

A close-up photograph of an elderly man with a long white beard and a white cap, wearing a green shirt, painting on a canvas outdoors. The background is a blurred green field.

PETRI
JUSSILA
(TOIM.)

luovaa lystiä

LUOVAT MENETELMÄT
OSANA HOITOTYÖTÄ



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Luovaa lystiä

**LUOVAT MENETELMÄT
OSANA HOITOTYÖTÄ**

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJA 126

PETRI JUSSILA (TOIM.)

Luovaa lystiä

LUOVAT MENETELMÄT
OSANA HOITOTYÖTÄ



JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJA –SARJA
Toimittaja • Risto Heikkinen

© 2011

Tekijät & Jyväskylän ammattikorkeakoulu

LUOVAA LYSTIÄ

Luovat menetelmät osana hoitotyötä

Kannen kuva • Stock.xchng

Ulkoasu • Pekka Salminen

Taitto & paino • Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print • 2011

ISBN 978-951-830-205-9 (NID)

ISBN 978-951-830-206-6 (PDF)

ISSN 1456-2332

JAKELU

Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjasto

PL 207, 40101 Jyväskylä

Rajakatu 35

40200 Jyväskylä

Puh. 040 552 6541

Sähköposti: julkaisut@jamk.fi

www.jamk.fi/julkaisut

Sisällys

JOHDANTO.....	7
Jukka Louhivuori	
KULTTUURI- JA HYVINVOINTIHANKKEET JYVÄSKYLÄN SEUDULLA – TAUSTAA JA TULEVAISUUDEN NÄKYMIÄ.....	9
Petri Jussila ja Raija Lundahl	
LYSTI-HANKKEEN LÄHTÖKOHDAT	14
Raija Lundahl	
EILEN, TÄNÄÄN, HUOMENNA – KOULUTUSKOKONAISUUS.....	21
Teija Häyrynen	
KÄSIEN TANSSI – DUETTO VUOTEESSA OLEVALLE VANHUKSELLE JA HOITAJALLE	26
Leena Pantsu	
JOS SULL’ LYSTI ON NIIN SANO: ”TOTTA KAI” – LAULAEN JA MUSISOIDEN YHTEISTÄ ILOA ERI SUKUPOLVILLE	37
Maarit E. Ylönen	
TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT TYÖNOHJAUKSESSA.....	44
Sinikka Vainio	
LYSTI-HANKE VIITAKOODILLA	53
Nea Moisio ja Aila Nieminen	
ESIMERKKEJÄ LUOVISTA MENETELMISTÄ PSYKIATRISSESSA HOITOTYÖSSÄ.....	58

Irmeli Matilainen	
LUOVAT MENETELMÄT IÄKKÄIDEN ARJESSA – HAASTEITA JA MAHDOLLISUUKSIA	62
Sanna Salminen	
LUOVAT MENETELMÄT HOITOLAITOSTEN ARJESSA	70
Riitta Räsänen	
JOHTAMISEN MERKITYS LUOVIENTEN MENETELMIEN KÄYTÖSSÄ.....	74
Petri Jussila	
LYSTI-HANKKEEN TULOKSET JA VAIKUTTAVUUS	79
KIRJOITTAJAT	87
LÄHTEET	91

Johdanto

Luovuus tai taide voidaan kokea korkealentoisiksi sanoiksi, jotka hämmentävät tai jopa pelottavat. Moni ajattelee, että ainakaan itse ei ole luova. Tosiasiassa kaikki ihmiset kykenevät luovuuteen, vaikka kiistatta joillekin luova ajattelu ja toiminta ovat luontevampia kuin toisille. Lisäksi joissakin ammateissa – kuten taiteen tai tieteen tekijöillä – luovuus on suorastaan elinehto. Luovuus ei silti ole mikään mystinen taito vaan pikemminkin ihmisen perusolemukseen kuuluva ominaisuus.

Lysti – luovaa toimintaa sosiaali- ja terveystalalle -hankkeen toiminnassa on ollut mukana monenlaisia hoitajia. Jotkut heistä harrastavat musiikkia, kuvataidetta, tanssia tai draamaa. Osa on toteuttanut työpaikallaan taidelähtöistä toimintaa jo ennen hanketta. Kuitenkin monet mukana olevista hoitajista epäilivät kykyjään luovien menetelmien käyttämiseen. Oli ilo huomata, että lähes kaikkien epäily muuttui varsin nopeasti innostukseksi ja voimaantumiseksi. Luova ja taidelähtöinen toiminta alkoi tuntua kiinnostavalta ja että sitä voi hyvinkin soveltaa asiakastyössä ja lisäämään omaa viihtymistä työpaikalla.

Lystin päätavoitteena on edistää luovien menetelmien hyödyntämistä ikääntyneiden, psykiatristen potilaiden ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden hoito- ja kuntoutustyössä. Tämä tavoite toteutuu, kun luovia menetelmiä aletaan soveltaa entistä enemmän ja systemaattisemmin hoitotyön arjessa. Hankkeen edetessä mukana olevissa hoitolaitoksissa on edetty tähän suuntaan, mutta toiminnan lopullinen vaikuttavuus näkyy vasta seuraavien vuosien aikana. Uskon kuitenkin vakaasti, että soveltuvin osin Lystin menetelmät ja lähestymistavat ovat myöhemminkin käytössä. Suurin ansio tästä kuuluu hankkeen toimijoille, jotka ovat sitoutuneet vahvasti näiden asioiden kehittämiseen.

Tällaisilla monialaisilla ja rajat ylittävillä kehittämishankkeilla voidaan parhaimmillaan löytää toimintaan uudenlaisia näkökulmia ja kehittää uusia innovaatioita. Niin on Lystissäkin tapahtunut. Hankkeessa mukana oleminen on ollut itselleni mahtava oppimiskokemus, erityisesti koska en ennen hanketta tuntenut kovin hyvin ikääntyneiden ja psykiatristen potilaiden palveluja.

Lysti-hankkeen onnistumisesta on syytä kiittää hoitolaitosten aktiivisia ja sitoutuneita yhteyshenkilöitä, joita olivat ohjausryhmän va-

rapuheenjohtaja Eeva-Liisa Saarman Jyväskylän kaupungin pitkäaikaiskshoidosta, Tuula Kaurola Väinönkadun päiväkeskuksesta, Sinikka Vainio Viitakodista, Mirja Ikonen Telkänpesästä sekä Tarja Rantanen Juurikkaniemen sairaalasta. Ohjausryhmän puheenjohtajana toiminut professori Jukka Louhivuori antoi hankkeelle vahvaa asiantuntijatukea. Päärahoittajan eli Keski-Suomen ELY-keskuksen asiantuntijana hankkeessa toimi ylitarkastaja Jukka Nättinen, jonka kanssa on ollut ilo tehdä yhteistyötä. Jyväskylän ammattikorkeakoulusta hanketta on ollut toteuttamassa monipuolinen ja korkeatasoisen asiantuntijajoukko, jonka vahva osaaminen on ollut välttämätöntä hankkeen onnistumiselle. Kiitokset siis Raija Lundahlille, Teija Häyrysellle, Leena Pantsulle, Irmeli Matilaiselle, Maarit Ylöselle, Kaisa Sulasalmelle, Mervi Lahdenvedelle ja muillekin mukana olleille.

Hyödyllisiä lukuhetkiä julkaisun parissa!

Jyväskylässä 18.10.2011

Petri Jussila
Projektipäällikkö
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kulttuuri- ja hyvinvointihankkeet Jyväskylän seudulla – taustaa ja tulevaisuuden näkymiä

JUKKA LOUHIVUORI

Jyväskylän seudulla on viimeisen kymmenen vuoden aikana toteutettu useita, kulttuuria, terveyttä ja hyvinvointia koskevia hankkeita. Eri puolilla Eurooppaa kiinnostus kulttuurin hyvinvointivaikutuksiin lisääntyi jo 1990-luvulla Unescon Arts in Hospital -hankkeen innoittamana. Myös tutkijoiden kiinnostus kulttuurin ja terveyden välisestä suhteesta on lisääntynyt.

Tässä artikkelissa esittelen Jyväskylän seudulla käynnistyneiden kulttuuri- ja hyvinvointihankkeiden taustaa: mitä ja kuinka hankkeita käynnistyi, mitkä olivat tavoitteet ja mitä tuloksia saavutettiin. Taustoittavan yleiskatsauksen lisäksi mainitsen tärkeinä pitämiäni tutkimuksia, mutta niihin en tässä yhteydessä tarkemmin syvenny. Lähdeviitteiden avulla tuloksista kiinnostuneet voivat perehtyä tutkimuksiin tarkemmin.

Katsaukseni näkökulma on subjektiivinen; kuvaan kulttuuri- ja hyvinvointihankkeiden syntyä omasta perspektiivistäni ja erityisesti niitä hankkeita, joiden syntyä olen päässyt lähemmin seuraamaan. Lähestymistapa toivottavasti valottaa yleisemminkin erilaisten hankkeiden taustalla vaikuttaneita tekijöitä ja ”sattumankin” merkitystä hankkeiden synnyssä.

Norjalaisten esimerkki puhuttelee – Arts in Hospital ja Terveyttä kulttuurista

2000-luvun alussa tuolloin kansalaisopiston musiikinopettajana toiminut Sini Louhivuori kävi Oslossa tutustumassa Norjan aikuisoppilaitosten toimintaan. Hän tapasi sattumalta lounaspöydässä henkilön, joka kertoi olevansa mukana kiinnostavassa projektissa: hankkeen tavoitteena oli tuoda sairaalaympäristöön kulttuuria ja taidetta. Sairaalassa uskottiin vahvasti, että taiteen avulla voidaan edistää asiakkaiden hyvinvointia. Sini Louhivuori kävi tutustumassa sairaalan toimintaan, ja ilmeni, että sinne oli mm. palkattu kulttuurituottaja tuottamaan erilaisia kulttuuri- ja taidepalveluja. Yhtenä esimerkkinä on Viikon runo -konsepti, jossa

sairaalan asiakkaat saivat viikoittain lounaan yhteydessä tarjottimella Päivän runon. Sairaalassa järjestettiin säännöllisesti myös paljon muita kulttuuritapahtumia, kuten konsertteja ja tanssiesityksiä.

Kun Sini Louhivuori palasi matkaltaan, sain kuulla norjalaisen sairaalan toiminnasta ja kiinnostuin temasta. Esittelin norjalaisten hanketta Jyväskylän kaupungin kulttuuritoimenjohtaja Elli Ojaluodolle. Hän vaikutti innostuneelta ja kiinnostuneelta, ja päätimme ryhtyä suunnittelemaan Jyväskylän kaupungin kulttuuritoimen ja sosiaali- ja terveystoimen kanssa samantapaista toimintaa. Tavoitteena oli lisätä erilaisten kulttuuripalvelujen saatavuutta sosiaali- ja terveysalan yksiköissä vahvistamalla kulttuuri- ja sosiaalitoimen yhteistyötä. Ei liene ensimmäinen kerta, kun sattuma puuttuu peliin ja käynnistää asteittain laajenevan toimintaketjun.

Jyväskylän kaupunki aloittaa selvitystyön kulttuuri-, sosiaali- ja terveysalojen yhteistyöstä

Kulttuuritoimen ja sosiaali- ja terveystoimen yhteistyön tiivistäminen sai myönteisen vastaanoton, ja alustavien keskustelujen jälkeen päätettiin ensin laatia Selvitys Jyväskylän seudulla sosiaali- ja terveysalalla toimivien tahojen kulttuuriyhteistyöhankkeista (Kerälampi 2004). Selvitys osoitti, että sosiaali- ja terveysalan yksiköissä oli ollut monenlaisia kulttuuri- ja taideaktiviteetteja, mutta toimintaa vaikeutti suunnittelun ja koordinaation puute, ja useissa tapauksissa toimintaa rajoittivat taloudelliset esteet.

Vuonna 2004 Jyväskylän kaupunkiin perustettiin Kulttuuri ja terveys -työryhmä, jonka tehtävänä oli edistää Jyväskylän kaupungissa ja Jyväskylän seudulla kulttuuri- ja sivistystoimen yhteistyöllä kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia. Työryhmä päätti hakea Keski-Suomen liitolta rahoitusta Kulttuuri- ja terveys -hankesuunnitelman laatimiseksi. Myönteinen rahoituspäätös mahdollisti hankesuunnitelman laatimisen vuonna 2006. Selvitystyön yhteydessä ryhmä kulttuuritoimen ja sosiaali- ja terveystoimen virkamiehiä ja -naisia yhdessä muutamien poliittisten luottamushenkilöiden kanssa kävi perehtymässä käynnissä oleviin suomalaisiin kulttuuri- ja terveyshankkeisiin, mm. Jorvin sairaalan taidelainaamoon.

Suomessa oli jo käynnistetty vastaavanlaista toimintaa kuin Norjassa. Meillä kulttuurin asemaa ryhdyttiin vahvistamaan sosiaali- ja terveyspuolella Terveyttä kulttuurista -hankkeen avulla. Se liittyy kansainväliseen Arts in Hospital -projektiin, joka syntyi DDR:n ja Itävallan yhteistyönä vuonna 1990. Unesco hyväksyi sen yhdeksi YK:n kulttuurikehityksen vuosikymmenen (1988–1997) projekteista. Opetusministeriö päätti osal-

listua Arts in Hospital -yhteistyöhön, mutta meillä hanke toimi nimellä ”Terveyttä kulttuurista”.

Vuonna 2004 Suomen mielenterveysseura ryhtyi koordinoimaan Taide hoitolaitoksissa -hanketta. Eri puolilla Suomea kulttuuri-, sosi-aali- ja terveysalan toimijat kokosivat voimiaan yhteisten päämäärien saavuttamiseksi ja uusien toimintamallien synnyttämiseksi. Valtiovallan kiinnostus on jatkunut edelleen, ja vuonna 2011 käynnistyi Opetusmi-nisteriön rahoittama Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimenpide-ohjelma (Liikanen 2010).

Uusia hankkeita käynnistyy – seminaareja järjestetään

Kiinnostus kulttuurin, hyvinvoinnin ja terveyden väliseen suhteeseen li-sääntyi, ja vähitellen eri toimijat ryhtyivät toteuttamaan ajatuksia myös käytännössä. Keski-Suomen keskussairaalan Lastenosastojen tuki ry. aloitti taidetorstaitoiminnan, jossa joka torstai tarjottiin lastenosastolle kulttuurivirikkeitä, kuten kuvataidetta ja musiikkia. Jyväskylän yliopis-ton, Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Jyväskylän ammattiopiston muodostaman Suomalainen musiikkikampus -hankkeen yhteydessä aloi-tettiin yhteisömuusikkojen koulutuksen suunnittelu ja pyrittiin tiivistä-mään yhteyksiä sosiaali- ja terveystoimen kanssa.

Jyväskylän ammattikorkeakoulu käynnisti ESR-rahoituksella Luovaa toimintaa sosiaali- ja terveysalalle eli Lysti-hankkeen vuonna 2008. Jyväskylän yliopiston musiikkikasvatuksen koulutuksessa opetussuunnitelmiin tehtiin muutoksia, jotka lisäsivät kulttuuriin, terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää opetusta. Yliopistoon läheisesti liittyvässä Eino Roiha -säätiössä pyrittiin samoin vahvistamaan tätä teemaa perustamalla säätiöön Hy-vinvointiklinikka.

Jyväskylän kaupungin aktiivisuus kulttuurin, hyvinvoinnin ja ter-veyden välisen yhteyden vahvistamiseksi on jatkunut, ja erityisen on-nistuneeksi on osoittautunut Taideapteekki-toiminta. Taideapteekki on kulttuuripalvelujen ja sosiaali- ja terveyspalvelujen toteuttamaa ikäänty-neille suunnattua kulttuuritoimintaa. Jokainen Jyväskylässä toimiva päi-väkeskus voi valita Taideapteekista elämyksellisiä esityksiä, toiminnallisia työpajoja tai yhteisiä projekteja. Taideapteekin ohjelmistoon kuuluvat lisäksi hoiva- ja hoitolaitoksissa toteutettava kulttuuriohjelma, avoimet yhteislaulutilaisuudet ja muut tapahtumat. (Taideapteekki.)

Jyväskylän kansalaisopisto sai Alkio-opiston kanssa vuosiksi 2006–2008 Opetushallitukselta rahoituksen Laulu liikuttaa -hankkeeseen.

Tavoitteena oli edistää ja ylläpitää laulamisen ja liikkumisen avulla lähinnä palvelutaloissa asuvien ikäihmisten fyysistä ja psyykkissosiaalista hyvinvointia. Tällä rahoituksella aloitettiin erityisesti palvelutaloihin suunnattu toiminta, jossa laulua ja liikettä yhdistämällä pyrittiin vahvistamaan ikääntyvien ihmisten toimintakykyä ja vaikuttamaan myönteisesti mielialaan. Laulun voima -teema on näkynyt monissa eri toiminnoissa, kuten Jyväskylän kaupungin järjestämissä lauluhetkissä, kuten Laulusta voimaa -luluhetket, ja yliopistolla järjestetyissä seminaareissa.

Kaikelle yllä kuvatulle on ominaista kiinnostus kulttuuria, terveyttä ja hyvinvointia kohtaan, mutta samalla eri hankkeet toimivat itsenäisesti, ilman yhteistä koordinaatiota. Alun perin 2000-luvun alussa hankkeita käynnistettäessä toiveena oli saada yhtenäisyyttä sirpalemaiseen toimintakenttään. Sosiaali- ja terveysalan kannalta on tärkeää, että toimijat tietävät, keneen ottaa yhteyttä, mikäli kulttuuria ja taidetta halutaan yksikössä vahvistaa. Valitettavasti tilanne on yhä sama, eli selkeää koordinaatiota eri hankkeiden välillä ei ole syntynyt. Se saattaa vaikeuttaa systemaattista kulttuurin ja taiteen aseman vahvistamista sosiaali- ja terveysalan yksiköissä.

Tutkimustoiminnasta tukea

Jyväskylän kaupungin hankkeiden syntymisen aikoihin myös tutkijoiden kiinnostus kulttuurin ja hyvinvoinnin suhteeseen lisääntyi. Ruotsissa toteutettu laaja pitkittäistutkimus kulttuurin ja terveyden välisestä suhteesta ja Suomessa Markku T. Hyyppän toteuttamat tutkimukset olivat osoittaneet vakuuttavasti kulttuurin yllättäviä hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia. (Esim. Konlaan, 2001; Hyyppä, 2002; Liikanen, 2003.)

Kansainvälisen tutkijaverkoston huomio kulttuurin, taiteen ja terveyden väliseen suhteeseen on viime vuosina voimistunut. Tutkijoiden kiinnostus on kohdistunut myös laulamiseen, erityisesti kuorolauluun. Tätä teemaa koskevien musiikintutkimuksen verkostojen kautta sain 2000-luvun puolivälissä vihjeen Englannissa toimivasta tutkijaverkostosta, joka järjesti vuonna 2008 Folkestonen yliopistokeskuksessa laulamisen ja terveyden välistä suhdetta käsittelevän kongressin Music and Health: Current Developments in Research and Practice. Kongressiin osallistui Jyväskylän yliopiston ja Jyväskylän ammattiopiston työntekijöitä. Kongressissa esitellyt tutkimukset toivat uutta ja vakuuttavaa tietoa taiteen merkityksestä hyvinvoinnille ja terveydelle.

Yhteydenpito Folkestonen yliopistokeskuksen, Jyväskylän yliopiston, Jyväskylän ammattiopiston ja Jyväskylän kaupungin välillä on jatku-

nut tiiviinä. Useita ryhmiä on vierailut tutustumassa hankkeisiin, joissa taidetta on käytetty tukemaan ikääntyvien ihmisten hyvinvointia ja toimintakyvyn säilymistä. Erityisen menestyksellinen on ollut esimerkiksi Sing for your life -projekti, jossa laulamista käytetään apuna ikäihmisten henkisen ja fyysisen terveyden tukemisessa (Sing for your life).

2000-luvulla tutkijoiden kiinnostus kulttuurin, terveyden ja hyvinvoinnin väliseen suhteeseen on edelleen vahvistunut ja entistä vakuuttavampaa tietoa eri taiteenlajien hyvinvointia ja terveyttä edistävästä voimasta on tullut esille. Musiikkiterapian tutkimuksen alueella on saatu merkittäviä tuloksia mm. aivohalvauspotilaiden ja depression hoidossa (Särkämö ym. 2010; Erkkilä ym. 2011).

Nykyhetki ja tulevaisuus

Tämän vuosituhannen alusta alkaen kiinnostus kulttuurin hyvinvointivaikutuksiin on ollut laajaa. Yhä paremmin ymmärretään, ettei hyvinvointi ole vain hyvää fyysistä terveyttä, vaan sen moniulotteisuus käsitetään entistä paremmin. Tämä ymmärrys toivottavasti heijastuu tulevina vuosina konkreettisina toimenpiteinä myös sosiaali- ja terveysalalle. Jotta kehitys jatkuu, tulisi erityisesti huolehtia siitä, että sosiaali- ja terveysalan opilaitosten opetussuunnitelmia uudistettaessa kulttuuri- ja terveysteema olisi vahvasti mukana.

Toimintatapojen muuttaminen arkityössä ei ole helppoa; asenteet ja tottumukset ohjaavat työtä. Siksi on tärkeää jo koulutuksen alkuvaiheessa tarjota uusia sisältöjä ja toimintatapoja, jotka antavat vankan tietopohjan kulttuurin ja taiteen merkityksestä hyvinvoinnille ja terveydelle. Samalla uudet toimintamallit vaikuttavat sosiaali- ja terveysalalle valmistuvien työntekijöiden arvoihin ja asenteisiin.

Kulttuuri, hyvinvointi ja terveys -teema herättää yhä enemmän kiinnostusta niin käytännön työssä kuin tutkijoidenkin keskuudessa. Hallitusohjelmassa oleva maininta kulttuurin ja terveyden välisten yhteyksien vahvistamisesta on tärkeä signaali siitä, että nyt on tiedostettu kulttuurista myös hyvinvointiin ja terveyteen liittyvä ulottuvuus. Monessa suhteessa tulevaisuus näyttää valoisalta. Myönteisen kehityksen turvaamiseksi tulisi entistä enemmän kiinnittää huomiota monien käynnissä olevien hankkeiden välisen koordinaation parantamiseksi ja yhteistyön lisäämiseksi.

Lysti-hankkeen lähtökohdat

PETRI JUSSILA JA RAIJA LUNDAHL

Luovuuden merkitys hyvinvoinnille

Viimeisten vuosien aikana kulttuuri, taide ja luovuus on nostettu suomalaisen yhteiskunnan erityisiksi menestystekijöiksi. Kulttuuriosaamiseen pohjautuvien luovien alojen kehittäminen on nostettu vahvasti esiin Suomessa ja muuallakin maailmassa. Luova talous, kulttuurivienti ja kulttuuriyrittäjyys ovat paljon käytettyjä käsitteitä. Tämä on näkynyt vahvasti varsinkin eri ministeriöiden strategioissa ja ohjelmissa, joista se on levittäytynyt myös alueellisiin kehittämisohjelmiin. Esimerkiksi Luovuuskertomuksessa (2004) ja hallituksen Luovuusstrategiassa (2007) taiteen ja luovien menetelmien soveltamisen perusteluja etsittiin kaikkien toimialojen taloudesta ja tuottavuudesta.

Kulttuurin ja luovuuden suoraa yhteyttä hyvinvointiin on myös tutkittu yhä enemmän. Markku T. Hyypä on tutkinut kulttuurin, sosiaalisen pääoman ja terveyden suhdetta käyttäen erityisesti kovia lääketieteellisiä mittareita, kuten kuolleisuutta. Hän on käyttänyt aineistonaan erityisesti suomenruotsalaisia yhteisöjä, joissa eletään useita vuosia terveenä pidempään kuin muualla Suomessa. Samankaltaisia esimerkkejä löytyy myös muualta maailmasta. Hyypän perusteeksi on seuraava: yhteisöllinen me-henki synnyttää sosiaalista pääomaa, joka taas lisää ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Sosiaalisen pääoman tärkeä osa ovat puolestaan kulttuuriharrastukset, joiden positiivinen vaikutus hyvinvointiin, terveyteen ja jopa elinikään on selkeä. (Hyypä 2002, 178–199.)

Monessa Euroopan maassa, kuten Saksassa, Iso-Britanniassa ja Ruotsissa, taidelähtöisten hyvinvointipalvelujen ympärille on rakennettu erilaisia toimintaohjelmia ja verkostoja. Suomessakin hoitolaitoksiin on viety taidetta ja kulttuurisisältöjä, kuten tanssia, musiikkia, kirjallisuutta, teatteria ja elokuvaa. Tästä työstä on saatu hyvää palautetta, ja tutkimusnäyttöä taiteen merkityksestä hoidon tukena onkin jo varsin paljon. (Hyypä & Liikanen 2005, 134–150.)

Kulttuurin ja hyvinvointipalvelujen kiistattomat yhteydet on tunnistettu myös Suomen valtionhallinnossa ja poliittisessa päätöksenteossa. Konkreettisin tulos siitä on opetusministeriön julkaisema ja VTT Hanna-Liisa Liikasen tekemä ehdotus toimintaohjelmaksi. Ohjelman tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin sekä osallisuuden lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla. Sen kolme painopistealuetta ovat 1. kulttuuri osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen ja ympäristöjen edistäjänä, 2. taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa sekä 3. työhyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin. (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2010.)

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelmassa (2010) esitetään kaiken kaikkiaan 18 toimenpide-ehdotusta, joiden avulla voidaan edistää terveyttä ja hyvinvointia taiteen ja kulttuurin keinoin. Toimenpide-ehdotukset koskevat seuraavia teemoja:

1. lainsäädäntöä, hallintoa ja rahoitusta
2. julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin välistä yhteistyötä
3. tutkimuksen ja tietopohjan lisäämistä
4. koulutusta ja
5. tiedon levittämistä koskeviin ehdotuksiin.

Toimenpide-ehdotukset sisältävät paljon muun muassa tutkimukseen, uusiin yhteistyömuotoihin ja rahoitukseen liittyviä näkökulmia, jotka toteutuessaan tukevat myös luovien menetelmien käyttöä hoitolaitoksissa. Tässä suhteessa konkreettisin ehdotus on, että sosiaali- ja terveystieteiden asiakkaiden kulttuuritarpeet, yksilölliset toiveet ja toteutus kirjataan asiakkaan/potilaan hoito- ja palvelusuunnitelmaan. Koulutusorganisaatioiden kannalta hyvin keskeinen on ehdotus siitä, että niille suositellaan jatkossa yhä vahvemmin sosiaali-, terveys- ja kulttuurialojen yhteisiä opintokokonaisuuksia. (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2010.)

Mitä ovat luovat menetelmät?

Luovat menetelmät saavat voimansa inhimillisen kasvun ja itsensä toteuttamisen psykologiasta ja modernin taiteen ekspressiivisestä perinteestä. Luova ilmaisu eri muodoissa on ollut yksi keskeinen itsensä toteuttamisen muoto. Luovat toiminnalliset menetelmät tai lyhyemmin luovat menetelmät -termin käyttö yleistyi draaman menetelmissä, joissa taideteoksen tuottamisen sijaan on korostettu työskentelyprosessin aikaisten koke-

musten merkitystä ja vaikutusta itseymmärrykseen ja oppimiseen. Samaa periaatetta on alettu korostaa muillakin taiteen aloilla ja käyttää luovat menetelmät -käsitettä tai sitä vastaavia käsitteitä, kuten taiteen kaltainen toiminta, taidelähtöiset menetelmät, taiteeseen perustuvat menetelmät tai taiteeseen tukeutuvat menetelmät (mm. Salminen 2009; Lammi-Taskula & Salmi 2010).

