

Kirsi Anthoni

## Eläkkeelle – Uusien mahdollisuuksien aika?

Kohtaamistaiteen ja Aarrekartan avulla kohti uutta

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi (AMK)

Vanhustyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

23.5.2016

Tekijä Otsikko  Sivumäärä Aika	Kirsi Anthoni Eläkkeelle – Uusien mahdollisuuksien aika? Kohtaamistaiteen ja Aarrekartan avulla kohti uutta 45 sivua + 14 liitettä Kevät 2016
Tutkinto	Geronomi AMK
Koulutusohjelma	Vanhustyö
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyö
Ohjaaja	Lehtori Mari Heitto
<p>Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää miten eläkkeelle siirtyminen koetaan ja tarjota vaihtoehtoisia väyliä muutosvaiheen käsittelyyn, hyväksymiseen ja positiivisen tulevaisuuskuvan muodostamiseen Kohtaamistaiteen avulla. Opinnäytetyön työelämäkumppanina oli Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminta ja ohjaajaparina Kohtaamistaiteen ryhmässä Senioritoiminnasta Kohtaamistaiteen ohjaaja Meeri Falck.</p> <p>Opinnäytetyössä hain vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Mitä vaikutuksia Kohtaamistaiteen prosessilla on eläkkeelle siirtyneiden ihmisten uudessa elämänvaiheessa? Miten Kohtaamistaiteen prosessi vaikuttaa omien toiveiden hahmottamiseen ja tulevaisuusmyönteiseen ajatteluun? Toteutin kaksi puolistrukturoitua teemahaastattelua, joista toinen toteutui ennen ryhmää ja toinen sen jälkeen. Ensimmäisen haastattelun tarkoituksena oli selvittää eläkkeelle jääneiden kokemuksia muutosvaiheesta elämässään ja muutosvaiheen vaikutuksia tulevaisuuden ajatuksiin. Toisen haastattelun tarkoituksena oli selvittää miten Kohtaamistaiteen prosessi vaikutti elämän isossa muutosvaiheessa ja autoiko se selkeyttämään tulevaisuuden monia mahdollisuuksia.</p> <p>Eläkeiän lähestyessä ihminen saattaa pohtia ikääntymistä ja miten se vaikuttaa tulevaisuudessa. Monien elämänkulkua määrittävien teorioiden mukaan ikääntyminen pitää sisällään eletyn elämän läpikäymistä ja hahmottamista. Tästä syystä olin suunnitellut Kohtaamistaiteen ryhmätoiminnan sisällön mahdollistamaan eletyn elämän pohdintaa ja läpikäymistä tavoitteena vahvistaa nykyhetkeä. Eläkkeelle siirtyneet ovat enimmäkseen hyväkuntoisia ihmisiä, joille itsensä ja haaveiden toteuttaminen on mahdollista. Tämä oli toteutetun ryhmätoiminnan suunta, mahdollisuuksien näkeminen tulevaisuudessa. Niiden löytämiseksi oli apuna myös aarrekartta -menetelmä.</p> <p>Tärkeää oli ymmärtää miten erilaisia elämäntilanteita ihmisillä oli. Kuinka paljon jokaisen mennyt elämä kokemuksineen ja henkilökohtainen nykytilanne vaikutti siihen miten koki tämänhetkisen elämänsä. Kohtaamistaiteen prosessimainen kohderyhmälle suunniteltu sisältö soveltui hyvin eläkkeelle siirtyneiden ihmisten elämän muutosvaiheen käsittelyyn. Jokainen liikahdus oli minulle geronomina merkityksellinen ja pienikin hyvä, jonka osallistuja koki, oli minulle riittävä.</p>	
Avainsanat	ikäntyminen, eläkeikä, Kohtaamistaide, aarrekartta

Author Title Number of Pages Date	Kirsi Anthoni Retirement – Period of New Possibilities? Experiences of Using Clinical Art and Treasure Map 45 pages + 14 appendices Spring 2016
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Specialisation option	Elderly Care
Instructor	Mari Heitto, Senior Lecturer
<p>The primary goal of the thesis was to find out how people experience retirement and offer them alternative ways of processing and accepting the change and forming a positive image of future through Clinical Art system. My collaborator in this project was The Finnish Association for the Welfare of Older People that organizes activities for senior citizens. My partner in Clinical Art was Meeri Falck who works for the organization.</p> <p>In my functional thesis I sought answers for the following questions: What kind of effects does the process of Clinical Art have on the retired people's adaptation in the transition period? How does the process of Clinical Art affect their hopes and positive thinking of their future? I carried out two half structured theme interviews by the phone. The first one was before and the second one was after the group activity. The purpose of the first interview was to find out how people experience the retirement. The purpose of the second interview was to find out how Clinical Art can support them in their transition period, and furthermore, if it helped them to enhance their possibilities in the future.</p> <p>When retirement age is near, it might get people to think about aging and how it affects their future. According to many theories determining the fluctuations of life, going through and piecing together one's life is a normal part of aging. Because of that I planned the content of the Clinical Art group activity to enable the participants to go through their lives in order to strengthen their present situation. Retired people are by large healthy and they have possibilities to fulfill themselves and live out their dreams. This was one of the goals of the group action. One of the tools was also the Treasure Map -method.</p> <p>It was important to understand how different people's life situations are and how much their past life and private life situation affect how they experience their status quo. Clinical Art for the focus group worked perfectly, because it was planned to give possibilities to process their life situations. To me as an Elderly Care Professional, any progress or positive moment that the participants experienced was meaningful.</p>	
Keywords	ageing, retirement age, Clinical Art, Treasure Map

## SISÄLLYS

<b>1 Johdanto</b> .....	<b>1</b>
<b>2 Opinnäytetyön taustaa</b> .....	<b>4</b>
<b>3 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset</b> .....	<b>7</b>
<b>4 Teoreettiset lähtökohdat</b> .....	<b>8</b>
4.1 IKÄÄNTYMINEN .....	8
4.2 ELÄKEIKÄ .....	9
4.3 YHTEISÖLLINEN TAIDETOIMINTA JA VERTAISTUKI .....	10
<b>5 Ryhmätoiminnan menetelmien merkitys</b> .....	<b>12</b>
5.1 KOHTAAMISTAIDE .....	13
5.2 AARREKARTTA – LUO UNELMASI TODEKSI .....	14
<b>6 Ryhmätoiminnan valmistelu ja toteutus</b> .....	<b>15</b>
6.1 OSALLISTUJEN REKRYTOINTI .....	15
6.2 RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUS .....	16
6.3 RYHMÄTOIMINNAN TEEMAT .....	18
6.3.1 Ensimmäisestä kolmanteen tapaamiskertaan .....	19
6.3.2 Neljännestä kuudenteen tapaamiskertaan .....	20
6.3.3 Seitsemännestä yhdeksänteen tapaamiskertaan .....	20
6.3.4 Aarrekartta ja päätösjuhla .....	21
<b>7 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät ja toteuttaminen</b> .....	<b>23</b>
7.1 OSALLISTUVIEN ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUDEN KUNNIOITTAMINEN .....	23
7.2 VAHINGOITTAMISEN VÄLTÄMINEN .....	23
7.3 YKSITYISYYS JA TIETOSUOJA .....	24
7.4 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTON KERUU .....	25
7.5 AINEISTON KÄSITTELY JA ANALYYSI .....	27
<b>8 Tulokset</b> .....	<b>29</b>
8.1 TYÖN MERKITYS JA ELÄKKEELLE JÄÄMINEN .....	29
8.2 ODOTUKSET ALKAVASTA RYHMÄSTÄ .....	30
8.3 TULOKSET LOPPUHAASTATTELUIJEN PERUSTEELLA .....	31
8.3.1 Turvallisen ilmapiirin ja vertaistuen merkitys .....	31
8.3.2 Kohtaamistaitteen ryhmätoiminnan vaikutus .....	32
8.3.3 Aarrekartta – luo unelmasi todeksi -menetelmän merkitys .....	32
<b>9 Johtopäätökset</b> .....	<b>34</b>
<b>10 Pohdinta</b> .....	<b>37</b>
10.1 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS .....	38
10.2 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS .....	39
10.3 TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMINEN .....	39
10.4 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN HAASTEET .....	40
10.5 JATKOKEHITYSAJATUKSIA .....	41
<b>Lähteet</b> .....	<b>43</b>

## **LIITTEET**

LIITE 1. LEHTI-ILMOITUS RYHMÄN ALKAMISESTA

LIITE 2. KUTSU RYHMÄÄN OSALLISTUVILLE

LIITE 3. MATKAEVÄITÄ -KOTITEHTÄVIÄ

LIITE 4. MINÄ JA ME

LIITE 5. MUUTOS VOIMAKSI

LIITE 6. TASAPAINO

LIITE 7. VASTAKOHDAT TÄYDENTÄVÄT TOISIAAN

LIITE 8. MITÄ KÄTENI KERTOVAT

LIITE 9. ELÄMÄNI HELMINAUHA

LIITE 10. VAPAUS

LIITE 11A. VOIMAUTUMINEN

LIITE 11B. VOIMAUTUMINEN

LIITE 12. YHTEINEN TAIDETUOTOS

LIITE 13. ALKU- JA LOPPUHAASTATTELUKYSYMYKSET

LIITE 14: SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN

## 1 Johdanto

Eläkkeelle siirtymisestä kirjoitetaan erilaisissa oppaissa ja artikkeleissa. Aihe on ajatuksia ja tunteita herättävä sekä mielenkiintoinen. Eläkkeelle siirtymiseen saa tietoa erilaisista palveluista ja tuista mm. Kelasta, Kevasta ja yksityisistä eläkelaitoksista. Taloudellisen turvan lisäksi eläkkeelle siirtyvä voi tarvita myös tukea muutosvaiheeseen jo ennen eläkkeelle jäämistään. Tutkija Marja Saarenheimo Vanhustyön keskusliitosta kertoo 80-luvulla eläkevalmennuksen olleen eläkkeelle siirtyvien tukena, koska eläkkeelle siirtymistä pidettiin murroksena, jota piti suunnitella ja johon piti varautua. Hän toteaa, että työelämän haasteiden koveneminen on tuonut eläkevalmennuksen yhteiskunnalliseen keskusteluun. Monelle eläkkeelle lähtö on haastavaa, koska työelämällä on ollut iso sisältö elämässä. Sosiaaliset verkostot ovat monella pitkälti muodostuneet työelämässä ja eläkkeelle jäädessä on sitten yksinäinen. (Saarenheimo 2013.)

Janssonin (2012) mukaan riskejä elämänhallinnan tunteelle ja siten psykososiaaliselle toimintakyvylle ovat yksinäisyyttä aiheuttavat muutokset elämäntilanteessa ja kokemukset yksinäisyydestä. Muutokset ovat kriisejä, jolloin ihmisen pitää rakentaa elämänsä ja myös identiteettiään uudelleen. Jos omien mahdollisuuksien tai voimavarojen hyödyntäminen ei onnistu muutokseen sopeutumisessa, on vaarana yhteisöstä syrjäytyminen ja tuntemukset elämänhallinnan tunteen menettämisestä elämässään. (Jansson 2012: 14.)

Eläkeikä on väistämätön muutosvaihe, jonka ihminen kohtaa useimmiten 65 -vuotiaana. Se voi olla muutaman vuoden marginaalilla ennen tai jälkeen esim. ammatilasta, työntekijän työkyvystä, työntekijän toiveista, työllisyydestä ja työnantajasta riippuvista lähtökohdista. Siirtyminen eläkkeelle on tärkeimpiä muutosvaiheita elämässämme. Muutosvaiheeseen voi liittyä tunteita riittämättömyydestä, pettymyksestä ja tyhjiydestä. Ylikarjula (2011) uskoo eläkkeelle jäämisen olevan toisille suuri helpotus, mutta monille sokinluonteinen tapahtuma, varsinkin jos työ on merkinnyt lähes kaikkea. Jos ei ole henkisesti valmistunut muutokseen, voi masennus vallata mielen. Itselle sopivaa ja mielekästä tekemistä vapaa-ajalle on eläkeläisen tärkeitä, mutta ehkä kaikkein vaikeimpia tehtäviä. (Ylikarjula 2011:83, 85.)

Eläkkeelle siirryttäessä, jolloin työelämä jää taakse, alkaa uusi elämänvaihe. Uusi elämänvaihe voi olla haastava, jolloin siitä selviytymiseen tarvitaan tukea. Eläkkeelle siirtyvä voi hyötyä vertaistuesta, jolloin saa jakaa erilaisia tunteita ja ajatuksia samassa

tilanteessa elävien ihmisten kanssa. Haarnin (2010) mukaan työelämästä pois siirtyneen yksilön identiteetin muotoutumiselle on merkitystä sillä, millaisissa tekemisen ja tapaamisen yhteisöissä hän on. Samassa elämänvaiheessa ja - tilanteessa olevien kanssa toimiminen ja keskusteleminen mahdollistavat itsen, oman arvomaailman ja maailmankuvan arvioimisen ja vertailun. (Haarni 2010: 138.)

Perinteiset ikäkäsitykset ovat murentuneet ja voidaan puhua niin sanotusta elämänkulun uusjaosta. Työn jättäminen ja vanhuuden alkaminen ovat erkaantuneet toisistaan. Uusi elämänvaihe, kolmas ikä, on muodostunut näiden väliin. (Koskinen- Pitkälä- Saarenheimo 2008: 549.) Saarenheimo (2014) kirjoittaa, miten viime aikoina on puhuttu elämänkulun monimuotoistumisesta niin tutkimuskirjallisuudessa kuin ihmisten arkisissa keskusteluissa ja siitä miten ihmisillä on enemmän vapautta valita oma tapansa kypsyä ja ikääntyä yksilöllisesti (Saarenheimo 2014).

Eläkkeelle siirtyneet, kolmatta ikää elävät, ovat suurelta osin hyväkuntoisia ihmisiä, joiden on mahdollista toteuttaa itseään ja haaveitaan. Työelämän jälkeisestä 20–30 vuodesta onkin kehittynyt merkittävä ajanjakso kolmatta ikää elävien keskuudessa. (Ylikarjula 2011: 46.) Kolmannesta iästä on kirjoitettu kohtalaisen paljon, mutta siihen liittyvää käytännön tutkimusta on ainakin Suomessa vielä verrattain vähän. Ilmarinen selvitti yksityissektorilta eläkkeelle vuoden 2012 lopulla jääneiden henkilöiden odotuksia tulevilta vuosilta. Selvityksen mukaan odotettiin eniten aikaa elämästä nauttimiseen, aikaa perheelle, harrastuksiin, valinnanvapautta sekä aikaa terveydestä huolehtimiseen. (Saarenheimo 2014.) Näkemykseni mukaan viimeiset työssäolovuodet joko vahvistavat tai heikentävät ihmisen mahdollisuuksia selviytyä isossa elämän muutosvaiheessa. Näin ollen työnantajien pitäisi kiinnittää entistä suurempaa huomiota eläkeikää lähestyviä työntekijöitä kohtaan.

Näen yhteiskunnallisesti merkityksellisenä erilaisin toimintamuodoin tukea eläkeikää lähestyviä ja eläkkeelle jääneitä. Uskon tuetulla siirtymävaiheella eläkkeelle jäädessä olevan kauaskantoisia vaikutuksia. Eläkeläiset saavat uskoa ja luottamusta uuteen elämänvaiheeseen, joka näkyy aktiivisuutena ja toimijuutena itseä arvostaen ja omiakin tarpeita kuunnellen. Valvanne ja Tuohino (2016) toteavat, että tekijät, jotka tuottavat terveyttä vuosiksi ovat juuri itsensä tarpeelliseksi tunteminen ja tulevaisuuden suunnitelmat (Valvanne – Tuohino 2016: 56).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Kohtaamistaiteen mahdollisuutta tukea eläkkeelle jääneitä ihmisiä. Kohtaamistaiteen prosessin tavoitteena oli voimautumisen mahdollistaminen elämän suuressa muutosvaiheessa. Voimauttava näkökulma piti sisällään omanarvon ja elämän merkitykselliseksi kokemisen tunteen vahvistumisen.

Aarrekartta – luo unelmasi todeksi -menetelmän tarkoitus oli auttaa hahmottamaan omia unelmia tulevaisuuteen katsoen eli se toimi ryhmään osallistujien työvälineenä ryhmäprosessin loppuvaiheessa. Eläkkeelle jäätyään useimmat menettävät työelämän statuksen, mutta on hyvä muistaa, ettei kykyjään. Niinpä edesspäin on uusien mahdollisuuksien ja haasteiden aika, jotka ylläpitävät persoonallista kehittymistä ja luovuutta. (Emden - Lampikoski 2001: 24.)

Opinnäytetyöni työelämäkumppanina oli Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminta. Vanhustyön keskusliitto on valtakunnallinen keskusjärjestö, jonka tarkoituksena on edistää vanhusten ja ikääntyvien hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta. Tämä toimii perustana keskusliiton toiminnan aatteelliselle lähtökohdalle ja se näkyy eri tavoin myös kaikkien keskusliiton jäsenyhteisöjen toiminnassa. Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan tavoitteena on vanhusten ja ikääntyneiden ihmisten psykososiaalisen hyvinvoinnin lisääminen ja osallisuuden sekä toimintakyvyn vahvistaminen. Senioritoiminnan ohjaajat järjestävät myös koulutusta ryhmätoimintaan, hoivan arkeen sekä vapaaehtoistoimintaan eri puolilla Suomea. (Vanhustyön keskusliitto.)

Olen Helsingin kaupungilla työskennellessäni tehnyt yhteistyötä Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan kanssa ja yhteistyö on suurelta osin linkittynyt toteutettuihin Kohtaamistaiteen ryhmiin. Kohtaamistaiteen valintaan johdatti hyvät palautteet aiemmin toteutetuista ryhmistä ja omat kokemukseni Kohtaamistaiteen ohjaajana. Aarrekartta – luo unelmasi todeksi -menetelmän valintaan johdatti myös hyvät kokemukseni aiemmin toteutetuista Aarrekartta -mielenmuutosvalmennuksista. Kokonaistavoitteeni opinnäytetyössä oli prosessimaisen ryhmätoiminnan sisällön avulla antaa osallistujille mahdollisuus vahvistaa nykyisyyttä, lisätä tulevaisuusmyönteisyyttä ja luoda mahdollisuus myös unelmointiin.



