



SNOEZELLEN – VALKOINEN HUONE
Snoezelen- menetelmän mukaisen
aistihuoneen suunnittelu ja toteutus
toiminnallisena opinnäytetyönä

Maiju Koskinen
Heli Nybacka

Opinnäytetyö
Syksy 2006



JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala

Tekijä(t) KOSKINEN, Maiju ja NYBACKA, Heli	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 63+12	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen saakka	
Työn nimi SNOEZELLEN -VALKOINEN HUONE Snoezelen- menetelmän mukaisen aistihuoneen suunnittelu ja toteutus toiminnallisena opinnäytetyönä		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) RITSILÄ, Jaana ja KUITTINEN, Taina		
Toimeksiantaja(t) Haukarannan valtion erityisoppilaitos		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyönä suunniteltiin ja toteutettiin snoezelen- teorian pohjalta valkoinen aistihuone Haukarannan valtion erityisoppilaitoksen käyttöön. Lisäksi huoneeseen valmistettiin perehdytyskansio, johon koottiin teoriatietao snoezelenista, huoneessa olevien materiaalien hoito-ohjeet, lista huoneen tarvikkeista, rentoutusharjoituksia sekä ideoita muista huoneen käyttötarmahdollisuuksista. Haukarannan koulun oppilashuollon henkilökunnalle pidettiin koulutusiltapäivä, jossa käsiteltiin snoezelen- teoriaa ja tutustuttiin huoneeseen ja sen välineiden käyttöön. Koulutusta varten valmisteltiin Power Point-esitys.</p> <p>Huoneen välineistön suunnittelun apuna käytettiin snoezelen- kirjallisuutta ja internet-sivustoja, joissa oli kuvauksia ja kuvia valkoisista snoezelen- huoneista. Huoneen välineistön valintaan vaikuttivat myös huoneen koko sekä huoneen toteutusta varten varattu budjetti. Huoneen välineiksi valikoituivat säkkituolit, viltit, laavalamput, peilipallo ja sen pyörittäjä, spottivalo yhdistettynä pyörivään värikieltoon, saippuakuplakone, dvd-soitin, kaiutinsarja, videotykki sekä pimentävät sivuverhot.</p> <p>Haukarannan koulun toive oli, että huoneesta tulisi rauhallisen toiminnan sekä rentoutumisen ja rauhoittumisen tila. Rentoutumisen lisäksi huoneelle mietittiin muitakin käyttötarkoituksia, kuten esimerkiksi satuhetket, musiikkimaalaus ja muu luova toiminta. Oli tarkoitus, että huonetta tulisi käyttämään ainakin toimintaterapeutti, mutta sitä käyttäisivät mahdollisesti myös muut Haukarannan koulun työntekijät.</p> <p>Toimintaterapian viitekehukseksi valittiin Kanadan toiminnallisen suoriutumisen malli. Sillä havaittiin olevan yhtäläisyyksiä snoezelen- teorian kanssa. Molempien mallien todettiin käsittelevän yksilön, ympäristön ja toiminnan välistä suhdetta. Tästä yhtäläisyydestä johtuen tultiin johtopäätökseen, että snoezelen- menetelmää voidaan käyttää soveltaen erilaisten asiakkaiden toimintaterapiassa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Snoezelen- menetelmä, Kanadan toiminnallisen suoriutumisen malli, toiminnallinen opinnäytetyö, rentoutuminen		
Muut tiedot		

Author(s) KOSKINEN, Maiju and NYBACKA, Heli	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 63+12	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title SNOEZELLEN - WHITE ROOM Action-based bachelor's thesis about planning and carrying out the plan of a multi-sensory room based on theory of Snoezelen		
Degree Programme Occupational Therapy		
Tutor(s) RITSILÄ, Jaana and KUITTINEN, Taina		
Assigned by The school of Haukkaranta		
Abstract The aim of the action-based bachelor's thesis was to plan and carry out the plan of a multi-sensory room based on the theory of Snoezelen. Also an orientation-notebook was prepared that included information about Snoezelen, care instructions of the selected materials, a list of the equipments in the room, relaxation exercises and examples of other possible activities that can be done in the room. Training was kept for the personnel of the school of Haukkaranta about the theory of Snoezelen and how to use the equipments in the room. Power Point presentation was made for the training. Books and web sites about Snoezelen were used for planning the room. The size of the room and the budget had also an effect on which equipments were selected in the room. The equipments that were finally selected in the room were beanbag chairs, blankets, lava lamps, rotating mirror ball, pinspot and colour-wheel with motor, bubble machine, DVD-player, speakers, multimedia projector and drapes to make the room darker. The wish from the school of Haukkaranta was that the room would be a place for peaceful activities, relaxation and calming down. Besides these activities the room could be used for example for reading a story for the children, painting and listening to music. The idea was that at least an occupational therapist was going to use the room but also other personnel of the school might use it too. As an occupational therapy model the Canadian Model of Occupational performance was used. It seemed to have some similarities with the theory of Snoezelen. Person, environment and occupation were the key words in both theories. The conclusion was that Snoezelen could be used with different kinds of clients in occupational therapy by making some applications.		
Keywords Snoezelen, Canadian Model of Occupational Performance, action-based bachelor's thesis, relaxation		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	4
2 VALKOISEN HUONEEN TOTEUTUS TOIMINNALLISENA OPINNÄYTETYÖNÄ	6
3 HAUKKARANNAN KOULU	7
4 PROJEKTISUUNNITELMA	8
5 KANADAN TOIMINNALLISEN SUORIUTUMISEN MALLI	9
5.1 Toiminnan mahdollistaminen toimintaterapiassa.....	9
5.2 Ympäristö.....	11
5.3 Yksilö.....	11
5.4 Toiminta	12
5.5 Toiminnallisen suoriutumisen malli yhdistettynä snoezelen-teoriaan	14
6 SNOEZELLEN	15
6.1 Snoezelen- menetelmän synty	15
6.2 Perusajatus.....	16
6.3 Snoezelen- ympäristö.....	18
6.3.1 Erilaisia snoezelen- huoneita.....	19
6.3.2 Esimerkkejä snoezelen- huoneen välineistöstä.....	21
6.3.3 Turvallisuus ja laitteiden huolto.....	22
6.3.4 Musiikki tunnelman luojaana snoezelen- huoneessa.....	23
6.3.5 Snoezelenia uima-altaassa.....	24
6.3.6 Snoezelenia luonnossa	25
6.4 Yksilöt, joille snoezelen sopii	25
6.4.1 Snoezelen kehitysvammaisten toimintana	26
6.4.2 Snoezelen dementoituneiden vanhusten toimintana.....	27
6.4.3 Ylivilkkaiden lasten ja nuorten kanssa työskenneltäessä huomioitavaa.....	28
6.4.4 Snoezelen psykiatristen asiakkaiden toimintana	29
6.5 Toiminta – mitä snoezelen- huoneessa tehdään	29
6.5.1 Yksin ja yhdessä	29
6.5.2 Ohjeita avustajalle.....	30
6.5.3 Snoezelen- tilanteen suunnittelu	32
6.5.4 Snoezelen-tilanteen eteneminen.....	33

	2
6.5.5 Snoezelen-tilanteen havainnointi.....	33
6.5.6 Sanattoman vuorovaikutuksen edistäminen.....	35
6.6 Snoezelenin vaikutukset.....	37
6.7 Snoezelenia puolesta ja vastaan.....	38
7 RENTOUTUMINEN	40
7.1 Mitä rentoutuminen on?.....	40
7.2 Rentoutumisen edellytyksiä	40
7.3 Reaktiot ja tuntemukset rentoutumisen aikana	42
7.4 Rentoutumisen vaikutuksia	43
8 VÄRIEN VAIKUTUS	44
8.1 Valkoinen	44
8.2 Harmaa.....	45
8.3 Ruskea	45
9 PROJEKTIN TOTEUTUS	46
9.1 Huoneen suunnittelu ja toteutus	46
9.2 Huoneen välineistö	49
9.2.1 Säkkituolit ja viltit.....	50
9.2.2 Peilipallosetti.....	51
9.2.3 Laavalamput	52
9.2.4 Saippuakuplakone.....	53
9.2.5 Videotykki, DVD- soitin, vahvistin, etu- ja takakaiuttimet, pimentävät sivuverhot ja taulunpeittokangas.....	53
9.3 Haukkarannan koulun oppilashuollon työntekijöiden koulutus	55
10 VALKOISEN SNOEZELLEN- HUONEEN KÄYTTÖ TOIMINTATERAPIAN NÄKÖKULMASTA	56
11 POHDINTA	59
LÄHTEET	61
LIITTEET	64
Liite 1. Hankintalista	64
Liite 2. Rentoutusharjoituksia	66
Liite 3. Huoneen käyttöideoita	72
Liite 4. Suositeltavaa snoezelen- musiikkia	74

TAULUKOT

TAULUKKO 1 Projektisykli.....	7
-------------------------------	---

KUVIOT

KUVIO 1 Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallin käsitteet.....	10
KUVIO 2 Toiminnallisen suoriutumisen malli yhdistettynä snoezelen- teoriaan.....	14

KUVAT

KUVA 1 Säkkituolit ja viltit.....	50
KUVA 2 Peilipallosetti.....	51
KUVA 3 Peilipallon heijastuma seinällä.....	51
KUVA 4 Laavalamput.....	52
KUVA 5 Saippuakuplakone ja sen kuplat.....	52
KUVA 6 Videotykin heijastusalue ja etukaiuttimet. Videotykki, pimentävät sivu- verhot, taulunpeittokangas ja takakaiuttimet.....	53
KUVA 7 Viritinvahvistin ja DVD- soitin.....	53

1 JOHDANTO

Suunnittelimme ja toteutimme snoezelen- teoriaan pohjautuen valkoisen huoneen Jyväskylässä toimivan Haukkarannan valtion erityisoppilaitoksen käyttöön. Lisäksi suunnittelimme ja toteutimme Haukkarannan koululla snoezelen-tilan käytöstä koulutuspäivän. Teimme huoneeseen myös perehdytyskansion. Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, koska näin työstämme olisi hyötyä jollekin ja sen tuotos tulisi käyttöön. Lisäksi halusimme kehittää työelämää ja tehdä opinnäytetyömme tiiviissä yhteistyössä työelämän kanssa.

Etsimme aihetta syksyn 2005 ja alkuvuoden 2006 aikana. Opettajamme Jaana Ritsilä kertoi, että Haukkarannan koululle oli suunnitteilla aistihuone. Toimintaterapeuttipiskelija Piia Suhonen oli aloittelemassa huoneen suunnittelua ja toteutusta opinnäytetyönään alkuvuodesta 2006. Kiinnostuimme aiheesta ja menimme mukaan palaveriin Haukkarannan koululle helmikuun 2006 puolivälissä. Haukkarannan koulun toive oli, että suunnittelisimme koululle valkoisen huoneen snoezelen- teoriaan pohjautuen. Valkoinen huone yhdessä aistihuoneen kanssa muodostavat kokonaisuuden, jota Haukkarannan koulun oppilaat sekä henkilökunta voivat monipuolisesti hyödyntää.

Termi snoezelen muodostuu hollanninkielen sanoista 'snuffeln' eli nuuhkia ja 'doezelen' eli torkkua (Verheul 2005, 25). Nuuhkimisella tarkoitetaan snoezelenin toiminnallista puolta ja torkkumisella sen havainnoivaa, rauhallista puolta (Snoezelen Suomessa 2004). Snoezelenin tarkoituksena on aktivoida aisteja (tunto, kuulo, näkö, haju, maku) monipuolisesti miellyttävässä ympäristössä. Snoezelen- huoneessa aistiärsykeitä tuotetaan esimerkiksi erilaisten valojen, musiikin, tuntoaistia aktivoivan materiaalin ja hajupurkkien avulla. (Verheul 2005, 43.)

Snoezelen- menetelmä on alun perin kehitetty vaikeimmin kehitysvammaisten henkilöiden toiminnaksi. Snoezelen- huoneen välineiden avulla oli tarkoitus saada vaikeimmin kehitysvammaisten mielenkiinto heräämään ja saada heidät aktivoitumaan. (Verheul 2005, 29, 30.) Kehitysvammaiset ovat edelleen yksi suurimmista käyttäjäryhmistä. Snoezelenia käytetään tällä hetkellä myös

muun muassa dementiaa sairastavien vanhusten, mielenterveysasiakkaiden, kroonisesta kivusta kärsivien, käytöshäiriöisten sekä aivovammapotilaiden hoidossa. Sitä on käytetty myös stressin poistajana. (The Philosophy & History of snoezelen.) Snoezelenista löytyy paljon tutkimuksia etenkin dementoituneiden vanhusten ja kehitysvammaisten parista.

Olemme sitä mieltä, että snoezelenilla on sovellusmahdollisuuksia toimintaterapiassa. Snoezelenin teoriassa on yhtymäkohtia toimintaterapian Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallin kanssa. Toimintaterapeutin asiakkaana voi olla henkilö, jonka kanssa keskitytään aistitoimintojen kuntouttamiseen. Snoezelen- teorian mukaan toteutettuja huonekokonaisuuksia tai yksittäisiä huoneita voi näin ollen käyttää eri-ikäisten asiakkaiden toimintaterapiassa.

Haukkarannan koulun toive oli, että valkoisesta huoneesta tulisi rauhallisen toiminnan ja rentoutumisen huone. Huoneen nimeksi muotoutui valkoinen huone, eikä esimerkiksi rentoutumishuone, koska snoezelenista kertovassa kirjallisuudessa samantyyllisistä huoneista käytetään valkoinen huone- nimitystä. Snoezelenin lisäksi mietimme huoneelle muitakin käyttötarkoituksia, kuten esimerkiksi satuhetket, musiikkimaalaus ja muu luova toiminta. Keräsimme ideoita huoneeseen tekemäämme kansioon.

