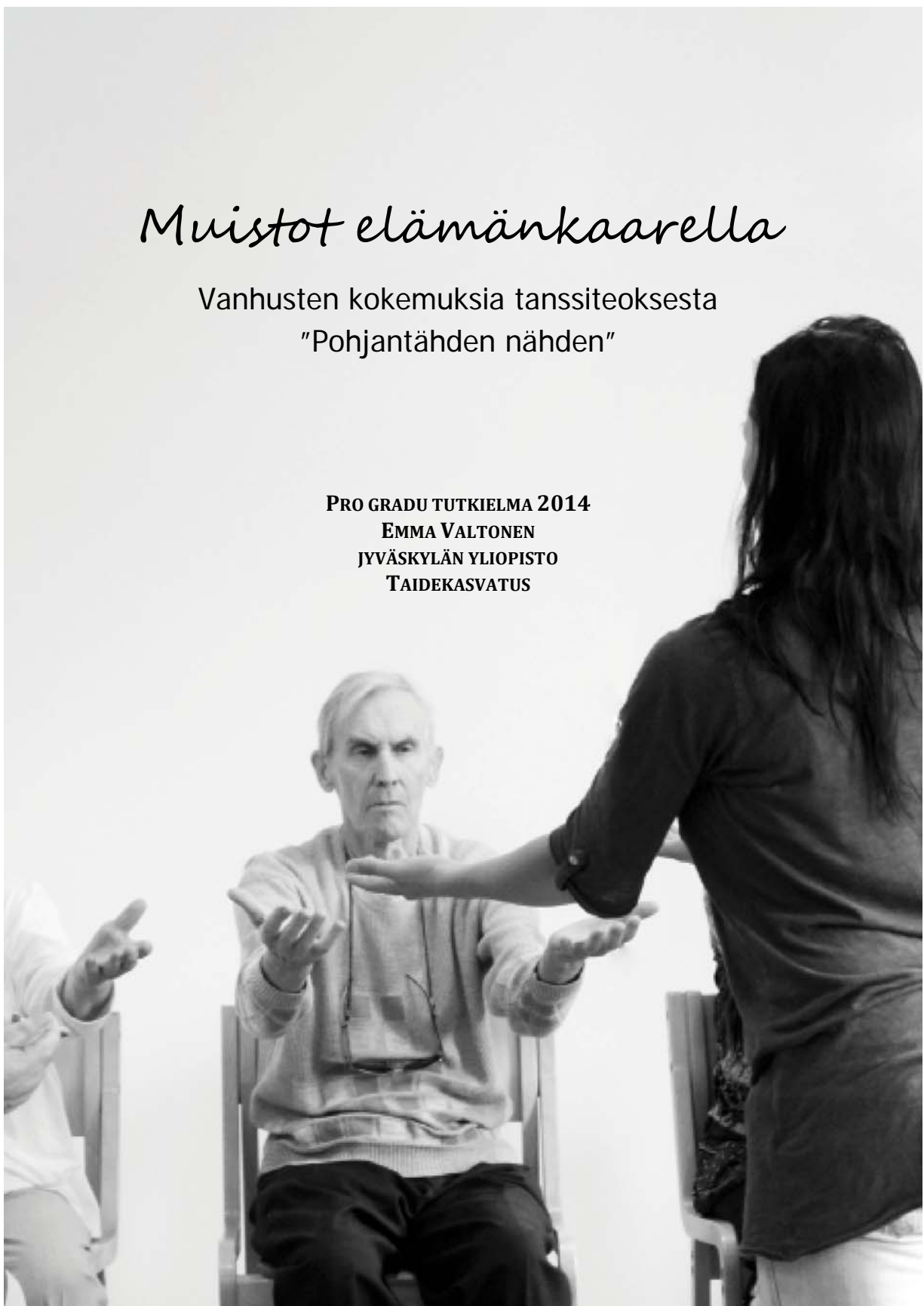


# *Muistot elämänkaarella*

Vanhusten kokemuksia tanssiteoksesta  
"Pohjantähden nähden"

**PRO GRADU TUTKIELMA 2014**  
**EMMA VALTONEN**  
**JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO**  
**TAIDEKASVATUS**



## JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä – Author Emma Valtonen	
Työn nimi – Title Muistot elämänkaarella – Vanhusten kokemuksia tanssiteoksesta ”Pohjantähden nähden”	
Oppiaine – Subject Taidekasvatus	Työn laji – Level Pro gradu -tutkielma
Aika – Month and year Elokuu 2014	Sivumäärä – Number of pages 82 + 12
Tiivistelmä – Abs Tiivistelmä	
<p>Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkin vuoden 2013-2014 aikana toteutetun tanssiprojektin ”Pohjantähden nähden”. kautta syntyneitä ratkaisuja ja toimintamenetelmiä sekä niistä syntyneitä tuloksia vanhusnäkökulmasta. Tutkimuksen avulla selvitän, miten tanssin avulla voidaan auttaa vanhuksia löytämään omat piilevät voimavaransa ja millä eri tavoin tämänkaltainen projekti vaikuttaa toiminnallaan vanhusten vireystilaan ja muistamiseen. Tarkoituksena on tarjota tanssiprojektin kautta löytyneiden toimintaesimerkkien avulla menetelmiä vanhusten aktiivisempaan osallistamiseen tanssilähtöisesti hoitolaitoksissa.</p> <p>Tutkimukseni on laadullista tutkimusta, jonka aineisto koostuu vanhusten kirjoittamista muistokirjeistä, haastattelusta sekä kenttäpäiväkirjasta, joka toimi havainnointivälineenä. Haastateltavien ikäjakauma oli 61-74 vuotta. Tutkimusmenetelmänä käytin toimintamenetelmää, mikä mahdollisti täyden osallistumiseni projektiin sen kaikissa tilanteissa. Se auttoi minua myös tavoittelemaan toiminnan kehittämistä. Analyysimenetelmänä käytin aineistolähtöistä syväanalyysiä.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan tanssiprojekti ”Pohjantähden nähden” vaikutti positiivisesti vanhusten hyvinvointiin. Siinä käsitellyt muistot antoivat mahdollisuuden vertaistukeen, vahvistivat yhteisöllisyyttä ja loivat merkityksiä tanssikohtauksille. Tulosten avulla löytyi menetelmä liikemuistin parantumiseen sekä vanhusten asenteiden muuttumiseen omaan fyysiseen jaksamiseen liittyen. Projekti itsessään koettiin voimaannuttavana ja elämyksellisenä asiana omassa tämänhetkisessä elämässä.</p>	
Asiasanat – Tanssi, muistot, toimijuus, , yhteisötaide, ikäihmiset	
Säilytyspaikka – Depository Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja – Additional information	

## Sisällysluettelo

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>1</b>
<b>2 POHJANTÄHTI SYTTY — TANSSIPROJEKTIN KEHITTYMINEN JA KULKU .....</b>	<b>4</b>
2.1 TAVOITTEET JA TOIMINTA .....	4
2.2 HAASTEET, ONGELMAT JA ONNISTUMISET .....	6
2.3 JOUSTAVUUDEN HAASTE.....	8
2.4 KERTA KERRALTA, ASKEL ASKELEELTA.....	11
<b>3 TUTKIMUSTEHTÄVÄT JA KYSYMYKSET .....</b>	<b>25</b>
3.1 SUKELLUS AIKAISEMPIIN TUTKIMUKSIIN.....	25
3.1.1 <i>Ikä-ihmiset ja tanssi</i> .....	27
3.1.2 <i>Musiikin hyöty liikkeiden muistamisessa</i> .....	29
3.1.3 <i>Taidelähtöinen toiminta vanhainkodissa ja muistojen käsittelyssä</i> .....	29
3.1.4 <i>Muistot ja muisteleminen</i> .....	32
<b>4 TUTKIMUSETIIKKA .....</b>	<b>33</b>
<b>5 YHTEISÖTAIDE, TOIMIJUUS JA IRTAUTUMINEN TUTKIMUKSEN AVAINKÄSITTEINÄ.....</b>	<b>37</b>
5.1 YHTEISÖTAIDE .....	37
5.2 TOIMIJUUS .....	39
5.3 IRTAUTUMISEN KÄSITE TOIMIJUUEDESSA.....	41
<b>6 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTO .....</b>	<b>44</b>
6.1 AINEISTO .....	46
<b>7 VANHUSTEN KOKEMUKSIA PROJEKTISTA .....</b>	<b>52</b>
7.1 MUISTOT ELÄMÄNKAARELLA.....	52
7.2. MUSIIKIN MERKITYS TANSSILIIKKEIDEN LUOMISESSA.....	56
7.3 MUISTAMISEN HAASTE.....	59
6.3 TANSSIN KAUTTA MUISTOIHIIN JA VIRKISTYMISEEN .....	64
7.4 AKTIIVINEN TOIMIJUUS LISÄÄNTYY.....	68
7.5 TAIDELÄHTÖISEN TOIMINNAN KOKEMUS .....	71
<b>JOHTOPÄÄTÖKSET .....</b>	<b>74</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>79</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>83</b>

# 1 Johdanto

”Ulkomuoto hyvä, kipu jättänyt jälkensä.”

Näin kirjoittaa 80-vuotias Lutakon vanhainkodin asukas 11.9.2013. On ensimmäinen tapaamiskertamme vanhusten kanssa ja aistittavissa on selvää jännitystä ja uteliaisuutta molemmiin puolin. Tanssiprojekti on aluillaan. Mukana tässä projektissa on eri-ikäisiä lapsista vanhuksiin ja tarkoituksena on kokeilla jotakin aivan uutta. Olen opettanut tanssia päätoimisesti kahden vuoden ajan. Työparini on ammatiltaan tanssija ja tanssinopettaja. Tanssin parissa työskentely eri-ikäisten lasten, nuorten ja jopa aikuisten kanssa on meille siis täysin tuttua. Ikä-ihmisten kanssa toimimisesta meillä ei kuitenkaan ole vielä kokemusta. Ajatus tästä kiehtoi ja ryhdyimme toteuttamaan projektia muistojen tanssimisesta yhteistyössä Lutakon lähipalvelutalon kanssa syyskuussa 2013.

Termillä ikääntynyt ihminen tarkoitetaan kaikkia yli 65-vuotiaita ihmisiä. Ikäluokkaa 65-74 kutsutaan myös kolmannen iän ihmisiksi, jolloin irrottaudutaan ansiotyöstä ja siirrytään eläkkeelle (Liimatainen 2007, 36). Kaikki ryhmämme jäsenet Lutakon lähipalvelutalosta ovat ikä-ihmisiä, jotka syystä tai toisesta ovat päätyneet palvelutaloon asumaan. Ryhmäläisistä kaksi asuu hoitokodin omissa tiloissa ja loput asuvat lähiympäristössä kotihoitotuen avulla. Päädyimme ottamaan yhteyttä kyseiseen lähipalvelutaloon siitä syystä, että se on aktiivisesti ollut yhteistyössä erilaisten ulkopuolelta tulevien kulttuuritahojen kanssa.

Tanssi ilmiönä ei hoitolaitoksissa ole uusi, päinvastoin. Tanssia on alettu hyödyntämään voimaannuttavana tekijänä etenkin erilaisten paikalle tuotavien tanssiesitysten muodossa. Monet tutkimukset ovatkin puoltaneet tanssin hyviä liikunnallisia ja terapeuttisia vaikutuksia vanhusten kohdalla (Puirava 2012, 3). Mielestämme ikä-ihmisten kykyä toteuttaa vastaavanlaista toimintaa väheksytään silti helposti. Meillä oli halu muuttaa tätä ajatusmallia löytämällä tanssin avulla tapoja luoda vanhusten arkeen jotain erityistä. Tapasimme koko työryhmän kanssa kerran viikossa syysluku-

kauden 2013 aikana ja keräsimme materiaalia tanssiesitykseen, joka esitettiin Huone-teatterin tiloissa keväällä 19 toukokuuta 2014. Tanssiteoksen kohtaukset koottiin ryhmäläistemme omista muistoista ja ideoista noin 40 minuutin mittaiseksi kokonaisuudeksi. Tämä materiaali kerättiin kirjoittamalla pieniä muistokirjeitä ennalta määrätystä aiheista, kuten esimerkiksi lapsuus- tai nuoruusmuisto. Tutkimusaineistoa ovat puolestaan teemahaastattelun avulla kerättyjä, tiedonantajien omia kokemuksia ja ajatuksia projektista, joita oma havainnointini täydentää.

Projektimme yksi pääperiaatteista oli, että pyrimme pitämään tapaamisissa yllä mahdollisimman osallistavaa ilmapiiriä valmiiksi tehtyjen suunnitelmien sijaan. Tämä ei ollut alkuperäinen suunnitelmamme, vaan suunnan muutos syntyi parin ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen vahingossa. Huomasimme, että mitä vähemmän valmiita ohjeita harjoituksissa annamme, sitä enemmän materiaalia heiltä saamme. Osallistava ilmapiiri auttoi myös tunnelmaa pysymään rentona ja pitämään ryhmäläistemme mielen virkeämpänä. Hiljalleen kävikin niin, että osanottajat alkoivat ottaa ohjat omiin käsiinsä. Tämä taas sai etenkin tutkimusmielessä projektiin mielenkiintoisen käänteen. Vanhukset olivat kerta kerralta enemmän läsnä ja innokkaita osallistumaan. Mielpiteitä ja ehdotuksia annettiin paljon ja kylmiä väreitä meni monesti yhteisiä harjoituksia tehdessä. Odotimme joka viikko, mitä nämä vanhukset seuraavalla kerralla keksivät ja miten he meitä inspiroivat. Tämän perusteella loin tutkimushypoteesin siitä, että projektin taiteellisten sisältöjen avulla saamme aikaan positiivisia vaikutuksia tämän ryhmän jäsenissä.

Tanssiteoksemme ideana on kulkea läpi koko ihmisen elämänkaari lapsuudesta vanhuuteen. Kohtaukset rakentuvat kunkin osanottajan yhdestä omasta muistosta, jossa muiston kertoja on selvästi pääosassa. Lopullisessa kokoonpanossa uusia jäseniä oli kaksi, joten heiltä omat muistot jäivät puuttumaan. Yllättävää oli näiden osanottajien into lähteä mukaan teokseen, vaikka koreografioita oltiin jo ehditty toteuttaa. Kaikki ryhmäläiset eivät ole mukana kaikissa kohtauksissa.

Työryhmä koostui niin vanhuksista, lapsista kuin nuorista aikuisistakin. Vanhainkodista oli alun perin mukana yhteensä kahdeksan vanhusta. Ryhmän kokoonpano vaihtui tämän vajaan yhdeksän kuukauden aikana useasti, jonka lopputuloksena alkuperäisjäseniä olisi esityksessä ollut neljä, kesken mukaan tulleita kaksi. Suruksemme yksi alkuperäisjäsenistä kuitenkin sairastui vain kaksi viikkoa ennen näytöstä vakavasti, ja menehtyi lopulta vain pari päivää ennen esitystä. Näin ollen lopullisessa tanssiesityksessä oli mukana yhteensä viisi vanhusta. Menehtynyt toimija oli pyörätuolipotilaista toinen. Toisella pyörätuolissa olevalla jäsenellä on oikea puoli kokonaan halvaantunut ja puhetta on vaikeaa tuottaa. Tästä syystä hänellä oli harjoituksissa mukanaan tulkki. Alkuperäisessä ryhmäkokoonpanossa vakavasti muistisairaita oli yksi. Hän oli aktiivisesti mukana syyskauden puoleenväliin asti, mutta kunnon äkillisen heikkenemisen vuoksi joutui myös jäämään pois. Pieniä 5-6 -vuotiaita lapsia oli mukana kolme; yksi poika ja kaksi tyttöä, jotka olivat meille entuudestaan tuttuja. Minä ja kollegani olimme myös mukana esityksessä ja pyysimme meille tuttuja nuoria tanssijoita mukaan myöhemmin. Harjoittelemisen tapahtui mahdollisimman paljon yhteisvoimin koko vuoden aikana. Poissaoloja vanhuksilla tuli vähän ja ne ilmenivät sairastumisien, lääkärikäyntien ja omien arkisten menojen takia.

Tässä tutkimuksessa halusin selvittää, miten tanssin avulla voidaan auttaa vanhuksia löytämään omat vielä jäljellä olevat voimavaransa. Tutkin myös, miten projektin aikana syntyneet menetelmät vaikuttivat vanhusten vireystilaan ja muistamiseen.

## 2 Pohjantähti syttyy — Tanssiprojektin kehittyminen ja kulku

Tässä kappaleessa kerron ensin yleisesti toimintamme tavoitteista sekä niiden saavuttamiseen käytetyistä menetelmistä. Tämän jälkeen tuon lyhyesti esille matkan varrella syntyneitä haasteita, joista keskityn syvemmin joustavuuden käsitteeseen. Lopuksi kerron kerta kerralta, mitä kullakin tapaamiskerralla teimme, mitä uusia havaintoja tai menetelmiä löysimme ja miten.

### 2.1 Tavoitteet ja toiminta

Projektin tarkoituksena oli tuoda vanhusten arkeen jotain erityistä. Koska olimme valinneet tanssin lähestymistavaksi, oli seuraava tavoite selvittää, onko tämänkaltaisen, moniulotteisen tanssiprojektin toteutus mahdollista. Tällä tarkoitan ikä-ihmisten jaksamista ja sitoutumista, mutta myös laajan ikäjakauman kautta tulevia haasteita. Tavoitteena oli saada vanhukset osallistumaan projektin kulkuun ja toteutukseen itse. Tämä tuntui olevan melko uusi tapa toimia tällaisissa projekteissa, joissa tanssia ja vanhustyötä yhdistetään. Muun muassa Teija Ravelin on tutkinut vuonna 2008 ilmestyneessä väitöskirjassaan ”Tanssiesitys auttamismenetelmänä dementoituvien vanhusten hoitotyössä”, vanhusten muistojen avulla rakennettua tanssiesitystä, mikä toteutettiin ammattitanssijoiden avulla. Ravelinin tutkimuksessa vanhukset olivat katsojina ja heidän reaktioitaan näiden muistojen näkemiseen lavalla seurattiin. Omassa projektissani vanhukset nousivat lavalle itse ja oli kiinnostavaa nähdä, mitä vaikutuksia tällä toimintatavalla oli.

Ideaan muistojen tanssimisesta pyrimme innostamaan ryhmäläisiä lähtemällä kuitenkin ensin liikkeelle kirjoittamisesta. Uskoimme kirjoittamisen olevan lähestymistavaltaan vanhuksille pehmeä, sillä vieraille ihmisille avautuminen suullisesti heti ensimmäisellä tapaamiskerralla tuntui itsellekin melko päällekyvältä asialta. Muistot kirjoitettiin ylös aihe kerrallaan pienille paperilapuille. Mielestämme henkilökohtaisen

asian ottaminen osaksi liikettä toisi tanssin tekemiseen lisää intensiivisyyttä. Uskoimme myös, että muistojen ollessa henkilökohtaisia, niiden kertominen liikkeen avulla tekee myös liikkeestä henkilökohtaisen.

Muistojen avulla tanssiin on saatu myös muita vaikutuksia. Esimerkiksi Ruotsalaisessa Palo-Bengtssonin ym. (1998) tutkimuksessa sosiaalisten tanssien järjestäminen vanhainkodeissa oli auttanut dementiapotilaita menneiden asioiden muistelussa (Ravelin ym. 2006, 307–308). Myös tanssiterapiatutkimuksissa on huomattu tiettyjen tanssi-teemojen auttaneen usein ikäihmisiä muistojen muistelemisessa. Tämä puolestaan on edistänyt ikäihmisten sosiaalisia kontakteja, vertaistukea ja itseilmaisua. (Marks 2005, 376.)

Projektin avulla toivoimme nostavamme osallistujien vireystasoa sekä auttavamme heitä ymmärtämään oman kykynsä tuottaa yhä mahdollisimmanakin pitämiään asioita. Ravelinin projektia vastaava teos toteutettiin Hanna Brotheuksen toimesta vuonna 2008 Helsingissä. Kyseessä oli nykytanssiteos ”Silmissäni mennyt”, jossa 61-74 -vuotiaat tanssivat teoksen itse. Tanssi koostui myös vanhusten omista muistoista, jotka oltiin kerätty liikemuistiin pohjaten, mutta myös kirjoitusta oltiin hyödynnetty. Teoksessa mukana olleet vanhuksat kokivat mukanaolonsa virkistävänä sekä positiivisena asiana. (Kaulanen 2010, 5-6) Brotheuksen teoksen sekä oman tanssiprojektini ero näkyy lähinnä osallistujien vapaassa osallistumisessa teoksen lopputuloksen muokkaamiseen sekä toteuttamiseen. Omassa projektissani työryhmään kuului eri-ikäisistä viisivuotiaasta ylöspäin. Vapaalla osallistumisella tarkoitan sitä, ettei kenenkään läsnäoloa vaadittu sataprosenttisesti ja kaikkeen toimintaan sai itse halutesaan vaikuttaa. Tästä lisää myöhemmin.

Liikkeisiin kohdistuvat tavoitteet koskivat luonnollisesti sitä, että tuottamamme materiaali oli vanhuksille kiinnostavaa, mutta turvallista. Tuottamamme tanssi, oli heille tyylillisesti uutta. Toivoimme sen avulla auttavamme vanhuksia löytämään kehossaan vielä täysin vireillä olevat mahdollisuudet vaivoista huolimatta. Lähdimme tutustumaan uudenaaliseen tapaan liikkua ensin käsien avulla. Idean olimme saaneet tanssi-



taiteilija Anna Halprinin elämäntyöstä kertovasta dokumenttielokuvasta "Breath made visible", jossa hän toteutti tanssia hyvin yksinkertaisella, mutta vaikuttavalla tavalla käsien avulla (Halprin 2009). Itse lähdimme tutustumaan aiheeseen keskustelemalla, mitä kaikkea jokaisen omat kädet ovat tehneet ja miten paljon elämää ja työtä ne ovat nähneet. Jälleen kerran lähestyimme asiaa muistojen kautta. Tämän jälkeen kokeilimme, millaista liikettä käsillä voi tehdä ja millä tavalla voitaisiin kuvastaa sitä, mitä niitä katsomalla näkyy. Toiveenamme oli saada osanottajat innostumaan josta-kin uudesta sekä samalla parantaa heidän muistiaan. Tätä pyrimme saavuttamaan säännöllisellä tapaamisella kerran viikossa. Tiesimme, että liikkeiden toistaminen kerran viikossa tunnin ajan, on vähän nuorellekin ihmiselle. Osanottajien mielestä tapaamismäärä oli kuitenkin sopiva. Pyrimme toistamaan kaikki luodut koreografiat läpi joka kerta, mutta tähän emme pystyneet ajan rajallisuuden vuoksi. Projektin lopullisena tavoitteena oli saada aikaan tanssiteos, jossa tanssin avulla pääsee tarkastelemaan pientä palaa jokaisen siihen osallistuvan vanhuksen elämässä. Tätä varten meidän oli keksittävä oikeanlaiset harjoitteet ja toimintatavat, jotta kaikkien tavoitteiden toteutuminen olisi mahdollista. Omien suunnitelmien lisäksi, syntyi matkan varrella monta erilaista ideaa ja toimintatapaa osanottajiemme innoittamina.

## 2.2 Haasteet, ongelmat ja onnistumiset

Ryhmän kokoonpanon kasaamisen jälkeen oli ensimmäinen haasteemme ehdottomasti harjoitustilan löytyminen. Paikan tuli olla tilava, mutta ennen kaikkea helppopääsyinen ja -kulkuinen. Kuljetuskustannussyistä emme myöskään voineet aloittaa harjoituksia heti esimerkiksi tanssikoulu Cooma Dance Academyn tiloissa, mikä meille koulun opettajina olisi ollut luontevin vaihtoehto. Koulu kuitenkin toimi yhteistyökumppanina tilavuokran suhteen myöhemmin keväällä, kun osanottajien määrä harjoituksissa alkoi kasvaa. Siellä oleva peili auttoi vanhusten omin sanoin myös liikkeiden ja teoksen kokonaisuuden lopullisessa hahmottamisessa. Päädyimme lopulta pitämään viikoittaiset harjoitukset palvelutalon ruokalan tiloissa, jonne kaikilla oli helppo pääsy.

Ensimmäinen harjoituksissa syntynyt haaste ilmeni toisella tapaamiskerralla. Meidän oli opittava varautumaan siihen, etteivät kaikki osallistujat ole joka kerta paikalla. Vanhusten kanssa on otettava huomioon heidän fyysinen kuntonsa ja mahdollisuudet sairastumisiin ja sairaalakäynteihin. Meidän oli myös ymmärrettävä se tosiasia, etteivät kaikki vanhukset välttämättä pysty olemaan matkassamme mukana koko vuotta. Paikallaoloon liittyvät haasteet tulivatkin ilmi useaan kertaan yhteisen taipaleemme aikana. Alkuperäisjäseniä oli projektissa mukana loppuun asti vain neljä. Uusimmat jäsenet saimme mukaan vasta helmikuun puolivälin paikkeilla ja yksi osanottaja kuoli yllättäen neljä päivää ennen esitystä.

Työskentely vanhusten kanssa oli meille uutta, joten projekti opetti meitä jatkuvasti. Meidän oli esimerkiksi pohdittava tarkkaan, millaista liikettä vanhukset pystyvät tuottamaan jokainen oman kykynsä mukaan. Tuotimme esimerkiksi itse liikettä helposti oikeapuoli -lähtöisesti koska olemme oikeakätisiä. Ryhmässämme oli kuitenkin jäseniä, jotka pystyvät tuottamaan liikettä vain kehon vasemmalla puolella. Meidän oli myös muistettava pitää tunnin rytmitys tarpeeksi selkeänä, jotta liikkeiden tekoa ja tahtia olisi helppo seurata. Suurin haaste olikin oppia ajattelemaan liikettä vanhusten silmin ja heidän kehonsa kautta, vaikka oma kehomme olisikin halunnut toteuttaa visiot toisin.

Lapset toivat omat haasteensa tapaamisiin. Meidän oli aluksi hyvin vaikea keskittyä tekemisessä sekä vanhuksiin että lapsiin, joiden liikemateriaali ja keskittymiskyky olivat lähes ääripäitä. Myös ajan vähyys aiheutti ongelmia niin yleisesti kuin tämänkin asian tiimoilta. Meidän tuli suunnitella tarkkaan ennen tapaamisia, millä keinoin saamme lapset ottamaan osaa siihen, mitä vanhusten kanssa teemme. Muistokirjeiden kirjoittaminen oli tilanteena helpompi, sillä lapset kirjoittivat muistoista yhtälailla vanhusten kanssa. Tanssikohtauksia harjoiteltaessa, vei jännitys puolestaan vieraassa ympäristössä voiton. Lopulta päädyimme keskittymään enemmän vanhuksiin ja annoimme lasten toimia vapaasti. Silloin tällöin he innostuivat tulemaan mukaan harjoituksiin, mutta suurimman osan ajasta he leikkivät keskenään. Lasten läsnäolo kui-

tenkin toi vanhuksille selvästi paljon iloa ja innostusta tapaamisten aikana, minkä takia lapset olivat mukana joka tapauksessa. Ryhmämme jäsenet myös mainitsivat moneen kertaan tämän olevan heille todella tärkeä ja ihana asia; suorastaan parasta koko tapaamisissa.

Lomat aiheuttivat myös haasteita projektin kokoamisen kannalta. Joulun ja pääsiäisloma venyivät pitkiksi, jonka takia monen asian kertaaminen vei aikaa. Emme siis päässeet aikataulullisesti yhtä nopeasti eteenpäin kuin oli tarkoitus. Lomat eivät kuitenkaan häirinneet ryhmäläisiä, vaan pitivät sitä päinvastoin mukavana asiana. Pohdimme pitkään, olisiko meidän pitänyt vaatia harjoituksia myös loman aikana. Pelkäsimme vanhusten unohtavan kaikki harjoittelemamme koreografiapätkät, mutta asiasta kysytyämme päätimme pitää lomat. Tämä haaste osoittautui kuitenkin odotettua pienemmäksi ja saimme kaiken lopulta kasaan ajoissa.

Asioista ja muutoksista ilmoittaminen ryhmäläisille olisi ollut myös haasteellista, jollei Lutakon palvelutalon yksi hoitajista olisi auttanut meitä vanhusten informoimisessa. Hän hoiti viikoittain sen, että vanhuksia muistutettiin tapaamisista ja että muutoksista saatiin tieto. Hän piti myös meitä ajan tasalla siitä, montako henkilöä mahdollisesti olisi seuraaviin harjoituksiin tulossa ja kannattaisiko niitä siirtää vai ei.