## 2 Opinnäytetyön taustaa

Keva toteutti syksyllä 2013 tutkimuksen, jonka tarkoituksena oli selvittää eläkeikää lähellä olevien työntekijöiden eläkkeelle siirtymiseen liittyviä ajatuksia ja miten eläkeasioita käsiteltiin työpaikalla. Tutkimus- ja kehittämisasiantuntija Pirjo Saaren (Keva) mukaan työntekijät, jotka ovat lähellä eläkeikää kokevat, ettei heidän kannata paljastaa eläkkeelle siirtymistään. Tiedon ajatellaan vaikuttavan siihen, millaiseksi työntekijän rooli muotoutuu viimeisinä työvuosina. Matalan profiilin pitäminen varmistaa työntekijän tasavertaisuuden työyhteisössä eikä häntä pidetä eläkettä odottavana vanhuksena. (Saari 2013.)

Tutkija Katri Halen keräsi ikääntyneiden kirjoituksia työssä jatkamisesta ja eläkkeelle siirtymisestä vuonna 2011. Työpaikan menetys ja arvostuksen puute olivat ikääntyneiden työntekijöiden mieltä painavia asioita. Moni kertoi kokevansa ikäsyrrintää ja osa jopa painostusta eläkkeelle. Kokemukset ikäsyrrinnästä eri muodoissa sekä pelkästään ikäsyrrinnän olemassaolon tiedostaminen työpaikalla oli hämmentävän yleistä, Katri Halen arvioi Helsingin yliopistoon tekemänsä tutkimuksen tuloksia. Halenin mielestä tämä on osoituksena, että työpaikoilla kaivataan lisää ikäjohtamista. (Hyvönen 2014.)

On tärkeää, että työnantaja pitää huolta työntekijän hyvinvoinnista viimeisinä työvuosina tarjoamalla tukea myös turvalliseen eläkkeelle siirtymiseen. Se osoittaa työntekijälle arvostusta, jolloin työntekijä tuntee olevansa tärkeä osa työyhteisöä vielä eläkeiän kynnykselläkin. Suomen Punainen Risti tarjoaa työnantajille yhteistyön mahdollisuutta Täyttä elämää eläkkeellä -muutos- ja hyvinvointivalmennusten järjestämiseksi työpaikalla. Valmennus tukee työntekijää merkittävässä elämän muutoksessa, joka ravistelee arkirutiinien lisäksi koko identiteettiä. Valmennuksen avulla on mahdollisuus saada myös konkreettisia työkaluja hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen vahvistamiseen. (Ohtonen-Jones 2015.)

Kevan (2013) tutkimuksessa selvisi, että valtaosa julkisen työsektorin työntekijöistä suhtautuu lähestyvään eläkkeelle siirtymiseen myönteisesti. Eläkkeelle siirtyminen on prosessi, joka vaatii uuteen elämänvaiheeseen sopeutumisen ennakointia. Sopeutumisen ennakoinnissa nousi esiin pohdintaa työn merkityksestä myös elämän rytmittäjänä ja sisältöä tuovasta vaikutuksesta. (Keva 2013.) Tutkimus antaa ymmärtää, että valtaosa odottaa eläkkeelle siirtymistä luottavaisin mielin. Tämä ei kuitenkaan kerro siitä miten hyvin osataan ennakoida sopeutumista isossa muutosvaiheessa. Työ on monelle asia, joka tuo osaltaan elämään merkityksellistä sisältöä, joka jää pois eläkkeelle siirryt-

tyä. Voiko tämä muutosvaihe yllättää, vaikka eläkkeelle siirtymiseen olisikin suhtauduttu myönteisesti?

Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksessa (2013) hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi on kiinnitetty erityishuomiota erilaisissa siirtymisvaiheissa kuten eläkkeelle siirtymistilanteessa ammattilaisten tarjoaman neuvonnan ja ohjauksen merkitykseen mahdollisuutena omaehtoisen muutosvaiheen ennakointiin (STM 2013: 28). Elämänkaaripsykologian mukaan kymmenes seitsenvuosisikausi ajoittuu ikävuosiin 63–70, jolloin useimmat ihmisen jäävät eläkkeelle. Tällä ajanjaksolla suhde aikaan muuttuu. Aiemmin on ollut selkeämmin menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus. Tällä ajanjaksolla tuntuu menneisyys kasaantuvan ja tulevaisuus näyttäytyä epämääräisenä ja olemattomana. (Lieppinen 2011.) Elämänkaaripsykologiakin tukee näkemystä, jossa eläkkeelle siirtyjä tarvitsee tukea muutosvaiheen hyväksymiselle ja positiivisen tulevaisuuskuvan vahvistamiselle.

Saarenheimo (2014) toteaa, että jotkut tutkijat ovat ehdottaneet ikäihmisten arjen tarkasteluun erilaisten ajankäyttöä kartoittavien metodien käyttöä sekä laadullisia menetelmiä kokemusten tutkimiseen. Näiden avulla mahdollistuisi ymmärrys siitä, mikä merkitys eläkkeellä ololla on yksittäisille ihmisille, myös sen jäsentäminen miten yhteiskunta ja ympäristö tukevat tai jättävät tukematta ihmisten ikääntyessä. (Saarenheimo 2014.) Terveystutkimuksen uusin aluevaltaus on kansanterveyden liittäminen kulttuuriin ja taiteeseen. Sen perustana on nykyaikainen terveystieteiden, joka määrittää terveyden tarkoitettavan henkilön fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen tasapainon suhdetta ihmisen oman elämänsä päämääriin. Ihmisyhteisön voimavarojen ottaminen käyttöön tukemaan ihmisen terveyttä on johdonmukainen seuraus uudesta määritelmästä. (Hyypä 2007: 155.)

Eläkkeelle siirtymisen voi kokea odotuksena tai pelkona, yksi kokee pääsevänsä eläkkeelle, toinen joutuvansa. Jollekin elämänmuutos on innostava, toiselle uhkaava ja kolmannelle helpottava (Suomen Mielenterveysseura). Eläkkeelle siirtyvien olisi mahdollista helpommin sopeutua muutokseen, jos jo työssä ollessaan työntekijät saisivat mahdollisuuden vertaistukeen esimerkiksi työnantajan järjestämällä sopeutumisvalmennuskurssilla. Sopeutuminen ei tapahdu itsestään, vaan vaatii asioiden, elämän tapahtumien ym. läpikäymistä, käsittelyä ja hyväksymistä. Eläkkeelle jääminen, vaikka sitä olisi odotettu, on elämänmuutos, johon liittyy aina surutyötä. Sen läpikäyminen on tärkeää, jotta seuraavasta elämänvaiheesta nauttiminen on mahdollista. (Valvanne – Tuohino 2016: 57.)

Ikäihmisten ja vanhusten hyvinvointi yhteiskunnassamme on merkityksellinen ja ajankohtainen. Varhainen "puuttuminen" ja huomioiminen on ensiarvoisen tärkeää, jolla voi olla hyvinkin merkittäviä ja kauaskantoisia vaikutuksia pitkälle tulevaan vahvistaen kolmatta ikää. Kulttuurikokemusten on todettu edistävän terveyttä mm. laajassa Ruotsissa tehdyssä lääketieteen alaan kuuluvassa tutkimuksessa (Von Brandenburg 2007: 182).

### 3 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää haastattelujen avulla eläkkeelle siirtyvien ihmisten kokemuksia muutosvaiheessa ja muutosvaiheen vaikutusta tulevaisuuteen. Tavoitteena oli saada tietoa Kohtaamistaiteen vaikutuksesta auttaa tunteiden käsittelyssä ja sopeutumisessa menneestä nykyhetkeen ja nykyhetkestä tulevaan tässä elämänvaiheessa, eläkkeelle siirtyneenä. Tämän opinnäytetyön tärkeä lähtökohta oli tarjota vaihtoehtoisia väyliä muutosvaiheen käsittelyyn, hyväksymiseen ja positiivisen tulevaisuuskuvan muodostamiseen.

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus todentui Kohtaamistaiteen 10 tapaamiskerran kokonaisuutena ja aarrekarttatyöskentely toteutui yhdellä tapaamiskerralla. Tapaamiskertoja oli siis kaikkiaan 11. Kohtaamistaideryhmätoiminnan yhdeksännen kerran jälkeen toteutui Aarrekartta – luo unelmasi todeksi -mielenmuutosvalmennus ja viimeinen tapaaminen Kohtaamistaiteen äärellä, jossa pääpaino oli tehtyjen taidetöiden näyttelyssä ja päätösjuhlassa. Kohtaamistaide- ja aarrekarttatyöskentely olivat konsepti, jonka tavoitteena oli toimia voimauttavana kokonaisuutena. Kohtaamistaiteen taidetyöskentelyä ja Aarrekartta – luo unelmasi todeksi -menetelmää on myöhemmin avattu enemmän.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Mitä vaikutuksia Kohtaamistaiteen prosessilla on eläkkeelle siirtyvien ihmisten uudessa elämänvaiheessa?
2. Miten Kohtaamistaiteen prosessi vaikuttaa omien toiveiden hahmottamiseen ja tulevaisuusmyönteiseen ajatteluun?

## 4 Teoreettiset lähtökohdat

Tämän opinnäytetyön kannalta on muutamilla teoreettisilla käsitteillä keskeinen merkitys. Näitä ovat ikääntyminen, eläkeikä, yhteisöllinen taidetoiminta ja vertaistuki. Näiden tarkastelu oli opinnäytetyöni kannalta merkityksellinen ja auttoi ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä.

Eläkeiän lähestyessä ihminen useimmiten pohtii myös ikääntymistä ja sen vaikutuksia tulevaisuudessa. Monien ihmisen elämänkulkua määrittävien teorioiden mukaan, kuuluu ikääntymiseen koko eletyn elämän läpikäyminen ja hahmottaminen. Tämän tarkoituksena on päästä jonkinlaiseen tasapainoon oman menneisyyden kanssa. Eletyn elämän läpikäyminen ja hyväksyminen sekä menneen elämän näkeminen niin, että sellainen sen pitikin olla, eikä välttämättä ollut vaihtoehtoa, on yksilön eheyden tunteen kannalta merkittävää. (Ylikarjula 2011: 117, 119.)

Ryhmätoiminnan ja vertaistuen merkitys osana Kohtaamistaitteen taidetyöskentelyä olivat tärkeitä osa-alueita opinnäytetyöni tulosten kannalta.

### 4.1 Ikääntyminen

Ikääntymisen kuva on tänä päivänä nuorekkaampi kuin aiemmin ja vanhuus siirretään elämänkulussa tuonemmaksi tulevaisuuteen. Suhde omaan ikään on yksilöllistä, jolloin ikä ei määritä elämäntyyliä niin kuin ennen, vaan ihmiset itse työstävät oman ikäidentiteettinsä. Kronologisen iän sijaan oma tyyli, aktiivisuus, vireys ja joustavuus määrittelevät iän. Julkunen (2008) toteaa, että ikä on itsestä kiinni ja jokainen voi erilaisilla asioilla ja valinnoilla tehdä itsestään sen ikäisen kuin haluaa. (Julkunen 2008: 17.)

Näiden määritelmien mukaan voisi kuvitella oman paikan löytymisen olevan toisaalta helppoa, mutta toisaalta se voi muodostua haastavaksi, kun äärimmäinen väite ulottuu yhdenikäisyyden kulttuuriin. Yhdenikäisyyden kulttuurissa lapset kurottautuvat kohti nuorta aikuisuutta ja josta ikääntyneet haluavat pitää kiinni. (Julkunen 2008: 17.) Miten eläkkeelle siirtynyt, työelämästä pois jäänyt, suuressa muutosvaiheessa oleva ikäihminen, löytää paikkansa ja oman ikäidentiteettinsä varsin ikäpirstoutuneessa yhteiskunnassa?

Saarenheimo (2014) kirjoittaa, miten viime aikoina on puhuttu elämänkulun monimuotoistumisesta niin tutkimuskirjallisuudessa kuin ihmisten arkisissa keskusteluissa ja siitä miten ihmisillä on enemmän vapautta valita oma tapansa kypsyä ja ikääntyä yksilöllisesti (Saarenheimo 2014).

Ikääntyneiden kulttuurinen asema määräytyy pitkälti vallitsevien vanhuskäsitteiden mukaan kulloisessakin historiallisessa vaiheessa. Vanhuus ja vanheneminen kuuluvat osaksi kulttuurista arvomaailmaa. (Koskinen 2007: 35.) Suhtautuminen ikäihmisiin ja vallitsevat ikäkäsitteet yhteiskunnassa ovat omalta osaltaan vaikuttamassa myös eläkkeelle siirtyviin ihmisiin. Nähdäänkö ikäihmiset aktiivisina ja tasaveroisina toimijoina nuorempien rinnalla vai enemmän passiivisina ja avun tarpeessa olevina? On myös hyvä muistaa, ettei omassa ikäryhmässä toimiminen houkuttele kaikkia. Iästä riippumaton tekeminen voi olla monelle ikäihmiselle luontevinta, sillä vanhenemisen leima saattaa olla se jota halutaan välttää. (Haarni 2010: 64.)

Hyvinvointi liittyy elämän merkitykselliseksi kokemiseen ja kykyyn tunnistaa oman elämänlaatuun liittyviä tekijöitä ja omien arvojen mukaisesti toimimista. Vanhenemisessä hyvinvointiin vaikuttaa oman ymmärryksen kasvu, oma aika, vapaus sekä toimivat ystävä- ja perhesuhteet. (Gothoni 2007: 15.) Ylikarjalan (2011) mukaan voimavarojen kannalta ikääntyessä tärkeitä asioita ovat itsensä toteuttaminen, emotionaalinen vuorovaikutus ja yhteisöllinen osallistuminen (Ylikarjula 2011: 18).

Vanha ihminen ei koskaan ole pelkästään vanha, vaan hänen eletty elämänsä ja nuoremmat minänsä ovat osa nykyisyyttä. Tämän ajattelutavan mukaan esimerkiksi 80-vuotias on samalla myös viisikymmenvuotias, kolmekymmenvuotias, kahdeksantoista-vuotias ja kahdeksanvuotias. Menneisyys on osa nykyisyyttä elämänhistoriallisina kokemuksina ja muistoina. (Gothoni 2007: 13–14.)

## **4.2 Eläkeikä**

Eläkkeelle jääminen kuuluu ihmisen elämässä nk. kehityskriiseihin. Ne ovat normaaleja elämäntulkun kuuluvia siirtymävaiheita. Kehityskriiseille on ominaista, että useimmiten niihin voi ennalta varautua ja valmistautua. Ne ovat omalta osaltaan muokkaamassa ihmistä omaksi itsekseen. (Terveyskirjasto 2010.) Muutoksen kohtaaminen ja siihen sopeutuminen herättävät meissä erilaisia tunteita, jotka ovat hyvinvoinnin kannalta tärkeitä tunnistaa ja ilmaista (Laimio – Karnell 2010: 12).

Eläkkeelle jäädessä tapahtuu iso elämänmuutos, jossa elämänkaaripsykologian mukaan tuntuu menneisyys kasaantuvan ja tulevaisuus näyttäyty epämääräisenä ja olemattomana (Lieppinen 2011). Tämä näyttäytyy kohtana, jossa muistoilla on merkitystä niin menneen elämän merkitykselliseksi kokemisen kuin oman identiteetin vahvistamisen kannalta. Muistojen merkitys on merkittävä osa elämän muutosvaiheissa.

Eläkeikä on täynnä mahdollisuuksia ja siitä muotoutuu monelle niin sanotusti henkilökohtainen projekti, joka täytyy suunnitella ja rakentaa itse vakiintuneiden mallien puuttuessa. Joillekin eläkeikäisistä selkeiden suuntaviivojen puuttuessa voivat vapaus ja autonomia myös haalistua tarpeettomuuden ja merkityksettömyyden kokemuksiksi. (Saarenheimo 2014.)

Yksilön elämässä pitää olla luottamusta ja toivoa herättäviä merkityksiä, jotta hän voi uskoa tulevaan. Merkitykset syntyvät usein lähimpien ihmisten ja yhteisöjen kautta (Laimio – Karnell 2010: 10.) Haarnin (2010) etnografisessa tutkimuksessa eläkeikäisten osallistumisesta nousi mielekkään tekemisen tarve esiin kaikkien haastateltavien puheessa. Arkeen kaivattiin rytmiä, ohjelmaa päivään ja sisältöä elämään. Palkkatyön päättymisen merkitsi monille haastateltaville menetystä ja luopumista sekä tärkeän roolin ja elämänrytmin katoamista. (Haarni 2010: 51, 56.)

Koskisen (2007) mukaan eläkkeelle siirtymisen yhteydessä tapahtuu ihmisillä väistämättä monien vaikutusmahdollisuuksien menetystä. On tärkeää, että ikääntyneet voivat hankkia menetettyä valtaansa takaisin osallistumalla kansalaislähtöiseen toimintaan. Osallisuus on kokemuksellisuutta ja mukanaolon tunnetta. (Koskinen 2007: 31.) Parhaimmillaan eläkkeellä oleminen on uuden ajanjakson alku, jossa on mahdollisuus laajemman itsensä toteuttamiseen sekä myös pienten unelmien toteuttamiseen (Ylikarjula 2011: 86).

### **4.3 Yhteisöllinen taidetoiminta ja vertaistuki**

Yhteisöllisessä taidetoiminnassa osallistujat luovat sen mitä tavoitellaan ja tärkeää on mahdollistaa tilaa sille mikä kullekin ryhmälle on merkityksellistä. Yhteisöllinen taidetoiminta on vahvasti tilannesidonnaista ja se soveltuu mille tahansa inhimillisen elämän kentälle. Faktan ja fiktion sekoitus vapauttaa tutkimaan omia tunteita ja kokemuksia. Leikkisyydellä saadaan hälvennettyä pelkoa, jonka johdosta lisääntyy ilon kokeminen ja siten kasvaa rohkeus ja kriittisyys. (Bardy 2007: 25–26.)

Kirsti Rinta-Panttila (2007) toteaa, että kohtaaminen on hetkien taidetta. Ihmisten kohtaamisessa meissä tapahtuu jotakin, jotakin liikkuu ja muuttuu. Toiset kohtaamiset ovat merkityksellisempiä kuin toiset ja sekunneissa voimme matkata kauas palaten takaisin jotakin uutta oivaltaneina. Voi myös olla, että hetken merkityksen luo sen nautinnollisuus antaen voimaa kulkea eteenpäin. Kohtaamisia voi olla fyysisiä, henkisiä, hiljaisia, sanoitettuja, joilla voi olla päämäärä tai sitten ei. Varmaa kuitenkin on, että kohtaamiset ovat tärkeitä ja melkeinpä elämisen ehto. (Rinta-Panttila 2007: 48.)