Opinnäytetyössämme raportoimme huoneen suunnittelun ja toteutuksen vaiheita. Työn teoriaosuudessa esittelemme snoezelen- teoriaa sekä Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallia. Käsittelemme rentoutumisen merkitystä sekä valkoisen, harmaan ja ruskean värien vaikutuksia. Lisäksi esittelemme Haukkarannan koulun toimintaa. Kuvaamme raportissa koulutuksen suunnittelua, toteutusta ja kerromme kokemuksiamme koulutuksen onnistumisesta. Lopuksi pohdimme projektimme tuotoksen, valkoisen huoneen, käyttömahdollisuuksia Haukkarannan koululla sekä laajemmin teorian pohjalta suunnitellun huoneen hyödyntämistä toimintaterapiassa.

2 VALKOISEN HUONEEN TOTEUTUS TOIMINNALLISENA OPINNÄYTETYÖNÄ

Usein opiskelijat haluavat, että heidän opinnäytetyöstään olisi hyötyä jollekin. Parhaiten toive toteutuu, jos työllä on toimeksiantaja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu kannustaa tekemään yhteistyötä työelämän kanssa. Olisi suositeltavaa, että opinnäytetöillä olisi toimeksiantaja. (Opinnäytetyö Jyväskylän ammattikorkeakoulussa 2005.) Airaksisen ja Vilkan (2003) mukaan erityisesti toiminnallisessa opinnäytetyössä olisi suositeltavaa löytää työlle tilaaja. Toimeksiannetun opinnäytetyön avulla opiskelija voi luoda suhteita, päästä kokeilemaan ja kehittämään omia taitojaan työelämän kehittämisessä sekä harjoittamaan omaa innovatiivisuuttaan. Työelämän kanssa yhteistyössä tehdyn opinnäytetyön avulla on mahdollisuus myös työllistyä. Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena on aina jokin tuote. Se voi olla esimerkiksi ohjeistus, tietopaketti, messu- tai esittelyosasto. (Airaksinen & Vilka 2003, 16, 51.)

Mekään emme halunneet tehdä opinnäytetyötä vain omaksi iloksemme, vaan tiesimme varmasti, että haluamme tehdä toiminnallisen työn, jolla on toimeksiantaja. Vaihtoehtoina oli joko keksiä itse työn aihe ja etsiä työlle tilaaja tai aihe työlle tulisi yhteistyökumppanilta. Lopulta päädyimme tekemään työelämän kehittämisprojektin, jonka saimme toimeksiantajaltamme Jyväskylässä toimivalta Haukkarannan valtiorerityssoppilaitokselta. Kuulimme, että toimintaterapeuttiopiskelija Piia Suhonen tekee opinnäytetyönään Haukkarannan koululle aistihuoneen. Koululta ehdotettiin, että opiskelija työnä toteutettaisiin toinenkin huone, Snoezelen- teoriaan pohjautuva valkoinen huone, joka tulisi toimimaan muun muassa rentoutumista edistävänä tilana.

3 HAUKKARANNAN KOULU

Haukkarannan koulu on Jyväskylässä toimiva oppimis-, kehittämis- ja ohjauspalvelukeskus. Haukkaranta on valtion erityisoppilaitos ja siten osa valtakunnallista palvelukeskusjärjestelmää. Haukkaranta tarjoaa perusopetusta ja kuntoutusta kuuroille, huonokuuloisille, kuulonäkövammaisille ja kielihäiriöisille oppilaille. Tarjolla on myös ohjauspalveluja kuurojen, huonokuuloisten, kuulonäkövammaisten, kielihäiriöisten, autistien ja Asperger- henkilöiden opetukseen ja kuntoutukseen. (Haukkarannan koulu 2006.)

Opetuksen ja kuntoutuksen keskeisenä tavoitteena on oppilaiden kielen ja kommunikointitaitojen kehittäminen. Keskeisenä tehtävänä on edistää oppilaiden kasvua itsetunnoltaan ja identiteetiltään vahvoiksi yksilöiksi sekä ohjata heitä selviytymään jokapäiväisessä elämässä. Yksilöllisten edellytysten mukaisten tietojen ja taitojen omaksumisen lisäksi kehitetään itsenäistä ajattelua, oma-aloitteisuutta ja vuorovaikutustilanteissa tarvittavia sosiaalisia taitoja sekä tuetaan jatko-opintoihin siirtymistä ja niissä selviytymistä. (Haukkarannan koulu 2006.)

Ohjauspalvelujen tehtävänä on tukea kuulovammaisten, kielihäiriöisten, autistien ja Asperger- oppilaiden oppivelvollisuuden ja -oikeuden toteutumista ensisijaisesti heidän omassa elinympäristössään. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni oppilas voisi käydä koulua omassa kotikunnassaan. Lisäksi mahdollisuuksien mukaan pyritään tukemaan myös alle kouluikäisten sekä oppivelvollisuutensa jo päättäneiden autististen ja Asperger- henkilöiden oppimista ja kuntoutumista. (Haukkarannan koulu 2006.)

4 PROJEKTISUUNNITELMA

Silfverbergin (2001) mukaan projektin hyvään suunnitteluun kuuluu, että eri vaiheet erotetaan selkeästi toisistaan. Jakamalla suunnittelu-, suunnitelmien arviointi- ja päätöksentekovaiheet osiin mahdollistetaan suunnitelman toteutettavuuden kriittinen arviointi. Suunnittelun ja päätöksenteon eri vaiheita voidaan kuvata projektisyklikäsitteellä, jossa määritellään kunkin vaiheen sisällöt ja vastuulliset toteuttajat. (Silfverberg 2001, 16.) Halusimme tehdä projektitamme projektisuunnitelman, koska sen avulla pystyimme seuraamaan ja arvioimaan työn edistymistä. Suunnitelmasta oli apua myös laajemman projektikuvauksen kirjoittamisessa. Seuraavassa taulukossa kuvaamme opinnäytetyömme projektisykliä Silfverbergiä (2001) mukaillen.

TAULUKKO 1 Projektisykli (taulukko jatkuu seuraavalla sivulla)

1. Projektin alustava valinta

Keväällä 2006 kuulimme lehtori Jaana Ritsilältä mahdollisesta toiminnallisen opinnäytetyön aiheesta. Osallistuimme palaveriin, joka pidettiin Haukkarannan koululla 17.2.2006. Tällöin sovimme alustavasti opinnäytetyömme aiheesta.

2. Päätös aloittaa projektivalmistelu

31.3.2006 tapaamisessa Haukkarannan toimintaterapeutin Taina Kuittisen kanssa teimme alustavan aikataulusuunnitelman ja sovimme projektin toteutukseen liittyvistä asioista.

3. Tausta- ja esiselvitykset

Yhteistyökumppanimme oli Haukkarannan koulu ja yhteyshenkilömme koululla oli toimintaterapeutti Taina Kuittinen. Tutustuimme Snoezelen- teoriaa käsittelevään kirjallisuuteen sekä muuhun aiheeseen liittyvään materiaaliin.

4. Projektin esisuunnitelma

Suunnitelmana oli toteuttaa Haukkarannan koulun käyttöön snoezelen- teorian pohjalta valkoinen huone.

5. Päätös aloittaa yksityiskohtainen projektisuunnittelu

Määrittelimme ohjaavan opettajan Jaana Ritsilän kanssa 5.4.2006 teoriapohjan ja tarkastimme projektin toiminta- ja aikataulusuunnitelmat.

6. Projektisuunnitelman laatiminen

Suunnitelmamme perustui snoezelen- teoriaan, käytimme työmme toimintaterapian teoreettisena viitekehystenä Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallia. Asetimme tavoitteeksi opinnäytetyömme arvioitavaksi jättämisen opinnäytetyöryhmälle 4.12.2006 mennessä. Haukkarannan koulu oli vastuussa materiaali- ja hankintakustannuksista.

7. Suunnitelman toteutettavuuden ja riskien arviointi

Keskustelimme projektisuunnitelmasta, sen toteutettavuudesta sekä mahdollisista riskistä työmme ohjaajan Jaana Ritsilän ja Haukkarannan koulun toimintaterapeutin Taina Kuittisen kanssa.

8. Projektin toteutus

Kartoitimme tarvittavien välineiden hankintapaikat, hinnat sekä hankimme ne. Projektin toteutuksessa tarvittiin lisäksi sähköasentaja tekemään asennukset huoneeseen sijoitettavia välineitä varten. Pidimme Haukkarannan oppilashuollon henkilökunnalle koulutuspäivän snoezelenista ja valkoisen huoneen käytöstä. Viimeistelimme teoriaosuuden.

9. Projektin toteutuksen arviointi

Pohdimme opinnäytetyössämme valkoisen huoneen käyttömahdollisuuksia Haukkarannan koululla ja yleisesti toimintaterapiassa.

5 KANADAN TOIMINNALLISEN SUORIUTUMISEN MALLI

Valitsimme snoezelen- teorian rinnalle toimintaterapian mallin, koska snoezelen on moniammatilliseen työskentelyyn tarkoitettu teoria. Toimintaterapeutti työskentelee aina johonkin oman alansa malliin tai malleihin pohjautuen. Kanadan toiminnallisen suoriutumisen malli sopii mielestämme hyvin yhteen snoezelen- teorian kanssa. Ne muistuttavat toisiaan. Tämän luvun viimeisessä kappaleessa kerromme miten yhdistimme mallit työssämme.

5.1 Toiminnan mahdollistaminen toimintaterapiassa

Kanadan toiminnallisen suoriutumisen malli (Canadian Model of Occupational Performance) kuvaa ihmisen, ympäristön ja toiminnan välistä suhdetta. Malli esittelee myös prosessia, jossa toimintaterapeutti auttaa asiakasta saavuttamaan optimaalisen toimintakyvyn. Minuuden synnynnäinen ydin, spirituaalisuus, on Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallissa keskeinen käsite. Malli on suunniteltu ohjaamaan terapeutin työtä, hänen auttaessaan asiakkai-

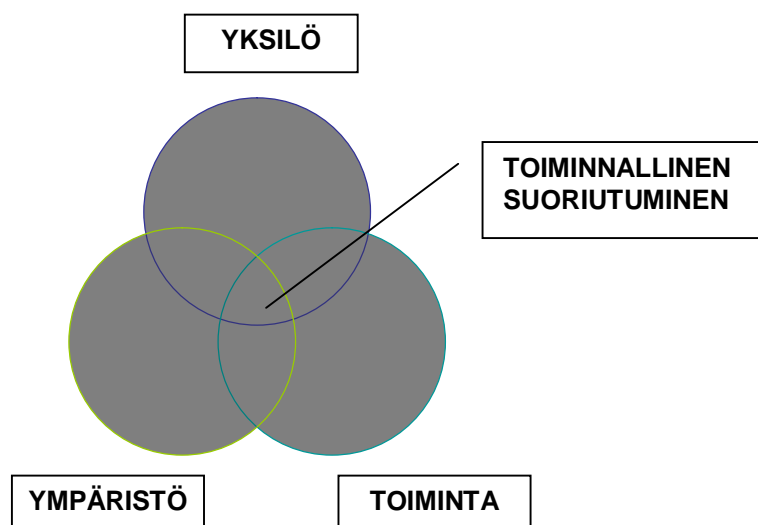
ta saavuttamaan toiminnallisen suoriutumisen tyydyttävä taso. (Baum, Dunn & Law 2001, 14.)

Mallin keskeisiä käsitteitä:

- § Asiakkaalle merkityksellinen toiminta
- § Asiakkaan sisäiset voimavarat
- § Asiakkaan ympäristö
- § Spirituaalisuus (Baum ym. 2001, 14.)

Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallin mukaan toimintaterapian pääta-voitteena on asiakkaan toiminnan mahdollistaminen. Tämä tarkoittaa sitä, että terapeutti auttaa asiakasta löytämään ja toteuttamaan hänelle sopivaa hyödyllistä, merkityksellistä ja tarkoituksenmukaista toimintaa. Toimintaterapeutti toimii yhteistyössä asiakkaan kanssa, jolloin terapeutti ei tee asioita tai päätöksiä asiakkaan puolesta, vaan asiakas on aktiivisesti mukana päättämässä omista asioistaan terapiaprosessin aikana. Lähestymistapa on asiakaslähtöinen. (Law, Polatajko, Baptiste & Townsend 1997, 30.) Terapian tavoitteena on myös asiakkaan toimintamahdollisuuksien ja toiminnallisen suoriutumisen parantaminen sekä ylläpito. Asiakkaan toimintaa pyritään mahdollistamaan huolimatta asiakkaan toiminnallisista rajoituksista tai ympäristön esteistä. (Launiainen & Lintula 2003, 7.)

KUVIO 1 Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallin käsitteet



5.2 Ympäristö

Ympäristö on hyvin laaja käsite. Siihen kuuluvat kulttuurinen, institutionaalinen, fyysinen sekä sosiaalinen puoli. Kulttuuriympäristö käsittää sellaisen toiminnan, joka on tietylle etniselle ryhmälle tai rodulle ominaista ja perustuu heidän arvoihinsa. Institutionaaliseen ympäristöön kuuluvat kaikki yhteiskunnalliset instituutiot ja käytännöt, joita ovat muun muassa päätöksentekoprosessit, menettelytavat ja muut hallinnolliset käytännöt. Fyysistä ympäristöä ovat kaikki luonnolliset ja rakennetut asiat ympärillämme, kuten rakennukset, tiet, puutarhat, kulkuneuvot ja sää. Sosiaalisessa ympäristössä vaikuttavat yleiset mielenkiinnonkohteet, arvot, asenteet sekä uskomukset. (Law, Polatajko, Baptiste & Townsend 1997, 46.)