Kyse on siis menetelmistä, joiden taustalla on jokin valittu taidemuoto, kuten musiikki, tanssi, kuvataide tai draama tai niiden yhdistelmä, mutta toiminnan tavoitteet eivät ole taiteelliset. Toiminnassa ei edellytetä sellaista harjaantumista tai samoja taiteellisia taitoja kuin taideteoksen luomisessa taiteen ammattilaiselta vaaditaan. Luovat menetelmät tuottavat myös lopputuotoksia ja esityksiä, jotka ovat merkityksellisiä, toimintaan osallistuvien itsetuntoa ja osaamista vahvistavia. Sosiaali- ja terveysalalla luovat menetelmät mielletään usein vain toimintakykyisille asiakkaille ja potilaille sopiviksi, vaikka niitä voidaan käyttää vuorovaikutuksessa ja elämysten tuottajina riippumatta aisti-, muisti- tai toimintakyvystä. Lysti-hankkeessa onkin huomioitu myös pitkäaikais- ja terminaalihoidon potilaiden vuorovaikutukselliset tarpeet elämän lopussa.

Ikääntyneiden hoidossa on perinteisesti harjoitettu viriketoimintaa, jonka työmenetelminä on käytetty taidetoimintaa, askartelua, pelejä ja retkiä. Yksi sosiaali- ja terveysalalle 2000-luvun alussa tuotu termi oli taide- ja kulttuuritoiminta, joka kuulostaa juhlalliselta ja ehkä vain alaa harrastaneita kiinnostavalta. Harrastukset huomioidaan yleensä hoito- ja palvelusuunnitelmissa hyvin, mutta taiteen vastaanottajan rooli voidaan mieltää myös melko passiiviseksi. Joka tapauksessa taideteoksen tai -kokemuksen virittämä luova tila on hyvä lähtökohta luovien menetelmien käytölle. (Liikanen 2003; Lundahl ym. 2007.)

Lysti-hankkeen yleistiedot

Lysti – luovaa toimintaa sosiaali- ja terveysalalle -hankkeen lähtökohtana oli halu kehittää sosiaali- ja terveysalan palveluja siten, että asiakkaiden ja potilaiden saama hoito paranee. Taidelähtöisten luovien menetelmien hyödyistä oli jo vahvaa tieteellistä näyttöä. Taustakartoitusten ja -keskustelujen avulla saimme hankkeeseen mukaan erilaisia hoitolaitoksia, jotka olivat asiasta kiinnostuneita ja halusivat kehittää omaa toimintaansa. Lähtökohtana oli usko siihen, että luovilla menetelmillä voidaan päästä kiinni hoito- ja kuntoutustyön ytimeen.

Lysti – luovaa toimintaa sosiaali- ja terveysalalle -hankkeen pääta-
voitteena on ollut edistää luovien menetelmien hyödyntämistä ikään-
tuneiden, psykiatristen potilaiden ja pitkäaikaissairaiden hoito- ja kun-
toutustyössä.

Hankkeen osatavoitteet ovat olleet:

1. Edistää sosiaali- ja terveysalan henkilöstön luovan toiminnan osaa-
mista seminaarien, koulutusten, hoitolaitoskohtaisen kehittämistyön
ja työnohjauksen avulla
2. Juurruttaa toimintamallit osaksi hoitolaitosten arjen toimintaa
3. Rakentaa henkilöstölle luovan toiminnan menetelmien koulutus- ja
kehittämismalli
4. Kehittää luovan alan ja sosiaali- ja terveysalan rajoille syntyviä työ-
tapoja ja palvelumalleja
5. Lisätä tietoa luovien alojen mahdollisuuksista yritystoiminnan kehiti-
täjille ja päättäjille.

Hankkeen kesto on 1.9.2008–31.12.2011. Lysti-hanke on saanut rahoit-
tusta Euroopan sosiaalirahastosta, ja sen päärahoittajana on toiminut
Keski-Suomen ELY-keskus. Jyväskylän ammattikorkeakoulu koordinoi
ja hallinnoi Lysti-hankkeen toimintaa. Hankkeen verkostossa oli mukana
monenlaista osaamista ja asiantuntemusta.

Jyväskylän ammattikorkeakoulu on vetovoimainen ja kansainväli-
nen korkeakoulu, jossa on yli 8 000 opiskelijaa ja jolla on vahva asema
Jyväskylän seudun ja Keski-Suomen kehittäjien joukossa. Jyväskylän
ammattikorkeakoulussa on erittäin vahvaa projektien toteuttamisen ja
hallinnoinnin osaamista sekä korkeatasoista luovien menetelmien ja hoi-
totyön asiantuntemusta. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2011.) Lysti
sai toiminnalleen asiantuntijatukea Eino Roiha -säätiön kautta. Säätiön
tarkoituksena on edistää taiteen, erityisesti musiikkiterapian, -kasvatuk-
sen ja -tieteen ja esittävän säveltaiteen tutkimusta sekä tutkimustulosten
soveltamista kuntoutuksessa, pedagogiikassa ja musiikkialan ammattien
käytäntöjen kehittämisessä. (Eino Roiha -säätiö.)

Jyväskylän kaupungin pitkäaikaishoidosta Lystissä on ollut mukana
monia toimintayksiköitä. Pitkäaikaishoidon asiakkaat ovat ikääntyneitä
ja usein monisairaita henkilöitä, jotka eivät pysty enää asumaan kotona
tai palveluasunnoissa, mutta eivät tarvitse sairaalahoitoa. Pitkäaikaishoi-
don asiakkailla on suuri avun tarve päivittäin, joten heille tarjotaan jat-

kuvaa ympärivuorokautista hoitoa ja huolenpitoa. Toimintaperiaatteita ovat asukkaiden toimintakyvyn tukeminen ja voimavaralähtöisyys. Lystin toiminnassa ovat olleet mukana myös Jyväskylän kaupungin Väinönkadun ja Kyllikinkadun päiväkeskukset, jotka toimivat alueellisten palvelutalojen yhteydessä. (Jyväskylän kaupungin ikääntyneiden palvelut.)

Jyväskylän seudun kolmannen sektorin toimijoista ovat olleet mukana Telkänpesän palvelukeskus ja Viitakodit ry. Telkänpesä on Jyväskylän Sotainvalidien Asuntosäätiön omistama palvelutalo sekä alueensa ikääntyvien palvelukeskus. Viitakodit ry tuottaa voittoa tavoittelematta ikääntyneille asumis-, hoiva- ja vastaavia palveluita heidän hyvinvointinsa turvaamiseksi. Yhdistys omistaa Viitaniemessä Tuomiojärven läheisyydessä kiinteistön, johon kuuluvat ikääntyneiden asumispalveluyksikkö, vuokratalo ja päivätoimintakeskus. (Telkänpesä; Viitakodit ry.)

Lysti-hankkeessa psykiatrisen hoidon näkökulmaa toi mukaan Keski-Suomen sairaanhoitopiirin Juurikkaniemen sairaala. Samalla hankkeeseen saatiin Jyväskylän ulkopuolista näkökulmaa, sillä Juurikkaniemen sairaala sijaitsee Keuruulla ja on osa Keski-Suomen sairaanhoitopiiriä. Sairaalan toiminta painottuu aikuispsykiatrian työnjakomallin pohjalta pitempiaikaiseen ja kuntouttavaan hoitoon. (Juurikkaniemen sairaala.)

Luovien menetelmien lystiä soveltamista

Kehittämistoimintaa tehdään yleensä verkostomaisesti. Alueellisten kehittämishankkeiden kriittinen menestystekijä on ennen kaikkea verkostojohtajuuden ja osallistavan vuoropuhelun onnistunut yhdistäminen. Lystin onnistumisen varmistamiseksi hankkeen alkuvaiheessa toteutettiin huolelliset tarvekartoitukset ja avauskeskustelut eri toimijoiden kesken. Luovia menetelmiä pyrittiin mahdollisuuksien mukaan räätälöimään eri hoitolaitosten tarpeisiin.

Lystin alkuvaiheessa kartoitettiin myös mukana olevien hoitolaitosten luovien menetelmien käyttöä, kulttuuritoimintaa ja asenteita näitä asioita kohtaan. Jo tässä vaiheessa hankkeessa mukana olevat hoitolaitokset käyttivät melko paljon luovia menetelmiä, mutta ne ovat usein erikseen suunniteltuja hetkiä ja erillään arkityöstä. Luovia menetelmiä kuitenkin halutaan käyttää enemmän osana hoitoa ja kuntoutusta, ja niiden uskotaan myös soveltuvan siihen hyvin. Luovien menetelmien systemaattisemman ja monipuolisemman käytön esteenä oli yleensä kiire ja usein myös puutteellinen suunnittelu. Kuitenkin myös luovien menetelmien

osaamista kaivattiin lisää. Toisaalta hoitajat kokivat vahvasti, että luovat menetelmät tuovat iloa arkeen sekä hoitajille että asiakkaille. Näin myös työyhteisön kehittämisen näkökulma nousi muun kehittämisen rinnalle. Tiiviissä hoitolaitosyhteisössä niiden erottaminen onkin hankalaa, jopa mahdotonta. (Salminen 2009, liite 1.)

Luovia menetelmiä siis haluttiin käyttää ja jo käytettiinkin jonkin verran, mutta niiden systemaattiselle ja syvälliselle käytölle on esteitä. Suurin este on ilman muuta kiire. Työtä kehitettäessä uudet menetelmät vievät yleensä enemmän aikaa, joskin tultuaan luonteviksi ja tiiviiksi osiksi työtä ne usein myös säästävät sitä. Tämä ilmiö on yleinen lähes kaikissa kehittämishankkeissa.

Luovuus on varsin laeva käsite, joka sosiaali- ja terveystieteiden työssä ei ole ollut kovin vahvasti esillä. Hoitoalalla on käytössä monia hoito- ja kuntoutusmenetelmiä, mutta miten erotella erityisesti luovat menetelmät, tai mikä tekee menetelmästä luovan? Lysti-hankkeessa mukana olleiden hoitajien oli helppo tunnistaa luovuus persoonallisuuden piirteenä ja työprosessien luonteen kuvaajana. Luova työntekijä on alansa asiantuntija, joka sietää epävarmuutta ja ajattelee joustavasti. Hän uskaltaa tehdä työtä omalla persoonallisella tavallaan ilman valmiita malleja. Hän voi johdattaa potilaan pesulle laulamalla tai tanssiaskelin, mutta ei silloin välttämättä ajattele käyttävänsä luovia menetelmiä. Luovien menetelmien käyttö voi joskus olla myös vanhan rutiininomaista toistoa. Joskus luovien menetelmien avulla voidaan ylittää rajoja esimerkiksi terapiatyön suuntaan.

Lammin (2007) vertaus luovuudesta saippuana, joka on tarpeellinen kaikille ihmisille, jopa itsestäänselvyys ja sen puutteen huomaa nopeasti, on osuva myös siinä mielessä, että luovuuden merkitykset muuttuvat ja pakenevat määritelmiä. Lysti-hankkeen nimi viittaa myös luovuuden, hauskuuden ja leikin yhtymäkohtiin. Lammi (2007) sanoo suoraan, ettei luovuus ole itsensä ilmaisua ja hauskanpitoa ja määrittelee sen ajattelumalliksi, jolla syntyy uusia ja käyttökelpoisia ideoita. Hauskuus, viihde ja ajankulu ovat Savankin (2007, 29) mukaan olleet luovien menetelmien käytön väheksytty puoli. Erityisesti niin on ollut silloin, kun toimintaan ei ole liitetty taitojen, itseymmärryksen kehittämisen tai luovuuden yhteiskunnallisia merkityksiä. Luovuuden varhainen ilmeneminen on leikkisä, ja luovuutta on eniten tutkittu lasten ja nuorten aikuisten toiminnassa. Aikuisten ja ikääntyvien toiminnassa leikki ja taide kuvaavat juuri sitä luovuuden tilaa, jossa he voivat irrottautua

niistä rajoittavista arjen ja työelämän realiteeteista, joissa luovat ja käyttökelpoisetkin ideat usein tyrmätään.

Lysti-hankkeen luovat menetelmät ja uuden ideointi ovat perustuneet näihin taustoihin ja toiminnassa yhdessä muotoutuneisiin merkityksiin. Miten -kysymys toistui usein hankkeen aikana ja tavoitteen toteuttamista pohdittaessa. Tämän julkaisun tavoitteena on tuoda joitakin vastuksia kysymykseen, miten luovat menetelmät voivat tulla yhä kiinteämmäksi osaksi hoito- ja kuntoutustyötä.

Eilen, tänään, huomenna – koulutuskokonaisuus

RAIJA LUNDAHL



Tulevaisuudenhoitokoti (kuva: Linda Saukko-Rauta).

Koulutuskokonaisuus Lystin toiminnan runkona

Lysti – luovaa toimintaa sosiaali- ja terveystalalle -hankkeen koulutus- ja kehittämistoiminnan runkona toimi mukana olleille hoitolaitoksille suunnattu neljä kerran Eilen, tänään, huomenna - koulutuskokonaisuus, jonka kokoavana teemana oli aikajana menneestä tämän päivän kautta tulevaisuuteen.

Koulutuskokonaisuuteen on sisällytetty 24 tilaisuutta, joihin on osallistunut yhteensä 226 henkilöä. Kaiken kaikkiaan osallistuneita hoitajia oli yli sata, joista osa osallistui koko koulutuskokonaisuuteen. Koulutuksen sisältöjen suunnittelun ja toteutuksen tekivät Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön ja musiikin koulutusohjelman taideaineiden lehtorit työyhteisöihin tehdyn alkukartoituksen pohjalta.

Koulutuskokonaisuuden tarkoituksena oli rohkaista ja innostaa henkilökuntaa käyttämään omaa luovaa osaamistaan ja kekseliäisyyttään päivittäisessä hoitotyössä asiakkaiden hyvinvoinnin lisäämiseksi. Tavoitteena on ollut se, että hoitajien koulutuksen kautta luovat menetelmät siirtyvät asiakkaille ja osaksi päivittäisiä hoitotoimia. Koulutuksessa pyrittiin tarjoamaan eri taiteenlajien ja teemojen avulla helposti käyttöön otettavia toimintatapoja ja ideoita itseilmaisuun, vuorovaikutukseen ja asiakkaiden osallistamiseen. Luovien menetelmien arkipäiväistymistä ja juurtumista työyhteisöihin tuettiin myös työnohjauksella ja hoitolaitoskohtaisella konsultoinnilla.

Koulutuskokonaisuuden ensimmäinen kerta oli orientoiva hyvinvointi-iltapäivä keväällä 2009. Sen jälkeen koulutuksen teemana ollutta aikajanaa tutkittiin kolmella koulutuskerralla muistelun ja taideterapeuttisen työskentelyn menetelmillä. Ikääntyvien palvelukeskusten ja pitkäaikaishoidon koulutusiltapäivät olivat pääosin samansisältöisiä pieniä työyhteisökohtaisia sovellutuksia lukuun ottamatta. Psykiatrisen sairaalan koulutukset painoutuivat terapeuttiseen työskentelyyn. Koulutuskokonaisuus päätettiin asiakastyökokemusten ja kehittämisideoiden kokoamiseen sekä jakamiseen syksyllä 2011. Kunkin koulutuskerran jälkeen työyhteisöt saivat asiakastyössä toteutettavan välitehtävän.

Koulutuskokonaisuuden eteneminen

Keväällä 2009 pidettiin ensimmäiset orientoivat koulutukset, jotka oli eri hoitolaitoksissa otsikoitu nimillä *Sininen hetki*, *Keväinen hetki*, *Ruusujen aikaan* tai *Taide sanattomana siltana*. Monitaiteinen toiminta pyrki työntekijöiden rauhoittamiseen, rentouttamiseen ja inspiroimiseen luovan liikkeen, pastellimaalauksen ja musiikillisten sointivärien avulla. Taide sanattomana siltana -teema painottui kehollisuuteen ja kehotietoisuuteen liikkeen ja kuvien avulla työstäen.

Ensimmäiset varsinaisesti aikajanaa ja mennyttä tutkivat koulutukset pidettiin syksyllä 2009. *Eilen – muistot ja merkitykset* perustui elämän jäsentämiseen muistelun ja terapeuttisen työskentelyn avulla. Työvälineinä olivat omat valokuvat eli valokuvaterapeuttinen albumityöskentely. Työntekijät toivat koulutuskerralle omakuvan, josta otettua kopiota työstettiin värein ja erilaisin materiaalein kuvakollaasiksi. Työskentelyä syvennettiin liikkeen ja musiikin kautta omakohtaisiksi muistoiksi ja koskettaviksi oman elämän merkityksiksi.

Nykyhetki oli kolmannen koulutuksen, *Tänään – käsi kädessä*, painopisteenä keväällä 2010. Välitehtävänä otetut valokuvat saivat jatkoa

aiheella *Voimaannuttava kehonkuva*. Tähän hetkeen pysähdyttiin oman kehon läsnäolossa ja käsien ilmaisukielellä. Koko kehon käyttö voi monelle olla vierasta tai estynyttä, jolloin kädet ovat tutut, turvalliset ja toimivat ilmaisuvälineet. Inspiraationa käytettiin käsien monipuolisuutta kuvaavia runotekstejä ja lauluja, ja lopuksi tuotettiin käsi aiheisiä piirroksia ja maalauksia.

Syksyn 2010 teeman, *Huomenna – kohti tulevaa*, koulutuksissa työskentely painottui musiikkiin ja sen terapeuttiseen käyttöön otsikolla *Hoitavaa musiikkia*. Tulevaisuudesta on vaikea tietää mitään varmaa, ja siksi se sopii hyvin luovilla menetelmillä tutkittavaksi. Tutkittavan hetken perspektiivi voi olla hyvin lyhyt, vain tästä hetkestä seuraavaan. Musiikin herättämät mielikuvat ja assosiaatiot ovat merkityksellisiä elämänhetkiä, joita on hyvä syventää keskustellen, kuvallisesti tai liikkeen kautta. Tulevaa voi tutkia myös menneen kautta, esimerkiksi palaamalla nuoruuden toiveisiin ja haaveisiin, muistelemalla, mihin saakka ne ulottuivat. Mielikuvissa voimme mennä tulevaan ja tarkastella nykyhetkeä sieltä käsin. Erityisesti tätä teemaa syvennettiin vielä musiikillisilla jatkokonsultoinneilla.

Välitehtävät koulutuksen syventäjänä

Koulutuskertojen välillä osallistujat saivat käsiteltyihin aiheisiin liittyviä välitehtäviä, jotka toteutettiin omassa työyhteisössä tai asiakkaiden kanssa. Tehtäviä oli mahdollista soveltaa itselle ja omaan käyttöön sopiviksi. Niistä tulikin monenlaisia muunnelmia, joskin kiire usein asetti omat rajoituksensa niiden tekemiselle. Välitehtävien innoittamana hoitotilaisiin on perustettu erilaisia kulttuurikerhoja ja toiminnallisia työryhmiä.

Keväällä 2009 annettiin välitehtävä, jossa koulutuksiin osallistujien toivottiin tekevän luovaa päiväkirjaa, johon he voivat kirjata koulutuksessa saamiaan kokemuksia, ajatuksia ja pohdintoja sekä työssä tai työhön keksimiään ideoita, luovia hetkiä ja tuotoksia asiakkaiden kanssa. Heidän toivottiin myös perustavan työyhteisöönsä yhteisen kulttuurikansion tai vastaavan, ajankohtaisista kulttuuritapahtumista ja -toiminnoista tiedottavan foorumin. Lisäksi ikääntyneitä hoitavien tehtävänä oli havainnoida nykyisiä toimivia tapoja sekä ideoita ja toteuttaa uusia tapoja kohdata asiakas arkikäytännöissä tai hoitotilanteissa. Psykiatrisen sairaalan tehtävässä painotettiin hoitajan omien kehollisten tuntemusten havainnointia ja tutkimista asiakas- ja potilaskontakteissa ja pyrittiin kiinnittämään

huomiota kohtaamisen herättämiin kehon fysiologisiin reaktioihin, omiin tunteisiin ja mielikuviiin. Hoitajia pyydettiin miettimään ja ideoimaan niitä keinoja, joilla näistä tuntemuksista voi palautua ja päästä irti.

Syksyn 2009 toisena välitehtävänä oli voimaannuttava valokuva, jonka tarkoituksena oli opettaa menetelmän käyttöä ja voimaannuttaa hoitajia työssään. Miina Savolaisen (2011) kehittämässä voimaannuttavan valokuvauksen menetelmässä kuvattava päättää, missä ja minkälaisen kuvan hän haluaa itsestään. Hoitajat saivat toteuttaa kuvaamisen haluamallaan tavalla, valita yhden kuvan tai kuvasarjan, nimetä sen ja kirjoittaa tekstin kuvan yhteyteen. Koulutuskerralla tutkittiin kuvien välittämää tunnelmaa ja persoonallisuuden puolia ja rakennettiin valokuvanäyttely työyhteisöön. Kuvat olivat talvisen tunnelmallisia, henkilökohtaisia ja erityisen koskettavia. Työskentely tuotti myös paljon ideoita työyhteisöön ja asiakastyöhön. Joissakin hoitolaitoksissa ja palveluyksiköissä valokuvatyöskentelyä toteutettiin koulutuksen innoittamana myös asiakkaiden kanssa.

Kolmas ikääntyneiden hoitolaitoksille suunnattu välitehtävä liittyi kevään 2010 käsitteeseen, kun taas psykiatrisen sairaalan tehtävä suuntasi jo syksyn 2010 musiikkiaiheeseen. Käsien tanssi on erityisesti vuodepotilaiden kanssa toteutettavaksi tarkoitettu yhteinen kontaktihetki, josta kerrotaan enemmän toisessa artikkelissa. Musiikkitehtävän tavoitteena oli havainnoida ja tutkia musiikin vaikutuksia fyysisellä, psyykkisellä ja toiminnallisella tasolla.

Miten viedä opittu omaan työhön?

Lysti-hankkeen keskeinen kysymys on ollut, miten luovat ja taidelähtöiset menetelmät voisivat olla osa hoitoa sekä palvella asiakkaita ja hoitohenkilökuntaa. Toteutettu koulutuskokonaisuus oli osa Lystin tavoitetta juurruttaa luovat menetelmät tiiviimmäksi osaksi hoitolaitosten arkea, tavoitteita ja strategioita. Tätä tavoitetta tukivat myös konsultoinnit ja työnohjaus. Keväällä 2011 käytiin lisäksi hoitolaitosten henkilöstön kanssa keskusteluja siitä, miten luovia menetelmiä käytetään osana hoitolaitosten toimintaa.

Luovien menetelmien koulutus on luonteeltaan kokemuksellista ja toiminnallista, osallistujan oman luovuuden rohkaisemista ja menetelmien opettamista, kuten tässäkin hankkeessa. Monilla koulutukseen osallistujilla oli selkeä tavoite rohkaistua, saada ideoita ja oppia uutta. Opimme menetelmällisesti uutta, mutta muuttuivatko käsityksemme?

Pelkkä tekemällä oppiminen kun ei välttämättä johda ymmärryksen syvenemiseen siitä, miten tekeminen palvelee potilaita tai asiakkaita (Lonka, Hakkarainen & Lipponen 2004, 309).

Kuinka siis luovien menetelmien omakohtainen oppiminen käytännössä voisi muuttaa myös käsityksiä niin, että opittu uusi näkemys siirtyisi hoitokäytäntöihin? Työntekijät kaipaavat ja tarvitsevat myös niitä yksilö- tai ryhmäohjaamisen taitoja, joilla he vievät kokemansa ja ymmärtämänsä asiakkaalleen tai potilaalleen. Työpaikalla koulutuksessa mukana olleet kohtaavat vielä uuden haasteen, miten markkinoida opittu koko työyhteisön jatkuvaksi toimintatavaksi.

Lysti-hankkeen koulutuksista kerätty palaute oli pääosin oikein hyvää. Lopuksi joitakin näkökulmia työyhteisöjen tilanteeseen ja koulutuksissa mukana olleiden kokemuksiin:

Lysti-luovaa toimintaa hoitotyöhön kuulostaa jotenkin vieraalle, mutta luovaa toimintaa tapahtuu jo käytännössä.

Esimerkiksi pesuhetki dementoituneen asukkaan kanssa, on muistelu parhaimmillaan. Hetkestä löytyy koko elämänkaari.

Rohkenen sanoa, että ajoittain luovuus menee jopa taiteen puolelle. Onhan meillä materiaalina ihmiset, kaikkein arin, herkin ja kokonaisvaltaisin materiaali.

Eilinen koulutus avasi silmiä, herätti ajatuksia ja jopa voimaannutti. Koulutus oli meitä varten ja meille.

Käsien tanssi – duetto vuoteessa olevalle vanhukselle ja hoitajalle

TEIJA HÄYRYNEN



Käsien tanssi (kuva: Sanna Salminen).

Tanssissa on voimaa

Tanssin synnyttämä liikkumisen riemu ja virkistymisen tunne ovat tuttuja monille. Tanssi on myös tapa kommunikoida: liikkeet kertovat, lohduttavat ja viettelevätkin. Tanssija luo draamaa liikkeiden laadulla ja kehon muodoilla. Alun perin tanssit olivat seremoniaalisia ja liittyivät yhteisön tärkeisiin tapahtumiin, kuten syntymään, puberteettiin, avioliittoon ja kuolemaan. Nykyään esittävä tanssi ammentaa yhä sanottavaa yhteisöllisistä ilmiöistä. Tanssille tyypillinen läsnäolo ja kehollisuus viehättävät aikana, jona virikkeiden tulva voi saada mielen levottomaksi. Kehollinen liike on läsnä oleva ja luonteeltaan rituaalinen muistuttaen

varhaisempaa uskonnollista kokemusta, jossa hiljennytään eleen ja teon äärellä. (Sarje 1995.)

Tanssiessa liike, hengitys ja aistiminen kietoutuvat yhteen synnyttäen tanssijalle henkisen kokemuksen ja läsnäolon tunteen. Tanssin synnyttämiä kokemuksia aikuisharrastajille ovat: kauneus, ilo, uutuus, nautinnollisuus, keskittyneisyys ja rauha (Häyrynen 2003). Tanssin välityksellä ihminen voi ilmaista sellaisia tunteita ja toiveita, joiden välittäminen kielen avulla voi olla vaikeaa. Tanssiin kuuluvat fyysisen toiminnan lisäksi oman kehon kuuntelu, esteettinen havainnointi sekä ryhmässä kommunikointi ja kosketus toisiin ihmisiin. Koska tanssi ei ole sidottu sanoihin, se on soveltuva taidemuoto myös niille henkilöille, jotka eivät pysty puhumaan tai joilla ei ole yhteistä kieltä. Pelkästään tanssin ja liikkeen katsominen muistuttaa omasta fyysisestä olemassaolosta. Tanssin hienous on sen arvokkaimmassa kertojassa: ihmiskehossa. Sanallinen koskettaa ajatusten tasolla, mutta liikkeen katsominen voi olla fyysinen, stressistä vapauttava kokemus.