Haarnin (2010) tutkimuksessa eläkeikäisten osallistumisesta, nousi haastateltavien puheesta osallistumisen tarjoaman hyvinvoinnin lisäksi myös sosiaalinen ulottuvuus. Vuorovaikutus muiden kanssa toi sisältöä ja vaihtelua elämään. Muiden seurassa olemisen ilo ja huoli yksin jäämisestä saivat monet liikkeelle ja osallistumaan. (Haarni 2010: 125.)

Riittävän samankaltainen elämäntilanne takaa sen, että ryhmässä olijat tietävät omien kokemustensa kautta jotakin toisen tunteista. Samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten tapaaminen auttaa omien oloilojen ja tuntemuksien näkemisen ja ymmärtämisen normaaleina reaktioina ja elämäntilanteeseen kuuluvina. (Laimio – Karnell 2010: 18–19.)

Yleiskielessä dialogiksi nimitetään kaikenlaista keskustelua. Taideteokset voivat toimia yhteisenä kielenä kertomaan koetusta niin, että muidenkin on helpompi ymmärtää. Taideteos on keskustelussa yksi puheenvuoro, jonka vastaanottajan on mahdollista kuulla eri aisteillaan. Dialogi voi tapahtua vain silloin, kun paikalla olevilla ihmisillä on valmius ja erityinen syy jakaa koettuja asioita toistensa kanssa. Tämä vaatii lisäksi luottamusta, antautumista ja yhteistä päämäärää. (Varto 2007: 62–63.)



## 5 Ryhmätoiminnan menetelmien merkitys

Kulttuurin ja taiteen avulla pystytään edistämään terveyttä ja hyvinvointia sekä lisäämään osallisuutta yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla (THL 2014). Taide ja taiteen kaltainen toiminta antaa paljon muun muassa silloin, kun luodaan tilaa energiaa vaativien sosiaalisten muutosten prosessoinnille sekä erilaisille selviytymisstrategioille ihmisten elämässä (Bardy 2007: 31).

Taiteessa kohtaamisen voima pystyy rakentamaan sillan menneeseen aikaan, joka on kadotettu ja jolloin kaikki oli toisin. Tai sillan tulevaan, jolloin itsestä alkaa nousta uudenlaista tekemisen ja kokemisen riemua, jonka avulla on mahdollista muuttaa käsitystä itsestä, muista ja maailmasta. Kokijana, tekijänä, etsijänä on tällöin ennakoimattoman ja odottamattoman tavoittaminen mahdollista. Se voi olla pientä tai suurempaa, mutta aina merkityksellistä tavoittajalle. (Rinta-Panttila 2007: 49.)

Taide mahdollistaa tapoja kuvata ja nimetä maailmaa havaintoja ja kokemuksia työstämällä taiteen eri keinojen avulla. Taiteessa muotojen ja merkityksien luominen ja jakaminen mahdollistuu. Taide toimii peilaajana, tulkitsijana ja todellisuuksien muuttajana havaitsemisen, kokemisen ja tuntemisen tapojen hahmottamisessa. Taiteen ylevä ja samaan aikaan käytännöllinen merkitys kykenee laittamaan aistit, tunteet ja mieli liikkeeseen sellaisin tavoin, joihin on muilla keinoilla vaikea päästä. (Bardy 2007: 21.)

Kirjailija José Martí, kuubalainen ihmisoikeustaistelija, on kirjoittanut: ”Ihmiset ovat tähtiä; toiset kehittävät omaa valoa, toiset heijastavat vastaanottamansa loisteen”. Jokaisella ihmisellä on oltava oikeus oman tahtonsa ja kykyjensä mukaan yhteyteen, kasvuun ja kokemiseen. Taiteen ja kulttuurin eri ulottuvuudet tuovat kohtaamiseen ja asioiden näkyväksi tekemiseen monipuolisuutta ja ilmavuutta sekä luo uusia mahdollisuuksia. Me kaikki voimme olla omalla tavallamme valoa heijastavia ja sitä vastaanottavia tähtiä, yhdessä ja rinnakkain. (Rinta-Panttila 2007: 48, 52.)

Kohtaamistaiteessa taidetyöskentelyn ja ryhmässä olevien tuen avulla tehdään asioita ja ilmiöitä näkyviksi, tutkitaan ja etsitään muutosta sekä voimavaroja arkeen (Ahos – Pusa 2013: 17). Aarrekarttatyöskentelyn avulla koulutettu ohjaaja auttaa ihmisiä löytämään vahvuudet omassa elämässään ja rohkaisee heitä toteuttamaan unelmansa.

## 5.1 Kohtaamistaide

Kohtaamistaide on alun perin Japanista lähtöisin oleva Clinical Art -systeemi, joka on kehitetty 1990-luvulla kuntoutusmuodoksi ikääntyneille muistisairaille ja heidän omaisilleen. Vuoden 2010 alussa suomalainen sovellus sai nimen Kohtaamistaide. Nimellä halutaan ilmentää taiteen tekemistä, jonka ytimessä ovat vuorovaikutus, jakaminen ja kohtaaminen. Kohtaamistaide rakentuu vahvasti voimavarakeskeiseen ajatteluun ja kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen. (Pusa 2010: 5.)

Kohtaamistaide on suomalaisen kulttuuriin ja palvelujärjestelmään sopeutettu toimintamuoto. Japanilaiset käsitteet Bigaku, Kansei ja Mitate ovat haluttu säilyttää Kohtaamistaiteessa. Näistä Bigaku tarkoittaa moniulotteista esteettisyyttä, joka antaa perustan Kohtaamistaiteelle. Mitate kuvaa kokonaisvaltaista ja arvostavaa kohtaamista. Kansei kuvaa hyvinvointia. Henkilöllä, jolla on paljon ”kanseita” osaa vaalia omaa ja muiden hyvää sekä hänellä on kyky tehdä havaintoja aistivaraaisesti ja toimia havaintojen pohjalta eettisesti. (Pusa 2013: 6.)

Kohtaamistaiteessa kohtaaminen ilmentää ihmisten keskinäistä kohtaamista sekä ihmisen kohtaamista materiaalin ja maailman kanssa. Kohtaamistaiteessa keskeistä on aistinen kokemus, joka ohjatussa taidetyöskentelyssä muovautuu omien valintojen kautta itsenäiseksi materiaaliseksi ja esteettiseksi tuotokseksi. Kohtaamistaiteen ohjaajan tehtävänä on suunnitella taiteen tekemisen prosessi, niin että osallistuja pystyy tuottamaan esteettisesti itseään tyydyttäviä taidetuotoksia, vaikkei hänellä olisi aikaisempaa kokemusta. (Pusa – Rankanen 2013: 14.)

Kohtaamistaiteen tavoitteena on tukea aktiivista kansalaisuutta, tasa-arvoa ja jokaisen ihmisen ihmisarvon kunnioittamista. Eettinen perusta Kohtaamistaiteessa lähtee ajatuksesta, että taide kuuluu jokaiselle eikä kulttuuri ole vain harvojen oikeus, vaan ne ovat elämän perusrakenteita. Kohtaamistaide perustuu ehdottomaan luottamukseen. Kohtaamistaiteen ryhmässä pitää olla turvallinen ympäristö ja on tärkeää, että jokainen ryhmäläinen tulee nähdyksi ja hänen työnsä on arvokas, jota tulee kunnioittaa. (Ahos – Pusa 2013: 16–18.)

## 5.2 Aarrekartta – luo unelmasi todeksi

Aarrekartta – luo unelmasi todeksi -menetelmä on Kristiina Harjun 30 vuotta sitten kehittämä toimintamalli. Aarrekarttatyöskentely on mielenmuutosvalmennusta, jolla vaikutetaan mielen suggestiiviseen itseohjautuvuuteen. Se perustuu tietoisien ja alitajuisen mielen yhteistyölle. Alitajunta palvelee nöyrästi tietoista mieltä. Alitajunta varastoi vuosien mittaan erilaista tietoa, tunnetiloja ja kehon reaktioita erilaisista tapahtumista, kohtaamisista, muiden sanomisista jne. Myöhemmin se tarjoaa materiaalia tietoiselle mielelle, jos otamme avoimesti vastaan. (Harju 2000: 39–41.)

Kristiina Harju (2000) kertoo unelmien tietoisien hahmottamisen olevan tapa avata elämänvirtaan uusi uoma. Uoma on itse asiassa ollut siinä huomaamattamme koko ajan. Avaamme viimeisen padon ja voimme heittäytyä virran vietäväksi. Emme tarkoin tiedä mihin se kuljettaa, mutta luotamme sen vievän entistä parempaan. Tärkein matkaseuramme kohti tulevaa on perusluottamus hyvään. (Harju 2000: 13.)

Aarrekarttatyöskentelyssä toteutetaan kolme erilaista aarrekarttaa, joita ovat visuaalinen, auditiivinen ja kinesteettinen. Tämä huomioi ihmisten erilaiset tavat käsitellä ja painaa mieleen asioita.

## 6 Ryhmätoiminnan valmistelu ja toteutus

Ryhmätoimintaa varten oli tila varattu Metropolia Ammattikorkeakoulun toimipisteestä Hämeentieltä. Siellä oli upeita maisemaluokkia, joista avautuivat näkymät Vanhankaupunginlahdelle. Koin suurta mielihyvää ajatuksesta mikä vaikutus upealla luontonäky-mällä onkaan osana taidetyöskentelyä. Tilan osalta kävi kuitenkin niin, että sen käyttö ei lopulta onnistunut. Tämä muutos toi suuresti huolta opinnäytetyön tekijälle. Onneksi toinen tila mahdollistui toisesta Metropolian koulutusyksiköstä, Sofialehdonkadulta. Tilan vaihtuminen maisemaluokasta tavalliseen luokkahuoneeseen vaikutti etukäteis-suunnitteluun ja mielikuviin ryhmätoiminnan toteutuksesta.

Kävin tutustumassa uuteen tilaan ja hahmottamassa miten hyödynnän tilaa Kohtaamis-taiteen ryhmätoiminnan struktuurille. Tila vaikutti toimivalta, koska se oli iso, joten oli helppo toteuttaa virittäytyminen, taidetyöskentely ja arvostuskierros eri kohtaan luokka-huoneessa. Virittäytyminen ja arvostuskierros ovat toteuttamissani ryhmissä yleensä olleet samassa ja taidetyöskentely eri paikassa ryhmätilaa.

### 6.1 Osallistujien rekrytointi

Ilmoitus ryhmästä oli Kirkko ja kaupunki lehdessä 23.5. (ks. LIITE 1). Ryhmä täyttyi kahdessa päivässä. Ilmoittautuneita tuli kaikkiaan 21. Olin oletanut, että 10 ensimmäistä muodostaisi alkavan ryhmän. Yllättävää oli, ettei näin ollut. Joukossa oli täysin määrittelemäni kohderyhmän ulkopuolelle kuuluvia. Muutama oli ollut eläkkeellä 4–7 vuotta, yksi työkyvyttömyyseläkkeellä yli 20 vuotta. Muutama oli juuri jäämässä ja yksi oli jäämässä vasta 2017. Joukossa oli myös muutama eläkkeelle jäämisen jälkeen töitä tehnyt ja pari osa-aikaeläkkeeltä kokoaikaeläkkeelle kesällä 2015 jäävää.

Pakka meni täysin sekaisin ja jouduin soittamaan kaikille ilmoittautuneille saadakseni määrittelemäni kohderyhmän kokoon. Lopulta sain ryhmän kokoon niin, että 6 henkilöä oli 1–3 vuoden sisällä eläkkeelle jäänyt, kaksi vajaan vuoden sisällä sekä lisäksi jou-duin ottamaan kaksi kesällä 2015 jäänyttä saadakseni suunnitellut 10 henkilön ryhmän kasaan. Näin ollen kohderyhmäni muuttui 0–3 vuoden sisällä eläkkeelle jääneisiin. Otin muutoksen vastaan tutkimusnäkökulmaa rikastuttavana asiana. Muutos mahdollisti vertailun ihmisten eläkkeelle jäämisen tunteisiin ja kokemiseen niin, että miten ajalla on vaikutusta niihin.

## 6.2 Ryhmätoiminnan toteutus

Kohtaamistaiteen ryhmätoiminta toteutui joka tapaamiskerralla niin, että aloitimme virittäytymisen tuolien muodostamassa piirissä. Piirin keskelle olin aina suunnitellut asetelman, jonka tarkoitus oli toimia tervetuloa ryhmään -eleenä ja esteettisyyttä luovana monumenttina. Ryhmätoiminnassa käytetyt materiaalit kustansi Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminta kuten kaiken muunkin toiminnan toteutumista mahdollistaneet asiat mm. mainonnan ja päätösjuhlan tarjoilut.

Ryhmätoiminnan sisältö oli suunniteltu tutkimuskysymyksiin nojaten. Ryhmätoiminnan sisältö lähti prosessimaisesti liikkeelle itsestä ja minäkuvan vahvistamisesta jatkuen eletyn elämän merkityksen vahvistamiseen. Sen jälkeen siirryttiin nykyhetken voimauttamisen kautta tulevaisuuden mahdollisuuksiin unelmia unohtamatta. Kohtaamistaide mahdollistaa erilaisten kokemusten ja tunteiden käsittelyn sanattomasti taiteen avulla. Kohtaamistaide on yllätyksellistä ja tuottaa tekijälleen iloa ja mielihyvää. Toimintatapa mahdollistaa taiteen ja onnistumisen kokemisen jokaiselle taidoista riippumatta.

Ryhmätoiminnan ohjaamisen olimme sopineet ohjaajaparini Kohtaamistaiteen ohjaajan Meeri Falckin kanssa niin, että hän on pääsääntöisesti virittäytymisessä ja minä taide-työskentelyosiossa. Lisäksi arvostuskierros oli myös sovittu vastuulleni. Tämä suunnitelma linkittyi opinnäytetyöhön liittyvien havainnointien, muistiinpanojen ja tallenteiden toteuttamisen mahdollisuuteen.

Kohtaamistaiteen ryhmätoiminta noudattaa joka kerta samaa struktuuria. Ryhmätoiminta alkaa aina virittäytymisellä, joka parhaillaan tukee edessä olevaa taidetyöskentelyä. Seuraava kuvaus toimii esimerkkinä tässä ryhmätoiminnassa kolmannella kerralla toteutettu kokonaisuus teemalla: tasapaino. Virittäytymispiirin keskelle, oli kasattu paljon erivärisiä huovutusvilloja. Osallistujat saivat muoviset munat, jonka ympärille heidän oli tarkoitus huovuttaa värien avulla voimia vievä asia elämässä tai ominaisuus itsessä ja voimia tuova asia tai ominaisuus itsessä niin, että kokisi tasapainottavan tunteen. Voimia vievä asia on siellä olemassa, mutta sen ei tarvitse näkyä tai se voi näkyä juuri sen verran kuin itse kokee hyväksi. Voimia antava asia tai ominaisuus itsessä tasapainottaa voimia vievää. Tärkeää oli intuitiivisesti työskennellä asian äärellä värein, tuntein ja kosketuksin.

Taidetyöskentelyssä muovattiin savesta turvaa antava paikka tasapainon munalle. Näin ollen virittäytyminen ja taidetyöskentely muodostivat toisiaan tukevan kokonaisuuden. Taidetyöskentelyn jälkeen on lopuksi aina ihastelukierros, jossa tehdyt taide-  
tuotokset asetetaan esille. Ihastelukierros alkaa aina ensin tekijän kokemuksista ja tunteista siitä miltä tuntui työskennellä annetun taidetyön äärellä. Sen jälkeen toiset saavat ihastella toteutettua eli arvostaa toisen tekemää taideteosta.

Kaikessa ryhmätoiminnassa on tärkeää mahdollistaa vuorovaikutusta toisiin ryhmässä olijoihin tavalla tai toisella. Vuorovaikutus muihin ryhmässä olijoihin lisää avoimuutta ja mahdollistaa turvallisen ilmapiirin. Ilman avoimuutta, turvallisuutta ja vuorovaikutusta ei ole mahdollisuutta ryhmäytyä. Tämä oli tässäkin toteutuksessa tärkeää. Kohtaamistaidetta voi toteuttaa myös parityöskentelynä ja useammankin henkilön kokoonpanossa. Jopa koko ryhmä voi olla saman taidetyön äärellä.

Toteutetussa Kohtaamistaideryhmässä oli merkityksellistä henkilökohtainen prosessi itsestä, tunteista, menneestä, työelämän taakse jäämisestä, muutosvaiheesta, vahvistumisen ja voimautumisen mahdollisuudesta ja tulevaisuudesta. Tästä syystä vain ensimmäisellä kerralla oli kohtaamista ryhmän kanssa varsinaisen taidetyöskentelyosuu-  
den aikana.

Ryhmätoiminta toteutui ajalla 31.8.–16.11.2016. Koululaisten syyslomalla viikolla 18 ei ollut tapaamista. (ks. LIITE 2). Edelliskerralla 5.10. ennen pientä taukoa, annoimme Matkaeväitä -lehtisen tauon ajaksi. Sen sisällä oli kiitollisuuspäiväkirja kahden viikon ajalle sekä kotitehtävän ohjeistus. (ks. LIITE 3).