Toiminnallinen suoriutuminen tapahtuu aina jossakin ympäristössä. Ympäristö voi omalta osaltaan mahdollistaa tai rajoittaa toimintaa. Mahdollistavat tai rajoittavat tekijät voidaan selvittää analysoimalla tiettyjen ympäristötekijöiden vaikutuksia yksilöön tietyssä ympäristössä. Ympäristö siis vaikuttaa toimintaan ja ympäristössä toimivaan yksilöön. Toiminta, yksilön käsitykset itsestä ja ympäristö ovat toisinaan ristiriidassa keskenään. Yksilö voi toimia optimaalisesti, jos hän pystyy tasapainottamaan nämä kolme tekijää. Koko elämän ajan yksilön käsitys itsestään muuttuu kuten hänen roolinsakin. Samalla muuttuvat eri toimintojen ja ympäristöjen merkitykset. (Law ym. 1997, 44–45.)

5.3 Yksilö

Kanadan mallin mukaan ihminen on toiminnallinen olento. Jokainen pystyy osallistumaan toimintaan yksilöllisellä tavalla. Ihminen voi itse määrätä tekemisistään ja tehdä valintoja elämänsä suhteen. Ihmisillä on mahdollisuuksia muutokseen. Yksilö muokkaa ympäristöä toiminnallaan. Aiemmat kokemukset vaikuttavat yksilön käsityksiin ja näin ollen myös hänen toimintaansa. (Law ym. 1997, 31,33, 44.)

Yksilössä yhdistyvät spirituaalisuus, sosiaaliset ja kulttuurilliset kokemukset sekä toiminnallisen suoriutumisen osat. Yksilön spirituaalisuus tulee esiin kai-

kessa toiminnassa. Sen voidaan sanoa olevan yksilön todellinen minä. Spirituaalisuuteen kuuluvat yksilön uskomukset, arvot ja tavoitteet. Näiden huomiointi terapiassa on tärkeää. Ihmisen spirituaalisuutta voidaan tutkia kuuntelemalla ihmisten kertomuksia elämästään sekä tarkastelemalla toimintoja, jotka joskus olivat tai ovat yhä heille merkityksellisiä. (Law ym. 1997, 41–43.)

Sosiaaliset ja kulttuurilliset kokemukset vaikuttavat ihmisten kuvaan itsestään. Ne tuovat merkityksen jokapäiväiseen elämään ja yhdistävät ihmisiä heidän omassa ympäristössään. Kulttuurillisessa ympäristössä tapahtuvat sosiaaliset suhteet vaikuttavat yksilön kokemuksiin muun muassa perheestä, etnisyydestä, uskonnollisuudesta ja koulutuksesta. Kulttuuria ja sen vaikutusta yksilöön voidaan tarkastella kuuntelemalla yksilöä ja tarkkailemalla kuinka hän elää jokapäiväistä elämäänsä. Tutkimalla tietyn kulttuurin mediaa, tilastoja ja muita dokumentteja saadaan lisätietoa kulttuurista ja sen sosiaalisista tekijöistä. (Law ym. 1997, 43.)

Yksilön toiminnallisessa suoriutumisessa katsotaan olevan kolme osaa: affektiivinen, kognitiivinen ja fyysinen. Affektiivinen (tunne) osa sisältää kaikki sosiaaliset ja henkiset tekijät kuten myös henkilöiden väliset ja yksilön sisäiset tekijät. Kognitiiviseen (ajattelu) osaan kuuluvat kaikki mielen toiminnot. Fyysinen (tekeminen) osa taas muodostuu kaikista sensorisista, motorisista ja sensorimotorisista toiminnoista. Kaikki kolme osaa toimivat yhdessä ja ne ovat riippuvaisia toisistaan. (Law ym. 1997, 43–44.)

5.4 Toiminta

Kanadan toiminnallisen suoriutumisen malli kuvaa toiminnan olevan kaikkea sitä, mitä ihmiset tekevät. Toiminta määrittää ihmisen terveyttä ja hyvinvointia ja jäsentää käyttäytymistä. Se muuttuu ja kehittyy läpi ihmisen elämän. Toiminnalla on terapeuttinen vaikutus. Ihmisellä on tarve toimintaan, koska sen avulla ihminen voi esimerkiksi ilmaista itseään. Yksilöllä on mahdollisuus tehdä valintoja toiminnan suhteen. Tämä luo yksilölle tunteen siitä, että hän kontrolloi omaa elämäänsä. Ihminen on tyytyväinen, kun hän kokee, että hänen ajankäyttönsä on tasapainossa eri toimintojen suhteen. Toiminta organisoii

aikaa. Ihminen organisoii aikansa sen mukaan, mikä toiminta kulloisessakin elämän vaiheessa on hänelle tärkeää. Toiminta jäsentää tilaa ja sinne valittavia materiaaleja, koska eri ympäristöjä käytetään eri tarkoituksiin ja erilaiseen toimintaan. (Law ym. 1997, 30–31, 35–39.)

Termin toiminta (occupation) rinnalla käytetään myös termejä tehtävä (task) ja toiminto (activity). Toiminta on käsitteenä paljon laajempi kuin tehtävä tai toiminto. Toimintaan sisältyy enemmän kuin yksi tehtävä. Tehtävään taas sisältyy useampi toiminto. Esimerkiksi raportin kirjoittaminen on tehtävä. Toiminnon avulla pyritään tehtävän valmiiksi saamiseen. Raportin kirjoittamisessa toiminto on esimerkiksi hahmotelman tekeminen aiheesta. Tehtävien ja toimintojen kautta saavutetaan tiettyjä tarkoituksia, kun taas toiminta tuo elämään merkityksen. (Law ym. 1997, 33–34.)

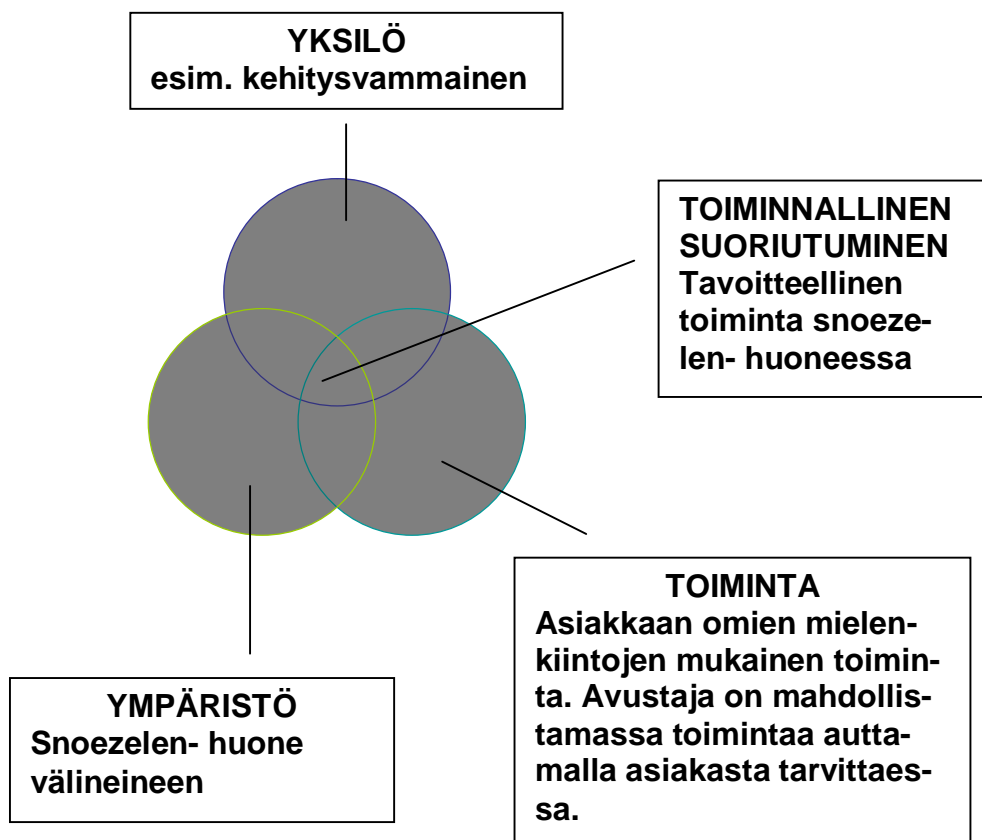
Toiminnan merkitys on jokaiselle henkilökohtainen, jolloin sama toiminta ei ole välttämättä kaikille merkityksellistä. Toiminnan merkityksellisyys määräytyy yksilöllisesti sekä kulttuurillisesti. Toimintaterapeutin tulisi muistaa tämä työssään. Yksilölle merkityksellinen ja tarkoituksenmukainen toiminta on terapeutista. Jos toiminta antaa yksilölle hallinnan tunteen, on toiminnan vaikutus tehokkaampi. (Law ym. 1997, 36,37.)

Toiminta voidaan jakaa sen tarkoituksen mukaan vapaa-ajan (leisure) toimintaan, tuotteliaisuuteen (productivity) sekä itsestä huolehtimiseen (self-care). Vapaa-ajan toiminnan tarkoitus on tuottaa iloa tekijälleen. Tuotteliaan toiminnan tarkoituksena on sosiaalisen tai taloudellisen hyödyn saavuttaminen. Tällaisia toimintoja ovat muun muassa lasten leikki, koulunkäynti, työ, kotityöt, vanhemmuus ja vapaaehtoistyö. Itsestä huolehtimiseen kuuluvien toimintojen tarkoituksena on nimensä mukaisesti yksilön huolehtiminen itsestään. Yksi toiminta voi kuulua moneen eri luokkaan. Esimerkiksi hampaiden hoito kuuluu yleensä itsestä huolehtimiseen, mutta hammashuollossa työskenteleville se kuuluu tuotteliaisuuden piiriin. (Law ym. 1997, 36–37.)

5.5 Toiminnallisen suoriutumisen malli yhdistettynä snoezelen-teoriaan

Lorraine Thomas (2005a) kirjoittaa, että snoezelen on hyvin lähellä toimintaterapian teoriaa, jossa tarkastellaan yksilöä, ympäristöä ja toimintaa. (Thomas 2005a, 94.) Tämä ohjasi työmme viitekehyksen valintaa. Seuraavassa luvussa kerromme snoezelen- menetelmästä, sen historiasta ja peruseräkkeistä. Olemme otsikoineet luvun kappaleet käyttäen Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallin termejä ympäristö, yksilö ja toiminta. Otsikoinnin avulla pyrimme osoittamaan mallien yhteneväisyydet. Myös snoezelen- menetelmä perustuu yksilön, ympäristön ja toiminnan väliseen vuorovaikutukseen.

KUVIO 2 Toiminnallisen suoriutumisen malli yhdistettynä snoezelen- teoriaan



6 SNOEZELLEN

Koska tarkoituksenamme oli suunnitella ja toteuttaa snoezelen- huone, tuli meidän perehtyä aiheesta löytyvään materiaaliin ja teoriaan. Pidimme Haukarannan koululla myös koulutusiltapäivän snoezelenista ja valkoisesta huoneesta. Tämän vuoksi oli tärkeää, että tutustuimme itse hyvin aiheesta löytyvään materiaaliin. Tässä luvussa kerromme mistä kaikki sai alkunsa, mitkä ovat snoezelenin perusajatukset ja miten se vaikuttaa, esimerkkejä erilaisista huoneista ja välineistöstä, minkälaisien asiakkaiden kanssa niitä käytetään ja mitä snoezelen- huoneessa tehdään. Snoezelenista ja sen vaikuttavuudesta on tehty paljon tutkimuksia. Löysimme etenkin tutkimuksia, joiden kohderyhmänä olivat dementoituneet vanhukset ja kehitysvammaiset. Valitsimme työmme muutaman tarkoituksenmukaisen tutkimuksen, joita käsittelemme muun tekstin yhteydessä.

6.1 Snoezelen- menetelmän synty

Snoezelen on saanut alkunsa Hollannissa 1970-luvulla. Sen kehittäjiä ovat musiikkiterapeutti Jan Hulsegge ja toimintaterapeutti Ad Verheul. Kehitysvammaisille tarkoitetuissa laitoksissa vaikeimmin kehitysvammaisille ei ollut tarjolla heille sopivaa toimintaa. Näin oli ollut jo pitkään, mutta 1970-luvulla asiaan alettiin puuttua. Uusia leikkivälineitä kehiteltiin, joiden tarkoitus oli palvella nimenomaan vaikeimmin kehitysvammaisten tarpeita. Rinnalla kehittyi myös ajatus snoezelenista. Sen tarkoitus ei ollut olla niinkään opetusväline, vaan antaa käyttäjäryhmälleen mahdollisuus nauttia siitä sellaisenaan. Oppimista tapahtuisi samaan aikaan. De Hartenbergin kehitysvammaisille tarkoitettussa keskuksessa Hulsegge ja Verheul alkoivat kehittää vaikeimmin kehitysvammaisille materiaalia, joka kiinnittäisi heidän mielenkiintonsa ja saisi heidät aktivoitumaan. Samoihin aikoihin Yhdysvalloissa miehet nimeltään Clark ja Cleland tekivät tutkimusta samasta aihealueesta. Termi snoezelen on kuitenkin lähtöisin Hollannista. (Verheul 2005, 29–31.)