### 2.3 Joustavuuden haaste

Haasteita oli matkan varrella paljon, mutta joustavuuden käsite vaati meiltä ehdottomasti eniten energiaa. Taidetoiminta ylipäätään vaatii paljon joustavuutta etenkin ohjaajalta. Vieraalla maaperällä toimiminen on aina haasteellista ja tällöin joustavuuden merkityskin kasvaa. Richard Sennettin mukaan joustavuuden (flexibility) alkupeurä kuvaakin ”tuulessa puun oksien taipumista ja palautumista takaisin” (Heimonen 2009, 101). Saimme siis hyvin nopeasti todeta, että taideperustaisten menetelmien saapuminen sosiaali- ja terveysalalle vaatii joustavuutta sekä sisällöllisesti että menetelmällisesti. Jos olisimme tähänneet toiminnassamme vain ja ainoastaan suunnittelemaamme lopputulokseen, eivät rakenteelliset ongelmat todennäköisesti olisi rat-

kenneet eikä tavoitteemme olisi onnistunut. Taiteilijoiden joustavuus onkin mielestäni kykyä muuttaa suunnitelmia tilanteen vaatiessa, eikä pitää kynsin hampain kiinni omasta näkemyksestä ja visiosta. Tämä tuli vahvasti esille jo syksyn aikana vetämissämme tapaamisissa. Kuten aiemmin jo mainitsin, mitä vähemmän tapaamisia suunnittelimme, sen antoisampia nuo hetket olivat. Samankaltaisia kokemuksia oli havaittavissa myös kansainvälisesti toteutetuissa hankkeissa TAIKA 1 ja TAIKA 2, joiden tavoitteena oli tutkia taidelähtöisen toiminnan vaikutuksia työyhteisöissä, organisaatioissa ja yksilöissä (Rantala & Jansson 2013).

*“Prosessissa prosessin tarkoitus oli, että voidaan löytää yhdessä, ja sitten sitä löydettiin. Mulla ei ennestään valmista näkökulmaa(...) ei eksaktia ohjelmaa mitä tarjota hoitajilla ja mikä sisältö(...) tehdään yhdessä, tu tuntuntuinen toimintatapa ennestäänkin.” TAIKA-hanke, taiteilija (Heimonen 2013, 105).*

Joustavuutta tarvittiin myös ongelmatilanteissa, kuten sen hyväksymisessä, etteivät kaikki joka kerta olleet paikalla. Ilmapiiiri tuli pitää sen vapaana, etteivät osanottajat kokisi tapaamisiin tuloa liian raskaana ja pakotettuna asiana. Eräs nimettömänä kuvattu TAIKA hankkeessa mukana ollut tanssitaiteilija pohti omien taideprojektiansa jälkeen osuvasti sitä, mitä mekin päädyimme omassa teoksessamme toteuttamaan:

*“ Sit oon pohtinu mitä se tanssitaide on ja mitä se on tuolla ympäristössä, ei se kaikki niin korkealentoista taiteellista ollu, aika yksinkertaisia asioita(...) mutta se taide on siinä lähestymistavassa. Ja onko sillä nyt niin väliä onko se taidetta kaikki.” (Heimonen 2013, 104)*

Se, miten esimerkiksi tanssi välillä ymmärretään, tuntuu olevan hyvinkin korkealentoista. Tämän halusimme kollegani kanssa muuttaa. Tanssi voi mielestäni olla mitä vain ja rakentua hyvinkin pienistä asioista kuten läsnäolosta. Ikäihmiset ovat ennakoluulottomia, joten meidänkin tuli oppia pitämään mieleemme avoimena. Vanhusten kanssa toimiminen oli kuitenkin meille molemmille uutta, emmekä aluksi tienneet, miten heidän kanssa ollaan. Huomasimme nopeasti, että etenkin sanan “taide” kanssa tulee olla varovainen. Sen avulla halutaan helposti luoda jotakin erityistä vaikka

loppujen lopuksi suurimmat merkitykset saadaan aikaan kaikkein pienimmillä asioilla. Tämän puki sanoiksi toinen TAIKA-hankkeessa mukana ollut taiteilija.

*“Vanhustenkeskuksissa ei voi olla kuin oman itsensä läsnä, kohtaaminen, kuuntelu. Taiteen ‘jokin’ murenee koko ajan. Ajatustenvaihdolle ja kohtaamiselle on merkitys. Koulutetut taiteen alalla voi mennä liian korkealla, vaikeasti muotoiltu asia, mitä se taide oikein on?” (Heimonen, 2013, 104)*

Pelkkää haastetta ei projektin toteutus tietenkään ollut. Onnistumisen tunteita tuli ohjaajana koettua myös paljon. Nämä kerrat saattoivat koostua todella pienistä asioista, kuten siitä miten nopeasti vanhukset oppivat, miten heidät sai innostumaan uudesta harjoituksesta tai miten heistä näki, kuinka paljon he keskittyivät johonkin tehtävään. Paljon merkitseviä asioita olivat myös hyvän yhteyden saaminen vanhuksiin, lasten läsnäolon vaikutus harjoituksissa, vanhusten innostus ja antaumus lauluja laulaessa, uusien ryhmäläisten mukaan tulo tai ensin ahdistuneen ryhmäläinen, lopulta hyvillä mielin kirjoittama muisto paperille. Voimaannuttavia kokemuksia olivat myös ensimmäiset koreografiaharjoitukset, joiden aikana kylmiltä väreiltä ja kostuneilta silmiltä ei voinut välttyä. Itsensä koki tärkeäksi jo pelkästään jokaviikkoisten tapaamisten takia. Olimme luoneet huomaamattamme yhteisön ja vertaistukiryhmän, jossa asioita jaettiin ja jonne jokainen sai tulla omana itsenään. Vaikeita tunnetiloja tuli julki, mutta ryhmän läsnäolon ansiosta tunteet saatiin purettua ja tunteita purkaneiden jäsenten olo saatiin helpottumaan. Jo pelkästään tästä syntyi olo, että olemme saaneet aikaan jotakin tärkeää.

Suurempia onnistumisia olivat esimerkiksi rahoituksen saaminen, se miten vanhukset oppivat ja muistivat liikkeet ensimmäistä kertaa ilman meitä, muistisairaana yllättävä tarve kertoa omasta lapsuusmuistostaan, vanhusten oman toimijuuden lisääntyminen ehdotusten ja korjausten muodossa, idea laulujen, tunnetilojen ja merkitysten hyödyntämisestä liikeoppimisessa, ensimmäiset kiitokset osanottajilta, ensimmäinen läpimeno sekä lopullinen esitys, siitä saatu palaute ja kiitokset. Ryhmäläisten onnistumisia ovat selvästi olleet hiljaiset huomiot siitä, että he pystyivätkin tekemään enemmän kuin olivat uskoneet.

## 2.4 Kerta kerralta, askel askeleelta

Seuraavassa kerron lyhyesti, mitä jokaisella tapaamiskerralla tapahtui. Osa kerroista on kuvattu lyhyemmin ja osa laajemmin riippuen siitä, mitä milloinkin tapahtui. Pysin tarkkaan tilannekuvaukseen, sillä toivon sen antavan mahdollisimman todellisen kuvan siitä, millainen tunnelma ja ilmapiiri tapaamisissamme oli. Toivon myös omien reaktioidemme välittyvän aidoimmassa muodossaan.

### Syyslukukausi 2013

Lähdimme liikkeelle ensimmäisellä kerralla 11.9.2013 perustietojen ylös ottamisella sekä projektin luonteen kertomisella pääpiirteittäin. Halusimme tutustua ryhmämme tuleviin jäseniin rauhassa ja antaa heille myös mahdollisuuden lähestyä meitä halumallaan tahdilla. Tarkoituksena oli lähinnä jutella ja tutustua. Pääsimme kuitenkin aloittamaan jo ensimmäisen muiston kirjoittamisen, mikä koski yleisesti vain jotakin hyvin tärkeää muistoa. Tällä muistolla emme hakeneet vielä tulevaa kohtausta, vaan pyrkimyksenä oli tutustuttaa projektin jäsenet muistojen kirjoittamiseen.

Toisella tapaamiskerralla 18.9.2013 kirjoitettiin ensimmäinen varsinainen muisto. Tämä koski omia käsiä ja mitä ne ovat tehneet. Tällä kerralla kokeiltiin myös ensimmäistä kertaa käsillä tanssimista, mikä otettiin vastaan mielenkiinnolla. Olimme luo-  
neet valmiin koreografian, jonka olimme koonneet mahdollisimman paljon eri mielikuvia käyttäen. Aluksi käsien asentojen hahmottaminen oli selvästi vaikeaa, mutta alkoi toistojen jälkeen hiljalleen hahmottua. Kyseistä koreografiaa ei koskaan käytetty itse teoksessa. Tämän lisäksi pyysimme vanhuksia kertomaan omia lempilaulujaan, joita voisimme ottaa mukaan esitykseen. Tämän takana oli oletamus, että tanssiminen ja tekemiseen sisälle pääseminen olisi helpompaa ja mukavampaa, kun tanssittavat kappaleet olisivat mielekkäitä ja tuttuja. Kappaleiden luetteleminen oli ryhmämme jäsenille ensin yllättävän vaikeaa. Oletan tämän johtuneen siitä, ettemme olleet heille vielä tarpeeksi tuttuja. Uskon myös, etteivät ryhmäläiset olleet valmistuneet siihen, että kysymme heidän mielipiteitään. Tällaisissa projekteissa käy helposti myös niin, että ohjattavat olettavat meidän haluavan kuulla tiettyjä vastauksia, eivätkä tästä syystä pysty antamaan vastausta välttämättä lainkaan.

Kolmannella kerralla 25.9.2013 käsitelimme lapsuusmuistoja ja muistelimme edellisellä kerralla opeteltua käsikoreografiaa. Siirryimme lapsuusmuistoihin siitä syystä, että ajattelimme sen olevan seuraavaksi varmin, niin sanotusti hyvien muistojen aihealue. Halusimme varmistaa ettemme heti alkuun lähde käsittelemään liian rankkoja aiheita. Tästä huolimatta mukaan mahtui vaikeita muistoja esimerkiksi vanhempien kuolemasta sekä sota-ajasta. Muistoja käsiteltiin kuitenkin rauhallisessa mielentilassa eikä meille tullut tunnetta, että olisimme liian aikaisin ottaneet liian isoja askeleita. Päinvastoin tuli tunne, että joitakin muureja oli viimein saatu purettua.

Tämä kirjoitustehtävä toteutettiin poikkeuksellisesti niin, että jokainen ryhmän jäsen erotettiin työskentelemään jonkun ohjaajan kanssa. Tämä onnistui kätevästi, sillä kyseisellä kerralla paikalla oli vain kolme ryhmäläistä. Olimme myös saaneet projektin ohjaajaporukkaan uuden jäsenen, eli jokaiselle ryhmäläiselle saatiin samalla oma pari. Työskentely tarkoitti tässä kohtaa sitä, että muistoa kirjoitettiin yhdessä annetun parin kanssa. Tämän jälkeen muistosta keskusteltiin ensin oman parin, jonka jälkeen keskustelusta tehtiin avoin. Halusimme kokeilla tällaista menettelytapaa muutamasta syystä. Ensinnäkin halusimme saada henkilökohtaisempaa kontaktia vanhuksiin ja tutustua heihin paremmin. Halusimme myös nähdä mitä tapahtuu kun erotamme ryhmämme ainoan pariskunnan toisistaan. Heillä on tähän asti ollut tapana vastata kysymyksiin toistensa puolesta. Tämä kokeilu toimi loistavasti.

Tutustutimme projektillaiset lyhyesti myös impulssien pariin, sillä olimme ajatelleet käyttää tätä tanssitekniikkaa tulevissa koreografioissa. Impulssin antaminen tanssissa tarkoittaa kevyen kosketuksen kautta saatavaa liikettä toiselta tanssijalta. Kosketuksen voimasta sen vastaanottaja lähtee liikuttamaan kehoa mahdollisimman luonnollisesti kosketuksen antamaan suuntaan. Esimerkiksi kosketuksen tullessa käden alapuolelta, voi impulssi lähteä viemään kättä ylöspäin. Impulssien vastaanottaja on siis ikään kuin löysä räsynukke, jonka liikkumista toinen tanssija ohjaa. Harjoitus oli heille olettamaamme haasteellisempi, sillä kehon pitäminen rentona näiden impulssien vastaanottamiseksi oli selvästi vaikeaa.

Neljäs kerta 9.10.2013 painottui Täällä pohjantähden alla -kappaleen kuuntelemiseen ja käsittelyyn. Olimme valinneet kappaleen toivelaulujen listasta sattumanvaraisesti ja lähinnä siinä uskossa, että se on varmasti kaikille tuttu. Kirjoitimme mitä tunteita kyseinen kappale ryhmämme jäsenissä herätti ja laitoimme ne ylös. Olettamuksena oli, että vahvan tunnetilan luominen ensin kappaletta kuuntelemalla auttaisi myös koreografian opettelussa ja sisäistämisessä. Ohjaajan näkökulmasta juuri näin tapahtui. Kertaan mahtui myös yllättäviä käännteitä. Meillä ei ollut mukana musiikkivälineitä, sillä emme olleet varautuneet siihen, että kappaletta laulettaisiin. Näin kuitenkin tapahtui erään ryhmäläisen alkaessa laulamaan laulua itsekseen. Muut ryhmäläiset yhdyivät lauluun ja toimintamenetelmä oli syntynyt.

Ryhdyimme opettamaan lauluun kehiteltyä alustavaa koreografiaa, mikä toteutettaisiin pelkästään käsien avulla. Olimme ajatelleet käyttää opetustapana tanssille ominaista laskutekniikkaa, jossa musiikkia rytmitetään laskemalla kahdeksaan. Päätimme kuitenkin kokeilla yllätäten innostusta herättänyttä laulamista. Toisin sanoen, opettelimme liikkeitä laulamalla kappaletta samalla yhteen ääneen. Olimme myös luoneet materiaalia ainoastaan kahden ensimmäisen säkeistön verran, sillä ajattelimme olevan tarpeeksi materiaalia kerralla opeteltavaksi. Olettamuksemme osoittautui kuitenkin vääräksi. Ryhmäläiset oppivat koreografian hetkessä. Aikaa oli opetteluun jälkeen vielä paljon jäljellä, joten päätimme kokeilla tanssin rakentamista yhdessä vanhusten kanssa. Loppujen lopuksi teimme yhden tunnin aikana koko koreografian valmiiksi. Näistä ensimmäinen säkeistö oli minun ja kollegani luoma ja loput ryhmämme omaa. Osanottajiemme innokkuus koreografian tekemiseen tuli meille yllätyksenä aikaisempiin tapaamiskertoihin verrattuna. Olimme todella innoissamme. Tämän harjoituskerran jälkeen aloimme tietoisesti hyödyntämään musiikkia tanssin tukena. Kaikki kappaleet laulettiin aina ilman säestystä ja koreografiat rakennettiin sanoihin.

Kerta oli meille ohjaajina sekä innovatiivinen, että haasteellinen. Jouduimme soveltamaan koko harjoituskerran ajan, mikä vaati meiltä kykyä muuttaa suunnitelmia ja metodeja lennosta. Tätä voidaan kutsua joustavuudeksi, joka taidelähtöisessä toiminnassa etenkin vetäjälle on äärimmäisen tärkeä taito. Olimme myös aliarvioineet



vanhusten kyvyn prosessoida opittavaa materiaalia sekä heidän kykynsä luoda. Eräs ryhmäläisistä totesikin osuvasti tapaamisen päätteeksi:

*"Tämä oli hyvin positiivinen yllätys. Nyt tuntuu, että jotakin tapahtuu!"*

Viidennellä tapaamiskerralla 23.10.2013 olimme tulostaneet toisella tapaamiskerralla kerätyt toivelaulut kaikille. Näitä olivat *Täällä pohjantähden alla*, *Emma -valssi*, *Kalliolle kukkulalle* sekä *Axelin häävalssi*. Tarkoituksena oli tehdä vaihteeksi jotain muuta, jottei tekeminen tuntuisi liian raskaalta. Laulujen laulamisen avulla toivoimme myös saavan viitteitä siitä, mistä lauluista todella pidettiin ja saisimmeko kenties inspiraatiota niiden lomassa. Laulaminen oli monille tärkeää ja vapauttavaa toimintaa. Monen kuorolaulutausta tuli etenkin tällä kerralla vahvasti esille, vaikka siitä oli mainittu useaan otteeseen jo aikaisemmin. Olimme saaneet vanhan lauluinnostuksen heräämään uudestaan monien kohdalla, mikä näkyi muun muassa aktiivisuuden lisääntymisenä. Saimme esimerkiksi heti toiveita duettolaulannasta, jota olimme yrittäneet jo aiemmin varovasti ehdottaa huonoin tuloksin. Seuraavassa erään ryhmäläisen kommentti:

*"Tiedätkö mikä antaisi lauluun pientä sävyä? Duetto. Moniäänisyys. Eikö totta?"*

Meille myös ehdotettiin, että juuri kyseinen ryhmäläinen antaisi tästä eteenpäin aina alkuäänen kaikkiin lauluihin koska *"te aloitatte aina liian matalalta... ja hän on kuitenkin tenori."* . Siispä tästä kerrasta lähtien hänestä tuli virallinen alkuäänen antaja.

Kuudennella tapaamiskerralla 30.10.2013 ryhdyimme harjoittelemaan koreografiaa Emma -valssiin. Valitsimme seuraavaksi juuri tämän kappaleen, sillä se oli Täällä pohjantähden alla -laulun jälkeen ehdottomasti suosituin. Emme vielä tienneet miten saisimme sen liitettyä teokseen, mutta keskityimme siihen, mikä sai ryhmäläiset innostumaan. Loppuajasta saimme kuitenkin idean siitä, kenen muistoksi kohtausta sopisi. Tämä kerta oli ratkaiseva myös siinä mielessä, että aloimme ensimmäistä kertaa tanssia seisoviltaan. Tähän asti kaikki oli toteutettu vain käsillä ja istuen. Yllätykseksemme kukaan ei maininnut aiemmista vaivoistaan mitään, vaan ainoa huolenaihe oli pyörähdysten suunnat ja liikejärjestys. Valssaaminen oli kaikille mieleen ja sitä tanssittiin moneen kertaan tunnin aikana. Onnistumisen tunne ohjaajana heräsi, kun tunnin lopussa katsahdin eteiseen ja siellä ryhmämme pariskunta jatkoi valssaamista

matkalla kotiin. Jälleen tuli pyyntöjä ja ehdotuksia seuraavalle kerralle. Toivottiin nuotteja ja moniääni -sovitusta, jotta laulaminen olisi helpompaa.

Kerralla seitsemän 6.11.2013 kerrattiin vanhat koreografiat läpi, muisteltiin yhdessä lapsuusleikkejä sekä palattiin muistokirjeiden pariin. Tällä kertaa aiheena oli hulluin nuoruusmuisto. Meistä aihe tuli loogisesti seuraavana lapsuuden jälkeen. Hulluus - sana lisättiin eteen kokeiluna kaivaa esille jotain erikoista. Kirjoitustehtävä vaati kuitenkin ensin yleistä keskustelua siitä, mitä muisto voisi olla ja mitä kellekin tuli mieleen. Lopulta löytyi aiheita salaisista lavatansseista ja harrastuksista. Sota-aihe käväisi taas nopeasti keskustelussa lähinnä yhden jäsenen tunnepurkausten kautta. Tilanne kuitenkin rauhoittui keskustelun jälkeen ja pääsimme luontevasti etenemään itse tanssimiseen. Kertailimme samalla kerralla myös lasten leikkejä ja loruja. Lopuksi valssattiin paljon viimekertaisen innostuksen myötä. Sota-aiheesta ahdistunut ryhmäläinen innostui myös soittamaan lopussa yllättäen pianoa ja monet jäivät vielä laulamaan ja keskustelemaan, vaikka tapaaminen olikin jo päättynyt.

Kahdeksas tapaaminen 13.11.2013 oli erikoinen monessa suhteessa. Meillä oli eräiden ryhmäläistemme vanha hoitolapsi yllättäen vieraana ja tunnelma oli saapuessani kummallinen. En ollut varma mistä oli kysymys. Syynä jännittyneeseen ilmapiiriin oli lopulta epäselvyys projektin kulusta. Monet halusivat tarkennuksia siitä, mitä projekti piti sisällään ja miten se tulee muodostumaan. Sattuma oli mielenkiintoinen, sillä juuri sen olin aikonut tuona kertana tehdä. Ryhmäämme oli alkutaipaleen jälkeen tullut kaksi uutta jäsentä, joten tiesin päivityksen olevan tarpeen. Ilmapiiri muuttui heti rennommaksi asian selkiytyttyä ja kaikki ikään kuin innostuivat hetkessä uudestaan, myös me itse. Projektin kaava oli ollut meillekin epäselvä ja hajanainen, joten nyt sen kertominen ääneen selkiytti yllättäen myös omaa näkökenttäämme. Muistokirjeen aiheena oli tällä kertaa sota. Olimme alun perin päättäneet, ettemme ota aihetta esille ollenkaan. Se oli kuitenkin tuotu keskusteluihin niin monta kertaa jo aiemmissa kirjoitustehtävissä, että päätimme ottaa riskin. Loppujen lopuksi tunnelma oli hyvin tunteellinen positiivisessa mielessä. Tällä kerralla keräsin myös tutkimusluupalaput haastattelujen sekä muun aineiston kuten esimerkiksi esityksen videoinnin

käyttöä varten. Lupa annettiin myös valokuvien käyttöön, joita olimme ottaneet harjoituksissa.

Yhdeksäs tapaaminen 20.11.2013 piti sisällään laulua ja vanhan kertailua. Eräs tanssioppilaistamme oli tullut mukaan tapaamiseen ja auttoi meitä duettolaulannassa. Yksi ryhmämme jäsenistä halusi kertoa muistamiaan lapsuusloruja, jotka otimme ylös nauhalle. Niitä oli tarkoitus käyttää hänen muistokohtauksessaan, mutta asia jäi kyseisen toimijan jäätyä projektista myöhemmin pois. Tällä kerralla monet jäivät tapaamisajan jälkeen istumaan huoneeseen, keskustelemaan ja kuuntelemaan toisiaan. Minulle ohjaajana heräsi ensimmäistä kertaa kysymys, olisiko tällaiselle jälkipuinnille pitänyt ottaa aikaa jo aikaisemmin. Silti tuntui, että ensimmäistä kertaa ihmisillä ei vain ollut kiire omien askareidensa pariin. Ehkä se siis oli tarpeen vain tällä kerralla. Kymmenennellä tapaamiskerralla 27.11.2013 kerrattiin tuttuun tapaan vanhaa ja kaikki tanssimateriaali videoitiin ensimmäistä kertaa talteen. Tarkoituksena oli saada materiaalia promootiovideota varten. Muistelimme myös vanhoja lasten leikkejä, mutta se tuntui olevan vaikeaa. Piiri pieni pyörii -leikki oli kuitenkin kaikille tuttu ja sitä laulettiin ja leikittiin yhdessä. Rakensimme myös jo ensimmäistä kohtausta, jossa kaikkien projektimme jäsenien olisi tarkoitus olla yhtä aikaa lavalla. Vihdoin kaikki alkoi hahmottua.

Keskiviikkona 4.12.2013 aloimme viimein rakentamaan sota –kohtausta. Ryhmäläiset oppivat sen yllättävän nopeasti, vaikka yhdistimme ensimmäistä kertaa kävelyä ja käsiä eri rytmeissä. Uutta ja ihanaa ohjaajana oli ryhmäläisten halu ensimmäistä kertaa tietää tarkemmin liikkeiden merkityksistä. Haluttiin selkeyttä siihen, mikä liike kuvastaa iloa ja mikä surua. Lopulta näitä merkityksiä keksittiin yhdessä. Yksi ryhmäläisistä oli tuonut meille lastenlorukirjan lainaan siltä varalta, *että "siitä löytyisi jotain käyttökelpoista."* Ryhmäläiset alkoivat siis pohtia projektia ja sen sisältöä, sekä osallistuivat teoksen luomiseen antamalla meille ehdotuksia ja ideoita. Tämä oli meille ohjaajina todella tärkeää ja innovatiivista. Toimijuus tuli meille yllätyksenä, vaikka näin aktiivinen osallistuminen oli salainen haaveemme ollutkin. Tällä kerralla videoitiin myös aloitus- sekä sotakohtausta.

Kaksi viimeistä kertaa ennen joulua eli 11 ja 18.12 olivat lähinnä vanhan kertausta ja jutustelua. Tarkoituksena oli saada kaikki koreografiat muistiin ennen lomaa sekä keskittyä ryhmänä olemiseen. Viimeisellä kerralla 18.12 pidimme "pikkujoulut", jolloin halusimme viettää vain aikaa yhdessä. Koimme tämänkaltaisen toiminnan olevan tärkeää yhteishengen ja yhdessäolon kannalta. Näissä tapaamisissa lapset myös tanssivat ensimmäistä kertaa paljon ja omasta tahdostaan. *"Tanssi on kivaa"* kuului yhden lapsen suusta. Toteutin myös ensimmäiset haastattelut tuolla viikolla 51, jonka jälkeen jäätiin lomalle. Tähän mennessä vakio -kävijöiden määrä tapaamisissa oli ollut 4.

#### Oleelliset tapahtumat Syksyn 2013 aikana:

9.10.2014	Musiikin hyödyntämisen idea vanhusten tanssioppimisessa
23.10.2014	Osallistuminen alkaa. Ensimmäiset ehdotukset vanhuksilta: duettolaulanta
30.10.2014	Tanssiminen seisoviltaan. Ensimmäistä kertaa ei mainintaa vaivoista.
16.11.2014	Ymmärrys vertaistuen tarpeesta
4.12.2014	Vanhusten osallistumisen selkeä lisääntyminen. Menetelmä merkitysten luomisesta liikkeisiin.

Suunnitelmat ja käsitykset muuttuivat paljon tämän ensimmäisen jakson aikana. Meillä oli esimerkiksi hyvin ihanteellinen mielikuva lasten osallistumisesta tanssiharjoituksiin. Lapset eivät kuitenkaan jaksaneet keskittyä projektiin, vaan leikkivät itseksensä tuntien ajan. Ensimmäinen selkeä muutos tapahtui viimeisillä kerroilla ennen joulua (11.12.2013). Tuolloin myös lapset tanssivat mielellään mukana ja esiintyivät. Toinen suunnitelman muutos liittyi kokoonpanon muuttumiseen ja siihen, etteivät kaikki jäsenet olleet aina paikalla. Pohdimme ensin, pitäisikö meidän vaatia heitä sitoutumaan projektiin tulemalla paikalle viikoittain vai ei. Päädyimme kuitenkin pitämään yllä vapaavalintaista ilmapiiriä, jottei projektista tulisi kenellekään rasite. Halusimme, että kaikki jäsenet ovat projektissa omasta vapaasta tahdostaan ja tulevat sinne koska itse haluavat. Totesimme syksyn perusteella, että tällainen järjestely toimi odotettua paremmin, vaikka se aluksi huolettikin.

## Kevätlukukausi 2014

Ensimmäinen tapaaminen joulun jälkeen vietettiin 15.1.2014. Tähän tapaamiseen ei kuitenkaan tullut kuin kaksi jäsentä. Seuraavalla viikolla 22.1.2014 ryhmäläisiä oli paikalla vain yksi. Syyksi poissaoloihin selvisi meitä auttaneen hoitajan poissaolo toisista. Hän oli tähän mennessä varmistanut, että ryhmämme jäsenet saapuvat tapaamisiin viikoittain. Vanhukset eivät tästä syystä olleet muistaneet tulla paikalle, mikä näin pitkän tauon jälkeen ei yllättänyt. Ryhmäkoon pienuuden vuoksi päätimme vuoden vaihteen ensimmäisellä kerralla (15.1) viettää vain aikaa kahvikupin ääressä ja kysellä kuulumiset. Toisella tapaamisella (22.1.) pystyimme opettamaan ainoalle paikalliolijalle hänen oman muistokohtauksensa koreografian. Tämä osoittautuikin oikein hyväksi asiaksi, sillä pystyimme keskittymään ja huomioimaan tätä jäsentä ensi kertaa henkilökohtaisesti. Usein viikoittaisissa tapaamisissamme on tuntunut, että pyörätuolissa oleminen tämän ryhmäläisen kohdalla on pitänyt häntä enemmän sivussa kuin olisimme halunneet. Hän on myös ollut yksi ryhmämme innokkaimmista ja aktiivisimmista jäsenistä, joten ohjaajana oli mukavaa saada keskittyä kerrankin vain häneen.

Keskiviikkona 29.1 ryhmä oli ensimmäistä kertaa koossa joulun jälkeen. Siihen liittyi myös uusi jäsen. Kyseinen toimija on pyörätuolissa ja puheen vaikean tuottamisen vuoksi hänellä on harjoituksissa mukanaan tulkki. Kaikki ottivat kyseisen toimijan lämpimästi vastaan. Tapaaminen kului vanhan materiaalin kertaamisessa ja projektin selittämisellä kertaalleen läpi. Ryhmän alkuperäisjäsenistö oli selvästi innoissaan siitä, että ryhmäkoko alkoi taas kasvaa. Huomasin tämän vaikuttavan positiivisesti myös heidän omaan tekemiseensä. Ohjaajana minulle oli tullut jo muutamien tapaamiskertojen aikana olo, että toimijoiden poisjäämistensä takia, olivat yhä mukana olevat vanhukset alkaneet epäillä omaa jaksamistaan.