Soveltava tanssitaide

Ihmiset ja erilaiset yhteisöt pääsevät kokemaan tanssia yhä useammin perinteisen näyttämön ulkopuolella. Taidelähtöisiä menetelmiä on käytetty Suomessa 1990-luvun puolivälistä lähtien muun muassa sosiaali- ja terveysalalla. Tavoitteena on ollut esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisy tai osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistaminen (Rönkä 2011). Tanssitaitelijan johdolla tapahtuvasta osallistavasta toiminnasta käytetään nimitystä soveltava tanssitaide. Laajemmin voidaan puhua tanssilähtöisistä palveluista, millä viitataan tavoitteelliseen toimintaan, joka tapahtuu esimerkiksi hoitotyössä ja vanhusten parissa toteutettavissa hankkeissa. Soveltava tanssitaide voi parantaa elämänlaatua ja hyvinvointia tukeamalla osallistujien omaa, luovaa ilmaisua ja lisäämällä aktiivisuutta (Laakkonen 2010). Rohkaiseva ympäristö, nähdäksi tuleminen, erilaisuuden hyväksyminen ja yhdessä tanssimisen riemu antavat voimavaroja osallistujien arkeen.

Taiteen mahdollisuudet hyvinvoinnin tuottajana ymmärretään entistä paremmin. Osallistava tanssitoiminta antaa mahdollisuuden tanssin kokeamiseen ja tekemiseen kaikille iästä, sukupuolesta, asuinpaikasta tai fyysisestä kunnosta riippumatta. Konkreettinen, fyysisesti aktiivinen toiminta ryhmässä tukee sosiaalisten taitojen ja ajattelun kehitystä. Taiteilija on välittömässä vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa, ja tanssia tehdään

osallistujien esille tuomista asioista ja arjesta käsin. Työskentelytavat ovat taidelähtöisiä, mutta taide voi toimia uusien oivalluksien tuottavana, yhteisöä kehittävänä ja eri hallinnonaloja yhdistävänä voimana. Erityisen merkittävää on yhteisöllinen luova toiminta, jossa erilaiset näkökulmat, ongelmanratkaisut ja toisten ihmisten huomiointi tulevat oman kokemuksen rinnalle. (Laakkonen 2009.)

Tanssia Lysti-hankkeessa

Lysti-hanke vei luovia menetelmiä pitkäaikaishoitoon arjen iloksi ja hyvän hoidon tueksi. Hankkeessa olen voinut soveltaa tanssia moniammatillisen tiimin jäsenenä Keski-Suomen pitkäaikaishoidon työntekijöille ja palvelutalojen asukkaille. Olin esiintynyt jo aiemmin ikääntyvien päiväkeskuksissa tanssiteoksillani Roosa – puutarhuri muistelee sekä Keittokirja, joiden liikekieli on vanhuksia aktivoivaa ja osallistavaa. Huomasin, että useimmat asukkaat ottavat nykytanssin vastaan innostuneesti, osallistuvat tanssiin mielellään ja haluavat keskustella tanssista sekä kokemuksistaan. Lysti-hankkeen tanssituokioissa halusin lisätä henkilökohtaista ja avointa vuorovaikutusta vanhusten kanssa sekä saada hoitajat mukaan dueton toiseksi osapuoleksi. Uskoin, että tanssi voisi olla osa hoidon arkea. Kyselin asukkailta ja hoitajilta, mitä aiheita he halusivat käsiteltävän tanssien. Sain runsaasti toiveita, kuten arjen kommellukset, rakkaus, lapset, luonto, kesä, järvi ja kalliomaalaukset. Aiheet kumpusivat suoraan asukkaiden omasta elämästä ja hoitajien arkisista askareista.

Kun olin vierailmassa Keljon vanhainkodin päiväsalissa, joka on yksi Lysti-hankkeen yhteistyökumppaneista, eräs hoitaja tuli luokseni ja pyysi minua mukaansa huoneeseen, jossa lepäsi iäkäs 94-vuotias mies. ”Entäs nämä vuodepotilaat, jotka elävät jo viimeisiä aikojaan eivätkä voi osallistua päiväsalin toimintahetkiin. Voisitko kehittää heille jotakin nautittavaa tanssia?” Olin vaikuttunut ja halusin vastata pyyntöön.

Kädet, kosketus, tanssi ja niiden taustalla oleva teoria

Hain teoreettista tukea vuoteessa olevan vanhuksen ja hoitajan tanssilliselle duetolle neurofysiologiasta, kinesiologiasta ja tanssiterapiasta. Valitsin tanssin lähtökohdaksi kädet, koska ne ovat taidokkaita ja ilmaisevat kehonosat. Aivojen kuorikerroksessa käsien primaarinen sensomotorinen alue on suhteessa huomattavasti suurempi kuin mui-

den kehon osien. Käsi kykenee lukemattomiin tehtäviin ja on mukana ilmeikkäästi kommunikoinnissa. Se on herkkä ja tarkka aistinelin. Käsi välittää aivoille tietoa kohteen ominaisuuksista, kuten painosta, lämmöstä ja etäisyydestä. Käsi erottaa miellyttävän ja epämiellyttävän. Käsi ja aivot muodostavat interaktiivisen toiminnallisen parin; kun sanat eivät riitä kertomaan, kädet alkavat puhua. Kädet aktivoivat aivot. (Kapandji 2007; Tortora 2006.) Käsillä tekeminen on terapeutista ja herättää tuttuuden ja osaamisen tunteen.

Iho on ihmisen suurin tuntoelin, joka välittää kosketuksen lisäksi lämmön, kylmän, paineen ja kivun tunteen aivojen sensorisiin keskuksiin. Ihon kautta saamme käsityksen ympäröivästä maailmasta ja pystymme monin tavoin sopeutumaan siihen. Kovakourainen kosketus virittää kipureseptorit, ja samalla aivot stimuloivat refleksinomaisen kehon pakoreaktion. Miellyttävä kosketus puolestaan aktivoi kehon rauhoittumisjärjestelmän ja luo onnellista olotilaa. (Tortora 2006.)

Vasta viime aikoina on alettu tieteellisesti tutkia, kuinka kosketus- ja lämpöreseptoreja aktivoimalla saadaan kehon rauhoittumisjärjestelmä aktivoitumaan. Ystävällinen kosketus, noin 40 silitystä minuutissa, on osoittanut, että eläinten verenpaine ja stressihormonien määrä laskee ja oksitosiinin eli ”onnellisuushormonin” pitoisuus kehossa kohoaa. Ihmiset voivat paremmin, kun heitä kosketetaan. Oksitosiinin monien myönteisten vaikutusten yhteinen ominaisuus on kasvu. Se saa aikaan solujen jakautumista, kipukynnyksen kohoamista, ravinnon varastoitumista, kohdun ja rintarauhasten eritystoimintaa, ahdistuksen vähentämistä, myönteistä sosiaalista vuorovaikutusta sekä janon ja ruokahalun tunnetta. Tutkimukset osoittavat, että runsas oksitosiinin määrä lisää eläinten halukkuutta luoda yhteyksiä toisiinsa. (Uvnäs Moberg 2007.)

Ihmisten välisen kosketuksen normeissa on suuria kulttuurisia eroja. Useimmat meistä haluavat fyysistä kontaktia vain tuttujen ihmisten kanssa. Kun sairastumme tai olemme avun tarpeessa, rauhoitumme hoitajan kosketuksesta, vaikka emme olisi tavanneet häntä aiemmin. Tutkimukset ovat osoittaneet, että hoitajan kosketus laskee hyvin sairaan potilaan sykettä – terveen syke puolestaan nousee. (Uvnäs Moberg 2007.)

Myös muilla miellyttävillä aistikokemuksilla on todennäköisesti suuri merkitys oksitosiinin vapautumiselle aivolisäkkeestä. Haju-, maku-, kuulo- ja näköaisti vaikuttavat myös fysiologisiin reaktioihimme. Sanoetaan, että vaaran tuoksun voi tuntea. Miellyttävä melodia saa meidät puolestaan rauhoittumaan. Rauhan ja hyvinvoinnin voi saavuttaa aistien kautta monin eri tavoin. (Uvnäs Moberg 2007.)

Tanssin terapeuttiset vaikutukset on oivallettu tunneilmaisusta rikkaan modernin tanssin myötä jo 1940-luvulta lähtien. Tanssi- ja liiketerapian pioneeri Mary Whitehouse yhdisti kaksi vahvaa metodia, ekspressiivisen tanssin ja jungilaisen aktiivisen mielikuvituksen käytön (Levy 2005). Tanssi- ja liiketerapiassa ihminen ymmärretään psykofyysisenä kokonaisuutena. Ihminen käyttää kehoaan kommunikointiin ja tunteidensa käsittelyyn heti syntymänsä jälkeen. Kehon kieli on ihmisten ensimmäinen kieli. Pienen lapsen ja äidin välinen vuorovaikutus on aluksi nonverbaalista. Tähän perustuu sisään rakennettu kykymme ymmärtää koettua ja lukea nähtyä liikettä. (Shore 1994.)

Ihmiselle kehittyi yleensä hyvin varhaisessa vaiheessa kinesteettinen empatia. Tietyt liikkumisen ja asentojen mallit sisältävät metaforista merkitystä, ja metafora toimii linkkinä sensomotoristen kokemusten, affektien ja kognition välillä. (Meekums, 2005.) Keho on vuorovaikutuksessa myös ilman tietoista aikomusta. Ihminen synkronoi omia liikkeitään suhteessa huomion kohteena olevan henkilön liikkeisiin ja rytmiin. Liikesynkronia on todettu neurologisissa tutkimuksissa. Aivokuoren etuosan hermosolut aktivoituivat, kun ihminen katsoo tai matkii toisten tekemää liikettä. Tähän perustuu ainakin osittain se, että ihminen kykenee asettumaan toisen asemaan ja oppimaan matkimalla. Peilineuronit tekevät sosiaalisen kanssakäymisen kinesteettisellä tavalla mahdolliseksi. Lapsen kehityksessä eleet ovat kielen edellä. Eleiden ja elehtimisen yhteydessä peilisolut ovat aktiivisia. (Jacoboni 2008; Parviainen 2006.) Ilmiö on tuttu tanssiesitysten tai vaikkapa jalkapallokentän katsomoissa. Katsottu liike tuntuu konkreettisena liikkeenä myös katsojan kehossa. Keho resonoi toiseen kehoon, ja näin myös liikkeiden symboliikka avautuu katsojalle (Jokinen 2008).

Rudolf Labanin (1879–1958) liiketeorian mukaan kullekin tunneimpulssille (effort) on osoitettavissa liikeimpulssi. Toisin sanoen liikkeet ovat symboliikkaa, joilla kokemukset tehdään nähdäksi. Laban käsitti ihmiskehon kolmen tekijän yhteytenä, johon kuuluvat keho, mieli ja henki. Jokainen näistä tekijöistä on suhteessa kehon tekemään liikkeeseen ja myös vaikutuksessa toisiinsa. Se näkyy kaksisuuntaisena prosessina: me tunnemme ja ajattelemme, mikä vaikuttaa kehomme liikkeeseen ja toisin päin. Laban käytti vertausta, että on mahdotonta kävellä pitkänä ja avoimena ja tuntea olonsa samalla masentuneeksi. (Hodgson & Preston-Dunlop 1990.)

Käsien tanssi -menetelmä

Suunnittelin Käsien tanssi -menetelmän erityisesti iäkkäille, huonokuntoisille vuoteessa oleville asukkaille, jotka saattavat olla dementoituneita ja kyvyttömiä puhumaan. Käsien tanssia voi käyttää sopivassa tilanteessa myös saattohoitovaiheessa olevien asukkaiden kanssa.

Käsien tanssi tapahtuu kontakti-improvisaation metodia soveltaen. Improvisaatio on hetkessä tapahtuvaa tanssia, joka kumpuaa suoraa alitajunnan maailmasta. Improvisaatiossa yhdistyvät mennyt, nykyhetki sekä realismi ja mielikuvitus (Jokinen 2008). Liikeimprovisaatiossa ihminen siirtyy suorittamisesta aistisuuteen, joka paikantaa ihmisen siihen paikkaan, missä hän on (Heimonen 2011). Kontakti-improvisaatiossa liike ja tanssi syntyvät kinesteettisessä yhteydessä toisen henkilön kanssa. Molemmat ovat samalla aaltopituudella, jossa kahden ihmisen liike on yhtä. Tanssilla tarkoitan liikettä, jossa ovat mukana kehollisuus, aistisuus ja kokemuksellisuus. Tanssia ei voi mielestäni kokonaan kääntää sanoiksi. Tanssijan on itse tehtävä ratkaisu, antautuuko liikkeen vietäväksi kokonaan vai osittain vai säilyttääkö kontrollin ja tarkoitushakuisuuden. Tanssijassa syntyvä liikekokemus on ratkaiseva. Mikä tahansa liike voi olla tanssia ja synnyttää mielikuvia, tunnetta ja ajattelua. Lopulta tanssija itse antaa liikkeelleen merkityksen.

Ohjasin Käsien tanssin ensin Lysti-koulutuksessa mukana oleville hoitajille. Heistä useimmat toteuttivat sitä hoitotyössään ja levittivät menetelmää kollegoilleen. Eräs hoitaja sovelsi menetelmää kädettömän asukkaan kanssa siten, että hoitaja tanssi hänen jalkaterillään. Osa hoitajista koki hyväksi kutsua Käsien tanssiin mukaan omaisen. Eräs hoitaja kertoi, että Käsien tanssi oli kaunis kokemus saattohoidon vaiheessa olevalle asukkaalle sekä lisäksi omaiselle ja hänelle itselleen. Huomasin, että hoitoalan ammattilaisilla on taito kohdata ja olla luonnollisesti kehollisessa vuorovaikutuksessa asukkaiden kanssa. He ovat myös luovia, koska arkityö opettaa. Havaintoni osoittavat, että hoitajien taito avautua kehollisuuteen, tanssiin ja aistia sekä oma että toisen liike paranivat ohjauksen myötä. Eräs hoitaja sanoi, että vasta ohjauksen ja havainnoinnin jälkeen hän ymmärsi, mitä tanssiminen tarkoittaa. Hän totesi myös, että nyt hänkin osaa tanssia.

Kun keräsin hoitajien havaintoja Käsien tanssin vaikutuksesta vuoteessa oleville asukkaille, hoitajat sanoivat, että asukkaat olivat tyytyväisen ja virkeän oloisia tanssin aikana. Kukaan asukkaista ei ollut kieltäy-

tynyt tanssista. Eräs hoitaja kertoi, että asukas oli riemastunut siitä, että hän jäi rutiinikierroksen jälkeen kaksin hänen kanssaan tanssimaan. Asukas oli muistanut sen vielä seuraavanakin päivänä kiitollisena. Räsänen (2011) toteaa omassa väitöskirjassaan, että täysin vuoteessa hoidettavan vanhuksen hyvän olon kokemus on osallisuuden tunne omaan elämään. Sitä heikentää oman elämän rajoittuneisuuden kokemus. Rajoittuneisuus muodostuu yksinäisyydestä, tapahtumien vähäisyydestä, oman elämän hallinnan tunteen menettämisestä sekä kivusta. Vanhuksen hyvään oloon ja osallisuuden tunteeseen voidaan vaikuttaa vaihtelemalla päivittäisiä toimintoja ja lisäämällä ihmisten läsnäoloa vanhuksen kanssa. Hellien käsien ja kosketuksen merkitys on suuri. (Räsänen 2011.)

Olen tanssinut Käsien tanssia kymmeniä kertoja vanhusten ja hoitajien kanssa. Olen myös havainnoinut, kun hoitajat ovat tanssineet asukkaiden kanssa. Näiden kokemusten pohjalta laadin seuraavat Käsien tanssin peruslähtökohdat:

- Tanssin ja sitä säestävän laulun tai lorun tema nousee asukkaan omasta elämästä.
- Tanssiessa hoitajan ja asukkaan kädet koskettavat toisiaan. Kosketuksen voi viedä myös muualle asukkaan kehoon.
- Liike on aluksi keuhavaa, jatkuvaa ja rauhallista. Vähitellen se muuntuu kontakti-improvisaatiotanssiksi, joka on molempien osapuolten hetkessä tuottamaa.
- Aistisuuden ja liikkeelle antautumisen avulla Käsien tanssin voi sallia mennä eri liikelaatuihin (suunnat, voima, rytmi, virtaus).

Käsien tanssissa on kolme vaihetta, ja se kestää 15–20 minuuttia. Asukas voi olla vuoteessaan tai istua tuolilla. Tanssin voi toteuttaa myös päiväsaalissa useamman asukkaan kanssa, mutta siten, että jokaisella asukkaalla on oma tanssipari.

1. Orientaatio – keskittyminen tähän hetkeen

Hoitaja rasvaa lempeästi asukkaan kädet. Rasvatessa hoitaja huomioi kummankin käden erikseen, jokaisen sormen, kämmenpohjan ja selkäpuolen. Rasvatessa on hyvä käyttää pehmeää, hierovaa otetta ja tunnistella samalla kämmenien lihasvoimaa, ihon pehmeyttä ja mahdollista nivelarkuutta. Hieronnan lopuksi on hyvä sivellä kädet sormien kärjistä kyynärvarteen päin kulkevaan suuntaan.

Käsien rasvauksen aikana keskustellaan siitä, miltä kädet tuntuvat, miten ne voivat, mitä asukas tekee käsillään ja on aiemmin mielellään tehnyt. Näin molemmat osapuolet saavat ideoita tulevaan käsien tanssiin. Rasvaukseen voi liittää kättely-tervehdyksen molemmille käsille.



Orientaatio (kuva: Sanna Salminen).

2. Käsien tanssi

Asukas voi olla makuulla, puoli-istuvassa asennossa tai istua. Hoitaja asettuu hänen etupuolelleen tai vuoteen sivulle. Hoitaja kannattelee asukkaan käsiä omien kämmenien päällä. Hoitaja voi myös tanssittaa yhtä kättä kerrallaan. Olkavarret ovat mahdollisimman rennot vartalon sivuilla. Hoitaja keinuttelee asukkaan käsiään sivulta sivulle ja tanssittaa käsiä makaavaa kahdeksikko- ja soikiorataa pitkin. Välillä liikesuunta muuttuu edestä taaksepäin kulkevaksi kuin hiihtäen sekä ylös- ja alaspäin

nousevaksi ja laskevaksi. Hoitaja aistii asukkaan käsien painoa, voiman käyttöä ja kasvojen ilmeitä liikkeen aikana. Symmetrinen, keinuva liike muuttuu vähitellen epäsymmetriseksi ja vartalon keskiviivan ylittäväksi liikeradaksi. Liikelaajuudet voivat olla pieniä tai suurempia, asiakkaan voinnin mukaan. Välillä liike voi pysähtyä ja jatkua taas keinuvana tanssina. Tanssiessa tunnelma saa viedä ja virike saa seurata toistaan. Mieluisan liikeradan toisto voi lisätä tanssin kokemuksen syntymistä. Käsien tanssi voi tapahtua hyräilyn, mieleen tulevan laulun tai lorun mukaan. Taustalla voi soida myös asukkaan lempimusiikkia.



Käsien tanssin ristiote ja keskiviivan ylitys (kuva: Sanna Salminen).

Vähitellen hoitaja aistii käsien painon avulla liikkeen vapautuneisuuden asteen. Hoitaja keventää vähitellen omaa ohjausotettaan. Samalla hän on herkkä aistimaan asukkaan omia liike-ehdotuksia ja menee niihin mukaan. Tanssin koreografian mielikuvat voivat tulla aiemman keskuste-

lun pohjalta: mitä hän tekee ja teki mielellään käsillään. Myös asukkaan huoneessa olevat koriste-esineet ja kuvat voivat antaa aihetta tanssiin. On hyvä muistaa, että sydänsairaan ja olkanivelvammaisen ei ole hyvä nostaa käsivarsiaan sydämen yläpuolelle.

3. Käsien piirtäminen

Käsien tanssin jälkeen hoitaja pyytää asukasta asettamaan toisen käden tai molemmat paperin päälle. Asukas saa itse valita käsiensä asennon. Hoitaja piirtää ilmeisesti hänen kätensä ääri viivat paperille. Asukas voi itse valita ääri viivan värin. Kun käsien ääri viivat ovat valmiit, molemmat voivat katsoa ja jutella asukkaan käsistä: Onko kuvassa jotain tuttua tai yllättävää? Voiko kuvaa jotenkin täydentää väreillä, vahvistuksella tai lisäkuvilla? Kuvaan voi myös kirjoittaa mieleen tulevaa tekstiä. Asukas voi itse piirtää kuvaa, jos hänellä on voimia siihen. Heikkonäköisen asukkaan käsien kuvan voi vahvistaa liimattavalla, värikkäällä kohonauhalla, jota on miellyttävä tunnustella. Kuva jää muistoksi yhteisestä tanssista.



Käsien piirtäminen (kuva: Sanna Salminen).

Kun aloitan Käsien tanssin, pyrin olemaan kinesteettisesti herkkä, läsnä oleva ja antaudun samalle taajuudelle asukkaan kanssa. Minulla on vain aavistus siitä, mitä on tulossa ja millaisia tunteita tanssimme synnyttää. Tanssin edetessä tunnen, että muutos olemisessä sekä aistisuudessa tapahtuu yhteydessä toiseen ihmiseen. Käsien tanssi syntyy dialogissa, jossa molemmat ovat yhtä vahvoilla. Raja tanssittajan ja tanssittettavan välillä häviää. Minulle asukkaan kasvojen ilmeet, käsien liike, hengitys ja kehon asento ovat puhetta. Uskon, että sama on toisin päin. Ensin liike tuntuu omassa kehossani, annan liikkeen toistua ja vahvistua. Sitten liike alkaa näkyä tanssina ja siihen voi liittyä symboliikkaa sekä mielikuvia. Kokemus on kokonaisvaltainen, kun sisäinen liike saa ulkoisesti havaittavan muodon. Olen tanssinut voimakkaan Puusepän sahaus -tanssin ja lujan Kiinnipito-tanssin ja monta muuta ainutkertaista Käsien tanssia.

Tanssimme 94-vuotiaan miesasukkaan kanssa pyörivää Tuu tuu tupakkarulla -tanssia. Hän avasi silmänsä, katsoi minuun ja yhtyi lauluun toisessa säkeistössä. Hän oli se asukas, joka minulle esiteltiin ensimmäisenä. Hänen tyttärensä seurasi tanssiamme ja piti sitä merkittävänä kokemuksena. Muutaman viikon kuluttua tytär sanoi isänsä muistotilaisuudessa, että oli onnellinen, kun näki isänsä tanssivan ja sai kuulla hänestä puhuttavan. Hän myös ilahtui siitä, että tanssiessa sanoin hänen isänsä käsien olevan isot ja vahvat, varmasti paljon työtä nähneet. Tytär muisteli pienenä seisseensä isänsä kämmenien varassa. Käsien piirretty kuva oli hänellä muistotilaisuudessa mukana.

Käsien tanssin jälkeen mietin, millaisia asioita hahmotin liikkuvan kehon avulla, mitä asukkaalle ja minulle tapahtui sekä millainen yhteys välillemme kasvoi.

Jos sull' lysti on niin sano: "totta kai" – laulaen ja musisoiden yhteistä iloa eri sukupolville

LEENA PANTSU

Musiikki ja leikki luovuuden lähteenä

*"Laululla on monta virkaa.
Se tunnustaa rakkauden. Ja Tanssittaa.
Se hellii ja tuudittaa uneen. Tai herättää.
Oivalluttaa, askarruttaa..."*

Kaarina Helakisa

Tämän päivän ikäihmiset ovat oppineet laulunsa kansakouluaihana. Muistissa ovat edelleen ulkoa opetellut maakuntalaulut, virret ja vuodenaikoihin liittyvät laulut. Wilho Siukosen Laulukirja vuodelta 1943 on tuttu monille. ”Se sininen laulukirja”, toteavat monet ikäihmiset, kun jutellaan heidän lapsuuden aikaisista laulumuistoistaan. Muistoissa ovat myös lukuisat kuusi- ja kevätkuuhlat, joihin liittyivät tutut, turvalliset ja tunnelmalliset yhteislaulut. ”Lapsuuden vaikutelmat ovat kallisarvoisin perintömme elämässä. Mitä kauemmin elän, sitä enemmän palaan niihin, ja ne pysyvät ehtymättömänä innoituksen lähteenä, on todennut myös Jean Sibelius aikoinaan. (Alho, Hautsalo & Perkiö 1988, 4.)

Viime vuosina on tutkittu paljon musiikin merkitystä terveyden ja yleisen hyvinvoinnin parantamisessa. On todettu, että musiikkiharrastuksen avulla voidaan ylläpitää hyvää elämänlaatua mahdollisimman pitkään. Taideaineet vaikuttavat yleisesti henkiseen hyvinvointiin. (Louhivuori 2009, 14–15.) Sirolan (2009) mukaan luovuus säilyy ikääntymisestä huolimatta. Siihen kuuluu uuden toiminnan etsimistä ja kokeilemistä. Myös leikki on osa elinikäistä oppimista. Mielikuvitus, luova ilo ja mielihyvä yhdistyvät vapaasti leikiksi. Näin leikkiä voidaan pitää luovuuden lähteenä koko elämän ajan. (Tikkanen 2003; Kalliala & Tahkokallio 2001; Sirola 2009,172).

Lasten kanssa toimimiseen ja yhdessä tekemiseen liittyy luonnollisesti leikki. Vanhakin nyt nuortuu kuin lapsi leikkimään, lauletaan myös tussa joululaulussa, mikä kuvaa, kuinka leikki liitetään yleensä nuorten

ihmisten toimintaan. Lasten kanssa ikäihmisenkin on lupa nuortua leikkimään ja laulamaan, heittäytyä luovaksi. Tämä on tullut hyvin esille myös eri sukupolvien välisissä yhteisissä musiikkituokioissa. Huonokuntoisimmatkin ainakin yrittävät osallistua yhteisiin toimintoihin lasten kanssa.

Sukupolvien välisen musiikkityöpajan tavoitteet olen käytännön kokemusten kautta kiteyttänyt seuraavasti:

- Yhteistoiminnasta/musisoinnista iloitseminen
- Sukupolvien välisen vuorovaikutuksen ja yhteistoiminnan vahvistaminen
- Ikäihmisten mielialan ja muistin virkistäminen
- Lasten rohkaiseminen yhteistoimintaan ikäihmisten kanssa
- Ikäihmisten rohkaiseminen uudelleenryhmätoimintaan
- Kulttuuriperinnön siirtäminen: ikäihmisiltä lapsille ja lapsilta ikäihmisille
- Ikäihmisten henkisen hyvinvoinnin parantaminen.

Musiikkiharrastuksen avulla voidaan parantaa ikäihmisten elämänlaatua ja sisältöä. Musiikilliset työtavat, kuten laulaminen, soittaminen ja liikkuminen rikastuttavat elämää monipuolisesti. (Sirola 2009, 181.) Kokemuksellisuus ja tekeminen aktivoivat ikäihmisiä, ja lasten aitouden ja eloisuuden seuraaminen virkistää mieltä huomaamatta.



Sukupolvet ylittävää musisointia (kuva: JAMK / Hanna-Kaisa Hämäläinen).

Lystit musiikkityöpajat

Tässä artikkelissa keskitytään musiikkiin osana Lysti-hanketta ja tarkemmin menetelmään, jossa painotetaan sukupolvien välistä musiikkityöpajatoimintaa. Päiväkotilasten ja ikääntyneiden ihmisten musiikillinen yhteistoiminta rikastuttaa molempien arkielämää monipuolisesti. Musiikkikasvatuksen työtavat, laulaminen, soittaminen, tanssiminen ja liikkuminen sekä kuunteleminen ovat mitä parhaimmat rakennusaineet sukupolvien väliselle sillalle. Musisointi antaa yhteistä iloa kaiken ikäisille.