Muut laitokset Hollannissa olivat saman ongelman edessä. Monissa laitoksissa kehiteltiin erilaisia snoezelenin lähestymistapoja samaan aikaan. Ensimmäinen projekti ja samalla termi snoezelen kehitettiin vuonna 1974 Haarendaelin instituutissa. Tarkoituksena oli, että fyysinen suoritus ei olisi tavoite. Käyttäjälle tarjottaisiin mahdollisuus kokemuksiin ja rentoutumiseen. Tavoitteena oli myös luoda käyttäjälle hyvänolon tunne ilman, että hänen välttämättä tarvitsi itse aktiivisesti tehdä mitään. Nämä tavoitteet tulisi saavuttaa nimenomaan aistihavaintojen kautta. Valojen, musiikin, tuoksujen ja esineiden avulla luotiin uni-ilmapiiiri, jossa jokaista aistia voitiin aktivoida. Projekti oli onnistunut. Muidenkin laitosten tilapäiset snoezelen- huoneet osoittautuivat toimiviksi. Laitokset vaihtoivat kokemuksia keskenään ja uusia ideoita syntyi. Aiheesta kirjoitettiin artikkeleita ja pidettiin luentoja. Pysyviä snoezelen- huoneita rakennettiin moniin laitoksiin. (Verheul 2005, 30–31, 35.)

6.2 Perusajatus

Toinen snoezelenin kehittäjistä, Ad Verheul (2005), kertoo kirjoituksessaan, että termi snoezelen muodostuu hollanninkielen sanoista 'snuffeln' eli nuuhkia ja 'doezelen' eli torkkua (Verheul 2005, 25). Nuuhkimisella tarkoitetaan snoezelenin toiminnallista puolta ja torkkumisella sen havainnoivaa, rauhallista puolta (Snoezelen Suomessa 2004).

Snoezelenin tarkoituksena on stimuloida aisteja miellyttävässä ja rauhallisessa ympäristössä. Kaikille aisteille ei anneta ärsykyitä yhtä aikaa, vaan voidaan syventyä vaikka yhteen aistiin kerrallaan. Samaan aikaan pitäisi pyrkiä poistamaan turhat ärsykkeet. Ärsykkeet tulisi valita huolella niin, että käyttäjälle mahdollistetaan mukava ja nautinnollinen aistikokemus. Asiakkaan tulisi tuntea olonsa mukavaksi ja turvalliseksi. (Verheul 2005, 25, 38.)

Huoneen käyttäjälle tulisi antaa aikaa ja tilaa valita itse ne aistiärsykkeet, joista hän nauttii ja asiat joihin hän haluaa keskittyä pidemmäksi aikaa. Asiakas päättää mitä hän haluaa huoneessa tehdä. Avustaja tai muu henkilö, joka menee huoneeseen käyttäjän kanssa, ei saisi olla se, joka pääasiassa rohkaisee toimintaan. Ympäristön ja siellä olevien esineiden tulisi olla houkuttelevia ja

toimintaan aktivoivia. Ympäristön tulisi kuitenkin olla samaan aikaan rauhallinen, jotta rentoutuminen mahdollistuisi. Jokapäiväinen elämä voi olla hyvin stressaavaa kehitysvammaiselle ihmiselle. Snoezelen- huoneen on tarkoitus olla paikka, jossa sen käyttäjät voivat jättää kaiken muun taakseen. (Verheul 2005, 38.)

Hulsegge ja Verheul (1987) kertovat, että avustajan voi olla aluksi vaikeaa antaa asiakkaalle aikaa tutustua tilaan kaikessa rauhassa ja omien mielenkiintojensa mukaan. Monesti ensimmäisellä käyntikerralla snoezelen- huoneessa avustaja kiertää nopeasti asiakkaiden kanssa katsomassa minkälaisia välineitä huoneesta löytyy. Lyhyessä ajassa avustaja yrittää tarjota asiakkaalle mahdollisimman paljon erilaisia stimulaatiota ja jakaa kokemuksen asiakkaan kanssa. Usein se tehdään ohjaamalla asiakasta kädestä pitäen, osoittamalla visuaalisia efektejä ja viemällä heidät toiseen snoezelen- huoneeseen. Sitten kun avustaja sisäistää erilaisen asenteen snoezelenia kohtaan, hän ymmärtää antaa asiakkaalle enemmän valinnan vapautta. (Hulsegge & Verheul 1987, 117–119.)

Entä jos mikään ärsyke ei herätä mielenkiintoa? Jan Hulsegge (2005) kertoo artikkelissaan miten mielenkiinto saadaan heräämään. Hän kertoo, että huoneeseen voidaan lisätä yllätyksiä. Yllätys voi tulla luonnostaan esimerkiksi, kun asiakas kävelee pehmeällä alustalla ja alusta muuttuukin vesipatjaksi. Yllätys voi tapahtua myös niin, että asiakas esimerkiksi istuu tyynyn päälle, jonka alle on piilotettu ääntä pitävä esine. Yllätys voi tulla myös elektronisten laitteiden avulla. (Hulsegge 2005, 157.)

Toinen snoezelenin periaate on se, että ”mitään ei ole pakko tehdä, kaikki on sallittua (nothing has to be done, everything is allowed)” (Verheul 2005, 38). Snoezelen toimii vastapainona normaaliin elämään, jota hallitsevat säännöt siitä, mitä saa tehdä ja mitä ei. Käyttäjän tulisi saada olla oma itsensä ja tehdä sitä, mitä hän itse haluaa. Tämän vuoksi huoneessa mukana olevan henkilön tulisi unohtaa omat ideansa ja odotuksensa snoezelen- hetken suhteen. Huoneessa olevaa snoezelen- materiaalia tulee saada käyttää miten vain. Esimerkiksi jos joku ei halua haistella tuoksupurkkia vaan haluaa pyöritellä sitä, sen tulee Verheulin mielestä olla sallittua. (Verheul 2005, 38–39.)

Hulsegge ja Verheul (1987) toteavat kirjassa ”Snoezelen another world”, että siinä esiteltäviä käytännön menetelmiä ei tarvitse jäljitellä yksityiskohtaisesti. Heidän mukaan jokainen käyttää omaa harkintaa käyttäessään snoezelenmenetelmää. (Hulsegge & Verheul 1987, 10.)

6.3 Snoezelen- ympäristö

Herman Thomassen ja lemke Wakkers (2005) ovat sitä mieltä, että snoezelen huoneen tai muun aistihuoneen sisustuksessa tulee ottaa huomioon sen käyttäjäryhmä. Lapsille tarkoitetun huoneen tulisi näyttää erilaiselta kuin vanhuksille tarkoitetun. Käyttäjäryhmä vaikuttaa muun muassa huoneen materiaalien, värien ja tuoksujen valintaan. (Thomassen & Wakkers 2005, 62.)

Snoezelen- huoneen rakentamiseen on monia eri vaihtoehtoja. Voidaan rakentaa huone, jossa tarjotaan ärsykeitä kaikille aisteille, huone voidaan jakaa osioihin, joissa keskitytään yhteen tai kahteen aistiin kerrallaan tai jokaiselle aistille voidaan rakentaa oma huone. (Verheul 2005, 43.)

Hulsegge ja Verheul (1987) kertovat, että siirtyminen muista tiloista snoezelen- huoneeseen olisi hyvä toteuttaa porrastetusti. Liian nopea siirtyminen päivänvalosta hämäänsä snoezelen- tilaan voi herättää asiakkaassa pelkoa tai ahdistuneisuutta. Tällöin asiakas ei enää uskalla tai halua mennä huoneeseen. Tämän voi välttää asentamalla huoneen valoihin himmentimet, joiden avulla valon määrää voi säädellä tilanteeseen sopivaksi. Jos ennen huonetta on käytävä, voidaan sitä hyödyntää snoezelen- huoneeseen siirtymisessä. Käytävän alussa valon määrä on lähellä päivänvaloa. Kuljettaessa huonetta kohti valon määrä vähitellen vähenee vastaamaan snoezelen- tilan valaistusta. Käytävän keinovalona voivat olla kattoon asennetut himmentimillä varustetut kiskospotivalot tai valaistu lattia. (Hulsegge & Verheul 1987, 83.)

Ihmiset käyttävät ympäristön hahmottamiseen yleensä eniten näköaistia. Snoezelen- tilassa tulisi kiinnittää huomiota näköaistin lisäksi myös tuntoaistin tärkeyteen tilan hahmottamisessa. Erityisesti kehitysvammaiset henkilöt käyt-

tävät usein tuntoaistia hyödyksi muodostaessaan kuvaa ympäröivästä tilasta. Erilaiset tuntoaistia stimuloivat välineet tulisi järjestellä snoezelen- huoneeseen niin, että asiakkaan olisi ikään kuin pakko edes jollakin tasolla tutustua niihin. Esimerkiksi pitkään käytävään asennetaan katosta roikkumaan erilaisia tuntovälineitä. Asiakas ei voi mennä käytävän toiseen päähän saamatta tunnon stimulaatiota. Huoneessa tuntovälineet tulisi sijoittaa lattialle tai lähelle lattiaa, koska monet asiakkaat tutkivat huonetta lattiatasosta käsin, konttaamalla tai makaamalla lattialla. Näin asiakkaalla on mahdollisuus itsenäisempään toimintaan. Hän voi koskea ja tutkia esineitä istualtaan tai makuuasennosta eikä hän tarvitse siihen ulkopuolisen apua. (Hulsegge & Verheul 1987, 48–49.)

Muissa kuin snoezelen- huoneissa on varattu tietyt paikat istumista tai makaamista varten. Snoezelen- huoneista esimerkiksi tuntuhuoneessa koko lattia on pehmeä. Näin asiakkaalla on mahdollisuus tutkia huonetta missä asennossa tahansa, haluamassaan paikassa. Lattian tulisi olla sellainen, että siinä on miellyttävä istua. Sen pitäisi olla kuitenkin sen verran jämäkkä, että asiakas pystyy siinä helposti kävelemään. Liian pehmeällä alustalla kävellessä asiakas saattaisi esimerkiksi nyrjäyttää nilkkansa. (Hulsegge & Verheul 1987, 49.)

6.3.1 Erilaisia snoezelen- huoneita

De Hartenbergin kehitysvammaisille tarkoitettussa keskuksessa on neljä snoezelen- huonetta. Siellä on valkoinen huone, kuulo- ja tuntoaistin stimulointiin tarkoitettu huone, eräänlainen käytävä, jossa kaikki aistit ovat mukana sekä pallomeri huone. (Verheul 2005, 43.)

Valkoinen huone on nimensä mukaan täysin valkoinen. Lattia on pehmeä. Huoneesta löytyy kolme kuplaputkea, erilaisia projektoreita (dia-, filmi- sekä nesteprojektori), peilipalloja spotteineen, valokuituryijy, saippuakuplakone, puisia mobiililintuja sekä säkkituoleja. Huone on tarkoitettu lähinnä näön stimulointiin. Verheul (2005) kirjoittaa, että se on hyvin suosittu asukkaiden ja ryhmänjohtajien keskuudessa. Huone houkuttelee käyttäjänsä vain katselemaan ja rentoutumaan. Jotkut haluavat tutkia huoneessa olevia laitteita tarkemmin ja leikkiä niillä. Monien eri laitteiden avulla voidaan huomioida käyttä-

jien yksilölliset tarpeet. Tässä huoneessa käytetyt välineet ja laitteet ovat Verheulin mukaan paljon käytettyjä muissakin laitoksissa, koska ne ovat hyvin stimuloivia. (Verheul 2005, 49–51.)

Kuulo- ja tuntoaistihuoneen lattia on myös pehmeä. Osan lattiasta peittää vesisänky, jonka alla on äänilattia. Tämän lisäksi huoneessa on tunnustelumateriaalia seinissä, koloja jonne voi piiloutua, erilaisia leikkivälineitä lattialla ja katosta roikkumassa, puisia mobiililintuja, erilaisia valoja katossa sekä värähtelevä lattia, jolloin musiikin voi tuntea koko kehossa. Osa valoista vilkkuu musiikin tahtiin ja ne saadaan kytkettyä kaikumikrofoniin, jolloin huoneessa olijan oma ääni tai jokin soitin ohjailee valoja. Soittimen tai muun ääni kuullaan kaikuna huoneessa. Ääniä on mahdollista kuunnella myös kuulokkeiden kautta. Huoneessa olevan ikkunan kautta maailmaa voi katsella vihreänä, punaisena tai keltaisena ikkunaruutujen ollessa erivärisiä. (Verheul 2005, 51.)

Käytävän kautta siirrytään huoneesta toiseen. Osa käytävän lattiasta on peitetty pleksimuovilla, jonka alla on erivärisiä valoja. Valot vilkkuvat musiikin tahtiin. Käytävästä löytyy myös valo- ja ääniseinä, jota ohjaillaan lattiassa olevilla painikkeilla. Kun painiketta painaa, seinään syttyy valo ja kuuluu esimerkiksi kellon ääni. Käytävässä on erilaisia tuntomateriaaleja seinissä sekä katosta roikkumassa. Käytävästä löytyy myös hajupurkkeja. De Hartenbergin laitoksessa olevissa huoneissa ei ole makuu-aktivoivia välineitä, mutta joistakin muista laitoksista niitä löytyy. (Verheul 2005, 52–53.)

Pallomerihuoneessa on nimensä mukaan suuri pallomeri. Sen reunat ovat pehmeää materiaalia. Pallomerta voi lähestyä eri tavalla. Se ei ala heti huoneen ovelta, joten sitä voi katsella turvallisen välimatkan päästä. Sen reunat ovat tarpeeksi leveät, jotta pallomeren ympärillä voi kävellä. Reunalla voi istua ja "uittaa" vain jalkoja pallojen seassa. Pallomeressä voi maata pallojen päällä tai kaivautua niiden alle. Palloja voi heitellä ja niillä voi leikkiä. Huoneen seinissä ja katossa on peilejä, joista pallomeressä olija voi nähdä itsensä. Peilit ovat sellaista materiaalia, että niitä voi heittää palloilla peilin menemättä rikki. (Verheul 2005, 49.)

