitos (Hyyppä & Liikanen 2005, 105), mutta millaisena ympäristönä hoivakoti näyttäytyy asukkaalleen toimijuusnäkökulmasta? Usein hoivakoti näyttäytyy keskusteluissa pikemmin negatiivisessa valossa, ikävänä laitoksena, ei niinkään kotina. Tarjoaako se tilaa luovalle toimijuudelle?

Marinin mukaan ihminen ei välttämättä hoivakotiin päätyessään enää puhu kodista vaan asunnosta (2008, 69), mutta jo ensikosketukseni vierailukäynnillä Paatelaan osoitti sen, että hoivakoti oli asukkailleen nimenomaan koti. Vietin päivää asukkaiden kanssa ja sain kuulla useaan otteeseen seuraavanlaisia kommentteja:

"Tää on ny mun koti, tänne minä oon muuttanu" , "Hyvin oon viihtyny täällä kotona."
tai *"Minä niin tykkään tästä minun uudesta kodista. Minä oon huoneenki saanu laittaa niin nätiksi, sellaseks ku ite tykkään."*

Samankaltaiset lausahdukset toistuivat myös myöhemmillä kerroilla vieraillessamme asukkaiden huoneissa tai keskustellessamme Paatelasta asuinympäristönä ylipäättään.

Useimmissa palvelutaloissa on mahdollisuus tuoda mukanaan henkilökohtaista omaisuuttaan: kalusteita, vaatteita tai esimerkiksi valokuviaan (Liikanen 2007, 19) ja näin on myös mahdollisuus toimia Paatelassa. Asukkaat olivat saneet tuoda mukanaan henkilökohtaisia tavaroitaan ja rakkaimpia kalusteitaan. Käytävillä on asetettu myös

maalauksia, niin talon puolesta kuin asukkaiden itsensäkin tuomina. Asukkaiden puheissa korostui myös omien esineiden merkitys. Tavarat ja esineet toimivat ikään kuin maamerkkeinä joilla kytkettiin oma elämä tähän asuinympäristöön, edellinen koti uuteen.

Toisaalta ympäristö näyttäytyi sillä tavalla perinteisen laitosmaisena, että joiltain osin olisi voinut kuvitella seisovansa vaikka terveyskeskuksen käytävällä. Tämä tilakokemus saattaa olla vain ei-muistisairaalan katsojan silmissä, sillä muistisairas tarvitsee ympäristön, joka on yksinkertainen ja selkeä hahmottaa. Ympäristön tulee myös sisältää paljon liikkumatilaa, jotta muistisairaalla on mahdollisuus purkaa ylimääräistä energiaansa ja ahdistustaan esimerkiksi kävelemällä ja tämän lisäksi he tarvitsevat myös viihtyisät ja kodikkaat sosiaalitilat. Paatelassa liikkumatilaa tarjosi pitkä käytävä, jonka varrella asukkaiden huoneet sijaitsivat. Ruokailuja ja muuta yhteistä olemista varten oli tarjolla yhdistetty keittiö-ruokailutila.

Dementikot hakeutuvat mielellään sosiaalisiin tiloihin, muiden asukkaiden ja hoitajien seuraan, arjen askareiden äärelle. (Telaranta 2014, 154–155.) Tämä oli huomattavissa myös Paatelassa. Aukkaat kävelivät mielellään pitkää käytävää edestakaisin tai piipahtelivat huoneisiin, joko omaan tai asukastoverin. Yhteisen ja jaetun tilan merkitys näkyi myös siinä, että sinne hakeuduttiin erittäin mielellään istuskelemaan, juttelemaan ja tarkastelemaan hoitajien toimia tai ulkoelämän tapahtumia suurista ikkunoista. Aukkaat saivat halutessaan olla yksin, tavata muita tai tarkkailla elämänmenoa. Halutessaan he pääsivät myös ulkoilemaan isolle terassimaiselle parvekkeelle ja hoitajien kertoman mukaan päivittäin myös ulkoympäristöön.

Ympäristön kokemiseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa henkilön terveydentila (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen) sekä tiedolliset ja sosiaaliset taidot, jotka ovat suhteessa henkilön asenteisiin ja luottamukseen omasta selviämistään.

Hoivakodin ympäristökokemus on hyvin subjektiivinen, sillä sen tila vaihtelee ja kehittyy. (Pikkarainen 2007, 43, 63.) Etenkin muistisairaiden yksikössä ympäristö muuttuu suhteessa siihen, miten sen asukas tunnistaa ympäristönsä ja luo merkityksiä sille. Dementoituneet asukkaat saattavat esimerkiksi yhdessä hetkessä toimia luontevasti ympäristössään hyväksyen sen, mutta taas toisessa hetkessä hän haluaa pois, kotiin (Pikkarainen 2007, 64).

Paatelassa asukkaat tuntuivat olevan hyvillään siitä, että heistä todella pidettiin huolta. Tämä tuli esille myös asukkaiden puheissa. Moni myönsi sen, että ei enää pärjäisi yksin kotona. Toki siinä vaiheessa, kun muistisairauden tila syvenee, saattaa henkilön olla vaikeaa ymmärtää asumista hoivakodissa, sillä tietoisuus ajasta ja paikasta hämärtyy. Omat ryhmäläisenikin saattoivat yhdessä hetkessä olla hoivakodissa, kun jo tovin kuluttua he asuivat lapsuudenkodissaan tai ajattelivat menevänsä vastaan jo edesmennyttä puolisoaan tämän palatessa töistä. Hoivakodin puitteet tarjoavat turvallisen ympäristön elää siinä myös maailmassa, missä muistisairas kulloinkin kokee elävänsä.

Ihmisen asennoituminen ja vallitsevat olosuhteet ohjaavat asukkaan toimintaa ja toimijuutta. Se, miten ympäristö kokijalleen näyttäytyy, riippuu monesta muustakin tekijästä kuin vain muistisairaudesta itsestään. Pauline von Bonsdorff puhuu hiljaisesta estetiikasta, jolla hän tarkoittaa ympäristön kokonaisvaikutelmaa, joka muodostuu niin aistittavista, tiedollisista kuin assosiatiiivisistakin ominaisuuksista. Hiljainen estetiikka ei ole samalla tavalla tietoisesti keskittynyttä ja tarkennettua kuin esimerkiksi pysähtymisen taidekokemuksen äärelle, vaan se on tiedostamatonta ja ei-fokusoitunutta, hieman passiivisempaa kokemista. (von Bonsdorff 2007, 76.) Laitosympäristössä hiljainen estetiikka elää niin tilan kokemisessa, asukkaiden käyttäytymisessä kuin hoitohenkilökunnan suhtautumisessakin. Hiljainen estetiikka

pitää sisällään niin kaunista kuin rumaakin, mikä voi toimia kummassakin suhteessa elämänlaatua parantavana tekijänä (von Bonsdorff 2007, 80).

Välillä on vaikea sanoa, miten muistisairas oikeastaan ympäristönsä kokee. Eläkö hän mielessään aivan toisenlaisessa ympäristössä ja kokee tämän tästä olevansa väärässä paikassa. Hänen toimijuutensa saattaa näyttäytyä tällöin myös passiivisuutena aktiivisuuden sijaan (Jyrkämä 2012, 15). Henkilö ei kykene välttämättä liikkumaan tai tuottamaan puhetta tai on epävarma ajallis-paikallisesta sijainnistaan, mutta se ei tarkoita sitä, että hän kokisi ympäristönsä tai siellä tapahtuvan toiminnan epämieluisana. Ympäristökokemus saattaisi olla yhtä epätodellinen, vaikka asukas asuisi siinä kodissa, josta hän on joutunut sairautensa vuoksi hoivakotiin muuttamaan.

Omien ryhmäläisten ympäristökokemus näyttäytyi pääosin myönteisenä ja luova toimintakyky aktiivisena, sillä heidän elämänasenteena oli lähtökohtaisesti positiivisesti suhtautuva. He tuntuivat viihtyvän asuinympäristössään, jossa oli puitteet niin itsenäiselle oleskelulle kuin sosiaalisellekin kanssakäymiselle. Kokoonnuimme myös muistelutyöpajakerroilla aina saman pöydän äärellä, jossa asukkaat viihtyivät jo muutoinkin. Heidän oli ehkä helppo solahtaa uuteen toimintaan ”kivuttomammin”, kun toimintaympäristö oli jo entuudestaan tuttu ja miellyttävä. Myös hoitajien kannustava ja myönteinen suhtautuminen myötävaikuttivat ryhmäläisten toimijuuteen luovan muistelutyön tilanteissa.