Musiikki vaikuttaa ikäihmisen mieleen, kehoon ja tunteisiin. Se voi virkistää, herkistää tai herättää unohtuneiksi luultuja mielikuvia ja muistoja menneisyydestä. Musiikkitoimintaan liittyy vahvasti vuorovaikutus musiikin ohjaajan mutta myös muiden ryhmässä olevien kanssa. Myös lasten toiminnan seuraamisella ja lasten kanssa yhdessä toimimisella on ikäihmiselle usein virkistävä ja hyvää tekevä vaikutus. Lasten näkeminen tuo muistoja mieleen omasta lapsuudesta, omista lapsista ja lastenlapsista, ja lasten luontainen eloisuus, energisyys ja iloisuus piristävät ja tuovat hyvää mieltä. Nämä asiat olivat hyvinä perusteluina lähtiessämme toteuttamaan vanhusten ja päiväkotilasten yhteistä musiikkitoimintaa Lysti-hankkeessa. Pilotointiin ovat osallistuneet Keljon pitkäaikaishoidon yksikkö yhdessä lastentarha Iltatähden kanssa sekä Viitakoti yhdessä Nisulan päiväkodin kanssa.

Musiikkityöpajat toteutuvat ikääntyneiden hoitolaitoksen ja päiväkodin säännöllisenä ja jatkuvana yhteistoimintana. Molemmista osapuolista on koottu kiinteä osallistujaryhmä, n. 10–15 vanhusta ja 8–12 lasta. Näin lapsiryhmällä on oma ”mummola-vaarila”-ryhmä, jossa he vierailevat säännöllisesti 1–2 kertaa kuukaudessa. Vanhainkodin ja päiväkodin henkilökunta sitoutuu yhteistyöhön keskenään. Molemmilta on henkilökunnasta mukana 1–2 yhdyshenkilöä, jotka ottavat vastuun toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Lysti-hankkeen aikana on mukana suunnittelussa ja toteutuksessa myös yhdyshenkilö Jyväskylän ammattikorkeakoulun musiikin koulutusohjelmasta. Toiminnan alkuvaiheessa toiminnan suunnittelu- ja organisointivastuun otti Lysti-hankkeen kouluttaja, mutta toiminnan sisältöjä ideoitiin yhdessä vanhainkodin hoitajan ja lastentarhanopettajan kanssa. Toiminnan edetessä vastuu on siirtynyt enemmän ryhmien omille aikuisille.

Musiikkityöpajan teema ja sisältö liittyvät kulloinkin ajankohtaiseen aiheeseen, kuten vuodenaikoihin tai juhliin. Molemmat ikäryhmät tuovat omat laulunsa ja leikkinsä, jotka pyritään toteuttamaan niin, että

ryhmät toimivat yhdessä. Esimerkiksi lapsiryhmän opettaja miettii etukäteen laululeikin toteutuksen niin, että myös ikäihmiset pääsevät siihen omalla tavallaan mukaan. Musiikkityöpajan kesto on noin 45 minuuttia. Se toteutetaan monipuolisia musiikillisia työtapoja käyttäen eli laulaen, lorutellen, soittaen, liikkuen, tanssien ja askarrellen.

Luoksemme kun leikkien kevät taas käy – kuvaus yhdestä työpajasta

Aamupäivän aurinko paistaa lämpimästi Viitakodin saliin, jossa istuu 12 asukasta puolikaareissa. Osa heistä vaikuttaa vielä uneliailta, joku on vaipunut omiin ajatuksiinsa, ja muutamat näyttävät virkeiltä ja odottavilta. Hoitajat ovat juuri saaneet vanhukset paikoilleen, kun eteisestä alkaa kuulua iloista hälinää. Naapuripäiväkodin eli Nisulan esikoululaiset saapuvat opettajansa kanssa tuoden raikkaan tuulahduksen ulkoilmaa, mutta myös valtavan määrän energiaa mukanaan saliin. Tässä vaiheessa väsyneinkin vanhus nostaa päänsä ylös ja hymyilee. Sukupolvien välinen musiikkityöpaja pääsee alkamaan. Jokainen työpaja alkaa tietyllä rituaalilla.

Lysti-hankkeen nimen mukaisesti aloitamme yhteisellä leikkilaululla: Jos sull' lysti on niin kädet yhteen lyö. Laulussa on sopivasti toistoa, ja näin kaikki pääsevät hyvin mukaan. Vanhukset ja lapset taputtavat käsiään, läpsyttävät, tömistävät, taitojensa ja kuntonsa mukaan. Sen jälkeen tehdään tärkeä tervehtimiskierros: kaikki lapset sanovat ”käsipäivää” jokaiselle vanhukselle, ja siinä voi vaihtaa hieman kuulumisiakin, kysyä nimeä yms. Tämä on myös tutustumiskierros; kokoontumisia on noin kolmen viikon välein, joten useat nimet ehtivät siinä ajassa unohtua. Tervehtimis-/tutustumiskierros päättyy yhteiseen leikkiin: lapsi – vanhus -parit ottavat toisiaan kädestä kiinni, ja esimerkiksi kaikille tuttu laulu Piiri pieni pyörä voi alkaa. Kädet käsissä leikitään, vanhukset saavat istua paikoillaan ja lapset seisovat edessä. Alkurituaalien jälkeen siirrytään tuokion teemaan, joka vaihtelee vuodenaikojen tai muuten mukavien aiheiden mukaan. Kiinnostavia aiheita ovat olleet esimerkiksi liikennevälineet tai lelut ennen ja nyt. Vanhukset pääsevät muistelemaan ja kertomaan omista kokemuksistaan ja lapset puolestaan omistaan. Viitakodin hoitaja, Sinikka, panostaa myös teemaan liittyvään rekvisiittaan, joka auttaa vanhuksia muistamaan menneitä asioita ja innostaa myös kertomaan niistä. Välillä lauletaan tai tanssitaan tai liikutaan yhdessä. Merkittävää on, että molemmilla osapuolilla on jotain omaa annettavaa tuokioille. Päiväkodin lapsille se on helppoa, lauluja ja leikkejä riittää. Vanhusten

puolelta se voi olla myös laulua, mutta välillä se voi olla vaikka tarina tai runo, jonka joku asukkaista lukee. Tai äänitteeltä tuleva musiikki, johon liitetään liikettä kykyjen mukaan. Tai muistelua siitä, miten heidän lapsuudessaan jotain asioita tehtiin.

Työpajan järjestäminen ei välttämättä edellytä suuria ennakoivaltu- teluja. Viitakodissa kuitenkin asukkaat kokoontuvat lähes aina tuokiota edeltävinä päivinä aiheeseen ”orientoitumaan”. Heidän kannaltaan on merkittävää huomioda, että kaikki laulut ja musiikki eivät suinkaan ole lasten ohjelmistoa. Viitakodin ohjelmistossa voi olla laidasta laitaan asukkaiden omaa musiikkia, jota lapset mielellään kuuntelevat. Työpajassa painottuu yhdessä tekeminen, joten varsinaisille esityksille ei varata paljoa aikaa. Toki lasten esitysten katsominenkin on asukkaille mielekästä ja virkistävää, mutta pyrimme kuitenkin kannustamaan heitä aktiiviseen osallistumiseen kykyjensä mukaan laulaen, liikkuen, leikkien, rytmisoittimilla soittaen.

Jokainen työpaja päättyy loppulauluun, jonka aikana osallistujat hyvästelevät toisensa vilkuttaen. Lapset lähtevät iloisella mielellä takaisin päiväkotiansa jättäen saliin huomattavasti virkistyneet asukkaat. ”Olipa aivan ihanaa”, tuumasi hymyisoinen asukas toukokuussa tuokiolta poistuessaan, ja sen parempaa palautetta eivät tuokion vetäjät voi saadaakaan. Tuokion päätyttyä on pikainen palaveri ohjaajien kesken, ja ideat seuraavaa tuokiota varten alkavat jälleen kypsyä.



Lystiä musiikista (kuva: JAMK / Hanna Kaisa Hämäläinen).

Kokemuksia toiminnasta

Toiminnan perusideana on rakentaa musiikin avulla sukupolvien välistä siltaa vanhusten ja lasten välille. Molemmat osapuolet vieraantuvat helposti toisistaan: laitoksissa olevat asukkaat näkevät harvoin lapsia ympärillään, ja lapset puolestaan tapaavat harvoin omia isovanhempiaan esimerkiksi välimatkojen vuoksi. Musiikki toimii tässä tapauksessa yhteisenä iloa tuottavana elementtinä molemmille osapuolille; vanhuksat ja lapset tutustuvat luontevasti toisiinsa laulun ja leikkien kautta.

Ikäihmisten ja lasten yhteisillä musiikkituokioilla on ollut positiivinen vaikutus molempiin suuntiin. Lapsille on rikastuttavaa olla mukana yhteistoiminnassa iäkkäämpien ihmisten kanssa. Se laajentaa heidän suhtautumistaan eri-ikäisiin/erilaisiin ihmisiin ja avartaa heidän käsitystään elämän jatkumosta. Ikäihmisten kautta oma kulttuuriperintömme siirtyy luontevasti sukupolvelta toiselle.

Hoitajien mielestä lasten ja asukkaiden yhteiset musiikkituokiot ovat olleet tärkeitä tapahtumia. Ikäihmiset odottavat kovasti lapsia ja juttelevat heistä etukäteen. Muutamat asukkaat muistavat lapset jopa nimeltä. Tuokioiden jälkeen asukkaat ovat iloisia ja monet muistelevat omia lapsiaan ja omaa lapsuuttaan. Erään lapsen siirtyminen toiseen päiväkotiin sai aikaan suoranaista surua ja ikävää.

Toimintaan osallistunut henkilökunta korostaa musiikkityöpajojen toteuttamisen vaativan kaikilta osapuolilta paljon sitoutumista, mutta se on ilman muuta vaivan arvoista. Palkitsevinta kaikissa luovissa hoitotilanteissa on huomata asukkaiden tyytyväisyys ja elämänilon lisääntyminen. Luovien menetelmien käyttö arjessa lisää yleensä myös hoitajien omaa työmotivaatiota. On tärkeää, että työntekijät saavat tukea toisiltaan, mutta ennen kaikkea esimiehiltään.

Käytännön kokemusten kautta on todettu musiikin olevan hyvä yhdistävä tekijä eri-ikäisten toiminnalle. Lapset ovat selvästi kiinnostuneita asukkaista, ja ensimmäisen kerran ujous kohdata asukas lähemmin on toiminnan aikana muuttunut rohkeudeksi. Esimerkkinä mainittakoon pieni poika, joka istui tyytyväisenä asukkaan sylissä vaikka leikin kulkuun kuului pelkkä yhteinen käsien läpsyttely. Molemmat osapuolet vaikuttivat yhtä onnellisilta.

Toimintaan liittyy kuitenkin myös omat ongelmansa. Hoitohenkilökunta ei pääse aina osallistumaan aktiivisesti työpajoihin, jolloin niiden suunnitteleminen ja ohjaus jäävät helposti yhden yhdys henkilön vastuulle. Muiden työkiireiden vuoksi suunnitteluun on jouduttu käyttämään omaa

vapaa-aikaa. Hyvä kysymys on myös etukäteisvalmistelujen merkitys. Vanhusten omalla etukäteistuokiolla laulettu laulut, runot yms. eivät ole välttämättä enää muistissa seuraavana päivänä. Asukas, joka on lupautunut kertomaan tarinan lapsuudestaan, ei muistakaan sitä enää seuraavana päivänä. Yleensäkin asukkaiden toimintakyky ja vireystila selviävät vasta samana päivänä.

Myös yhteisten työpajojen ohjaamiseen liittyy pieni ongelma: Kuka on ”juontajana” tuokioilla? Ohjaaminen vaatii henkilökunnalta eräänlaista esiintymisrohkeutta, joka aiheuttaa pientä jännittämistäkin. Tähän ainoa vastaus lienee tekemällä oppii -periaate. Muutaman ohjauksen jälkeen ohjaajan roolissa esiintyminen tuntunee aika luontevalta.

Lapsuudessa on merkillistä voimaa. Lapsuuden kokemukset ja varhaisvuosien vaikutteet kulkevat matkassamme läpi elämän vuosien rikkaitu matkan varrella mukaan tarttuneista havainnoista ja elämyksistä (Mäkinen 2006).

Taidelähtöiset menetelmät työnohjauksessa

MAARIT E. YLÖNEN



Taidelähtöistä työnohjausta (kuva: Maarit E. Ylönen).

Moderni, teknologiapainotteinen yhteiskunta on unohtanut kehollisuuden ja aisteihin perustuvan tietämisen. Erityisesti hoitokulttuurissa erilaiset mittarit ja ulkoiset arviointikeinot kertovat ammattihenkilöstölle, miten hoidettavat voivat. Myös työn tehokkaampi organisointi ja resursien väheneminen ovat vaikuttamassa siihen, että kehollisen tiedon ja itsen kuuntelun taidot ovat jääneet lähes täysin hyödyntämättä työelämässä. Toisaalta juuri läsnä olemisen taito sekä sanattomien viestien tulkinta on sellaista hiljaista tietotaitoa, jonka avulla voidaan parantaa myös työyhteisön jäsenten elämänlaatua ja lisätä voimaantumisen kokemuksia. (Rothschild & Rand 2010; Williams 1995; Ylönen 2006.) Olen soveltanut ja kehittänyt vuodesta 2001 lähtien kehollisia ja tanssi-liiketerapiaan pe-

rustuvia menetelmiä kinesteettiseksi työnohjausmetodiksi. Kohderyhminä ovat olleet pääasiallisesti sosiaali- terveys- ja kasvatustieteen ammattilaiset. (Ks. Ylönen 2006.)

Tässä artikkelissa kerron kokemuksista taidelähtöisiä ja kinesteettisiä menetelmiä hyödyntävästä työnohjauksesta Lysti -hankkeeseen osallistuvien vanhustyön ja psykiatrisen sairaalan henkilöstölle. Työnohjauksen tavoitteena on ollut pääasiallisesti työhyvinvoinnin tukeminen osana Lysti-hankkeen yleisempää tavoitetta luovien menetelmien käytön lisäämisestä hoitolaitoksissa. Lisäksi kukin työnohjausryhmä määritteli ryhmäkohtaiset ja omat henkilökohtaiset tavoitteensa. Työnohjauksessa luodaan aika ja paikka oman työn ja siihen liittyvien tunteiden tutkimiseen (Paunonen & Ilmonen 2001; Williams 1995). Lisäksi taidelähtöisen työnohjauksen tavoitteena on tehdä näkymätön näkyväksi ja löytää sanattomille viesteille ja tunteille sanoja.

Työnohjausistunnot toteutettiin ryhmätyönohjauksen muodossa. Osallistujat olivat saman työyhteisön jäseniä. Lisäksi he kuuluivat samaan tiimiin, ja heidän työtehtävänsä olivat samankaltaiset. Työnohjauskerat toteutettiin noin vuoden pituisena aikana, yhtä poikkeusta lukuun ottamatta. Tapaamisia oli kerran kuussa, ja yhden kerran kesto rakentui kolmen tai neljän tunnin pituisesta istunnosta. Kokemuksia kertyi kaikkiaan kolmen vuoden ajalta neljästä laitoksesta, viiden ryhmän kokoon-tumisista. Tekstiin sijoitetut sitaattit ovat ryhmien jäsenten kirjoituksia. Osallistujilta on saatu lupa tekstien julkaisuun.

Työnohjauksen eteneminen ja käytännöt

Työnohjaus aloitettiin yhteisellä kuulumiskierroksella, jonka jälkeen kukin ryhmän jäsen keskittyi oman kehon kuunteluun ja keholliseen virittäytymiseen kehotietoisuusharjoitusten avulla. Työnohjaajana olen korostanut osallistujien kokemusten olevan merkityksellisiä. Ei ole ollut oikeaa tai väärää tapaa olla, on vain erilaisia kokemuksia, joiden avulla olemme voineet oppia toisiltamme.

-- olen huomannut olevani rohkeampi ja uskaliaampi. Minusta on tullut luovempi -- on uskaltanut olla oma itsensä --.

Kehollisille viesteille herkistyminen ja niiden yhdistäminen esimerkiksi tunteisiin ja stressioireisiin olivat tavoitteita, joiden avulla voi oppia hal-

litsemaan ja tunnistamaan omia sanattomia kokemuksiaan ja tunnemöykkyjä sekä toisen ihmisen kokemusmaailmaa.

Monesti työnohjattavat tulivat kovin kiireisestä tilanteesta ja heillä saattoi vielä olla jokin akuutti tilanne mielessään, kun he saapuivat paikalle. Oli tärkeää purkaa nämä stressiä tuottaneet tilanteet myös kehollisella tasolla. Se auttoi osallistujia myös asettumaan ja rauhoittumaan työnohjaustilanteeseen. Kehollisen virittäytymisen avulla ryhmän jäsenet kokivat voivansa edes hetkeksi jättää työpaineet ja kuunnella omaa olotilaansa.

Rauhoittava hetki keskellä työpäivää -- henkireikä kiireen keskellä.

Työnohjauksessa pyrittiin tukemaan yhteisöllisyyttä ja kokemusten jakamista. Liikkeellinen improvisointi ja keholliset vuorovaikutusharjoitukset auttoivat osallistujia kohtaamaan työtoverinsa myös sanattomasti. Osallistujat kokivatkin vertaistuen ja kokemusten jakamisen myös tunteiden tasolla yhtenä tärkeimpänä työnohjauksen antina. Vaikka ryhmän jäsenet yleensä tunsivatkin toisensa jo vuosien ajalta, syventyivät ja monipuolistuivat myös kollegiaaliset suhteet sanattoman vuorovaikutuksen ja luovan ilmaisun avulla. Kun työnohjausryhmässä oli yhdessä improvisoitu ja heittäytytty leikin maailmaan, voitiin puhua avoimemmin omista tuntemuksista ja luottamus vahvisti yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Aito luottamus työtoveriin -- yhteenkuuluvaisuuden tunne vahvistui.

Työnohjausryhmille muotoutui omanlainen kulttuuri ja huumori, joka auttoi ryhmää luomaan turvallisen ryhmähengen ja mahdollisti ryhmään sitoutumisen.

Työnohjaus on ollut voimaannuttava kokemus. Olemme voineet luottamuksellisesti puhua asioista, jotka ovat meitä mietityttäneet ja harmittaneet. Paljon työnohjauksessa on ollut myös iloa ja huumoria. Minulle tuli sellainen olo, että työtiimimme toimii hyvin ja meillä on kivaa työtä tehdessämme yhteispelillä.

Toisaalta, mikäli ryhmään osallistuminen oli esimerkiksi työvuorojärjestelyjen vuoksi epäsäännöllistä, ei yhteisöllisyyden kokemusta päässyt syntymään ja ryhmään sitoutuminenkin jäi heikoksi. Näin kävi yhdessä ryhmässä, sillä vielä viimeisellä neljänneksellä tuli ryhmään uusia jäse-

niä. Samanaikaisesti monet alussa mukana olleet joutuivat jättämään osallistumisen monena perättäisenä kokoontumiskertana. Ryhmä koki työnohjauksen lisätaakkana, sillä vaikka velvoitteena oli osallistua istuntoihin, tuli heidän selviytyä entiseen tapaan työtehtävistään. Tämä teki työnohjausprosessin haasteelliseksi koko ryhmälle, ja keskustelimme useaan otteeseen työnohjauksen merkityksestä ja ryhmän jäsenten motiiveista. Koin, että työnohjaajana tässä tilanteessa tehtäväni oli kuunnella ja aistia ryhmässä juuri sillä hetkellä leijuvia tunnelmia, ja pyrin toimimaan tässä ja nyt jättäen prosessinomaisen toiminnan taka-alalle.

Työnohjaukseen lähteminen on ollut välillä hankalaa, kun työt ovat jääneet kesken--.

Käytimme kehotietoisuusharjoitusten ja luovan liikkeen ohella myös muita taidelähtöisiä menetelmiä. Kokemuksen näkyväksi tekeminen mahdollistui paitsi kirjoittamisen ja puhumisen keinoin, myös piirtämisen ja muun kuvallisen ilmaisun avulla. Usein lähtökohtana oli liikeilmaisuus, joka kuvallistettiin väriliitujen avulla paperille. Menetelmällisesti nojauhin tanssi-liiketerapian ohella ekspressiivisen taideterapian keinoihin, joita muokkasin työnohjauksen tavoitteisiin soveltuviksi. Kokemusten kuvallinen ilmaisu auttoi osallistujia etäännyttämään ja antamaan myös näkyvän muodon jollekin sellaiselle, jolla ei vielä ollut selkeää ilmaisua tai sanoja. Lisäksi kuvasta puhuminen saattoi lisätä työkaluja omien tunteiden reflektoinnille.

--tanssi vapautti kehoa -- piirtäminen toi mielen liikkeitä ja tunteita esille.

Ajoittain teimme myös niin, että kuvan tekemisen jälkeen jatkettiin keholisten kokemusten tutkimista kuvan kautta: Millaisia aistimuksia piirustus herättää, millaisen suhteen kuvan symboloimaan, vielä sanoittamattomaan voi ottaa? Miten kehollinen kokemus muuttuu, kun on lähempänä tai kauempana kuvasta? Voiko kuvan kääntää ylösalaisin? Millaisia merkityksiä sille voi silloin antaa?

--joskus jotkut menetelmät ovat olleet niin luovia että niiden tarkoituksen on kokenut ymmärtävänsä vasta myöhemmin.

Käytimme myös luovan kirjoittamisen menetelmiä. Ryhmän jäsenet kirjoittivat tajunnanvirran avulla kokemuksistaan, tunteistaan ja toiveistaan.

Myös runoja ja satuja kirjoitettiin. Monet kipeätkin ilmiöt saivat näin uudenlaista näkökulmaa, ja niitä voitiin tarkastella huumorin avulla ja armollisemmin kuin aikaisemmin.

”Leikittelyä” sanoilla: toivoa, kohdata, pelätä, auttaa.

Toivon kesää aurinkoista.

Silloin kohtaan monenmoista.

Pelko on turhaa elämän vuoristoradassa.

Vauhti, sehän auttaa ylämäessä.

Auttaa kun kohtaat pelon, siinä on toivo.

Kokemuksia ja tulkintoja

Työyhteisön tekeminen näkyväksi symbolisin menetelmin mahdollistui mm. simpukoilla ja luonnonkivillä. Esineiden avulla saattoi havainnollistaa, kuinka etäällä yhteisön jäsenet ovat toisistaan tai millaiset ovat heidän keskinäiset valta- ja vuorovaikutussuhteensa. Tutkimme, kuinka työnohjausryhmän jäsenet toivoivat suhteiden olevan tai millaisena ryhmän jäsenet näkevät esimiesroolinsa ja onko heillä kokemuksia rooliritiriidoista. Tutkimme myös, millaisia tunteita ja tunteita tämä kaikki herättää ja miten voi oppia tunnistamaan oman kehon avulla myös toisten tunteita. Tätä olemme harjoitelleet mm. siten, että osallistujat ovat liikkuneet ”varjona” toisen rinnalla ja tanssittaneet silmät kiinni liikkuvaa työtoveriaan. Toisen kohtaaminen liikkeellisesti mahdollistaa hyväksytyksi tulemisen kokemuksen myös tunnetasolla hyödyntäen kinesteettisen empatian kykyä (mm. Meekums 2002; Parviainen 2006; Ylönen 2004).

Samalla kun kosketti, kävi mielessä lämpimiä, hoitavia ajatuksia--.

Olemme tutkineet kiviä ja simpukoita liikkuen niiden kanssa tilassa, kuulostellen niiden muotoa ja painoa kehollisesti ja aistien esineen pinnan iholla. Konkreettinen aistimus johdattaa myös symbolisten merkitysten äärelle.

*-- kuljimme simpukka kädessä ympäri salia, heräsi kysymys – mitä ihmettä?
Nyt simpukka on löytänyt paikan itselleen. Nää kivet symboloi mun omaa elämää. Kaikella on järjestys, tarkoitus, vaikka en sitä ymmärrä aina.*

On myös tärkeää, että on paikka, jossa voi kokemuksellisesti jakaa vaikeitakin asioita, käsitellä syyllisyyden ja aggressiivisuuden tunteita, löytää tunteiden ilmaisulle sopivia muotoja niin, että voi jättää ikävät asiat konkreettisesti taakseen lähtiessään työpaikalta kotiin. Työnohjauksen aikana saatoimme purkaa monia kehoon jääneitä tunteita ja saattaa kesken jääneitä tuntemuksia päätökseen. Materiaalit, kivien ja simpukoiden lisäksi myös kankaat, voivat auttaa selkiyttämään ja antamaan muodon epämääräisille ja hahmottomille tunteille. Kun ne tulevat itselle näkyviksi, niitä voi myös käsitellä.

Pysähdyin ”askarruttavan aiheen” eteen ja käsittelin asian. Nyt se on kevyempi kohdata.

Ryhmätyönohjauksessa, jossa on samankaltaista työtä tekevien henkilöiden joukko, voidaan yhdessä tutkia keskinäisiä vuorovaikutussuhteita, pohtia työn julki sanottuja ja piiloarvoja, työyhteisön kulttuuria ja työn tekemisen tapoja. Työnohjauksessa voi kukin tutkia omaa suhtautumistaan työhön, etsiä ja löytää omia voimavarojaan, saada ja antaa vertaistukea ryhmässä. Yhteisöllisyyden tukeminen on ollut yksi keskeinen tavoite.

Olemme tutkineet kehollisten voimavarojen lisäksi myös hankalaa, outoa, kipeää tai vastenmielistä kokemusta. Sellaista, jonka tavallisesti pyrkii nopeasti ohittamaan tai piilottamaan arkielämän rutiineihin. Tällöin on ollut sallittua ja jopa toivottua ilmaista itseään aggressiivisesti, liikkua voimakkaasti, puida nyrkkiä ja polkea jalkaa. Kun ryhmässä voi ilmaista jotakin yleensä kiellettyä, negatiivista, on se ollut hyvin voimaannuttavaa. Kiukun, epäoikeudenmukaisuuden tai pettymysten tunteiden ilmaisemiselle on harvoin tilaa normaalioloissa. Ryhmän jäsenet ovat vielä tehneet itselleen näkyväksi tuon vaikeasti kohdattavan aggression ilmauksen piirtämällä sen paperille. Haasteena onkin ollut piirtää ”rumaa kuvaa”. Lopuksi olemme tutkineet paperille tuotettua kuvaa ottamalla siihen etäisyyttä, katsomalla sekä omaa että toisten kuvia. Kun näin voi ulkoistaa omaa kokemustaan ja tunteitaan, auttaa se myös suhteuttamaan ja löytämään asiaan uusia näkökulmia. Lopuksi ryhmän jäsenet ovat vielä sanoittaneet kokemuksiaan kirjoittamalla lyhyitä lauseita tai sanoja tuntemuksistaan. Sanoista ja lauseista ovat ryhmän jäsenet voineet koota runoja, jotka antavat vielä uuden muodon, ikään kuin kristallisoiden jonkin kehosta nousseen teeman. Nämä kollektiivisesti tuotetut sanat

voidaan koota jaettua tunnetta kuvaaviksi runoiksi, jotka kuitenkin ovat kirjoittajan omia, yksilöllisiä ilmauksia:

Huuto seinältä
Kuvassani on ärsyyntymistä, väsymystä
Jollekin kasvottomalle
kipeälle ololle kasvot.
Minäkö puhetyöläinen:
Kun huudan, suustani tulee dynamiittia!
Liikkeenä on äkkipikainen, äänekäs
Kuin musertava teos...
Jäljelle jää tyyneys ja hyvä olo

Erityisesti vanhustyössä on noussut esiin työn kiireinen luonne. Monesti työntekijä kokee ristiriitaisena, millaisin resurssein työtä joutuu tekemään. Resurssien kanssa ristiriidassa ovat eettiset ihanteet sekä ulkopuolisilta, mm. omaisilta, tulevat odotukset. Työnohjauksessa on käsitelty omien rajojen asettamista ja työn priorisointia. On käyty arvokeskusteluja siitä, millaisia odotuksia itse kukin työhön on ladannut. Myös yksittäisen työntekijän oma sekä työyhteisön historia on tehty näkyväksi työnohjauksessa. Olemme tehneet symbolisia aikamatkoja, joiden avulla työyhteisön jäsenet ovat konkreettisesti voineet hahmottaa, millaisessa kehitysvaiheessa itse kukin on tullut työyhteisöön. Näin yhteisön nuorimmat työntekijät saavat kuvan siitä, miten on toimittu muutama vuosikymmen sitten ryhmän vanhimpien työntekijöiden kuvatussa kokemuksiaan uransa alkutaipaleelta.