Seuraavilla kerroilla 5.2. sekä 12.2 keskityttiin sota-kohtauksen rakentamiseen. Muis- telimme koreografian, jonka olimme saaneet aiemmin valmiiksi ja teimme siihen yhdessä jatkoa. Ryhmäläisiltämme tuli todella hyviä liikkumiseen liittyviä ideoita. Kes- kustelimme myös koko ajan siitä, miten keksityt liikkeet liittyvät heidän mielestään

sotaan ja mitä tunnetiloja se heissä herättää. Tämä oli hyvin mielenkiintoista, sillä vanhusten ajatukset olivat todella herttaisia, melkeinpä leikkimielisiä. Silti jokainen annettu ehdotus oli selvästi harkittu. Myös huumoria alkoi löytyä. Sotakohtauksen lopetusta mietittäessä totesi eräs ryhmäläinen näin:

*“No mutta tässähän voisivat pojat tulla taistelemaan! Miekoilla tuohon eteen...sotakohtaushan tämä oli!” (nauraa) (kenttäpäiväkirja, 12.2.2014)*

Aikavälillä 19.2-15.3. meillä oli projektista taukoa oman lomamatkani sekä vanhusten omien toiveiden takia. Itseäni kyllä kauhistutti kolmen viikon tauon pitäminen. Pelkäsin, että kukaan ei muistaisi näin pitkän tauon jälkeen mitään. Seuraavalla tapaamiskerralla 12.3 olimme kuitenkin kaikki paikalla pitkästä ajasta ja olimme saaneet uuden jäsenen projektiryhmäämme. Yksi vanhoista jäsenistä oli kunnan heikkenemisen takia jäänyt pois ja eräs alkuperäisistä jäsenistä oli hommannut tämän uuden toimijan hänen tilalleen. Tämä oli mielestäni hyvin kannustava ilmiö. Alkuperäisjäsenistö oli siis alkanut pitää itse huolta siitä, että ryhmäkoko pysyy tarpeeksi suurena. Ohjaajan näkökulmasta uuden jäsenen mukaan tulo oli sekä innostavaa että kauhistuttavaa. Tehtyä materiaalia oli jo paljon ja mietin hänen kykyään oppia kaikki vanha tulevan uuden lisäksi. Tämä projekti on alusta asti ollut kaikille avoin, joten kaikki halukkaat otettiin mukaan.

Tällä kerralla rakennettiin alkukohtausta (ihmisen elämänkaari), johon vanhukset olivat kerran jo luoneet koreografian omaan osuuteensa. Tätä siis kerrattiin ja opetettiin uusimmalle jäsenelle. Tällä tapaamisella luotiin myös paikat kuvitellulle näyttämölle, mikä kehitti osanottajissamme selvää jännitystä. Tämä todella alkoi muodostua hiljalleen esitykseksi. Projektin kolmannen tanssikohtauksen muistoa hallitseva ryhmäläinen tuli myös juttelemaan. Hänen muistonsa kertoo veneretkestä isän kanssa, jolloin vene vuoti. Hän oli vahingossa tiputtanut vadin järveen, jolla vettä olisi pitänyt äyskäröidä veneestä pois. Olimme edellisellä kerralla kohtauksesta keskusteltaessa puhuneet vatican sijaan ämpäreistä. Hän halusi korjata, että veteen tipunut astia oli vati eikä ämpäri. Saimme kuulla myös tarkan kuvauksen siitä, millainen vati oikeastaan oli kyseessä ja voisimmekohan sellaiset saada myös esitykseen.

19.3. Kävimme kaikki kohtaukset läpi alusta loppuun oikeassa järjestyksessä. Vihdoin tuli ohjaajana sellainen tunne, että tästä alkaa muodostua esitys. Ensimmäistä kertaa myös oivalsin, että vaikka tilanne ei ollut ensimmäinen vastaava, muistivat vanhukset tanssisarjat usein paremmin kuin me kollegani kanssa itse. Vanhukset tanssivat myös ensimmäistä kertaa aloitus -kohtauksen koreografiaosuuden ilman ohjausta. Tässä kohtaa tunne oli ohjaajana sanoinkuvaamaton. Olimme jo nyt saavuttaneet paljon. Tällä samaisella kerralla kohtasimme myös vapaan toimijuuden tuomia haasteita. Esimerkiksi vene -kohtauksen muiston haltija tuli jälleen juttelemaan toivoen, että haitarin soittaja soittaisi kappaleen "Muistoja karpaateilta". Olimme jo koreografioineet kohtausta toiseen kappaleeseen, mutta koska jokaisella oli mahdollisuus vaikuttaa ensisijaisesti omaan muisto -kohtaukseensa, oli meidän pyyntöön suostuttava.

26.3 Asiat tuntuivat etenevän. Olimme esimerkiksi toivoneet esitykseemme livesoittajia ja nyt Jyväskylän konservatorioilta viimein tultiin apuun. Ryhmäämme tuli mukaan kitaristi ja saimme ensimmäistä kertaa aitoa musiikkia harjoitustemme tueksi. Tunnelma muuttui heti erilaiseksi, innostuneemmaksi. Tällä tapaamiskerralla laulettiin paljon ja totuteltiin säestäjään.

Keskiviikkona 2.4 Aloitimme viimein vene -kohtauksen rakentamisen. Olimme luoneet alustavasti paljon parikontaktia aikaisemmin kokeiltujen impulssiharjoitusten kautta. Näiden avulla vanhukset saivat vaikuttaa siihen, miten me lavalla liikuimme. Tämä oli kokeilu, sillä meillä ei ollut aavistustakaan siitä, miten se otettaisiin vastaan. Kaikki kuitenkin innostuivat kyseisestä tanssimuodosta odotettua enemmän. He olivat selvästi yllättyneitä siitä, miten pystyivät esimerkiksi yhdellä käden vetäisyllä antamaan meille vauhtia pyörähtämiseen tai kuinka kontaktissa oleminen ylipäättään toimii. Ohjaajana oli innoittavaa nähdä ryhmäläistemme innostus ja hämmästys harjoitusta tehdessä. Tämän muiston haltija oli selvästi tyytyväinen. Hän nauroi ja hymyili itseksensä kun kerroimme, mitä mikin liike kerrotussa muistossa kuvastaa. Tällä kerralla tuli ensimmäistä kertaa puhetta myös vaatteista. Ryhmäläiset halusivat tietää millaisia vaatteita missäkin kohtauksessa tuli olla. Sovimme, että kaikki tuovat seuraavalle kerralle vaate-ehdotuksia, joista sitten katsotaan sopivimmat.

9.4. Lutakon palvelutalolla oli kevätjuhla harjoitustemme aikana, joten jouduimme siirtämään tapaamistamme viikolla. Tänä päivänä meidän oli kuitenkin tarkoitus tавata ryhmämme ainoa pariskunta oman muisto-kohtauksensa tiimoilta. He olivat unohtaneet tapaamisen ja myöhemmin ilmeni, että he olivat olleet lääkärissä.

16.4. Saimme ryhmäämme kitaristin lisäksi viulistin sekä toisen kitaransoittajan. Tälle kerralle olimme saaneet myös kolme poikaa tanssittamaan ryhmämme rouvia Emma-valssiin. Ajatus esityksestä ja teoksesta alkoi jälleen kerran hahmottua paremmin, kun saimme musiikkia ja lisää ihmisiä paikalle. Ryhmämme naispuoliset osanottajat olivat selvästi innoissaan ja heidän sekä poikien välille syntyi heti todella vahva humoristinen ja lämmin side.

23.4 Pidettiin ensimmäiset harjoitukset tanssikoulu Cooma Dance Academyn tiloissa. Nämä harjoitukset olivat myös yhteiset kaikille muillekin tanssijoille, joten ryhmäkomme kolminkertaistui. Suurin hämmästelyn aihe vanhuksille olivat peilit. Heidän mukaansa niistä oli paljon apua, mutta ne tuntuivat vaikeuttavan tilan hahmottamista. Esimerkiksi seisominen salin kulmaa kohti oli vaikeaa. Tilaa oli aikaisempaan verrattuna paljon ja tottuminen vaati oman aikansa. Salissa oli myös kova ilmastointi, jonka takia vanhusten oli välillä vaikea kuulla ohjeita. Tällä kerralla teimme sotakohtauksen loppuun, jossa on paljon parikontaktia nuorten ja vanhojen välillä. Tällä kerralla vanhuksat kehittivät tietämättään impulssi-liikkeitä koreografiaan. Näitä oli esimerkiksi sormella näpätys selkään, jolloin näpätettävä henkilö hypähtää ilmaan. Impulssit perustuvat siis kosketukseen, jonka "voimasta" kosketettava kykenee liikkumaan kosketuksen antamaan suuntaan. Olimme tästä todella hämmästyneitä, sillä olimme ajatelleet impulssien olevan liian vaikea tanssitapa esitykseen otettavaksi. Kosketuksen kautta liikkuminen tuli vanhuksille kuitenkin todella luontevasti. Ruth Pethybridge mainitseekin kosketuksen olevan vahvin mahdollinen työkalu, kun tanssia toteutetaan eri-ikäisten ihmisten kesken (Pethybridge 2013, 83). Tässä kohtauksessa suurin ongelma oli harjoituksissa se, että vanhuksat jäivät hyvin mielellään seuraamaan mitä me tanssijat teimme ja unohtavat oman roolinsa. Tämä kuitenkin oli mielestäni vain mielenkiintoista, sillä koreografia eli tällä tavoin omaa elämäänsä.



Yleisesti ottaen harjoitukset menivät hyvin ja vanhimmat ryhmäläisemme kertoivat esityksen viimein hahmottuvan heille kokonaisuudessaan.

30.4 Toteutimme ensimmäisen todellisen läpimenon tanssikoulun tiloissa. Kaikki sujui hyvin ja mutkattomasti. Sota -kohtaus oli yhä vaikein muistaa. Sitä olimme kuitenkin tehneet lyhyimmän aikaa. Tällä kerralla keskityimme siis hyvin paljon tähän kohtaukseen.

7.4. Yksi ryhmämme ehdottomista ja innokkaimmista aktiivijäsenistä oli pitkälle edenneen syövän takia joutunut jäämään pois. Ohjauksen näkökulmasta takaisku ei ole suuri, mutta inhimillisestä näkökulmasta valtava. Tämä projekti ja yhteiset tapaamiset olivat juuri hänelle olleet erityisen merkityksellisiä. Palvelutalon hoitajien mukaan tätä toimijaa ei saanut sängystään ylös muulloin kuin keskiviikkoisin klo 14 kun harjoitukset alkoivat. Hänellä oli jo syksyllä ensimmäisten viikkojen jälkeen miehitettyinä vaatteet, meikki ja koristeet omaa muistokohtaustaan varten. Hänen omin sanoin:

*"Tää on tähetkisen elämän kohokohtia tää projekti."*

Harjoituksemme jatkuivat kuitenkin normaaliin tapaan kohtauksia siivoten ja lauluja laulaen.

14-15.7.2014 Poisjäänyt toimija oli menehtynyt. Olimme tietysti varautuneet siihen, että näin voi vanhempien ihmisten kanssa käydä. Tästä huolimatta tilanteen todellinen kokeminen oli vaikeampaa kuin olin kuvitellut. Jäsenen poisjääminen vaikutti selvästi myös ryhmämme muihin jäseniin harjoituksissa. Minun ja työparini täytyi tehdä töitä itsemme kanssa, jotta kaikki pystyi jatkumaan normaalisti, mutta ryhmäläiset käsittelivät asiaa tynnosti. Vaikka kommenttina tuli, *"niin, ja meidän väki vaan vähenee..."*, ei harjoitusten aikana olisi millään uskonut, että käsittelemme niinkin vaikeaa asiaa kuin ryhmäläisen kuolemaa. Alkujärkytyksestä yli päästyämme pitivät nämä kaksi päivää sisällään pitkiä harjoituksia tanssikoululla. Tarkoituksena oli mennä mahdollisimman monta kertaa koko esitys läpi. Muutoksia piti tehdä tämän toimijan poisjäännin takia ja sota- sekä vene -kohtaus kaipasivat toistoja. Stressitila itsel-

läni ja työparillani oli suuri, sillä jouduimme väkisinkin pohtimaan projektin onnistuvuutta. Pysäyttäviä hetkiä oli harjoitusten aikana silti useita. Omasta stressistämme huolimatta pysähdyin monesti seuraamaan työryhmämme toimintaa, mikä huokui naurua, iloa ja tunnelmaa. Muistin, mikä tässä olikaan tärkeintä; ei taideteoksen virheetön luominen vaan jonkin erityisen kokemuksen antaminen. Ikä-ihmisten tuoma rauha ja elämänkokemus opettivat minua ohjaajana ensimmäisen, jos toisenkin kerran.

16.7 Tarkoitus oli päästä esityspaikalle tutustumaan lavaan ja vetämään kenraaliharjoitukset läpi. Lava oli kuitenkin täynnä toisen esityksen tavaroita, joita ei voitu siirtää. Vaikka tila oli luvattu meille käyttöön, jouduimme pitämään viimeiset harjoitukset edelleen tanssikoululla. Tämä harmitti selvästi ryhmämme vanhimpia ja syystä. Tanssijana itse tiedän miten vaikeaa on mennä toteuttamaan esitys paikkaan, missä ei ole koskaan ennen ollut. Meille se silti on jo rutiinia, vanhuksille ei. Tunnelma ei kuitenkaan laskenut vaan harjoitukset toteutettiin yhtä suurella energialla kuin ennenkin.

### **19.5.2014 Esitys**

Emme olleet päässeet tekemään kenraaliharjoituksia esityspaikalle perjantaina, mutta saimme mahdollisuuden vetää muutaman kohtauksen läpi ennen esitysten alkua. Tämä kuitenkin ahdisti minua ohjaajana, sillä päivä oli hyvin kuuma ja esityksiä oli samalle päivälle kaksi. Pelkäsin todella paljon vanhusten jaksamisen puolesta. Muis-tettavaa ja huomioitavaa oli muutenkin paljon. Oli tarkistettava valot, tilat ja etenkin liikkumismahdollisuudet niin pyörätuolilla kuin ilmankin. Lavan takana oli kuljettava esityksen aikana, mutta siellä oli hyvin pimeää. Päätimme, että vanhukset yksinker-taisesti viedään joka paikasta toiseen käsikynkässä. Jokaisella osanottajalla oli jokai- sessa kohtauksessa oma "ohjaaja", joka piti huolen siitä, että vanhimmat osanotta- jamme pääsivät turvallisesti lavalle ja sieltä pois. Kynnyksistä tuli ongelma, sillä lava oli lattiapintaa korkeammalla, eikä pyörätuoliliuskoja ollut. Tähän ratkaisuna päätim- me nostaa ryhmän ainoan pyörätuolitanssijan lavalle aina edellisen esityksen aikana,

jonka toteutumisesta vastasivat pojat. Oli myös pidettävä huolta, että tarjolla oli vettä, mehua ja pientä syömistä koko pitkän illan ajan. Lyhyen läpimenon jälkeen moni oli hieman peloissaan; lavaa oli vaikea hahmottaa kun oli pimeää ja valoja, paikka oli vieras ja läpimeno oli käymättä. He kuitenkin luottivat nuoriin ja siihen, että heidät ohjataan oikealle paikalle.

Itse esitykset menivät todella hyvin. Ensimmäinen esitys sujui hieman hakien ja toinen uskomattoman hyvin. Olin kuvitellut, että ensimmäisen esityksen jälkeen kaikki olisivat olleet aivan poikki, mutta takahuoneeseen mentäessä nauru ja energia suorastaan hyökyi päälle. Siellä kerrattiin mehulasit ja pullat kädessä esityksen tapahtumia, hämmästeltiin yleisön reaktioita ja kuinka hyvin kaikki lopulta meni. Minua tultiin kiittelemään ja halailemaan kesken esitystenkin.

Oleelliset tapahtumat kevään 2014 aikana:

- 12.3 Uuden jäsenen hankkiminen omatoimisesti pois jäsenen ryhmäläisen tilalle. Henkilökohtaisten muistokohtausten tärkeyden oivaltaminen.
- 19.3 Ryhmäläiset tanssivat kohtaukset ilman ohjausta.
- 26.3 Vanhukset innostuvat parikontaktista ja omasta kyvystä vaikuttaa toisen liikkeeseen.
- 23.4. Vanhukset luovat itse impulsseja.
- 14.5 Ryhmäläisen menehtyminen ja siitä ylipääseminen.
- 15.5 Ohjaajana liiallisen taiteellisen toiminnan tavoittelusta irtipäästäminen.

Kaikki tähän projektiin liittyvä oli meille uutta. Tanssiminen oli tuttua, mutta sitäkin olimme tehneet vain nuorten kanssa. Tutkimukseni onkin luonteeltaan kehittävä, sillä emme olleet aiemmin toteuttaneet vastaavanlaista projektia. Emme esimerkiksi tienneet, miten nämä koreografian työstämiseen tarvittavat materiaalit keräisimme. Kehitimme tätä varten etukäteen erilaisia toimintoja ja tehtäviä. Totesimme kuitenkin nopeasti, että mitä vähemmän tapaamisia suunnittelemme, sitä enemmän aineistoa saamme. Huomasimme myös, että etenkin musiikin avulla liikettä ja tunteita on helpompaa lähestyä ja opetella. Tanssia olemme pyrkineet lähestymään varovaisemmin

ottaen huomioon vanhusten iän, sillä emme alussa olleet täysin tietoisia heidän fyysisestä kunnostaan.

### 3 Tutkimustehtävät ja kysymykset

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää tämän tanssiprojektin aikana kehitettyjä ratkaisuja ja toimintatapoja sekä niistä syntyviä tuloksia. Tanssiprojektin tavoitteena oli vanhusten elämänlaadun parantuminen, löytää heille uusi tapa käsitellä itseään, tunteitaan sekä muistojaan ja kenties avata uusia ovia niin tanssille kuin vanhustyöllekin. Tähän tutkimukseen olen luonut kolme tutkimuskysymystä.

1. Mitkä ovat osallistujien kokemukset projektista ja sen vaikutuksista?
2. Miten vanhuksat kokevat muistojen ja tunteiden käsittelyn projektin aikana tanssin avulla?
3. Miten vapaan osallisuuden ja toimijuuden luomat mahdollisuudet ja toiminta näyttyvät vanhuksilla tanssiprojektin aikana?

#### 3.1 Sukellus aikaisempiin tutkimuksiin

Lähdin etsimään aiempaa tutkimustietoa ensisijaisesti tanssista ja sen hyödyntämisestä vanhustyössä. Tarkoituksena oli saada selville, onko aiemmin saatu tuloksia tanssin hyvistä vaikutuksista vanhusten kanssa sekä mitä nuo tulokset ovat. Aiheesta saatu tieto oli vähäistä, mutta jokainen haku sopi tukemaan omaa tutkimustani. Etsin tietoa myös muistista ja muistamisesta sekä toimijuudesta. Hedelmällisin lähde löytyi ulkomailta teoksena "Age and Dancing, older people and community dance practise". Kirjan on toimittanut Diane Amans ja koostuu erilaisista tutkimusartikkeleista liittyen kattavasti kaikkiin hakemiini osa-alueisiin. Kirjasta löytyi todella mielenkiintoista tie-

toa myös projektien vetämiseen ja ohjaamiseen. Tekemieni hakujen perusteella voidaan silti päätellä, että vastaavanlaiselle tutkimukselle olisi tarvetta enemmänkin.

Tarja Puirava tutki opinnäytetyössään (2012) luovan tanssin vaikutuksista ikäihmisiin. Opinnäytetyö liittyi ”EEE” eli Eheä Elämän Ehtoö -hankkeeseen ja sen tavoitteena oli edistää näkemystä, jonka mukaan vanhuus nähdään hyväksyttävänä ja positiivisena asiana. Hankkeen yhtenä tarkoituksena oli myös suunnitella kulttuurista tarjontaa lisääviä palveluita sekä virikkeellisiä asuinympäristöjä ikäihmisille. Tutkimuksessa oli mukana neljä tiedonantajaa, joita haastateltiin teemahaastattelulla sekä virikkeitä antavalla haastatteluna tutkimusvideota mukana käyttäen. Hänen tutkimustuloksensa osoittivat, että luova tanssi koettiin uudenlaiseksi ja erikoiseksi, mutta myös hyväksi liikuntamuodoksi ikä-ihmisille. Tanssi oli mahdollistanut tiedonantajille sosiaalisuutta, yhdessä olemista sekä tanssin kautta saatua nautintoa ja elämyksiä. Tanssiminen oli tämän tutkimuksen mukaan todettu myös virikkeelliseksi toiminnaksi. Puiravan mukaan tanssiminen on ikä-ihmisille hyödyllinen liikuntamuoto ja auttoi herättämään menneitä muistoja sekä luomaan uusia. (Puirava 2012, 3, 51-52) Tämä on rinnastettavissa myös omiin tutkimustavoitteisiini. Tarkoituksena on saada aikaan sellaisia tuloksia, joita voitaisiin hyödyntää ikä-ihmisiin kohdistuvassa kulttuuritoiminnassa myöhemminkin. Uskomme myös tanssin positiivisiin vaikutuksiin niin fyysisesti kuin psyykkisestikin sekä sen vaikutuksiin muistin kannalta. Erona on se, että muistoja ei pyritty Pohjantähden nähden -teoksessa herättämään tanssin avulla, vaan tanssi päinvastoin luotiin muistojen avulla.

Tanssin saralla Anna Halprin kuuluu modernin tanssin legendoihin, joka kehitti aivan uudenlaisen tavan lähestyä tanssia kaikissa ikäluokissa. Hänen lähtökohtansa pohjautuvat uskomukseen, että tanssilla on voima opettaa, parantaa ja muuttaa ihmistä. Siinä keskitytään oman kehon rajojen ymmärtämiseen sekä siihen, mitä reaktioita kehossa tapahtuu sen herättelyn myötä. Hän kuvailee kinesteettisessä mielessä, että yksi ihmisen tärkeimmistä aisteista on olla tietoinen omasta liikkumisesta sekä eläytymisestä muiden kanssa, *“is your special sense for being aware of your own movement and empathizing with others.”* . Hänen liikemuotonsa perustuvat samankaltais-

seen dynaamiseen liikkeeseen, jota käytämme myös omassa projektissamme vanhusten kanssa. Näitä ovat keinuminen, pudottaminen, käveleminen, juokseminen, ryömiminen, hyppiminen sekä eri tavat siirtää painoa. (Halprin 2009) Ainoastaan ryömiminen, hyppiminen ja juokseminen ovat liikemuotoja, joiden käyttöä olemme vanhusten kunnon ja fyysisten rajoitteiden vuoksi joutuneet välttämään. Halprin on myös johtanut lukemattomia yhteistanssiprojekteja todella huonokuntoisten ja sairaiden ihmisten kanssa uskoen liikkeen ja tanssin parantavaan voimaan positiivisin lopputuloksin. Hän on myös tutkinut tanssin ja teatterin kautta tulleiden uudistuksien avulla useita sosiaalisia kysymyksiä ja ongelmia. (*With her students she developed new sources of group creativity based on a series of workshop exercises called "experiments in the environment" in which, as in life, outcome itself emerges as a result of interactions with the environment and with group members; flexible, intense and life affirming.* (Halprin 2008.))

### 3.1.1 Ikä-ihmiset ja tanssi

Ravelin ja Kylmä (2003, 5–6) kirjoittavat, että tanssin hyödyntämistä parannusvälineenä on käytetty jo kauan. Se on antanut mahdollisuuden käsitellä kaikkia tunteita hengissä pysymisen ja elämänlaadun saavuttamisen kohdalla. Tanssi liittyy heidän mukaansa ihmisen olemassaoloon kokonaisvaltaisesti; siinä yhdistyy emootiot, kehollisuus. Yhtenä taidemuotona tanssi koskettaa ihmisiä ja vaikuttaa psyykkisesti tietoisuuteemme ja energiatasoihimme. Tanssilla on siis kyky vaikuttaa ihmisen elämään positiivisesti. Se on luova menetelmä, joka mahdollistaa itseilmaisun kehittymisen ja ikä-ihmisten hoidossa sen on todettu liiketerapian rinnalla auttavan kontaktin otossa muihin ihmisiin. Luova tanssi on fyysisen liikunnan lisäksi toimintaa, jossa yhdistyvät tunteet, sosiaalinen vuorovaikutus, sensorinen stimulaatio, motoriikka ja musiikki, jotka kaikki yhdessä luovat hyvin rikkaan toimintaympäristön. (Puirava 2012, 6, 10.)

Liikasen (2010, 59-62) mukaan ihmiset kokevat itsensä onnellisemmiksi ja terveemmiksi taidetta tekemällä. Taiteellinen toiminta kuten tanssi, auttaa myös hänen mu-

kaansa ikä-ihmisiä voimaan paremmin. Taiteella yleisesti on myös Hyypän ja Liikasen (2005, 148-149) mukaan mahdollisuudet avata kuntoutukseen uusia mahdollisuuksia, joilla voidaan vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Heidän mukaansa monet kansainväliset tutkimukset ovat selvittäneet, että taide- ja kulttuuritoiminta vaikuttaa positiivisesti etenkin ikä-ihmisten muistiin. Taide missä muodossa tahansa stimuloi muistia, joka nostaa esiin uusia voimavaroja. Tanssi taiteen osa-alueena puolestaan kokoaa ihmisen mielen, ruumiin ja tunteet yhdeksi eheäksi kokonaisuudeksi. Se auttaa ikä-ihmisiä saamaan voimaa ja tuntemaan, että he kykenevät kontrolloimaan itseään.

Tanssin vaikutukset ovat moninaiset. Grahamin (2008, 128-129) mukaan se voi olla sosiaalista, kulttuurista, viihteellistä, virkistävää, kasvattavaa, luovaa, terapeutista ja esteettistä. Se edistää ihmisen terveyttä ja hyvinvointia, kohottaa kuntoa ja mahdollistaa myös itseilmaisun kehittymisen. Tanssin avulla voidaan siis vaikuttaa ihmisen fyysiseen ja henkiseen terveydentilaan ja kykyyn toimia ihmisten kanssa. Ennen kaikkea tanssi auttaa vapauttamaan niin henkisiä, tunteellisia kuin fyysisiäkin tiloja ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja positiivisia tunteita. (Ravelin ym. 2006, 307, 312) Tanssin avulla myös sosialisoituminen helpottuu. Sara Huston väittää artikkelissaan "Again and Society in the UK", että järjestelmällinen taidetoiminta tanssi mukaan lukien, on osoittautunut yhdeksi keinoksi auttaa ihmisiä kehittämään omaa sosiaalista verkkoaan. Myös Everitt and Hamilton's UK-wide study osoittivat terveyden ja taiteen yhteydestä, miten taide vaikutti sekä nuorilla että vanhoilla positiivisesti niin henkiseen hyvinvointiin, sosialisoitumiseen kuin tunteidenlukutaitoonkin. (Huston 2013, 18). Tanssi on siis oivallinen tapa pitää yllä ikä-ihmisten toimintakykyä (Kattenstrothin ym. 2010, 1-2). Tanssin kuten muunkin taiteen vaikutukset ovat laajalti positiivisia, mikä antaa merkitystä omaan elämään iästä riippumatta (Huston, 2013, 18).

### 3.1.2 Musiikin hyöty liikkeiden muistamisessa

Täällä pohjantähden alla kappaleen kautta saamamme idea musiikin erityisestä hyödyntämisestä tanssin tukena oli meille ohjaajina yllättävä käänne. Musiikin ja tanssin yhteydestä löytyvä tieto oli hajanaista. Siitä pikemminkin mainittiin aina erilaisten opinnäytetöiden tai tutkimusten seassa. Musiikki kuitenkin oli omassa projektissamme sen verran oleellinen työväline, että halusin ottaa sen käsittelyyn mukaan tutkimuksessani. Sen merkitys tanssissa on vahva, mutta lähinnä sen valtava apu ikäihmisten liikeoppimisessa tuli meille yllätyksenä. Yksi tanssin tärkeimpiä ja mukavimpia puolia onkin katsottu olevan sen yhdistäminen musiikkiin (Marks 2005, 382).

Musiikin on jo aiemmissa tutkimuksissa todettu auttavan tanssiliikkeiden ilmaisemisessa. Sen vaikutusten on myös todettu olevan voimakkaampia silloin, kun se yhdistetään tanssiin ja/tai liikkeeseen. (Kim ym. 2011, 674; Koch, Morlinghaus & Fuchs 2007, 340). Bortnickin (2005, 208–211) mukaan musiikin avulla pystytään myös parantamaan itsetuntoa, saamaan kontakti muihin ihmisiin, vahvistamaan identiteettiä sekä ennen kaikkea omaa tutkimustani ajatellen, se auttaa herättämään muistoja. Onkin todettu, että etenkin kohdehenkilöille merkityksellinen musiikki auttaa herättämään muistoja (Puirava, 2012, 51). Tässä projektissa musiikki osoittautui välineeksi, jonka avulla onnistuimme herättämään niin tanssilliset oppimisvalmiudet kuin muistelemisen ryhmäläistemme ehdottamien tuttujen kappaleiden kautta.

### 3.1.3 Taidelähtöinen toiminta vanhainkodissa ja muistojen käsittelyssä

Taidetta on käytetty apuna hoitolaitoksissa jo kauan. Tutkimusten perusteella sen avulla ollaan saatu aikaan yhteenkuuluvuuden tunnetta, virikkeitä ajatuksille sekä vahvoja tunne-elämyksiä. Taiteen avulla voidaan pyrkiä, kuten myös me tässä projektissa, kyseenalaistamaan olemassa olevia merkityksiä ja ehdottelemaan erilaisia uusia mahdollisia järjestyksiä. (Esim. Blomqvist-Suomivuori 2001, 64; Koivunen 1998, 218-214; Sederholm 2001,11). Taiteen positiiviset vaikutukset ovat laajalti tunnetut



ja monet tutkimukset puoltavat tätä seikkaa. Tästä syystä monet hoitolaitokset pyrkivät pitämään yllä jonkinlaista taidetoimintaa. Taidepalvelu ja taidelähtöinen toiminta nähdäänkin eräänlaisena muutosvoimana. Taiteeseen liittyvät uudet työkäytännöt voivat muuttaa arjen vanhoja rutiineja, mihin myös oma tutkimukseni pyrkii. Suuntauksen tavoitteena on, että ratkaisut tehdään mahdollisimman avoimessa ja vapaassa keskustelussa kaikkien asianosaisten kesken (Heikkinen 2010, 218).