Hoivakoti saattaa näyttäytyä siellä asumattoman silmiin nimenomaan laitosmaisena tai ei-kodinomaisena ympäristönä. Hoiva-etuliitteeseen saattaa liittyä asenteita ja ennakkoluuloja niin sinne joutuvalla ihmisellä kuin ympäröivällä yhteiskunnallakin. Elisa Virkola haastatteli väitöskirjaansa varten yksinasuvia muistisairaita, heidän puheestaan saattoi aistia sen, miten he suhtautuvat hoivaan holhouksena. Eräänkin haastatellun mielestä ”hoiva” merkitsi täyttä kyvyttömyyttä ja passiivisuutta, kohti

kuolemaa kulkuaan suuntaamista (Virkola 2014, 256). Hoivakodin arvottaminen huonoksi asuinympäristöksi, saattaa joskus olla myös asennekysymys tai ennakkoluulo kuin todenperäinen tieto. Ainakaan Paatelan kohdalla tällaista asetelmaa ei ollut. Muistisairaalle on paljon haitallisempaa asua pidemmälle edenneen sairautensa kanssa vailla apua. Hän voi vailla rajoja olla vahingoksi itselleen tai muille esimerkiksi eksymällä ympäristössään tai unohtelemalla ruokia liedelle.

Asukkaalleen ympäristö voi, ja sen tulisi, kuitenkin tarjota kokemuksen kodista, jossa hän saa tarvitsemaansa hoivaa, mutta voi myös toimia itsenäisesti. Asuinympäristön mielekkyys ei muodostunut ainakaan paatelalaisten mielissä siitä, että kotona pitäisi saada olla yksin ja omassa rauhassaan, vaan tärkeäksi koettiin erityisesti sosiaalinen kanssakäyminen ja hoivan luoma turva. Tekemistä kaivattiin asukkaiden puheissa enemmän.

Vaikka ulkoiset puitteet eivät ehkä olisikaan aina niin kodinomaiset, tärkeintä on kuitenkin tuntea olevansa kotonaan ja halutessaan pystyä hyödyntämään omia voimavarojaan, tahtoaan ja osaamistaan siinä ympäristössä, joka on sekä asumisen että muunkin elämän keskus. Tämän takia ympäristön tulisi tarjota eläjälleen myös mielekästä tekemistä, johon hän voi halutessaan ottaa osaa. Henkisen ja fyysisen ilmapiirin tasapaino tarjoaa varmasti myös vapautuneemman ja luottavaisemman kasvualustan toimijuuden luovalle puolelle. Asuinympäristön mielekkyys ja kodikkuus ei rakennu seinistä ja itse avattavista ja suljettavista ovista, vaan kaikesta siitä, joka seinien sisällä asujalleen näyttäytyy. Asuinympäristössä myös koti on enemmänkin mielentila kuin konkreettinen paikka.

6.4 Hoivakodin toimelias muistelijä ja luova yhteisöllinen toimija

Ryhmäläisteni puheissa tuli usein esille se, miten tärkeäksi koettiin erilaisten virikkeellisten tuokioiden järjestäminen, joissa saa olla itse tekemässä yhdessä muiden kanssa. Esille nousivat muun muassa yhteislauluillat, joissa asukkaat pääsevät itse laulamaan, eivätkä he joudu ainoastaan kuuntelijan rooliin. Myös muistelutyöpajat saivat innostuneen vastaanoton, sillä tekemään päästiin itse. Asukkaiden puheissa nousi voimakkaasti esille se, että on mukavaa kun heille tarjotaan ohjattua toimintaa, jotta saadaan muutakin tekemistä kuin ruokailujen odottaminen. Eräs ryhmässäni oleva rouva myös mainitsi, että hän laittaa kalenteriinsa ylös aina seuraavan kerran kun tulen taas ryhmää vetämään. Hänen sanojaan lainatakseni.

”On mukavaa, kun tietää mitä tehdään yhdessä taas seuraavalla viikolla.”

Myös asukkaiden kaipuu yhteisöllisyyteen tuli selväksi. Kuten jo aiemmin on tullut esille, asukkaat suuntasivat aina mielellään sinne missä tapahtuu ja on muita ihmisiä. Eräskin nainen painotti, että

”Yksin ei saa missään nimessä jäädä. Ystäviä pitää olla ja yhdessä tehdä. Täälläkin.”

Myös muut asukkaat myötäilivät tätä kommenttia. Ryhmässä tehden voi kokemuksia jakaa ystävien kesken. Asukkaiden puheista tuli esiin myös se, että pelkkä yhdessä istuskelu ja jutustelu ei täytä yhdessä tekemisen kaikkia kriteereitä. Paatelaan nimenomaan kaivattiin jotakuta ulkopuolista yhteistä tekemistä järjestämään, sillä asukkaat eivät olleet itse tähän kykeneväisiä ja toisaalta taas hoitajat ehkä liian kiireisiä toimintaa järjestämään.

On syytä ottaa huomioon, että ihmisen kaipuu kulttuuriin ja luovaan tekemiseen voi pysyä hyvinkin vahvana ja jopa lisääntyä tuettuun asumismuotoon siirryttäessä, kuten

myös Paatelan asukkaiden puheista tuli ilmi. Koska hoivakodissa velvoitteet ja pakot muuttuvat toisenlaisiksi on asukkaalla ehkä enemmän aikaa itselleen ja ajatuksilleen – niin hyvässä kuin huonossa mielessä. ”Pakollisia” toimintoja hoivakodissa ovat esimerkiksi ruokailut, peseytymiset ja lääkehuolto, jotka tapahtuvat yleensä ennalta aikataulutetuissa puitteissa. Näiden rutiinien ympärille jää kuitenkin aikaa, jolloin asukas voi keskittyä toteuttamaan itseään ja keskittymään itselleen merkityksellisiin asioihin. . Leonie Hohenthal-Antin muotoilee niin, että fyysisestä turvallisuudesta ja materiaalisista tarpeista kyllä yleensä huolehditaan, mutta henki jätetään usein nälkäiseksi (2006, 121). Luovat puitteet eivät kuitenkaan ole niin helposti rakennettavissa muistisairaana itsensä toimesta, vaan toiminta tarvitsee toteutuakseen ohjausta ja mahdollisesti muita osallistujia

Vaikka kukin muistelija ammensi omista muistoistaan, sai luova muistelu voimansa juuri yhteisöllisyydestä. Toimijuuden mahdollisuuksien voikin aina katsoa olevan sidoksissa vuorovaikutukseen, joten sitä on syytä tarkastella myös yhteisöllisyyden näkökulmasta. Myös yhteisöllä on motiiveja, intentioita ja aikomuksia. Toimijuus näyttäytyy tällöin jaettuna ja kollektiivisena. Toiminnan subjekti ja toimija ovat tällöin joukko yksilöitä, ryhmä tai yhteisö. (Kumpulainen 2010, 25.) Muistelutyöpajat osoittivat, miten yhteinen luova työskentely vahvistaa esimerkiksi omia arvoja ja saa toimimaan yhteisiä tavoitteita kohti, vaikka kullakin toimijalla olisi omat taustamotiivinsa. Jaetut kokemukset saattavat myös ohjata muuttamaan näkökantoja tai vahvistamaan omia näkemyksiään. Yhteisöllisyys ei kuitenkaan aina tarkoite sitä, että oltaisiin samalla kannalla, vaan se voi kannustaa myös oman eriävän näkemyksen tai toiminnon esittämiseen turvallisessa ja sallivassa ilmapiirissä.