Usein keskustelun teemaksi nousi työn luonteen muuttuminen. Nykyisin laitoksissa olevat hoidettavat ovat moniongelmaisempia ja huonokuntoisempia kuin aikaisemmin. Toisaalta samaan aikaan työn vaativuus on kasvanut. Kiire ja riittämättömyyden tunne ovat läsnä jatkuvasti. Olemme käsitelleet näitä kehoissa olevia tunteita hoitamalla ja tulella hoitatuksi kosketuksen ja hengittävän läsnä olemisen avulla. Myös kuoleman läheisyys saa tilaa, kun surun ja luopumisen tunteita voi yhdessä jakaa sekä sanattomasti että sanoittaen niitä. Eräessä työnohjausistunnossa yksi osallistuja kertoi, kuinka hän juuri sinä aamuna oli avannut verhot asukkaan huoneessa ajatellen, että *toivottavasti hän ei kuole vielä tänään, sillä tänään ei olisi aikaa olla hänelle läsnä--*.

Vaikka työnohjausryhmien osallistujat olivat monen ikäisiä vasta valmistuneista eläkeikää lähestyviin ammattilaisiin, yhteiseksi teemaksi

muotoutui myös ammatillisen identiteetin pohtiminen. Moni osallistuja työsti omaa asemaansa ja paikkaansa työyhteisön jäsenenä mutta myös sisäistä tarinaa siitä, millainen ammattilainen on: Mikä on voimavaroja ja mielihyvää tuottavaa omassa työssä? Miten voisi vielä kehittää työn tekoaan? Miten paljon työ vie omasta elämästään ja miten suhde työhön on muuttunut vuosien aikana? Ja kuinka paljon itse on muuttunut?

Tutkimme ryhmässä luovien menetelmien avulla kunkin omia voimavaroja ja toiveita. Tutkimme symbolisin keinoin, millaisena ammattilaisena itsensä näkee ja miten haluaisi muuttua. Hyödynsimme taidekortteja kuvaamaan kunkin odotuksia, toiveita tai unelmia ja myös sitä, minkä haluaa jättää taakseen. Ryhmäläiset sijoittivat ”unelma -kortin” ja ”ongelma -kortin” salin eri kohtiin ja liikkuivat improvisoiden vapaasti näiden korttien välillä. He tekivät symbolista matkaa unelman ja ongelman välillä tutkien erilaisia tapoja tehdä tuo matka. He löysivät näin konkreettisia mahdollisuuksia tehdä asioita toisin. Tämän liikeimprovisaatioon perustuvan matkanteon jälkeen osallistujat reflektoivat kokemaansa kuvallisesti, piirtäen ja sijoittaen taidekorttinsa myös kuvaan. Joskus keskustelimme kokemuksesta, mutta toisinaan pyysin osallistujia kirjoittamaan sadun kokemuksistaan. Moniaistisen ja vertauskuvallisen työskentelyn avulla ryhmän osallistujat löysivät itsestään uudenlaisia voimavaroja ja työminästä rakentui uudenlaisia tarinoita, jotka saattoivat integroitua osallistujien persoonaan siten, että *elämässä on muutakin kuin työ*.

Valonlapsen matka mörkövuoren sisältä kohti päivänpaistetta

Olipa kerran pieni tyttö. Tyttö oli syntynyt valonhiukkasista, naurusta ja ilon helmistä. Tyttö rakasti elämää ja kaikki uusi oli ihmeellistä ja uutta. Hän imi elämää sisäänsä niin innolla, että unohti välillä pysähtyä hetkeen tunnustelemaan elämän moninaisuutta, myös sen toista puolta, pimeyttä. Ei hän edes tiennyt, että pimeää oli olemassa, myös hänessä itsessä.

Vähitellen kasvun myötä pimeä otti työstä valtaa, tuli pelkoja ja elämän valo ei näyttäytynyt tytölle. Tyttö alkoi toivoa, että valo tulisi takaisin. Tyttö kohtasi oman pimeyden, mitä pelkäsi. Tyttö toivoi, että voisi löytää jonkin tai jonkun joka voisi auttaa häntä löytämään uuden onnen, sen täydellisen.

Vähitellen alkoi oivallus syntyä tytön sisällä, että valoon pääsee vain kohtaamalla itsensä rohkeasti. Näin hiljalleen tyttö pääsi polulle, missä

oli turvallista ja rakastavaa kohdata pelkoja. Tyttö iloitsi auttajistaan. Päivänpaiste alkoi löytyä uudelleen ja sillä matkalla tyttö on edelleen.

Lopuksi

Vaikka osallistujien kokemukset olivat yleensä myönteiset, oli joukossa myös sellaisia, jotka eivät tunteneet taidelähtöisiä menetelmiä omikseen. Olen kokenut haasteelliseksi sen, että Lysti -projektin myötä työnohjaukseen tulleet ikään kuin automaattisesti joutuivat osallistumaan sellaiseen, jota he eivät välttämättä itse olisi valinneet. Työnohjaukseen osallistumisen pitäisi aina olla vapaaehtoista, ja ohjattavien pitäisi itse voida vaikuttaa menetelmiin. Toisaalta on myös niin, että ei voi tietää, mitä haluaa tai ei halua, ellei siitä ole kokemusta.

Luovat menetelmät eivät automaattisesti tuo lisäarvoa perinteiseen työnohjaukseen, mutta niiden käyttö mahdollistaa rutiinien kyseenalaistamisen ja oman luovuuden vahvistumisen. Se voi parhaassa tapauksessa avata uudenlaista näkökulmaa tuttuun työyhteisöön ja tutuksi tulleeseen työhön. Puhumattakaan siitä, että tuttua työtoveriaan voi katsoa uusin silmin ja itsekin tulla nähdyksi toisin.



Aurinkoinen olo (kuva: Maarit E. Ylönen).

Lysti-hanke viitakoodilla

SINIKKA VAINIO

Luovuuden tukemana osallisuuteen ja sosiaalisuuteen

Viitakoti sijaitsee Viitaniemessä Tuomiojärven rannassa puistomaisen alueen ympäröimänä. Alue tarjoaa luonnonläheisen ja kodinomaisen mahdollisuuden kaikenlaiseen luovaan toimintaan. Viitakoti tarjoaa vanhusten tehostettua palveluasumista jyvaskyläläisille vanhuksille. Lisäksi siellä toimii kotona asuvien muistiongelmaisten päiväpaikka Villa Veranta. Viitakodilla on ollut monenlaista kulttuuritarjontaa talon asukkaille ja lähiympäristön asukkaille koko sen 50-vuotisen toiminnan ajan. Samalla on tuettu alueen yhteisöllisyyden kehittymistä.

Kun Viitakodille tarjoutui mahdollisuus osallistua Lysti-hankkeeseen, aloimme pohtia, mikä kohderyhmä vanhuksista hyötyisi eniten ja missä yksikössä olisi tarpeellisinta kehittää luovuuden avulla suunnattua hoitoa. Päädyimme yksimielisesti siihen, että hankkeesta saatava hyöty olisi suurin tehostettua hoitoa tuottavassa yksikössä.

Lystin kautta voitiin toteuttaa seuraavia asioita, jotka tukivat vahvasti Viitakodin arvoja. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö sekä kuntaliitto ovat listanneet keskeisiksi ihmisarvoisuutta turvaaviksi eettisiksi periaatteiksi itsemääräämisoikeuden, voimavaralähtöisyyden, oikeudenmukaisuuden, osallisuuden, yksilöllisyyden ja turvallisuuden (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008). Toisaalta osallistuva toiminta on osa psykososiaalista kuntoutusta, jossa yhdistyvät luontevasti fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky (Airila, Oikarinen & Karvinen 2002). Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on mm. onnistuneen ikääntymisen turvaaminen tukemalla osallisuutta ja mahdollistamalla sosiaalisten verkostojen ylläpitäminen. (Neuvonta- ja palveluverkosto ikääntyneiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä 2009.)

Lysti-hankkeen toiminnot ja vastaanotto

Viitakodilla on Lysti-hankkeen myötä osallistuttu Eilen, tänään, huomenna -koulutuskokonaisuuteen, työnohjaukseen sekä Nisulan päivä-

kodin lasten ja asukkaidemme yhteisiin työpajoihin. Tätä toimintaa ovat tukeneet erilaiset juurruttamiskeskustelut ja muut tilaisuudet.

Koulutuksessa mukana olleilta hoitajilta on tullut mm. seuraavia kommentteja:

- koulutukset ovat antaneet uutta näkökulmaa luoviin menetelmiin ja kuinka ne voidaan yhdistää toimintaan
- koulutukset ovat olleet hyviä, aina saan voimaa ja vahvistusta työlleni
- kouluttajat innokkaita, saavat innostumaan ja ajattelemaan asioita ehkä toisestakin näkökulmasta.

Työnohjauksessa mukana olleet hoitajat ovat kuvailleet sitä seuraavasti:

- vapautuneesti on voinut puhua ja keskustella mieltä painavista kysymyksistä
- harjoitukset olivat mukavia ja olen uskaltanut niihin mukaan vilpittömästi omana itsenäni -työnohjaus toi vaihtelua, antoi uusia ideoita ja ajattelemisen aiheita.

Mukana olleet hoitajat ovat hyödyntäneet luovia menetelmiä työssään mm. laulamalla, lukemalla ääneen, piirtämällä asukkaan kanssa, tanssimalla ja muistelutuokioissa. Koulutuksia on pidetty hyvänä, mutta monet totesivat myös, että luovia menetelmiä on käytetty ennenkin ja aina hoitajan työssä tarvitaan luovuutta.

Luovien menetelmien monet sovellukset

Viitakodin vuoden 2011 toimintasuunnitelmaan on kirjattu tavoitteeksi luovien toimintojen ja hoidon toteutuminen. Vuoden lopussa katsotaan, miten tavoitteet ovat toteutuneet. Eri osastoille on valittu työntekijöistä vastuuhenkilöitä, jotka seuraavat ja koordinoivat luovien menetelmien käyttöä. Työvuorolistaan on merkitty työntekijöille kaksi luovien menetelmien toimintahetkeä viikossa. Lisäksi on käytössä seurantakaavake, jonka avulla saadaan tarpeellista tietoa toimenpiteiden vaikutuksesta asukkaisiin.

Viitakodilla on lisäksi tehty kulttuurikansiota, johon on kerätty tietoa Viitakodin tapahtumista ja esiintyjistä sekä kiinnostavia lehti-artikkeleita ja tutkimuksia. Viitakodilla on tehty myös oma muistelulaatikko, jossa esineet vaihtuvat teemoittain. Jyväskylän kaupungin Taideapteekin tarjontaa on myös hyödynnetty paljon. Taideapteekki on esiintyjä-, työpaja-

ja projektipankki, josta jokainen Jyväskylässä toimiva ikääntyneiden päiväkeskus voi valita elämyksellisiä esityksiä, toiminnallisia työpajoja tai yhteisiä projekteja. (Taideapteekki 2011.)

Lysti-hankkeessa opituista asioista ja saaduista työkaluista olemme käyttäneet draamaa, kuvallista ilmaisua, musiikkia, valokuvatyöskentelyä, tanssia ja muistelua. Eilen, tänään ja huomenna -koulutuskokonaisuus antoi valmiuksia ja rohkeutta toteuttaa näitä keinoja viriketuokioidissa ja hoitotilanteissa. Valokuvatyöskentely on yhdistetty muisteluun, ja usein mukana ovat olleet myös musiikki, liike sekä maalaaminen. Eräs asukas on jatkanut valokuvausharrastustaan valokuvaamalla talon kukkia sisällä ja ulkona.

Itse olen ottanut luovien tuokioiden rungoksi mm. luonnon, vuodenajat sekä juhlapyhät. Esimerkkinä kuvaan pilviteemaa. Katselimme asukkaiden kanssa valokuvissa olevia pilviä, joiden pohjalta jokainen muodosti mielikuvan ja kertoi tarinan. Sitten jokainen sai kertoa valitsemastaan valokuvasta lyhyen lauseen, josta syntyi pilviruno. Lopuksi laulettiin pilviaiheisiä lauluja ja musiikin avulla liikuttiin erilaisina pilvinä. Syksyllä muisteltiin puiden lehtien avulla menneitä syksyjä samoin menetelmin. Joulun aikana teemana oli tähtinen taivas, keskitalvella revontulet ja keväällä keväiset kuvat. Asukkaiden aito mukana olo tuokioidissa on ollut liikuttavaa. Eräs asukas sanoikin, että syntynyt avaruustaulu on niin hieno, ettei sitä saa ottaa koskaan pois kodin, Viitakodin, seinältä. Siinä tuli hyvin kerrottua, kuinka yhdessä luovasti tekemällä voidaan saada laitokseen kodin henki.

Musiikkia käytetään paljon hoitotilanteissa, viriketuokioidissa tai päivän toiminnan rytmittäjänä: aamulla rauhallista herätysmusiikkia, päivällä reipasta musiikkia ja iltaa kohden taas rauhallisempaa. Usein pidetyissä levyraadeissa on välillä mukana taloon hankittuja rytmisoitimiakin. Musiikin käyttö dementiaa sairastavien asukkaiden kanssa on voimaannuttavaa, koska se rauhoittaa, rytmittää hoitoa, herättelee muistoja mieleen sekä saa aikaan yhteisöllisyyttä ja muiden hyväksyntää. Puheen tuottaminenhan on dementiaa sairastaville vaikeaa, joten luovat menetelmät ovat tärkeitä itseilmaisun ja mielen kohottamisen välineitä.

Ikääntyneiden asukkaiden ja lasten yhteiset Lysti-tunnit ovat olleet Viitakodilla todellisia kukkaishetkiä. Näitä tuokioita suunnitellaan yhdessä asukkaiden kanssa ja mietitään etukäteen tarvittavaa rekvisiittia sekä sopivia tarinoita ja lauluja. Asukkaat odottavat kovasti lapsia, joiden nimetkin he usein muistavat. Tuokioiden jälkeen asukkaat ovat iloisia, monet muistelevat omia lapsiaan ja omaa lapsuuttaan. Erään lapsen

siirtyminen toiseen päiväkotiin sai aikaan suoranaista surua ja ikävää. Eräs asukas oli pari päivää aiemmin kotiutunut sairaalasta ja oli hyvin levoton. Edellinen yö oli mennyt valvoen ja huutaen. Tulin aamuvuoroon, ja tiedossa oli Lysti-tunti. Mietin, mitä teen kyseisin asukkaan kanssa. Otin kuitenkin hänet mukaan tuokioon. Asukas oli mukana tuokiossa aktiivisesti ja lausui peräti virpomisloron melkein kokonaan kaikkien iloksi. Tuokion jälkeen asukas otti minua kädestä kiinni ja sanoi: ”Kiitos tämä oli parasta ja sinä olit paras.” Koko päivän asukas oli onnellinen ja rauhallinen, paikkaan ja aikaan orientoitunut

Käsien tanssin eri muotoja olemme käyttäneet erilaisissa tilanteissa ja erikuntoisten asukkaiden hoitotilanteissa. Saattohoitopotilaiden kanssa käsien tanssista otettujen keinojen hyödyntäminen on todettu hyväksi, koska siinä yhdistyvät fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Käsien tanssin keinot antavat elämän loppuvaiheessa mahdollisuuden laadukkaaseen hoitoon. Koen, että saattohoidossa olevien asukkaiden omaisilta saamamme palaute hyvästä hoidosta johtuu osittain luovan hoidon menetelmistä, kiitos siitä Lysti-hankkeelle. Myös asukkailta saatu hyvä palaute tukee luovien menetelmien käyttöä huonokuntoisten hoidossa. Luovat menetelmät antavat sekä hoitajille että hoidettaville voimavaroja saattohoidossa olevan kohtaamiseen ja lääkkeettömän hoidon toteutukseen. Nämä tuokiot ovat toimineet erinomaisesti. Kun molempia osapuolia on velvoitettu tuomaan tuokioihin jotain omaa, se on rikastuttanut sisältöä ja ollut opetustilanne lapsille. Toivon todella tuokiolle jatkuvuutta ja suosittelen lämpimästi muillekin laitoksille vastaavaa toimintaa.

Lopuksi

Kaikissa luovia hoitoja hyödyntävissä tilanteissa oli mukavaa huomata asukkaiden tyytyväisyys ja elämänilon lisääntyminen. Myös hoitajien hyvä mieli on huomattu. Onkin tärkeää tukea työntekijöitä luovien menetelmien käytössä. Kaikki eivät halua käyttää luovia menetelmiä, mutta niille pitäisi antaa mahdollisuus. Koulutusten ja työpajojen lisäksi hyväksi koettu keino on ollut työnohjaus, johon ensin suhtauduttiin varauksellisesti. Sovin johtajan kanssa, että työnohjaus laitetaan suurimmalle osalle henkilökuntaa ensimmäisellä kerralla pakolliseksi, ja sen jälkeen se on vapaaehtoista. Vain muutama työntekijä jäi pois, ja mukana olleet kokivat työnohjauksen tarpeelliseksi ja mielenkiintoiseksi. Korostan myös työpaikan johdon sitoutumisen suurta merkitystä.

Viitakodilla työharjoittelussa olevat alan opiskelijat on pyritty ottamaan mukaan toteuttamaan luovia hoitomenetelmiä. Yleensä he ovat käyttäneet niitä innokkaasti, ja moni on myös kertonut ottavansa luovan hoidon menetelmät käyttöön omassa työssään valmistuttuaan. Usein hoitajilla, sijaisilla ja harjoittelijoilla on luoviin menetelmiin liittyviä taitoja ja valmiuksia, jotka eivät ole tiedossa. Niitä kannattaisikin kartoittaa rekrytointivaiheessa.

Lysti-hankkeen kautta Jyväskylän ammattikorkeakoulu on saanut kasvot ja olemme yhdessä tavoitelleet yhteistä päämäärää. Tämä yhteistyö on ollut luontevaa, ja ideoita voidaan vaihtaa puolin ja toisin myöhemminkin. Haluan kiittää kaikkia tahoja, joihin olen ollut yhteydessä Lystin merkeissä ja kerätessäni ilmaismateriaalia luoviin toimintahetkiin. Olin todella yllättynyt siitä avuliaisuudesta, jota sain osakseni. Tulin huomaamaan, että liike-elämässä ja tehtaissa työskentelee paljon ihmisiä, joita kiinnostavat luovuus ja luovat menetelmät. Erityiskiitos Äänekosken kartonkitehtaalle, jossa paperimiehet ja -naiset ovat antaneet kaikenlaista materiaalia ja ideoita. Samoin Saarijärven K-raudan väelle kiitos suuresta tapettivarastosta, josta riittää meille pitkään iloa. Ja lopuksi korostan, että tärkeintä ei ole se mitä teet, vaan mitä tekeminen tekee sinulle!

Esimerkkejä luovista menetelmistä psykiatrisessa hoitotyössä

NEA MOISIO JA AILA NIEMINEN

Luovat menetelmät psykiatrisessa hoitotyössä

Keuruulla sijaitseva Juurikkaniemen sairaala on osa Keski-Suomen sairaanhoitopiiriä. Juurikkaniemen sairaalassa hoidetaan psykiatrisia potilaita. Aikuispsykiatrian työnjakomallin pohjalta sairaalan toiminta painottuu pidempiaikaiseen ja kuntouttavaan hoitoon. Psykiatristen potilaiden erityistarpeet pitää ottaa huomioon, kun heille suunnataan erilaista toimintaa. Esimerkiksi skitsofreniaan sairautena liittyy monenlaisia kognitiivisia oireita, kuten mm. muistitoimintoihin, tarkkaavaisuuteen, toiminnanohjaukseen ja kielellisiin kykyihin liittyvät puutteet. Myös vuorovaikutustaitojen puuttuminen, tunteiden latistuminen ja tahdottomuus voivat olla skitsofrenian oireita. Tällaiset ongelmat näkyvät vaikeutena keskittyä yhteen asiaan ja toisaalta vaikeutena tehdä useampaa asiaa yhtä aikaa. Masennustilassa olevan ihmisen kognitiivinen toiminta on usein hidastunut. Myös masennukseen liittyvät pelkotilat voivat vaikuttaa mm. tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn ja muistiin. (Tuurihalme 2011, 20–27.)

Juurikkaniemessä on käytetty jo pitkään hoidon osana taidelähtöistä toimintaa ja erilaisia luovia menetelmiä. Lystin kautta on kuitenkin saatu uusia menetelmiä ja työkaluja. Seuraavassa esitellään kaksi erilaista toimenpidettä, joissa luovilla menetelmillä on tärkeä osa.

Retki Pihlajaveden erämaakirkkoon

Juurikkaniemen sairaalan kuntouttava osasto 33 teki retken Pihlajaveden erämaakirkkoon 5.9.2009. Pihlajaveden erämaakirkko (eli vanha kirkko) on Keuruun Pihlajavedellä sijaitseva 1780–1782 rakennettu puukirkko, jonka on suunnitellut tunnettu kirkonrakentaja Matti Pärnä-Åkerblom. Kirkko on muodoltaan ns. pitkäkirkko, jota on muovattu jonkin verran ristikirkon kaltaiseksi. Kirkko ei ole täysin alkuperäisessä asussaan,

koska osa alkuperäisistä rakenteista käytettiin 1870-luvulla rakennettuun uuteen kirkkoon. Seinät ja ulkokatto jätettiin kuitenkin paikoilleen, ja kirkko entisöitiin nykyiseen asuunsa 1930-luvulla.

Retken suunnittelu aloitettiin osaston viikoittaisessa yhteisökokouksessa. Kokouksessa päätettiin retkikohteesta ja mahdollisuudesta ilmoittautua vapaaehtoisesti. Retkelle lähti kuusi potilasta ja kaksi hoitajaa. Ryhmän ohjaajina toimivat Aila Nieminen ja Sanna Mäkelä. Retken tavoitteet laadittiin kirjallisina ja jaettiin osallistujille etukäteen tutustuttaviksi. Retken tavoitteena olivat virkistää potilaita, lisätä heidän yhteisöllisyyttään, tukea oma-aloitteisuutta, kehittää sosiaalisia taitoja ja lisätä selviytymistaitoja. Tavoitteisiin pyrittiin seuraavan prosessin kautta:

- retkestä tiedottaminen, vapaaehtoinen osallistuminen – omahoitajan tuki
- retken yhteinen valmistelu
- retkikohteisiin tutustuminen ennakkotiedon avulla
- retken toteuttaminen
- henkilökohtainen tehtävä – valokuvaus (omavalintainen kuvakohde, ei henkilökuvia)
- retken läpikäyminen yhdessä – purkutilanne, palaute

Retki toteutui seuraavasti:

Juurikkaniemen sairaalan hoitajia ja potilaita lähti Pihlajaveden erämaakirkkoon 5. syyskuuta 2009. Ajomatkan aikana saimme opastusta matkan varrella sijaitsevista kohteista, joita olivat Otavan kirjapaino, Haapamäen Höyryveturipuisto ja Haapamäen Suoja. Saavuttuamme perille tarkastelimme kirkkoa ensin ulkopuolelta. Sen jälkeen siirryimme sisälle, jossa hoitaja kertoi kirkon historiaa. Meillä oli valokuvaamistehtävä, eli jokainen sai ottaa yhden kuvan tai useampia. Saimme otettua monta hyvää kuvaa itse kirkosta ja sen ympäriltä. Sitten hyppäsimme autoon ja jatkoimme eteenpäin kohti kahvipaikkaa pientä ja kapeaa tietä pitkin. Kävelimme sillan yli kunnes löysimme kahvipaikan. Kahvipaikalla oli erikoisia rakennuksia, mm. savusauna ja yömaja. Nautimme aurinkoisessa säässä kahvit. Lopulta lähdimme paluumatkalle. Tulimme takaisin osastolle pikkuteitä pitkin. Retki oli onnistunut!

Retken jälkeen arvioitiin, miten retki onnistui ja kuinka se vastasi tavoitteita. Ryhmäläiset kertoivat retken virkistäneen, tuoden vaihtelua osaston arkeen ja kehittäneen taitoja monipuolisesti, kun esim. kaikki

osallistujat retkikansiota tehdessään käyttivät tietokonetta. Valokuvaus-taitoja kartutettiin ottamalla retkikohteesta kuvia. Jotkut osallistujista kertoivat alussa jännittäneensä hieman ryhmää, mutta kertojen lisääntyessä he kokivat ryhmän turvallisemmaksi, koska ryhmä pysyi samana koko ajan.

Olimme toisen hoitajan kanssa ennakkoon keränneet tietoa matkan varrelta olevista kohteista sekä itse erämaakirkosta. Osallistujat yhtä lukuun ottamatta kertoivat matkalla kuulemiensa esittelyiden olleen mielenkiintoisia. Kyseinen osallistuja olisi halunnut itsenäisesti lukea kokoomamme esitteet kohteista. Esittelyistä rohkaistuneena yksi ryhmäläinen kertoi ulkomuistista tietämiään asioita retken varrelta. Osallistujat tekivät myös runomuodossa kirjallisen tehtävän, joka liittyi otettuihin valokuviin. Nämä henkilökohtaiset tuotokset sai pitää itsellään. Antamamme kuvaustehtävän osallistujat kokivat mielekkääksi ja mukavaksi. Yksi osallistujista kertoi aiemmin olleensa kiinnostunut valokuvaamisesta. Retkellä hän ottikin useita kuvia ja kertoi aikovansa ”verestää vanhoja taitojaan”. Retkeläiset laativat ryhmätyönä retkikertomuksen. He kokivat ryhmätyöskentelyn mielekkääksi. Jokainen osallistuja löysi omat vahvuutensa, joita pystyi hyödyntämään toteutuksessa. Tuli tunne, että ”kuulutaan johonkin”.

Retkeläiset toivoivat myös lisää vastaavanlaisia ryhmiä. He saivat kukin omaan huoneeseensa tulosteen yhdestä ottamastaan kuvasta. Niitä he ylpeinä esittelivät mm. omaisille.

Luovien menetelmien avoin ryhmä

Juurikkaniemen sairaalan osastolla 33 kokoontui myös ns. avoin ryhmä kuusi kertaa keväällä 2010. Toiminnallisessa ryhmässä käytettiin erilaisia luovia menetelmiä sosiaalisten taitojen kehittämiseen. Ryhmään osallistui osastolta neljä vapaaehtoista potilasta. Keskustelujen kautta päätettiin toteuttaa nukketatteri. Ryhmän ohjaajina toimivat Marja Tyybäkinen, Aila Nieminen ja Sanna Mäkelä.