### 6.3 Ryhmätoiminnan teemat

Ryhmätoiminnan teemat ja tapaamiskertojen tavoitteet ovat seuraavassa taulukossa. Taulukon avulla on helpompi hahmottaa kokonaisuus ja sisällön prosessimainen eteneminen. Taulukko 1. Ryhmätoiminnan teemat ja tavoitteet

Tapaamiskerta	Aihe	Tavoite
1.	Minä ja me	Tutustuminen ja ryhmäytyminen
2.	Muutos voimaksi	Muutoksen kohtaaminen, hyväksyminen ja lopuksi voimaantuminen
3.	Tasapaino	Intuitiivisen työskentelyn kautta tasapainon hakeminen ja turvan tunteen vahvistaminen
4.	Vastakohtat täydentävät toisiaan	Pimeydestä valon löytäminen ja kummankin merkityksen ymmärtäminen osana elämää
5.	Mitä käteni kertovat	Menneen elämän merkityksen korostaminen osana nykyhetkeä ja tulevaa
6.	Elämäni helminauha	Itseen ja elämään vaikuttaneiden elämäntapahtumien hahmottaminen ja niiden merkityksen ymmärtäminen ihmisenä kasvamisessa
7.	Vapaus	Valinnan vapauden tunteen ja mahdollisuuksien vahvistaminen omassa elämässä
8.	Voimautuminen	Hyvän olon ja voimautumisen tavoittelemisen mielikuvamatkalla oman voima- puun äärelle sekä sen kuvittamisella
9.	Tulevaisuus	Tulevaisuuden mandalan toteuttaminen
10.	Aarrekartta – luo unelmasi todeksi	Mikä merkitys kohtaamistaitteen parissa kuljetulla matkalla on ollut? Näkyykö se omien unelmien hahmottamisessa?
11.	Ilon juhla ja taidenäyttely	Hyvän olon lisääminen yhteistä kuljettua matkaa muistellen ja ihastellen tehtyjä taidetuotoksia

Seuraavassa kuvaan ainoastaan, lukuun ottamatta viimeistä ryhmäkertaa, taidetyökentelyjen toteutuksia, vaikka virittäytymiselläkin on iso merkitys osana strukturoitua kohtaamistaiteen ryhmäkertaa. Liitteissä on taidetyökentelyä ja toteutuneita tuotoksia. Olen yrittänyt saada kaikkien osallistujien arvokkaita tuotoksia näkyviin. Liitteet ovat valikoitu lähinnä onnistuneen kuvakulman ja tarkkuuden näkökulmasta sekä sisällön suhteen pohdittu myös, että lukija saa avartavaa näkemystä niiden avulla.

### **6.3.1 Ensimmäisestä kolmanteen tapaamiskertaan**

Ensimmäisellä tapaamiskerralla olivat pöydät asetettu ympyrään ja jokaiselle oli valkoinen vesiväripaperi ja vesivärit pöydällä. Ohjeistin heitä kuuntelemaan miltä sisällä tuntuu. Mitä ajatuksia, tunteita, muistoja sieltä sisältä nousee tähän hetkeen. Ohjeistin heitä kuuntelemaan musiikkia ja sisintään sekä antamaan tunteiden siirtyä siveltimen avulla paperille värein, muodoin tai kuvin. Tärkeintä oli prosessi itsen kanssa eikä siveltimen jälki. Osallistujat ryhtyivät taidetyökentelyn äärelle, johon annoin heille määrätyn ajan. Tämän jälkeen ohjeistin heitä siirtymään myötäpäivään toisen taidetyön äärelle. Pysähtymään ja katsomaan mitä taidetyö kertoo ja miltä tämä uusi kohdattu ihminen ”näyttää”. Sitten oli tarkoitus jättää jokaisen työhön kohtaamisen jälki, positiivinen viesti haluamaansa kohtaan taidetyötä. (ks. LIITE 4).

Toisella tapaamiskerralla jokainen sai käsiinsä valkoisen paperin, joka oli tarkoitus repäistä kahtia sellaisella muodolla miten spontaanisti mieltää olleen se kohta, kun siirtyi eläkkeelle. Sen jälkeen toinen puoliskoista valittiin ja siihen väritettiin, kuvitettiin ajatuksia, tunteita ja muistoja menneestä, jossa työelämä oli iso osa arkea. Tämän jälkeen toiseen puoliskoon väritettiin, kuvitettiin ajatuksia, tunteita ja haaveita eläkkeelle jäämisen jälkeen kohti tulevaisuutta. Lopuksi jokainen sai valita mieluisen värisen kartongin, jolle liimasi menneen ja tulevan haluamallaan tavalla. (ks. LIITE 5).

Kolmannella tapaamiskerralla oli tämän luvun toisessa kappaleessa kuvaamani turvapaikan muotoileminen huovutetulle tasapainon munalle. (ks. LIITE 6).



### 6.3.2 Neljännessä kuudenteen tapaamiskertaan

Neljännessä tapaamiskerralla työskenneltiin hiilityön äärellä. Jokaisella oli tyhjä paperi, hiiltä, superlonia ja peili pöydällä. Valkoinen paperi ohjeistettiin värittämään hiilellä mustaksi. Sen jälkeen peiliä apuna käyttäen ja superlon työvälineenä oli tarkoitus löytää pimeydestä kasvot. Tuomalla mustasta väristä esiin valoa pystyi hahmottamaan kasvojen piirteitä ja muotoja. Lopulta kasvot tulivat esiin ja mielenkiintoista oli millaiset kasvot sieltä paljastuivat. Esim. yksi löysi itsensä pikkutyttönä, toiselle paljastuivat miehen kasvot menneisyydestä. (ks. LIITE 7).

Viidennellä tapaamiskerralla jokainen sai piirtää omien käsiensä ääri viivat valkoiselle paperille. Tämän jälkeen sai valita, kumpi on käsi, johon menneisyys on jättänyt jälkensä. Mitä kädestä paljastui? Käsi kuvitettiin värein ja muodoin tai kuvin. Toinen käsistä oli valmiina vastaanottamaan tulevaa, johon kirjoitettiin ajatuksia, toiveita ja unelmia ja halutessa kuvitettiin värein ja muodoin tai kuvin. Tämän jälkeen kädet leikattiin ääri viivoja pitkin ja liimattiin mieluisan väriselle kartongille miten halusi ne siihen asettaa. (ks. LIITE 8).

Kuudennella tapaamiskerralla pohdittiin omaa elämää ja tapahtumia, jotka ovat itseen vaikuttaneet niin, että ne ovat muuttaneet itseä tavalla tai toisella. Ovatko ne kasvattaneet, vahvistaneet, rikastuttaneet vai mikä vaikutus sillä tietyllä merkityksellisellä ja vaikuttavalla tapahtumalla tai elämänvaiheella onkaan ollut? Jokainen itselle merkityksellinen tapahtuma pujotettiin helmenä elämän helminauhaan. Kuvitus- ja toteutustapa oli vapaa. Helmet saattoi maalata, värittää pastellivärein ja ne saattoi toteuttaa lisäksi kolmiulotteisena leikaten ja liimaten. Jokainen helmi oli ollut osaltaan muovaamassa itseä sellaiseksi kuin juuri nyt oli, tänä päivänä, siinä hetkessä. (ks. LIITE 9).

### 6.3.3 Seitsemännessä yhdeksänteen tapaamiskertaan

Seitsemännessä tapaamiskerran tarkoituksena oli vahvistaa tunnetta valinnan vapaudesta ja mahdollisuuksista omassa elämässä. Taidetyöskentelyssä tätä toteutettiin musteella ja villalangalla maalaten tulevaisuuden polkuja. Villalankoja oli kaksi erilaista, joista toinen oli hallitumpi ja toinen hallitsemattomampi. Niin kuin tulevaisuudenkin tapahtumat ovat osittain omien valintojen vaikutusta, mutta usein myös tapahtuu asioita, jotka eivät ole omassa vaikutuspiirissä ja silti ne vaikuttavat omaan elämään. Erilaisilla

langoilla haluttiin ilmentää tätä, joka myös näkyi tulevaisuuden poluissa, jotka syntyivät paperille. Tässäkin taidetyössä oli sisäisellä prosessilla tärkeä merkitys eli niillä ajatuksilla, jotka johdattivat tulevaisuuteen ja synnyttivät siinä hetkessä ne erilaiset ja erimuotoiset polut. Tulevaisuuden polkuihin sai maalata haluamiaan värejä, jolloin ei tulevaisuus näyttänyt niin ”mustavalkoiselta”. (ks. LIITE 10).

Kahdeksannella tapaamiskerralla tavoiteltiin rentoutumista ja voimaantumista. Ensin toteutui mielikuvitusmatka oman voimapuun äärelle. Matkan jälkeen jokainen sai kuvitaa löytämänsä puun. (ks. LIITE 11a, 11b).

Yhdeksännellä tapaamiskerralla oltiin tulevaisuuden aatoksien äärellä. Jokainen toteutti oman tulevaisuuden mandalan, jonka äärellä työskentely oli hyvin meditatiivista. Mandalan työskentelyn aikana oli tarkoitus suunnata katse positiivisiin mielin kohti tulevaa ja pohtia sen suomaa mahdollisuuksia omia toiveita unohtamatta. Mandala toteutui viritäytymisenä. Yhteisenä taidetuotoksena toteutui Pablo Picasson Rauhankyyhky. Teos oli leikattu osiin niin, että niissä näkyi vain taideteoksen ääriviivoja eli teos ei ollut tunnistettavissa. Jokainen sai värittää oman palasensa, jotka lopuksi koottiin yhdeksi kokonaisuudeksi. Tämä päätti mukavasti Kohtaamistaitteen ryhmän. Yhteinen taidetuotos oli Kohtaamistaitteen päätösjuhlan kutsukortin kannessa. (ks. LIITE 12).

#### **6.3.4 Aarrekartta ja päätösjuhla**

Kymmenennellä tapaamiskerralla toteutui Aarrekartta – luo unelmasi todeksi -menetelmä. Tarkoituksena oli hyödyntää menetelmää apuna omien unelmien hahmotamiseen ja siten vahvistaa tulevaisuusmyönteisyyttä. Toteutetusta aarrekarttatuokiosta jätin pois kinesteettisen aarrekartan ajan puutteen vuoksi. Suositeltava kesto tavanomaisesti Aarrekartta – luo unelmasi todeksi -tilaisuudelle on noin 2,5-3 tuntia ja nyt se toteutui samassa aikataulussa kuin Kohtaamistaideryhmätoiminnan tapaamisetkin eli kahdessa tunnissa.

Yhdennellätoista tapaamiskerralla oli päätösjuhla ja taidenäyttely. Viimeisen tapaamiskerran juhlaa varten olin saanut järjestettyä tilat Riistavuoren monipuolisesta palvelukeskuksesta. Juhlatilana oli takkatila, jossa olivat hyvät puitteet juhlistaa yhdessä kulkettua matkaa. Taidetuokset olivat palvelukeskuksen käytävällä kauniissa lasivittiriinikaapeissa, joissa oli vaihtuvat taidenäyttelyt pitkin vuotta. Juhlatilaisuus eteni niin, että otimme ryhmän vastaan palvelukeskuksen aulassa. Aloitimme päätösjuhlan takka-

tilassa, jossa aloitimme tilaisuuden pirskahtelevilla alkoholittomilla juhlajuomilla. Osa taidetöistä oli juhlatilassa ja pysähdyimme ensin niiden äärelle. Sen jälkeen siirryimme yläkertaan katsomaan varsinaista taidenäyttelyä, joka oli myös palvelukeskusasiakkaiden, talon asukkaiden ja omaisten nähtävillä kuukauden ajan. Mielestäni näyttely oli vaikuttava peilaten ryhmän kommentteihin ja elekieleen. Arvostus ja kunnioitus taidetöitä sekä taiteen tekijöitä kohtaan on Kohtaamistaiteen tarkoitus. Se toteutui tälläkin kerralla. Juhla jatkui muistelemalla kuljettua matkaa ja jutustellen tulevasta. Jokainen sai kirjoittaa positiivisen viestin muille ja ns. matkaevään hopeapaperilla päällystettyyn purkkiin. Juhla oli lämminhenkinen ja kiitollisin mielin ohjaajat ja ryhmä erosivat tilaisuuden jälkeen.

## **7 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät ja toteuttaminen**

Haastattelu on menetelmä, joka perustana on kielellinen vuorovaikutus. Vuorovaikutus korostuu keskustelunomaisissa haastatteluissa, jolloin tutkija saa mahdollisuuden vaikeidenkin asioiden lähestymiseen, kuten mm. miten haastateltavat ymmärtävät maailmaa sekä omaa elämäänsä ja mitä merkityksiä he antavat kokemilleen tapahtumille. Vapaamuotoiset ja syvälliset keskustelunomaiset haastattelut voivat paljastaa asioita, joita tuskin millään muulla menetelmällä voisi saada selville. (Hirsjärvi - Hurme 2008: 11.)

Haastattelun onnistumiselle ovat haastattelijan kiinnostus aiheeseen ja hyvä valmistautuminen tärkeitä edellytyksiä. Haastattelijalta vaaditaan myös hyvien vuorovaikutustaitojen hallintaa. Molempien osapuolien motivoituneisuus edesauttaa haastattelun päämäärien saavuttamisessa. Haastattelijan pitää kertoa haastateltavalle vaitiolovelvollisuudesta ja siitä, että haastateltavan henkilöllisyys ei paljastu valmiista opinnäytetyöstä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu.)

### **7.1 Osallistuvien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen**

Tutkittavalla on oikeus keskeyttää missä vaiheessa tahansa tutkimukseen osallistuminen, joka ei kuitenkaan tarkoita, ettei hänen siihen mennessä antamaansa panosta (esim. haastattelua) voisi hyödyntää enää tutkimuksessa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009).

Itsemääräämisoikeutta ovat tutkimuksen vapaaehtoisuus eli siihen osallistuminen ja sen keskeyttäminen. Tämä on otettu huomioon myös opinnäytetyössäni ja tuotu esiin tutkimusluvassa. Tutkimuslupa käytiin läpi Kohtaamistaiteen ryhmätoiminnan 1. tapaamiskerralla, jolloin lomakkeet jaettiin ja allekirjoitettiin.

### **7.2 Vahingoittamisen välttäminen**

Tässä opinnäytetyössä tutkimusaihetta käsitellään positiivisessa valossa. Kohderyhmää ja aihetta käsitellään arvostaen, kunnioittaen, yksilöllisyys huomioiden ja voimauttavasta näkökulmasta. Tutkimuksessa on yleisesti noudatettava ihmisarvon kunnioit-

tamisen periaatetta, jonka mukaan on väärin aiheuttaa vahinkoa tai loukata tutkimukseen osallistuvaa riippumatta tutkimuksen tarkoituksista (Eskola – Suoranta 2008: 56).

Tutkimuksen aineistoa kerätessä on hyvä muistaa, että ihmiset kokevat asiat eri tavoin. Esimerkiksi samat tutkimuskysymykset tai -aiheet voivat herättää erilaisia reaktioita eri ihmisissä. Tutkimustilanteisiin voi sisältyä, ja saakin, samankaltaista henkistä räsitusta ja erilaisien tunteiden kokemista (pettymys, ilo, suru, viha, häpeä, turhautuminen jne.) kuin jokapäiväisessä elämässä käsiteltäessä ihmiselämän eri puolia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.)

Rauhala ja Virokangas (2011) korostavat, että tutkijan on käsitteellisten ja metodologisten valintojensa lisäksi sekä niihin sisällyttäen vietävä tutkimustaan eteenpäin korkeatasoisella ja harkitulla tutkimuseetiikalla, jotta tutkittavan ihmisen oikeus loukkaamattomuuteen toteutuisi (Rauhala – Virokangas 2011: 251). Olen pitänyt korkeaa moraalialuella koko opinnäytetyöprosessin ajan, joka näkyy tekstin ulkoasussa kirjoittaessani kohderyhmästä, ryhmätoiminnasta ja ryhmään osallistuvista.

### **7.3 Yksityisyys ja tietosuoja**

Perustuslailla suojattuihin oikeuksiin kuuluu myös yksityisyyden suoja ja se on tutkimuseettisesti tärkeä periaate. Tutkimusaineistojen keruun, käsittelyn ja tulosten julkaisemisen kannalta on yksityisyyden suojan tärkein osa-alue tietosuoja. Yksityisyyden suojaa koskeviin tutkimuseettisiin periaatteisiin kuuluvat tutkimusaineiston suojaaminen ja luottamuksellisuus ja tutkimusaineiston säilyttäminen tai hävittäminen sekä tutkimusjulkaisut. (Tampereen yliopisto.)

Yksityisyyden suoja on ollut läsnä koko opinnäytetyön tutkimusprosessin ajan sekä tulosten raportointivaiheessa. Yksityisyyden kunnioittaminen tuli esille myös alkuhaastattelussa, kun yksi osallistujista kysyi kuinka paljon tarvitsee kertoa ryhmässä itsestään. Jo alkumetreiltä asti oli mahdollistettu se, että jokainen saa kertoa itsestään mitä haluaa tai jättää kertomatta. Toin selkeästi esille sen, ettei kenenkään menneisyydellä esim. ammatilla tai taiteellisella osaamisella ollut merkitystä alkavassa Kohtaamistaitteen ryhmässä. Jokainen oli ns. samalla viivalla ja jokainen oli yhtä arvokas ja tärkeä osa tämän ryhmäprosessin kokonaisuutta. Ryhmätoiminnan ensimmäisellä kerralla sovittiin myös yhteisistä pelisäännöistä, joista tärkein oli vaitiolovelvollisuus, joka koski

jokaista ryhmään osallistujaa sekä ohjaajia. Kenenkään asioista ei puhuttu ryhmän ulkopuolella, vaan kaikki puhutut asiat jäivät ryhmän sisälle.

Osallistujilta pyydettiin kirjallinen lupa, jossa on kaiken kattava selvitys opinnäytetyöhön sisältyvistä vaiheista ja toimenpiteistä. Valokuvaaminen oli tärkeä osa dokumentoitavaa materiaalia. Kaikki dokumentointi oli yksityisyyttä kunnioittavaa eli valokuvista ei tunnista kasvoja eikä ihmisiä. Pääpaino oli työvaiheissa, taidetöissä, joissa voi näkyä osallistujan kädet.

Henkilöt eivät saa olla tunnistettavissa, jolloin tarvittaessa käytetään peitenimiä. Luotamuksellisuuden ja vaitiolovelvollisuuden toteutuminen mahdollistuu niin, ettei puhuta nimillä missään yhteydessä. Raportoinnissa ei käytetty nimiä, vaan analysointi ja pohdinta on tehty anonymisti. Mitä arkaluonteisemmasta asiasta on kysymys, sen lujemmin on suojattava henkilön anonymiteettiä. Tämä tarkoittaa, että tunnistettavuus on tehtävä mahdottomaksi. (Eskola – Suoranta 2008: 57.) Tätä asiaa pohdin tiukasti, esim. mietin myös, että kuinka arkaluonteisia asioita voi tuoda julki, vaikka ne toisi yksityisyyden suojaa kunnioittaen, anonymisti. Silti asia mietitytti.