6.3.2 Esimerkkejä snoezelen- huoneen välineistöstä

Kerromme tässä esimerkkejä joistakin snoezelen- huoneissa käytetyistä välineistä. Esittelemämme välineet ovat samoja kuin meidän suunnittelemamme huoneen välineet.

Huoneessa voidaan käyttää erilaisia luontoaiheisia filmejä. Luontofilmien tulee kuitenkin olla rauhoittavia. Sellaisia ovat filmit, joissa on kuvattu esimerkiksi auringonnousua ja – laskua sekä lintujen liitelyä taivaalla. Hulsegge ja Verheul (1987) kertovat, että erityisesti ranskalaisen Jacques Cousteau'n meriaiheiset luontofilmit ovat tarkoitukseen sopivia. Vedenalaiset kuvat yhdessä taustamusiikin kanssa muodostavat rauhoittavan ilmapiirin. (Hulsegge & Verheul 1987, 86–87.)

Peilipallossa jokainen peilinpala, joka kohtaa valon, muodostaa seinälle valopilkun. Mitä isompi peilipallo ja mitä pienemmät peilinpalat, sitä mahtavampi efekti saadaan aikaiseksi. Palloa hitaasti pyörittävä moottori saa valopilkut kiertämään ympäri huonetta. Pallo ei saisi kuitenkaan pyöriä liian kovaa, koska silloin efekti luo kaoottisen tunnelman. Tavallisen pyöreän peilipallon sijaan saatavilla on myös puolikkaita peilipalloja, jotka voidaan asentaa joko seinään tai kattoon. Niiden etu on siinä, että ne vievät vähemmän tilaa. Puolikasta peilipalloa kannattaa hyödyntää huoneissa, joissa katto on matalalla. (Hulsegge & Verheul 1987, 87.)

Kuplaputki stimuloi näkö-, tunto- ja kuuloaistia. Asiakas saa visuaalista stimulaatiota, kun hän katselee putkessa ylöspäin kohoavia ilmakuplia. Koskettaessaan putken pintaa lämpö ja lempeä värinä stimuloivat asiakkaan tuntoaistia. Kuuloaistia puolestaan stimuloi kuplaputkessa virtaavien kuplien tuottama pulputtava ääni. (Hulsegge & Verheul 1987, 88.)

Saippuakuplat stimuloivat sekä tunto- että näköaistia. Kuplia voi joko puhalttaa itse tai huoneeseen voi hankkia erillisen saippuakuplakoneen. Kummassakin tapauksessa saippuakuplien tuottamiseen on tärkeää käyttää sellaista ainetta, joka ei ärsytä silmiä tai ihoa. (Hulsegge & Verheul 1987.)

Snoezelen- huoneessa käytetään usein ainoastaan keinotekoista valoa. Yleensä huoneen kaikki ikkunat peitetään. Päivänvaloa voi kuitenkin hyödyntää asettamalla ikkunan eteen värillistä pleksilasia tai -muovia. Ikkunaruutuun voi myös kiinnittää erimuotoisia silhuetteja. Asiakkaasta voi olla jännittävää katsoa ulkomaailmaa erivärisen lasin läpi. (Hulsegge & Verheul 1987, 91.)

6.3.3 Turvallisuus ja laitteiden huolto

Hulsegge ja Verheul (1987) painottavat turvallisuusvaatimusten huomioimista suunniteltaessa snoezelen- huonetta. Pehmeiden materiaalien yhdistelmät ja keinotekoiset valot ovat tekijöitä, joiden takia pitää kiinnittää erityistä huomiota paloturvallisuuteen. Synteettisten materiaalien käyttäminen lisää tulipalon vaaraa. Myös plyysi- ja nylonkankaat lisäävät riskiä. Erityisesti vaahtomuovi on herkästi syttyvää ja kun muovi palaa, syntyy myrkyllisiä kaasuja. Paloturvallisuutta voi parantaa esimerkiksi käyttämällä huoneessa paloturvallisia kankaita. Myös erilaisten laitteiden, kuten diaprojektorin, sekä spottivalojen käyttäminen edellyttää erityisiä turvallisuus määräyksiä. Kunnollinen ilmanvaihto sekä mahdollisuus tuulettamiseen ovat huoneessa välttämättömiä, koska lämpötila saattaa nousta huomattavasti käytettäessä projektorin sekä erilaisia valolaitteita. (Hulsegge & Verheul 1987, 46–47.)

Hulsegge ja Verheul (1987) neuvovat, että tulipalojen ja onnettomuuksien välttämiseksi laitteiden irtonaisia sähköjohtoja tulisi olla näkyvillä mahdollisimman vähän. Nämä voivat aiheuttaa vaaratilanteita, koska asiakas saattaa vetää niistä tai kompastua niihin. Irtonaiset sähköjohdot voivat jäädä oven väliin ja vioittua vaarallisesti. Yksi riski on myös siinä, että johdot voivat ylikuormittua. Hulsegge ja Verheul suosittelevatkin, että valtuutettu sähköasentaja tekee kaikki tarvittavat sähkötyöt. Myös palokunnan konsultointi suunnitteluvaiheessa voi ehkäistä myöhempiä ikäviä yllätyksiä. (Hulsegge & Verheul 1987, 47.)

Hankintavaiheessa tulisi turvallisuuden lisäksi ottaa huomioon materiaalien sekä laitteiden kestävyys sekä huolto- ja kunnossapito vaatimukset. Laitteiden kestävyys vaikuttaa se, kuinka usein niitä käytetään. Useimmat valo- ja äänilaitteet on suunniteltu jatkuvaan käyttöön, joten niitä voi käyttää suhteellisen pitkään turvallisesti. Säännöllinen ja yleinen siivous on välttämätöntä

snoezelen- huoneessa. Monet asiakkaat saattavat kosketella huoneessa olevia pintoja huulillaan, joten erilaiset tavarat, kuten säkkituolit ja viltit, tulisi puhdistaa säännöllisesti ja huolellisesti. (Hulsegge & Verheul 1987, 47–48.)

6.3.4 Musiikki tunnelman luojana snoezelen- huoneessa

Musiikki on hyvin tärkeä tunnelman luoja snoezelen- huoneessa. Verheul (2005) kirjoittaa, että musiikkiterapeuttien mukaan ihminen ei ole kovin aktiivinen mutta ei myöskään täysin passiivinen kuunnellessaan snoezelen- musiikkia. Musiikin on tarkoitus luoda rauhallinen ilmapiiri ja auttaa rentoutumisessa. (Verheul 2005, 42.) Hulseggen ja Verheulin (1987) mukaan snoezelen- huoneessa musiikkia voi käyttää kahdella tavalla. Musiikkia voidaan käyttää taustamusiikkina, jolloin se toimii ilmapiirin luojana tai tavoitteena, kun musiikkia käytetään tarkoituksenmukaisesti herättämään tiettyjä reaktioita. (Hulsegge & Verheul 1987, 107, 110.)

Musiikin voimakkuus tulee olla helposti säädeltävissä. Musiikin tulisi olla rauhallista ja hiljaista. (Verheul 2005, 42.) Erilaisia ääniä ja musiikkia voidaan tuottaa esimerkiksi äänentoistolaitteiden avulla, mutta snoezelenissa niitä voi tuottaa myös laulamalla, hyräilemällä, viheltämällä sekä soittamalla jotakin instrumenttia. Musiikin soittamisessa itse on se etu, että musiikin voi esittää tilanteeseen sopivalla tavalla. Laulaminen tai instrumentin soittaminen hiljaa voi toimia hyvin taustamusiikkina ja näin saada aikaan miellyttävän tunnelman. Haittapuolena voi kuitenkin olla se, että soittaja ja instrumentti vetävät puoleensa liikaa huomiota eivätkä näin ollen ole enää taustalla. (Hulsegge & Verheul 1987, 107,111.)

Musiikissa ei saisi olla suuria tempon ja rytmin muutoksia eikä suuria muutoksia melodiassa. (Verheul 2005, 42.) Joissakin kappaleissa tempo on tasainen koko kappaleen ajan ja toisissa se vaihtelee. Jos musiikin tempo vaihtuu nopeasta hitaaksi, sillä voi olla rauhoittava vaikutus. Tempon muuttuminen hitaasta nopeaksi voi puolestaan lisätä jännittyneisyyttä. Musiikki, jossa tempo vaihtelee paljon, ei välttämättä ole kovin rauhoittavaa. Snoezelen- huoneeseen tulisi siis valita musiikkia, jossa on tasainen ja ei liian nopea rytmi. Tasainen melodia koetaan usein rauhoittavana. (Hulsegge & Verheul 1987, 108.)

Snoezelen- huoneen ei ole tarkoitus olla disco, vaikka osat välineistä ovatkin samoja. Tauot kappaleiden välillä sekä musiikin sammuttaminen saavat huoneessa olijat yllättymään. Samalla he jäävät kaipaamaan musiikkia. Kun musiikki laitetaan uudelleen soimaan, siihen kiinnitetään enemmän huomiota ja se rekisteröidään paremmin. Sopivaa musiikkia ovat esimerkiksi kevyt klassinen sekä kevyt viihdemusiikki, yksiääninen laulu- tai soitinmusiikki sekä orkesterimusiikki, jossa yksi soitin on etualalla. (Verheul 2005, 42.)

Yksiääninen laulu voi olla rauhoittavampaa kuin kuorolaulu. Erilaisten instrumenttien sointi voidaan kokea sekä miellyttävänä että epämiellyttävänä. Asiakkaat kokevat musiikin yksilöllisesti ja avustajalta vaaditaan herkkyyttä asiakkaan reaktioiden tunnistamisessa valittaessa rentoutumiseen sopivaa musiikkia. (Hulsegge & Verheul 1987, 108–109.)

Musiikkia voi soittaa eri tavoilla. Voi soittaa vain klassista tai viihdemusiikkia, mutta eri musiikin tyyleistä voi tehdä myös sekoituksia. Tällöin klassiset ja muun tyylliset kappaleet tulevat sekalaisessa järjestyksessä. Kestoltaan niin lyhyemmät kuin pidemmätkin kappaleet ovat sopivia. Kuulija pystyy keskittymään ja rekisteröi paremmin pidemmän kappaleen, kun taas lyhyt voi ikään kuin mennä ohi. (Verheul 2005, 42.) Työmme lopussa on liitteenä (Liite 4.) lista suositeltavasta snoezelen- musiikista.

6.3.5 Snoezelenia uima-altaassa

Snoezelenia voidaan toteuttaa myös uima-altaassa. Lorraine Thomas (2005b) kertoo artikkelissaan Kanadassa Bloorviewissa MacMillanin lasten keskuksessa olevasta altaasta. Sen tarvikkeet on valittu niin, että ne stimuloivat näkö-, tunto- ja kuuloaistia. Tarkoituksena oli luoda sellainen ilmapiiri, joka huokuu rauhallisuutta ja mukavuutta. Altaasta käytetään niin lasten kuin aikuistenkin kanssa. (Thomas 2005b, 144.)

Altaassa tehtävien snoezelen- tuokioiden tarkoituksena on kehittää asiakkaiden sosiaalisia taitoja sekä parantaa heidän motorisia- ja kommunikaatiotaito-

jaan. Näiden lisäksi altaassa olemisella on havaittu olevan muitakin vaikutuksia. Lämmin vesi auttaa vapauttamaan endorfiineja, jotka lievittävät kipua. Lisäksi lämmin vesi auttaa rentouttamaan lihakset. Vedessä liikuntarajoitteiset voivat kokea liikkuvansa itsenäisemmin. Liikkuminen on helpompaa vedessä. Joskus pelastusliivien tuottama paineen tunne auttaa agitaation rauhoittamisessa. Vesi ei kuormita aisteja liikaa, vaan se antaa juuri sopivan määrän sensorista ärsyketä. Altaaseen pääseminen tarjoaa hengähdystauon muuten kiireiseen päiväohjelmaan. Snoezelen-allas on Thomasin mukaan turvallinen ympäristö niille asiakkaille, jotka eivät ole aiemmin olleet vedessä. Altaassa niin vanhemmat kuin lapsetkin voivat tavata toisia samassa tilanteessa olevia ja jakaa kokemuksiaan. (Thomas 2005b, 144–145.)

6.3.6 Snoezelenia luonnossa

Snoezelenia voi tehdä muuallakin kuin sisätiloissa. Luonto tarjoaa aisteille monenlaisia virikkeitä, joilla on rauhoittava ja rentouttava vaikutus. Kävelyllä metsässä kuuloaistia aktivoivat esimerkiksi lintujen laulu ja puiden humina. Kukkia ja muita metsän tuoksua haistelemalla voi vaikuttaa hajuaistiin. Metsästä löytyy paljon tuntoaistia aktivoivia materiaaleja, kuten puun kuori ja sammal. Näköaistille virikkeitä tarjoavat auringon valon mukaan vaihtuvat metsän värit. Samanlaisia kokemuksia voi saada meren tai järven rannalla. (Verheul 2005, 40.)

Luonnon tarjoamat aistikokemukset ovat aitoja. Asiakkaan kanssa voi esimerkiksi mennä kävelylle lumi- tai vesisateessa sen sijaan, että seisottaa häntä suihkun alla. Asiakkaan voi antaa kokeilla hiekkaa, multaa tai ruohoa riisien ja makaronien sijaan. Aina ei ole kuitenkaan mahdollisuutta mennä luontoon, jolloin myös keinotekoisesti järjestettyjä tilanteita tarvitaan. (Verheul 2005, 40–41.)