Taidetoiminta tuntuu kuitenkin jäävän vain pintapuoliseksi etenkin mitä tulee fyysistä toimintaa vaativiin taidelajeihin kuten esimerkiksi tanssiin. Hoitolaitokset ottavat paljon vastaan tanssiesityksiä ja teoksia, mutta vain hoitolaitoksen asukkaiden nähtäväksi, ei itse tanssittaviksi. Tässä vaiheessa herää kysymys, miksi. Vanhusten kykyyn toimia liitetään yllättävän paljon erilaisia stereotyyppioita monilla elämän osa-alueilla, vaikkei sitä haluttaisi myöntää. Tyypillisiä negatiivisia mielikuvia vanhuksista ovat kärtyisiä, hidas, hauras, toimintakyvytön ja voimaton. (Huston 2013, 14) Vanhuksiin kohdistuva mielikuva vanhusten roolista myös tanssimaailmassa on ongelmallinen etenkin sen perusteella, miten heille puhutaan. Diane Amansin mukaan lähes tulkoon kaikki vanhusten ja tanssin kanssa toimivat syyllistyvät puhumaan vanhuksille samalla tavalla. Tyypillisiä kuvattuja adjektiiveja vanhuksista tanssiprojekteissa ovat esimerkiksi rauha ja arvokkuus. Sanoissa ei Amansin mukaan ole varsinaisesti mitään väärää, sillä ne ovat täysin totta. Ne eivät kuitenkaan enää riitä, jos ryhdymme aliarvioimaan vanhempia tanssijoita rajoittamalla heidän kykyään toimia iän perusteella. (Amans 2013, 7) Onko vain ennako-olettamus, että vanha ei jaksakaan vai onko kyse jostain muusta? Tämä on seikka johon minä ja kollegani halusimme ottaa projektillamme kantaa. On totta, että ensimmäisillä tapaamiskerroillamme vanhusten kanssa tunnelma oli varauksellinen. Monet kertoivat heti kaikista vaivoistaan ja ongelmistaan ja pelko oli ajoittain niinkin vahvaa, että projektista oltiin jäämässä pois. Jo kolmannen tapaamiskerran jälkeen ongelmat kuitenkin "katosivat" eikä niistä ole sen jälkeen kuultu. Tutkijana sekä ohjaajana oli upeaa seurata, miten he itse totesivat pystyvänsä. Kivut katosivat tai ainakaan niistä ei enää mainittu. Ne menettivät merkityksensä jonkun merkityksellisemmän tieltä. Argyle ja Bolton (2005, 341–342)

kirjoittavatkin, että luova menetelmä, kuten tanssi, rauhoittaa ja tarjoaa hellävaraista fyysistä toimintaa, joka vie huomion pois esimerkiksi kivusta ja ahdistuksesta.

Tässä tutkimuksessa käsittelen vanhusten muistoja, joiden pohjalta tanssiteos rakennettiin. Yksi tavoitteistamme oli auttaa vanhuksia käsittelemään niin iloisia kuin surullisiakin muistoja uudella tavalla. Uskoimme tanssin auttavan asioiden käsittelyssä ja muutoksessa aina siinä missä kukin sitä eniten tarvitsi. Tämä oli kuitenkin vain oletamus, emmekä asettaneet asialle minkäänlaisia tavoitteita tai päämääriä. Olimme pikemminkin uteliaita näkemään, pitikö oletamus paikkansa. Olettamuksemme pohja perustuu vanhoihin tutkimuksiin taiteen vaikutuksista. On todettu, että erilaisten taidetyöskentelyprosessien läpikäyminen voi auttaa muutoksen kohtaamisessa ja ennen kaikkea näkemään tuo muutos positiivisena. (Rantala 2013, 87) Taiteen avulla voidaan myös pyrkiä tekemään asioita näkyväksi, luoda hyvinvointia yksilöille ja yhteisöille, kehittää organisaation toimintaa tai avata keskustelua.

Täytyy kuitenkin muistaa, ettei taidelähtöisen toiminnan vaikutuksia voida taata, eivätkä niiden vaikutukset ole samat kaikissa yhteisöissä. Myös haetun ja toivotun muutoksen näkeminen itsessä tai muissa on aina subjektiivissa. Minun tuli tutkijana hyväksyä lähtökohtaisesti se, että vaikka itse näen muutoksen vanhuksissa, eivät he välttämättä näe sitä itse. Kirsi Heimonen pohti artikkelissa "Näkökulmien paikantamista: Tanssijan, pedagogin ja yhteiskuntatieteilijän dialogia taiteesta ja työstä" asioiden liiallisesta suunnittelusta. Hän toteaa, että jos pitää liikaa kiinni tietyistä tavoitteista, voivat monet mahdollisuudet jäädä kokonaan huomaamatta ja käyttämättä. Hänen mukaansa osalliset näyttävät saavan juuri sen, mitä kukin eniten tarvitsee, vaikkeivät he sitä tavoitteena pitäneetkään. (Heimonen 2013, 128). Tässä tutkimuksessa emme tosin tuo tavoitteita ilmi ääneen, vaan katsomme mihin toiminta johtaa. Kokemustieto on kuitenkin olemassa ja tarpeeksi monella samankaltaisella tuloksessa voidaan jo sanoa: "tämä vaikutus on todennäköinen". Sen avulla yleistys on siis jollain tasolla mahdollista. (Rantala 2013, 91-92).

### 3.1.4 Muistot ja muisteleminen

Muistot ja muisteleminen ovat oleellinen osa tätä tutkimusta. Muistoihin kohdistavaa tutkimusta löytyy paljon. Italialainen psykologi Pietro Castelnovo-Tedescon mukaan henkilökohtaisista muistoista kertominen merkitsee iäkkäille ihmisille tilaisuutta olla tietoisia omasta menneisyydestään ja vahvistaa omaa ihmisyyttään. Näiden asioiden kertomisella ääneen ei siis pyritä vastaamaan puhekumppanin odotuksiin (Saarenheimo 1997, 118) Tähän pyrimme myös itse omassa projektissamme. Halusimme painottaa tiedonantajille, että kyse on ensisijaisesti projektista ja sitä kautta heidän mahdollisimman luonnollisesta tavastaan toimia myös muistelun kohdalla. Heidän tulisi siis mahdollisimman vähän pyrkiä pohtimaan vastauksia tutkimusmielessä, jos mahdollista. Tämä tuli heiltä kuitenkin luonnostaan. Välillä unohdin itsekin tekeväni samalla tutkimusta. Tämä tutkimus ei kuitenkaan ole muistitutkimus, joten muistoaineiston todenmukainen analysoiminen ei ole tarpeen. Muistojoen aukikirjoittamisen ideana oli nostaa esille ryhmäläistemme tärkeimpiä, rakkaimpia tai voimakkaimpia muistoja, jotta niiden vieminen lavalle olisi myös merkityksellistä heille itselleen. Vaikka kirjoitusaiheemme olivat laajoja, olivat vastaukset lyhyitä ja ytimekkäitä. Samat muistot tuotiin toistuvasti esille myös kirjoitustehtävien ulkopuolella. Tällaisia itselle tärkeimpiä, merkityksellisimpiä muistoja kutsutaan eloisiksi tai välähdyksenomaisiksi muistoiksi. Ne voivat olla myös julkisesti tai itselle yllättäviksi osoittautuneita tilanteita, jolloin tunnekokemus on ollut tavallista vahvempi. Eskola (1998, 103).mainitseekin teoksessaan "Elämysten jäljillä: Taide ja kirjallisuus suomalaisten omaelämäkerroissa", että eloisien muistojen keskeisin elementti on niiden voimakas tunne-elämys .

Muistelussa on monta puolta. Ihminen käsittelee asioita eri tavalla mietiskellessään itse ja jakaessaan muistoja toisille. Etenkin vaikean ja tuskallisen kokemuksen kohdalla ero on merkittävä. Asioiden pohtiminen itse on asioihin takertumista ja niiden tarpeetonta pyörittelyä kun taas muille puhumisella voidaan saavuttaa kauaskantoisempia positiivisia vaikutuksia. (Schacter 2002, 189-190) Tästä saattoi olla kyse esimerkiksi sota-ajatuksista kirjoittamiseen keskittynyt tapaamiskerta, jolloin yksi ryh-

mäläisistä meni tolaltaan. Hän purki hetken pahaan oloaan vierustoverilleen, jonka jälkeen rauhoittui, tuli hyvälle mielelle ja suostui kirjoittamaan omatoimisesti sotaan liittyviä ajatuksia. Jo vuonna 1963 Robert N. Butler totesi muistelemisen olevan luonnollinen osa ikäihmisten elämää ja että sen vaikutukset hyvinvointiin olivat positiivisia. Hänen ansiostaan muistelemisesta muodostui luonnollinen ja universaali asia, joka liitettiin ”onnistuvaan” vanhenemiseen. (Saarenheimo 1997, 34) Myös Pirjo Rantala pitää muistelua etenkin taideprojektin avulla käsiteltynä hyvinkin positiivisena asiana. Hänen mukaansa taidetyöskentelyprosessin läpikäyminen jo itsessään voi auttaa muutosten kohtaamisessa ja ennen kaikkea antaa valmiudet näkemään nuo muutokset positiivisina (Rantala 2013, 87).

## 4 Tutkimusetiikka

Tutkimusetiikka voidaan nähdä tutkimuksessa monena eri asiana. Se voidaan nähdä ulkopuolisena asiantilanteena, jolloin esimerkiksi on oikein informoida tutkittavia tutkimuksesta ja pyytää heiltä lupa siihen osallistumiseen. Sen voidaan katsoa olevan myös tutkimuksen ”sisäinen” osa, jolloin pohditaan tutkittavien osuutta tutkimuksessa, kohdellaanko heitä toimijoina, oman elämänsä subjekteina ja miltä osin. (Jyrkämä 2008, 200) Eskolan ja Suorannan (1998, 56) mukaan jokaiselle tiedonantajalle on aina annettava riittävästi tietoa tutkimuksen luonteesta ja tavoitteista sekä vastaamisen vapaaehtoisuutta on korostettava. Kaikkia ryhmämme jäseniä tiedotettiin heti ensimmäisellä tapaamiskerralla siitä, että teen projektin yhteydessä tutkielmaa. Heille kerrottiin myös projektin aikana kerätyn aineiston ja materiaalin käytöstä tutkimuksessa sekä tulevista haastatteluista. Tutkimuslupalaput kerättiin kolmannella tapaamiskerralla 25.9.2010 ja niiden sisältö selitettiin kaikille hyvin tarkasti. Tiedonantajille kerrottiin, että projektin aikana kerättävä aineisto ja materiaali (valokuvat, muistokirjeet ja haastattelut) ovat graduani varten ja tarkoituksena on selvittää heidän omia kokemuksiaan projektista. Korostimme heille myös sitä, että kaikki tarvitta-

va tieto tulee esille luontevalla olemisella sekä haastatteluiden kautta. Haastatteluiden kerrottiin olevan keskusteluhetki, jossa kertailaan projektiin liittyviä tunnelmia ja mietitään mitä merkitystä siihen osallistumisella on heille ollut. Kaikki osanottajat olivat myös tietoisia siitä, että tutkimuksessa käytettävä aineisto tuodaan esille nimettömästi ja jokaisen yksityisyyttä kunnioittaen. Kaikkia ryhmäämme jäseniä oltiin siis tiedotettu tarkasti tutkimuksen kulusta ja sisällöstä.

Tutkimukseni eettisyyttä lisää tarkka pohdintani kaikkien haastateltavien kohdalla, miten heidän jokaisen kanssa toimin. Ryhmässämme oli yksi muistisairas jäsen, joten asia ei ollut aivan yksinkertainen. Sarvimäen (2006, 10-11) mukaan ikä-ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa on kiinnitettävä erityistä huomiota kohderyhmän haavoittuvaisuuteen. Muun muassa Topon (2006, 24–26) mielestä etenkin dementiaa sairastavien ikäihmisten kohdalla on tärkeää olla perillä heidän sairautta koskevasta tilanteestaan. Tällöin tutkimuseettisiä ohjeita ja periaatteita joudutaan soveltamaan tapauskohtaisesti. Esimerkiksi lievää dementiaa sairastava ihminen on Topon mukaan kykenevä antamaan suostumuksensa tutkimukseen itse. Päädyin antamaan lupalapun myös kyseisen ryhmän jäsenen allekirjoitettavaksi. Ongelmaksi muotoutui vain jäsenen tämän hetken kyvyttömyys allekirjoittaa paperia. Oman nimen sijaan hän kirjoitti allekirjoitusta varten varatulle viivalle ”Emma Emma Oi”. Sanat olivat Emma valssista, jota olimme aikaisemmin laulaneet. Tästä syystä päätin olla haastattele-matta tätä tiedonantajaa ollenkaan, sillä minusta olisi ollut väärin toteuttaa haastat-telu ilman virallista allekirjoitusta tutkimuslupalapussa. Myöhemmin jäsenen kunto myös romahti radikaalisti, joten haastattelun toteuttaminen olisi ollut mahdotonta.

Kylmän ja Juvakan (2007, 113) mukaan tutkimuseetikassa on kyse etenkin tutkijan kyvystä ratkaista lukuisia eri päätös- ja valintatilanteita tutkimuksen aikana. Tutki-museettiset ongelmat voivat myös liittyä tutkimustekniisiin puoliin kuten tutkittavien informoimiseen, heidän anonymiteettiinsä, tapaan jolla tutkimustulokset esitetään sekä millaisia keinoja tutkija saa tutkimuksen aikana käyttää (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 128). Mietin muun muassa pitkään, miten käytän osanottajien nimiä tutkimuk-sessani. Ensin ajattelin käyttää nimiä kirjoitelmassani normaalisti, sillä olin saanut

tutkittavilta tähän luvan. Nimien käyttö olisi ollut myös ongelmatonta siinä mielessä että ryhmämme jäseniä ei ollut montaa. Päädyin kuitenkin vain mainitsemaan nimet kerran projektin osanottajina ja esiintyjinä ja käytin muuten tutkimustulosten auki kirjaamisessa sanoja ryhmäläinen, projektin osanottaja, haastateltava, jäsen tai vanhus. Pohdimme paljon kollegani kanssa projektin vetämiseen liittyviä seikkoja, kuten kuinka tiukkaa sitoutumista ja säännöllistä osallistumista voimme vanhuksilta vaatia? Voimmeko ottaa ryhmään vain jäseniä, jotka käyvät varmasti joka kerta? Päädyimme kuitenkin pitämään projektin luonteen mahdollisimman vapaana ja vapaaehtoisena, jotta tapaamisiin tuleminen tuntuisi aina samanlaiselta. Pyrimme tällä päätöksellä ymmärtämään myös ryhmäläistemme ikää, vaivoja ja muuta elämää. Tämä auttoi myös meitä itseämme muistamaan sen, että vaikka olemme toteuttamassa taideprojektia, on se luotu heitä, ei meitä varten. Lopputuloksesta siis tulee se, mikä se näillä tapaamisilla ja resursseilla onnistuu ja jos se on ryhmäläisistämme riittävää, se on myös meille.

Tutkimuseettisesti minun tuli olla maltillinen myös fyysisten tanssiosuuksien kanssa. Tietysti olisin tutkijana halunnut kokeilla kunnianhimoisesti vaikeitakin asioita ja yrittää luoda sitä kautta jotakin mullistavaa. Tuli kuitenkin muistaa, että juuri tuolloin unohdan sen, ketä varten tätä projektia toteutan. Vedän tanssiprojektia vanhuksille, jonka prosessia tutkin. Tutkimustulokset eivät siis voi olla luotettavia ja aitoja, jos yritän väkisin saada esiin haluamiani tuloksia. Fyysiseen liikkeeseen liittyvät myös vanhusten omat rajoitteet, joita puolestaan mietimme kollegani kanssa välillä liikaa. Syyllistyimme useaan otteeseen tyypilliseen ajattelutapaan siitä, etteivät ryhmäläisemme kykene suorittamaan asioita vain sen perusteella, että heillä on ikää. Onneksi projektin edetessä sen osanottajat todistivat olettamuksemme moneen kertaan vääriksi, mikä mahdollisti minulle huomaamattani myös yllättävät tutkimustulokset. On tutkimuseettistä pyrkiä ottamaan huomioon tutkittavien osallisuus tutkimukseen kokonaisuutena ja tässä tutkimuksessa siihen liittyy myös heidän fyysinen toimintakykynsä. Emme halunneet laittaa heitä toteuttamaan sellaista, mikä saisi heidät huonompaan kuntoon.

Muistokirjeiden kohdalla meidän tuli pohtia eettisiä puolia tarkkaan, sillä olimme menossa kohti hyvinkin henkilökohtaista aluetta. Tästä syystä lähdimme varovasti liikkeelle omat kädet -teeman avulla. Huomasimme kuitenkin pian, että muisteleminen etenkin varhaisiästä oli kaikille hyvin mieluista ja sitä tehtiin jo ennen muistokirjeiden aiheiden antamistakin. Päädyimme siis pyytämään muistojen kirjoittamista selittämällä sen olevan osa projektia ja ennen kaikkea täysin vapaaehtoista. Iloksemme kaikki paitsi yksi kirjoittivat mielellään joka kerta. Suurin huolenaiheemme olikin sotateema, jossa myös tämä ainoa kieltäytyminen syntyi. Harkitsimme pitkään, voimmeko ottaa tätä muistoa esille lainkaan, sillä monilla ryhmäläisillämme oli hyvin kipeitä muistoja tuolta ajalta. Halusimme kuitenkin saada tämänkin ajanjakson osaksi toteuttamaamme teosta, sillä se on ollut osa lähes kaikkien ryhmäläistemme elämää. Aihe oli myös noussut esille useaan otteeseen muussa yhteydessä, joten vapaaehtoisuuden ja tämän nojalla uskalsimme ottaa teeman esille.

Tutkimustilan valitseminen muodostui myös eettiseksi kysymykseksi. Meille itsellemme olisi tietysti ollut helpointa toteuttaa tapaamiset ja harjoitukset aina oman tanssikoulumme tiloissa. Tässä kohtaa piti kuitenkin ottaa huomioon jälleen kerran vanhusten ikä, kyky ja jaksaminen liikkua paikasta toiseen. Kuljetukset olisivat myös aiheuttaneet lisäkustannuksia ja osa jäsenistämme oli pyörätuolissa, joten liikkuminen edes omasta huoneesta hoitokodin alakertaan saattoi olla pitkä prosessi. Etenkin näistä syistä päätimme toteuttaa tapaamiset viimeiseen asti hoitokodin tiloissa, jonne kaikkien osanottajien oli helppo päästä.

## 5 Yhteisötaide, toimijuus ja irtautuminen tutkimuksen avainkäsitteinä

Avaan seuraavassa käsitteitä, jotka liittyvät keskeisesti tutkimustehtävääni. Näitä ovat yhteisötaide, toimijuus sekä irtautuminen.

### 5.1 Yhteisötaide

Vapaan osallistumisen ja yhteisöllisyyden tavoite oli projektissamme tärkeä. Tästä syystä käsite yhteisötaide eli Community Art voidaan mielestäni mieltää kuuluvaksi tähän projektiin. Sanalle on tehty useita eri nimityksiä englannin kielellä kuten New Genre Public Art, Community Art, Socially Engaged Art, Public Engaged Art, Littoral Art, Activist Art, Dialogical Art ja Conversational Art. Luontevin käänös suomalaiselle käsitteelle yhteisötaide tuntuu kuitenkin olevan Community Art. (Kantonen 2005, 51.) Sanansa mukaisesti sillä tarkoitetaan hanketta, joka toteutetaan tietyssä yhteisössä. Tämän yhteisön jäsenet toimivat tietyn hankkeen (kuten tässä tapauksessa tanssiteoksen) toteuttajina omista lähtökohdistaan katsoen. Jokaisen oma kunto ja elämäntilanne otetaan tietoisesti huomioon ja niille annetaan tilaa. Hankkeen ohjaaja on taiteilija itse, eli tässä tapauksessa minä sekä kollegani. (vrt. Taipale M. 2001, 79-80) Se, miten taiteilijan ja yhteisön osuudet yhteistyön aikana jakautuvat, on hyvin vaihtelevaa ja tapauskohtaista. Joissakin tapauksissa taiteilija toteuttaa varsinaisen lopputuloksen itse, vaikka yhteisö olisikin mukana sen suunnittelussa. Toisaalta yhteisö voi olla rakentamassa taideteoksen osia, joista taiteilija sitten luo eheän kokonaisuuden ja toisinaan yhteisö voi osallistua koko työprosessiin sen ideoinnista esillepanoon. Teoksen esteettinen toteutus voidaan myös jakaa yhteisön ja taiteilijan välillä tai taiteilija voi ottaa siitä täyden vastuun. (Kantonen 2005, 51) Omassa projektissamme olemme itse luoneet ideat, jonka jälkeen olemme lähteneet yhdessä rakentamaan teosta. Otamme teoksen kokoamisesta päävastuun, mutta yhteisömme jäsenet osallistuvat omien halujensa mukaan sen suunnitteluun ja toteutukseen.



Vaikka ryhmäläisemme saavat loppukädessä vaikuttaa etenkin omien kohtaustensa ideointiin ja muutoksiin, olemme me kollegani kanssa ne taiteilijat, jotka muokkaavat nuo muutokset lopullisiksi itse teokseen.

Yhteisötaidemuotoja voi olla monia erilaisia. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset yhteisöteatteriprojektit, mutta myös tanssiprojektit kuuluvat näihin. Yhteisenä piirteenä näille hankkeille pidetään niiden positiivisia vaikutuksia osanottajiin, tai ainakin toiveita näiden vaikutusten toteutumisesta. Se, mikä mielestäni yhteisötaiteessa on oleellista, liittyy ennen kaikkea Taipaletta mukaillen siihen, että taiteellisen tekemisprosessin katsotaan olevan usein taiteellista lopputulosta tärkeämpi. (Taipale M. 2001, 79-80) Taipale kirjoittaa osuvasti artikkelissaan "Taidetoiminta vanhustyössä", että taiteen ja kulttuurin tekeminen ja niiden kuluttamiseen osallistuminen on jokaisen ihmisen, myös laitospalvelun kulttuurinen oikeus. Sen osuutta hoitolaitoksissa ei siis pitäisi hakea, vaan sen tulisi olla luonteva ja tärkeä osa jokaisen hoitolaitoksen arkea. Hänen mukaansa taiteen tekeminen on henkisesti virkistävää, mutta saattaa usein kuntouttaa myös vahingossa. Yhteisötaiteellisessa toiminnassa oleellista onkin vuorovaikutus, jossa kaikki osapuolet (kuten meillä lapset, vanhukset, ohjaajat, nuoret...) ovat sekä antajia että ottajia.

Yhteisötaide on myös eräänlaista yhdessä tekemisen taidetta, jonka avulla yhteisön jäsenet voivat käydä erilaisia keskusteluja tärkeinä pitämistään aiheista (Kantonen 2005, 50). Omassa projektissani erityisen vahvoja aiheita ovat tietysti olleet toimijoidemme muistot. Muita tärkeiksi nousseita aiheita ovat olleet yhteiset tapaamiset sekä omat kivut ja vaivat.

Taide herättää tunteita laidasta laitaan. Sen avulla voidaan käsitellä myös negatiivisia tunteita kuten vihaa ja masennusta. Eräässä taidehankkeessa erääseen vanhainkotiin rakennettiin tähtitaivasta muistuttava taideteos sinisestä harsosta ja sen alle sijoitettuja pienistä lampuista. Yksi asiakkaista sai raivokohtauksen ja haukkui teoksen lyttyyn. Hänen elämässään oli juuri ollut suuria menetyksiä ja hän koki teoksen ah-

distavana. Myöhemmin hän kuitenkin kertoi pitävänsä teoksesta. Hän oli saanut purkaa tunteitaan sen avulla.

## 5.2 Toimijuus

Projektimme yksi tärkeimmistä osa-alueista meille on vapaa osallisuus ja toimijuus. Käsitteinä vapaa toimijuus ja toimijuus ovat kuitenkin eri asioita. Vapaasta toimijudesta puhuttaessa tarkoitan omaan projektiimme liittyvää vapaaehtoista läsnäoloa, vapaamuotoista sitoutumista ja osallistumista sekä vapautta vaikuttaa omalla toimijuudellaan projektimme rakentumiseen ja muodostumiseen. Käsitteellä toimijuus pyrin tuomaan esille sen teoreettista viitekehystä, jonka avulla tarkastelen tutkimustuloksiani.

Käsitteenä toimijuus on viimeaikoina noussut Jyrki Jyrkämän mukaan vahvasti ikäihmisiä koskevan tutkimuksen parissa. Sosiologien David ja Julian Jary mukaan toimijuus on toimijoiden kykyä toimia ilman minkäänlaisia yhdyksiä yhteiskuntien luomiin rajoitteisiin. Heidän mielestään käsite perustuu ihmisen omaan tahtoon toimia tavoitteellisesti, moraalisesti, vapaan tahdon mukaisesti ja ennen kaikkea kyvykkäästi. (Jyrkämä 2008, 191) Ongelmaksi tässä teoriassa vanhusten suhteen tulee realismi siitä, että vanhojen ihmisten tulee ottaa huomioon joka päivä niin oman kehonsa kuin ympäristönsä luomat rajoitteet (Jyrkämä 2008, 191). Etenkin ympäristön luomia rajoitteita on varmasti vaikea olla ottamatta huomioon enää siinä vaiheessa, kun asuinpaikkana on hoitolaitos. Siellä toimitaan päivittäin tietyn kaavan mukaan ja luodaan asukkaille ehkä tahtomattaankin tietynlaisia mielikuvia siitä, mitä kukin kykenee tekemään. Tämä näkyi selvästi tapaamistemme alkuvaiheessa, jolloin vanhukset olivat paljon varovaisempia ja varautuneempia. Kaikilla oli paljon erilaisia vaivoja, joita he toivat aktiivisesti esille ja jopa pohtivat, voivatko he niiden takia esitykseen edes osallistua. Syksyn mittaan vaivat kuitenkin katosivat tai ainakaan niistä ei enää mainittu. Tässä vaiheessa kevättä 2014 vaivat ovat joillakin pahentuneet, mutta he ovat itse todenneet pärjäävänsä ja haluavansa jatkaa projektin mukana.

Tony Biltonin kuvaa osuvasti toimijuutta ohjaajan näkökulmasta. Hänen mukaansa toimijuus viittaa tavoitteelliseen toimintaan sekä toimijoiden vapaaseen mahdollisuu- teen luoda ja muuttaa tapahtumia sekä niiden kulkua. Toimijuudessa on siis kyse aikomuksellisesta toiminnasta, jonka yksilö joko tekee tai jättää tekemättä (Jyrkämä 2008, 192). Tätä periaatetta myös oma projektimme toteuttaa. Vanhuksilla eli ryhmämme jäsenillä on jatkuva valta antaa ideoita, kommentoida tai jopa muuttaa koh- tauksia mieleisikseen. Tätä kautta olemme päätyneet muun muassa laulamaan lau- luja tanssin liikkeiden tukena, saamaan vanhukset itse luomaan koreografioita, luomaan kohtaus, jossa 86-vuotias ryhmäläinen ja 18-vuotias tanssipoika laulavat miesdueton, etsimään live-soittajia sekä vaihtamaan eräässä kohtauksessa ämpärit sangoiksi.

Toimijuusnäkökulma on tullut vanhenemistutkimuksen parissa näkyväksi lähinnä elämäntutkimuksen kautta. Siinä nostetaan esille teorian viisi oleellisinta "para- digmaattisinta periaatetta". Näitä ovat inhimillisen kehityksen sekä ikääntymisen elämänmittaisuus. Toisessa puhutaan jo toimijuuden periaatteesta (principle of agen- cy). Siinä yksilöt rakentavat siis omaa elämäntutkimuksensa yhteiskunnan ja historian luomissa mahdollisuuksissa ja rajoissa. Tähän rakentamiseen liittyvät erilaiset valin- nat ja toimintatavat eivät kuitenkaan tapahdu näiden ohjaamina vaan oman ratkaisu- ja refleктоivan tien kautta. Kolmas periaate puolestaan liittyy elämäntutkimuksen paikalli- seen ja ajalliseen sijaintiin. Neljäs keskittyy elämäntutkimusten tapahtumien ajoittumiseen ja viides siihen, miten yksilön oma elämäntutkimus kietoutuu muiden elä- mänkultuuriin ja miten tuo yksilö vaikuttaa yhteiskunnassa omien rajoitteidensa kes- kellä. Kaikessa tässä on Jyrkämän mukaan kyse elämäntilanteista, niiden ehdoista ja rakentumisesta, paikoista, valintamahdollisuuksista, resursseista ja niiden osista, olemassaolosta ja käyttömahdollisuuksista. Näiden asioiden avulla päästään kysy- myksiin muun muassa elämäntutkimuksesta, elintavoista, hyvinvoinnista ja hyvästä elä- mäst. (Jyrkämä 2008, 192-193)

### 5.3 Irtautumisen käsite toimijuudessa

Elämänkulun tilannetta voidaan ikääntymisen näkökulmasta yrittää konkretisoida irtautumiseen liittyvällä käsitteellä. Irtautumisella tarkoitetaan vetäytymistä kaikenlaisesta vuorovaikutuksesta ja sen katsotaan olevan irtautumisteoriassa universaali ja väistämätön ilmiö, jonka vanheneminen saa aikaan. (Jyrkämä 2008, 193). Hoitolaitoksissa vuorovaikutuksessa oleminen on kuitenkin väistämätöntä jollain tasolla. Ryhmäläisistämme kaksi asuu Lutakon palvelutalon omissa hoitotiloissa. Heistä toinen vaatii jatkuvaa avustusta hoitajilta sängystä nousemiseen ja peseytymiseen. Kysyin haastattelussa, tunsiko hän ryhmämme muita jäseniä entuudestaan. Vastaus oli kielteinen, sillä hän oli asunut palvelutalolla vasta vuoden. Seuraavaksi kysyin oliko projekti auttanut tuntemaan muita paremmin. Vastaus oli seuraava:

*”No kyllä niitä ketkä siinä ryhmässä käy (oppinut tuntemaan paremmin), mutta mää oon vähän ilkee ku mä sanon niin ku mä kävin yhteen aikaan syömässä tuossa pienessä päässä (ruokatila), mutta ku jokainen valittaa että en mää voi syödä tuota ja en mää nää tuota ja en mää kuule tuota ja mää aina ajattelin että mää kauhulla ootan millo mää ite oon semmone, että mää viihdyn paljon paremmin omassa seurassa.. ”*

Kyseinen toimija oli ryhmämme yksi ehdoton aktiivijäsen, joka oli lähes poikkeuksetta paikalla. Hän on mielestäni ollut myös sosiaalisesti vahvimpia ja yksi kantavista persoonista. Vastaus yllätti minut siis täysin. Hän on tietoisesti valinnut, ettei ole sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden asukkaiden kanssa. Hänelle riittää sosialisointi hoitajien ja vierailevien ystävien kanssa (joista hän kokee olevansa onnekas) ja nyt myös oman ryhmämme kanssa.