#### **7.4 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu**

Aineistonkeruumenetelmänä käytin puolistrukturoitua teemahaastattelua, joka toteutui puhelimitse. Puhelimitse toteutetulla haastattelulla on etunsa ja haittansa. Puhelinhaastattelu helpottaa yhteisen ajan löytämistä, eikä tarvitse käyttää aikaa matkustamiseen, eikä sopivaa haastattelutilaakaan tarvita. Kotona voi olla rento ja turvallinen olo, jolla on haastattelussa etunsa. Toisaalta esim. tekemättömät työt voivat haitata keskittymistä tai jokin muu arkeen liittyvä asia. Vieras maaperä eli haastattelua varten järjestetty sopiva ja rauhallinen tila voisi sopia jollekin paremmin. Puhelinhaastattelu ei mahdollista havaintojen tekemistä esim. eleistä. Digitaalinen tallenne mahdollistaa taasen äänenpainot, tauot ym. seikat, jotka voivat olla tutkittavan asian kannalta merkityksellisiä (Kananen 2015: 152). Uskon näiden merkitsevyyteen, mutta koen myös varsin haastavana tulkita edellä mainittuja seikkoja, joten niitä en litteroinut. Oli helpompi litteroida pelkästään puhe ja tehdä analyysiä sen avulla.

Ryhmän ollessa täysimääräinen soitin jokaiselle ja sovin heidän kanssaan heille parhaiten sopivan haastatteluajan. Pyysin suullisen luvan haastattelun nauhoittamiseksi.

Ennen puhelinhaastattelua kerroin haastateltaville eettisestä toimintatavasta eli nauhoitusten hävittämisestä litteroinnin jälkeen. Suostumuksen tutkimukseen voi antaa suullisesti tai kirjallisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009). Ryhmätoiminnan alkaessa osallistujat saivat tutkimuslupapaperit. (ks. LIITE 13).

Opinnäytetyössä toteutuivat kaksi haastattelua, joista ensimmäinen oli ennen ryhmätoiminnan alkamista ja toinen ryhmätoiminnan päättymisen jälkeen. Ensimmäisen haastattelun tarkoituksena oli selvittää eläkkeelle jääneiden kokemuksia muutosvaiheesta elämässään ja muutosvaiheen vaikutuksia tulevaisuuden ajatuksiin. Toisen haastattelun tarkoituksena oli selvittää miten Kohtaamistaiteen ryhmätoiminnan prosessi vaikutti elämän isossa muutosvaiheessa ja autoiko se selkeyttämään tulevaisuuden monia mahdollisuuksia. Haastattelut toteutuivat puhelinhaastatteluina, jotka osallistujan luvalla tallennettiin ja ne hävitettiin analysointiprosessin jälkeen. Kyselyihin vastaaminen oli vapaaehtoista. (ks. LIITE 14).

Teemahaastatteluissa käytin avoimia kysymyksiä, joissa kysymyssanoina olivat: mitä, mikä, millainen ja miten. Näihin vastaaminen edellytti selittämistä eikä yksi sana riittänyt. Laadullisessa tutkimuksessa teemahaastatteluun liittyviä tärkeitä pohdittavia asioita ovat: pitääkö suunnitellut kysymykset kysyä kaikilta haastateltavilta, pitääkö kysymykset kysyä samassa järjestyksessä ja pitääkö sanamuotojen olla samat jokaisessa haastattelussa? (Tuomi – Sarajärvi 2006: 77). Näissä haastatteluissa noudatin samaa haastattelulinjaa kaikkien haastattelujen kohdalla. Oli tärkeää, että sama lähtökohta haastatteluissa mahdollistui kaikille haastateltaville. Joidenkin haastattelujen kohdalla kävi kuitenkin niin, että seuraavaan kysymykseen vastattiin jo edellisen aikana. Tällöin kerroin haastateltavalle, että hän vastasikin jo tähän kysymykseen, mutta hänelle annettiin mahdollisuus vastata vielä uudelleen, jos haastateltava koki sen tarpeelliseksi.

Johdatteluvien kysymysten käyttö on epäeettistä, koska niiden käytössä voidaan ohjaila vastaajaa haluttuun suuntaan (Kananen 2015: 151–152). Myös tarkentavien kysymysten käytössä kohdataan samaa johdattelun vaaraa, jos haastattelija ei pysy tiukasti haastateltavan vastauksen äärellä. Tärkeää on jatkaa samalla kysymyssanalinjalla. Haastateltava ei välttämättä ymmärrä, jos kysyy "anteeksi, selvennätkö mitä tarkoittit?" ilman apusanaa siitä, mitä halutaan tarkentaa. Näin ollen haastattelijan on oltava äärimmäisen tarkkana koko haastattelun ajan. Haastattelun etuna on sen joustavuus, jolloin haastattelijalla on mahdollisuus esimerkiksi oikaista väärinkäsitys, selven-

tää ilmausten sanamuotoja ja käydä keskustelua haastateltavan kanssa (Tuomi – Sarajärvi 2006: 75).

Ryhmätoiminnan aikainen havainnointi ja arvostuskierroksen tallentaminen jäivät tutkimusmenetelmien ulkopuolelle. Alun perin oli tarkoitus tehdä havaintoja myös ryhmätoiminnan aikana kirjaten niitä ylös ja tallentaa joka kerran arvostuskierros. Valitettavasti resurssit eivät riittäneet tähän, joten havainnoinnit, muistiinpanot ja tallenteet jäivät kesken liian materiaalitulvan takia. Alkupiirissä ja viimeisenä olevassa arvostuskierroksessa olisi ollut niin paljon arvokasta sen hetkistä aineistoa osallistujien kokemuksista ja tunteista juuri siinä hetkessä juuri tietyn taidetyöskentelykokonaisuuden äärellä. Opinnäytetyötä ohjaava lehtori arveli näin mittavien tutkimusmenetelmien käytön olevan liikaa yksin toiminnallista opinnäytetyötä tekevälle. Ainoat ja sitäkin merkityksellisemmät dokumentit ryhmätoiminnasta ovat valokuvat, joissa on taidetyöskentelyn vaiheita ja valmiita taidetöitä.

## **7.5 Aineiston käsittely ja analyysi**

Aineiston käsittely lähti liikkeelle puhelinhaastattelujen kuuntelemisella. Haastattelujen käsittelyssä on käytetty propositiotason litterointia eli haastattelukysymysten kannalta on poimittu tärkeät kohdat talteen. Litteroitaessa usein riittää melko karkea taso, jossa huomioidaan lauseen asiasisältö tiivistetyssä muodossa eli esille ei tuoda vastaajan koko ilmaisua. Tuloksien raportoinnissa on kuitenkin hyödynnetty vastaajien sanatarkkoja ilmaisuja. Tämä vahvistaa tulosten aitoutta. (Kananen 2015: 160.)

Alkuhaastatteluihin käytetty aika oli noin neljä tuntia. Haastattelun kestoksi oli haastateltaville ilmoitettu korkeintaan puolisen tuntia. Haastattelut vaihtelivat 10 minuutista 54 minuuttiin. Haastatteluja ei rajoitettu ajan ottamisella. Tärkeintä oli keskustelu ja viiteen kysymykseen vastaaminen. Alkuhaastatteluja litteroidessa tuli toiminnan haastavuus esiin, sillä esim. 14 minuutin haastattelun litterointiin meni aikaa 1 tunti ja 15 minuuttia. Haastattelujen pituudet vaihtelivat, koska haastattelukysymykset olivat alun perin suunniteltu vähintään yhden vuoden eläkkeellä olleille. Ryhmässä oli kaksi kesän aikana jäänyttä, jolloin kokemuksia työelämän taakse jäämisestä taakse ja sen peilaamisesta nykyhetkeen ei vielä ollut. Myöskään työelämän merkitys ei samalla tavalla ollut hahmotettavissa kuin heillä, jotka olivat jo olleet eläkkeelle vähintään vuoden.



Analyysin tavoitteena on saadun aineiston tiivistäminen kadottamatta sen sisältämää informaatiota ja samalla informaatioarvon kasvattaminen luomalla hajanaisesta aineistosta mielekästä ja selkeää (Eskola – Suoranta 2008: 137). Jokaisella laadullisen aineiston tutkijalla on varmaan pohdintansa löytää juuri se oikea tapa purkaa saatua aineistoa, niin että tulokset ovat parhaat mahdolliset ja tarkoituksenmukaiset tutkimuskysymysten kannalta. Miten aineistosta saadaan esiin juuri ne merkitykselliset tulokset niin, että ne palkitsevat opinnäytetyön tekijää kuin myös aiheesta kiinnostunutta lukijaa?

Ensimmäinen analyysivaihe lähti liikkeelle litteroidun haastatteluaineiston läpikäymisellä niin, että poimin vastauksista ne, joilla oli merkitystä haastattelukysymyksiensä kannalta. Useimmissa haastatteluissa materiaalia oli niin paljon, ettei vastaus ollut poimittavissa yhdellä silmäyksellä, vaan vaati koko haastatteluaineiston silmäilyä. Johonkin haastattelukysymykseen saattoi olla vastaus seuraavan kysymyksen alla tai täydentyä seuraavan kysymyksen kohdalla. Poimintojen jälkeen analyysi jatkui etsien yhtäläisyyksiä ja samankaltaisuutta vastauksissa, mutta yhtäläisillä oli tärkeää niissä ilmenneet eroavaisuudet.

Kumpikin puhelinhaastattelu oli merkityksellinen omana osuutenaan. Alkuhaastattelu antoi vastauksia siihen mitä tunteita ja ajatuksia eläkkeellä oleminen haastateltavissa ryhmään osallistujissa herätti sekä miltä tulevaisuus näyttäytyi. Se oli arvokasta tietoa, jota tässä opinnäytetyössä pohditaan teoriaan peilaten. Myös osallistujien odotukset alkavasta ryhmätoiminnasta olivat kohtaamistaitteen ohjaajan näkökulmasta tärkeää, sillä niiden avulla pystyi myös pohtimaan suunniteltua ryhmätoimintaa ja huomioimaan toiveita ryhmätapaamisissa. Loppuhaastattelusta saatu aineisto oli vastaamassa suoraan tutkimuskysymyksiin, silti vertaaminen haastatteluiden välillä toi oman tärkeän ulottuvuuden opinnäytetyön johtopäätöksissä.

## 8 Tulokset

Huomionarvoista tässä kohden on tuoda esiin, että kymmenestä osallistujasta 7 sitoutui ryhmään 100 % eli he olivat paikalla jokaisella tapaamiskerralla. Yksi osallistujista oli pois vain päätösjuhlasta. Yksi osallistuja oli 1. kerralla mukana, mutta seuraavat kolme kertaa pois, osallistuen 5. – 9., ollen pois päätösjuhlasta. Yksi osallistuja joutui olemaan kaksi kertaa pois 8. ja 9. tapaamiskerran sekä ollen pois myös päätösjuhlasta.

Tärkeää on ymmärtää miten erilaisia elämäntilanteita ihmisillä on, niin oli myös tähän ryhmään osallistuvilla. Kuinka paljon jokaisen henkilökohtainen elämäntilanne vaikuttaa siihen miten kokee sen hetkisen elämänsä, esimerkiksi oma pitkäaikainen sairastelu, puolison kuolema tai oman lapsen sairaus tai sairastuminen.

Kuinka paljon mennyt vaikuttaa nykyhetkeen, esimerkiksi selvittämättömät asiat tai menneen koettelemukset. Näillä on suuri merkitys, jolloin voi todeta, ettei kenenkään kokemus suhteessa toiseen ole vertailukelpoinen. Jokainen ihminen oman luonteensa, identiteetin, elämän kokemusten ja nykyhetken kanssa on yksilöllinen. Näin ollen käsitelien tuloksiakin yksilöllisesti, jolloin vertailunäkökulmaa vastausten välillä ei juurikaan synny. Jokainen liikahdus ja pienikin hyvä, jonka osallistuja koki, on minulle geronomina merkityksellinen ja riittävä.

### 8.1 Työn merkitys ja eläkkeelle jääminen

Alkuhaastattelussa selvisi osallistujien hyvin erilaiset elämäntilanteet, jotka vaikuttivat siihen mitä kukin koki sen hetkisessä elämässään tai ajatuksissaan tulevaisuutta kohtaan. Haastatelluista ilmeni, että aika monen kokemus eläkkeelle jäämisestä oli helpottava vapauden tunne, kun sai itse päättää mitä tekee. Siltikään se ei poistanut pohdintaa työn tärkeydestä ja merkityksestä isona sisällöntuojana elämässä. Joku kertoi rakastaneensa työtään, yksi oli työnarkomaani ja yhdelle työ oli tuonut ison sisällön elämään.

Työ oli ihan oikeesti tärkeätä. Sitä kautta myös mietti mikä mä nyt sitten oon, kun ei ole näitä työsuhteita. Nimenomaan tarkoitusta, nytkin mietin koko ajan mitä ja ketä varten tätä loppuaikaa nyt sitten täällä vietän.

Työ on sillä tavalla merkinnyt, että mä teen tärkeää työtä ja mä oon sitä aika antaumuksella tehnyt... tuntui raskaalta, ettei jaksu edes avata ovea. Oli ihana päästä pois. Olisin jaksanut, jos olis ollut toisenlaista työtä.

Mulla kun ei ole perhettä, niin työ on merkinnyt ehkä enemmän kuin perheellisille, mutta en mä mikään työorja ole koskaan ollut.

Selkeästi haastatteluissa tuli esille kuinka iso muutos eläkkeelle jääminen on ja kuinka siihen sopeutumiseen tarvitsee aikaa. Heille, jotka olivat jääneet osa-aikaeläkkeelle tai tehneet keikkaa eläkkeelle jäämisen jälkeen työpaikalleen, oli sopeutuminen helpompaa.

Ihminen tarvitsee aikaa näihin asioihin, siirtymiin. Jäin 2013 vuoden alussa eläkkeelle. Sopeutumiseen meni selkeästi aikaa. Työ oli elämänsisältö, työn kautta tuli ihmissuhteista suurin osa.

Oli myös kaksi heitä, jotka olivat aktiivisesti, mutta satunnaisesti mukana työhönsä läheisesti liittyvissä tehtävissä. Kolme pohti tulevaisuudessa tekevänsä ehkä vapaaehtoistyötä ja yksi pohti, että olisi jotain mitä tehdä, josta tuntisi iloa. Tulevaisuuden ajatuksia kysyessä heräsi toiveita terveenä pysymisestä kaikilla haastatteluilla, lisäksi yhdellä oman paikan löytäminen oli toiveena ja lisäksi kahdella uusi ihmissuhde.

Miksei uusi ihmissuhdekin vielä.

Ajatus, että joku olisi jossain joskus, niin kuitenkin kutkuttaa.

## **8.2 Odotukset alkavasta ryhmästä**

Odotukset alkavasta ryhmästä vaihtelivat. Alkava ryhmätoiminta herätti uteliaisuutta, että mitä se on ja miten se toteutetaan tai mitä ajatuksia siellä herää. Toivottiin myös jotakin tekemistä ja rytmiä syksyyn, taide-elämystä, uusien ehkä samankaltaisten ihmisten tapaamista, ystäviä, vuorovaikutusta, yhdessä kokemista, energiaa ja elämäniloa.

Etten vaan unohda kokonaan omaa itseäni. Liikaa elämä pyörii pojan ympärillä. Miten tässä osais löytää omaa elämää uudessa tilanteessa.

### 8.3 Tulokset loppuhaastattelujen perusteella

On merkityksellistä todeta, ettei erilaisten tunteiden, ajatusten ja toiveiden käsittely ole haitaksi kenellekään, vaan todennäköisesti vie varmemmin kohti eheämpää ja tasapainoista tulevaa.

Kaikki mitä tehtiin, kosketteli tunteita. Sisältä tulevia fiiliksiä joita sai vuorovaikuttaa. Mä koin tän hirveän tärkeänä. Tykkään maalata. Mulla on tarve siihen, saan sitä kautta sitä tuskaa pois. Oli tää sellainen tönäisy, mut nää on niin syviä asioita. Prosessi jatkuu.

#### 8.3.1 Turvallisen ilmapiirin ja vertaistuen merkitys

Puhelinhaastatteluista esille tuomieni havaintojen perusteella voi todeta, että ryhmässä oli hyvä ja turvallinen ilmapiiri, jossa saattoi olla oma itsensä. Vertaistuen näkökulma näytti avartavan monelle miten erilaisia kokemuksia ja ajatuksia suhteellisen samanikäisillä samanlaisessa elämänvaiheessa olevilla voikaan olla.

Ihmetys, miten erilaisia me samanikäiset naiset voidaan olla. Miten suh-  
taudutaan asioihin ja elämään eri tavalla. Koen, että voimavarana lisää  
mun omaa ajattelua miten rikasta vaihetta minä saan nyt elää tällä hetkel-  
lä. Ihanaa, että mulla on mun elämä, eikä hänen elämä eikä tuon kaverin  
elämä.

Sopi mulle hirveän hyvin mun elämäntilanteeseen. Must oli tosi hyvä, kun  
kaikki oli niin erilaisia ihmisiä. Se oli terveellistä ja vapauttavaa. Ei tarvin-  
nut esittää mitään. Tässä oli niin hyväksyvä ilmapiiri, pystyitte luomaan  
joka kerta turvallisen ja joka kerta olitte hyvin valmistautuneet”.... ”Ne teh-  
tävät oli niin hienosti rakennettu, että se vertaistuki ja vuorovaikutus limit-  
tyivät niihin. Hallitsitte hirveän hyvin.

Ryhmä oli kiva ja ihmiset oli kivoja. Hyvin vapautuneesti saattoi olla. Ver-  
taistuki on joka paikassa hyvä.

### 8.3.2 Kohtaamistaiteen ryhmätoiminnan vaikutus

Ryhmätoiminta toi virkistystä, iloa ja energiaa. Mahdollisuus osallistua ilman aiempaa kokemusta ja ennakkotaitoja koettiin myös hyvänä.

Mä oon nyt syksyn ollut paljon virkeempi. Aktiviteetti on lisääntynyt. On ollut tosi iloa tuottava ja monipuolisuus on ollut valtavan hienoa, kun monenlaista on saanut kokea.

Tuli itseluottamusta, kun en ole aikaisemmin tehnyt tällaista.

Olin tyytyväinen. Avarsi mun katsantokantaa ja sai uusia tuttavuuksia. Huomasin, että pystyy tekemään sellaista mitä ei luullut pystyvänkään. Huomasin, että käsillä tekeminen, pystyn tekemään myös taidetta.