6.4 Yksilöt, joille snoezelen sopii

Snoezelenia käytetään eri-ikäisten ihmisten kanssa. Sitä voidaan käyttää vammaisten ja autististen lasten koulutuksessa ja hoidossa. Rohkaisevia tu-

loksia snoezelenista on saatu myös muun muassa dementiaa sairastavien vanhusten, mielenterveysasiakkaiden, kroonisesta kivusta kärsivien, käytöshäiriöisten sekä aivovammapotilaiden kanssa. Snoezelen kasvattaa suosiotaan valtaväestön keskuudessa stressin poistajana. (The Philosophy & History of snoezelen.) Käsitlemme tässä lyhyesti snoezelenia kehitysvammaisten, dementoituneiden vanhusten sekä psykiatristen asiakkaiden hoidossa, koska ne ovat meidän tietojemme mukaan yleisimmät asiakasryhmät, joiden kanssa snoezelenia käytetään.

6.4.1 Snoezelen kehitysvammaisten toimintana

Snoezelen- menetelmä on alun perin suunniteltu kehitysvammaisia varten. Snoezelen on Verheulin (2005) mukaan rentouttavaa ja elvyttävää vapaa-ajan toimintaa vaikeasti vammaisille. Se antaa etenkin vaikeasti psyykkisesti vammaisille mahdollisuuden toimintaan. Stimuloimalla aisteja miellyttävässä ja rauhallisessa ympäristössä he voivat saada positiivisia kokemuksia sekä löytää uusia tapoja tutkia ympäröivää maailmaa ja omaa kehoaan ja sen eri ulottuvuuksia. Kehitysvammaisilla ei välttämättä ole mahdollisuuksia tähän jokapäiväisessä elämässä. (Verheul 2005, 25.)

Skotlannissa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin Snoezelenin vaikutusta monivammaisten keskittymiskykyyn. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin henkilöiden kiinnostusta snoezelen- ympäristöön. Tutkimukseen osallistui kahdeksan 23-62-vuotiasta monivammaista henkilöä. Jokaisen kerran jälkeen keskittymisen taso kirjattiin ylös yksinkertaista menetelmää käyttäen. Tutkimuksen tuloksien mukaan muutokset keskittymiskyvyssä eivät aina olleet yhteydessä snoezelen- ympäristöön. Kuitenkin kaksi tutkimukseen osallistunutta henkilöä olivat hyvin kiinnostuneita snoezelenista ja heidän keskittymiskykynsä parani huomattavasti. (Ashby, Broxholme, Geelen, Lindsay & Pitcaithly 1995.)

6.4.2 Snoezelen dementoituneiden vanhusten toimintana

Snoezelenia käytetään dementoituneiden vanhusten hoidossa. Walter Jacob (2005) kirjoittaa artikkelissaan, että dementian myötä ihmisen kyky ymmärtää aistien välittämää tietoa heikkenee. Snoezelenin avulla dementoituneen vanhuksen aisteja voidaan herätellä uudelleen toimintaan sekä elvyttää hänen tietoisuuttaan ja tunnettaan omasta kehosta. Snoezelenin avulla pystytään vähentämään dementoituneen stressiä, pelkoja ja kiihtyneisyyttä. (Jacob 2005, 65–66.)

Kehonkieltä ja muita non-verbaalisia keinoja käyttämällä saadaan luotua uudenlainen yhteys dementoituneeseen (Jacob 2005, 66). Hulseggen ja Verheulin (1987) mukaan snoezelenia voi hyödyntää kohdattaessa dementoitunut asiakas. Snoezelen- kokemuksessa on tärkeää fyysinen kontakti. Usein dementoituneet kokevat hoivattavana olemisen ja esimerkiksi hiusten silittelyn miellyttävänä. Verbaalista kommunikointia tärkeämpää onkin fyysinen läheisyys. Vartalonsäilyttäminen hieromalla ja toisen silmiin katsominen ovat esimerkkejä siitä, miten henkilökunta voi saada parhaiten kontaktin dementoituneeseen vanhukseen. (Hulsegge & Verheul 1987, 28–29.)

Versaillessa sijaitsevassa Good Shepherd Nursing Homessa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin vähentääkö snoezelen dementiaa sairastavien vanhusten käyttäytymistä. Tutkimukseen osallistui 19 vanhusta. Tutkimuksen tulosten mukaan vanhusten negatiivinen käyttäytyminen väheni snoezelen- tuokion aikana ja vaikutus kesti vielä tilanteen jälkeenkin. Tutkimukseen osallistuneet vanhuksat tulivat jopa itse pyytämään pääsyä snoezelen- huoneeseen. Nursing Homeen tarkoituksena on kouluttaa lisää henkilökuntaa huoneen käyttöön, mukaan lukien toimintaterapeutti, joka voi suunnitella, arvioida ja kehittää huoneen käyttöä. (Minner, Hoffstetter, Casey & Jones 2004, 343, 436, 347.)

6.4.3 Ylivilkkaiden lasten ja nuorten kanssa työskenneltäessä huomioitavaa

Käsitlemme seuraavaksi snoezelen- menetelmän käyttöä ylivilkkaiden lasten ja nuorten kanssa, koska Haukkarannan koulussa on ylivilkkaita oppilaita. Kreutzjans (2005) kertoo artikkelissaan siitä, mitä ylivilkkaiden lasten ja nuorten kanssa snoezelenia käytettäessä tulisi ottaa huomioon. Rentoutusharjoituksia tehtäessä on muistettava, että lapset eivät välttämättä ole kokeneet tietoista rentoutumista. Lapsille voi olla vaikeaa maata hiljaa paikallaan pidemmän aikaa. Mitä nuorempi lapsi on, sitä tärkeämpää on ottaa huomioon, että rentoutukseen käytetty snoezelen- huone on tuttu lapsille ja että ilmapiiri on heitä arvostava. (Kreutzjans 2005a, 138.)

Kreutzjans (2005b) kirjoittaa, että snoezelenin käyttö ylivilkkaiden lasten ja nuorten kanssa saattaa kuulostaa haastavalta ja hankalalta toteuttaa. Snoezelenista on kuitenkin havaittu olevan hyötyä tälle ryhmälle. Sen avulla he voivat rentoutua ja rauhoittua. Kreutzjansin mukaan snoezelenilla voitaisiin korvata joitakin vanhoja ylivilkkauden hoitomuotoja. Myös ylivilkkäät asiakkaat voivat oppia rentoutumaan ja tuntemaan olonsa mukavaksi, jos snoezelen- hetken aikana huomioidaan jokaisen yksilön erityispiirteet ja tarpeet. (Kreutzjans 2005b, 1.)

Kreutzjans esittelee tekstissään Skrodzkin (2001) ideoita siitä, miten snoezelen- hetkeä, etenkin ylivilkkaiden lasten kanssa voidaan helpottaa. Hän kehottaa tekemään jotain aktiivista liikuntaa ennen snoezelen- huoneeseen menemistä. Hetki olisi syytä rajata kestämään korkeintaan 20–30 minuuttia. Jos haluaa toteuttaa snoezelenia ryhmässä, olisi ryhmän koko hyvä rajata korkeintaan neljään lapseen. Lasten kanssa huoneeseen menevä aikuinen voi opastaa ryhmää ja jos tarvetta ilmenee, myös ohjata sitä. Aistiärsykkeiden määrä olisi hyvä pitää mahdollisimman vähäisenä tuokion aikana. Seuraavalla kerralla voi ärsykeitä lisätä, jotta lasten mielenkiinto säilyy. Kun otetaan käyttöön uusi ärsyke, edellinen tulisi lopettaa. (Kreutzjans 2005a, 138.)

Kreutzjans (2005a) kirjoittaa, että lasten ja nuorten kanssa työskenneltäessä heidän sen hetkinen kehitysvaiheensa tulisi ottaa huomioon. Kosketuksen sallimista tulisi opetella. Sellaisia tilanteita tulee välttää, jossa nuoret tuntuivat olonsa epämukaviksi ja mahdollisesti häpeällisiksi. Jos tämä onnistuu, voi snoezelenin avulla parantaa itsetuntoa sekä sosiaalisia suhteita. (Kreutzjans 2005a, 139.)

6.4.4 Snoezelen psykiatristen asiakkaiden toimintana

Corinna Lentz ja Manfred Riexinger (2005) kertovat artikkelissaan snoezelenin käytöstä psykiatristen asiakkaiden kanssa. Tavoitteeksi omalle ryhmälleen he ovat asettaneet muistin harjoittamisen, rentoutumisen, aggressioiden vähentämisen, pariin sopeutumisen, kosketuksen sallimisen, kinesteettisen aistiärsyksen antamisen, kehotietoisuuden tukemisen, näkö-, kuulo-, haju- ja tuntoaistin sekä mielikuvituksen stimuloimisen. (Lentz & Riexinger 2005, 121.)

Lentz ja Riexinger muistuttavat hajujen mahdollisesti herättämistä negatiivisista muistoista. Tuokion vetäjän tulee olla varautunut erilaisiin reaktioihin. Hänen tulisi kyetä tunnistamaan osallistujissa tapahtuvia muutoksia ajoissa, jotta hän voi tarvittaessa keskeyttää tuokion. (Lentz & Riexinger 2005, 127.) Hulsegge ja Verheul (1987) toteavat, että snoezelenia voi käyttää psykiatristen asiakkaiden kanssa erityisenä rauhoittavana toimintana. Rauhoittavassa ympäristössä voi oppia tulemaan toimeen muiden ihmisten kanssa. Lisäksi rauhallinen ympäristö voi saada levottoman asiakkaan näkemään maailma vähemmän uhkaavana. (Hulsegge & Verheul 1987, 30.)

6.5 Toiminta – mitä snoezelen- huoneessa tehdään

6.5.1 Yksin ja yhdessä

Käytämme termiä avustaja kuvaamaan henkilöä, joka menee snoezelen- huoneeseen yhdessä asiakkaan kanssa. Englannin kielisessä tekstissä käytetään termejä 'companion', 'teacher', 'leader' ja 'carer'. Avustaja voi olla esimerkiksi

opettaja, terapeutti tai joku muu. Termi avustaja kuvaa mielestämme hyvin tämän henkilön tehtäviä ja roolia huoneessa.

Snnozelen- huoneeseen ei yleensä mennä yksin, vaan jonkun henkilökuntaan kuuluvan kanssa. Niille vaikeimmin vammaisille, jotka eivät pysty itsenäisesti liikkumaan, on avustajan läsnäolo välttämätöntä. Jos asiakas ei pysty liikkumaan itsenäisesti, ei hän pääse tarkastelemaan lähemmin haluamiaan asioita. Hän ei myöskään pääse pois epämiellyttävän ärsykkeen luota. Tutun henkilön läsnäolo voi auttaa myös silloin, kun huone on vielä käyttäjälleen tuntematon. (Verheul 2005,39.) Mertensin (2005) mukaan tilanteen onnistumisen kannalta on tärkeää, että avustajan ja asiakkaan välillä vallitsee luottamus (Mertens 2005, 102).

Joissakin laitoksissa avustaja menee huoneeseen asukkaan kanssa ja asettaa hänet sinne niin, että asukkaan on mahdollista käyttää huoneessa olevia tarvikkeita. Tämän jälkeen avustaja poistuu huoneesta, mutta seuraa tilannetta koko ajan peili-ikkunan takaa ja puuttuu asiaan vain, jos apua tarvitaan. Verheul suosittelee kuitenkin snnozelenin kokemista yhdessä jonkun kanssa, koska avustajan ja asiakkaan välistä yhteyttä voidaan rakentaa ja ylläpitää snnozelenin avulla. (Verheul 2005, 39.)

Snnozelenia voi tehdä yhdessä avustajan kanssa tai korkeintaan kuuden hengen ryhmissä. (Verheul 2005, 39.) Huoneessa vierailevan ryhmän kokoon vaikuttavat huoneen koko ja vierailijoiden käyttäytyminen. (Hulsegge & Verheul 1987, 45.) Jos asiakas tarvitsee paljon avustusta liikkumiseen, on hyvä, että huoneessa ovat vain asiakas ja avustaja kahdestaan. Jos asiakas pystyy toimimaan omatoimisemmin, voidaan snnozelenia tehdä myös ryhmässä. (Verheul 2005, 39.)

6.5.2 Ohjeita avustajalle

Henkilökunnan tulisi osata käyttää snnozelen- huoneessa olevia laitteita, jotta huoneen tarjoamat mahdollisuudet saataisiin tehokkaasti käyttöön. Tällöin avustaja voi paremmin säädellä ärsykeitä asiakkaan tarpeiden ja mielenkiinnon mukaan. Se vaatii avustajalta hyvää havainnointikykyä. Ärsykkeiden sää-

teleminen voi tarkoittaa joidenkin laitteiden sammuttamista, paikan vaihtamista tai tarvittaessa huoneesta poistumista. (Verheul 2005, 38,39.)

Mertensin (2005) mukaan asiakkaat vierailevat snoezelen- huoneessa, koska he odottavat tapahtuvan edistymistä aisteissaan tai he odottavat saavansa helpotusta stressaavaan tilanteeseensa. Tämän vuoksi Mertens kokee tärkeäksi sen, että avustajalla on koulutus viedä tilannetta eteenpäin. Mertensin mielestä avustajalla tulisi myös olla kyky terapeuttiseen työotteeseen. Avustajan tulisi tuntea asiakkaan sairaus tai tilanne. Sopivan toiminnan löytäminen tiettyä sairautta sairastavalle vaatii herkkyyttä. Avustajan tulisi ymmärtää asiakasta ja hänen toimintaansa, jotta hän voi tarvittaessa auttaa asiakasta. Ohjaustyylin tulisi olla demokraattista ja asiakaskeskeistä. Kun avustajan ja asiakkaan välillä vallitsee yhteisymmärrys, voidaan asettaa tavoitteet snoezelen- hetkelle. Tuloksien aikaansaaminen voidaan taata vain yhteistyössä muiden työntekijöiden sekä asiakkaan perheen kanssa. (Mertens 2005, 100, 101–102.)