*”...se on semmone perheyhteisö, sosiaalinen kanssakäyminen..mulla ei niitä juuri oo ku mää en täältä pääse, tai no pääsenhän minä jos mää täältä lähen mutta se on nii suuren työn takana hoitajille, pukee ja siirtää tuohon tuoliin että ...”*

Tämä esimerkki puoltaa ehkä paremmin Laura Charstenin sosioemotionaalisen valinnan teoriaa. Hän kyllä myöntää, että vanhenemiseen liittyy irtautumisena kuvattuja asioita, sillä vanhetessa fyysinen ja psyykinen suorituskyky väistämättä heikkenee. Charsten ajattelee irtautumisen kuitenkin olevan enemmän valikoitua ja ohjattua. Tällöin ihminen tekee valintoja sen perusteella, mihin haluaa käyttää ja suunnata

omat, todennäköisesti hupenevat voimansa. Nämä valinnat puolestaan vanhus pyrkii suuntaamaan asioihin, jotka hän kokee emotionaalisesti palkitsevina. Hänen teorian-  
sa on esimerkki siitä, miten ikääntymistutkimuksessa vanhusta ei enää nähdä vain kohteena, vaan pikemminkin toimivana subjektina silloinkin, kun tämä subjektius on jollain tapaa hankaloitumassa esimerkiksi dementoitumisen takia. Projektimme alkuperäisjäsenistöön kuului yksi dementiapotilas ja mietimme aluksi miten hänen mukanaolonsa onnistuu. Huomasimme kuitenkin nopeasti, että koska emme pitäneet häntä sen erilaisemmassa asemassa kuin muitakaan, oli hän aivan normaalisti mukana. Etenkin hän piti laulamisesta ja laulun yhteydessä toteutti muiden mukana myös koreografioita. Valitettavasti hänen kuntonsa romahti radikaalisti ennen joulua 2013 ja hän joutui jäämään projektista pois. Emmanuel Tummel korostaakin mielestäni loistavasti, miten toimijuusnäkökulman avulla perinteiset kysymykset on mahdollista muokata ja suunnata uudelleen tavalla, mikä auttaa niin meitä, kuin muitakin rikko-  
maan vanhoja, ikäihmisiin kohdistuvia diskursseja sekä tarjottuja identiteettejä (Jyrkämä 2008, 192-193).

Tutkimusnäkökulmasta toimijuutta voidaan tarkastella näkökulmana, viitekehyksenä tai paradigmana, jolla ikä-ihmisten arkea, sosiaalisuutta ja elämäntilanteita voidaan pyrkiä analysoimaan ja ymmärtämään. Tutkimusnäkökulmasta toimijuuden tarjoama viitekehys sekä sen ohjaama toimijuusanalyysi korostavat toimijuuden kontekstuaalisuutta, kohteellisuutta sekä sen sidostumista aikaan, paikkaan ja tilanteeseen. (Jyrkämä 2008, 196.) Tutkimukseni kannalta on siis oleellista tuoda esille teoksemme tarkempi kuvailu toiminnallisesta näkökulmasta. Projektissa toimijuus näkyi viikoittaisena harjoitteluna joko Lutakon päivähoitokodin tai Cooma Dance Academyn tiloissa. Harjoitusten kesto oli 60-90min ja toimijat olivat paikalla vaihtelevasti.

Toinen korostettava seikka koskee toimijuuden prosessiaalisuutta eli toimijuutta dynaamisena prosessina. Tämän oivaltaminen oli mielestäni oleellista etenkin oman projektimme etenemisen, mutta myös mahdollisten uusien toimintatapojen luomisen kannalta. Vaikka vanhetessa ihmisen kyvyt heikkenevät, voi ihminen silti kyetä oppimaan jotakin uutta, haluta jotakin mitä ennen ei halunnut, kohdata uusia rajoja ja

rajoitteita, tavoitella ja tavoittaa uusia mahdollisuuksia ja tunteita. Kolmas seikka tarkastelee toimijuuden interaktionaalisuutta eli vuorovaikutuksellisuutta. Tässä toimijuus toteutuu suhteena ja suhteessa toisiin ihmisiin. Esimerkiksi vanhusten kanssa helposti etenkin lähipiirissä ollaan jatkuvasti huolissaan heidän kyvyistään toimia ja tehdä asioita. (Jyrkämä 2008, 196) Luomme siis lähes huomaamatta rajoitteita, joita heillä ei välttämättä edes ole. Tähän olen syyllistynyt itsekkin projektin aikana monta kertaa. Saatoimme esimerkiksi ensin näyttää suunnittelemaamme tanssikohtauksen, mutta peruiimme näyttämämme heti sanomalla; "...mutta sinullahan oli se polvi. Ehkä emme teekään liikettä näin.", vaikka joka kerta vanhukset vain totesivat pystyvänsä. Neljäs seikka pohjautuu toimijuuden merkityksellisyyteen, kokemuksellisuuteen, tulkinnallisuuteen sekä usein myös neuvoteltavuuteen. Täytyy kuitenkin muistaa, ettei toimijuus tarkoita samaa kuin aktiivisuus. Toimijuus omassa elämässä voi ilmetä myös laiskuutena ja joutilaisuutena. Se voi näkyä tilanteen vastarintana tai tilanteeseen sopeutumisenä. (Jyrkämä 2008, 196.)

Tutkimuksellisen viitekehyksen mukaan on siis väärin tulkita toimijuus jonkinlaiseksi on-off -tilaksi. Vaikka vanhetessa ihmisen kykeneminen asioihin saattaa hiipua, on mielekästä nähdä yksilöiden silti pitävän toimijuuttaan yllä, ilmentävän ja toteuttavan sitä samalla tavalla kuin ennen vanhuuttaan. Se ei käsitteenä myöskään ole yhtä kuin toimintakyky. Toimintakyky on pikemminkin vain toimijuuden osa, joka näyttäytyy tilanteellisena ja kontekstuaalisena. Toimijuuden näkökulmasta toimintakyky voi olla yksilön omien kykyjen ja osaamisen tavoitteellista käyttöä kaikissa elämäntilanteissa rajoitteiden kanssa tai ilman. Kummallakin käsitteellä on oma alueensa, jotka sivuaavat toisiaan kilpailematta silti keskenään.

## 6 Tutkimusmenetelmät ja aineisto

Tutkimukseni on laadullista tutkimusta, jonka avulla pyritään saavuttamaan syvällistä, mutta toisaalta myös huonosti yleistettävää tietoa (esim. Alasuutari 2001, 231). Sen tarkoituksena on pyrkiä selittämään, tulkitsemaan, ymmärtämään sekä soveltamaan tutkittavaa ilmiötä. Tutkimustyyppiltään laadullinen tutkimus on empiiristä, jonka avulla tarkastelen havaintoaineistoa (Tuomi 2009, 22). Tutkimus kohdentuu myös tutkittavan ilmiön laatuun eikä sen määrään, ja siksi tutkimukseen osallistujia on yleensä vähän (Kylmä & Juvakka 2007, 30.) Tutkimuksen ydinasioita on siinä kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko (Hirsjärvi ym. 2007, 216). Sisällönanalyysin tavoitteena on tuottaa tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä kerätyn aineiston avulla. Se on aineiston analyysimenetelmänä systemaattinen, jonka avulla voidaan kuvata analyysin kohteena olevaa tekstiä. (Kylmä & Juvakka 2007, 112) Analyysin tarkoituksena on luoda aineistoon selkeyttä, jotta luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä voidaan toteuttaa. Aineiston analyysissa on aina kysymys merkityksen käsitteestä ja merkityksellisen toiminnan tutkimuksesta. (Anttila 2005, 276; Alasuutari 2001, 73)

Tutkimusmenetelmänä toimintatutkimus muodostui luontevimmaksi vaihtoehdoksi, sillä se mahdollisti täyden osallistumiseni projektiin sen kaikissa tilanteissa. Sen valitseminen auttoi minua myös tavoittelemaan toiminnan kehittämistä. Toimintatutkimuksella ei ole varsinaista yhtä teoriaa, eikä sitä mielletä tutkimusmenetelmäksi. Sen sijaan sitä pidetään enemmän lähestymistapana ja asenteena, jonka avulla toiminnan kehitys tutkimuksessa mahdollistuu (L.T.Heikkinen ym. 2008, 36-37). Prosessina toimintatutkimus on yhteisöllinen (Kiviniemi 1999, 64, 66), mikä oli etenkin omassa tutkimuksessani tärkeää. Näkökulmana on yhdessä ja muille tekeminen (with and for others) ja osallistujia rohkaistaan yhteistyöhön tutkimuskohteina olemisen sijaan. (Kemmis & McTaggart 1988, 22). Perusolettamuksia on, että tekeminen on luonteeltaan kokemuksellista ja reflektoidua eli pohtivaa. Toimintatutkimus antaa mielestäni parhaimmat mahdollisuudet olla itse mukana kaikissa tutkimustilanteissa. Se on suo-

raan yhteydessä toimintahetkeen ja pyrkii tulosten avulla saamaan käytännön tietoa käytännön tilanteisiin (Heikkinen 2010, 217). En kuitenkaan pyri toimintatutkimukselle tyypilliseen tapaan vaikuttamaan tietoisesti muutokseen tutkittavassa kohteessa. Sen sijaan pyrin pitämään tilanteet mahdollisimman vapaina.

Yksi alkuperäisistä syistä lähteä toteuttamaan tätä projektia oli halu muuttaa kiteytyneitä ajatusmalleja siitä, mihin vanhukset kuuluvat ja mitä he pystyvät tekemään. Liian helposti etenkin fyysistä liikkumista vanhusten kohdalla väheksytään ja rajoitetaan vain siksi, että he ovat vanhoja. Tanssiprojekti oli aluksi monelle osallistujalle vierasta ja hieman pelottavaakin. Tästä syystä halusimme edetä rauhallisesti ja pitää ilmapiirin mahdollisimman vapaana ja avoimena. Emme halunneet luoda valmiiksi rakennettua kaavaa, jonka mukaan edetään. Päinvastoin pyrimme suunnittelemaan tapaamisia mahdollisimman vähän, jotta projektiin osallistujille jäisi tilaa vaikuttaa yhdessä etenevän tunnin kulkuun. Tärkeäksi osa-alueeksi tuli yhdessä tekeminen.

Stephen Kemmisin kriittisen teorian lähestymistavassa painottuvat ihmisen vapautumisen, valtaistumisen ja osallistumisen ideat sekä prosessin yksilöllisyys ja demokraattisuus. Tutkielmani tavoitteet voidaan liittää tähän toimintatutkimuksen kriittis-emansipatoriseen suuntaukseen, jossa keskeistä on vapautuminen perinteisiin kiteytyneistä ajatusmalleista, joita pidetään itsestään selvinä. (Heikkinen 2010, 218) Toteuttamassamme tanssi-projektissa jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus ehdottaa muutoksia ja kertoa uusista ideoista. Tämä mahdollisti uusien työtapojen kehittymisen. Näistä tärkein oli juuri vapaa osallistuminen. Vanhukset saatiin parhaiten innostumaan ja ylittämään itsensä, kun he saivat itse ehdottaa, keksiä ja kehittää. Tunteiden ja muistojen avulla liikkumisesta tuli henkilökohtaista ja se sai merkityksen, eikä liike ollut pakollista toistoa valmiista materiaalista. Yksi TAIKA -hankkeen 2013 taiteilijoista kuvasi hyvin tapaa, jolla ammattilainen liittyy asiakkaaseen: "Kanssakulkemisen idea korostuu koko ajan (...) tärkeilemättömyys ja ei liiallinen selkokielittäminen. Ihmiset voi kohdata ilman kaunosanailua ja hienostelua. Se toimi." (Heinonen, 2013, Askellus joustavuudesta jatkumoon, teoksessa Taiteesta toiseen, 104).



Heikkisen (mas.27) mukaan toimintatutkimus pohjautuu interventioon ja on käytännönläheinen, osallistava, reflektiivinen ja sosiaalinen prosessi. Kemmis ym. (2000, 597-598) lisäävät toimintatutkimuksen tunnuspiirteisiin myös emansipatorisuuden, kriittisyyden, dialektisuuden eli keskustelun sekä yhteistyön. Näistä etenkin yhteistyö oli vahvassa roolissa oman projektini edetessä. Emme pyrkineet painottamaan yhteistyötä osallistujille, vaan annoimme sille tilaa tapahtua. Vapaa osallistuminen oli omassa tutkimuksessani ja projektin toteutumisessa siis hyvin tärkeää. Osallistuvuus jakaa kuitenkin mielipiteitä toimintatutkimuksen eri koulukuntien välillä. Englantilais-yhdysvaltalaisen ja Etelä-Amerikkalais-Austraalian koulukunta ovat tässä asiassa pitkälti toistensa vastakohdat (Heikkinen 2007, 50) Näistä ensimmäinen edistää toiminnassaan reflektiivistä ammattikäytäntöä ilman laajoja yhteiskunnallisia tavoitteita. Australialainen koulukunta puolestaan on kriittisen teorian kannattaja ja toimintatutkimus nähdään siinä yhteiskuntaa muuttavana (Heikkinen 1999, 28. Heikkinen 2010, 218, Tuomi ym. 2009 39-40). Oma tutkimukseni on lähempänä englantilais-yhdysvaltalaisesta suuntausta, eikä välttämättä pyri suurempaan yhteiskuntaa koskevaan muutokseen. Tärkein toimintatutkimuksen mahdollistama piirre on oma osallistumiseni projektin kaikkiin tilanteisiin. Olen ohjaaja, tanssija, keskustelija, myötäeläjä. Pyrin luomaan tilanteita, jotka mahdollistavat osallistujien oman vapaan osallistumisen jokaisessa hetkessä. Kaikesta pyritään keskustelemaan ja lopputulos kootaan yhdessä. Kaikki osallistujien ajatukset ja ideat huomioidaan ja niitä pyritään käyttämään esityksessä.

## 6.1 Aineisto

Aineiston keruu tapahtui monipuolisesti kolmella eri tavalla. Tarkoituksena oli huolehtia, ettei aineistonkeruutapani vaikuta liikaa osallistujien mielipiteisiin, ajatuksiin ja toimintatapoihin. Puhun tutkielmassani sekä aineistosta että materiaalista, joten on hyvä erottaa ne toisistaan. Aineistolla tarkoitan kaikkia projektista koottuja dokumentteja, joita tutkin. Näitä ovat muun muassa haastattelut ja muistokirjoitelmat. Materiaalilla puolestaan tarkoitan tanssillisesti toteutettua tuotosta eli koreografiaa.

Aineistoon kuuluvien muistokirjeiden avulla olemme siis luoneet koreografian osia, joista tanssiesitys rakentui yhdeksi kokonaisuudeksi. Koreografiat ovat sekä meidän että vanhusten tekemiä. Se, mikä tässä tutkimuksessa on ollut mielenkiintoista liittyy juuri vanhusten osallisuuteen sekä suunnitelmien jatkuvaan kehittämiseen.

Laadullinen tutkimusmenetelmä antaa mahdollisuuden spontaanimpaan toimintaan, mikä on mielestäni mielenkiintoista myös tutkijan näkökulmasta. Aineisto koostuu vanhusten kirjoittamista kirjeistä, haastattelusta sekä kenttäpäiväkirjasta, joka toimi havainnointivälineenä. Haastattelu ja kirjeiden kirjoittaminen oli vapaaehtoista, johon kuitenkin kaikki tiedonantajat osallistuivat. Kenttäpäiväkirjan pitäminen oli minulle itsestäänselvyys ja selkeä valinta yhdeksi aineistonkeruutavaksi, sillä pysyin sen avulla tilanteen tasalla. Kenttäpäiväkirjasta oli minulle paljon apua myös edellisessä tutkimuksessani, jolloin pystyin kirjaamaan ylös pieniä huomioita ja havainnoja, jotka muuten jäisivät huomiotta. Näitä olivat muun muassa haastateltavien käyttämät eleet ja ohimenevät kommentit. Haastattelun avulla koin puolestaan helpoiten saavani selkeitä vastauksia haluamiini kysymyksiin. Tämä tapa kerätä tarvittavaa aineistoa oli mahdollinen siksi, että tiedonantajien ryhmä oli tarpeeksi pieni. Pääsin tätä kautta myös lähempään kontaktiin ryhmäläisteni kanssa ja havainnoimaan haastattelun aikana tapahtuvia tunnereaktioita ja asenteita. Muistokirjeiden osuus aineistonkeruumenetelmänä tuli yllättäen. Niiden tarkoituksena oli alunperin auttaa vain teoksen rakentumisessa, mutta vuoden mittaan niistä tulikin tärkeä osa tutkimusta. Niiden avulla pyrin tulkitsemaan vanhusten muistoja ja muistelua. Tutkimukseen osallistujat tiesivät, mitä tutkimus pitää sisällään; sen pääpiirteet, tarkoituksen sekä yleisen kulun. Asia selitettiin tarkasti myös kesken mukaan tulleille. Kerron aineistonkeruumenetelmästäni ensin yleisesti ja selvitän tämän jälkeen miten niitä käytin.

Haastattelu oli yksi kolmesta aineistonkeruumenetelmästäni. Se on keskustelua, joka on ennalta määrätty ja sillä on tietty tarkoitus. Haastattelutyyppinä on useita ja ne keskittyvät lopputuloksissaan eri asioihin. Toimintatutkimuksessa yleisin haastattelu muoto on teemahaastattelu, sillä se tukee parhaiten muutoksen havainnointia (vrt, Hirsjärvi & Hurme 2009, 42, 47-48). Haastattelumenetelmänä käytin teemahaastattelua, sillä se tukee mielestäni parhaiten osallistavaa ja sallivaa toimintatapaamme.

Halusin kunnioittaa jokaisen vanhuksen kokemusta yksilönä ja korostaa heidän omaa elämysmaailmaansa ja määritelmäänsä projektista. En siis luonut ennakko-oletusta kaikkien yhteisestä kokemuksesta. Haastattelut toteutettiin kahdessa osassa. Ensimmäinen osa suoritettiin ennen joulua ja toinen heti tanssiesityksen jälkeen kesäkuussa. Aineistonkeruumenetelmänä haastattelu antoi mielestäni parhaimmat mahdollisuudet päästä kontaktiin jokaisen vanhuksen kanssa. Samalla pystyin olemaan läsnä haastateltavalle, jos tarve sitä vaati. Haastattelut pidettiin joulukuussa vanhainkodin tutuissa tiloissa rennon ilmapiirin ylläpitämiseksi ja toisella kerralla vanhusten omana kotona heidän omasta pyynnöstään. Toisella kerralla haastateltavia oli jäljellä enää neljä, joten se suoritettiin kahden tiedonantajan ryhmissä. Molemmat haastattelut tallennettiin nauhuria käyttämällä.

Se miksi teemahaastattelua kutsutaan puolistrukturoiduksi haastatteluksi johtuu siitä, että aihepiirit ja teema-alueet ovat jokaiselle haastateltavalle samat. Tältä haastattelumuodolta puuttuvat siis strukturoidulle haastattelumuodolle tyypilliset tarkat kysymykset ja niiden järjestys. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 48) Teemahaastattelu lähtee liikkeelle oletuksesta, että kaikkia yksilön kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita voidaan tutkia tällä menetelmällä. Tavoitteena ei siis ole saavuttaa mitään kokeellisesti aikaansaattua yhteistä kokemusta kaikkien osallistujien kesken kuten esimerkiksi sen esikuvalla fokusoidussa haastattelussa. Mertonin ym. tapaan korostetaan haastateltavien elämysmaailmaa ja määritelmiään tilanteesta. Se ei myöskään takerru haastattelu-kertojen määrään tai siihen kuinka syväälle kussakin aiheessa päästään. Se, mikä tässä haastattelutyypissä on oleellista, liittyy ainoastaan juuri tämän haastattelun keskeisten teemojen ympärille. Se antaa tutkittaville mahdollisuuden saada paremmin äänensä kuuluviin ja mielestäni myös rentouttaa haastattelutilannetta. Tämä haastattelumuoto ottaa siis huomioon sen, että kaikkien haastateltavien tulkinnat asioista ja niille antamansa merkitykset ovat keskeisiä. Siinä merkitykset syntyvät myös vuorovaikutuksessa, mikä mielestäni on erittäin tärkeää. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 48)

Haastattelun teemat muodostin seuraavasti:

- 1) Miten projektiin on päätynyt mukaan ja oliko se hyvä vaihtoehto
- 2) Ajatuksia projektissa olemisesta
- 3) Miltä projektin tekeminen ja työstäminen on tuntunut
- 4) Ajatukset projektista kokonaisuutena ja sen vaikutuksista

Toinen haastattelurunko keskittyi enemmän teokseen ja sen tuomiin tunnelmiin:

- 1) Esitys, jälkitunnelmat ja vointi
- 2) Mikä teoksessa oli mieleenpainuvinta ja miksi?
- 3) Vireystilan paraneminen tai huononeminen ja sen syyt
- 4) Liikkeiden muistamiseen vaikuttavat tekijät
- 5) Kehitysideat

Ensimmäinen haastattelu pidettiin jokaiselle osanottajalle erikseen joulukuussa viikolla 51. Haastattelukertoja pidin seitsemästä osallistujasta neljälle. Kaksi ryhmäläistä halusi toteuttaa haastattelun samaan aikaan, jolloin haastattelukertojen määrä väheni yhdellä. Ryhmämme ainoa muistisairas jäsen ei ollut harjoituksissa moneen viikkoon kunnon romahtamisen vuoksi ja olin ajatellut jättää hänet haastatteluista väliin muutenkin muistisairauden takia. Yksi jäsenistä puuttui haastatteluajkojen sopimiskertana, emmekä saaneet häneen jälkikäteen yhteyttä. Tarkoituksena oli haastatella kyseistä ryhmäläistä heti ensimmäisillä tapaamiskerroilla joulun jälkeen, mutta hän jäikin projektista pois kokonaan omien sairasteluidensa vuoksi. Haastattelutilana pidin hoitolaitosta, mutta jokainen sai valita itselleen mieluisimman tilan haastattelulle. Alunperin olisin halunnut haastatella kaikkia samassa tilassa, jossa tapasimme joka keskiviikko. Tätä tilaa emme kuitenkaan saaneet käyttöömmä haastatteluja varten jatkuvan, siellä toteutettavan ohjelman takia. Yksi jäsenistämme toivoi haastattelua omaan huoneeseensa, sillä hänen nostamisensa sängystä kestää kauan. Kolme haastattelua toteutettiin siis osanottajien omassa kotona tai hoituhuoneessa. Neljäs haastattelu tapahtui hoitokodin tiloissa, meille erikseen varatussa huoneessa. Annoin jo-

kaisen valita haastattelutilan itse, jotta he kokisivat olonsa mahdollisimman rennoksi ja mukavaksi. Haastatteluun olin varannut aikaa noin tunnin jokaista haastateltavaa kohden. Aika vaihteli kuitenkin huomattavasti vartista puoleentoista tuntiin sen mukaan ketä haastateltiin. Kaikki haastattelutilanteet olivat leppoisia ja sujuivat ongelmitta. Ainoaksi haasteeksi koin oman osallisuuteni haastattelijana. Minun oli välillä hyvin vaikea ottaa tarpeeksi etäisyyttä haastateltaviin, sillä aloin helposti myötäelää ja kommentoida kertomuksia. Tästä syystä minulle tuli usein olo, että en antanut heidän kertoa loppuun asti kaikkea sitä, mitä he ehkä olisivat vielä halunneet sanoa.

Toinen haastattelu toteutettiin kesäkuun alussa, noin viikko esityksen jälkeen. Tässä vaiheessa varsinaisia tiedonantajia oli jäljellä enää viisi, sillä yksi ryhmän jäsenistä menehtyi juuri ennen esityspäivää. Haastatteluun kykeneviä tiedonantajista oli neljä, joten päätin haastatella heitä pareittain. Tämä oli minusta luonnollisin vaihtoehto, sillä kaksi osanottajista olivat pariskunta keskenään ja he halusivat jo edellisellä haastattelukerralla puhua yhtä-aikaa. Tämä toimintatapa osoittautui hyvinkin hedelmälliseksi ideaksi, sillä haastateltavat tuntuivat selvästi olevan rennompia ja avoimempia kuin yksin ollessaan. Yksi haastateltavista ei myöskään ollut osallistunut ensimmäiseen haastatteluun, koska liittyi osaksi ryhmää vasta kevään loppupuoliskolla. Todennäköisesti tästä syystä kyseinen ryhmäläinen toivoi, että saisi olla haastattelussa jonkun toisen kanssa samaan aikaan. Ensimmäisiin haastatteluihin verrattuna tunnelma oli mielestäni paljon humoristisempi ja juhlallisempi. Huomasin myös rentoutuneeni haastattelijana.

Tärkein materiaali projektin rakentamisen kannalta olivat pienet paperilappuset, joihin vanhukset saivat kirjoittaa omia muistojaan. Kirjeitä kirjoitettiin syksyn 2013 aikana kaiken kaikkiaan viisi. Jokaisella kerralla oli yksi aihe, josta sai kirjoittaa mitä mieleen tuli. Kaikki eivät olleet jokaisella kirjoituskerralla paikalla, joten kirjeitä on aihealueittain eri määrä. Valitsimme kirjoittamisen yhdeksi materiaalin keruutavaksi, sillä oletimme sen olevan vanhuksille luonteva tapa tuottaa ajatuksia. Koimme sen myös olevan tarpeeksi hienovarainen tapa lähestyä niinkin henkilökohtaista aihealu-

etta kuin muistot. Itse kirjoitetut kirjeet ovat mielestäni myös tutkijalle mielekästä materiaalia, joihin on mielenkiintoista palata ja perehtyä tarvittaessa. Aiheina olivat:

1. Omat kädet. Katso niitä hetki, mitä ne kertovat sinulle? Mitä ne ovat tehneet?
2. Muistoja Lapsuudesta
3. Mitä tunteita kappale "Täällä pohjantähden alla" herättää?
4. Nuoruusmuisto
5. Mitä ajatuksia sana "sota" herättää?

Muistokirjeet ovat hyvin oleellisia, sillä olen käyttänyt niitä niin projektin rakentamisessa kuin tutkimusaineistonakin. Jälkimmäisen kohdalla muistokirjeet ovat antaneet mahdollisuuden tarkastella vanhusten reaktioita muistoi aiheisiin sekä miten he kokevat niiden esittämisen tanssillisesti. Muistojen aiheet eivät olleet pitkälle mietittyjä, vaan otimme ne kronologisessa järjestyksessä lapsuudesta alkaen. Aivan ensimmäinen aihe "omat kädet" oli tarkoitettu lähinnä vain aiheeseen johdatteluun, ei niinkään muistoiaineistoksi, joten varsinaisesti muistokirjeet lähtivät liikkeelle lapsuudesta. Kirjeitä kirjoitettiin tapaamisissa aina yhtä suurella innolla. Ainoastaan sota-aihe aiheutti ahdistusta yhdessä ryhmämme jäsenessä muutamaan otteeseen, mutta muuten kaikki sujui luontevasti. Muistokirjeiden osuus tutkimuksen aineistossa on pitkälti muisteluun kohdistuvaa. Oliko tiettyjen aiheiden muistelu helpompaa tai vaikeampaa kuin toisten, mihin aiheisiin keskityttiin eniten ja kuinka samankaltaisia reaktioita tai aiheita ne herättivät? Saarela puhuu mielestäni hyvin ihmisten omien tarinoiden sekä diagnoosien syvärakenteesta laadullisessa hoitotyössä. Koska niistä ollaan aidosti kiinnostuneita, tulee jokaisesta tarinasta ja diagnoosista yksilöllinen, kiinnostava ja yllätyksellinen. (Saarela R., 99) Näihin vanhusten kertomiin tarinoihin perehdyn tarkemmin seuraavassa luvussa.