Muistella voi missä ja koska vain, mutta yhdessä muistellen muistoista saa tiukemman otteen. Muistojen jakaminen voi olla kuitenkin monelle herkkä asia, joten tunnelma

täytyisikin pyrkiä pitämään muistelutyössä kannustavana ja turvallisena, jotta myös luomisen kyky pysyy vireänä. (Hohenthal-Antin 2009, 140). Muistisairaalle on esimerkiksi tärkeää se, että hänen ympärillään on ihmisiä kuulemassa ja jakamassa juuri hänen muistonsa ja osoittamassa kiinnostusta niitä kohtaan. Yhdessä toimittaessa onnistumisen kokemukset nousevat pintaan ja tulevat mahdolliseksi, vaikka henkilökohtainen panos ei olisikaan ollut kovin suuri. Ryhmän muut jäsenet houkuttelevat ja kannustavat mahdollisesti muitakin osallistumaan. (Hohenthal-Antin 2013, 25, 38.) Yhdessä tehden osa muistoista saattaa näyttäytyä siinä määrin kollektiivisena, että ne laukaisevat kunkin osallistujan muistelemaan omista lähtökohdistaan, toistensa muistoja ruokkimalla. Omassa ryhmässämme muisteltiin toisten muistikuvien innoittamana niin omia työuria kuin vaikkapa tanssipaikkakokemuksia ja vertailtiin kokemuksia keskenään.

Useaan otteeseen tuli myös esiin se, että asukkaat haluavat toimia nimenomaan yhdessä ja yhdessä muistelemisenkin korostui mukavana tekemisenä. Jokaisella kerralla ryhmäläiset toivat esille myös sen, miten mielenkiintoista on kuulla, millaisia muistoja tai ajatuksia jollakulla muulla on. Yhdessä tehden ja kokeillen myös uudet ideat ja erilaiset lähestymistavat aukeavat toisella tavalla kuin yksin toimiessa. Yksin asioita pohtiessa saattaa jäädä kiinni kaavamaisiin ajatusmalleihin ja asioiden yksipuolisiin tulkintoihin. Muiston voi jakaa muistelutuokiossa myös parille ryhmän sijaan ja pari kertoo sen sitten omin sanoin muulle ryhmälle. Myös tämä antaa toisenlaista perspektiiviä muistoihin tuomalla esiin ehkä uusia näkökulmia. (Susi 2011,184.)

Ryhmässämme nousi esiin myös vaikeampia muistoja. Lapsuudessa koetut sota-ajan tapahtumat tai vaikkapa omat lapsuudenkodin perhesuhteet saivat muistelijat toisinaan vakaville vesille. Eräskin nainen kertoi tarinansa siitä, miten hänen äitinsä oli

mennyt uusiin naimisiin ja liiton myöstä taloon tullut uusi isäpuoli oli kohdellut häntä todella ilkeästi. Nainen oli lähetetty myöhemmin asumaan toisaalle, josta hän oli vieläkin muistoissaan kovin kiitollinen. Hän kertoi tarinaansa välillä surun, välillä ilon kyyneleet silmissään ja muut ryhmäläiset myötäelivät tarinaa mukana. Nainen sai vapauttaa muistonsa toisten kannateltavaksi tuossa hetkessä, jolloin muistonsa jakaja sai puolittaa niin murheen kuin ilonkin toisten kanssa.

Taide-elämyksillä on toisinaan taipumus herättää voimakkaita tunteita, joten tällöin niitä on hyvä purkaa sanoiksi toisten kanssa (Blomqvist 2007, 26). Kun muistot herättävät tunnemyrskyn tai matkan kipeisiin kuviin, on hyvä, että kokemuksia voi käydä läpi vuorovaikutteisesti. Ryhmä saattaa helpottaa myös ikävempien muistojen läpikäymistä; kun ikävät muistotkin tehdään näkyviksi, ne voivat parhaimmillaan lakata olemasta painolasti tai saada uudet mittasuhteet. Yhdessä voidaan käsitellä myös samankaltaisia elämäntaakkoja ja asettaa niitä uusiin mittasuhteisiin. Kokemuksen jakaminen voi tarjota vertaistukea monella tapaa.

Ryhmätyön kautta toimien ryhmä kykenee parhaimmillaan löytämään myös yhteisen sävelen, yhteisen maaperän. Yhdessä tekeminen kantaa hedelmää myös sosiaalisten suhteiden muodostumisessa ja oman toimijuuden ylläpitämisessä. Kun kysymyksessä on taidelähtöinen toiminta, kuten esimerkiksi musiikki ja laulu, voivat ne toimia yhteenkuuluvaisuuden tunteen luojina ja yksinäisyyden tunteen hälventäjinä. (Hohenthal-Antin 2013, 59.) Ihminen voi saada kokemuksen siitä, että hän on osa yhteisöä, kun ollaan muistelemassa jonkun yhteisen ja tunnistettavan äärellä, mutta kuitenkin voidaan ammentaa omista lähtökohdista käsin.

Muistelutyössä luovuus rakentuu ehkä parhaiten silloin, kun ihminen on osallisena ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Silloin hän tulee halutessaan kuulluksi tai nähdyksi. Joskus myös saattaa näyttää siltä, että ihminen on passiivinen toimija, vaikka

oikeasti hän saattaa olla hyvinkin aktiivinen. Toisten tekemisten tarkkailu voi myös antaa kokemuksen aktiivisesta mukana olemisesta (Pikkarainen 2007, 108). Ulkoapäin katsottuna on joskus vaikea sanoa, onko muistisairas läsnä, mikäli hän ei kykene esimerkiksi tuottamaan puhetta tai on muutoin vaikeasti viestittävä.

Omassa ryhmässämme eräs asukkaista ei kyennyt enää tuottamaan puhetta ja usein hän oli myös vaikeasti viestittävä ja hieman poissaolevan oloinen. Näytti siltä, että asukas oli hyvin passiivinen, mutta tarkempi huomiointi osoitti, että hän seurasi aina muiden esimerkkiä muistelutilanteissa ja ryhtyi toimeen muiden innoittamana. Vaikka puhetta ei enää syntynyt keskustelutilanteissa, hän käytti muita keinoja itsensä ilmaisemiseen. Esimerkiksi niillä kerroilla, kun lauloimme vanhoja kappaleita, hän innostui selailemaan tulostettua nivaskaa huolella valiten sieltä itselleen merkittäviä laulumuistoja. Myös silloin, kun käytimme leikekuvia muistojen herättelijänä, hän tarkkaili aikansa muiden toimintaa ja valitsi muiden innoittamana myös itselleen merkityksellisiä kuvia, joita myös muut asukkaat positiivisesti kommentoivat. Yhteisöllisyys siis myötävaikuttaa toimijuuteemme myös luovissa tilanteissa, synnyttäen uusia tapoja toimia, kuten esimerkki osoittaa.

Markku T. Hyyppä on tutkinut me-hengen voimaa ja hän esittää kansainvälisiin tutkimuksiin peilaten yhteisöllisyyden merkityksistä hyvinvoinnille seuraavia ansioita: mikäli yhteisöllisyys on laadukasta ja sosiaalista pääomaa kasvattavaa, on yhteisöllisyydellä havaittu olevan terveydelle ja hyvinvoinnille suotuisia vaikutuksia (Hyyppä 2002, 60–62). Myös hoivakodin asukkaat elävät yhteisöllisessä ympäristössä, mutta tämä ei kuitenkaan tarkoita, että yhteisöllisyys tarjoaisi välttämättä näin pelkistettynä terveydelle suotuisia vaikutuksia. Tarvitaan myös mielekkäitä asioita, joita voidaan tehdä yhdessä. Osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunne sekä näiden

tarve tulivat esille muistelutyöpajakertojen saatossa, vaikka välillä osallistujien toimijuus näyttäytyikin vähemmän aktiivisena.

Vaikka muistelutyö on luovaa, kulttuuri- ja taidelähtöistä toimintaa, ei kuitenkaan riitä, että toiminta itsessään olisi niin myönteisiä kokemuksia aiheuttavaa. Taide ja kulttuuri synnyttävät elämyksiä, mutta niillä ei ole kuitenkaan yksinomaan terveyttä edistävää tai hyvinvointia nostavaa vaikutusta, vaan sen taakse kätkeytyy paljon muutakin. Esimerkiksi kulttuuriohjelmien vaikutuksia tutkittaessa, on korostunut se, miten ihmiset ovat kokeneet tulevansa onnellisemmiksi, luovemmiksi ja luottavaisemmiksi osallistuessaan kulttuuritoimintaan ja tuntevat kuuluvansa osaksi yhteisöä. Yksilöllisten ja subjektiivisten ihmiskokemusten ei voida suoraan tulkita lisäävän terveysvaikutuksia, vaan siihen tarvitaan sosiaalista osallistumista. (Hyypä 2013, 122–123.) Myös ohjaamani työpajat ammensivat yksilöistä esiin voimavaroja ja tukea omalle tulkinnalle itsestä yhteisöllisyyden kautta.