Tää ryhmä antoi uusia välineitä, taiteen avulla vois löytää omia ajatuksia tulevaisuudessakin. Oon ollut valtavan kiitollinen ja kertonut ystäväilleni miten hieno juttu tää oli.

Seuraavan lauseen merkitys on sellainen, jonka toivoin olevan ajatuksena jokaisella tämän Kohtaamistaiteen ryhmän päätyttyä.

Mä ajattelen niin, että nythän mun elämä vasta alkaa. Mulla alkaa seuraava jakso elämässä. Jos terveyttä piisaa niin tätähän voi jatkua vaikka 40 vuotta.

### 8.3.3 Aarrekartta – luo unelmasi todeksi -menetelmän merkitys

Aarrekarttatyöskentely toteutui ohjaajan näkökulmasta hyvin ja tunnelma ja intensiivisyys omien aarrekarttojen äärellä olivat sellaisia kuin oletinkin. Haastattelujen perusteella selvisi, että jokainen ryhmästä piti sen tekemisestä, mutta syvempää merkitystä tai vaikutusta ei monikaan kokenut.

Kaiken kaikkiaan vieras tapa ja ajatus tehdä elämään tavoitteita. Oli ihan hauskaa...se on tehty, mut en mä osaa haaveilla sen kummosempaa. Mä oon tyytyväinen siihen mitä on. Ihanaa elää näin ja katsoa mitä huomina tuo.

Mä koen, että aarrekartta oli kiva, se on ovela, josta sitä katselen ja luen sitä kirjettä.

Kahden henkilön kohdalla aarrekartta oli kuitenkin vaikuttava ja merkityksellinen omien unelmien hahmottamisessa.

Mun kohdalla, ainoa joka liikutti oli se aarrekartta. Jotenkin muu, ei vienyt eteenpäin. Mä luulen, ettei mulla ollut tarvetta tällaiselle.

Oli mukava. Mä voin tehdä sitten itsekin vielä, kun on aikaa. Kirjeeseen laitoin ihan selkeitä tavoitteita. Olen nauttinut täysin rinnoin siitä.

## 9 Johtopäätökset

Eläkkeelle siirtyminen oli haastattelujeni perusteella helpompaa heille, jotka olivat jääneet osa-aikaeläkkeelle ennen varsinaista kokoaikaista eläkkeelle jäämistä. Eläkkeelle jäämiseen oli ehdittyä ajatuksena tottua sekä poissaolo aika ajoin työstä toi siihen etäisyyttä. Osa-aikaeläkkeen ideana onkin luoda mahdollisuus pysyä osittain työelämässä, mutta samalla siirtyä osittain eläkkeelle. Tämä on erinomainen järjestely harjoitella eläkkeelle siirtymistä (Eläkkeelle 2013). Silti joidenkin kohdalla, vaikka eläkkeelle jääminen tuntui hyvältä, niin oman itsensä tärkeyden ja elämän merkitykselliseksi kokeminen mietitytti. Ylikarjula (2011) tuokin esille sen, miten eläkkeelle jääminen voi olla toisille suuri helpotus, mutta monille sokinluonteinen tapahtuma, jos ei ole henkisesti valmistautunut muutokseen, voi masennus vallata mielen. Mielekkään ja itselle sopivan tekemisen löytäminen on eläkeläisen yksi tärkeämpiä ja myös haastavampia tehtäviä. (Ylikarjula 2011: 83, 85.)

Marinin (2003) mukaan kolmatta ikää on ns. kullattu ajatuksilla vapaudesta ja elämän todellisesta toteutumisesta. Kolmas ikä nähdään suurena yhteiskunnallisena voimavarana, jossa voi olla kyse liike-elämästä, vapaaehtoistyöstä, koulutuksesta, kulttuurisesta elämästä, perhesukupolvien välisten suhteiden hoidosta tai muusta sellaisesta. (Marin 2003: 116.) Eläkeikä on täynnä mahdollisuuksia ja siitä muotoutuu monelle niin sanotusti henkilökohtainen projekti, joka täytyy suunnitella ja rakentaa itse vakiintuneiden mallien puuttuessa. Joillekin eläkeikäisistä selkeiden suuntaviivojen puuttuessa voivat vapaus ja autonomia myös haalistua tarpeettomuuden ja merkityksettömyyden kokemuksiksi. (Saarenheimo 2014.)

Taidelähtöinen menetelmä toimii hyvin matkalla kohti itseä ja erilaisten tunteiden sekä tapahtumien käsittelyssä. Tämän toteutetun Kohtaamistaide ryhmän tuloksissa itselleni merkityksellisinä nousivat esiin useimpien ryhmässä olijojen oivallus oman elämänsä hyvydestä ja jopa rikkaudesta. Samassa elämänvaiheessa olevien samanikäisten ihmisten peilausmahdollisuus omaan itseä ja elämäänsä mahdollisti näkemään paremmin omaa elämäänsä. Viitaten Rinta-Panttilan (2007) tekstiin taiteen avulla syntyvän kohtaamisen voimasta, jonka avulla pystyy rakentamaan sillan menneeseen kadotettuun aikaan. Samoin myös tulevaan, jolloin itsestä alkaa nousta uudenlaista tekemisen ja kokemisen riemua, jonka avulla on mahdollista muuttaa käsitystä itsestä, muista ja ympäröivästä maailmasta. (Rinta-Panttila 2007:49.)

Taidelähtöisten työskentelymenetelmien käyttöön liittyy myös tietynlainen ennakoimattomuus. Yllättäen saattaa syntyä jotakin uutta ja arvokasta, vaikkei sitä oltu ehkä tietoisesti tavoiteltu. Vanhoihin asioihin tai tapahtumiin saattaa syntyä uudenlaisia merkityskokemuksia sekä täysin uudenlaisien piirteiden ja kykyjen löytyminen itsestä on myös mahdollista. (Känkänen – Tiainen 2007.) Yllätyksellisyys kuuluu tärkeänä osana Kohtaamistaidetta. Tässä toteutetussa ryhmätoiminnassa osallistujat saivat johdatusta aiheen äärelle joko virittäytymisessä tai muutaman lauseen avulla, mutta toteutustapa oli vapaa ja perustui erilaisiin omiin valintoihin. Tärkeää tässä Kohtaamistaitteen ryhmässä oli saada osallistujat kulkemaan tietty prosessimainen matka menneestä nykyhetken kautta kohti tulevaisuuden ajatuksia ja toiveita, jolloin se matka ei voinut toteutua ilman aiheen äärelle johdattelua. Ennakoimattomuus ja yllätyksellisyys olivat kuitenkin läsnä kaikilla tapaamiskerroilla, kuten Kohtaamistaitteeseen kuuluukin.

Yhden raskaassa elämäntilanteessa olevan kivireki liikahdi lainatakseni hänen omia sanojaan. Myös toinen osallistuja, jolla oli ajoittain haastava ja voimavaroja kuluttava elämäntilanne, kertoi voimavarojen lisääntyneen. Hänen mukaansa prosessi auttoi näkemään mitä pitää tehdä ja ohjasi omia ajatuksia tiettyjen valintojen äärelle. Bardy (2007) tuokin esiin miten taide ja taiteen kaltainen toiminta antaa juuri paljon tilanteessa, kun pitää luoda tilaa energiaa vaativien sosiaalisten muutosten prosessoinnille sekä erilaisille selviytymisstrategioille. (Bardy 2007: 31.) Taide ja kulttuuritoiminta mahdollistavat hyvän elämän ja arjen kokemisen korostaen aineettoman hyvinvoinnin merkitystä. Omat elämykset, luovat voimavarat, osallisuus ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa ovat keinoja voimaantumiseen, itsensä kehittämiseen ja toimintakyvyn ylläpitoon. (Liikanen 2011.) Ryhmässä syntyi ystävystymistä joidenkin välillä. Kaikkien kesken jaettiin yhteystiedot, jolloin heidän on mahdollista pitää yhteyttä toisiinsa ja sopia vaikka ryhmätapaamisen.

Toteutettu Kohtaamistaitteen ryhmätoiminta toi osallistujille iloa, virkistystä ja energiaa. Uskon tähän vaikuttaneen vahvasti sen, että jokainen sai toteuttaa itseään vapaasti, turvallisessa, vertaistuellisessa ryhmässä, jossa ennakkotaitoja ei tarvittu. Pusa ja Rankanen (2013) painottavatkin, että Kohtaamistaitteen ohjaajan tehtävänä on suunnitella taiteen tekemisen prosessi, niin että osallistuja pystyy tuottamaan esteettisesti itseään tyydyttäviä taidetuotoksia, vaikkei hänellä olisi aikaisempaa kokemusta. (Pusa – Rankanen 2013: 14.) Minulle ammatillisesti on äärimmäisen tärkeää ihan kaikessa ryhmätoiminnassa ja ikäihmisten osallisuudessa mahdollistaa onnistumisen kokeminen juurikin taidoista riippumatta, mutta myös toimintakyvyn ongelmista huolimatta. Kohtaamistaitteen äärellä tämä todentuu siihen kuuluvan toimintatavan myötä, mutta oma



ammattillinen tavoitteeni onnistumisen kokemiseen vahvistaa asian toteutumisen tärkeyttä.

Vertaistuen tärkeys tuotiin esille haastatteluissa ja myös tapaamiskerroilla. Samassa elämänvaiheessa olevien välillä vallitsee omanlainen ymmärrys, jota vain he parhaiten ymmärtävät. Puhutaan niin sanotusti yhteistä kieltä, vaikka elämäntilanteet toki ovat yksilöllisiä. Laimio ja Karnell (2010) tuovat esiin juuri samankaltaisen elämäntilanteen merkityksestä, että kun se on riittävän samankaltainen, niin se takaa, että ryhmässä olijat tietävät omien kokemustensa kautta jotakin toisen tunteista. Samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten tapaaminen auttaa omien olotilojen ja tuntemuksien näkemisen ja ymmärtämisen normaaleina reaktioina ja elämäntilanteeseen kuuluvina. (Laimio – Karnell 2010: 18 – 19.) Vaikkei kyseessä ollut keskusteluryhmä, niin taidetyöt keskustelivat keskenään ja tätä keskustelua vahvisti ja rikastutti aina tekijän oma sanoitus toteutuneesta ja sen herättämistä tunteista.

Mielestäni opinnäytetyöni konsepti on hyödynnettävissä eri yhteisöissä, jossa tarvitaan tukea muutosvaiheisiin. Suoraa mallintamista hankaloittaa se, että kummassakin, niin Kohtaamistaitteen toimintamallissa kuin Aarrekartta – luo unelmasi todeksi - menetelmässä täytyy olla koulutettu ohjaaja. Opinnäytetyön suunniteltu kokonaisuus on hyödynnettävissä Kohtaamistaitteen ohjaajien ja soveltavin osin eri taideohjaajien tai muiden luovia menetelmiä hyödyntävien ohjaajien keskuudessa. Opinnäytetyön tulokset antavat tietoa Kohtaamistaitteen merkityksestä ja hyödynnettävyydestä erilaisten asioiden käsittelyssä elämän muutosvaiheissa. Kohtaamistaitteessa tulee kehittää asiakkaiden hyvinvoinnin arviointimenetelmiä, jotka auttavat Kohtaamistaitteen ohjaajia ymmärtämään ja havaitsemaan asiakkaiden tarpeita (Riitta Ahos, Tiina Pusa 2009). Kohtaamistaitteen keinoin menneen läpikäyminen, nykyhetken voimauttaminen ja tulevaisuusmyönteisyyden lisääminen taiteen avulla vertaistuellisessa ryhmässä soveltuu hyvin eläkkeelle siirtyneiden ihmisten elämän muutosvaiheen prosessointiin.

## 10 Pohdinta

Erilaiset sopeutumisvalmennuskurssit ovat merkityksellisiä ja niitä saisi olla entistä enemmän tarjolla. Usein sopeutumisvalmennuskurssit ovat sisällöltään hyvin asiapitoisia. Mielestäni niiden pitäisi sisältää enemmän vuorovaikutuksellista ja osallistavaa toimintaa osana asiapitoista sisältöä, jolloin eläkkeelle siirtyneet tai siirtymässä olevat ihmiset pääsevät pohtimaan muutosvaihettaan ihan konkreettisesti.

Yleensä sopeutumisvalmennukset ovat kohdennettu vielä työelämässä oleville, jolloin tietoa siitä mitä eläkkeellä olo on, ei vielä ole. On tärkeää saada pohtia ennalta tulevaa muutosvaihetta, jolloin on mahdollista varautua muutokseen tekemällä etukäteissuunnitelmia tulevan varalle. Tässä opinnäytetyössä toteutettu sopeutumisvalmennus toteutui eläkkeelle siirtymisen jälkeen, jolloin osallistujilla oli jo kokemusta eläkkeellä olemisesta, tosin kahdella se oli vielä hyvin vähäinen. Taiteen äärellä toteutettu sopeutumisvalmennus on täysin erilainen kuin verraten perinteiseen valmennuskurssiin. Kohtaamistaitteen äärellä eläkkeelle siirtyneillä oli mahdollisuus käydä läpi koko elämänkaartaan prosessimaisesti etenevän sisällön avulla. Kohtaamistaideryhmä ei mahdollista siinä määrin keskustelua kuin esim. keskusteluun ja vuorovaikutukseen pohjautuva sopeutumisvalmennus tai muu keskusteluryhmä. Silti uskon vahvasti taiteen vaikuttavuuteen eläkkeelle siirtyneiden muutosvaiheen käsittelyssä.

Opinnäytetyössäni Kohtaamistaitteen ryhmätoiminnan sisältö oli suunniteltu niin, että osallistajat pääsivät pohtimaan elettyä elämää, kokemuksia, muistojen merkitystä tavoitteena vahvistaa nykyisyyttä ja itseä ihmisenä juuri tässä kohden elämää. Menneen pohdinnassa tuotiin esille myös työssäoloaika, koska se on niin mittava matka ihmisen elämässä. Nykyhetkestä käännyttiin katsomaan kohti tulevaa ja sen suomaa mahdollisuuksia. Tavoitteeni Kohtaamistaitteen ohjaajana oli antaa mahdollisuuksia voimautua ihmisenä, eläkkeelle siirtyneenä, juuri tässä ja nyt oivaltaen menneen elämän merkityksen ja tulevan mahdollisuudet.

Tiesin heti, että Kohtaamistaidede on vaikuttavaa omien kokemusten, mutta erityisesti aiemmin toteutuneiden ryhmien palautteiden ansiosta. Opinnäytetyöni prosessi kaikkinen ulottuvuuksineen oli ammatillisesti hyvin palkitseva. Vaikka ryhmätoiminnan aikaiset havainnot jäivät kirjaamatta, niin kokonaisuudesta jäi itselleni onnistunut ja hyvä tunnelmainen mielikuva. Kaikissa tapaamisissa ryhmällä oli avoin, utelias ja innokas asenne. Ryhmä ryhtyi niin intensiivisesti joka kerralla taidetyöskentelyn äärelle. Uskon tämän mahdollistuneen juuri siitä syystä mikä tuli ryhmän haastatteluissakin esille eli

ryhmätila oli hyvin valmisteltu, ryhmässä oli avoin ja turvallinen ilmapiiri ja varmasti vertaisuudella oli iso merkitys.

Toin jo aiemmin esiin, että jokainen pienikin positiivinen tai voimauttava liikahtus, jota ryhmään osallistunut koki, on minulle ammatillisesti ja tämän opinnäytetyön tekijänä riittävä. Kukaan ei voi tietää mihin se pienikin liikahtus lopulta johtaa.

### **10.1 Opinnäytetyön eettisyys**

Opinnäytetyöni on tehty noudattaen hyviä tieteellisen tutkimuksen käytäntöjä, joissa onnistumisen edellytyksenä ovat eettisten periaatteiden noudattaminen. Eettisiä periaatteita ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen, yksityisyys ja tietosuojat. Opinnäytetyötä varten ei Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminta edellyttänyt tutkimuslupaa, mutta asianmukainen sopimus yhteistyöstä tehtiin noudattaen tutkimuksen ja toiminnan eettisiä periaatteita.

Eettisyyden kannalta olennaista on, että tutkimukseen osallistuva saa riittävästi tietoa tutkimuksesta ja korostetaan osallistumisen vapaaehtoisuutta (Ahos, Riitta – Pusa, Tiina 2013: 18). Haastattelujen toteutuessa on tärkeää kerrata, että on kyse opinnäytetyöstä. Toiminnan etiikan kannalta on tärkeää Kohtaamistaiteen ryhmätoiminnan osalta, että ryhmään tulijat haastatellaan ennen ryhmän alkua ja varmistetaan sitoutuminen ja soveltuvuus ryhmämuotoiseen toimintaan. Tämän ryhmätoiminnan osalta sitoutuminen ja soveltuvuus varmentuivat ensimmäisessä toteutuneessa puhelinkeskustelussa ilmoittautuneiden kanssa. Painotin sitä, että ryhmään ei oteta uusia, vaan valittu ryhmä on koko ajan sama. Kerroin myös miten tärkeää on sitoutua jokaiselle tapaamiskerralle, jos ei tule ylivoimaista estettä, koska ryhmätoiminnan sisältö on prosessimainen ja jokainen kerta tukee toistaan muodostaen merkityksellisen kokonaisuuden. Ennen ryhmän alkua sovittiin toiminnan periaatteista.

Eettisten ongelmien tunnistamisessa ja niiden välttämässä etukäteen on opinnäytetyön tekijän ammattieettisellä osaamisella suuri merkitys (Eskola – Suoranta 2008: 59). Ammattietiikkaa opiskelleena geronomina ymmärrän tämän merkityksen kaikessa ammatillisessa toiminnassa ja miellän sen hyvin vaikuttavana myös opinnäytetyön tekemisessä.

## 10.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuuden varmistaminen on mielestäni osa ammattieettistä toimintaa. Tutkimustulosten luotettavuus kertoo opinnäytetyön laadusta. Opinnäytetyössäni luotettavuuskriteerejä edustavat Kanasen (2015) määrittelevät totuudellisuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus (Kananen 2015: 252).