Avoimen ryhmän kuuden kokoontumisen sisällöt olivat seuraavat:

1. Ryhmäkerta > Tutustumisleikkejä, joissa käytettiin apuna wc-paperia ja postikortteja.
2. Ryhmäkerta > Paperinuket (materiaaleina mm. kartonkia, liimaa ja keppejä)
3. Ryhmäkerta > Tarinan tekeminen ja näytelmän käsikirjoitus
4. Ryhmäkerta > Valokuvaus (kaikilta ryhmäkerroilta, näytelmästä ja nukeista erikseen)
5. Ryhmäkerta > Videokuvaus esityksestä
6. Ryhmäkerta > Näytelmän esitys os. 33:n henkilökunnalle

Näytelmän toteutuksessa oli seuraavia kohtia:

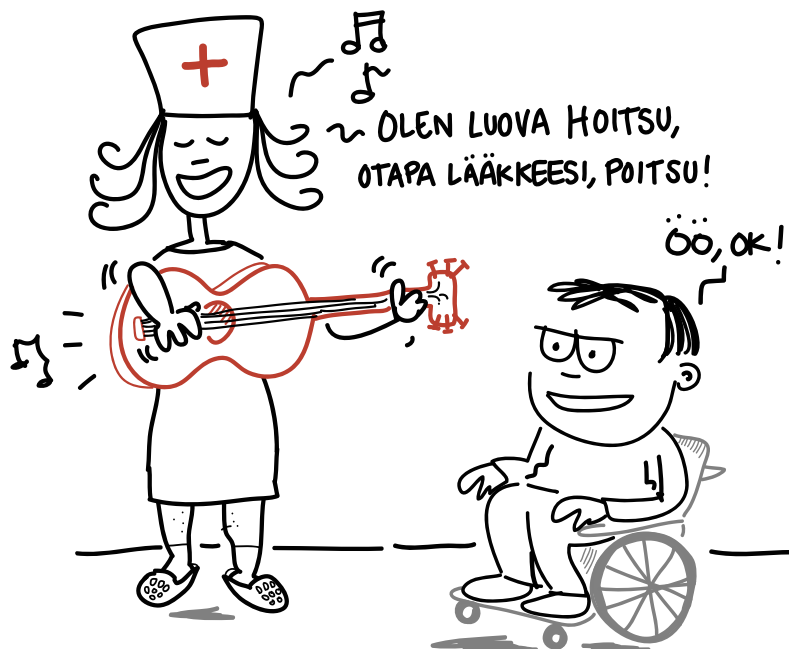
- Kukin osallistuja piirsi haluamansa paperinuken ja keksi piirtämälleen hahmolleen nimen.
- Yhdessä osallistujat miettivät hahmoille roolit, jonka ympärille keksivät tarinan.
- Osallistujat kirjoittivat tarinan osaston potilaskoneella.
- Kuvaustaitoja kartutettiin kuvaamalla paperinukkeja ja videoimalla itse esitystä.

Tervaa ja höyheniä -näytelmä kertoi perheestä, jossa oli sisäisiä ristiriitoja. Perheessä on isä, äiti, tytär ja kaksi poikaa. Perheen lapset ovat jo aikuisia tai lähes aikuisia. Perheen keskustelujen, tilanteiden ja musiikin kautta näytelmässä avataan erilaisia ongelmia. Vanhempi poika Pekka kokee jäävänsä unohdetuksi perheessä, mutta lopulta hänetkin otetaan huomioon. Tarina on siis varsin arkinen, mutta myös opettavainen.

Ohjaajat arvioivat, että lääkkeiden tarve väheni aiempaan verrattuna. Lisäksi ryhmäytyminen näkyi me-hengen kasvamisena. Potilaiden sosiaaliset taidot lisääntyivät, mikä johti siihen, että myös ryhmän ulkopuolella alettiin tehdä asioita enemmän yhdessä. Kannustaminen omien vahvuuksien käyttöönottamiseen lisäsi osallistujien varmuutta. Luovuus näkyi kaikista ryhmäläisistä tavalla tai toisella. Lisäksi he oppivat hyödyntämään toistensa vahvuuksia ja antoivat toisilleen palautetta suoriutumisesta. Kaiken kaikkiaan on tärkeää, että tällaiset ryhmät suunnitellaan aina potilaiden tarpeiden mukaan.

Luovat menetelmät iäkkäiden arjessa – haasteita ja mahdollisuuksia

IRMELI MATILAINEN



Luovuus osana hoitoa (kuva: Linda Saukko-Rauta).

Kohti luovaa arkea vanhustalveissa

Vanhustalveja käyttävien henkilöiden toimintakyvyn heikentyminen muuttaa osallisuutta ja toimijuutta. Liikkumiskyvyn väheneminen, muistiongelmät ja mielialan lasku johtavat osallistumisen vähenemiseen ja palvelutarpeen kasvuun. Vanhustalvelujen asiakkaan palvelun laadun yhtenä osatekijänä ja haasteena voidaankin pitää osallisuuden lisäämistä toimijuutta ja voimavaroja tukemalla. Asiakasläheinen työote lähtee toimintakyvyn monipuolisesta arvioinnista, joka on perusta arjessa toimimiselle ja osallistumismahdollisuuksien tarjoamiselle osana hoito- ja palvelusuunnitelmaa. Laadukkaat vanhustalvelut sisältävät selkeän

suunnitelman myös siitä, miten asiakkaan osallisuus ja arjen toimijuus taataan. Keskeinen kysymys on, miten asiakkaan voimavarat otetaan huomioon. Päivittäisissä toimissa asiakkaan toimintakyvyn edistämisen lisäksi osallisuutta voidaan lisätä hyödyntämällä taiteen ja kulttuurin eri muotoja - musiikki, tanssi, kuva ja draama - vanhuspalveluissa. Osallisuuden ja vaikuttamisen mahdollisuudet ovat tärkeitä erityisesti haavoittuville asiakasryhmille, kuten iäkkäille ja toimintakykyään menettäneille. (Topo 2006.)

Iäkkään, toimintakyvyltään rajoittuneen hyvä arki koostuu asiakasläheisestä kohtaamisesta, itsenäisyyden, itsensä toteuttamisen ja osallistumisen mahdollistamisesta sekä oikeudesta hyvään hoitoon, huolenpitoon ja arvokkuuteen. Edellä kuvattu arki pääosin toteutuukin, ja iäkkäiden kanssa työskentelevät ammattilaiset tekevät laadukasta työtä (Räsänen 2011).

Uudistettavana oleva lainsäädäntö pyrkii varmistamaan palvelujen laatua. Keskeiset haasteet laadun takaamisessa liittyvät kuitenkin vuorovaikutukseen ja konkretisoituvat iäkkään voimavarojen huomioimiseen sekä tarkoituksellisuuden kokemiseen arjessa. Olennainen kysymys on, pystyvätkö lainsäädäntö tai suositukset takaamaan, että iäkäs henkilö saa riittävästi tietoa osallistuakseen oman arkensa suunnitteluun, valintojensa tekemiseen ja voimavarojensa hyödyntämiseen. Tuki ja rohkaisu omatoimisuuteen sekä aktivoiva, mielekäs ja toimintakykyä tukeva osallisuus ovat laadukkaan hoidon ja palvelun tunnusmerkit. Ne ovat myös niin lakiluonnoksen kuin laatusuosituksenkin keskeisiä kantavia voimia. (Ikäihmisen palvelujen laatusuositus 2008; Luonnos iäkkään henkilön sosiaali- ja terveystalveluiden turvaamisesta 2011.)

Luovien menetelmien käyttö vanhustyössä varmistaa voimavarojen hyödyntämisen ja mahdollistaa osallisuuden. Asiakkaiden omien kokemusten lisäksi on myös tieteellistä näyttöä taiteen ja kulttuurin käytön positiivisista, hyvinvointia edistävästä vaikutuksista. Taide- ja kulttuuri-toiminta on tärkeää elämyksinä, merkityksinä ja taidenautintoina, osana iäkkään henkilön tarpeita. Ne edistävät hyvää koettua terveyttä ja hyvän elämän kokemuksia sekä vaikuttavat fyysiseen terveyteen osana kuntoutumisprosessia. Kulttuuritoiminnan ja harrastamisen myötä syntyvät yhteisöllisyys ja verkostot, jotka lisäävät elämänhallinnan tunnetta. Taide ja viihtyisä ympäristö virkistävät ja edistävät kuntoutumista. (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2010.) Heikentynyt toimintakyky ei saa rajoittaa osallistumista. Iäkkäällä on oltava mahdollisuus valita osallistumisensa, ja ammattilaisten on kunnioitettava iäkkään tapaa osallistua ja toimia.

Kulttuurilähtöistä toimintaa on ollut iäkkäiden palveluyksiköissä tarjolla aina jossain muodossa. Keskeisiä hoitoyksiköissä käytettyjä toiminnallisia menetelmiä ovat musiikki, kulttuurivierailut ja kirjallisuus sekä liikunta eri muodoissaan. Musiikin hyödyntäminen sekä lehtien ja kirjojen lukeminen yhdessä ovat hyvin yleisiä vapaa-ajanviettotapoja palveluyksiköiden arjessa. Keskeistä on, että asiakas on aktiivinen toimija ja vahvasti osallisena, kun luovien menetelmien hyödyntämistä suunnitellaan, toteutetaan ja vaikutusta arvioidaan. Asiakkaan aktivoituessa myös ammattilainen kokee voimaantuvansa.

Luovan ja tehokkaan arjen dilemma – luovien menetelmien hyödyntämisen haasteet

Vanhustyön ammattilaiset toivovat koulutusta taiteen ja luovien menetelmien hyödyntämiseen asiakkaiden toimintakyvyn ja elämänlaadun edistämiseksi. Palveluorganisaatioissa iäkkäiden kanssa työskentelevät ammattilaiset kokevat koulutuksen myös vaikuttavaksi. Luovien menetelmien hyödyntämiseen liittyvään koulutukseen osallistuneet henkilöt tuovat esille, että luova tapa työskennellä on ollut olemassa aina, mutta se on saanut koulutuksen myötä vahvistusta. Koulutus herättelee osallistujien kuvaamana luovaa tapaa tehdä vanhustyötä ja vahvistaa oman toimintatavan hyödyntämistä iäkkään henkilön kohtaamisessa. Luovia, taiteellisia kykyjä on lupa soveltaa vanhustyöhön, ja persoonallinen tapa toimia on hyväksyttävä ja toivottava. Ammattilaisten mukaan haasteena on edelleen se, että kaikki työyhteisön jäsenet eivät koe luovia menetelmiä ja niiden kautta syntyvää aktiviteetin, toimijuuden ja osallisuuden tarvetta osaksi työnkuvaansa. (Matilainen 2011.)

Yksikön esimiehen rooli on keskeinen. Niissä yksiköissä, joissa esimies on innostunut luovien menetelmien hyödyntämisestä vanhustyön arjessa, luovia menetelmiä innovoidaan ja sovelletaan aktiivisesti käytännön työssä. Myönteinen ilmapiiri luovalle tavalle toimia on edellytys aktivoivalle työskentelytavalle, jossa sekä asiakas että ammattilainen voimaantuvat. Myös asiakkaat kokevat menetelmät merkityksellisiksi ja itsetuntoa kohottaviksi. Ammattilaisten kokemus on, että asiakkaiden toimintakyky voi jopa parantua ja sairaalassaolo vähentyä arjen aktiviteettien lisääntyessä, vaikkakaan varsinaista tutkimusnäyttöä asiasta ei ole. (Matilainen 2011.)

Haasteita luovien menetelmien hyödyntämisessä ja juurruttamisessa on edelleen. On keskusteltava entistä enemmän siitä, mitä luovilla menetelmillä tarkoitetaan eri yhteyksissä ja toimintaympäristöissä. Joillakin vanhustyön ammattilaisilla on yhä näkemys, että luovien menetelmien

hyödyntäminen vaatii erityislahjakkuutta ja -koulutusta. Koulutuksen myötä käsitys muuttuu; sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilla on taitoa käyttää värejä, kuvia, liikettä ja musiikkia apuvälineinä asiakkaan toimijuuden ja osallisuuden mahdollistajana. Luovien menetelmien käyttö on tiedon, ymmärryksen ja rohkeuden asia. Luovien menetelmien avulla lisätään yhteisöllisyyttä, mikä puolestaan lisää hyvinvointia ja elämänlaatua.

Selvää on, että arjen realiteetit muodostuvat vähäisistä resursseista, mikä helposti voi johtaa siihen, että tekeminen painottuu asiakkaan kohtaamisen kustannuksella. Tehokkuutta vaaditaan ja suoritteita mitataan, jolloin konkreettiset toimet muodostuvat työn tavoitteiksi. Arjen tarkastelu vanhustyössä tuo esille kaksi työn tekemisen ulottuvuutta: tehokkaan ja luovan arjen ulottuvuudet. Tehokasta arkea leimaa suorittaminen, jossa on nähtävissä jatkuva asiakkaiden kohtaamisen ja tehtävien suorittamisen ristiriita. Arjen kiire ei anna mahdollisuutta tehdä työtä ihanteiden mukaisesti. Vanhustyön tavoitteet ja periaatteet sekä kokonaisvaltainen ihmiskäsitys eivät ohjaa työtä, vaan arjen realiteetit vaikuttavat siihen, millaiseksi arki muodostuu. Iäkkään asiakkaan tarpeista vastataan niihin, jotka ovat akuuteimmat. (Salminen 2009.) Luovan arjen ulottuvuus ei näy tehokkuuden vaatimuksen rinnalla, ellei yksiköissä pohdita, mitkä ovat yhteiset tavoitteet ja millaista hoidon laatua tavoitellaan. Sen jälkeen on suunniteltava, miten yksikön käytännöt, asenteet ja rakenteet saadaan palvelemaan näitä tavoitteita.

Arjen käytännöt, asenteet ja rakenteet toimiviksi

Vanhustyössä hyvä arki rakentuu iäkkäiden asiakkaiden ja ammattilaisten välisestä aidosta vuorovaikutuksesta. Henkilöstön asennoituminen asiakkaisiin muodostuu elämänlaadun kannalta merkittäväksi. Valitettavan usein ammattilaiset tuovat esille, että työtä ja arkea määräävät asiakkaiden toimintakyky ja tarpeet sekä henkilökunnan määrä. Tällöin fyysiset tarpeet korostuvat helposti psyykkisen hyvinvoinnin kustannuksella. Kiire heijastuu asiakkaiden kohtaamiseen, mikä turhauttaa, koska vanhustyön olennaiset tavoitteet ja päämäärät toteutuvat vain aidossa, läsnä olevassa vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa.

Tehokkuusvaatimuksista huolimatta ammattilaiset rikastuttavat asiakkaidensa arkea luovia menetelmiä käyttäen. Tyypillisesti luoviksi menetelmiksi mielletään suunnitellut tuokiot. Arjessa kaivataan kuitenkin monipuolisuutta: yksilö- ja ryhmätoimintaa, suunniteltuja tuokioita ja arkea rikastuttavia hetkiä. Arjessa spontaaneilla tilanteilla on tärkeä merkitys tunnelman luomisen ja tunnetilojen säätelyn kannalta. Ko-

dinomaisuutta ja hyvää arkea tuottavat toiminnot antavat asiakkaalle mielihyvää eivätkä vaadi erityistaitoja. Luovat menetelmät tuovat työhön ja arkeen iloa ja motivaatiota sekä ammattilaiselle ja asiakkaalle. Rutiineista täyttyvät käytänteet, negatiiviset asenteet, tarkkaan etukäteen mitoitettut rakenteet ja tehokkuusvaatimukset (Kuvio 1) vievät arjesta helposti luovuuden ja spontaanisuuden. Menetelmien hyödyntäminen osana omaa työtä edellyttää ammattilaiselta innokkuutta ja itsensä liikoon laittamista. Kun työntekijä voi hyvin ja työilmapiiri on myönteinen (henkisesti esteetön työyhteisö), hän haluaa työhönsä muutakin kuin välttämättömän. Esimiehellä on tässä keskeinen rooli. Aito kohtaaminen, vanhusläheiset asenteet, innovoiva työilmapiiri ja luova arki eivät mahdollistu ilman työyhteisön yhteistä näkemystä, joka puolestaan vaatii jatkuvaa keskustelua. Mahdollisuus jakaa ajatuksia työyhteisön jäsenten kanssa, koulutuspäivät ja työnohjaus vahvistavat luovuuden edellyttämää yhteistä näkemystä ja päämäärää. (Salminen 2009.)

Esimiehen tehtävä on suunnitella palvelut, resursoida ne ja valvoa laatua. Johdon merkitystä asiakkaiden elämänlaadun ja hyvän arjen varmistamisessa ei pidä väheksyä, vaan korostaa johtamista tärkeänä tavoitteena. Johtaminen vaikuttaa olennaisesti iäkkäiden elämänlaatuun. Gerontologisen asenteen, ajattelu- ja työskentelytavan on ohjattava johtamista. (Räsänen 2011.) Esimies vastaa tavoitteiden saavuttamisesta ja luo edellytykset luovan arjen toteutumiselle yksikössä (Kuvio 2).



Taidetta hoitolaitoksiin (kuva: Linda Saukko-Rauta).

Onnistunut luovien menetelmien hyödyntäminen ja yhteistyön mahdollisuudet

Lainsäädäntöä ollaan Suomessa muuttamassa entistä enemmän iäkkään asiakkaan tarpeet huomioivaksi. Uuden lain kantava ajatus on palvelujen toteutuminen niin, että asiakkaan on mahdollista elää arvokasta elämää. Palvelujen tulee perustua tietoon kyseisen asiakkaan tarpeista, ja toiminnan on oltava asiakasläheistä, laadukasta ja turvallista. Lähtökohtana palvelujen järjestämisessä ovat henkilökohtainen palvelutarpeen arviointi sekä hoito- ja palvelusuunnitelma. (Luonnos iäkkään henkilön sosiaali- ja terveystieteiden turvaamisesta 2011.) Kyseinen suunnitelma ohjaa iäkkään asiakkaan hoidon ja palvelujen suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Useimpien palvelujärjestelmien hoidon ja palvelujen tarpeen arviointi keskittyy helposti fyysisiin tarpeisiin, kuten verenkierto, hengitys, kudoseheys, ravitsemus, nesteytys, erittäminen. Psykkisen ja sosiaalisen alueen tarpeet saavat valitettavasti vähemmän huomiota. Hoito- ja palvelusuunnitelmaa tuleekin tarkastella siitä näkökulmasta, miten niissä kiinnitetään huomio iäkkään asiakkaan hyvään arkeen ja osallisuuteen, toimijuuteen ja yhteisöllisyyteen luovia menetelmiä hyödyntäen.

Iäkkäiden kanssa työskentelevillä ammattilaisilla on osaamista luovien menetelmien hyödyntämisessä. Valmiuksia voi myös lisätä osallistumalla tarjolla oleviin koulutuksiin. Ammattilaiset asettavat usein liian korkean kynnyksen toiminnallisten menetelmien käyttöön. Erilaisia luovia menetelmiä (muistelu, musiikki, vuorovaikutus, liike ja liikkuminen, valokuvatyöskentely) käytetään hoidon tukena, mutta menetelmät voisi ottaa käyttöön entistä systemaattisemmin hoitamisen arkeen ja myös kirjata asiakkaan dokumentteihin. Näin luovista menetelmistä tulee entistä kiinteämpi osa arjen työtä. Kirjaamisen kehittäminen iäkkäiden hoidossa ja palvelussa on ensimmäinen askel mahdollistaa osallisuus, toimijuus, kulttuuri ja taide myös iäkkään ja palvelua käyttävän henkilön arjessa. Toimintakyvyn heikentyminen ei saa rajoittaa osallistumista ja toimijuutta.

Haasteena on, että lainsäädäntö ei määrittele tarkasti hoivan sisältöä ja vastuu palvelujen laadusta jää yksikölle. Onkin säännöllisesti määriteltävä, mitä laadukas palvelu kyseisen yksikön asiakkaille tarkoittaa, miten se taataan ja miten palvelujen laatua arvioidaan. Laatuun liittyvää keskustelua käydään yksiköissä liian vähän. Entistä tiiviimpi ja systemaattisempi yhteistyö on edellytys palvelujen laadun parantumiselle.

Neuvotteleva ja suunnitelmallinen työtapa tulee ulottaa palvelujärjestelmän eri tasoille:

- **Ydintaso:** *Ammattilaisen ja asiakkaan* sekä tälle läheisten henkilöiden *välille* yhteinen näkemys palvelujen laadusta sisältäen sopimuksen, miten aktiivisuus, toiminnallisuus ja osallisuus arjessa turvataan
- **Koordinaatiotaso:** Asiakkaan palvelut turvaavien *ammattilaisten kesken*, jotta yhdessä suunnitellut aktiviteetit ja luovien menetelmien hyödyntäminen asiakkaan toimintakyvyn edistämiseksi ovat jatkuvia ja johdonmukaisia
- **Mahdollistajataso:** Asiakkaan kanssa vuorovaikutuksessa olevien *ammattilaisten ja heidän esimiestensä välillä*, jotta saadaan resurssit ja laaja tuki luovien menetelmien hyödyntämiselle
- **Verkostotaso:** Yhteistyö *kolmannen sektorin toimijoiden ja koulutusorganisaatioiden kanssa* virikkeiden, ulkoilun ja kukkaishetkien järjestämiseksi iäkkään henkilön arkeen

Yhteistyössä on kehitettävää kaikilla tasoilla. Ydintason yhteistyössä keskeinen haaste on kirjaaminen. Hoito- ja palvelusuunnitelmaa tehtäessä myös asiakkaan toimintakykyä aktivoivat ja elämänlaatua edistävät elementit pitää sisällyttää entistä tiiviimmin ja konkreettisemmin osaksi asiakkaan arkea. Omahoitaja/-ohjaajajärjestelmä systematisoisi asiakkaan kanssa toimivien ammattilaisten toimintaa, jotta asiakkaalle suunnitellut aktiviteetit mahdollistuvat johdonmukaisesti. Kirjaamisen kehittäminen sekä menetelmien vaikuttavuuden seuranta ovat edellytyksiä aktivoivien palvelujen edistämiseksi.

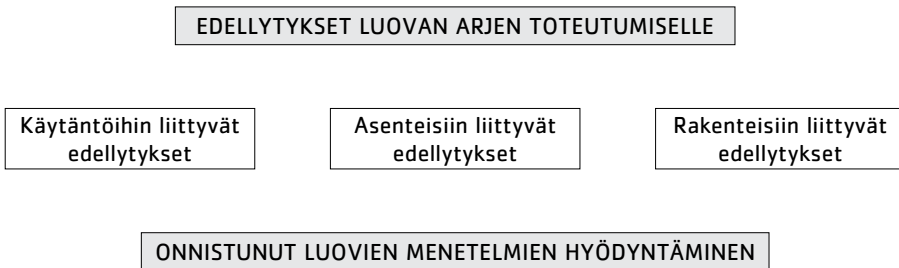
Esimiehen rooli on tärkeä luovien menetelmien hyödyntämisessä. Esimies on ammattilaisten tuki, ja hän vastaa luovien menetelmien hyödyntämisen kehittämisestä sekä toiminnan vaikuttavuuden arvioinnista. Yhteinen tavoite on kirjattava organisaation/yksikön strategiaan ja kehittämissuunnitelmaan ja kuvattava, miten luovia menetelmiä hyödynnetään seuraavalla toimintakaudella. Järjestöjen, yhdistysten ja opiskelijoiden hyödyntäminen kirjataan yhteisötason kehittämissuunnitelmaan, mikä on kokonaisvaltaisen ja aktivoivan palvelun perusta.

Esimies vastaa palvelujen laadusta ja edellytyksistä (käytännöt, asenteet ja rakenteet) asiakkaan luovan arjen toteutumiseksi (Kuvio 2). Käytäntöihin liittyviä edellytyksiä ovat muun muassa asiakasläheisyys (ei rutiininomaisuus), neuvotteleva työtapa sekä halu yhteistyöhön eri tahojen kanssa asiakkaan hyvän arjen edistämiseksi. Asenteisiin liittyvien

edellytysten (persoonallisuuden käyttö asiakastyössä, eettisyyden tarkastelu, intuitiivisuus, aito vuorovaikutus) tarkastelu on työyhteisössä tietyin väliajoin tarpeen. Rakenteisiin liittyvät edellytykset puolestaan (motivoiva johtajuus, strategian ja toimintasuunnitelman näkyvyys, selkeä vastuunjako, palvelujen vaikuttavuuden seuranta) luovat pohjan laadukkaille palveluille sekä myös työssä viihtymiselle.

HAASTEET	MAHDOLLISUUDET
Rutiinintäyteiset arjen käytännöt	Aito kunnioittaminen ja kohtaaminen
Negatiivinen asenneilmasto	Vanhusläheiset asenteet
Rakenteet esteenä	Innovoiva johtajuus
Tehokkaan arjen vaatimus	Luovan arjen ulottuvuus

Kuvio 1. Haasteet ja mahdollisuudet luovien menetelmien hyödyntämisessä



Kuvio 2. Yksikön toimintatavat onnistuneessa luovien menetelmien hyödyntämisessä

Luovat menetelmät hoitolaitosten arjessa

SANNA SALMINEN

Luovien menetelmien merkitys

Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa on kokeiltu taide- ja kulttuuri-toiminnan monia malleja ja sovelluksia, mutta silti se ei ole vielä yhdistynyt pysyväksi osaksi palveluja. On todettu, että esteettinen, viihtyisä, luonnonläheinen ja kodinomainen ympäristö edistää parantumista ja kuntoutumista. Taiteen monipuolisin keinoin on mahdollista virkistää muistia, lisätä elämymaailman kokemuksia ja tarjota mielekästä sisältöä elämälle. (Hyyppä & Liikanen 2005, 178.)

Useissa taidelähtöisissä hankkeissa harjoitellaan ilmaisutaitojen lisäksi toisen kuulemistä ja vuorovaikutustaitoja, jotta päästäisiin dialogiin. Kun päästään siihen, mitä mielessä liikkuu, kanssakäymisestä tulee merkityksellistä ja mieltä ravitsevaa. Kun päästään lähelle koettua, voidaan elämästä kertoa niin kuin sitä eletään. Ovatpa osallistujat lähtökohtaisesti missä roolissa tahansa, voidessaan toimia ennen kaikkea ihmisinä on mahdollista päästä koskemaan sisintä. Näin ammattilaisten on mahdollista toimia tasavertaisina kanssaihmisinä asiakkaiden kanssa, koska tekemisessä ei useimmiten arvioida tuloksia oikeana tai vääränä. (Bardy 2007, 25–26.)

Eettinen asennoituminen ja kokemuksellinen oppiminen ovat abstraktin ajattelun ohella edellytyksiä toisen ihmisen kunnioitukselle ja arjen rikkauten esiin päästämiseksi. Tiukan päiväjärjestyksen ja usein myös aliresursoiduissa laitoksissa vapaan tilan saavuttaminen niin henkisesti kuin fyysisestikin on usein työlästä. Järjestelmälähtöisyys voi olla niin hallitsevaa, että ihmisten moniulotteisuus ennemminkin haudataan kuin otetaan esiin. Palkitsevat kokemukset kuitenkin ovat lisänneet halua ja kiinnostusta tehdä toisin. (Bardy 2007, 27.)

Hoitoarkeen on mahdollista luoda epäjärjestyttä esimerkiksi rikkomalla arkirutiineja erilaisilla luovilla menetelmillä, jotka herkistävät havainnoimaan toimintatapojen ja arkisten asioiden rakenteita. Tämä avaa uusia näkökulmia, joiden avulla voidaan muokata uusia toimintatapoja.