Me-hengen voima ja samojen asioiden äärellä oleminen ruokkii arvostusta ja ymmärrystä ihmisten välillä (Hohenthal-Antin 2009, 101). Annetaan tilaa toisten ajatuksille ja muistoille, vaikka ne ovatkin erilaisia kuin omamme. Yhteisöllisyys luo turvallisuuden tunnetta ja me-henkeä ja vahvistaa yksilön kokemusta itsestään, kun ollaan samojen asioiden äärellä. Vaikka terveysvaikutuksia ei suoranaisesti pystyttäisikään todentamaan, voi kuitenkin sanoa, että yhteisössä on kuitenkin enemmän voimaa kuin yksilössä ja tätä myöten toimijuuskin kaikkineen nousee paremmin näkyviin.

7. TAIDETTA, TIEDETTÄ JA HOIVAA

7.1 Tutkimuseettinen näkökulma

Tarkoitukseni on ollut nostaa tutkimuksellani esiin uudenlaista näkökulmaa ikääntyneen, laitoksessa asuvan muistisairaana toimivuudesta. Olen halunnut työssäni kunnioittaa tutkittavieni itsemääräämisoikeutta ja pyrkinyt toimimaan mahdollisimman hyvien tutkimuseettisten periaatteiden mukaan.

Tutkijan tulee tutkimusprosessinsa käännteissä tarkastella toimintaansa myös eettisellä silmällä. Kysymyksiä voi nousta esiin niin tutkimuskohteen valinnassa, aineiston hankinnassa ja tutkittavien kohtelussa ja intymiteettisuojaan liittyvissäkin asioissa. Eettiset kysymykset seuraavat aina mukana, kun käsitellään tieteellistä tietoa, sen soveltamista ja vaikutuksia. (Kuula 2006, 11.) Olen pyrkinyt kunnioittamaan niin tutkittaviani, käsiteltävää aineistoa kuin tutkimuksen taustateoriaakin.

Itse pyrin jokaisen työpajakerran alussa ja lopussa muistuttelemaan ryhmäläisiä siitä, että tulen käyttämään nauhoittamaani materiaalia ja tekemiäni huomioita ja havaintoja tutkimukseni aineistona. Tutkimukseen osallistuvien täytyy olla tietoisia siitä, mitä tutkimus heidän osaltaan tarkoittaa ja heitä täytyy myös pitää ajan tasalla tutkimuksen etenemisestä (Kuula 2006, 106–107). Tutkimusaineistosta tulee aina tapauskohtaisesti anonymisoida eli häivyttää henkilön tunnistamiseen liittyvät tarkat yksityiskohdat, joiden perusteella tämä olisi tekstin lomasta tunnistettavissa (Kuula 2006, 200). Vannotin myös ryhmäläisilleni sitä, että jokaisen osallistujan intymiteetti tulee säilymään, vaikka aineistoa osin tässä siteeraankin. Tässä tutkimuksessa olen pyrkinyt esittämään tilannekuvaukset ja siteeraukset siltä osin neutraaleina, että niistä

ei pysty tunnistamaan kertojan identiteettiä. Identiteetin esilläolo ei tässä tutkimuksessa olisi ollut mitenkään merkittävää tai tuonut lisää tietoa.

Tutkimukseni jälkeen en koe enää tarpeelliseksi käyttää tätä tutkimusta varten kerättyä aineistoa, joten tarkoituksenani on luopua siitä se hävittämällä, koska en ole pyytänyt lupaa tutkittaviltani aineiston myöhempää käyttöä varten (Kuula 2006, 101–102). Olen aikeissa jatkaa tutkimuksen tekemistä aihealueen tiimoilta, mutta katson, että tulen keräämään kokonaan uuden aineiston seuraavan tutkimukseni taustalle. Tämän tutkimuksen aineistoa pääsen hyödyntämään tämän lopputyön, en enää varsinaisen ”raaka-aineiston” kautta.

7.2 Taidekasvattajana tietoa keräämässä

Mennessäni ensivisiitille Paatelaan, luonnollisesti kiersin oleskelutilassa olevia asukkaita läpi kertoen hieman itsestäni ja kysellen asukkaiden kuulumisia. Osa asukkaista oli kovin kiinnostuneita siitä, missä ja mitä opiskelin. Kun kerroin opiskelevani yliopistossa ja tulevani ohjaamaan sekä tutkimaan hoivakotiin, eräskin asukkaista totesi, että hän on ollut vain ompelija koko elämänsä, eikä hänellä ole ollut aikaa opiskella mitään hienoja tutkintoja tai ”tutkiskella” mitään. Oli ollut vain tienattava leipää pöytään. Toisia tuloni taas kirvoitti muistelemaan omia opiskeluaikojaan ja tuomaan esiin omia kokemuksiaan opiskelusta. Eräskin nainen totesi, että *”Onpa mielenkiintoinen tutkimusaihe, kyllä meitäkin pitää tutkia. Ja me tykätään tehdä, että tutki vaan”*.

Täällä taidekasvatuksen tai tutkimuksen teon mainitseminen ei herättänyt sen kummempia kysymyksiä tai kummastusta, niin kuin se tekee usein muissa yhteyksissä.

Asukkaat osoittivat kiinnostusta sitä kohtaan, että minä ohjaisin toimintaa juuri heitä varten ja tutkisin heidän toimintaansa. Eräskin nainen totesi, että: *"Onpa hienoa, kun saadaan oikein ammattilainen meidän kanssa tekemään!"*. Ja toinen jatkoi, että *"Me tykätään tehdä kaikkea erilaista."* Lähtökohta tutkimukseni aineistokeruulle oli siis hyvinkin positiivinen.

Ennen muistelutyöpajojen aloitusta omat kyseenalaistukseni Paatelaan menoa kohtaan liittyivät siihen, miten omat resurssini tulevat riittämään asukkaita ohjatessa ja miten kykenen samanaikaisesti keräämään huolellisesti ja riittävästi aineistoa tutkimukseni taustalle.. Pohdin myös sitä, tulisiko minun tietää jotenkin enemmän muistisairauksista ja niiden erityispiirteistä tai olisiko minun syytä ottaa selville ohjattavieni potilastaustoja, jotta saisin paremmin selville missä sairauden vaiheessa asukkaat ovat. Nousisiko sieltä esiin jotakin sellaista, joka vaikuttaisi heidän toimintaansa työpajatilanteissa? Tai olisiko heidän taustoissaan jotakin muuta sellaista erityistä, joka auttaisi minua toimimaan monipuolisemmin ja osaavammin ryhmän parhaaksi?

Koska tilanne oli itselleni uusi, oli ehkä ihan luonnollista, että käytin aikaani epäroimiseen ja puntarointiin. Lopulta kuitenkin päädyin siihen, että minulle riittää tieto siitä, että olen menossa työskentelemään muistisairaiden kanssa, jotka ovat sairautensa vielä lievemmässä vaiheessa ja pyrin tarkastelemaan heitä sellaisina kuin he kussakin tilanteessa ovat. Tulin siihen tulokseen, että minun ei tarvitse kaivella ennalta jokaisen osallistujan taustoista sen tarkempaa tietoa – enhän ole ennenkään penkonut syvällisemmin minkään ohjaamani ryhmän jäsenten taustatietoja. Luotin siihen, että tutustumiskäynnillä saan luotua henkilökohtaista kontaktia ryhmäläisiin ja tätä kautta luotua ennakkoluulottomampaa sidettä heihin, kuin että olisin "ennakkotutustunut" heihin vain yksipuolisesti paperilla. Kaiken alku on kuitenkin aidolla kohtaamisella.