Kolmas aineistonkeruumenetelmäni oli havainnointi. Pidin pientä kenttäpäiväkirjaa mukana tapaamisissa, jonne kirjasin kertakohtaisen osanottajamäärän ja tunnelmat. Pyrin kirjaamaan myös kommentteja ja reaktioita, sekä pyyntöjä ja toiveita teosta koskien, jotka pyrimme toteuttamaan. Kirjoitin muistiin myös osanottajiemme yllättä-

vät toimintatavat, tunnetilat sekä hetket, jolloin koimme itse olevamme hukassa ohjaajina. Kenttäpäiväkirjan tarkoituksena oli lähinnä pysyä perässä siitä, mitä olemme tehneet ja ketkä ovat olleet paikalla. Se kuitenkin osoittautui suureksi avuksi tätä kirjoitelmaa kirjoittaessa, sillä se sisälsi paljon pientä tietoa jo unohtamistani asioista. Päiväkirja auttoi minua myös hahmottamaan lopputulosta ja kokonaisuutta projektin kulusta.

## 7 Vanhusten kokemuksia projektista

*"...kyllä oikein mukavaa olla!"*

Tässä luvussa lähdän purkamaan toteuttamiani haastatteluista sekä kirjoittamaan auki tutkimuksestani saamiani havaintoja. Nämä havainnot olen saanut ensisijaisesti toteuttamistani haastatteluista, mutta myös projektin aikana tekemistäni havainnoista. Näistä ensimmäisenä lähdän liikkeelle muistista ja muistelusta käyden läpi myös jokaisen muisto-aiheen. Tämän jälkeen käsittelen taidelähtöisen toiminnan vastaanottoa, toimijuutta ja viimeisenä teoksen rakennusvaiheen, esityksen sekä jälkimaininkien tunnelmia ja vaikutuksia.

### 7. 1 Muistot elämänkaarella

*"..en mä sitten tiedä onko ne muistot niin ollu mitenkään hyviä tai siinä mielessä merkittäviä (projektia ajatellen)...mutta kyllä ne MINULLE on ollu."*

Aikamatka menneeseen, lapsuuteen, nuoruuteen, varhaisaikusiuteen ja sieltä tähän päivään, on auttanut meitä rakentamaan tanssiteoksen "Pohjantähden nähden." Jokainen tähän teokseen luotu kohtaaminen pohjautuu jonkun vanhuksen omaan muistoon. Muistelu tapahtui kirjoittamalla paperille sekä osittain myös haastatteluiden ohella.

Muistojen muisteleminen oli aineiston mukaan mukavaa, mutta välillä myös haikeaa. Lapsuusmuistojen käsittelyn aikana tunnelma oli aina positiivinen ja leikkimielinen. Selvästi aiheista se, joiden muistelu toi iloa surullisistakin muistoista huolimatta. Monet muistot liittyivät vanhempien kanssa tehtyihin retkiin ja askareisiin, tai ystävien kanssa tehtyihin kolttosiin. Koreografioiden muistaminen koettiin aluksi vaikeaksi.

## 1. Lapsuusmuisto

Lapsuuden muistelu oli kaikille tiedonantajille selvästi mieluisin aihe. Tarinoita tuli tästä muisto-alueesta eniten ja niitä käsiteltiin useammalla kerralla. Meille tuotiin lapsuudenaikaisia lorukirjoja, muisteltiin lapsuudessa leikittyjä leikkejä ja laulettuja lauluja. Harjoituksissa mukana olleet lapset tuntuivat myös herättävän muistoja, joita jaettiin ja niistä keskusteltiin. Monissa harjoituksissa meidän oli siis vain annettava tilaa sille, mikä milloinkin tuntui tarpeellisimmalta. Tämä saattoi olla koreografian harjoittelua, laulua tai keskustelua.

*” En mä tiedä miten niitä pälkähtää aina mun päähän niitä juttuja että määhän oon kirjoitettu niitä vaikka kuinka pitkään.....nii. minä muistan ne hyvin kaikki. Kaikki sen kun olin lapsena kotona..taikka sellasena kouluikäisenä ja ..paljon tulee mieleen..”*

*”nooo kokonaisuutena miusta on kiva ku ne lapset on siinä... mä tykkään hirveesti itse lapsista ja nyt kun omat lapsen lapset on jo 19 vuotiaita että niistä ei paljoo leikkimielisä oo enää iloa ni.. miusta on oikee kiva katsoa siinä nii, ja se on semmone perheyhteisö”*

Lapsien mukanaolo mainittiin haastatteluissa myös yhdeksi hienoimmaksi asiaksi projektissa. Vanhukset pitävät lapsista ja kokevat saavansa heistä energiaa. Aluksi koimme, itse lasten vain häiritsevän harjoituksia, sillä emme saaneet heitä innostumaan tanssikohtausten harjoittelusta. Kuten aiemmin mainitsin luvussa ”Pohjantähti syttyy”, päädyimme pitämään lapset harjoituksissa koska huomasimme osanottajiemme piristävän heidän läsnäolostaan. Se, että annoimme lasten toimia ja leikkiä vapaasti toi tilanteeseen luontevuutta, rentoutta ja yhteisöllisyyttä. Tämä tietysti vaati sen, että me itse suostuimme hyväksymään sen, ettemme voineet tilannetta kont-



rolloida. Joskus tilanteet vaativat taideprojekteissa sitä, että laskee irti omista suunnitelmistaan; jos suuntaa ajatukset liian tiukasti tiettyihin tavoitteisiin, voi monet mahdollisuudet jäädä käyttämättä. Useimmiten taideprojektin osanottajat ja vetäjät saavat kyllä sen mitä tarvitsevat eniten, vaikkei sitä olisikaan asetettu tavoitteeksi. (vrt. Heimonen K. ym., 2008, 127).

## 2. Nuoruusmuisto (6.11.2013)

Tämä muisto herätti kaikissa paljon erilaisia tunteita. Suurimmaksi osaksi tunneskaalat olivat innostusta ja muistojen kirjoituskerralla kokemuksia jaettiin paljon. Molempien haastattelujen aikana aiheet kääntyivät lähes poikkeuksetta useampaan kertaan siihen, mitä kukin nuorena oli harrastanut ja tehnyt. Näiden asioiden käsittely koettiin hyvin tärkeänä, vaikkei sitä meille kerrottu suoraan. Etenkin loppuhaastatteluissa koettiin projektissa mukanaolon tuovan mieleen nuoruuden. Ryhmäläisten mukaan siinä pääsi toteuttamaan sellaisia asioita, jotka jo nuorena olivat olleet tärkeä osa elämää.

*„...joo-o! Nuoruus tietysti tuli mieleen, että tämmöstä se joskus on ollut!”*

Nuoruuden mahtui kuitenkin myös suuttumuksen tunteita.

*“Eihän nuoruudesta mitään muista! Minun paras nuoruusaika meni vain tapellessa. Sota-aikaa se vain oli. Töitä vain tehtiin.”*

Kyseinen ryhmäläinen oli projektissa mukana hyvin lyhyen aikaa. Hän tuli mukaan noin puolessa välissä syksyä ja jäi heti kuukauden jälkeen pois. Nuoruusmuisto oli hänen ensimmäinen muiston kirjoitushetkensä. Tämänkaltainen negatiivinen suhtautuminen oli meille tässä ryhmässä ensimmäinen ja säikäytti meidät aluksi. Hän ei suostunut kirjoittamaan mitään, mutta kertoi kuitenkin ääneen muille miksi nuoruus oli mennyt hukkaan. Olen vasta jälkikäteen oivaltanut, mitä tilanteessa tapahtui. Vaikka emme saaneet häneltä nuoruusmuistoa paperille, annoimme tietämättämme hänelle tilaisuuden jakaa paha oloa vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten kanssa. Tämä oli minulle tutkijana sekä projektin vetäjänä tärkeä ja kannustava havainto. Harjoituskerran lopuksi sama toimija innostui soittamaan ruokailutilassa olevaa pianoa. Jäimme keskustelemaan hetkeksi ja tässä hetkessä hän kertoi paljon itsestään, nauroi ja antoi ehdotuksia jatkon kannalta. Oli hänen poisjäätinsä syy mikä tahansa,

koen että onnistuimme projektin avulla jo noina muutamana kertana saamaan aikaan jotain positiivista.

### 3. Mitä tulee mieleen sanasta sota? ( 13.11.2013)

Halusimme ottaa kohtauksen sodasta projektiimme, koska se on ollut iso osa tiedonantajiemme elämää. Aihe on arkaluontoinen, emmekä olleet varmoja miten osanottajamme siihen reagoisivat. Olimme tehneet selväksi jo ensimmäisessä kirjoitustehtävässä syyskuussa, että mitään ei ole pakko kirjoittaa, jos ei halua. Tästä syystä olimme yllättyneitä siitä, miten etenkin tällä kerralla kaikki keskittyivät kirjoittamiseen. Samanlainen keskittynyt tunnelma oli havaittavissa myös Täällä pohjantähden alla -aihetta käsiteltäessä. Ainoastaan yksi ryhmäläisistä koki sodan aiheena ahdistavana, eikä ensin suostunut kirjoittamaan. Mielenkiintoisena käänteenä hänkin lopulta kirjoitti pienen pätkän muistoa paperille. Tämä tapahtui heti sen jälkeen kun oli saanut ensin rauhassa purkaa suuttumustaan aiheesta ääneen muille ryhmän jäsenille. Huomioitavaa tämänkaltaisissa projekteissa siis onkin, että taide voi herättää usein tunteita laidasta laitaan. Sen avulla voidaan käsitellä myös negatiivisia tunteita, kuten vihaa ja masennusta. Ohjaajana oli helpottavaa todeta, että haastatteluiden perusteella kaikki neljä lopullista tiedonantajaa kokivat aiheen mukanaolon ja käsittelyn positiivisena asiana.

*"...eikun se on melle just hyvä et me voidaan sitä näille nuorillekin viedä eteenpäin!"*

Lopullisessa tanssiteoksessa tämä kohtaus alkoi "tarinankertojan" puheella. Olimme pyytäneet häntä puhumaan sota-ajasta ja kaikesta mitä hän piti aiheeseen liittyen tärkeänä. Tarkoituksena oli vain kuluttaa aikaa, jotta muutama vanhus ja tanssija ehtivät vaihtaa vaatteet. Kyseessä oli siis kehittämämme hätäratkaisu, ei alkuperäis-suunnitelma. Tarinankertoja kuitenkin vaikutti vanhempiin osanottajiiemme vahvasti ja he pitivät sitä tärkeänä. Yksi heistä tuli kesken esityksen sanomaan minulle, että vasta nyt hän ymmärtää tämän kohtauksen idean ja kuinka upea asia se oli. Jälleen olimme luoneet teokseen jotakin merkityksellistä, emmekä olleet ymmärtäneet sen todellista arvoa.

*„...ja Ossi (tarinankertoja) piti niin liikuttavan puheen, se niinkuin avarti sitä ohjelmaa vielä!”*

Muistojen muisteleminen ja käsitteleminen yhdessä tuntui siis olevan kaikille sanattomasti hyvin tärkeää ja olimme tietämättämme luoneet heille mahdollisuuden antaa toinen toisilleen vertaistukea. Tämä oli minulle projektin vetäjänä todella kannustavaa huomata, vaikkei se alkuperäisiin tavoitteisiimme kuulunutkaan. Muistot auttoivat palaamaan ajassa taaksepäin ja antoivat mahdollisuuden löytää etenkin palan kadonnutta nuoruutta itsestään. Tämän lisäksi koettiin, että muistojen, etenkin niiden raskaiden jakaminen nuorille oli tärkeää. Muistojen ottamisella mukaan tanssiteokseen lähti liikkeelle päänäpistosta, mutta mielestäni se osoittautui todella hedelmälliseksi ja vahvaksi menetelmäksi toimia vanhojen ihmisten kanssa. Niiden kautta saimme alusta asti voimakkaan siteen ja kontaktin toinen toisiimme lapsista ryhmämme vanhimpiin. Muistot tekivät myös omista tanssikohtauksista merkitykselliset ja loppuajasta niihin haluttiin panostaa yhä enemmän. Muistoja voidaan myös käsitellä niin laajasti tai suppeasti kuin haluaa ja niiden aiheet ja soveltamismenetelmät ovat rajattomat. Tästä syystä niiden osuus minkä tahansa vastaavan projektin pohjana on mielestäni hyvin vartenotettavaa ja suositeltavaa.

## 7.2. Musiikin merkitys tanssiliikkeiden luomisessa

Psykologi Daniel Schachter on tutkinut ihmismuistin toimintaa ja kirjoittaakin kirjassaan Muistelemisen seitsemän syntiä, että tutkimusten mukaan muisteleminen helpottuu kun muisteltavaan tapahtumaan liittyy jokin voimakas tunnereaktio. Hänen mukaansa nämä tunnepitoiset muistot painottuvat myös enemmän negatiivisiin ja alhaisiin muistoihin tavallisten ja arkisten sijaan. Joka tapauksessa tunnelataus alkaa hänen mielestään siitä hetkestä kun muisto syntyy, sillä niin negatiivisilla kuin positiivisilla tunteilla on taipumus tallentua mieleen tahdosta riippumatta. (Schachter 2002, 181). Osanottajiemme tunnelataukset tuntuivat liittyvän etenkin laulamiimme kappaleisiin. Kaikkien kirjeissä oli maininta etenkin Täällä pohjantähden alla -laulun surumielisyydestä, vaikka sen kauneuttakin keuhuttiin. Ryhmäläiset olivat selvästi ehdotta-

neet meille sellaisia lauluja mukaan teokseen, joihin liittyi jonkinlainen muisto tai tarina, vaikeivät he sitä suoraan meille ensin ilmaisseetkaan. Kappaleita ehdotettiin siis ensin ja muistoja alkoi nousta vasta niiden käsittelyn aikana. Seuraavat ajatukset ovat kyseisestä kappaleesta "Täällä pohjätähtien alla".

*"Laulu on aika melankolinen, mutta muuten pidän kyllä siitä, kun tunne kyllä samanlainen on usein. Johtuu varmaan iästä ja sairauksista. Muistan veljeni hautajaiset kun hän toivoi että lauletaan tämä laulu hänen hautajaisissaan. ja sen lauloi nuori tyttö. Minusta tämä laulu kyllä kuvastaa suomalaista luonnetta, mehän ollaan enemmän vakavia kuin räväköitä."*

*"Lämmin ja surullinen tunnelma. Muistan nuoruudessani joutunut laulamaan myös tämän NS-talolla m.m. Töysässä ja Tuurissa."*

*"Vähän surumielisyyttä herätti minussa sävel, myös sanoissa samoin. Lapsuuskin tuli mieleen. Kouluajoilta kun laulettiin. Hautajaislauluksi käy hyvin. Koti kun äiti peitte li(.....). Kaunis laulu."*

Täällä pohjätähtien alla -kappaletta harjoiteltaessa ensimmäistä kertaa, oli tapaaminen meille ohjaajina sekä innovatiivinen että haasteellinen. Jouduimme soveltamaan koko harjoituskerran ajan ja se vaati meiltä kykyä muuttaa suunnitelmia ja metodeja hetkessä. Tätä voidaan kutsua myös joustavuudeksi, mikä taidelähtöisessä toiminnassa on etenkin vetäjälle äärimmäisen tärkeä taito. Tällä harjoituskerralla olimme aliarvioineet vanhusten kyvyn prosessoida opittavaa materiaalia kerralla sekä heidän kykyään luoda. Olimme työparini kanssa kehittäneet pientä käsillä toteutettavaa koreografiapätkää ensimmäisen laulun säkeen verran ja ajattelimme sen olevan tarpeeksi materiaalia liikkeiden muistamisen kannalta. Vanhukset kuitenkin oppivat materiaalin suunniteltua nopeammin.

Kuunellutimme kappaleen ensin ryhmämme jäsenille moneen kertaan ennen koreografiaan siirtymistä. Tämän jälkeen pyysimme heitä kirjoittamaan ylös laulun herättämiä tunteita ja ajatuksia. Tunnelataus oli vahvempi kuin olimme osanneet odottaa. Kaikki keskittyivät kirjoittamiseen, jonka jälkeen keskustelu alkoi herätä. Vanhukset ryhtyivät yhdessä muistelemaan, mitä laulu toi heidän mieleensä ja keskustelivat sen surumielisyydestä. Tämän jälkeen siirryimme opettelemaan liikkeitä. Alkuperäinen

suunnitelmamme ei ollut laulaa laulua, sillä emme olleet varanneet mukaan musiikinsoittovälineitä. Ajatuksena oli vain opettaa lauluun suunniteltua liikemateriaalia. Koreografiaa luodessa kaikki kuitenkin ryhtyivät laulamaan kappaletta omatoimisesti. Tapaamisissa oli jo aiemmin tuotu esille monen ryhmäläisen kuorotausta, mutta vasta nyt keksimme hyödyntää sitä. Tästä eteenpäin laulaminen äänen koreografioita tehtäessä muodostui vakinaiseksi toimintamenetelmäksi.

Koska vanhukset oppivat valmiiksi luomamme liikemateriaalin nopeasti, päätimme lähteä kokeilemaan tanssin rakentamista yhdessä heidän kanssaan käyttämällä hyväksi kappaleen aikaansaamaa tunnelatausta. Liikkeiden muodostaminen tuntui helpottuvan kun niihin liitettiin jokin mielikuva. Aluksi liikkeiden kehittäminen tuotti epävarmuutta, mutta pikkuhiljaa mielikuvien keksiminen sanoihin sai aikaan innostusta ja tätä kautta se levisi myös liikemateriaalin tuottamiseen. Tämä kyseinen tanssipätkä on siis käytännössä kokonaan vanhusten itse luoma. Eräs ryhmäläisistä totesi osuvasti tapaamisen päätteeksi:

*“ Tämä oli hyvin positiivinen yllätys. Nyt tuntuu, että jotakin tapahtuu!”*

Pohjantähti-kohtaukseen liittyi siis paljon haikeita ja surullisia muistoja. Olimme ohjaajina varovaisia sen suhteen, miten paljon pystyisimme tämänkaltaisia muistoja käyttämään. Pohdimme, menemmekö liian henkilökohtaiselle alueelle muistojen suhteen. Vakavien ja raskaiden aiheiden käsittely oli ryhmämme jäsenille kuitenkin todella luontevaa ja rauhallista sekä kirjallisten muisteluhetkien että haastatteluiden aikana. Asioista puhuttiin faktoina, etenkin haastatteluiden aikana.

*“No nehan on jo menneitä”*

*“nii..kyllähän se tietysti kun tässä nyt on aikaa.. niin kyllähän ne vanhat asiat tulee kyllä mieleen..onhan niitä muisteltu muutenkin.. että... että että on se ihan mukavaa.. kyllä mie tykkään ainakin. ”*

Pieni käsillä tanssittava koreografia Täällä Pohjan Tähdessä -kappaleeseen oli ensimmäinen tanssillinen kokeilumme. Kerta antoi meille idean siitä, että meidän kannattaa käyttää musiikkia hyväksemme enemmän vanhusten osallistamisessa. Tuttu-

jen kappaleiden kautta he selvästi pystyvät lähestymään myös tanssia paremmin vahvan tunnelatauksen takia. Tämän avulla keksimme pyytää ryhmäläisiltä kappale-ehdotuksia, jotta tunnelataus pysyisi jokaisessa tanssikohtauksessa aina yhtä vahvana. Projekti sai kokonaan uuden näkökulman, sillä nyt myös musiikki oli uudessa asemassa koreografioita rakentaessa. Ehdotettuja kappaleita olivat muun muassa *Emma valssi* ja *Kalliolle kukkulalle*. Pohjan tähden alla -kappaleesta tuli teoksemme kantava teema, sillä se on osoittautunut todella tärkeäksi ja henkilökohtaiseksi kaikille mukana oleville vanhuksille. Sen kautta keksimme myös projektillämme nimen "Pohjan Tähden nähden". Lopulta musiikista siis muodostui meille projektin aikana yllättävä työkalu. Sen avulla saimme nostettua ryhmäläisissä esiin tunnetiloja, joiden avulla oli helpompaa lähteä muodostamaan liikkeitä liittämällä nuo tunnetilat laulun sanoihin erilaisten mielikuvien kautta.

### 7.3 Muistamisen haaste

*"No ei siinä muuta ku vaan muistais"*

Aikaisemmin toteutettujen, vanhusten kanssa työsteettävien tanssiteosten kautta saatujen tulosten mukaan juuri muistamista on pidetty suurimpana haasteena niin koreografien kuin tanssijoidenkin mielestä. (Adams 2013, 163-177) Harjoitukset kerran viikossa voi olla joillekin liian harvoin, minkä takia seuraavan harjoituskerran alku kuluu helposti edelliskerran materiaalin kertaamiseen. Oma projektimme on kokoon-tunut kerran viikossa ja olemme myös todenneet sen olevan muistamisen kannalta aivan liian vähän. Emme kuitenkaan pystyneet nostamaan tapaamiskertoja omien resurssien sekä ryhmämme jäsenten omien toiveiden takia. Monilla heistä oli paljon muutakin toimintaa viikossa ja heistä kerran viikossa harjoittelemine oli juuri sopiva määrä, jo pelkästään sitoutumisen kannalta.

*"No kyllähän se tuota kun on niin paljo noita muitakin menoja mut kyllä aina on järjes tyny..vaikka aika useinhan se on ollu mutta kuitenkin. kyllä on oikein kiva on ollut tulla joka viikko."*

Ihanteellisinta meille olisi ollut toteuttaa harjoitukset samalla tavalla kuin Glen Murray toteutti omien projektistaistensa kanssa. Hän on taiteellinen johtaja Tasmania-based company:ssa nimeltä MADE (Mature Artists Dance Experience) .Hänen alkuperäinen tarkoituksensa oli tavata oman projektinsa vanhusten kanssa kerran viikossa, mutta ryhmänsä jäsenten omien toiveiden perusteella, he päätyivät lopulta harjoittelemaan kolmesti joka viikko. Tämä myös auttoi hänen mukaansa ryhmäläisiä muistamaan ja kehittämään lisää materiaalia (Amans 2013, 164-165) Kerran viikossa kokoontuminen oli toisaalta tehnyt projektimme osanottajista omatoimisia. Haastattelujen mukaan kaikki olivat harjoitelleet sekä lauluja että koreografioita omatoimisesti myös kotona, vaikka emme olleet sitä erikseen pyytäneet. He mainitsivat juuri toistojen määrän auttaneen muistamisessa ja kertoivat heti perään näiden toistojen liittyvän myös omaan harjoitteluun.

*"...kyllä minäkin täällä laulelin itsekseeni ja tanssin lattialla ja harjoiteltiin yhdessä täällä ja hauskaa oli!"*

*"...no kyllä se on parantunu.. ja aika paljon kotonakin laulelen näitä lauluja ja kyllä minä harjoittelen!"*

*"..joo, kyllä tuli harjoiteltua.."*

*"...kyllä mä oon ainakin muistellu sitä monta kertaa."*

*"...joo ja kotonakin ku piti muistella ( muisti on parantunut)! Määkiin aina sanoin tolle (omalle miehelleen) että harjoitellaanko nyt sitä, mutta ei se koskaan innostunu" (nau-raa)*

Rosemary Lee ja Stephen Kirkham ovat vanhojen ihmisten kanssa työstettävien tanssiteosten uranuurtajia ja heidän mukaansa ikä-ihmiset muistavat liikkeet paremmin, jos ne ovat heidän itsensä tekemiä (Adams 2013, 165). Tätä mieltä olivat myös oman tanssiteokseni tanssijat. Idea liikkeiden itse tuottamiseen lähti liikkeelle jo tutuksi tulleen Pohjantähden alla -kappaleen työstöstä. Koko teos sai tuolloin pohjan vahingossa syntyneestä hätäratkaisusta kuluttaa väärin arvioitu viikkotunnin kulku. Tanssiteoksemme Pohjantähti -kohtausta on siis käytännössä ryhmäläisten itsensä kehittämä. Olen jo aiemmin maininnut yhteisöllisyyden nousseen tärkeäksi asiaksi omassa pro-

jektissamme ja siitä syystä tuottamamme materiaali on myös yhteistä. Diane Adams käyttää vastaavanlaisesta tanssintuottamisesta nimitystä community dance, mikä voidaan kääntää lähes suoraan termiksi yhteisötanssi. Hänen mukaansa tämänkaltaisissa yhteisötanssiteoksissa osanottajat omaavat enemmän yhdessä tekemisen henkeä ja suhde ohjaajaan on läheisempi kuin esimerkiksi tavallisella tanssitunnilla. (Amans 2013, 151) Aluksi myös omat ryhmäläisemme olettivat meidän näyttävän heille kuinka liikkeet tehdään, mutta lopulta yhdessä kehittämisestä tuli oletusarvo. Oletan, että tanssi mielletään yleensä opettajajohtoiseksi liikuntamuodoksi, jonka tähden myös omat ryhmäläisemme vierastivat aluksi sitä, että kysyimme heidän mielipidettään liikkeiden kehittelyvaiheessa. Kaikki haastateltavat olivatkin sitä mieltä, että liikkeiden itse kehittäminen alun vierastamisen jälkeen auttoi ja oli mukavaa.

*”No se oli oikein kivaa! (koreografian tekeminen itse) se oli sillain rakentavaa omassa kin mielessä että... ja seku on nii suosittu lauluki (Pohjätähden alla) ni se tuo kaikki ihmiset nii lähelle siihen.”*

*”..no joo kyllähän minä sen sodan lopuksi sanoin sitten että kun kysyttiin että miten lopetetaan ni sanoin että halattais, ku miusta se tuntu nii hyvältä sitten lopuks. “*

Tätä kautta kehittyi myös toinen työskentelymetodeistamme, mikä liittyi liikkeisiin liitettäviin tunnetiloihin tai mielikuviin. Tämä tarkoittaa sitä, että jokaiselle liikkeelle pyrittiin keksimään yhdessä oma merkityksensä. Tästä työskentelytavasta tuli jopa niin oleellinen osa teoksen työstöä, että jollemme itse muistaneet metodia käyttäen, muistutettiin meitä siitä. Eräissä harjoituksissa olimme esimerkiksi juuri opetelleet sota kohtausten liikemateriaalia. Olimme jo lopettelemassa tuntia kunnes eräs ryhmämme jäsenistä kysyi napakasti, että mikä näiden liikkeiden merkitys tässä koreografiassa on. Hän halusi tietää kuvastavatko ne jotain tunnetta tai ajatusmaailmaa. Haastattelujen perusteella nimenomaan juuri merkitysten luominen liikkeille auttoivat muistamisessa. Etenkin mainittiin useaan kertaan Täällä pohjantähden alla -kappale, johon monilla oli selvästi vahva tunneside. Tästä voidaan päätellä, että vahva tunneside yhdistettynä omaan liikemateriaalin tuottamiseen ja samalla näiden liikkeiden merkitysten luomiseen auttaa ikä-ihmisiä muistamaan liikkeet paremmin.

*”Kyllä se minua ainakin auttoi! Kaikki nää tulen..lähdän...(näyttää liikkeitä käsillään) joo-o”*



*“...ni kyllä se autto! minua ainakin autto just noi tunne jutut...ne jää niiku mieleen”*

Ikä-ihmisten kanssa toteutetuissa tanssiprojekteissa on myös paljon keskusteltu siitä, pitäisikö ohjaajien olla itse mukana teoksessa, vai menettäkö teos merkityksensä, jos joku on tukemassa vanhuksia lavalla liikkeitä tehtäessä. Jotkut koreografit ovat sitä mieltä, että tanssijan käyttäminen liikkeiden ohjaamisessa on auttanut niiden muistamisessa. Ikkäät tanssijat ovat aiemmissa vastaavissa projekteissa todenneet, että liikkeiden “näyttjä” auttaa heitä rentoutumaan ja helpottaa liikkeiden toteuttamista. Osa koreografeista pitää itsestäänselvyytenä omaa osallistumistaan projektiin ja osa taas päinvastoin. (Amans 2013, 171-172) Tämä johtunee siitä, että ihmiset ovat erilaisia ja kokevat tilanteet eri tavoin. Omassa teoksessamme olimme molemmat tanssimassa ja käytimme myös omia tanssijoitamme apuna liikkeiden esinäytön toteuttamisessa lavalla. Tämä siitä syystä, että olemme kokeneet ryhmäläistemme näin haluavan. Emme siis nähneet mitään syytä olla hyödyntämättä sellaista toimintatapaa, minkä vanhukset kokevat itselleen sopivaksi.