Sen lisäksi, että taide voi vaikuttaa terveyteen ja parantumiseen positiivisesti, tarjoavat taide-elämykset uusia mahdollisuuksia hoitajan ja potilaan väliseen vuorovaikutukseen. Itseluottamusta on mahdollista vahvistaa käsillä tekemisen avulla ja näin tukea potilaan omia resursseja hoidon aikana. Se voi innoittaa luovaan toimintaan ja samalla muuttua voimavaraksi myös hoitohenkilökunnalle. (Blomqvist-Suomivuori 2001, 68–69.)

Lysti-hanke hoitolaitoksissa

Teen parhaillaan ylempään ammattikorkeakoulututkintoon kuuluvaa opinnäytetyötä Lysti - luovaa toimintaa sosiaali- ja terveystieteille -hankkeelle. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää luovien menetelmien juurtumista työyhteisön käytännöiksi hanketoiminnan avulla. Tutkimuksessa tarkastelluiksi luoviksi menetelmiksi rajattiin käsien tanssi, voimaannuttava valokuva sekä ikääntyneiden ja lasten musiikilliset teematyöpajat. Tavoitteena oli selvittää, kuinka edellä mainitut, Lysti-hankkeessa esille tuodut, luovat menetelmät ovat levinneet työyhteisöissä työntekijöiden kokemana. Tutkimuksen aineisto kerättiin kolmesta hankkeesta mukana olleesta hoitolaitoksesta, joissa tehtiin teemoitetut ryhmähaastattelut. Hoitolaitokset olivat Viitakoti, Telkänpesä sekä Väinön- ja Kyllikinkadun palvelukeskus.

Aineistosta nousi esiin, että luovia menetelmiä käytetään jonkin verran arjen toiminnoissa tai osana hoitotyötä. Hankkeen kautta kehittyneet luovat menetelmät koetaan tärkeiksi ja niitä haluttaisiin käyttää enemmänkin osana omaa työtä, mutta työntekijät ovat kokeneet muun muassa aika- ja henkilöstöresurssit käytön esteiksi. Työntekijät ovat soveltaneet ja muovanneet hankkeen menetelmiä asiakkaiden toimintakyvyn mukaisiksi. Hoitotyötä tekevät ovat lähinnä käyttäneet työssään musiikkia sekä valokuvia eri tavoin. Käsien tanssi -menetelmää oli käytetty muutaman kerran vuodepotilaiden kanssa, mutta varsinaisesti menetelmä ei ollut hoitolaitoksissa käytössä. Menetelmä on kehitetty lähinnä vuodepotilaille, ja näissä kolmessa hoitolaitoksessa ei juuri vuodepotilaita ole. Siksi käyttökin oli hyvin vähäistä. Osassa hoitolaitoksissa on jo ennestään käytetty luovia menetelmiä, mutta Lysti-hankkeen koulutusten myötä niistä on tultu tietoisemmiksi.

Tieto luovista menetelmistä sekä Lysti-hankkeen Eilen, tänään, huomenna -koulutuskokonaisuudesta on levinnyt työyhteisöissä lähinnä kahvitauoilla käytyjen keskusteluiden kautta. Luovien menetelmien käyttö osana hoitotyötä koettiin olevan työntekijän omasta kiinnostuksesta ja

motivaatiosta kiinni. Osa työyhteisöstä käytti menetelmiä aktiivisemmin kuin toiset. Lysti-hankkeessa kehittyneet luovat menetelmät eivät sellaisinaan ole juurtuneet aktiiviseksi osaksi hoitotyötä, vaan niistä on joitakin toimintamalleja otettu käyttöön tai niitä on muokattu vastamaan asukkaiden alentunutta toimintakykyä.

Menetelmiä ei oltu viety aktiivisesti eteenpäin, vaan juurtuminen oli tapahtunut lähinnä hyvien ja onnistuneiden kokemusten kautta. Työyhteisöissä näitä hyviä toimintatapoja on kertomalla viety eteenpäin. Osassa hoitolaitoksia oli kokeiltu kerran viikossa toteutettavaa toiminnallista hetkeä, jonka vetovastuu kiersi vuorollaan jokaisella hoitajalla. Tällä tavoin työntekijöitä sitoutettiin toimintaan. Lysti-hankkeen koulutusten tarjonnan eteenpäin vieminen työyhteisöön koettiin haastavaksi, sillä koulutuksiin osallistuneet työntekijät kuvailivat menetelmien koulutusta henkilökohtaiseksi prosessiksi, jonka jopa terapeutin kokemuksen välittäminen toiselle koettiin vaikeaksi. Toisaalta koulutusten myötä työntekijät tulivat tietoisemmiksi menetelmistä sekä rohkeammiksi ja avoimmiksi toteuttamaan menetelmiä. Hankkeen myötä työntekijöillä oli vahvistunut asukkaiden kohtaamisen, kuulemisen ja arjen pienten ilojen ymmärtäminen.

Hoitolaitosten työntekijät eivät sellaisenaan olleet käyttäneet hankkeen mukanaan tuomia luovia menetelmiä. Työntekijät kokivat, että menetelmät sellaisenaan olivat liian vaativia asiakkaiden toimintakykyyn nähden, joten menetelmiä oli yksinkertaistettu. Esimerkiksi valokuva-työskentelyä oli sovellettu niin, että valokuvia katseltiin ja niistä muisteltiin yhdessä asiakkaan kanssa. Ikääntyneiden ja lasten musiikillista teematyöpaja-ajatusta oli lähdetty soveltamaan ottamalla opiskelijaryhmiä toteuttamaan kyseistä toimintaa hoitolaitokseen. Työntekijät kokivat, että menetelmien soveltamisen esteenä oli ajatus, jonka mukaan luovat menetelmät koettiin jotenkin ”korkealentoisiksi”. Tämä osaltaan loi mielikuvaa, että menetelmien käytön pitäisi olla ”jotain hienoa” tai tarkkaan suunniteltua. Työn arjessa menetelmien käytön kuitenkin koettiin olevan hyvin tilanelähtöistä, ja osa työntekijöistä kertoi toimivansa spontaanisti ja tilanteeseen tarttuen. Musiikki ja laulu koettiin tärkeiksi, ja niitä käytettiin hyvin paljon erityisesti muistisairaiden asiakkaiden kanssa.

Jatkoajatuksia

Työntekijät kokivat, että aika- ja henkilöstöresurssit olivat esteinä luovien menetelmien käytölle osana hoitotyötä. Ajankäyttö koettiin ongelmalliseksi, kun päivittäisten tehtävien lisäksi olisi pitänyt löytää aikaa luovalle toiminnalle. Perushoidon koettiin vievän aikaa niin, että ajan löytäminen luovalle toiminnalle tuntui haasteelliselta. Työntekijät kokivat, että luovien menetelmien käyttöön olisi helpompaa löytää aikaa, jos henkilökuntaa olisi enemmän. Haastatteluiden aineistosta kävi ilmi, että hyvin moni työntekijöistä koki pulmalliseksi luovien menetelmien yhdistämisen osaksi omaa työskentelyä. Useampi mielsi, että luovien menetelmien käyttöön pitäisi irrottautua omasta työstä, ei niinkään sisäistä menetelmiä osaksi omaa jokapäiväistä työskentelyä.

Luovien menetelmien juurtuminen osaksi hoitotyön käytäntöjä edellyttää työntekijöiden mukaan vuosiohjelmaan tai toimintasuunnitelmaan kirjaamista, jotta jokainen työntekijä olisi velvollinen tuottamaan myös toiminnallisia hetkiä. Lisäksi esimiehen vastuu toimintaan sitouttamisessa koettiin tärkeäksi. Esimieheltä toivottiin enemmän tukea ja kannustusta luovien menetelmien käyttöön sekä kiinnostusta juurruttaa toimintaa osaksi käytäntöjä. Aineistosta oli havaittavissa, että työntekijät kaipaivat henkilöä, joka olisi jollain tasolla ohjannut menetelmien viemistä työyhteisöihin. Haastatteluisa nousi esiin, että työntekijät toivoivat jatkumoa Lysti-hankkeelle. Työntekijät ovat kokeneet, että pinnalla olleet asiat tai projektit ovat yleensä unohtuneet ja toivoivat uutta ”herättelyä” asiaan.

Johtamisen merkitys luovien menetelmien käytössä

RIITTA RÄSÄNEN

Asiakkaan elämänlaatu ja ammattityön merkitys

Käsittelen tässä artikkelissa johtamisen merkitystä luovien työmenetelmien käytössä pitkäaikaishoivassa. Tavoitteena on herättää ajatuksia ja murtaa asenteita laajentamalla tietopohjaa vanhusasiakkaiden elämänlaadun tukemisesta osana johtamistyötä. Ympäri vuorokautisella pitkäaikaishoivalla sidon yhteen asumisen, hoivan ja hoidon (Räsänen 2011). Usein niistä puhutaan erillisinä ja niitä toteutetaan erillisinä, vaikka kyseessä on koko elämä.

Johtamisen kannalta on tärkeintä muistaa, että ikääntyneiden pitkäaikaishoivan ammattityöllä voi luoda arvoa yhdessä asiakkaan kanssa, koska se on perusluonteeltaan vuorovaikutteinen prosessi ja kokemus. Arvo liittyy laadun käsitteeseen. Pitkäaikaishoivassa hoiva ja hoito muodostavat yhteisen kontekstin, jossa myös johtaminen tapahtuu. Yhteinen konteksti on edellytys sille, että ympärivuorokautinen hoiva ymmärretään yhteisenä ja merkitykseltään samana. Hoivan ja hoidon kontekstointi ympärivuorokautisen hoivan todellisuudessa osoittaa niiden yhteiseksi tehtäväksi tukea ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatua (Räsänen 2011). Käsitteellistämässä voi käyttää apuna hyvinvointiteoreettista näkökulmaa, jossa hoivan ammattityö toimii hyvinvoinnin tuottajana. Tällöin sosiaali- ja terveystieteiden erilaisia näkökulmia hyödynnetään ikääntyneiden parhaaksi.

Objektiivista elämänlaatua mitataan ulkoisesti havaittavilla tekijöillä, kuten terveydellä, osallistumisella ja toimintakyvyllä. Toiselle hyvän elämänlaadun osatekijä voi olla toiselle huono. Elämänlaadun subjektiivisuus (koettu elämänlaatu) onkin arkisesti sitä, millaisena yksilö kokee hyvän elämänlaadun ja hyvän elämän. Elämään tyytyväisyys, psyykinen hyvinvointi, omien yksilöllisten tarpeiden tyydyttyminen, positiivinen kuva omasta itsestä ja onni kuvaavat elämänlaadun kokemista hyvänä, ja toivottomuus, tarpeettomuuden tunne, pessimismi sekä masennus huonontavat sitä. Elämänlaadun ulottuvuuksien – fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja ympäristöulottuvuuden – merkitys ja painoarvo yksilön elämänlaadulle vaihtelevat yksilöllisesti elämänkulun aikana.

Hoivan eli ammattityön merkitys elämänlaadulle on vaihdellut eri tutkimuksissa (Räsänen 2011). Laadukas hoiva lähtee yksilön tarpeista ja oikeudesta hyvään vanhuuteen ja elämänlaatuun. Tämä on lähtökohdana myös luovalle toiminnalle osana hoivaa. Ikääntynyt yksilö omine voimavaroineen ja valintoineen on hoivan keskipisteenä, ja hyvä ympäristö tukee ja muuntuu vanhenevan ihmisen tarpeisiin ja toiveisiin. Henkilökunnan arvostava ja ystävällinen asenne, käyttäytyminen, kohtelu, aktivoiminen sekä helläkätinen koskettaminen luovat hyvän henkisen ympäristön.

Ympärivuorokautisen hoivan asiakkailta itsetunnon, ympäristön, ihmissuhteiden ja merkityksellisten aktiviteettien merkitys korostuu, vaikka elämää haittaavatkin monet fyysiset ja psyykkiset sairaudet. Omissa valinnoissa tärkeimpiä ovat ruoka, tekeminen, vaatteet ja yleensäkin päivän kulku, kuten heräämisaika aamulla. Ihmissuhteet hoitajiin, toisiin asukkaisiin ja perheeseen, arjen tavanomaiset usein rutiinimaisetkin askareet sekä yhteisön omat tapahtumat ja hengelliset tilaisuudet koetaan elämää rikastuttaviksi. Aineellisten resurssien painoarvo on emootioita vähäisempi.

Elämänlaadun turvaaminen on tärkeää myös niille ihmisille, jotka eivät itse voi toiveitaan enää kertoa tai joiden on mahdotonta osallistua ja toimia. Tällöin pitkäaikaishoivan asiakkaiden elämänlaatua on pohdittava niin yksilö-, ryhmä- kuin yhteiskunnan tasolla. Erityisen huonokuntoisten vanhusten hoidossa joudutaan miettimään, kuka heidän elämänlaatunsa lopulta määrittelee, jos he itse eivät siihen enää kykene. Tällöin haasteeksi nousevat hoidettavien tarpeiden ja toiveiden tunnistaminen ja toiminta niiden hyväksi. Toiseksi on pohdittava elämänlaadun suhdetta muihin ihmisiin, toisiin asukkaisiin, henkilökuntaan ja omaisiin. Myös yhteiskunnan arvo-, resurssi- ja asenneilmasto vaikuttavat hoivassa olevien asiakkaiden elämänlaatuun suoraan ja epäsuorasti. Vanhusten ja vanhustyön yleinen arvostus näkyy siinä, miten vanhuksille suunnattuja palveluja ensisijaistetaan, suunnitellaan, toteutetaan, kehitetään ja resursoidaan. Kaikella tällä voi olla merkitystä ikääntyneiden elämänlaadulle.

Elämänlaatu ja johtaminen

Elämänlaadun ja ammattityön tarkastelu yhdessä johtamisen laadun kanssa asettaa monia vaatimuksia myös johtamiselle (Räsänen 2011). Yksikön lähiesimiehen rooli on keskeinen, jotta yhteisöön syntyy myönteinen työilmapiiri ja yleinen kehittämismyönteisyys arjen työssä (ks.

Matilainen 2011). Johdon tulee huolehtia siitä, että luovat työmenetelmät ovat mahdollisia ja välttämättömiä osia jokaisen tehtäväkuvassa. Näin johtaja osoittaa arvostustaan tämällyytille työlle ja edellyttää luovien menetelmien käyttöä osana arjen työtä sekä antaa siihen mahdollisuudet. Yhdessä työyhteisö ja työyksikkö miettivät, mitä luovat työmenetelmät ovat juuri siinä työyksikössä sekä miten niitä kehitetään ja toteutetaan. Hoivatyössä arjen kiire ei aina tunnu mahdollistavan monipuolisia työskentelymenetelmiä. Tällöin kyse voi olla myös asenteesta ja halusta. Jokaisen työntekijän ja esimiehen on tärkeää kysyä ensin itseltään, mikä työni perimmäinen tarkoitus ja mikä ohjaa työntekoani. Onko se järjestelmä, toiminta vai työn kohde eli asiakas? Tärkeintä on, että vanhuksen elämänlaadun turvaaminen ohjaa työntekoa.

Kaikki suuri ja tärkeä tapahtuu ikääntyneillä juuri arjessa. Vanhuk-selle pienikin oma tekeminen ja osallistuminen ovat suurta, vaikka se nuoremista tuntuisi tarpeettomalta tai vähäiseltä. Hyvä arki ei ole vain tapahtumattomuutta tai suunniteltuja toiminnallisia hetkiä, vaan myös spontaaneja toteutuksia. Tätä ajatusta voi hyödyntää mainiosti myös muistisairaiden hoidossa vähentämään käytösoireita. Luovat ja vaihto-ehtoiset menetelmät, kuten vaikkapa spontaanit lystintäyteiset tilanteet eivät yleensä vaadi lisäresursseja tai runsaasti aikaa: laulu työn lomassa, runo, hartioiden tai käsien hieronta, käsien tanssi (ks. Häyrynen 2011) – esimerkkejä löytyy. Kun pitkäaikaishoivassa kaiken toiminnan keskipiste-nä on ikääntynyt asiakas ja hänen arvokas ja ainutlaatuinen elämänsä, myös toimintakyvyn heikkenemistä pitäisi kyetä tukemaan arvokkaasti tapahtuvana tosiasiana. Siihenkin luovat toimintamenetelmät antavat hyvät edellytykset.

Hoiva on osin myötäsnytyistä, mutta aktiivinen ja aktivoiva hoivan arki on mahdollista myös oppia. Oppiminen on prosessi, jossa ihminen kasvaa ja kehittyy koko elämänsä ajan. Monet pyrkivätkin oppimaan ja katsomaan eteenpäin jatkamalla kasvuaan ja kehitystään. Henkisesti vapaa työyhteisö sallii sen ja kannustaa siihen kaikkia jäseniään. Itsensä likoon laittaminen, myös esimiehenä, on edellytys uudelle. Se voi merkitä pelkoa kasvojen menettämisestä sekä toisten taakkana tai uhkana olemisesta. Pelot ovat luovalla työotteella toimivien työntekijöiden arjen haasteita ja uhkakuvia, sillä rutiineja rikkova tai yksilöllinen työote ei miellytä aina kaikkia. Huoli omasta osaamattomuudesta tai riittämättömyydestä kun saattaa saada ihmisen vastustamaan itselleen vieraampaa työn tekemisen tapaa.

Johtamisen työkalut Lysti-hankkeen näkökulmasta

Hoivan missio on ikääntyneen asiakkaan elämänlaadun tukeminen kaikilla ammattityön ja johtamisen tasoilla. Se on siis sekä työn päämäärä että myös voimavara. Organisaation toiminta-ajatuksessa näkyvät tällöin (1) tavoiteltava ja monimuotoinen gerontologinen hoiva ja sen tuottama elämänlaatu, (2) organisaation sitoumus siitä, miten henkilöstö asennoituu ja suhtautuu iäkkäisiin, monisairaisiin, raihaistuviin ihmisiin, elämänlaatua tukevaan hoivaan sekä (3) henkilöstön osaaminen, työkyky ja -hyvinvointi sekä miten organisaatio huolehtii niistä. Tavoitteellinen toiminta tekee arjen perustyön vahvaksi ja tulokselliseksi, sillä se ohjaa resurssit tarkoituksenmukaisimmin. Tavoitteet antavat sisällölle suunnan ja mahdollistavat samalla arvioinnin sopivalla menetelmällä.

Tavoitteellista pitkäaikaishoivaa ohjaavat gerontologista ammattityötä ja johtamista määrittävät laatutekijät (Räsänen 2011). Tällöin palveluvalikoimassa on oltava erilaisia vaihtoehtoja myös hoivan sisällölle sekä todellisia valinnan mahdollisuuksia, jotka ovat merkityksellistä myös hoivaan sisältyvälle luovalle toiminnalle. Palvelu lähtee asiakkaan ikääntymisen ja sen vaikutusten ymmärtämisestä sekä huomioimisesta. Rakenteet ja prosessit tukevat ikääntymistä, toimintakykyä ja asiakkaiden elämänlaatua.

Hoivapalveluja arvioitaessa on välttämätöntä arvioida ammattityön vaikuttavuus sekä kustannukset suhteessa hoidon ja hoivan tulokseen. Vaikuttavuuden käsite ei ole hoivassa tuttu, vaikka se on yhteydessä resurssien tarkoituksenmukaiseen käyttöön, kustannuksiin ja hoidettavan elämänlaatuun. Fyysiseen toimintakykyyn liittyvien tekijöiden ohella myös psykososiaaliset tekijät ja sosiaalinen toimintakyky ovat tärkeitä, mikä tulee esille kaikessa aktiviteettitoiminnassa.

Johdon vastuulla on myös itse hoivan arki. Arkea jäsentävät myös hoito- ja palvelusuunnitelma, hoitotyön suunnitelma ja niiden tarkoituksenmukainen käyttö. Johtaja voi tehdä suunnitelmasta hoiva- ja hoitotyötä palvelevan työkalun. Perustyössä se tarkoittaa, että ne tehdään elämänlaatulähtöisesti. Tällöin esimerkiksi vanhuksen aiemman elämäntilanteen ja -tyylin tunteminen on välttämätöntä, jotta hoiva voi vastata juuri hänen tarpeitaan ja toiveitaan. Johtajan tehtävänä on kannustaa henkilökuntaa perehtymään vanhuksen elämäntilanteeseen. Näin myös johtajalle kertyy tietoa, jonka avulla hän voi kehittää hoivayksikön virikemaailmaa ja sen ylläpitämiseen tarvittavaa osaamista sekä vahvistaa myönteistä

asenneilmapiiriä. Ajattelumalli hoivasta on humanismia, joka kunnioittaa erilaisuutta ja yksilöllistä valintaa vahvistaen asiakkaan elämänlaatua sekä inhimillistä yhteisöllisyyttä ja yhteisyyttä. Hoitajien toiminta on tärkeää ja arvostettua juuri näistä hoivan arvolähtökohdista.

Lysti-hankkeen tulokset ja vaikuttavuus

PETRI JUSSILA

Lysti – luovaa toimintaa sosiaali- ja terveysalalle -hankkeen päätavoitteena on ollut edistää luovien menetelmien hyödyntämistä ikääntyneiden, psykiatristen potilaiden ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden hoito- ja kuntoutustyössä. Tämä päätavoite on aika yleinen ja liittyy osin myös pitkän aikavälin vaikuttavuuteen, jota voidaan arvioida vasta jonkin aikaa hankkeen päättymisen jälkeen. Kaiken kaikkiaan voidaan kuitenkin sanoa, että päätavoitteessa on suurelta osin onnistuttu, joskin tietysti hankkeen reunaehtojen mukaisesti. Päätavoitteen saavuttamista voidaan parhaiten tarkastella hankkeen osatavoitteiden toteutumisen kautta. Tarkastelen seuraavassa osatavoitteiden toteutumista kohta kohdalta.

Tavoite: edistää sosiaali- ja terveysalan henkilöstön luovan toiminnan osaamista seminaarien, koulutuksen, hoitolaitoskohtaisen kehittämistyön ja työnohjauksen avulla

Lystissä on toteutettu paljon erilaisia toimia, joita on kuvattu edellisissä artikkeleissa. Hankkeen rungon on muodostanut Eilen, tänään, huomenna -koulutuskokonaisuus. Sen lisäksi on toteutettu koulutuskokonaisuuksia tukevia yksittäisiä konsultointeja ja työpajoja eri teemoista, kuten musiikin terapeuttisesta käytöstä. Hanke on kehittänyt myös uusia innovatiivisia toimintamalleja, kuten Käsien tanssi -menetelmä sekä lasten ja ikääntyneiden temaattiset työpajat, joita käsitellään tarkemmin toisissa artikkeleissa. Lisäksi hoitolaitoksissa on ollut työnohjausta tukemaan luovien menetelmien soveltamista arkityössä. Tietoa on jaettu ja verkostoitumista edistetty toteuttamalla kaksi avointa seminaaria ja lukuisia muita tilaisuuksia. Lisäksi projektin tuloksia on esitelty kansallisesti ja kansainvälisesti.

Kaiken kaikkiaan mukana toiminnassa on ollut ainakin 120 hoitoalan työntekijää. Toiminnasta kerätty palaute on ollut kaiken kaikkiaan hyvää, vaikka joitain yksittäisiä negatiivisia palautteita on tullut. Useissa tämän julkaisun artikkeleissa on käsitelty saatua palautetta tarkemmin.

Lystissä mukana olleissa hoitolaitoksissa oli jo ennen hanketta monenlaista taidelähtöistä toimintaa ja myös luovien menetelmien osaamista. Hankkeen päätyttyä sitä on entistä enemmän, mutta edelleen tarpeita täydennyskoulutukseen on. Lisäksi Suomessa ja muuallakin Euroopassa on paljon hoitolaitoksia, joissa on paljon enemmän tarvetta tällaiseen koulutukseen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu kehittääkin Lystistä saatujen tulosten pohjalta omaa täydennyskoulutustaan ja tuotteistaa hankkeen kokemuksia ja palveluja levitettäväksi eteenpäin.

Tavoite: juurruttaa toimintamallit osaksi hoitolaitosten arjen toimintaa

Kehittämistyön ammattilaisille on varmasti tuttua, että erilaisten kehittämishankkeiden keskeinen haaste on välttää ”hanketyön musta aukko”. Kutsun tällaiseksi aukoksi tilannetta, jossa hankkeen avulla saadaan aikaan paljon toimintaa, tuloksia ja verkostoa mutta hankkeen loputtua toiminta joko loppuu kuin seinään tai tyyppillisemmin unohtuu vähitellen. Sen välttämiseksi kehittämistyössä mukana olevien pitää sitoutua toiminnan jatkumiseen kaikilla tasoilla. Tietysti vain kullekin toimijalle soveltuvia käytäntöjä ja prosesseja kannattaa jatkaa hankkeen päättymisen jälkeen.

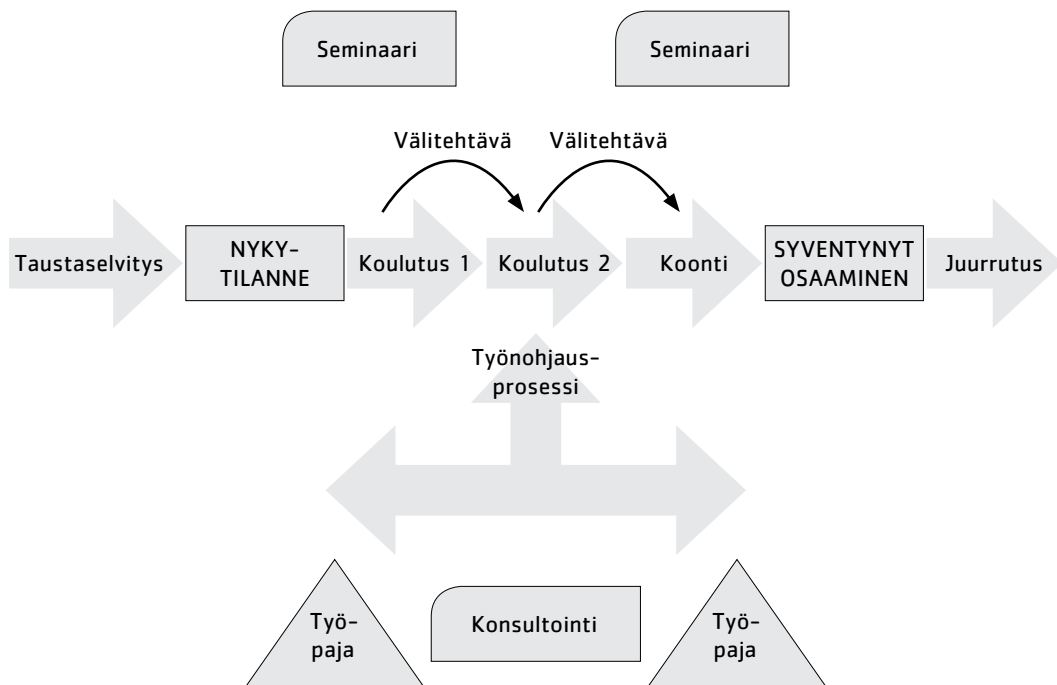
Lystin tapauksessa keskeistä on luovien menetelmien vieminen kiinteäksi osaksi strategiaihin, rakenteisiin ja prosesseihin siten, että vahvistunut osaaminen ja uudet käytännöt jatkuvat hankkeen päätyttyä. Hanke on tehnyt yhdessä hoitolaitosten kanssa useita kehittämisohjelmia, joilla tämä juurtuminen pyritään varmistamaan. Niistä on neuvoteltu hoitolaitosten johdon ja henkilöstön kanssa. Tavoitteena on luovien menetelmien tulo yhä kiinteämmäksi osaksi arjen hoitotyötä, tietysti kunkin hoitolaitoksen omien ominaispiirteiden ja vahvuuksien pohjalta.