Jotta työntekijät voisivat käyttää snoezelenia tehokkaasti, tulisi heidän kokea snoezelen- huoneen tarjoamat kokemukset ja opetella käsittelemään niitä. Eivammaisille (non-disabled) jo kenkien riisuminen voi olla vaikeaa. Pallomeresssä tai vesisängyllä makaaminen sekä omien tunteiden tutkiskelu, niiden hyväksyminen ja niistä nauttiminen ovat usein vaikeita. Ne tuntuvat epäturvallisilta ja noloilta. Toisten läsnäolo voi tuntua epämukavalta. Nämä pelot ja estot tulisi voittaa. Avustaja valmistautuu parhaiten menemään huoneeseen yhdessä vammaisen henkilön kanssa, kun hän on itse kokeillut snoezelen- huoneessa oloa. Verheul pitää tätä valmistautumista erittäin tärkeänä. (Verheul 2005, 39–40.)

Hulsegge ja Verheul (1987) kertovat De Hartenbergin laitoksen asiakkaiden ja vanhempien erilaisista snoezelen- kokemuksista. Monet asiakkaat astuvat varovasti snoezelen- huoneeseen. Varovaisuutta ei yleensä kestä kauaa, vaan nopeasti asiakkaat löytävät tilasta jotain sellaista mikä miellyttää heitä. Huoneeseen astuttuaan osa asiakkaista istahtaa lattialle, toiset menevät lattialle makaamaan. Snoezelen- huoneen asiakkaat tutkivat usein ympäristöönsä koko kehollaan. Tämä antaa hyvin kokonaisvaltaisen kokemuksen, jossa suurin osa aisteista on mukana. (Hulsegge & Verheul 1987, 115.)

Asiakkaiden vanhemmat saattavat kokea snoezelenin aluksi hyvin outona. Heidän on vaikea ymmärtää miten heidän lapsensa voivat hyötyä huoneesta joka muistuttaa diskoa. Huoneen kaikki erilaiset välineet, kuten saippuakuplakone, hämmentävät aluksi vanhempia. Usein vanhemmat kuitenkin yllättyvät, kun näkevät lastensa reaktiot huoneessa. Lasten reaktiot saavat heidät kuitenkin vakuuttuneiksi siitä, että tällaisella toiminnalla on todella merkitystä heidän lapsilleen. Vanhemmat saattavat aliarvioida lastensa taitoja. He eivät ehkä tiedä, mitä heidän lapsensa todella osaavat. Jos vanhempi ei osaa kommunikoida lapsensa kanssa, he eivät välttämättä tee mitään yhdessä. Vanhemmat saattavat ajatella, että se on ammattilaisten työtä. Snoezelen on kuitenkin sellaista toimintaa, joka ei vaadi vuosien kokemusta. Vanhemmat voivat osallistua snoezelen- kokemukseen yhdessä lastensa kanssa. (Hulsegge & Verheul 1987, 116–117.)

6.5.3 Snoezelen- tilanteen suunnittelu

Mertensin (2005) mukaan snoezelen- tilanne suunnitellaan etukäteen, mutta avustajan tulee kyetä reagoimaan sen aikana ilmeneviin yhtäkkiisiin muutoksiin. Suunnitelmat antavat tilanteelle suuntaviivat, joita pitkin kulkea. Tilanteen suunnittelun lisäksi myös havainnointitekniikat sekä analysointitavat olisi hyvä suunnitella etukäteen. Tulokset vaikuttavat seuraaviin snoezelen- tilanteisiin. (Mertens 2005, 100–101.)

Mertens (2005) on sitä mieltä, että tilanteiden videointi auttaa seuraavien kertojen suunnittelussa. Videoita voi katsoa jälkeinpäin ja saatujen tuloksien pohjalta tehdä uusia suunnitelmia. Kirjoittaja painottaa tilanteiden vapaata ja asiakaslähtöistä etenemistä, vaikka tilanteita suunnitellaankin etukäteen, kuitenkin unohtamatta asetettuja tavoitteita. Turvallisuustekijät tulisi ottaa huomioon vapauden antamisesta huolimatta. (Mertens 2005, 101.)

6.5.4 Snoezelen-tilanteen eteneminen

Théroux (2005) kirjoittaa artikkelissaan kuinka avustajan tulisi johdatella asiakasta koko snoezelen- hetken ajan alkaen huoneeseen menemisestä ja päättyen huoneesta poistumiseen. Ennen tilanteen alkua avustaja tarkastelee asiakkaan tietoja. Hän keskustelee muiden asiakkaan kanssa tekemisissä olevien henkilöiden kanssa esimerkiksi asiakkaan mielialasta ja terveydestä. Huone tulee valmistella asianmukaisesti, jotta se toivottaa asiakkaan tervetulleeksi huoneeseen. (Théroux 2005, 106.) Hulsegge ja Verheul (1987) kirjoittavat, että huoneeseen mentäessä avustaja yrittää luoda rauhallisen siirtymisen snoezeleniin. Esimerkiksi tilaan mentäessä ohjaaja laittaa ensin musiikin soimaan. Sen jälkeen hän laittaa päälle muita huoneessa olevia laitteita. (Hulsegge & Verheul 1987, 35.) Tämän jälkeen asiakas kutsutaan huoneeseen. Avustaja toimii tilanteen aikana asiakkaan tarpeiden mukaan. Hän muuttaa tarvittaessa asiakkaan paikkaa huoneessa ja seuraa hänen aloitteitaan saavuttaakseen snoezelenin tarjoamat hyödyt. (Théroux 2005, 106.)

Samalla tavoin kuin huoneeseen mentäessä, jolloin snoezelen- kokemus kasvaa asteittain, myös sieltä lähteminen ja kokemuksen laantuminen tulisi tapahtua vähitellen. Koska toiminta on kokonaan sidoksissa ilmapiiriin, tilannetta ei tulisi koskaan lopettaa yhtäkkiä. Avustajan tulee tarkkailla vierailijan reaktioita. Kun hän huomaa, että kiinnostus alkaa laantua ja asiakas alkaa pitkästyä, on aika lähteä huoneesta. Avustajan vastuulla on osoittaa selvästi milloin snoezelen- kokemus loppuu ja johdatella asiakas takaisin päivän rutiineihin. Avustaja voi esimerkiksi nousta ylös, sammuttaa päällä olevat laitteet, aukaista verhot ja hiljalleen laittaa musiikin pois päältä. (Hulsegge & Verheul 1987, 35.)

6.5.5 Snoezelen-tilanteen havainnointi

Mertens (2005) kirjoittaa, että Sievekingin (1997) mukaan avustajan tulisi havainnoida snoezelen- tilanteen aikana asiakkaassa seuraavia asioita saadaksesen selville mistä asiakas pitää ja mistä ei:

§ ihon väri, kosteus, kylmyys/lämpöisyys, herkkyys

- § sydämen syke
- § hengitys
- § lihastonus (jännittynyt/rentoutunut)
- § ilmeet ja eleet
- § äänen sävy ja intonaatio
- § liikkeiden tempo ja rytmi
- § mieliala (rauhallinen, iloinen, huonovointinen jne.)
- § henkilöiden välinen vuorovaikutus (Mertens 2005, 101).

Michel Théroouxin (2005) artikkelin mukaan asiakkaasta voi havainnoida vielä esimerkiksi seuraavia asioita:

- § kuinka paljon asiakas ottaa kontaktia avustajaan tai muihin huoneessa olijoihin sekä esineisiin
- § ottaako asiakas fyysistä kontaktia
- § esiintyykö jaettua toimintaa
- § onko asiakas oma-aloitteinen ja osallistuuko hän toimintaan
- § tekeekö asiakas aloitteita kommunikoidakseen
- § minkälaista kommunikointi on
- § tapahtuuko taidoissa edistymistä
- § onko havaittavissa rentoutumista
- § tapahtuuko muutoksia suhtautumisessa asiakkaan ja avustajan välillä (Thérooux 2005, 106).

Näitä asioita voi jokainen kirjata ylös itselleen sopivalla tavalla esimerkiksi tekemällä taulukon havainnoitavista asioista (Thérooux 2005, 106).

Thérooux (2005) kirjoittaa myös siitä, miten avustajan tulisi havainnoida omaa toimintaansa snoezelen- hetken aikana. Hänen mukaansa avustajan tulisi tuntea asiakkaansa ja luoda häneen luottamuksellinen suhde. Avustajan tulisi suunnitella tilanne etukäteen. Sen aikana tulisi tehdä havaintoja. Asiakkaan tulee saada valita mitä tehdään. Avustaja kunnioittaa hänen toiveitaan ja antaa hänelle aikaa. Avustaja tulkitsee asiakkaan signaaleja ja helpottaa hänen liikkeitään ja muutoksiaan. Koko tilanteen ajan avustajan tulisi säilyttää kontakti asiakkaaseen. (Thérooux 2005, 106.)

6.5.6 Sanattoman vuorovaikutuksen edistäminen

Mertens (2005) kirjoittaa artikkelissaan, että snoezelenin halutut tavoitteet tai vaikutukset saavutetaan käytettävissä olevan huoneen, asiakkaan ja avustajan toimivassa vuorovaikutussuhteessa. Avustajalla tulisi olla Mertensin mielestä tietämystä vuorovaikutussuhteiden luomisesta ja ylläpidosta ihmisten, etenkin avustajan itsensä ja avustettavan välillä. Toimiva vuorovaikutussuhde luo stressivapaan ympäristön, jolla on merkitystä hyvinvoinnin sekä haluttujen vaikutusten saavuttamiselle. (Mertens 2005, 100.)

Kaikki asiakkaat eivät välttämättä pysty verbaalisesti kertomaan minkälaisena he kokevat snoezelen- huoneessa olemisen. Tästä johtuen henkilökunnan on monesti todella vaikea havaita miten ja millaisina asiakas kokee erilaiset asiat tai tilanteet. Henkilökunnan tulee käyttää enemmän fyysisiä kuin verbaalisia keinoja kommunikoidakseen asiakkaan kanssa. Snoezelen- huoneessa se onnistuu hyvin, sillä siellä yhteisen kokemuksen jakamiseen ei tarvita sanoja. Eleet ja ilmeet riittävät yhteyden luomiseen. Avustaja voi esimerkiksi olla lähellä asiakasta, istua tai maata asiakkaan vieressä. (Hulsegge & Verheul 1987, 114.)

Mertens (2005) kirjoittaa, että avustajan on oltava varovainen koskettaessaan asiakasta, koska kosketus ei välttämättä tunnu asiakkaasta hyvältä. Kosketuksen kautta välittyy koskettajan asenne ja tunnetila kosketettavaan. Kosketuksen paineesta, alueesta johon kosketetaan sekä kosketettavasta kehonosasta riippuu minkälaisen tuntemuksen kosketus vastaanottajassaan saa aikaan. Vastaanottaja voi tuntea itsensä hyväksytyksi, huomioonotetuksi sekä rauhalliseksi mutta myös torjutuksi, epävarmaksi tai jännittyneeksi. Kosketus kertoo aina jotakin osapuolien emotionaalisesta suhteesta. Kosketus on tapa olla vuorovaikutuksessa, jossa laatu ratkaisee. Kontaktin tulisi olla rauhallinen ja kestää tarpeeksi pitkän aikaa, jotta vastaanottaja ei tunne oloaan epävarmaksi. Selkeiden signaalien antaminen on siis tärkeää. (Mertens 2005, 102,103.)

Usein kontaktinottoyritykseen saadaan jonkinlainen vastaus, jolloin kahden henkilön välille herää keskustelu. Kosketus voi tuntua snoezelen- huoneessa

olevasta aluksi vieraalta. Kosketuksen avulla voidaan kuitenkin luoda hyvä kahden ihmisen välinen suhde. Kosketuksella tulisi olla selkeä alku ja loppu. Mertens (2005) kirjoittaa, että kosketus ei saisi alussa kestää kuin korkeintaan 5-10 minuuttia ja myöhemmin 15–20 minuuttia kerrallaan. Asiakkaalle tulisi antaa tarpeeksi aikaa reagoida kosketukseen. (Mertens 2005, 103.)

Kommunikoinnin edistämiseksi on muitakin mahdollisuuksia. Mertens (2005) on lainannut Ziegerin Leyendeckerin (1997) kirjassa olevaa listaa vaihtoehtoista, joiden avulla avustajan ja asiakkaan välistä sanatonta vuoropuhelua voidaan esimerkiksi edistää:

- § tutut hajut
- § voimakas hierominen, hyväily, suuteleminen (sukulaiset ja läheiset ystävät)
- § tutut äänet (sydämen lyönnit, kellon tikitys, laulu, mielimusiikki)
- § tutut ihmiset tai eläimet, tutut esineet
- § tutut kuvat (valokuvat), omat kasvot (peili) (Mertens 2005, 103.)