Iäkkään, ja etenkin muistisairaana kohdalla tulee ottaa huomioon, että vaikka henkilö olisikin fyysisesti ja henkisesti hauraampi, häntä ei kuitenkaan tarvitse kohdella lapsena. Ihmiseltä itseltään voi, ja tuleekin kysyä mielipidettä; asioita ei tarvitse ratkaista hänen puolestaan ja toisten ei tule myöskään puhua hänen ohitseensa (Telaranta 2014, 70.) Halusin kunnioittaa tätä ajatusta, sillä enhän itsekään haluaisi itseäni kohdeltavan niin kuin olisin ilmaa tai jotenkin toisarvoinen. Halusin kohdata ryhmän ihmisinä, en nippuna sairauskertomuksia.

Koska en ottanut selville asukkaiden taustoja tai tietoa sairauksien ja vaivojen tiloista, annoin ohjattavilleni mahdollisuuden toimia omista lähtökohdistaan kussakin tilanteessa. Minulla ei ollut ennakko-oletuksia heidän toimintakyvystään tai mahdollisuutta jumittua johdattelemaan tilanteita esimerkiksi taustatiedoista kumpuavilla kommentteilla tai kysymyksillä. Ryhmäläiset saattoivat nostaa esiin sellaisia asioita kun kussakin tilanteessa tahtoivat, ja oli tarpeen.

Tieto sairauksien toista tai muista taustoista ei myöskään ollut itselleni niin olennaista ihan ammatillisessakaan mielessä, taidekasvattajan näkökulmasta. Eri asia olisi sitten se, mikäli toimisoin hoitajan mandaatilla tai ohjaisin vastaavaa toimintaa taustallani hoitoalan tutkinto; minulla olisi jo ammattinikin puolesta sekä pakko että velvollisuus tiedostaa asukkaiden taustat hoitosuhteen ja esimerkiksi potilasturvallisuuden kannalta.

7.3 Taide menee hoivakotiin

Koska taidekasvatus on tuonut omia käytäntöjään hyvinvointi- ja sosiaalipalveluiden piiriin, joilla alaa ei ole aiemmin juuri totuttu näkemään (Varto 2011, 23), tämä

aiheuttaa toisinaan myös törmäyskursseja niin hoitohenkilökunnan, ulkopuolisten toimijoiden kuin asukkaidenkin välille. Hoitolaitoksen hierarkia ei aina kohtaa taiteilijan vapautta, joten onkin syytä pohtia miten viedä taidetta tällaiseen ympäristöön niin, ettei taiteen ja terveyspuolen tarvitse olla törmäyskurssilla keskenään (Strandman 2007, 162–163)? Onko taiteilija tai taidekasvattaja oikeutettu soveltamaan taidetta ympäristössä, jonka toimintatavoista ja hierarkioista ei tiedä taustoja tarkemmin?

Tämä saattaa johtua siitä, että puolin ja toisin ei täysin ymmärretä toistensa tarkoitusperiä, asenteita ja aikomuksia. Niin taidekasvattajana, kuten tutkimuksen yhtenä tekijänä, näen tässä tapauksessa luovan muistelutyön tukevan henkistä kasvua ja kyvykkyyttä ja tuovan tätä kautta myös uutta tietoa tutkittavasta kohteesta. Hoitohenkilöstön näkökulmasta tämä saattaa ehkä joskus näyttäytyä puuhastelua, kun työ tai sen tulokset eivät ole samalla lailla konkreettisia kuin hoitotyössä. Teija Nuutinen on koonnut kommentteja Keinu- taiteilijat vanhustyön arjessa -projektin tiimoilta ja niissä osa hoitohenkilökunnasta näki hoitotyön nimenomaan ”oikeana” työnä ja taidetyöskentelyn tarpeettomana hömppänä, johon ei mielellään hoitohenkilökunnan näkökulmasta haluttaisi käyttää aikaa (Nuutinen 2007, 170).

Oma osastolle tuloni herätti kuitenkin innostusta Paatelan hoitohenkilökunnassa. Kuulin henkilökunnan toimesta useampaan kertaan mainittavan sen, että se on ihanaa, että tulee joku, jolla on oikeasti aikaa keskittyä asukkaisiin pitempi aika kerrallaan kuunnellen ja keskustellen. Uskon, että henkilökunnalla totta tosiaan oli kiire, mutta toisaalta voi olla myös niin, että kiireen tila jää ikään kuin päälle. Vaikka oikeasti olisi kenties aikaa istahtaa toviksi asukkaan ääreen korvaksi ja keskustelukumppaniksi, pitää ammatillinen suorittaminen nopean työsykkeen, vaikka näennäisenkin, yllä. Telaranta kuvailee ilmiötä niin, että välillä hoitotyön luonne

näyttäytyy tehtäväkeskeisenä suorittamisena sen sijaan, että laiskureiksi leimautumisen pelossa ollaan ennemmin tekemässä jotakin kuin pysähtymässä ihmisen äärelle (Telaranta 2014, 162). Kaikesta huolimatta hoitoalan paljon puhuttu kiire leimaa varmasti jokaista laitosta, oli kiire sitten todellista tai ei. Asiakasmäärä ei aina kohtaa henkilökunnan määrän kanssa. Tämän vuoksi kohtaamiset jäävät usein kiireessä pintapuolisiksi eikä asukasta välttämättä nähdä ihmisenä ihmiselle, vaan potilaana hoitajalle. Tällöin esimerkiksi kiireettömämpi taidetyöskentely saattaa näyttäytyä joutilaana puuhasteluna, eikä tärkeänä työnä..

Hoitohenkilökunnalta tullut palaute jo heti alussa paljasti sen, että voi olla hyödyllistä, että Paatelaan tulee joku, jolla on todella aikaa asukkaille ja hänen ei tarvitse säännätä kesken ohjattavan toiminnan huolehtimaan esimerkiksi kenenkään vessakäynneistä tai lääkehuollosta. Muistelutyöpajojen edetessä sainkin huomata, että henkilökunnan asema yhteisössä olikin täysin erilainen kuin omani. Koska hoitajat tarjoavat hoivaa sekä huolenpitoa, on asukkailla myös matalampi kynnyks pyytää apua ja tekemään asioita heidän puolestaan, myös kesken ohjattavan tuokion. Koska olin ulkopuolinen, myös asukkaat jaksoivat keskittyä ehkä juuri siksi paremmin kanssani kuin jos he olisivat toimineet vastaavassa tilanteessa tutun hoitajan kanssa. Ryhmäläiset olivat hyvin tietoisia siitä, että olin työskentelemässä heidän kanssaan määrätyn ajan aina määrättyinä päivinä. Ryhmäläiset myös kyselivät joka kerran jälkeen, että koska tulen taas uudelleen ja odottivat kovasti, mitä teemme seuraavalla kerralla. Eräs ryhmäläisistä muisti vielä tarkalleen, minä päivänä ja kellonaikana tulisin seuraavan kerran ja muistutteli myös välillä muita ryhmäläisiä asiasta.

Kirsi Heimonen on työskennellyt tanssitaiteilijana mm. pakolaismiesten parissa ja hän on kuvannut kokemustaan seuraavasti: *"Toimintani rajaantuu. En pelasta, hoida tai hoivaa ihmisiä. He itse ottavat vastuuta osallistumisesta."* (Löytönen & Sava 2011,

114). Taiteilija Rafael Wardi on puolestaan kuvannut taideohjaajan työtään Nikkilän sairaalassa näin: *"Minä symboloin heille suurta vapautta. Maalasin mielelläni heidän kanssaan. Ei taiteilija ketään paranna, mutta taiteen kautta jokainen voi löytää mahdollisuuksia."* (Hyyppä & Liikanen 2005, 105). Hoivamaailman taidelähtetilään tulee muistaa, että hän ei esimerkiksi hoitolaitokseen mennessä voi toimia sokeasti omien tarkoituseriensä mukaan, vaan hänen täytyy ottaa huomioon kohderyhmänsä kyvyt ja tarpeet.