*“...ja sitten ku se tyttö ohjas aina siinä eessäpäin.. se oli hyvä juttu!”*

*“No ei se oikeastaan vaikeeta oo ollu... se on vaa tuo muisti.. ei se muuten ku vaa muistais aina mikä tulee seuraavakas. No onneksi te näytätte niin muistaa!”*

*“No eihän se muuten olis ollu mitään! (esitys ilman meitä tanssijoita) Ei yhtään mitään jos te ette siinä olis ollu!”*

Tarkoituksena ei siis ollut viedä huomiota ryhmämme jäseniltä. Olimme myös suunnitelleet tanssikohtaukset sillä ajatuksella, että teos päästäisiin esittämään suuremmalla lavalla. Lopullisen esityslavan pienuuden takia moni kohtaus saattoi näyttää siltä, että toimintaa oli yhtä aikaa liikaa. Lavan pienuus vaikutti varmasti myös siihen, että aputanssijoina oleminen sijoitti meidät suurimman osan esitysjajasta lavalla vanhuksia edemmäs. Pienen tilan myötä se valitettavasti vei siis näkyvyyttä vanhuksilta. Tämä ei kuitenkaan haastattelujen perusteella ryhmäläisiä häirinnyt. Päinvastoin oma olemisemme lavalla jo edeltäviin kommentteihinkin nojaten osoittaa, että ryhmäläiset kokivat liikkeiden näyttämisen edellä auttavan muistamisessa, mikä heille puolestaan

oli tärkeää. Vanhukset kuitenkin osasivat liikkeet harjoituksissa oikein hyvin ilman omaakin apuamme. Oma oletukseni siis on, että läsnäolomme toi heidän tekemiseensä rauhaa ja rentoutta, kun ei tarvinnut huolehtia siitä, muistaako liikkeet vai ei.

Aputanssijat siis auttoivat muistamisessa lavalla, mutta esityksen jälkeen pidetyissä haastatteluissa osanottajat totesivat muistin ihan yleisestikin parantuneen. Tämä johdettiin heidän mukaansa toistojen määrästä sekä siitä, että harjoittelivat kotona itse. Liikkeiden muistaminen helpottui myös liikkeiden yhteyteen luotujen tunne- ja mielikuvan ajatusten kautta.

*“...no voihan se olla että se auttaakiin siihen muistiin se muisteleminen. kyllä.” (nauraa)*

Muisteleminen oli siis ryhmäläisistä kertoman perusteella mukavaa. Muistaminen puolestaan koettiin etenkin alussa haasteelliseksi ja sitä perusteltiin lähes poikkeuksetta omalla iällä. Vaikka tiedonantajien kommentit kuulostavat välillä turhautuneilta, kerrottiin ne todellisuudessa nauraen samalla. Humoristinen ja leikkisä ote vahvistui vuoden aikana ja muutos oli selvästi havaittavissa haastattelukerroilla. Vaikka muistaminen koettiin haasteelliseksi asiaksi oman iän puolesta, tunsikin kolme neljästä muistin parantuneen vuoden aikana. Tähän auttoi omien liikkeiden keksiminen, omat harjoitukset ja ryhmäharjoitukset, merkitysten luominen liikkeille, lavalla apu -tanssijat, musiikin sopiminen liikkeisiin sekä omana havaintonani myös tunneside joko kappaaleeseen tai itse muistoon. Haastatteluissa tuli ilmi, että vaikka muistaminen on vaikeaa, ei esiintymistä lavalla koettu mahdottomaksi muistin puolesta. Tähän puolestaan koettiin suurena apuna liikkeitä näyttävät apu -tanssijat. Muistelu ja muistaminen ovat eri asioita, mutta niiden yhteys näkyy tässä projektissa hyvin muistojen ja tanssin liittämisenä yhteen. Ne täydensivät toisiaan.

### 6.3 Tanssin kautta muistoihin ja virkistymiseen

*”Kyllä me aina ollaan oltu kovia tanssimaan”*

Muistojen käyttäminen teoksen pohjana oli mielestäni siis positiivinen asia ja muistojen liittäminen tanssiin synnytti toisen. Ennen kaikkea mielestäni on mielenkiintoista, miten muistot loivat tanssiosuuksiin merkitystä jopa meille, joiden muistoja ei edes käsitelty. Tanssi tuo hyvälle tuulelle, on ikä mikä tahansa. Olen kokenut, että kun malttaa lähteä alussa rauhallisesti liikkeelle, tulevat ikä-ihmiset yllättämään jaksamisellaan ja luovuudellaan niin itsensä kuin ohjaajatkin. Tästä on todisteena 19.5.2014 esitetty teos Pohjantähden nähden. Tiedonantajiemme muistoista saimme yksi kerrallaan aiheen, jonka ympärille jokainen koreografia rakennettiin. Kaikki ryhmän jäsenet eivät tanssineet kaikissa kohtauksissa, vaan muiston sisällöstä riippuen tanssijoiden lukumäärä vaihteli. Olimme pyrkineet huomioimaan myös sen, että kohtausten välillä oli jokaisella silloin tällöin lepotauko. Muistojen tanssimista pidettiin tulosten perusteella hyvin erikoisena ja mielenkiintoisena asiana.

*”No onhan se tietysti vähän erikoista (kaikki nauraa) mutta nii nii no kyllä. Useinhan sitä tulee tuolta televisiostakin jotain missä esitetään milloin esitetään joku tarina tanssien..”*

*”No sehän on yks keino elää mukana...(tanssi), jos haluaa elää mukana.”*

*”...joo joo se tuli erilaisena.... ja sitten että se nyt näytelläänkin jossakin että se oli minusta todella erikoista että joo kyllä!”*

Tanssi itsessään on ollut ryhmäläisille tuttu ja hyvää mieltä tuottava asia. Monilla on nuoruudesta voimistelu- tai tanhutaustaa ja se on tullut esille moneen kertaan. Esille nousivat usein myös salaiset latotanssi- ja nuorisoseuratalo -iltamat. Tanssi tässä projektissa on erilaista, mutta se on koettu pikemminkin mielenkiintoisena asiana. Myös nuorten tanssijoiden ja meidän tanssiosuudet innostivat kaikkia ja sitä jaksettiin meille kehua moneen otteeseen. Ryhmäläiset kokivat, että teos ei olisi ollut mitään ilman meitä muita tanssijoita. Olimme laittaneet teokseen muutaman tanssikohtauksen, jossa lavalla olivat joko pelkästään nuoret oppilaamme tai me itse. Päädyimme ratkaisuun siitä syystä, että vanhukset saisivat hengähdystauon ja aikaa juoda tai

vaihtaa vaatteita. Nämä välikohtaukset osoittautuivat heille kuitenkin erityisen tärkeiksi asiaksi, sillä niiden koettiin purkavan jännitystä.

*“Miun mielestä aina ne teidän tanssiosuudet siinä välissä ni laukas sitä jännitystä. Joo ku sai kattella hienoja esityksiä... ku mä oon itsekin harrastanu nuorena liikuntaa ni minusta on nii ihanaa kattella.”*

Tanssi on taidemuoto, mikä vaatii kykyä tuottaa liikettä. Ryhmän jäsenten vaivoista huolimatta minkäänlaisia esteitä tanssilliseen liikkumiseen ei alkutapaamisten jälkeen heillä itsellään ollut. Välillä tuntui, että ongelman luojia olimme me itse. Vaikka jokaisella oli omat liikkumista vaikeuttavat tekijänsä, ei niistä tehty sen suurempaa ongelmaa. Haastatteluiden perusteella kukaan ei kokenut oman kuntonsa olleen esto liikkeiden toteuttamiselle, vaikka etenkin syksyn alkuaikoina moni epäroi mukanaoloon juuri omien vaivojensa takia. Kaikkien neljän tiedonantajan mielestä harjoitukset koettiin tilanteiksi, joihin oli kiva tulla ja joiden koettiin lisäävän virkeystasoa itse teoksesta puhumattakaan.

*“No ei se ainakaan huonontunut (jaksaminen ja kunto)”*

*“No kyllähän ku miulla tosiaan oli tuo vasen jalka, lonkka ja polvi ne on kipiät mutta niitä ku vähän teippaa ni hyvin pärjäs! et ei siinä mitään ongelmaa ollu..”*

*“Virkistihän se todella! Tää on muuten nii tympiää tää jokapäiväinen elämä..ei oo paljon vaihtoehtoja..... televisio! ” (nauraa)*

*“No niin...no ei...kyllähän se oikein hyvältä tuntuu..sellasta liikuttavaahan se tota on kun oppii sen sisällön ni oikein hyvähän se on.. en ole ennen kyllä tämmösiä en oo koskaan..tai no koulussa pienenä...siellä esiteltiin kaikkee..(nauraa)”*

Haasteellisimmaksi liikkeeksi koettiin pyöriminen. Tätä liikemuotoa emme käyttäneet muualla kuin Emma-valssin aikana, jolloin tanssittiin pareittain. Tässä koreografiassa nuori kavaljeeri pyöräyttää heidät käden alta ja takaisin. Mielenkiintoiseksi tästä kommentista tekee sen, että olisimme jättäneet kollegani kanssa pyörähdykset pois, mutta emme voineet sitä tehdä, sillä se oli heidän itse koreografioimansa kohta. Pyörähtämiseen kohdistuvat “paineet” meille tunnustettiin vasta haastatteluissa, mutta silloinkin huumorilla. Tämä kohta oli siinä tanssivalle kolmelle ryhmämme rouvalle

mielekäs ja nuorten poikien läsnäolosta puhuttiin moneen kertaan jälkikäteen. Pojat kokivat kertomansa mukaan olevansa tanssissa aivan yhtä eksyksissä kuin rouvatkin ja heidän välilleen syntyikin harjoitusten saatossa vahva humoristinen side. Tämä huumori ja "kujeilu" kantoi kaikkien harjoituskuukausien läpi sekä toi hyvän mausteen esitysten aikana lämpiöön.

*"...ja sitä minä ihmettelin että miten nuoret miehet meitä tulee hakemaan tanssimaan. ja nuoret yleensä olivat kaikki niin ystävällisiä! "*

*"Oon kyllä aina tykänny tanssia mutta tuossa ku piti niitä kiemuroita tehdä ni olikin välillä ihan sormi suussa...ja tahdistinhan on miullaki ja nyt vaihdettiin uus...ja siitä me niille pojille vitsailtiin!" (nauraa)*

*"Joo minä sanoinkin sille yhdelle pojalle että meillä on sitten varapumput täällä, mutta silti vaan meni ihan hyvin!" (nauraa)*

*"...ja pojat vaan sano että käänny vaa sinne suunnataan minne minä käsken! " (nauraa)*

*"Ja niin hienot kavaljeerit meitä tanssitti siellä! Kuka olis arvannu että meitä sellaiset tanssitti.. " (nauraa)*

*"minä tykkään että pitää olla vähän semmosta huumoria nuorille..ettei oo sellasta to tista.." (nauraa)*

Osanottajillemme tärkeät kappaleet tuntuivat myös antavan apuja tanssimiseen, kuten aiemmin olen jo todennut. Muutamaan kohtaukseen olimme kuitenkin valinneet kappaleet itse. Tämä koettiin haastattelujen perusteella ensin hämmentävänä. Eräs tiedonantajista mainitsi oman kohtauksensa musiikin olleen todella erikoinen ja, että sitä oli vaikea kuunnella. Totesin myös oman ohjeistuksemme olleen liian epäselvää. Kyseinen kohta saatiin aikaan viimeisenä ja sitä myös harjoiteltiin vähiten. Ohjeemme ovat siis mitä suurimmalla todennäköisyydellä olleet vajaavaiset kovan kiireen takia. Seuraavassa koko haastattelutilanne:

Ryhmäläinen: *..ja se musiikki oli sellainen siinä (omassa kohtauksessa) että ei oikein tiennyt että miten siinä olis pitänyt mennä...ni mää vaa kävelen sitten. En mää yritä*

*mitään valssia tai muuta.kun siinä piti ensin valssata ja sitten kävellä.. se piano sehän oli selvä asia... mutta muuten se oli vain sellaista että pari pyörähdystä tehtiin..*

*Minä: No sehän oli juuri niin kuin piti mennäkin. Tarkoitus oli, että teette siinä kohtauksessa juuri sitä mikä hyvältä tuntuu, niin kauan kuin hyvältä tuntuu. Haluttiin jättää se ihan tarkoituksella sellaiseksi vapaaksi koska teidän läsnäolo toisillenne riitti.*

*Ryhmäläinen: no mutta JOO! Vapauden! sitä se musiikki anto.... että sai tehdä just mitä tahtoi...kyllä!”*

Kiinnostavaa on, miten tanssiminen, joka alussa epäilytti ja pelotti niin monia projektiin osallistujia fyysisten ongelmien takia, muokkautui ja avautui uudella tavalla. Tanssi alettiin ottaa vastaan uteliain mielin, mutta ennen kaikkea huumorilla. Vaikka oma muistaminen epäilytti, se ei loppuajasta enää häirinnyt. Ohjaajana oli tärkeää huomata, miten esiintymisen pelko muuttui kokemusten keräämiseksi ja hauskanpidoksi muiden ”höppänien” kanssa. Eli mielenkiintoista on, miten tanssi lopulta vapautti ja millaisen yhteyden se toi meidän kaikkien välille. Vaivat ja kivut olivat matkan varrella unohtuneet tai ainakaan niille ei annettu enää huomiota. Sara Houstonin mukaan tanssi vaikuttaa vahvasti myös sosiaalisiin suhteisiin, mikä oli selvästi havaittavissa myös omassa ryhmässämme. Taidepohjainen toiminta (tässä tapauksessa tanssi) siis todella auttaa kehittämään toimintaa positiivisesti ja antaa merkitystä ja päämääriä ihmisten elämään iästä huolimatta. (Houston 2013, 18)

*“...mutta sitä mie oon kyllä hävenny välillä sitä tanssia että meniköhän se niiku olis pitäny mennä ...no eihä ne aina menny ihan niiku olis pitäny mennä(nauraa) mutta eipä se niin tarkkaa kai taida olla.”*

Tanssiteoksen esitysten jälkeen muistia ei koettu enää kysyttäessä niin vaikeana asiana.

## 7.4 Aktiivinen toimijuus lisääntyy

*“...ja minä kopsautin sitä kauhaa ja sanoin että alahan heiluttaa!”*

Se, mikä mielestäni on erityisen mielenkiintoista tämän tutkimuksen kannalta liittyy juuri vanhusten kohdalla tapahtuneeseen muutokseen toimijuuden ja osallisuuden osalta kuluneen vuoden aikana. Ensimmäiset kuukaudet sujuivat hyvin varovaisesti ja huomasimme vanhusten tukeutuvan paljon meihin. Toimijuus näkyi tietysti paikallaolona ja aktiivisena osallistumisena, mutta toiminta itsessään oli meidän varassamme. Heidän oma aktiivinen toimijuutensa projektin rakentamisen suhteen alkoi näkyä pikkuhiljaa kunnolla vasta syksyn ensimmäisten kuukausien jälkeen. Ensin meille alettiin ehdotella lauluja sekä ideoita siitä, mitä muut ryhmäläiset osaavat ja voisivat esityksessä tehdä. Toimijuus näkyi myös paikan päälle tuoduista tavaroista, kuten lasten lorukirjoista sekä osallistujien lisääntymisestä vuoden aikana. Aina kun joku jäi pois, oltiin joku houkuteltu tilalle.

*“...minähän lähdin jo mökille karkuun! Aattelin että eiii mutta sitten onneks tuo (...) sai houkuteltua!”*

Etenkin monen kuorolaulutaustaa tuotiin paljon esiin vaikka siitä oli mainittu useaan otteeseen jo aikaisemminkin. Olimme saaneet vanhan laulu-innostuksen heräämään uudestaan monien kohdalla ja tämä näkyi aktiivisuuden lisääntymisenä. Saimme esimerkiksi heti toiveita duettolaulannasta, jota olimme yrittäneet jo aiemmin varovasti ehdottaa huonoin tuloksin. Meille myös ehdotettiin, että juuri kyseinen ryhmäläinen antaisi tästä eteenpäin aina alku äänen kaikkiin lauluhin kun “te aloitatte aina liian matalalta... ja hän on kuitenkin tenori.” Siispä tästä kerrasta lähtien hänestä tuli viralinen alkuäänen antaja.

*“ Tiedätkö mikä antaisi lauluun pientä sävyä? Duetto. Moniäänisyys. Eikö totta?”*

Seuraava askel oli omien muistokohtausten kehittäminen, joista tuli jokaiselle vuoden mittaan todella tärkeitä. Niistä haluttiin pitää hyvää huolta, sekä varmistaa, että kaikki oli niin kuin piti. Erityisesti yhdelle ryhmän jäsenelle oma kohtaus oli niin tärkeä, että hän tuli kanssamme keskustelemaan ja korjaamaan väärinymmärrettyjä asioita. Hänelle oli myös erityisen tärkeää, että harmonikan soittaja soittaa oikean

sävelmän esityksessä. Kaikkia näitä asioita hän hoiti jopa esityspäivänä kuntoon soittajan kanssa henkilökohtaisesti.

*"...mutta hyvä oli hanurin soittaja! Niin tuli Muistoja karpaateilta! Minusta se on vaan hieno valssi!"*

*"Joo kiitoksia vaan kaikki meni kyllä niin hienosti ja poikakin (tarinankertoja) osasi niin hyvin puhua..ja silleinhän se oli järjestetty että meitä oli siinä kaikki kolme, ettei tarvinnu yksin siihen mennä. (esitykseen) "*

Itse esityksessä aktiivinen toimijuus näkyi etenki toisten auttamisena. Muita muistuteltiin siitä mitä lavalla piti tehdä jos näytti siltä, ettei mitään tapahdu. Myös tavaroita lainailtiin ja vaatteiden vaihdossa autettiin.

*"...ja se minua huvitti ku miun piti antaa sille toiselle (...) yks puikko ja miulla ei ollu ku neljä puikkoa ja sitten minä nauroin että kyllä tuli pitkä lapanen ku minä jatkuvasti ku-doin."*

*"Ja minä katoin siinä että ku ei se (...) tehny sillä kauhalla mittää.. ni minä sitten kop-sautin sitä kauhaa ja sanoin että alahan heiluttaa!"*

Yksi mielenkiintoisimmista aktiiviseen toimijuuteen liittyvistä asioista oli vanhusten ja muiden ryhmäläisten keskenään tapahtunut toimijuus ja yhteys. Eräs esimerkki tästä tuli ilmi viimeisissä haastatteluissa. Kyse oli laulukohtauksesta, jossa ryhmämme ainoa mies lauloi dueton erään nuorentanssija poikamme kanssa. Laulu oli moniääninen ja ryhmäjäseneen mukaan hänen oli vaikea laulaa ja kuulla omaa säveltään. Hän kertoi haastattelussa, että teoksessa mukana ollut viulunsoittaja tyttö oli auttanut häntä laulun laulamisessa näyttämällä suun avulla, milloin hänen melodiansa alkaa. Tämä oli mielestäni todella mielenkiintoista ja upeaa, nuoren ja vanhan välistä, syvälistä ja sanatonta viestintää. Hekään eivät olleet sopineet asiasta etukäteen ja me emme edes tienneet koko asiasta. Tähän minulle vastattiin vain että *"ei se oli salaisuus!"*

*"Minä kehuin sitä viulunsoittajatyttöä..se näyttää miulle suusta.. silloin ku meillä on eri se ääni ni se näyttää miulle suusta sen mun osuuden. ja sille aina naurettiin, minä katoin sen suusta aina silloin kun on eri rytmi että milloin lähtee." (nauraa)*



Toimijuuden voidaan mielestäni katsoa näkyvän myös esityksen jälkeen pidettyjen haastatteluiden kautta saaduista kehitysehdotuksista. Yleisesti kaikki olivat ensin hyvin tyytyväisiä kokonaisuuteen, eivätkä osanneet mainita mitään kehitettävää. Lopulta ehdotuksia löytyi muiden kommentien seasta. Monet mainitsivat sen, että olisi ollut mukava tutustua näytöspaikkaan ennen esitystä, sillä heidän kokemansa mukaan se oli hyvin erilainen kuin tanssikoulun sali. Myös pimeydestä mainittiin. Toimijoiden mukaan se häiritsi tekemistä, mutta ei haitannut liikaa. Meidän olisi pitänyt ohjaajina ymmärtää, etteivät vanhojen ihmisten silmät toimi enää samalla tavalla kuin meidän. Diane Adamsin mukaan esityspäivänä tulisi erikseen olla tekniikkaharjoitukset etenkin, jos paikka on uusi. Tilanne on usein vähintään yhdelle vanhukselle lavalla usein ensimmäinen ja saattaa aiheuttaa stressiä. Vanhojen ihmisten silmät myös tottuvat niin kutsuttuihin black-out hetkiin normaalia hitaammin. (Adams 2013, 143) Tämänkaltaisen asia ei ollut tullut mieleenkään.

*”Joo se huoneteatteri kun oli erilainen.. ja sitten ku ei päästy sinne tutustumaan aiemmin.. ja se pimeys vähän haittas.”*

*”Joo valaisuutta olis voinu olla enemmän ! Mutta hyvinhän se meni eikä mitään vahinkoja sattunu..et se ehkä vähän hämmensi..siinä alussa mut hyvinhän se kun siellä harjoiteltiin ja näin.”*

Vaatteista puhuttiin myös paljon. Keväällä käytimme monta harjoitusekertaa keskustellaksemme siitä, mitä esitykseen laitetaan päälle. Emme halunneet määrittää vaatteiden ulkonäköä liikaa, vaan tarkoituksena oli pukea päälle vaatteita, joissa itsellään oli mukava olla. Ainoastaan annoimme ohjeet värimaailmoihin, kuten sotaan tummaa tai mustaa, venekohtaukseen puolestaan värikästä ja iloista. Meidän virheemme oli aliarvioida esitysvaatteiden tärkeys esityksessä. Luulimme ottavamme vaatteiden määrittelemättömyyden takia yhden stressitekijän pois, mutta se päinvastoin loi stressiä. Haastatteluissa tuli ilmi, että esitysvaatteisiin oltaisiin haluttu panostaa enemmän.

*”..ei minua ainakaan olisi häirinnyt jos olisitte määränneet vaatteet.”*

*”..mutta sitä minä sitä vaatetusta minä mietin että olisiko ne vaatteet pitäny olla erilaiset...”*

*“Aika paljonhan me itse saatiin valita ja kyllähän sitä kirjavuuttakin siellä oli ja sitä mielti vaan ettei tarvitsis kauheen paljon vaihdella...ku ei se niin helppoa ole..nuorillekaan. ”*

*“Minulla oli niitä vanhoja leninkejä..minä halusin ne sen takia koska ne on miulle nuorena tehty.. minä halusin ne sen takia..”*

Ryhmäläiset siis olivat käyttäneet aikaan projektin ja sen sisällön pohtimiseen ja ennen kaikkea osallistuivat sen luomiseen antamalla meille ehdotuksia ja ideoita. Vuoden mittaan voimistunut toiminta myös vaikutti omien havaintojeni mukaan vanhus-ten innokkuuteen ja pirteyteen. Tämä oli meille ohjaajina todella tärkeää ja innovatiivista. Aktiivisuus tuli meille yllätyksenä, vaikka näin vahva ja moniulotteinen osallistuminen oli salainen haaveemme ollutkin.

## 7.5 Taidelähtöisen toiminnan kokemus

*“ei muutaku että jatketaan vaan! samaan malliin jatketaan!”*

Haastatteluiden perusteella kukaan osanottajista ei ollut odottanut projektista juuri mitään. Monet olivat tulleet mukaan uteliaisuuttaan, koska kaipasivat toimintaa tai pitivät tanssimisesta. Kaikki mainitsivat myös mukana olleen Lutakon palvelutalon hoitajan kehotuksen lähteä mukaan. Poikkeuksena oli yksi osanottaja, jonka toinen ryhmämme jäsen oli houkutellut mukaan loppukeväästä. Haastatteluissa oli kuitenkin muihin kysymyksiin vastatuista vastauksista tulkittavissa, että monilla osanottajilla oli ollut nuoruudessa paljon tanhu, voimistelu, laulu tai muuta esiintymistaustaa. Moni myös painotti sitä, miten mukavaa harrastaminen oli ollut. Tästä voi siis päätellä, että vaikka hoitajan kehoitus lähteä mukaan projektiin oli suurin syy ottaa ensiaskel, ovat varmasti omat vanhat positiiviset kokemukset tanssimisesta ja esiintymisestä autta- neet päätöksenteossa. Mielenkiintoista oli huomata, miten osanottajien odotukset muuttuivat syksyn aikana. Aluksi odotuksia ei siis juuri ollut, mutta joulukuussa teh- dyissä haastatteluissa ryhmäläiset olivat alkaneet odottaa erilaisia asioita projektin suhteen. Yleisin odotus oli päästä näkemään, mitä tästä loppujen lopuksi syntyy.

*"Ihan mielenkiinnolla oon seurannut että mikä tästä kehittyy sitten..."*

*"En minä ainakaan osaa odottaa oikein mitään... jännityksellä vaan odotan mitä tapahtuu (nauraa). ku onko se sitten se..tai kun en oikeastaan tiedä mikä tämä loppujen lopuksi on sitten tämä.. tapahtuma.."*

*"Ei sillai oo mitää ihmeellistä..mut että mää oon ystäväilleni sillai informoinu tästä ja he ovat kaikki luvanneet innolla tulla katsomaan että... ja meillä hoitajat on ihan innoissaan ku mää on siinä mukana että aina kysyy että miten meni, oliko nyt kivaa ja siis sillain että...mun hullutukset näkytässäkin!"*

(Tämä toimija ei päässyt menehtymisen takia esitykseen asti)

Odotuksia liittyi myös esitystilanteeseen sekä jo äsken mainitsemini vaatteisiin eli mitä puetaan päälle. Alettiin pohtia, miten tämä esitys käytännössä toteutetaan.

*"Niin no kyllä tietysti että miten siellä lavalla mennään ja mitenkä siellä..puetaanko siellä mitenkä ja..että kaikki sellaset ajatukset on tullu mieleen. "*

Kesäkuussa tehdyssä haastattelussa kysyin osanottajilta, täyttyivätkö heidän odotuksensa projektista. Yhä kaikki totesivat, ettei odotuksia juuri ollut, mutta uskoivat niiden täytyneen, vaikka eivät osanneet pukea niitä sanoiksi. Haastattelussa palattiin lopulta takaisin alkuun, sillä monet ryhtyivät muistelemaan, kuinka mukavaa lapsena oli tehdä kaikkea tämän kaltaista.

*"Joo ku oon aina tykänny jo pienenä lapsesta asti kaikesta tällasesta"*

*"Kyllä se varmaan anto jotakin tää projekti..mä ainakaan en osannu odottaakkaan oikein mitään loppujen lopuksi..."*

*"no kyllähän se anto monenlaista semmosta virikettä! jotenki tuntu että näinhän se pitäis olla.. että jotakin liikettä meille vanhemmillekin!"*

*"no että hengissä selvittiin" (nauraa)*

Odotuksien täyttymisestä siirryttiin molemmissa haastatteluissa liukuen jälkitunnelmien kertomiseen. Tuli olo, että jokainen tiedonantaja oli ikään kuin herännyt teoksen merkityksellisyyteen itselle vasta jälkikäteen. Kaikki pohtivat enemmän tai vä-

hemmän teoksen onnistumista ja miten yllättyneitä he olivat sen suosiosta. Kaikille hämmästyttävintä oli ollut yleisön reaktio esityksissä. Siitä mainitsivat kaikki ja moneen kertaan.

*“No todella hyvät on tunnelmat jäi kyllä täytyy sanoa. et yllättävänki...en olis uskonu että niinkin hyvin meni... ku aattelee että tällaset kompurat ku tulee lavalle..” (nauraa)*  
*“-tuntuu että nyt sen ossais paremmin (naurua)..ja moni on sanonu että tämä pitäisi laittaa tuolle näyttämölle kaupunginteatterille uudestaan!”*

*“...ja ylipäätään se kokonaisuus, mun mielestä se ainakin oli niin hieno. Olihan se elämys kun nykyään ei oikeen mihkään enää osallistuta paitsi mitä nyt tuossa salissa tapahtuu, lauletaan ja muuta.”*

*“Oltiin iloisia kun saatiin se loppuun ku jännitettiin niin ennalta. ja ollaan jälkeenpäinkin paljon puhuttu miten hieno juttu.”*

Keskustelujen perusteella kaikki hämmennys ja pohdinta liittyi asian uudenlaisuuteen ja erikoisuuteen ja loi uteliaisuutta. Eräs ryhmän jäsen kysyi haastattelun lomassa; “kuka tätä oikein keksii?”. Meillä toki oli onnea, sillä kaikki osanottajat ovat ja ovat olleet hyvin paljon taiteellisessa toiminnassa mukana koko elämänsä. Ainoastaan viimeiseksi ryhmään mukaan tullut ja pyörätuolissa istuva ryhmän jäsen ei kyennyt taustojaan puhevaikeuksien takia kertomaan. Siitä huolimatta hän oli todella innoissaan mukana ja myös tekemieni haastatteluiden perusteella, muutkin ryhmäläiset olivat sen huomanneet. Voidaan siis päätellä, että vanhat ihmiset lähtevät ennakkoluulottomasti ja mielenkiinnolla mukaan tämänkaltaisiin projekteihin. Tärkeäksi siinä koettiin säännöllisyys, yhteisöllisyys ja lopuksi myös ylpeys siitä, että oli saanut olla tällaisessa mukana.

## JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkielmassa olen tutkinut vuoden 2013-2014 välisenä aikana toteutetun tanssiprojektin ”Täällä pohjantähden nähden” aikana syntyneitä toimintamenetelmiä ja ratkaisuja sekä siinä mukana olleiden vanhusten kokemuksia. Projektin aikana tärkeitä oivalluksia ja huomioita syntyi paljon. Lopulta tutkimuksen keskiöön nousivat näkökulmat vanhusten hyvinvoinnista, muistin parantumisesta, aktiivisesta toiminnasta projektin aikana sekä tähän toimintaan vaikuttaneista tekijöistä.