Hankkeen toiminnan alkuvaiheessa huomasimme, että luovuus ja taide ovat käsitteitä, jotka saattavat herättää vääriä mielikuvia tai asettaa osallistumiselle kovan henkisen kynnyksen. Kyse on kuitenkin viime kädessä kaikissa ihmisissä tavalla tai toisella olevasta luovuudesta, ei mistään korkeatasoisesta taiteellisesta toiminnasta. Esiintyvät taiteilijat voivat tuoda varsinaisia kulttuurielämyksiä hoitolaitoksiin. Luovuuskäsityksen muuttaminen on Lysti-hankkeen – ja laajemminkin vastaavan toiminnan – keskeinen haaste, jonka jälkeen seuraavana tulevat kysy-

mykset osaamisesta, rakenteista ja resursseista. Hoitolaitosten esimiesten tuki on ensiarvoisen tärkeää, jotta asenteet ja rakenteet muuttuvat uudet käytännöt mahdollistaviksi. Haasteiksi koettiin usein ajan puute ja puutteet toiminnan suunnittelussa. Kun luovat menetelmät saadaan riittävän kiinteäksi osaksi arjen toimintaa, ne eivät näy enää ylimääräisenä lisänä normaalissa työssä vaan osana sitä.

Tavoite: rakentaa henkilöstölle luovan toiminnan menetelmien koulutus- ja kehittämismalli

Lystissä on rakennettu luovan toiminnan menetelmien koulutus- ja kehittämismalli, joka sisältää kaikki osat eli peruskoulutusrunгон, sitä tukevat työpajat ja konsultoinnit sekä luovien menetelmien avulla tehdyn työohjauksen. Hoitolaitosten koulutus- ja kehittämismalli on mallinnettuna seuraavan kuvion kaltainen. Malli kuvaa tietynlaista ideaalia, joka ei aina toteudu. Lystin kokemusten perusteella voidaan kuitenkin arvioida, että tämäntyyppisellä kehittämiskokonaisuudella päästään parhaisiin tuloksiin.



Mallia voidaan viedä kokonaisvaltaisena prosessina eri hoitolaitoksiin. Lisäksi siitä voidaan erottaa osia ja tehdä monenlaista täsmäkehittämistä. Toimintamallia ja siitä erotettuja palvelukonsepteja sovellettaessa on lähdeittävä siitä, että hoitolaitoskohtainen, asiakaslähtöinen tarvekartoitus ja -analyysi tehdään hyvin. Samalla tulee varmistaa kaikkien toimijoiden sitoutuminen tehtäviin toimenpiteisiin hankkeen päättymisen jälkeenkin. Viime kädessä se on ainoa mahdollisuus päästä pysyviin tuloksiin.

Tavoite: kehittää luovan alan ja sosiaali- ja terveysalan rajoille syntyviä työtapoja ja palvelumalleja

Lystissä on kokonaisvaltaisen koulutus- ja kehittämismallin lisäksi kehitetty erilaisia konkreettisia innovatiivisia toimintakonsepteja, kuten muun muassa Käsiens tanssi -menetelmä sekä Ikääntyneiden ja lasten temaattiset työpajat -menetelmä. Lisäksi toimijoille on annettu paljon taustamateriaalia ja erilaisia työkaluja. Näitä toimintamalleja käydään tarkemmin läpi tämän julkaisun muissa artikkeleissa.

Lystin ja muidenkin toimijoiden kehittämiä työkaluja ja toimintamalleja voidaan levittää kansallisesti ja kansainvälisesti. Ensisijaisesti tulevat kyseeseen tietysti vastaavat ikääntyneiden ja psykiatristen potilaiden hoitolaitokset. Hoidon kehittämisessä luovien menetelmien avulla on vielä paljon tekemistä, ja kannattaa huomioida Lystin piloteissa saadut kokemukset ja toimintamallit.

Tavoite: lisätä tietoa luovien alojen mahdollisuuksista yritystoiminnan kehittäjille ja päättäjille

Lysti on toteuttanut tätä tavoitettaan eri tavoin. Hanke on järjestänyt kaksi laajaa seminaaria, joissa on ollut paljon myös hankkeen ulkopuolisia toimijoita: Luovuudesta hyvinvointia -seminaari tammikuussa 2010 ja Luovaa hoitoa -seminaari toukokuussa 2011. Jälkimmäisessä oli alustajina asiantuntijoita myös muualta Suomesta ja osallistujia yli 90. Seminaarin palautekyselyyn vastasi 61 osallistunutta eli noin kaksi

kolmasosaa, joten tulosta voidaan pitää kattavana. Palaute oli pääosin erittäin hyvää, sillä asteikolla 1–5 seminaarin sisältö sai keskiarvon 4,2, seminaarin käytännön toteutus 4,1 ja seminaarista saamani hyöty 3,7. Avoimista kommentteista suurin osa oli kiittäviä, mutta joitain kriittisiäkin arvioita mukana oli. Lisäksi hanke on järjestänyt monia pienempiä tilaisuuksia.

Lystin asiantuntijoita on osallistunut myös seminaareihin ja tilaisuuksiin, joissa on esitelty hankkeen toimintaa ja tuloksia. Elokuussa 2010 Lysti esittäytyi laajalle luovien alojen asiantuntijaryhmälle, jossa oli osallistujia eri puolilta Eurooppaa. Lysti onkin verkostoitunut sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Lokakuussa 2011 olleessa kansallisen Vanhustyön vastuunkantajat ”kongressin posterinäyttelyssä Lystin posterin valittiin parhaaksi posteriksi, koska ”esitys on aihepiirinsä, sisällön toteutuksen ja visuaalisen ilmeensä puolesta onnistuneesti toteutettu. Lisäksi aihe kertoo moniammatillisesta yhteistyöstä, joka on tämänkin kongressin teema. (Vanhustyön vastuunkantajat.)

Alueellisesti verkostoituminen on tietysti mennyt vielä syvemmälle. Keskusteluja kehittämistyöstä on käyty Jyväskylän toimijoiden kanssa, mutta myös laajemmin Keski-Suomen maakunnassa. Keskusteluissa on ollut laajasti mukana aluekehittäjiä, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia sekä luovien alojen edustajia.

Lystin toiminnasta on julkaistu useita artikkeleita, lähinnä sosiaali- ja terveysalan ammattilehdissä. Hankkeesta on lisäksi ollut useita juttuja paikallisissa lehdissä. Tämä julkaisu on tietysti erittäin tärkeä tiedon levittämisen kannalta. Toivottavasti mahdollisimman moni lukee sitä ja miettii, miten luovia menetelmiä voitaisiin soveltaa omassa toiminnassa tai omalla alueella.

Miten tästä eteenpäin?

Jyväskylässä on poikkeuksellisen paljon sellaista osaamista, jonka avulla kulttuuritoimintaa ja erilaisia luovia menetelmiä voidaan soveltaa hyvinvoinnin kehittämiseen. Alueella on myös paljon toimijoita ja hankkeita. Näin Jyväskylällä ja koko Keski-Suomella on kaikki mahdollisuudet kehittyä kulttuurilähtöisen hyvinvointitoiminnan edelläkävijäksi.

Luovat menetelmät voivat tulla todella kiinteäksi osaksi hoitolaitosten toimintaa vain, jos ne otetaan entistä vahvemmin mukaan hoitajien koulutukseen. Vastaavasti kulttuurialan koulutuksessa tulisi huomioida entistä enemmän sovellukset hoitolaitoksissa ja yleisemminkin sosiaali- ja

terveysalalla. Lystin tulokset ja kokemukset kannattaakin muistaa Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön koulutusohjelmien kehittämisessä. Musiikin koulutusohjelma on mukana Suomalaisen musiikkikampuksen toiminnassa, jossa musiikin hyvinvointivaikutukset on yksi keskeisistä strategisista kehittämisteemoista. Tätä kautta hankkeesta voi olla vaikutuksia myös Jyväskylän yliopiston ja Jyväskylän ammattiopiston musiikin koulutusohjelmien toimintaan. (Suomalainen musiikkikampus.)

Kulttuurilähtöinen kehittäminen on tärkeää ihmisen koko elinkaaren ajan. Kulttuurilla voi liikunnan tavoin olla suuri merkitys terveyttä edistävänä ja erilaisia yhteiskunnallisia ongelmia ennalta ehkäisevänä tekijänä. Luovia menetelmiä voidaan ja kannattaa käyttää koko ihmisen elinkaaren ajan, muun muassa neuvoloissa, päiväkodeissa, kouluissa, työpaikoilla ja ikääntyneiden palveluissa. Luovat menetelmät ja kulttuurilähtöinen toiminta on tärkeää kehitettäessä kehitysvammaisten palveluita. Maa-hanmuuttajien kotoutumiseen voidaan myös saada aivan uusia välineitä.

Lystissä nousi vahvasti esiin luovien menetelmien merkitys työntekijöiden voimaantumisen tukijana, joten käsittelen tätä näkökulmaa hieman laajemmin. Taidetta ja erilaisia luovia menetelmiä kannattaa viedä työpaikoille monesta syystä. Ensinnäkin työpaikan ilmapiiri paranee ja työskentely muuttuu entistä yhteisöllisemmäksi, avoimemmaksi ja myös tehokkaammaksi. Toiseksi luovat menetelmät tuovat ihmisiä eri taustoista ja osaamisalueilta yhteen. Johtajat voivat kohdata aloittelevia työntekijöitä. Insinööri, myyntitykki ja toimistosihteeri voivat rakentaa draamaa yhdessä. Tällainen yleensä vähentää hierarkkisuu-utta ja lisää innovatiivisuutta, joilla taas on selvä yhteys organisaation menestymiseen. Kolmanneksi työssä jaksaminen ja työurien pidentäminen ovat suuri haasteemme, johon voidaan vastata ennen kaikkea tekemällä työn tekemisestä viihtyisämpää, mielekkäämpää ja merkityksellisempää. Taidelähtöisten luovien menetelmien avulla tätä voidaan tukea, kunhan päästään tempputasolta syvemmälle. Tietysti tämän erittäin vaativan haasteen ratkaisemiseen tarvitaan myös paljon muuta.

Suomessa on ollut kehittämishankkeita, joissa on keskitetty työyhteisöjen toiminnan taidelähtöiseen kehittämiseen. Esimerkiksi Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenian koordinoimassa laajassa kehittämishankkeessa TAIKA, taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöihin, toteutettiin monenlaisia kehittämisideoita ja mallinnettiin kehittämisprosesseja. (Taide käy työssä 2011.)



Luovuutta työyhteisöihin (kuva: Linda Saukko-Rauta).

KIRJOITTAJAT

Teija Häyrynen
Lehtori, liikuntatieteelliset aineet
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Petri Jussila
Projektipäällikkö
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Jukka Louhivuori
Professori, musiikkikasvatus
Jyväskylän yliopisto

Raija Lundahl
Lehtori, taideaineet
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Irmeli Matilainen
Lehtori, hoitotyö
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Nea Moisio
Sairaanhoitaja
Juurikkaniemen sairaala

Aila Nieminen
Lähihoitaja
Juurikkaniemen sairaala

Leena Pantsu
Lehtori, musiikkikasvatus
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Riitta Räsänen
Päätoiminen tuntiopettaja, hyvinvointiyksikkö
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Sanna Salminen
Opiskelija, ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Sinikka Vainio
Lähihoitaja
Viitakodit ry

Maarit E. Ylönen
Tanssiterapiakouluttaja, psykoterapeutti, työnohjaaja
Minna Canthin kulman terapiayhteisö

LÄHTEET

Jukka Louhivuori: Kulttuuri- ja hyvinvointihankkeet Jyväskylän seudulla – taustaa ja tulevaisuuden näkymiä

Erkkilä, J., Punkanen, M., Fachner, J., Ala-Ruona, E., Pönttiö, I., Tervaniemi, M., Vanhala, M. & Gold, C. 2011. Individual music therapy for depression – Randomised Controlled Trial. *The British Journal of Psychiatry*, 199 (2), 132–139.

Cohen, G. 2006. Research on Creativity and Aging: The Positive Impact of the Arts on Health and Illness. *Generations*. Vol XXX, (1), 7–15.

Hyyppä, M. T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyyppä, M. T. & Liikanen, H.-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.

Kerälampi, S. 2004. Kulttuuri ja terveys. Selvitys Jyväskylän seudulla sosiaali- ja terveysalalla toimivien tahojen kulttuuriyhteistyöhankkeista Jyväskylän kaupungin kulttuurilautakunnan ja sosiaali- ja terveyslautakunnan yhteiselle Kulttuuri ja terveys -työryhmälle. Painamaton moniste.

Konlaan, B. B., Theobald, H. & Bygren, L.-O. 2002. Leisure activity as a determinant of survival: 26 year follow-up of a Swedish cohort. *Public Health* 116, 227–230.

Liikanen, H.-L. 2003. Taide kohtaa elämän ☒ Arts in hospital -hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Helsinki: Otava.

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

Sing for your life. Viitattu 3.10.2011. [Http://www.singforyourlife.org.uk/welcome.htm](http://www.singforyourlife.org.uk/welcome.htm).

Särkämö, T., Pihko, E., Laitinen, S., Forsblom, A., Soinila, S., Mikkonen, M., Autti, T., Silvennoinen, H., Erkkilä, J., Laine, M., Peretz, I., Hietanen, M. & Tervaniemi, M. 2010. Music and Speech Listening Enhance the Recovery of Early Sensory Processing after Stroke. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 22 (12), 2716–2727.

Taideapteekki. Viitattu 3.10.2011. [Http://www.jyvaskyla.fi/kulttuuri/palvelukeskus/taideapteekki](http://www.jyvaskyla.fi/kulttuuri/palvelukeskus/taideapteekki).

Petri Jussila ja Raija Lundahl: Lysti- hankkeen lähtökohdat

Eino Roiha -säätio. Viitattu 12.9.2011. [Http://www.ers.fi](http://www.ers.fi).

Hyyppä, M. T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyyppä, M. T. & Liikanen, H.-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.

Juurikkaniemen sairaala. Viitattu 12.9.2011. [Http://www.ksshp.fi/Public/default.aspx?contentid=2552&nodeid=24727](http://www.ksshp.fi/Public/default.aspx?contentid=2552&nodeid=24727).

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2011. Viitattu 12.9.2011. [Http://www.jamk.fi](http://www.jamk.fi).

Jyväskylän kaupungin ikääntyneiden palvelut. Viitattu 12.9.2011. [Http://www.jyvaskyla.fi/sote/ikaantyyvat](http://www.jyvaskyla.fi/sote/ikaantyyvat).

Lammi, M. 2007. Kansainväliset luovuusstrategiat. Selvitys. Länsi-Suomen muotoilukeskus MUOVA. Taideteollinen korkeakoulu ja Vaasan yliopisto. Viitattu 13.9.2011. [Http://www.muova.fi/documents/](http://www.muova.fi/documents/).

Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2010. Taiteeseen tukeutuvat menetelmät työn ja perheen yhteensovittamisessa. Helsinki, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.9.2011. <http://groups.stakes.fi/LAPE/FI/Taide/Taiteeseen.htm>

Liikanen, H.-L. 2003. Taide kohtaa elämän. Arts in hospital -hanke ja kulttuuri-toiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Helsinki, Suomen mielenterveysseura.

Lundahl, R., Hakonen, S. & Suomi, A. 2007. Taide ja kulttuuri – innovaatiota seniorityöhön. Teoksessa Vanhuus ja sosiaalityö – Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Toim. M. Seppänen, A. Karisto & T. Kröger. Jyväskylä, PS-kustannus. 253–269.

Luovuuskertomus. 2004. Ehdotus hallitusohjelmassa tarkoitetun luovuusstrategian tekemisen luonteesta, lähtökohdista ja toteuttamisen tavoista. Opetusministeriön julkaisu 4.

Rönkä, A.-L. & Kihalampi, A. 2011. Sanoilla yli sektorirajojen. Teoksessa Taide käy työssä, taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöissä. Taika-hanke 2008–2011. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu, sarja C.

Salminen, M. 2009. Luovat menetelmät hoito- ja kuntoutustyössä. Se voi olla sitä arjessa elävää hyvää. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Sava, I. 2007. Katsomme-näemmekö? Luovuudesta, taiteesta ja visuaalisesta kulttuurista. Jyväskylä, PS-kustannus.

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. 2010. Ehdotus toimenpideohjelmaksi 2010–2014. OPM:n julkaisu 1.

Telkänpesä. Viitattu 12.9.2011. [Http://www.telkanpesa.fi](http://www.telkanpesa.fi).

Viitakodit ry. Viitattu 12.9.2011. [Http://www.viitakodit.fi](http://www.viitakodit.fi).

Raija Lundahl: Eilen, tänään, huomenna ☒ koulutuskokonaisuus

Hakkarainen, K., Lonka, K. & Lipponen, L. 2004. Tutkiva oppiminen: järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjänä. 6. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Savolainen, M. 2011. Voimauttavan valokuvan menetelmä. Viitattu 18.8.2011. [Http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm](http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm).

Teija Häyrynen: Käsien tanssi – duetto vuoteessa olevalle vanhukselle ja hoitajalle

Hodgson, J. & Preston-Dunlop, V. 1990. Rudolf Laban: An introduction to his work & influence. Great Britain: Northcote House.

Häyrynen, T. 2003. Lapsuuden haaveesta totta: aikuisbaletin opetus – oppimisprosessi ensiaskelista piruettiin. Licensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto.

Iacoboni, M. 2009. Mirroring People. St Martins Pr.

Jokinen, R. 2008. Kirjoituksia varjoista. Autenttinen liiketyöskentely. Tanssi- ja liiketerapian perusopinnot. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kehitystehtävä.

Jyrkkä, H. (toim.). 2005. Tanssintekijät. Helsinki: Like.

Kapandji I. A. 2007. Kinesiologia I,II ja III. Muurame: Medirehabook.

Laakkonen, J. 2009. Tanssissa on tulevaisuus. Tanssin visio ja strategia 2010–2020. Taiteen keskustoimikunta.

Levy, F. 2005. Dance Movement Therapy. A Healing Art. Reston, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Meekums, B. 2005. Dance movement Theraby. A Creative Psychotherapeutic Approach. London: Sage.

Parviainen, J. 1995. Taideteoksen kehollisuus. Kehollisuuden ja tanssiteoksen olemuksesta.

Parviainen, J. 1997. Taito, kehomuisti ja kehollinen tieto. Teoksessa Näkökulmia tanssin opettamiseen. Toim. A. Sarja.

Parviainen, J. 2006. Meduusan liike. Helsinki: Gaudeamus.

Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Rönkä, A.-L. ym. 2011. Taide käy työssä. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöissä. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisusarja.

Sarje, A. 1995. Teoksessa Esiintyjä – taiteen tulkki ja tekijä. Toim. R. Ojala. Helsinki: WSOY.

Shore, A. 1994. Affect regulation and the Origin of the Self. The Neurobiology of Emotional Development. Hillsdale, NJ and Hove: Lawrence Erlbaum Associates.

Tortora, G. & Derrickson, B. 2006. Principles of Anatomy and Physiology.

Uvnäs Moberg, K. 2007. Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: Edita.

Leena Pantsu: Jos sul lysti on niin sano: totta kai...- laulaen ja musisoiden yhteistä iloa eri sukupolville

Alho, E., Hautsalo, H. & Perkiö, S. 1988. Laulun Aika. Helsinki. WSOY,4.

Kalliala, M. & Tahkokallio, L. 2001. Yhteinen leikki. Teoksessa S. Karppinen, A. Puurula & I. Ruokonen: Taiteen ja leikin lumous. 4-8 –vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatus. Helsinki: FinnLectura, 33.

Louhivuori, J. 2009. Näkökulmia musiikkikasvatukseen merkityksiin. Teoksessa Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Toim. J. Louhivuori, P. Paananen ja L. Väkevä. Vaasa: Suomen Musiikkikasvatusseura, 11 – 26.

Mäkinen, K. 2006. Lapsuuden taidekokemukset voimavarana. Teoksessa: Lapsi ja taide. Puheenvuoroja taidekasvatuksesta. Toim. P. Sassi & T. Tarkkonen. Helsinki: Cultura.

Pajamo, R. 2009. Laulusta tulee kansakoulun pakollinen oppiaine. Teoksessa Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Toim. J. Louhivuori, P. Paananen ja L. Väkevä. Vaasa: Suomen Musiikkikasvatusseura, 31 – 49.

Siirola, E. 2009. Musiikin elinikäinen oppiminen. Teoksessa Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Toim. J. Louhivuori, P. Paananen ja L. Väkevä. Vaasa: Suomen Musiikkikasvatusseura, 171 – 187,172.

Maarit Ylönen: Taidelähtöiset menetelmät työnohjauksessa

Meekums, B. 2002. Dance movement therapy. A creative psychotherapeutic approach. London: Sage.

Parviainen, J. 2006. Meduusan liike. Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Gaudeamus.

Paunonen & Ilmonen, M. 2001. Työnohjaus toiminnan laadunvarmistaja. Helsinki: WSOY.

Rothschild, B. & Rand M. 2010. Apua auttajalle. Myötätuntouppumuksen ja si-
jaistraumatisoitumisen psykofysiologia. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Williams, A. 1995. Visuaalinen ja toiminnallinen työnohjaus. Roolit, tavoitteet ja
menetelmät. Helsinki: Resurssi.

Ylönen, M. E. 2004. Sanaton dialogi. Tanssi ruumiillisena tietona. Studies in Sport,
Physical Education and Health 96. Jyväskylän yliopisto.

Ylönen, M. E. 2006. Sanattoman sanoittaminen. Luova liike auttaa työnohjauk-
sessa. Aikuiskasvatus 2, 115-121.

Sinikka Vainio: Lysti-hanke Viitakodilla

Airila, A., Oikarinen, U. & Karvinen, E. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet.
Opas vanhustyöntekijöille. Helsinki: Kuntokallio.

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. 2008. STM:n julkaisuja 3. Helsinki.

Neuvonta- ja palveluverkosto ikääntyneiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä.
2009. STM:n selvityksiä 24. Helsinki.

Taideapteekki. 2011. Viitattu 10.10.2011. [Http://www.jyvaskyla.fi/kulttuuri/
palvelukeskus/taideapteekki](http://www.jyvaskyla.fi/kulttuuri/palvelukeskus/taideapteekki)

Nea Moisio ja Aila Nieminen: Esimerkkejä luovista menetelmistä psykiatrisessa
hoitotyössä

Tuurihalme, H. 2011. Luova toiminta mielenterveyspotilaiden vuorovaikutuksen
edistäjänä. Ideakansio
hoitajien käyttöön. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, toimintate-
rapian koulutusohjelma.

Irmeli Matilainen: Luovat menetelmät iäkkäiden arjessa – haasteita ja mahdolli-
suuksia

Ikäihmisen palvelujen laatusuositus. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön jul-
kaisuja 3.

Luonnos iäkkään henkilön sosiaali- ja terveyspalveluiden turvaamisesta. 2011. Tiedote 68/2011. 9.3.2011. www.stm.fi.

Matilainen, I. 2011. *Terveydenhoitaja-lehti* 3, 32–34.

Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen merkitys sille. *Lapin yliopiston julkaisuja. Yhteiskuntatieteet*, 8.

Salminen, M. 2009. *Luovat menetelmät hoito- ja kuntoutustyössä. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.*

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. 2010. Opetusministeriön julkaisuja 1.

Topo, P. 2006. Dementiaoireisten sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden tutkimus ja tutkijan ammattitaito. Teoksessa *Eettiset kysymykset vanhustenhuollon tutkimuksessa*. Toim. P. Topo. *Stakes työpapereita* 21, 24–29.

Sanna Salminen: *Luovat menetelmät hoitolaitosten arjessa*

Bardy, M. 2007. *Taiteen paluu arkeen*. Teoksessa *Taide keskellä elämää. Nykyaikaisen taiteen museo Kiasman julkaisuja* 106. Toim. M. Bardy, R. Haapalainen, M. Isotalo & P. Korhonen. Helsinki: Otava. 21–33.

Blomqvist-Suomivuori, L. 2001. *Taide-elämysten merkitys hoitotyössä*. Teoksessa *Parantava taide. Taideoppikirja lähi- ja perushoitajille*. Toim. I. Ukkola. Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto TJS. 60–75.

Hyyppä, M. & Liikanen, H.-L. 2005. *Kulttuuri ja terveys*. Helsinki: Edita.

Riitta Räsänen: *Johtamisen merkitys luovien menetelmien käytössä*
Häyrynen, T. 2011. *Tanssi palvelutaloissa. Duetto vuodepotilaalle ja tanssijalle. Tanssi tänään* 5, 12–13.

Matilainen I. 2011. *Terveydenhoitaja-lehti* 3, 32–34.

Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Väitöstyö. Lapin yliopiston julkaisuja. Yhteiskuntatieteet.

Petri Jussila: Lystin tulokset ja vaikuttavuus

Suomalainen musiikkikampus. Viitattu 5.10.2011. [Http://www.musiikkikampus.fi](http://www.musiikkikampus.fi).

Taide käy työssä. 2011. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöissä. Toim. A.-L. Rönkä, I. Kuhanen, M. Liski, S. Niemeläinen, P. Rantala. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisuja, sarja C, osa 75. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu.

Vanhustyön vastuunkantajat. Viitattu 17.10.2011. [Http://www.vanhustyonvastuunkantajat.fi/](http://www.vanhustyonvastuunkantajat.fi/)

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN Julkaisuja



MYyntI JA JAKELU

Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjasto
PL 207, 40101 Jyväskylä
Rajakatu 35, 40200 Jyväskylä
Puh. 040 552 6541
Sähköposti: julkaisut@jamk.fi
www.jamk.fi/julkaisut

VERKKOKAUPPA
www.tahtijulkaisut.net



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU

PL 207, 40101 Jyväskylä
Rajakatu 35, 40200 Jyväskylä
Puh. 020 743 8100
Faksi (014) 449 9700
www.jamk.fi

AMMATILLINEN OPETTAJAKORKEAKOULU

HYVINVOINTIYKSIKKÖ

LIIKETOIMINTA JA PALVELUT -YKSIKKÖ

TEKNOLOGIAYKSIKKÖ



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU

Miksi taidelähtöisiä luovia menetelmiä kannattaa käyttää osana hoitotyötä? Miten niiden käyttöä voidaan lisätä ja mitä se edellyttää työyhteisöltä, hoitajilta ja esimiehiltä? Luovaa lystiä. Luovat menetelmät osana hoitotyötä -artikkelikokoelmaan on koottu kokemuksia luovien menetelmien käytöstä hoitotyössä.

Julkaisussa mallinnetaan kokonaisvaltainen koulutus- ja kehittämisprosessi, jota soveltaen luovat menetelmät voidaan sisällyttää hoitoyksiköiden toimintaan. Lisäksi artikkeleissa esitellään konkreettisia luovia menetelmiä, joita hoitotyössä voi käyttää, kuten iäkkäille ja pitkäaikaisille vuodepotilaille kehitetty käsien tanssi sekä ikääntyneiden ja lasten yhteinen musiikkityöpaja.

Julkaisu on tarkoitettu sekä hoitoalan ammattilaisille että luovien alojen ammattilaisille. Lisäksi se on yleisemminkin osa ajankohtaista keskustelua kulttuurin ja hyvinvoinnin tiiviistä yhteydestä.

ISBN: 978-951-830-205-9 (NID)

ISBN: 978-951-830-206-6 (PDF)