Itse en halua myöskään nähdä taidetta maagisena ratkaisuvälineenä ja taidekasvattajuutta parantavana vastauksena, vaan haluan nähdä pikemminkin taiteen ja luovien menetelmien käytön mahdollisuutena tarjota tukea toimijuuteen ja omien luovien voimavarojen tukemiseen yhdellä elämän osa-alueella. Luova muistelutyö voi toimia parhaimmillaan henkisenä hoivana tarjoaa muistisairaalle mahdollisuuden tuoda näitä esiin juuri sillä panoksella kuin muistelija on itse valmis asettamaan

Ongelmallisena koen tässä yhteydessä, niin kuin monesti muutoinkin taiteen viemisessä laitoksiin, projektin lyhytkestoisuuden. Ryhmäläiset toivoivat kovasti, että olisin vielä jatkanut työskentelyä heidän kanssaan, mutta oman elämäni puitteissa tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista. Virkistystoimintaan ja taideprojekteihin ei olla ehkä valmiita ensimmäisenä resursoimaan. Blomqvist ja Hovila selvittivät vanhusten palveluyksiköissä tapahtuvaa ryhmämuotoista taide- ja kulttuuritoimintaa, ja tämän selvityksen myötä tuli esiin se, että hoitajat pitivät kiirettä, henkilökunnan vähäistä määrää ja rutiineja pahimpana esteenä toiminnan lisäämiselle (Hyyppä & Liikanen 2005, 137, 142).. Tärkeää kuitenkin olisi, että näihinkin panostettaisiin, sillä selvästi myös Paatelassa halu tällaiseen toimintaan on sekä asukkailla että hoitajilla. Se, että samalla tehdään myös tutkimusta, palvelisi varmasti myös tulevaisuuden yhteistyötä taiteen ja hoivan kesken. Tämä auttaisi tunnistamaan paremmin taidekasvatuksen

käytänteitä ja hakemaan sen piirteistä puuttuvaa aineistoa, jotta voidaan suorittaa yhä uusia tutkimusväliintuloja (Varto 2011, 23). Taiteen ja tieteen keinoin olisi mahdollisuutta kehittyä.

Puhe siitä, että taiteen tulisi olla täysin irrallista muista yhteyksistä, etenkin hoivasta eli sen tulisi säilyttää paikkansa ainoastaan taiteena, omassa "arvolohkossaan", on jokseenkin turhaa. Eikö tässä maailmassa ole sijaa molemmille? Taiteen tehtävähän on olla uudistaja, innoittaja, uutta luova ja ajassaan elävä asia. Sen avulla voidaan nähdä ja tulkita asioita myös uudella tavalla. Kuten Helena Sederholm sanoo: *"Taide ei ole elämästä erillinen asia, vaikka se leikittelee eroilla ja eroavaisuuksilla."* (Sederholm 2007, 143). Toisaalta silloin, jos taidetta käytetään väärin tarkoituksien valjaana, on syytä miettiä toimiiko se uudistamisen sijaan uhkana. Niin kauan kuitenkin kun taiteen keinoin ei vahingoiteta tai aiheuteta hyvinvoinnin nimessä harmia, voi sen avulla kokeilla ja uudistaa. Näin taide voi lunastaa paikkansa jälleen uudella elämän osa-alueella.

Liihallisen kokeilunhalun ja uudistamisen vastakohtana toimii myös pelko. Pelko siitä, että ihminen menee jotenkin rikki siitä, jos kokeillaan jotakin uutta. Mietitään miksi ollaan tekemässä ja miten tulisi tehdä. Ollaan varovaisia ja kokeillaan vahingoittamisen pelossa vain pienesti jotakin tuttua ja turvallista. Törmäsin taannoin sosiaalisessa mediassa kommenttiin, joka jäi kummittelemaan mieleeni, vaikka en edes enää muista, mikä keskustelun alkuperäinen aihe oli ollut. Kommentissa kirjoittaja ihmetteli sitä, että hänelle, ikääntyneiden laitosasukkaiden vapaaehtoisystävälle, oli annettu ohjevihkonen, jossa neuvottiin, että vapaaehtoisena tulee välttää muita keskustelunaiheita kuin sää. Kommentti oli hämmästyttävä. Tuolla lauseella torpataan täysin ajatus ihmisten välisestä kohtaamisesta: ei aito kohtaaminen ole small talkia säästä, vaan keskustelua toinen toistaan kunnioittaen ja kuunnellen, olivat suusta ulos

purkautuvat asiat sitten hilpeyttä herättäviä tai vakavaksi vetäviä. Elämä on uskallusta ja mahdollisuuksia, myös taiteen keinoin.

Aito kohtaaminen ja keskustelu hoivan ja taiteen maailmassa voi olla mahdollisuus, joka avaa silmiä ja ovia enemmän kuin asioista vaikeneminen tai asioiden erillään pitäminen. Omassa työskentelyssäni olen hyödyntänyt taidelähtöistä menetelmää sekä vienyt niin omaa osaamistani kuin kokeilunhaluani taidekasvattajana hoivaympäristöön. Taide on osa elämää, joten se voi olla myös osa elämää siellä, missä hoiva tapahtuu.

Taidekasvattajana pidän arvokkaana sitä, että minulle annettiin mahdollisuus työskennellä Paatelassa ja työskentelyäni kohtaan oltiin avoimia niin asukkaiden kuin hoitohenkilökunnankin puolelta. Pidin tärkeänä myös sitä, että ketään ei pakotettu ryhmään osallistumaan, vaan kaikki halukkaat osallistuivat omasta tahdostaan. Olin vastuussa ryhmän ohjaamisesta, mutta halusin jättää kuitenkin ryhmäläisille mahdollisuuden toimia itseohjautuvasti ja antaa heille valtuudet käyttää sisäistä potentiaaliaan omien valintojensa kautta. Halusin nähdä ryhmäläiset tasaveroisina kanssakulkijoina, joille minä tarjoan työkalut ja tuen, mutta he pääsevät kuitenkin itse tekemään työn ja päättämään mistä aineksista muistoja rakennetaan.

Koen, että tällaiset kokeilut ja onnistumiset lähentävät taide- ja hoivamaailmoja entisestään ja antavat oppia puolin ja toisin, ja ennen kaikkea antavat osallistujilleen mahdollisuuden johonkin uuteen, arkea rikastuttavaan osallisuuteen sekä toimijuuden luovan puolen aktivointiin. Vakiintuvat käytänteet auttavat ymmärtämään myös taiteen soveltavien menetelmien käyttöä yleisesti ja antavat mahdollisuuden vapauttaa uusia menetelmiä hoivatyön ja sosiaalialan tueksi ja työpariksi.

8. LOPUKSI

Vaikka muisti tai fyysinen toimintakyky heikkenee, on ihminen edelleen osa yhteiskuntaa, osa yhteisöä, silloinkin kun asuu laitoksessa. Hänen minuutensa on tallella siitä huolimatta, vaikka ulkokuori, toiminnalliset kyvyt tai asumismuoto muuttuvat. Sisällä on sanoja, tunteita ja haluja, vaikka suu ei niistä enää osaisikaan kertoa. Ihminen on kyvykäs käyttämään sisäisiä voimavarojaan ja toimimaan niiden mukaan, etenkin jos häntä siinä tuetaan.

Ihminen tulee nähdä vaivojensa takana persoonana, jolta löytyy kiinnostusta, halua ja kykyä asioiden tekemiseen, omien tuntemustensa ilmaisemiseen ja keskinäiseen vuorovaikutukseen. Hänen toimijuuspotentiaalinsa ei katoa – se vain muuttaa muotoaan. Muistisairauden myötä ajan- ja paikantaju heikkenevät ja mukana saattaa tulla, jo myös täysin iän tuomaa, rappeumaa liikkumiseen sekä muihin arjen toimiin, mutta henkisyttä ja luovia voimavaroja heiltä ei samalla tavalla voi viedä. Sisäiset voimavaramme eivät katoa sormia napsauttamalla siinä vaiheessa, kun siirrymme elämänpolkumme loppupuolelle tai itsenäisestä asumisesta tuettuun. Ihmisessä on henkisyttä niin kauan kuin on henkeäkin.