Haastatteluaineiston huolellinen litterointi ja dokumentointien läpikäyminen ovat avainasioita ilmentämään opinnäytetyöni luotettavuutta. Haastatteluaineiston esiintuominen tuloksien analysoinnissa alkuperäisessä muodossaan ovat osa luotettavuuden osoitusta ja lisäämistä. Opinnäytetyössäni on ollut keskeistä ilmiön ymmärtäminen saatujen tuloksien perusteella, eikä tuloksia ole missään vaiheessa yleistetty. Olen kuvannut opinnäytetyöni prosessia avoimesti lähtökohtatilanteesta ja kerännyt aineistoa teoriaa hyödyntäen oletuksien tueksi. Tutkimustuloksien osalta olen noudattanut äärimmäistä huolellisuutta, jotta tulokset ovat johdettu aineistosta oikein. Tämä on vaatinut aineiston vertailua ja niiden asioiden poimimista, jotka ovat nousseet haastatteluista esiin esimerkiksi toistuen. Lisäksi olen peilannut vastauksia tutkimuskysymyksiini ja poiminut ne, jotka ovat opinnäytetyöni tutkimuskysymysten kannalta merkityksellisiä.

## 10.3 Tavoitteiden saavuttaminen

Tulosten ja johtopäätösten perusteella voin todeta saavuttaneeni tavoitteet, joita voin peilata tutkimuskysymyksiin vastaten. Erittäin tärkeä huomio on se, että Kohtaamistaideryhmä antoi uudessa elämäntilanteessa oleville pysähtymisen paikan. Uskon, että aika usein pohdintaan ja pysähtymiseen ei anneta itselle riittävästi aikaa. Nyt siihen oli mahdollisuus. Ryhmätoiminnan sisältö auttoi prosessimaiseen pohdintaan, jolloin mahdollisesti jokin palanen ainakin loksautti paikalleen oman elämän palapelissä. Tällainen prosessi taiteen äärellä voi saada aikaan myös tiedostamattomia liikahtuksia, joiden vaikutuksen ymmärtää myöhemmin.

Tulokset osiossa toin esille millaisia liikahtuksia haastattelujen perusteella ilmeni. Siellä oli mm. ymmärryksen lisääntyminen omasta elämästään, kun sai peilata sitä muiden samassa tilanteessa olevien saman ikäisten naisten elämään ja kokemuksiin. Tämä koettiin positiivisena joidenkin kohdalla. Taiteen äärellä työskentely antoi uudenlaista kokemista, lisäsi itseluottamusta ja ymmärrystä mahdollisuudesta hyödyntää taidetta myöhemminkin. Ryhmätoiminta toi iloa ja virkistystä sekä aktiviteetin lisääntymistä.

Uskon, että prosessimainen Kohtaamistaitteen ryhmätoiminta herätteli ajatuksia tulevaisuuden mahdollisuuksista. Mielestäni juurikin se pieni oivallus ja liikahdus olivat merkityksellisiä. Ryhmätoiminnan avulla sai pohtia näitä asioita ilman, että niitä tarvitsi sanoa ääneen. Kaikki se sisäinen prosessi ei ehkä vielä osallistujalle itsellekään auennut. Tärkeänä pidän juuri sitä, että sai suunnata ajatuksiaan, toiveitaan ja unelmiaan kohti tulevaisuutta. Aarrekartta – luo unelmasi todeksi -menetelmä on konkreettinen tapa tuoda unelmia näkyväksi itselleen. Aarrekartan teosta pitivät kaikki osallistujat, mutta kaksi piti sitä erityisen hyvänä kokemuksena. Aarrekartta jäi jokaiselle, joten siellä se kuitenkin on ja voi herätellä ajatuksia ja unelmien mahdollisuuksia myöhemminkin.

Arvostuskierroksen tallentaminen olisi ollut tärkeä tuloksia tukeva ja rikastuttava vaihe. Muistan miten paljon siinä sai kuulla juuri sen hetkisiä tunteita ja koetun vaikuttavuutta. Niistä hetkistä olisin saanut paljon arvokasta lisäinformaatiota tukemaan haastattelujen avulla saatuja tuloksia.

Lisäksi mietin loppuhaastattelun toteuttamisen ajankohtaa. Toteutin 6 haastatteluista samalla viikolla, kun ryhmätoiminta oli päättynyt. Kolmen osallistujan kanssa sovittiin haastattelu myöhemmäksi, koska heille ei ehdotetut ajankohdat sopineet. Kaikki loput toteutuivat kuitenkin noin viikon kuluttua. Jäin miettimään olisiko pitänyt antaa aikaa ns. asettua ryhmätoiminnan päättymisen jälkeen, jolloin tulokset olisivat voineet olla erilaisia. Olisiko ryhmätoiminnasta etäännyminen voinut tehdä entistä vaikuttavampia oivalluksia koetusta? Tämä on vain arvailua, jota ei voi tietää.

#### **10.4 Opinnäytetyöprosessin haasteet**

Opinnäytetyöprosessissa on ollut joitakin haasteita, joista on kuitenkin hienosti selvitty. Haasteet ovat koskettaneet myös työelämäkumppaniani sekä ryhmää. Olimme suunnitelleet yhdessä työelämäkumppanin kanssa ryhmätoimintaa koskevan lehti-ilmoituksen. Ryhmään oli tarkoitus saada 1–3 vuoden sisällä eläkkeelle jääneitä osallistujia. Ajatuksemme oli, että juuri eläkkeelle jääneellä ei ole kokemusta mitä on olla eläkkeellä. Pohdimme työelämäkumppanin kanssa, että vasta yli puolen vuoden tai jopa vuoden eläkkeellä olon jälkeen on työelämä jäänyt taakse ja eläkkeellä olosta on tullut pysyvämpi olotila myös tunnetasolla. Lehti-ilmoitukseen olimme kuitenkin laittaneet, että ryhmään etsitään kolmen vuoden sisällä eläkkeelle jääneitä, joka näin kohdentui myös alle vuoden sisällä jääneisiin. Onneksi ilmoittautuneita oli niin paljon, että

suunniteltu 10 henkilön ryhmä saatiin kasaan hieman kriteeriä muuttamalla eli riitti, kun oli jäämässä eläkkeelle kesän aikana.

Ryhmätilan vaihtuminen viime metreillä ennen kesälomakautta aiheutti päänvaivaa ja huolta oman opinnäytetyöni suunnitellun ryhmätoiminnan toteuttamisen kannalta. Eritäin tärkeää oli myös se, että osallistujille oli jo ehditty ilmoittaa ryhmätila sekä heillä oli tieto ryhmän alkamisesta ja omasta mahdollisuudestaan aloittaa ryhmässä. Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnankin kannalta tämä oli huolestuttavaa, onhan järjestöllä niin suuri valtakunnallinen näkyvyys ja hyvä imago. Onneksi opinnäytetyötä ohjaava lehtori sai suhteellisen nopeasti uuden tilan järjestymään. Onneksi tilan vaihtuminen oli lopulta monelle osallistujista kulkemisen kannalta jopa parempi vaihtoehto. Kaikki suhtautuivat muutokseen positiivisesti.

Haasteellista oli rakentaa Kohtaamistaiteen ryhmätoimintaan tarkoituksenmukainen tutkimuskysymyksiä tukeva kokonaisuus, jolla saisi riittävästi vaikutuksia aikaan. Näin itse koin. Alkuperäinen suunnitelma muuttui hiukan matkan varrella, joka on ennen kaikkea asiakaslähtöistä, koska osallistujia havainnoimalla on helpompi ymmärtää juuri tämän ryhmän tarpeita. Suunnitelmien muuttuminen kuuluu myös tärkeänä osana opinnäytetyön tutkimukselliseen prosessiin, jolloin myös sisällön suhteen on oltava joustava.

### **10.5 Jatkokehitysajatuksia**

Jatkokehitysajatukseksi kohdennan huomioni eläkkeelle siirtyviin eli vielä työelämässä oleviin, koska ennen muutosvaihetta on merkityksellistä siihen sopeutuminen. Sopeutuminen on helpompaa, jos asioita on mahdollisuus pohtia ennalta. Itsepohdiskelukin on hyvä, mutta koen tuen tarpeen olevan suurempi ja sen mahdollistaa sopeutumisvalmennuskurssi. Painotan vuorovaikutuksen ja osallistavan toiminnan merkitystä osana asiantuntija ym. tietoa eläkkeelle siirtymisessä. Olisi hienoa saada tällaisen kurssin rinnalle Kohtaamistaiteen (tai muu taidepainotteinen) ryhmätoiminta, jossa sisältö olisi samansuuntainen kuin opinnäytetyössäni.

Tärkeää on juuri oman voimauttavan palapelin rakentaminen, jossa menneisyys on merkityksellinen, nykyisyys on merkityksellinen ja tulevaisuus on merkityksellinen. Kaikki nuo palat tarvitaan voimauttavaan ja tulevaisuusmyönteiseen eläkkeelle siirtyneen elämän palapeliin. Jatkokehitysajatukseni on siis toteuttaa taidepainotteisen ryh-

mätoiminnan rinnalla perinteinen sopeutumisvalmennus, jossa on eri tavalla tilaa keskustelulle ja erilaisten konkreettisten asioiden käsittelylle kuin Kohtaamistaitteen ryhmässä. Uskon, että joidenkin on paljon helpompi käsitellä tunteitaan taiteen keinoin sanattomasti kuin puhumalla. Näin ollen tällainen yhdistelmä tukee ihmisten erilaista tapaa tai kykyä käsitellä vaikeitakin tunteita ja asioita.

Kokonaisuuden voisi toteuttaa esimerkiksi niin, että sopeutumisvalmennuskurssi olisi lähellä eläkkeelle siirtymistä ja taidepainotteinen sopeutumisvalmennuskurssi eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Tämä voi olla aika työläs projekti opinnäytetyönä, mutta näen sen kehitysajatuksena erittäin hyvänä. Kysymys kuuluukin: kuka voisi tarjota tällaista vaihtoehtoa? Toinen toteuttamistapa voisi olla linkittää sopeutumisvalmennuskurssiin vahvasti taidepainotteista toimintaa, jolloin voisi ensin olla asiatietoa ja keskustelua ja sen jälkeen joka kerran päätteeksi taidepainotteinen hiljainen hetki. Jokainen kävisi keskustelua oman taidetyönsä kanssa ja äärellä. Taidepainotteiset hetket kurssilla voisivat noudatella samansuuntaista prosessimaista kokonaisuutta ja sisältöä kuin tässä opinnäytetyössä.

**LOPUKSI:** Haluan kiittää opinnäytetyöni työelämäkumppania Vanhustyön keskusliiton Senioritoimintaa hyvästä yhteistyöstä. Kiitos kuuluu myös opinnäytetyötä ohjanneelle lehtorille, Mari Heitolle sekä toiselle ohjaajalle, lehtori Tuula Mikkolalle. Kiitos kaikille opinnäytetyöprosessin aikana työtäni oponoineille opiskelijoille. Kiitos Metropolia Ammattikorkeakoululle upeasta koulutusohjelmasta. On hienoa valmistua geronomiksi.

## Lähteet

- Ahos, Riitta – Pusa, Tiina 2014. Valossa ja varjossa – Kohtaamistaiteen etiikasta. Teoksessa Pusa, Tiina (toim.) Kohtaamistaide. Käsikirja ohjaajalle. Verkkodokumentti. <<https://www.laurea.fi/dokumentit/Documents/22.%20Pusa%20toim%20Kohtaamistaide%20K%C3%A4sikirja%20ohjaajille.pdf>>. luettu 7.1.2015
- Eskola, Jari – Suoranta, Juha 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Bardy, Marjatta - Haapalainen, Riikka – Isotalo, Merja – Korhonen, Pekka (toim.) Taide keskellä elämää. Nykyaiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007. Helsinki: LIKE
- B. Emden, Jack – Lampikoski, Kari 2001. Elä luovasti. Ikääntyvän valttikortit. Helsinki: WSOY.
- Gothi, Raili 2007. Vanhana ja arvostettuna – dialoginen essee vanhuudesta. Teoksessa Vanhuuden monet kasvot. Tulva, Taimi – Uusitalo, Ilkka – Harra, Kimmo (toim.) Helsinki: OKKA-säätiö. 11–17
- Haarni Ilka 2010. Kolmas elämä: aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudamus.
- Hyyppä, Markku T. 2007. Elinvoimaa kulttuurista. Teoksessa: Taide keskellä elämää. Bardy, Marjatta - Haapalainen, Riikka - Isotalo, Merja – Korhonen, Pekka (toim.). Nykyaiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007. Helsinki: LIKE. 153–159
- Jansson, Anu 2012. Katsaus yksinäisille ikäihmisille suunnatun psykososiaalisen ryhmätoiminnan kenttään. Teoksessa Psykososiaalinen ryhmätoiminta yksinäisyyden lievittäjänä. Jansson, Anu (toim.). Helsinki: Vanhustyön keskusliitto. 10–19
- Julkunen, Raija 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Suomi, Asta – Hakonen, Sinikka (toim.). Jyväskylä: PS-kustannus. 15–30
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Verkkodokumentti. <<https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Aineiston-keruumenetelmat/Haastattelu>>. luettu 16.4.2016
- Kananen, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu -sarja. Makkonen, Teemu (toim.). Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Koskinen, Simo 2007. Ikäihmistien asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa Vanhuuden monet kasvot. Tulva, Taimi – Uusitalo, Ilkka – Harra, Kimmo (toim.) Helsinki: OKKA-säätiö. 18–49
- Koskinen, Simo 2007. Ikääntyneen voimavarat sosiaaligerontologisen tutkimuksen alalla. Luento VI Gerontologian päivillä Oulun yliopistossa 4-5.5.2007. Verkkodokumentti. <<http://www.ulapland.fi/loader.aspx%3Fid%3D45e82199-ab47-4702-88c6-bde42405ddcb>>. luettu 7.1.2015



Känkänen, Päivi - Tiainen, Ulla 2007. Omaa tilaa etsimässä. Teoksessa: Taide keskellä elämää. Bardy, Marjatta - Haapalainen, Riikka - Isotalo, Merja – Korhonen, Pekka (toim.). Nykyaiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007. Helsinki: LIKE. 81–87

Laimio, Anne – Karnell, Sonja 2010. VERTAISTOIMINTA – kokemuksellista vuorovai-  
kutusta. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa. Laatikainen, Tanja (toim.). Asumispalve-  
lusäätiö Aspa. Verkkodokumentti.  
<[http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)>. luettu 4.1.2015. 9-19

Lieppinen, Merja 2011. Eheyttävä taideterapia. Healing Art Theraphy. Taideterapian oppikirja. Mediapinta.

Liikanen, Hanna-Liisa 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Verkkodokumentti. <<http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/333>>. luettu 14.3.2015

Marin, Marjatta 2003. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa: Vanhuuden voimavarat. Heikkinen, Eino – Marin, Marjatta (toim.). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 89-118

Pusa, Tiina 2010 (toim.). KOHTAAMISEN ILOA! Active Art – pilotoinnista Kohtaamistaide – erikoistumisopintoihin. Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisusarja C 15. Helsinki: Edita Prima Oy.

Pusa, Tiina 2013 (toim.). Kohtaamistaide. Käsikirja ohjaajalle. Laurea julkaisut 22. Verkkodokumentti. <<https://www.laurea.fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/julkaisut/laurea-julkaisut>>. luettu 7.1.2015

Pusa, Tiina – Rankanen, Mimmu 2013. Taideterapia ja Kohtaamistaide Suomessa. Teoksessa Kohtaamistaide. Käsikirja ohjaajalle. Pusa, Tiina (toim.). Verkkodokumentti. <<https://www.laurea.fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/julkaisut/laurea-julkaisut>>. luettu 7.1.2015

Rauhala, Pirkko-Liisa – Virokangas, Elina 2011. Sosiaalityön tutkimuksen etiikka, opettaminen ja tietoarvo. Teoksessa Sosiaalityön arvot ja etiikka. Pehkonen, Aini - Väänänen-Fomin, Marja (toim.). Juva: Bookwell Oy. 235–255.

Rinta-Panttila, Kirsti 2007. Kokemus arvokkuudesta. Teoksessa Taide keskellä elämää. Bardy, Marjatta - Haapalainen, Riikka - Isotalo, Merja – Korhonen, Pekka (toim.). Nykyaiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007. Helsinki: LIKE

Saarenheimo, Marja 2013. Tesso. Sosiaali- ja terveystieteellinen aikakauslehti. Eläkeläisillä menee hyvin. Julkaistu 26.9.2013. Essi Kähkönen. Verkkodokumentti. <[http://www.tesso.fi/artikkeli/elakelaisilla\\_menee\\_hyvin](http://www.tesso.fi/artikkeli/elakelaisilla_menee_hyvin)>. luettu 7.1.2015

Saarenheimo, Marja 2014. Mitä vanhuudelle on tapahtunut? Verkkodokumentti. <<http://eloisaika-fi-bin.directo.fi/@Bin/3b81000b0124aae05ff783e1d760699a/1429096575/application/pdf/115277/Mit%C3%A4%20vanhuudelle%20on%20tapahtunut.pdf>>. luettu 14.3.2015

Saari, Pirjo 2013. KEVA. Eläkkeelle siirtyminen ei ole helppo puheenaihe työpaikoilla. Päivitetty 3.12.2013. Verkkodokumentti. <[http://www.keva.fi/fi/tietoa\\_meista/uutiset/Sivut/elakkeelle\\_siirtyminen\\_ei\\_ole\\_helppo\\_puheenaihe\\_tyopaikoilla.aspx](http://www.keva.fi/fi/tietoa_meista/uutiset/Sivut/elakkeelle_siirtyminen_ei_ole_helppo_puheenaihe_tyopaikoilla.aspx)>. luettu 7.1.2015

STM 2013. LAATUSUOSITUS HYVÄN IKÄÄNTYMISEN TURVAAMISEKSI JA PALVELUJEN PARANTAMISEKSI. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Verkkodokumentti.

<[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf)>. luettu 5.1.2015

Suomen Mielenterveysseura. Eläkkeelle siirtyminen on suuri elämänmuutos. Verkkodokumentti.

<<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/el%C3%A4kkeelle-siirtyminen-suuri-el%C3%A4m%C3%A4nmuutos>>. luettu 7.1.2015

Tampereen yliopisto. Yksityisyys ja tietosuoja. Verkkodokumentti.

<<http://www.uta.fi/tutkimus/etiikka/periaatteet/yksit.html>>. luettu 16.4.2016.

Terveyskirjasto 2010. Duodecim. Elämän erilaiset kriisit. 26.3.2010. Verkkodokumentti.

<[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_teos=onn&p\\_artikkeli=onn00125](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=onn&p_artikkeli=onn00125)>. luettu 7.1.2015

THL 2014. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Verkkodokumentti.