Tanssiprojektini tavoitteena oli parantaa vanhusten virkeystasoa, luoda heidän arkeensa jotakin erityistä sekä kehittää uusia innovatiivisia ratkaisuja vanhusten hoito-työn tueksi. Kerätyn aineiston perusteella projekti vaikutti vahvasti siinä olleiden vanhusten hyvinvointiin ja virkeystilaan sekä antoi viitteitä tämänkaltaisen toiminnan jatkuvuuden tarpeellisuudesta. Haastatteluaineisto koostuu lähinnä neljän, alusta loppuun mukana olleen vanhuksen kokemuksista projektista. Tämän lisäksi otan tuloksissa huomioon myös syksyn aikana projektiin osallistuneen ja myöhemmin keväällä edesmenneen ryhmäläisen kokemukset. Haastatteluaineistossa ei esiintynyt suurta hajontaa, vaan vastaukset olivat hyvin samansuuntaisia. Pohjaan tuloksia myös kenttäpäiväkirjan avulla keräämääni aineistoon. Esittelen seuraavassa tutkimuskysymyskohtaisesti tutkimukseni keskeisimmät tulokset ja pohdin niiden tulkittavuutta projektin aikana syntyneeseen kokemuspohjaani nojaten.

### **1. Mitkä ovat osallistujien kokemukset projektista ja sen vaikutuksista?**

Suomessa osallistavia tanssiprojekteja on järjestetty hoitolaitoksissa vanhuksille melko vähän. Tähän lienee vaikuttanut vanhuksiin kohdistuva suojelu sekä tätä kautta heille luodut liikunnalliset rajoitteet. Alunperin projektin yksi tavoitteista oli muuttaa näitä vanhuksille luotuja stereotypioita sekä osoittaa, että ikä-ihmiset kykenevät liikumaan uskottua enemmän. Haastattelujen avulla saatujen tulosten perusteella pro-

jektissa mukana olleet jäsenet kokivat projektin olleen voimaannuttava. Säännöllisten tapaamisten kautta harjoituksia odotettiin ja niiden kautta muodostunutta yhteisöä on arvostettiin. Tulokset osoittavat, että projektin tavoite antaa vanhusten arkeen jotakin erityistä sekä luoda heille voimaannuttavia kokemuksia omasta jaksamisestaan onnistui.

Tärkeimpiä projektin aikaansaamia tuloksia ovat mielestäni osanottajien jaksamiseen ja vaivoihin liittyvät kokemukset. Vuoden 2013 syksyn aikana monella oli kehossaan kipuja, joiden pelättiin estävän projektissa jatkamisen. Huomasimme kuitenkin heti ensimmäisten kuukausien jälkeen, että kivut eivät enää niiden olemassaolostaan huolimatta luoneet esteitä liikkumiselle. Rajoitteita ei enää luotu, ne ylitettiin. Uskon tämän johtuneen projektin tavoitteellisesta ja säännöllisestä toiminnasta. Ajatus esityksestä saa ottamaan harjoitukset vakavasti ja niiden sisältöön keskitytään eri tavalla kuin ilman esitystä. Viikoittaiset harjoitukset luovat säännöllisyyttä ja rutiinin omaisuutta sekä saavat aikaan halua kehittyä. Positiivinen muutos vaivoihin kohdistuvissa asenteissa näkyi etenkin haastatteluissa. Verrattuna ensimmäiseen haastatteluun, puhutaan loppuhaastattelussa kivuista enää vain positiiviseen sävyyn: *“...vähän kuiteppaa ni hyvin pärjää!”*.

Tulosten perusteella oman jaksamisen sekä virkeystason koetaan parantuneen projektin aikana ja teoksessa mukanaolo todetaan olleen merkityksellinen osa vanhusten tämän hetkistä elämää. Sen avulla osanottajat kokevat löytäneensä vertaistukea, toimintaa arkeen, sosiaalista kanssakäymistä, tavoitteellisuutta, onnistumisia sekä selviytymistä. Myös tapaamisten säännöllisyys koetaan hyvänä asiana. Haastatteluissa mainitaan myös teoksen esittämisen aikaansaamat pelot ja epäilykset, mitkä lopulta ylitetään yhteishengellä ja humoristisella asenteella kaikenikäisten osanottajien kesken. Parasta projektissa haastateltavien mukaan on eri -ikäisten välinen kanssakäyminen, selviytyminen ja projekti kokonaisuutena. Huonointa puolta ei osata mainita. Teos itsessään yllätti saamallaan suosiolla ja nosti esiin ylpeyden tunteita. Haastateltavista kolme neljästä olisivat valmiita lähtemään samankaltaiseen projektiin mukaan uudestaan. Kokonaisuutena projektiin liittyvät kokemukset ovat tulosten

mukaan positiiviset ja sen vaikutukset nähdään etenkin omaan tekemiseen ja jaksamiseen liittyvissä asennemuutoksissa. Näihin tuloksiin nojaten koen vastaavanlaisten projektien toteuttamisen jatkossa olevan hyvin toivottua ja tarpeellista. Haluan myös painottaa projektin säännöllisyyden ja pitkäkestoisuuden olleen tärkeää tämän ryhmän kokemuksissa.

## **2. Miten vanhukset kokevat muistojen ja tunteiden käsittelyn projektin aikana tanssin avulla?**

Tanssiteos "Pohjantähden nähden" perustuu ja pohjautuu siinä mukana olleiden vanhusten kertomiin muistoihin, joiden avulla tanssikohtaukset rakennettiin. Muistojen muisteleminen koettiin tulosten mukaan mukavana asiana. Muistojen tarkoituksena oli alun perin auttaa meitä luomaan kokonaisuus tanssiteokselle sekä auttaa niiden avulla löytämään vanhuksille syvempiä merkityksiä tanssikohtauksiin. Uskoin tämän myös helpottavan tanssien muistamisessa. Tulosten perusteella omat muistokohtaukset muodostuivat osanottajille hyvin tärkeiksi, mutta eivät auttaneet tanssin luomisessa.

Tulosten mukaan tunteiden, merkitysten tai mielikuvien luominen tanssin liikkeisiin auttaa liikkeiden muistamisessa. Nämä merkitykset puolestaan saatiin aikaan löytämällä tunnetilat musiikista. Etenkin osanottajille merkityksellinen musiikki auttoi luomaan tarpeeksi vahvan tunnetilan siihen liittyvien tunnemuistojen takia. Tämän tunteen liittäminen käsiteltävään aiheeseen auttoi tanssin luomisessa liike kerrallaan. Toisin sanoen, luomalla kytkös liikkeeseen yhdessä kehitettyjen merkitysten, mielikuvien ja tunnetilojen kautta laulun sanoihin tai käsiteltävään aiheeseen, auttaa vanhuksia muistamaan liikkeet paremmin. Muisto itsessään on oman kohtauksen aihe, jonka takia se on myös merkityksellinen.

muisto + itselle tärkeä musiikki + tunnetila/mielikuva + tanssin liikkeiden luominen  
=> merkityksellinen toiminta = **liikkeiden muistaminen**

Kokemus muistojen tanssimisesta on tulosten mukaan mukavaa ja auttaa mielekkäällä tavalla kohtaamaan tanssin liikekieltä. Syvempi merkitys tanssimiseen saadaan etsimällä yhdessä musiikista heräviä tunnetiloja. Oleellista on, että musiikin on saanut valita itse. Muistin paranemisen lisäksi tunteiden ja merkitysten liittäminen laulettavaan lauluun auttaa saamaan syvemmän merkityksen tanssimiseen. Saamieni tulosten perusteella koen, että muistojen käyttäminen vanhuksille suunnatun tanssillisen toiminnan tukena on hedelmällistä. Niiden avulla liikkumisesta saadaan merkityksellistä ja tätä kautta toiminnasta tulee mielekästä. Menetelmänä muistoja voidaan käsitellä monin eri tavoin ja niiden aiheet sekä soveltamismahdollisuudet ovat rajattomat. Tästä syystä niiden osuus minkä tahansa vastaavan tanssiprojektin pohjana on mielestäni hyvin vartenotettavaa ja suositeltavaa.

3 Miten vapaan toimijuuden ja osallisuuden luomat mahdollisuudet ja toiminta näyttyvät vanhuksilla tanssiprojektin aikana?

Tämän tutkimuksen yksi huomattavimpia tuloksia on mielestäni vanhusten vapaan toimijuuden selvä lisääntyminen projektin aikana. Vapaamuotoisuus teki teokseen osallistumisesta helposti lähestyttävää ja projektin alussa se auttoi madaltamaan kynnystä osallistua toimintaan. Aktiivisten tapaamisten myötä sitoutumisesta tuli automaattista ja itsestään selvää. Harjoitukseen saapuminen syntyi omasta tahdosta, jolloin myös siellä olemisesta tuli mielekästä. Innostus omaan osallistumiseen teoksen rakentamisessa lisääntyi hiljalleen kun omien ideoiden näkyvyys teoksessa alkoi hahmottua.

Projektin aikana vanhusten vapaa toimijuus näkyi aktiivisena läsnäolona, ehdotusten ja ideoiden jakamisena sekä uusien jäsenten rekrytoinnilla poisjääneiden tilalle. Myös omat muistokohtaukset otettiin kevätkaudella vakavasti ja niiden sisältöön ja kokonaisuuteen haluttiin vaikuttaa. Esityksen aikana vapaa toimijuus näkyi omatoimisena organisointina

sekä muiden auttamisena niin lavalla kuin pukuhuoneessakin. Vapaus vaikuttaa teoksen kulkuun koettiin tulosten mukaan mielenkiintoisena ja mukavana asiana. Huoma-



sin ohjaajana, että teoksen kokonaisuus ja henkilökohtainen arvo tuntui hahmottuneen vanhuksille vasta jälkikäteen. Tarkoitan tässä sitä, että oman itsensä ylittäminen ymmärrettiin vasta sitten kun esitys oli ohi. Tulosten mukaan toteutetun tanssiteoksen saama suosio ja koskettavuus yllätti osanottajat ja herätti ylpeyttä. Vapaan toimijuuden ja osallisuuden hyödyntäminen tämänkaltaisissa projekteissa on tämän tutkimuksen mukaan hedelmällistä. Sen avulla pystytään parantamaan ikä -ihmisten osallistamista ja aktiivisuutta, auttamaan vanhuksia ylittämään itselleen jo syntyneitä, mahdollisia rajoitteita.

Tutkimustulosten mukaan tanssiprojekti "Pohjantähden nähden" vaikutti positiivisesti siinä mukana olleiden vanhusten hyvinvointiin. Vapaa toimijuus teki osanottajista aktiivisia ja auttoi heitä muuttamaan omia asenteitaan etenkin fyysisen toimintakyvyn tiimoilta. Muistot antoivat mahdollisuuden vertaistukeen, vahvistivat yhteisöllisyyttä ja loivat merkityksen omalle tanssikohtaukselle. Musiikin avulla löytyi kytkös tanssiin siitä heränneiden tunteiden kautta. Tunteiden hyödyntäminen tanssillisten liikkeiden muodostamisessa puolestaan mahdollisti liikemuistin paranemisen.

Huomioitavaa kuitenkin on, että tämän tutkimuksen tulokset pohjautuvat viiden vanhuksen kokemukseen omieni lisäksi, eikä tulosten vaikutuksia voida näin ollen yleistää liikaa. Tähän sekä saamiini tuloksiin pohjaten, koen aiheeseen liittyvien lisätutkimusten olevan tarpeen. Etenkin käyttämieni menetelmien kokeileminen laajemmassa tutkimuksessa auttaisi saamaan laajemman kuvan niiden vaikutuksista. Laulamisen ja tanssin yhdistäminen oli mielestäni myös mielenkiintoinen näkökulma, johon olisin halunnut tutkimuksessani perehtyä enemmän. Idea laulujen laulamisesta lähti vanhuksilta itseltään ja toimi vahvana tukena koko teoksen läpi. Uskon sen tutkimusnäkökulmana tuottavan merkityksellisiä tuloksia tarkemmin perehdyttäessä. Kolmas tarpeellinen tutkimusnäkökulma liittyy ehdottomasti vapaan toimijuuden kehittämiseen. Omassa tutkimuksessani supistin vapaan toimijuuden näkökulmaa vanhustoilminnassa, jotta sain tutkielmaani mahtumaan myös muut tärkeät havainnot ja huomiot. Mielestäni sen osoittamat vaikutukset vanhusten toiminnassa tämän projektin aikana kuitenkin antoivat viitteitä menetelmän kehityskelpoisuudesta. Lisätutkimus-

ten tarve edelliseen liittyen näkyi myös loppuhaastatteluiden aikana syntyneissä kommentteissa:

*“Kuka tätä (vastaavia projekteja) oikein keksii?”*

*“Olihan tää projekti elämys kun nykyään ei oikeen mihkään enää osallistuta paitsi mitä nyt tuossa salissa tapahtuu, lauletaan ja muuta.”*

Mielestäni tämän tanssiprojektin kautta saamani tulokset viittaavat mahdollisuuteen kehittää vanhusten osallistamista ja aktivoimista hoitolaitosten virike- ja kulttuuritoiminnassa. Uskon, että vastaavien projektien sekä niiden kautta toteutettavien lisätutkimusten avulla voidaan saavuttaa arvokkaita tuloksia aiheeseen liittyen.

## Lähteet

Alasuutari, Pekka 2001. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Vastapaino

Amans, Diane 2013. Age and Dancing: older people and community dance practice, Basingstoke: Palgrave Macmillan

Amans, D. 2013. Choreography and performance with older people. Teoksessa Amans, D. 2013 (toim.) Age and Dancing: older people and community dance practice, Basingstoke: Palgrave Macmillan, 163-177.

Amans, D. 2013. Continuing professional development, Training opportunities, gaining skills and Qualifications. Teoksessa Amans, D. 2013 (toim.) Age and Dancing: older people and community dance practice, Basingstoke: Palgrave Macmillan, 146-154.

Amans, D. 2013. Definitions. Teoksessa Amans, D. 2013 (toim.) Age and Dancing: older people and community dance practice. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 3-12.

Amans, D. 2013. Duty and Care: Keeping older bodies safe. Teoksessa Teoksessa Age and Dancing: older people and community dance practice, Basingstoke: Palgrave Macmillan, 132-145.

Anttila, P. 2005. Ilmaisuu, Teos, Tekeminen ja Tutkiva toiminta. Hamina: Akatiimi

Bortnick, B. 2005. Music and other arts activities in the lives of older adults. Teoksessa B. Haight & F. Gibsoin (toim.) *Burnside's Working with Older Adults\_ Group Process and Techniques*. 4th edition. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers, 205–221.

Eskola K. 1998. Elämysten jäljillä: Taide ja kirjallisuus suomalaisten omaelämäkerroissa. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Eskola K. 1998: Ensimmäisten lukukertojen huuma. Teoksessa: Eskola Katarina (toim.) 1998: *Elämysten jäljillä: Taide ja kirjallisuus suomalaisten omaelämäkerroissa*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 61-229.

Graham, S. 2002. Dance: A transformative occupation. *Journal of occupational science* 9 (3), 128-134.

Heikkinen, H. L. T. 2010. Toimintatutkimus: Toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*, 214-229. Juva: PS-Kustannus

Heikkinen, H. L. T. & Kontinen, T. & Häkkinen, P. 2007. Toiminnan tutkimisen suuntauksat. Teoksessa Heikkinen L.T., Rovio E. ja Syrjälä L. (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Vantaa: Kansanvalistusseura, 39–76.

Heikkinen, H. L.T & Jyrkämä J. 1999. Mitä on toimintatutkimus. Teoksessa Heikkinen H.L.T, Huttunen R., Moilanen P. 1999 (toim.) *Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja*, 25-62. Juva: Atena kustannus

Hirsjärvi, S. & Hurme H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino

Hutton P. 1999: *Mentalities, matrix of memory*. Teoksessa: Ollila A. 1999 (toim.): *Historical perspectives on memory*. Helsinki: Finnish Historical Society.

Huston, S., 2013, *Ageing and Society in the UK*. Teoksessa Amans D. (toim.) *age and dancing, older people and community dance practice*. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 13-20.

Jyrkämä J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis – metodologiseksi viitekehykseksi. *Gerontologia* 4/2008, 190-203.

Kanttonen, L. 2005. *Teltha : kohtaamisia nuorten taidetyöpajoissa*. Taideteollisen korkeakoulun julkaisusarja. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Kattenstroth, J-C., Kolankowska, I., Kalisch, T. & Dinse, H. 2010. Superior sensory, motor, and cognitive performance in elderly individuals with multi-year dancing activities. *Frontiers in Aging Neuroscience* 2 (31), 1-9.

Kemmis, S. & McTaggart, R. 1988. *The Action Research Planner*. Deaking University Press.

Kim, S-H., Kim, M., Ahn, Y-B., Lim, H-K., Kang, S-G., Cho, J-h., Park, S-J., & Song S-W. 2011. Effect of dance exercise on cognitive function in elderly patients with metabolic syndrome: A pilot study. *Journal of Sports Science and Medicine* (2011) 10, 671-678.

Kiviniemi, K. 1999. Toimintatutkimus yhteisöllisenä projektina. Teoksessa Hannu L.T. Heikkinen, Rauno Huttunen, Pentti Moilanen (toim.) *Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja*, 63-83. Juva: Atenakustannus

Koch, S., Morlinghaus, K. & Fuchs, T. 2007. The joy dance. Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts in Psychotherapy* 34, 340-349

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy

Liikanen, H-L. 2010. *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014*. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1.

Liimatainen, L. 2007. *Terveyden edistäminen*. Teoksessa T-M Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita, 30–38.

Marks, R. 2005. Dance-based exercise and Tai Chi and their benefits for people with arthritis: a review. *Health Education - Arts and Health* 105 (5). Bradford: Emerald Group Publishing Ltd, 374-391.

Rantala, P. & Jansson, S-M. 2009. *Taiteesta toiseen: Taidelähtöisten menetelmien vaikutuksia*. Lappi: Kopio Niini Oy, 2013

Ravelin, T., Kylmä, J. & Korhonen, T. 2006. Dance in Mental Health Nursing. *Issues in Mental Health Nursing* 27, 307–317

Ritter, M. & Graff Low, K. 1996. Effects of dance/movement therapy: a meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy* 23 (3), 249-260.

Saarenheimo M. 1997: *Jos etsit kadonnutta aikaa*. Tampere: Vastapaino.

Sarvimäki, A. 2006. *Vanhustenhuollon tutkimus ja tutkimusetiikka*. Teoksessa P. Topo (toim.) *Eettiset kysymykset vanhustenhuollon tutkimuksessa*. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES. Helsinki: Valopaino Oy, 8-13.

Schacter D. L. 2002: Muistin seitsemän syntiä. Miten aivot muistavat ja unohtavat? Terra cognita. Helsinki.

Taipale, M. 2001. Taidetoiminta vanhustenhoitotyössä. Teoksessa I. Ukkola (toim.) *Parantava taide*. Helsinki: Toimihenkilöiden sivistysliitto TJS. , 79–94.

Topo, P. 2006. Dementiaoireisten sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden tutkimus ja tutkijan ammattitaito. Teoksessa P. Topo (toim.) Eettiset kysymyksen vanhustenhuollon tutkimuksessa. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES. Helsinki: Valopaino Oy, 24-29.

Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Helsinki : Tammi

### **Painamattomat lähteet:**

Halprin, A. 2009. Henkilökohtaiset sivut. Saatavilla: [http://www.annahalprin.org/about\\_bio.html](http://www.annahalprin.org/about_bio.html) (Luettu 5.5.2014)

Halprin, Anna 2009. Oma elämäkertadokumenttielokuva. Saatavilla: <http://www.breathmadevisible.com/> (Katsottu 12.10.2013)

Halprin A. Kuvauspätkö Halprinin työskentelystä. Saatavilla: <http://www.youtube.com/watch?v=aWxpn8wOj70> (Katsottu 12.10.2013)

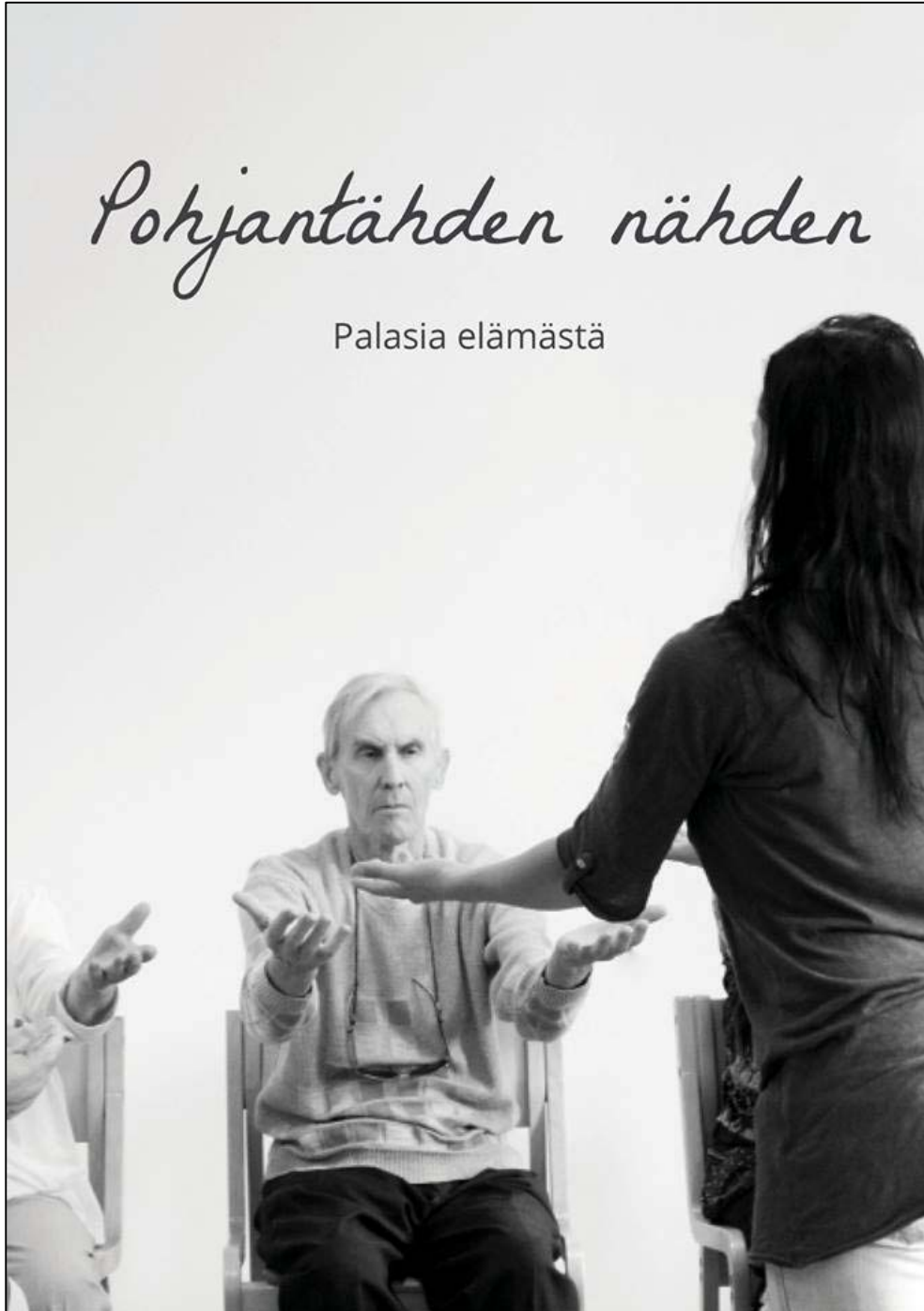
Kaulanen K. 2010. Muistot nousevat liikkeestä, kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Saatavilla: <http://theseus17-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/16681/Kaulanen%20Katja.pdf?sequence=1> (Luettu 2.4.2014)

Puirava, T. 2012. Ikäihmisten kokemuksia luovasta tanssista toimintaterapiaryhmässä. Opinnäytetyö. Oulunseudun ammattikorkeakoulu. Saatavilla: [http://theseus17-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/48214/Puirava\\_Taija.pdf?sequence=1](http://theseus17-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/48214/Puirava_Taija.pdf?sequence=1) (Luettu 27.3.2014)

Rantala P. & Jansson S-M. 2009. Taiteesta toiseen – Taidelähtöisten menetelmien vaikutuksia. Saatavilla: [http://blogs.helsinki.fi/taika-hanke/files/2009/02/Taiteesta\\_toiseen.pdf#page=75](http://blogs.helsinki.fi/taika-hanke/files/2009/02/Taiteesta_toiseen.pdf#page=75) (Luettu 17.3.2014)

## Liitteet

### Liite 1. Ohjelma lehtiö



## *Pohjantähden nähden*



Pohjantähden nähden on eri ikäisten esiintyjien tanssiteos, joka kertoo tarinaa elämän eri vaiheista ja elämänkaaren kulkemisesta. Teos on luotu vanhusten omien muistojen ja kokemusten pohjalta.

Teos on omistettu Saaralle, joka nukkui pois ennen teoksen esitystä.

1. *Elämän kaari*
2. *Lapsen kengissä*
3. *Veneretki*
4. *Saaran muistolle*
5. *Kohtaus kirkonmäellä*
6. *Nuoren miehen laulu*
7. *Ajatuksia sodasta*
8. *Hope there's someone*
9. *Pohjantähden nähdän*





1. *Elämän kaari*

**Musiikki: Swod - Paintage**

2. *Lapsen kengissä*

On olemassa hetkiä, elämän palasia, joita kannattaa pysähtyä seuraamaan.

**Musiikki: Edit - Laundry**

3. *Veneretki*

*“Isän kanssa usein kalastettiin, ongittiin veneestä. Minulla meni pesuvati järveen kun heitin vettä veneestä kun vene vuoti. Vati kellu hienosti vedessä. Isä soitti usein hanuria. Ääni kuului toiselle rannalle.”*

**Muisto: Aune Torpakka**

**Musiikki: Muistoja karpaateilta**

**John Mayer - Paperdoll**



#### 4. Saaran muistolle

Sininen sulka hiuksissa ja taivaansiniset silmät kauniisti sinisellä luomivärillä koristettuna.

*"Määhä se opetin kaikki kylän pojat tanssimaan! Kun olin 13!"*

**Muisto: Saara Malinen**

**Musiikki: Emma valssi**

#### 5. Kohtaus kirkonmäellä

*"Me ollaan tavattu sillä lailla että tuurista tuli kolme poikaa pyörillä sinne kirkolle..ja ne pojat aina meitä kyytsäs... Me oltiin hilkan kanssa siinä kirkolla ulkona ja tuota juteltii... ..ja siinä sitten juteltiin maantiellä ja joskus sanoinki ku joku kerran kysy että koska teitä on viimeiksi hävettänyt ni miulle tuli sellainen tunne että silloin kyllä hävetti... siinä seisoskeltiin ja äiti avaa ikkunan ja huutaa... "Aune, sun alushame näkyy!"*

**Muisto: Aune Kuusela**

**Musiikki: Yann Tiersen - Comptine d'Un Autre Été**

6. *Nuoren miehen laulu*

*"Nuoruus oli täynnä monenlaisia harrastuksia... Kuoro-  
harrastus oli yksi tärkeimpiä"*

**Muisto: Erkki Kuusela**

**Musiikki: Kalliolle kukkulalle**

7. *Ajatuksia sodasta*

**Muisto: koko ryhmä**

8. *Hope there's someone*

Tarina kuolemaan kohdistuvasta pelosta,  
menetyksestä, yksin jäämisestä ja muiden taakseen  
jättämisestä.

**Musiikki: Anthony and the Johnsons - Hope there's  
someone**

## *Pohjantähden nähden*




Pohjantähden nähden on eri ikäisten esiintyjien tanssiteos, joka kertoo tarinaa elämän eri vaiheista ja elämänkaaren kulkemisesta. Teos on luotu vanhusten omien muistojen ja kokemusten pohjalta.

Teos on omistettu Saaralle, joka nukkui pois ennen teoksen esitystä.

*Esiintyjät:*

Aada Heikkinen  
Alecia Lahdenperä  
Aune Kuusela  
Aune Laurila  
Aune Torppainen  
Eija Jokilahti  
Emma Valtonen  
Erkki Kuusela  
Helmi Lahdenperä  
Joosua Virtanen  
Karoliina Lahdenperä  
Kristiina Pynnönen  
Milla Mäkikyrö  
Nea Kansanaho  
Ossi Valpio  
Sanni Järvinen  
Soile Puumalainen  
Tuula Hienonen  
Viljami Herrala  
Vilma Kärkkäinen  
Viola Ryssy  
Vivian Pakkanen



*Muusikot:*

Ann-Marie Hakulinen, kitara  
Henri Kärkkäinen, kitara  
Jarmo Virtanen, haitari  
Mari Saastamoinen, viulu  
Ossi Valpio, Tarinankerronta,  
Räp

*Koreografi a:*

Karoliina Lahdenperä  
Emma Valtonen

Työryhmä:

Aune Kuusela  
Aune Torppanen  
Aune Laurila  
Eija Jokilahti  
Erkki Kuusela  
Tuula Hienonen  
Saara Malinen

*Eri tyjiskiitokset:*

Antti Niskanen  
Arto Siniluhta  
Eija Jokilahti  
Joni Ahonen  
Marja Isotalo  
Saara Malinen  
Sanna Lahdenperä  
Sirpa Rauhala  
Cooma Dance Academy  
Jyväskylän kaupunki  
Lutakon palvelutalo



Liite 2. Työryhmä



Liite 3. Saaran muistolle





Liite 4. Kohtaus kirkonmäellä