Ikääntyneen muistisairaana luova toimijuus on avointa asennoitumiskykyä ja tuettuja mahdollisuuksia toimia omien, sisäisten voimavarojensa mukaan siinä ympäristössä, missä hän asuu. Hoivakodissakin on mahdollista antaa asukkaalle mahdollisuus kokea itsenäisyyttä ja onnistumisia. Asumismuodon ei tule olla este, vaan sen tulee toimia tukena sille, että voimme käyttää sisäisiä voimavarojamme ja henkistä kyvykkyyttämme siinä toimintaympäristössä, missä kulloinkin elämme. Matka Paatelaan on osoittanut, että vaikka ihminen siirtyy laitokseen, se voi olla asukkaalleen koti. Ei sijoituspaikka tai karkeasti sanottuna kuoleman odotushuone. Uuteen kotiin

siirryttäessä elämän eri osa-alueiden toiminnot sijoittuvat pääasiassa sen katon alle – siellä on muistisairaana elämä ja toimijuusympäristö melko lailla kaikkineen. Hänellä on uudessa kodissaan tarjolla apua ja hoivaa sekä muita ihmisiä seuranaan. Tällaisessa ympäristössä on syytä tarjota tukea ihmisen sisäistä toimintakykyä, jossa asukas voi käyttää henkistä potentiaaliaan ja vahvistaa mielenvapauttaan.

Taidelähtöisen toiminnan, tässä tapauksessa luovan muistelutyön kautta, on mahdollista olla tukemassa ikääntyneen luovaa toimijuutta. Vaikka potentiaali ikääntyneessä ihmisessä itsessään on jo olemassa, saattaa se kuitenkin olla piilossa. Kyvykkyys ei tule samalla tavalla näkyviin ennen kuin muistojen pariin ohjataan ja kannustetaan. Tämä vaatii ohjauksellisuutta, yhteisöllisyyttä ja henkilön omaa halua sekä kykyä osallistua muisteluun. Luovan muistelutyön kautta ikääntynyt muistisairas saa parhaimmillaan kokemuksen siitä, että hänen itsenäisyyttään ja minuuttaan arvostetaan ja se on edelleen olemassa, huolimatta sairauksista tai muista rajoitteista. Asukas luo elettyä elämäänsä esiin. Hän kuvittaa sen niin itselleen kuin muillekin sellaisena kuin hän sen näkee, ja saa samalla kokea itsensä tärkeäksi. Hän voi myös nostaa menneisyyttään esille ja muovata sitä nähtäväksi uusin silmin niin itselleen kuin muillekin. Muistot eivät kuitenkaan tule nähtyiksi, mikäli muistelija ei itse niitä avaa, eikä häntä siinä auteta.

Muistisairas on ennen kaikkea ihminen; ei kasa diagnooseja tai pelkkä sairauskertomus. Ihminen, joka on kyvykäs tekemään valintoja ja ilmaisemaan itseään ja sisäisiä halujaan. Muistisairaat eivät myöskään ole yksi suuri joukko, jolla on kaikilla samanlaiset tarpeet ja halut, vaan sairastuneiden kirjo on joukko yksilöitä omine piirteineen. Vaikka dementoituneet usein tuodittautuvatkin rutiinien tuomaan turvaan, on myös mahdollista, että johonkin uuteen tarttumalla tavoitetaan myös uusia asioita itsestä.

Työskentely Hoivakoti Paatelassa osoitti, että asukkaat ottivat minut ja muistelutuokioiden tarjonnan hyvin vastaan, sillä alusta saakka itseni ja asukkaiden välillä vallitsi luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri. Asukkaat janoivat sellaista toimintaa, joissa pääsisivät olemaan itse osallisina. Alusta lähtien oli selvää, että minä ja metodit olemme vain työkaluja toimijalähtöisen tilanteen esiintuomiseksi. Ennen kaikkea olin kiinnostunut siitä, mitä asukkailla itsellään on sanottavanaan ja miten he kokevat luovassa muistelutuokiossa parhaimmaksi toimia.

Muistojen pariin houkuttelemisen ei ollut ryhmässäni vastentahtoista, vaan pikemminkin innostunutta ja kuplivaa. Välillä muistojen ja tarinoiden tulva oli niin loputon, että koetin parhaani mukaan jakaa puheenvuoroja jokaiselle halukkaalle ja kannustaa myös hieman vaiteliaampia kertomaan omansa. Vaikka muistoja jaettiin välillä kilpaa ja vuoronumeroita jaellen, olivat asukkaat kiinnostuneita myös toistensa muistoista, jotka tarjosivat niin vertaistukea kuin uusia näkökulmiakin. Kenenkään muistoja ei kyseenalaistettu ja kukin sai jakaa sen verran kuin itse katsoi tarpeelliseksi. Muistot liikkuvat niin menneessä kuin tässä ajassakin ja tuokiot toivat esiin myös uusia keinoja kertoa niistä.

Koska muistisairaana ikääntyneen toimijuus kaikkineen on vielä melko tuntematon tutkimusalue, toimii tämä työ avauksena uuteen. Seuraava askel voisi olla tutkimuksessa, jossa ikääntyneen muistisairaana luovan toimijuuden raameja tarkasteltaisiin pidempikestoisesti luovan muistelutyön ympärillä. Tämä mahdollistaisi intensiivisemmän tutkimusotteen ja auttaisi näin näkemään ajan ja sairauden etenemisen mukanaan tuomat muutokset ja ymmärtämään luovan toimijuuden rakennusaineiden ja terveydentilan muutosten välisiä syy-seuraussuhteita. Siinä on pohja tutkimukselle, joka itseäni ainakin kiinnostaa suuresti jatko-opintoja ajatellen.

Tämä tutkimus on tarjonnut mahdollisuuden päästä luovan toimijuuden jäljille, mutta seuraava voisi antaa puitteet jonkinasteiselle kesyttämiselle.

LÄHTEET

Ahonen, Heidi 1994. Löytöretki itseen – musiikki, kuva ja liike ilmaisun välineenä. Kirjayhtymä. Tampere: Tammer-Paino.

Alasuutari, Pertti 1989. Erinomaista, rakas Watson: johdatus yhteiskuntatutkimukseen. Helsinki: Hanki ja Jää.

Baines, Patricia 2007. Quality Dementia Care Nurturing the Heart: creativity, art therapy and dementia. Publication No. 3 in the Quality Dementia Care series. Alzheimer's Australia.

Blomqvist, Lisbeth 2007. Taide-elämyksen merkitys terveydelle. Teoksessa: Pitkälä Kaisu, Routasalo Pirkko ja Blomqvist Lisbeth (toim.). Ikääntyneiden yksinäisyys – Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Vanhustyön keskusliitto: Tutkimusraportti 5. Helsinki: Gummerus Kirjapaino. Sivut: 43-51.

Bonsdorff, Pauline von 2007. Hiljainen estetiikka. Teoksessa: Bardy Marjatta, Haapalainen Riikka, Isotalo Merja & Korhonen Pekka (toim.). Taide keskellä elämää. Nykyaikaisen Museo Kiasman julkaisuja 106 / 2007. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy. Sivut: 75-80.

Brandenburg, Cecilia von 2012. Taiteen hyödyntämisestä hyvinvoinnin edistämiseksi. Teoksessa: Honkasalo Marja-Liisa & Salmi Hannu (toim.). Terveyttä kulttuurin ehdoilla – näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen. K&H, Kulttuurihistoria. Turun yliopisto. Sivut: 243-266.

Csikszentmihalyi Mihaly, 1990. FLOW: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper and Row.

Dewey, John 2010. Taide kokemuksena. Suomennos teoksesta Dewey 1934/1980, Immonen, Antti & Tuusvuori, Jarkko S.. Tampere: niin& näin.

Eloniemi-Sulkava, Ulla & Savikko, Niina 2011. MielenMuutos pitkäaikaishoidossa – Käyttösoireiden hoidosta muistisairaana ihmisen hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen tukemiseen. MielenMuutos -tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 3. Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de gamla väl ry. Raisio: Newprint Oy.

Engström Asta 2013. Taide ja kulttuuri vanhusten hoitotyössä – Sitä ei ole osattu ajtella, että taide voi olla osa hoitotyötä. Osaattori ja Lasipalatsin Mediakeskus Oy. Helsinki: Nord Print.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino.

Hohenthal-Antin, Leonie 2001. Luvan ottaminen – ikäihmiset teatterin tekijöinä. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylä: Yliopiston paino.