<<http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/taiteesta-ja-kulttuurista-hyvinvointia>>. luettu 7.1.2015

Ohtonen-Jones, Saija 2015. Kunta hyötyy eläkevalmennuksesta. Verkkodokumentti.

<<http://kuntamarkkinat.fi/blogit/kunta-hyotyy-elakevalmennuksesta/>>. luettu 19.9.2015

Hyvönen, Pia 2014. Näin suomalaisia painostetaan eläkkeelle. Verkkodokumentti.

<[http://www.etlehti.fi/artikkeli/rahat/nain\\_elakkeelle/nain\\_suomalaisia\\_painostetaan\\_elakkeelle](http://www.etlehti.fi/artikkeli/rahat/nain_elakkeelle/nain_suomalaisia_painostetaan_elakkeelle)>. luettu 19.9.2015

Vanhustyön keskusliitto. Tehtävät, toiminta-ajatus, säännöt. Verkkodokumentti.

<[http://www.vtkl.fi/fin/liitto/tehtavat\\_toiminta\\_ajatus\\_saannot/](http://www.vtkl.fi/fin/liitto/tehtavat_toiminta_ajatus_saannot/)>. luettu 28.4.2016

Vanhustyön keskusliitto. Senioritoiminta. Verkkodokumentti.

<<http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/senioritoiminta/>>. luettu 28.4.2016

Valvanne, Jaakko – Tuohino, Lotta 2016. 60+ iloa elämään. Helsinki: Kustantamo S&S

Von Brandenburg, Cecilia 2007. Taide ja työhyvinvoinnin edistäminen – tehokkuusajatteua vai elämänlaadun parantamista? Teoksessa Taide keskellä elämää. Bardy, Marjatta - Haapalainen, Riikka - Isotalo, Merja – Korhonen, Pekka (toim.). Nykytaiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007. Helsinki: LIKE. 179–187

## Lehti-ilmoitus ryhmän alkamisesta

### Eläkkeelle, uusien mahdollisuuksien aika?

**Senioritoiminta järjestää Kohtaamistaiteen ryhmän**  
maanantaisin 31.8.2015–9.11.2015 klo 11–13 (kokoontuu 11  
kertaa) Metropolian ammattikorkeakoulun tiloissa  
os. Hämeentie 161, 00560 Hki (Arabia)

Ryhmä on tarkoitettu +63-vuotiaille noin kolmen vuoden sisällä eläkkeelle jääneille. Ryhmä on maksuton ja toimii pohjana opinnäytetyölle.

Ryhmä on vertaistuellinen ja sen sisältö on suunniteltu tukemaan Sinua elämänmuutoksessa. Kohtaamistaide on moniaistista, luovaa ja iloa tuottavaa taiteen käyttöä, joka ei vaadi taiteen etukäteisosaamista.

**Lisätietoja ja ilmoittautumiset 5.6. mennessä Senioritoimintaan  
puh. 050 5722830 tai 050 5722826**  
**Ryhmään otetaan 10 osallistujaa puhelinhaastattelujen pohjalta.**



**Vanhustyön keskusliitto**  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

[www.vtkl.fi](http://www.vtkl.fi)

Kutsu ryhmään osallistuville

## **LÄMPIMÄSTI TERVETULOA**



### **KOHTAAMISTAITEEN RYHMÄÄN**

31.8.-16.11.2015 (ei viikolla 42) maanantaisin  
KLO 11.00-13.00

**osoitteessa:**

Sofianlehdonkatu 5b, 00610 Helsinki

Tapaamme 10 kertaa Kohtaamistaiteen parissa  
ja yhden kerran vietämme aarrekartan äärellä.

*Tarvitset mukaan vain ihanan itsesi ja evääksi avoimen mielen.*

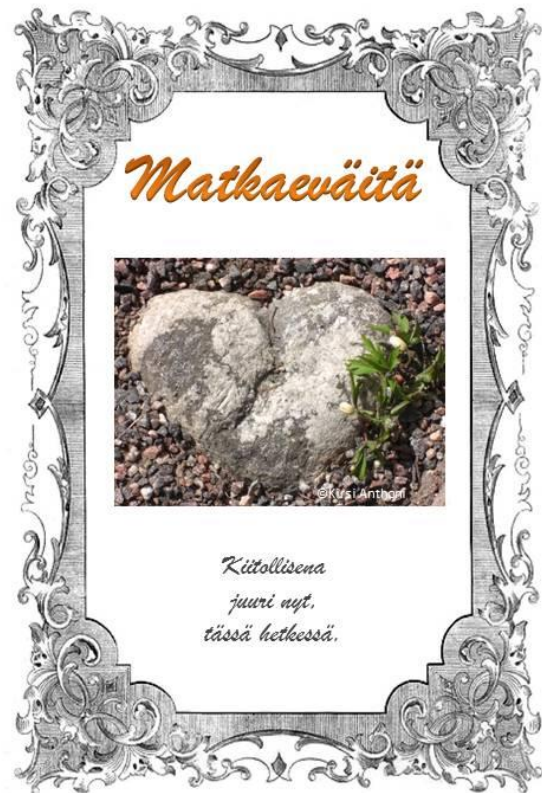
Ryhmätapaamisissa ei kahvitella, mutta ryhmän jälkeen on  
mahdollisuus ruokailuun omakustanteisesti  
Metropolian ravintolassa.

Tervetuloa toivottavat Kohtaamistaiteen ohjaajat:

**Meeri Falck**  
Vanhustyön keskusliitto

**Kirsi Anthoni**  
Metropolia

## Matkaeväitä -kotitehtäviä



### **Kiitollisuuspäiväkirjani**

Kirjoita tähän päiväkirjaan jokaisena päivänä kahden viikon aikana jokin asia, tunne, kokemus, oivallus, josta voit tuntea kiitollisuutta juuri tuona päivänä.

- 6.10.
- 7.10.
- 8.10.
- 9.10.
- 11.10.
- 12.10.
- 13.10.
- 14.10.
- 15.10.
- 16.10.
- 17.10.
- 18.10.

### **Kotitehtävä:**

Nauti ihanasta syksyisestä luonnosta. Haastele, katsele, kuuntele, Ihastele ja kosketa. Pysähdy ja anna itsellesi aikaa. Katsele ympärillesi. Missä se on? Sinun kivesi.

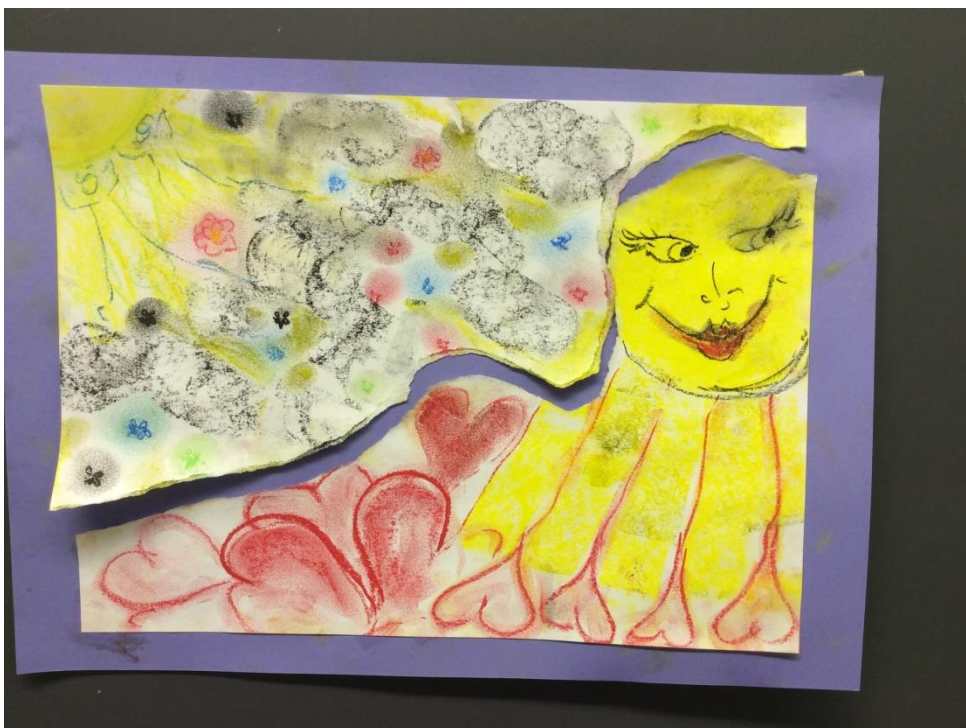
Poimi se, pidä siitä huolta ja tuo se 19.10. mukanasasi 😊



Minä ja me



**Muutos voimaksi**



Tasapaino





Vastakohdat täydentävät toisiaan



### Mitä käteni kertovat



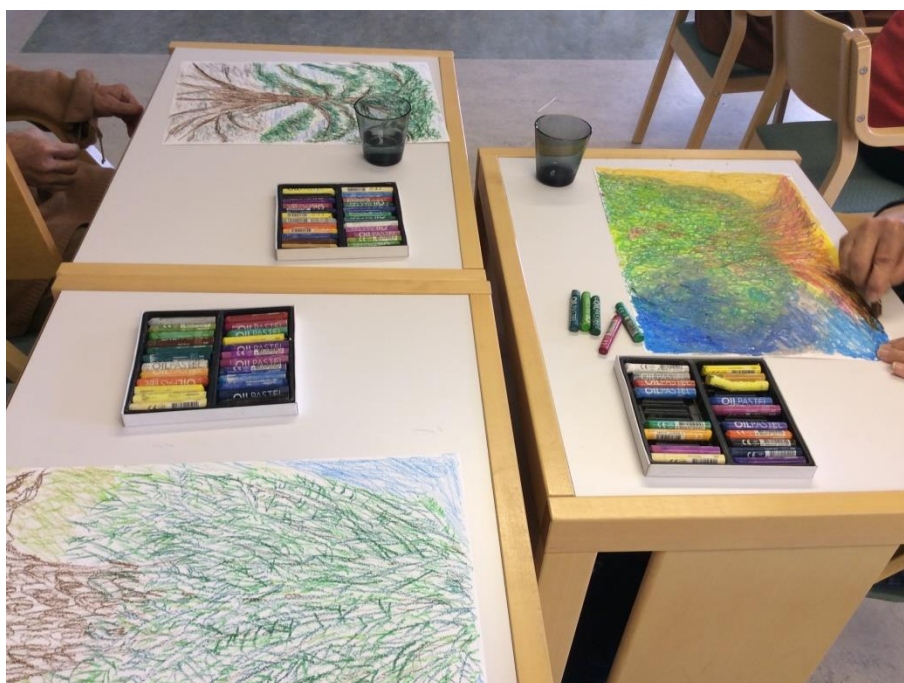
## Elämäni helminauha



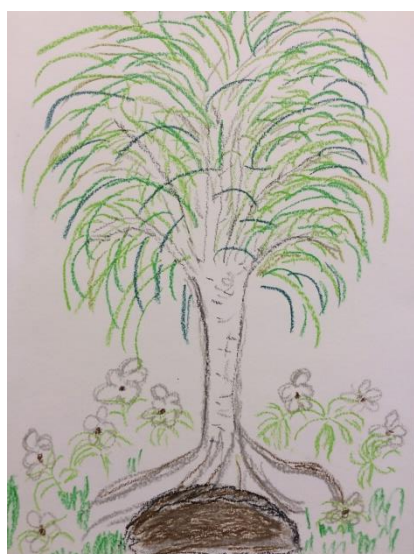
Vapaus



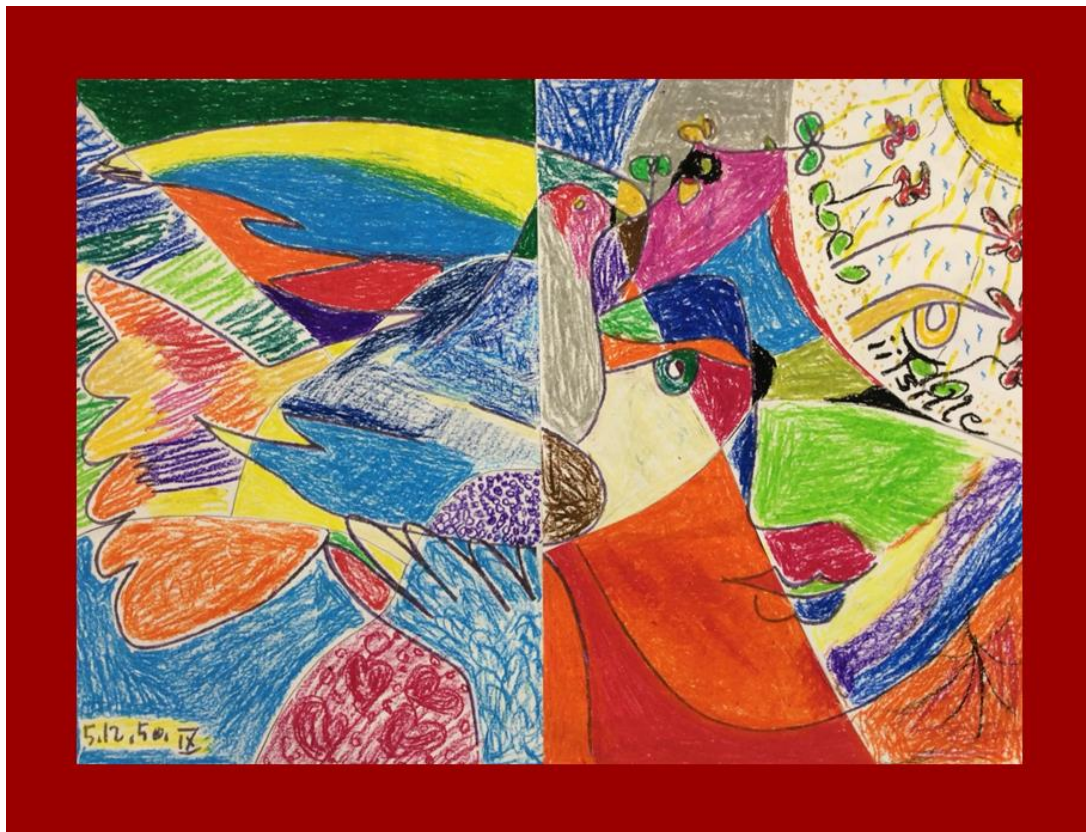
## Voimautuminen



Voimautuminen



Yhteinen taidetuotos



## **Alku- ja loppuhaastattelukysymykset**

### Alkuhaastattelukysymykset:

1. Millainen elämäntilanne sinulla on juuri nyt? (ystävät, aktiviteetit, perhesuhteet)
2. Mitä työ on sinulle merkinnyt? Miten olet kokenut eläkkeelle jäämisen?
3. Mitä ajatuksia sinulla on tulevaisuudesta?
4. Mikä sai sinut kiinnostumaan tästä ryhmästä?
5. Mitä odotuksia sinulla on alkavasta ryhmästä?

### Loppuhaastattelukysymykset:

1. Onko jokin muuttunut tai onko jotain "liikahtanut", kun vertaat aikaa ennen ryhmätoimintaa ja sen päättymisen jälkeen? Miten?
2. Mitä ryhmätoiminta sinulle antoi?
3. Mitä ajatuksia sinulla on tukevaisuudesta?
4. Miten koit aarrekartta tuokion, autoiko se omien unelmien hahmottamisessa?



## Suostumus tutkimukseen

Osallistun Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijan Kirsi Anthonin opinnäytetyöhön liittyvään Kohtaamistaiteen ryhmään sekä Aarrekartta – luo unelmasi todeksi mielenmuutosvalmennukseen. Ryhmätoiminta toteutuu syyskuu-joulukuu välisenä aikana 10 kerran Kohtaamistaideyryhmän tapaamisella ja yhdellä Aarrekartta – luo unelmasi todeksi tapaamisella. Kohtaamistaiteen ryhmätoiminta ja Aarrekartta – mielenmuutosvalmennus muodostavat konseptin, jonka tavoitteena on tukea eläkkeelle siirtävää isossa muutosvaiheessa. Osallistumiseni on vapaaehtoista ja maksutonta.

Kirsi Anthonin opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa Vanhustyön keskusliiton ohjaajan Meeri Falckin kanssa Kohtaamistaiteen ryhmä ja ohjata yhden kerran Aarrekartta –iltapäivä. Ryhmään valitaan korkeintaan 10 osallistujaa. Ryhmätoimintaan osallistuminen vaatii sitoutumista, eikä siihen oteta kesken uusia.

Konseptin toteutuksen aikana kerätään osallistujilta tietoa kahdella kyselyllä, joista 1. on alkukartoituskysely ja toinen loppukartoituskysely. Kyselyjen tarkoituksena on selvittää miten Kohtaamistaide vaikuttaa elämän isossa muutosvaiheessa sekä miten ryhmätoiminta auttaa tulevaisuuteen suuntaaviin ajatuksiin. Kyselyt toteutetaan puhelinhaastatteluina, jotka osallistujan luvalla tallennetaan ja ne hävitetään analysointiprosessin jälkeen. Kyselyihin vastaaminen on vapaaehtoista. Ryhmätoiminnan aikana otetaan valokuvia taidetöistä ja erilaisista työvaiheista niin, ettei kuvista voi tunnistaa henkilöitä. Ohjaajat tekevät omia havaintojaan ryhmätoiminnasta, jotka kirjataan ja arvostuskierros kullakin kerralla tallennetaan osallistujien suostumuksella. Havaintomateriaali ja arvostuskierroksen tallennettu osuus ovat tärkeitä opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi.

Annan suostumukseni siihen, että Kirsi Anthoni saa opinnäytetyössään kuvailla ryhmätoimintaa, kyselyyn antamiani vastauksia, kirjata havaintoja ryhmätoiminnasta sekä hyödyntää valokuvia. Opinnäytetyössä asioita käsitellään yksityisyyttä ja anonyymiutta kunnioittaen. Tarvittaessa opinnäytetyössä käytetään peitenimiä, jos esimerkiksi on tarpeen kuvata jotakin taidetyöskentelyhetkeä, tuotosta. Ymmärrän, että suostumukseni on vapaaehtoista ja voin halutessani peruuttaa sen ilmoittamalla siitä Kirsi Anthonille. Tutkimusluvan peruminen ei vaikuta ryhmässä jatkamiseen.

---

aika ja paikka

---

Kohtaamistaideyryhmään ja Aarrekartta -mielenmuutosvalmennukseen  
osallistuvan allekirjoitus ja nimenselvennys