Hohenthal-Antin, Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta - taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Hohenthal-Antin, Leonie 2013. Muistellaan Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hovila, Elina 2007. Ikääntyminen ja luovuus. Teoksessa: Pitkälä Kaisu, Routasalo Pirkko ja Blomqvist Lisbeth (toim.). Ikääntyneiden yksinäisyys – Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Vanhustyön keskusliitto. Tutkimusraportti 5. Helsinki: Gummerus Kirjapaino. Sivut: 43-51.

Hyypä Markku T. & Liikanen Hanna-Liisa 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki, Edita Prima Oy.

Hyypä, Markku T. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. PerSona – Kustannus Oy Duodecim. Porvoo: Bookwell Oy.

Hänninen, Tuomo & Soininen, Hilikka 2004. Muistihäiriöt ja dementia. Teoksessa: Raitanen Tarjaliisa & Hänninen, Tuomo & Pajunen, Hannu & Suutama, Timo (toim.). Geropsykologia – Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WS Bookwell Oy. Sivut: 182-192.

Jansson, Satu-Mari 2014. Mittaamattoman arvokasta? Taiteen ja kulttuurin vaikutustutkimuksia ja –metodologioita. Taideyliopisto, Kokos-julkaisusarja 2/2014.

Jyrkämä, Jyrki 2003. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa: Heikkinen, Eino ja Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Jyrkämä, Jyrki 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimukseen. Teoksessa: Marjaana Seppänen, Antti Karisto ja Teppo Kröger (toim.). Vanhuus ja sosiaalityö – Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välillä. Jyväskylä, PS-kustannus. Sivut:195–217.

Jyrkämä, Jyrki 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. Gerontologia 4/2008. Sivut: 190–213.

Jyrkämä, Jyrki 2012. Toimijuus ja terveyden edistäminen. Teoksessa: Anita Näslindh-Ylispangar (toim.). Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy. Painopaikka Porvoo: Bookwell Oy. Sivut: 143–152.

Jääskeläinen, Miisa 2002. Sana kerrallaan. Johdatus luovaan kirjoittamiseen. Helsinki: WSOY.

Korkiakangas, Pirjo 2002. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa: Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki, Tammi.

Kumpulainen, Kristiina 2010. Toimijuus. Oppimisen Sillat – Kohti osallistavia oppimisympäristöjä Kristiina Kumpulainen, Leena Krokfors, Lasse Lipponen, Varpu Tissari, Jaakko Hilppö Antti Rajala. CICERO Learning, Helsingin yliopisto 2010. Helsinki: Yliopistopaino. Sivut: 20–35.

Kuula, Arja. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Liikanen, Hanna-Liisa 2003. Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital-hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Suomen Mielenveysseura. Keuruu: Otava.

Liikanen, Hanna-Liisa. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia –ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Helsinki: Yliopistopaino – Universitetstryckeriet.

Liikanen, Hanna-Liisa 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri – Kohti seniorikulttuuria. Ikäinstituutti. Oraita 1/2011.

Lyyra; Tiina–Mari 2007.. Terveyden edistämisen lähtökohdat. Teoksessa: Lyyra, Tiina–Mari & Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita. Sivut 16–27.

Löytönen, Teija & Sava Inkeri 2011. Taidepedagogiikka tarinoiden ja tunteiden tulkkina. Teoksessa: Anttila, Eeva (toim.). Taiteen jälki – Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä.. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja: 40. Helsinki: Edita Prima Oy. Sivut: 94–117.

Marin, Marjatta 2008. Perheet, sukupolvet ja sosiaaliset verkostot. Heikkinen, Teoksessa: Eino & Rantanen, Taina (toim.). Gerontologia. 2. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. Sivut: 64–75..

Nuutinen, Teija 2007. Keinu – joutilaitten istuskelua vai "oikeaa" vanhustyötä? Teoksessa: Marjatta Bardy, Riikka Haapalainen, Merja Isotalo & Pekka Korhonen (toim.). Taide keskellä elämää. Nykyaikaisen Museo Kiasman julkaisuja 106 / 2007. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy. Sivut: 164–172.

Ojanen, Markku 2002. Elämän mieli ja merkitys. Jyväskylä: Gummerus.

Pikkarainen, Aila 2007. Ympäristö. Teoksessa: Lyyra, Tiina–Mari & Pikkarainen, Aila. & Tiikkainen, Pirjo (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita. Sivut: 42–68.

Pikkarainen, Aila 2007. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa: Lyyra, Tiina–Mari & Pikkarainen, Aila. & Tiikkainen, Pirjo (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita. Sivut: 87–109.

Saarenheimo, Marja 2003. Merkityksellinen elämä. Teoksessa: Marin Marjatta & Hakonen Sinikka (toim.). Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-Kustannus Oy. Sivut: 44–56.

Salo, Marja 2009. Elo-D –laatutyökalu muistisairaahan ihmisen hyvinvoinnin kehittämiseksi. Loppuraportti Dementoituneen hyvinvoinnin ja elämänlaadun kehittäminen –projektista 2005–2008. Helsinki: Suomen muistiasiantuntijat Ry.

Sederholm, Helena 2007. Taidekasvatus – samassa rytmissä elämän kanssa. Teoksessa: Marjatta Bardy, Riikka Haapalainen, Merja Isotalo & Pekka Korhonen (toim.). Taide

keskellä elämää. Nykyaiteen Museo Kiasman julkaisuja 106 / 2007. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy. Sivut: 143-149.

Strandman, Pia 2007. Taiteen soveltavaa käyttöä? Teoksessa: Marjatta Bardy, Riikka Haapalainen, Merja Isotalo & Pekka Korhonen (toim.). Taide keskellä elämää. Nykyaiteen Museo Kiasman julkaisuja 106 / 2007. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy. Sivut: 160-163.

Susi, Marja 2011. Valokuva muistelutyössä. Teoksessa: Kuukasjärvi, Linnossuo & Sutinen (toim.) 2011 Taidetyöskentely arjen näyttämöillä – teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia.. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 53. Sivut: 179-187.

Suutama, Timo & Ruoppila, Isto 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa: Lyyra, Tiina-Mari & Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim.) 2007..Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita. Sivut: 116-128.

Telaranta, Pirkko 2014. Muistisairauden kanssa – Alzheimer arjessa. Helsinki: Auditorium kustannus Oy. Juva: Bookwell Oy.

Tornstam, Lars 1994. Gerotranssendenssi - teoreettinen tarkastelu. Gerontologia 2/1994. Sivut: 75-81.

Varto, Juha 2011. Taidepedagogiikan käytäntö, tiedonala ja tieteenala: Lyhyt katsaus lyhyen historian juoneen. Teoksessa: Eeva Anttila (toim.) Taiteen jälki – Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja: 40. Helsinki: Edita Prima Oy. Sivut: 17-32.

Virkola, Elisa 2014. Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja – muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.

Viramo, Petteri & Sulkava, Raimo 2006. Muistihäiriöiden ja dementian epidemiologia. Teoksessa: Erkinjuntti, Timo, Alhainen, Kari, Rinne, Juha & Soininen, Hilikka (toim.). Muistihäiriöt ja dementia. 2.painos. Hämeenlinna: Duodecim. Sivut: 23-40.

Väänänen, Seppo 2007. Luovuus kuuluu jokaiselle. Teoksessa: Nuutinen Teija (toim.). Elämänilon välähdyksiä – Taiteen ja vanhustyön kohtaamisia. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja. C: Tiedotteita, 24.

PAINAMATTOMAT LÄHTEET

Liikanen, Hanna-Liisa 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriön sivut, Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014-tiivistelmä:http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2010/Taiteesta_ja_kulttuurista_hyvinvointia.html. Luettu 19.8.2014.

Muistiliiton sivut: <http://www.muistiliitto.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet/> Luettu 11.8.2014.

Saarenheimo Marja & Pietilä, Minna. Raha-automaattiyhdistyksen sivut, Eloisa ikä-hankkeen tutkimussuunnitelma 2013–2017:

<http://www.eloisaika.fi/@Bin/76596/Eloisa+ik%C3%A4+-tutkimussuunnitelma.pdf>

Luettu 19.10.2014.