Isossa Britanniassa on vuonna 2001 tehty tutkimus neljän eri terapiamuodon vaikuttavuudesta kehitysvammaisten kommunikaatioon. Vertailtavat terapiamuodot olivat snoezelen, aktiivinen terapia (active therapy), rentoutus ja aromaterapia yhdistettynä hierontaan (hand massage). Tutkimukseen osallistui 8 henkilöä. Negatiivinen ja positiivinen kommunikaatio oli eroteltu tutkimuksessa. Saatujen tulosten mukaan snoezelen ja rentoutus lisäsivät positiivisen kommunikaation tasoa ja vähensivät negatiivista kommunikaatiota. Kahdella muulla käytetyllä terapiamuodolla ei havaittu olevan vaikutusta kehitysvammaisten kommunikaatioon. Tutkijat uskovat, että musiikin käytöllä oli positiivinen vaikutus snoezelenista ja rentoutuksesta saatuihin tutkimustuloksiin. Aktiivisessa terapiassa ja aromaterapiassa/hieronnessa musiikkia ei käytetty. (Lindsay, Black, Broxholme, Pithcaithly & Hornsby 2001, 110, 117.)

6.6 Snoezelenin vaikutukset

Krista Mertens ja Ad Verheul (2005) ovat sitä mieltä, että snoezelenin avulla voidaan parantaa henkilön hyvinvointia. Sillä on rauhoittava vaikutus, mutta samalla se myös aktivoi. Snoezelen herättää mielenkiintoa, se jäsentää aistiärsyksiä ja herättää muistoja (äänet ja tuoksut). Snoezelen voi poistaa pelkoja ja luoda turvallisuuden tunnetta. Snoezelenin avulla vuorovaikutussuhteita voidaan tukea ja syventää. Snoezelen on yksinkertaisesti hauskaa. (Mertens & Verheul 2005, 9.) Snoezelen huoneessa voidaan löytää tasapaino aktiivisuuden ja rentoutumisen välillä. Tällöin voidaan saavuttaa sopiva vireystila uuden oppimiselle, mielikuvitukselle, tunteille, luovuudelle, itseluottamuksen rakentumiselle, stressin ja paineiden vähentymiselle sekä vuorovaikutukselle. (Snoezelen Suomessa 2004.)

Snoezelen- huoneen tunnelma auttaa etenkin kehitysvammaisia ja vanhuksia unohtamaan ongelmansa ja tuntemaan olonsa mukavaksi. Huoneessa on helpompi puhua huolista ja murheista. Kuuntelija on lähellä. Asiakkaan kertoessa elämästään, voivat hänen kanssaan työskentelevät ihmiset oppia ymmärtämään asiakastaan paremmin. Erilaiset aistiärsykkeet auttavat lapsia, myös yliaktiivisia, sekä aikuisia oppimaan keskittymään paremmin ja käyttämään muistiaan tehokkaammin. (Mertens & Verheul 2005, 9.)

Yhdysvalloissa on tehty tutkimus snoezelen- pohjaisen toimintaterapian vaikutuksista vaikeasti kehitysvammaiseen, autistiseen sekä henkilöön, jolla on vaikeita käytöshäiriöitä. Tutkimuksessa tutkittiin säilyivätkö snoezelen- pohjaisen toimintaterapian aikana saavutetut vaikutukset kolmen testihenkilön käyttökseen vielä tuokion jälkeenkin. Asiakkaiden käyttäytymistä tutkittiin kahdessa eri tilanteessa. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä selvitettiin lisääkö snoezelen asiakkaiden sitoutumista tehtävään heti snoezelen- tuokion jälkeen. Toisen kysymyksen tarkoituksena oli selvittää väheneekö tutkimukseen osallistuvien käytöshäiriöiden esiintyvyys snoezelen- tuokion jälkeisinä päivinä. Tutkimuksessa vertailtiin snoezelen- pohjaisen ja ei snoezelenia sisältävän toimintaterapian eroja. (Kaplan, Clopton & Messbauer 2006.)

Tulosten mukaan kahdella kolmesta tutkimukseen osallistuvista snoezelen-pohjainen toimintaterapia vaikutti tuokion jälkeiseen tehtävään keskittymistä lisäävästi. Snoezelen- pohjaisella ja ei snoezelenia sisältävällä toimintaterapialla näyttäisi tutkimuksen tulosten perusteella olevan pieni, mutta havaittavissa oleva ero snoezelenin hyväksi. Testihenkilöiden käytöshäiriöiden esiintyvyys näyttäisi hieman alenevan snoezelenia sisältävän toimintaterapian avulla. (Kaplan ym. 2006.)

Hiroshi Anezaki (2005) kertoo artikkelissaan tutkimuksesta, jonka tarkoituksena oli selvittää mitä vaikutuksia snoezelenilla on motorisesti ja älyllisesti vammaisten lasten kasvatuksessa ja koulutuksessa. Tutkimukseen osallistui 10 äiti-lapsi paria. Äidit olivat yhdessä lapsiensa ja projektin johtajan kanssa osallistuneet snoezelen- tuokioihin. Lapset olivat keskimäärin 3,5 vuoden ikäisiä. Snoezelen- huoneessa aistiärsykyitä antoivat kuplaputki, valokuitulamppu, projektori, musiikki sekä aromaterapia. Tutkimus suoritettiin kolmen viikon aikana jokaisen tuokion kestäessä noin 21 minuuttia. (Anezaki 2005, 116.)

Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että huomattavia muutoksia lasten käyttäytymisessä ei ollut havaittavissa. Lapset olivat kuitenkin kiinnostuneita snoezelen-ympäristöstä. Lapset pystyivät rentoutumaan ja nauttimaan tuokiosta. Kahden lapsen kyky katsella asioita kehittyi. Vaikka kaksi lapsista itki tullessaan snoezelen- huoneeseen, he vähitellen hyväksyivät uuden ympäristön ja osoittivat kiinnostusta. Lasten äidit olivat iloisia mahdollisuudesta kokea snoezelen-tuokio. Musiikista pidettiin. Monet äideistä halusivat jatkaa osallistumista snoezelen- tuokioihin. Äidit kokivat, että snoezelen- huoneen rauhallinen ja rentouttava ilmapiiri toimi vastakohtana heidän muuten hektiselle elämälleen. Lapsen ja äidin välinen vuorovaikutussuhde vahvistui snoezelen- käyntien ansiosta. (Anezaki 2005, 116,117.)

6.7 Snoezelenia puolesta ja vastaan

Hulseggen ja Verheulin (1987) mukaan vuosien varrella on snoezelia vastaan esitetty erilaista kritiikkiä. (Hulsegge & Verheul 1987, 120). Snoezelen- menetelmään on kohdistettu kritiikkiä muun muassa siksi, että sen on pelätty tuke-

van vammaisten henkilöiden laitostamista ja eristämistä. (Dahlström, Haapala & Lehtinen 1993, 126). Ihmisiä on myös paljon mietityttänyt onko snoezelen rentoutumista vai onko se terapiaa. Hulsegge ja Verheul toteavat haluavansa pitää snoezelenia pääasiassa rentoutumisen muotona. Ei kuitenkaan kirjaimellisesti vapaa-ajan virkistystoimintana, vaan enemmänkin rauhoittavana toimintana. He eivät kiellä sitä, että snoezelen- huoneen välineillä ja ilmapiirillä on aktivoiva vaikutus. Hulseggen ja Verheulin mielestä snoezelenin tavoitteena on aktiivisuuden ja rentoutumisen tasapaino. Snoezelenin avulla voidaan kuitenkin luoda terapeuttisia tilanteita. (Hulsegge & Verheul 1987, 120–121.)

Hulsegge ja Verheul (1987) ovat listanneet joitakin snoezelenin hyvistä ja huonoista ominaisuuksista.

Esimerkkejä snoezelenin heikkouksista:

- § Snoezelenilla ei ole kattavia teoreettisia perusteita.
- § Snoezelenin filosofia ei ole yhtenäinen.
- § Jotkut kokevat sen liian surrealistiseksi maailmaksi. (Hulsegge & Verheul 1987, 127.)

Esimerkkejä snoezelenin hyvistä ominaisuuksista:

- § Snoezelen vahvistaa henkilökunnan ja asukkaiden kontaktia.
- § Sillä on hyvää tekevä vaikutus molemminpuoliseen luottamukseen. Asiakas ja avustaja jakavat uuden kokemuksen yhdessä.
- § Enemmän kuin muissa arkipäivän tilanteissa, snoezelenissa kunnioitetaan asiakkaan omia valintoja. Snoezelen luo maailman, jossa asiakas saa olla oma itsensä ja tutkia ympäristöä omalla tavallaan.
- § Snoezelen- huone houkuttelee spontaaniin ympäristön tutkimiseen.
- § Snoezelen- tilassa on aistien kehittämisen lisäksi mahdollisuus kehittää motoriikkaa.
- § Snoezelen saa aikaan miellyttäviä aistimuksia ja kokemuksia. (Hulsegge & Verheul 1987, 125–126.)

7 RENTOUTUMINEN

Snnozelen- valkoinen huone on pääasiassa tarkoitettu rentoutumisen ja rauhoittumisen tilaksi. Siksi halusimme työssämme käsitellä tarkemmin mitä rentoutuminen on ja minkälaisia vaikutuksia rentoutumisella on ihmiseen. Jos rentoutusta käyttää terapiassa, on tärkeää tietää miten se vaikuttaa ihmiseen, jotta sitä voi käyttää tarkoituksenmukaisesti ja tavoitteellisesti.

7.1 Mitä rentoutuminen on?

Jukka Katajan (2003) mukaan rentoutumista voidaan kuvailla tajunnan tilojen vaihteluna. Kaikista rentoutumisen muodoista ja tekniikoista löytyy tietoisuuden vaihtelua. Kun tietoinen huomio siirtyy lyhyeksikin ajaksi sivuun, syntyy hetki, jolloin rentoutumiselle otolliset prosessit voivat käynnistyä. (Kataja 2003, 22–23.)

Rentoutuminen on elimistön toiminnan rauhoittamista. Se kohdistuu sekä mieleen että fyysisiin toimintoihin, joko erikseen tai samanaikaisesti. Rentous on yleistä, kun koko keho rentoutuu ja paikallista, kun vain lihas tai lihasryhmä rentoutuu. (Kataja 2003, 24.)

Rentoutuessa aivojen toiminta lähenee nukahtamistilaa. Samanaikaisesti alitajunta eli tiedostamaton mieli aktivoituu. Alitajunta on muistojen ja voimavarojen lähde. Arvioiden mukaan 85 - 95 % aivotoinnista tapahtuu alitajuisesti. Rentoutuessa on mahdollista ottaa käyttöönsä alitajuisia voimavaroja. (Aho, Gockel, Harju & Leppänen, 6.)

7.2 Rentoutumisen edellytyksiä

Katajan (2003) mukaan tiettyjen edellytysten tulee täytyä ennen rentoutuneeseen tilaan pääsyä. Aloittelijoilla näiden edellytysten määrä on suurempi kuin sellaisilla ihmisillä, jotka jo osaavat rentoutumisen taidon. Tärkein edellytys

rentoutumistilan saavuttamiseksi on keskittyneisyyden olotila. Ihminen, joka osaa keskittää ajatustoiminnan omaan itseensä tai pystyy keskittymään tiettyyn tehtävään, pystyy myös helposti rentoutumaan. Rentoutuminen on mahdollista, jos koko tietoinen huomio siirtyy lyhyeksikin ajaksi syrjään. Monet samanaikaiset ajatukset tulisi jäsentää niin, että ajatuksista valitaan yksi asia, johon huomio siirretään. Tällainen voi olla esimerkiksi hengityksen havainnointi. (Kataja 2003, 33.)

Asennon merkitystä korostetaan usein rentoutumistilaan pääsemisessä. Etenkin alkuvaiheessa makuuasento voi edistää rentoutumista. Makuuasennossa saattaa kuitenkin helpommin vaipua uneen, joka ei ole tarkoitus rentoutusta tehtäessä. Uni on eri tila kuin rentoutunut tila, eikä se edistä mielikuva- ja visualisointiharjoitusten tavoitteita. Kataja (2003) muistuttaa, että on monia muitakin hyviä asentoja. Makuuasentoakin paremmin rentoutumistilan voi saavuttaa istuma-asennossa. Parhaat istuma-asennot rentoutumista ajatellen ovat sellaisia, joissa lihakset voivat levätä ja olla vapaasti. Pään paino saattaa aiheuttaa epämukavuutta. Päästä olisikin hyvä tukea seinään tai roikottaa sitä alhaalla. Istuma- tai makuualusta olisi hyvä olla pehmeä. Esimerkiksi säkki- tuolit ovat hyviä alustoja, koska kehon lämpö ei karkaa niistä pois. Näiden lisäksi himmeä tai hämärä valo edistää rentoutumista. (Kataja 2003, 33–34.) Snoezelen- huoneissa lattia on usein pehmeä ja valaistus hämärä. (Hulsegge & Verheul 1987, 49, 83.)

Lämpötila ja vetoisuus vaikuttavat rentoutumisen onnistumiseen. Rentoutumista varten kannattaa varata sellainen tila, jossa lämpötila on riittävän korkea ja veto voidaan minimoida. Lämmön tunnetta voidaan lisätä erilaisilla peitoilla. Lisäksi erilaiset ympäristön äänet saattavat häiritä joitakin. Äänten avulla pystytään myös tehostamaan rentoutumisen vaikutusta. Kehotus kuunnella esimerkiksi tuuletuslaitteen huminaa voi edistää keskittymistä ja rentoutumista. (Kataja 2003, 34.)

7.3 Reaktiot ja tuntemukset rentoutumisen aikana

Aho, Gockel, Harju ja Leppänen (Rentoutuminen – avoin ovi jaksamiseen) toteavat, että reaktiot ja tuntemukset rentoutumisen aikana ovat yksilöllisiä. Seuraavassa on kuvailtu joitakin yleispiirteitä kokemuksista rentoutumisen aikana. (Aho, Gockel, Harju & Leppänen, 7.)

- § **Erilaiset tuntemukset** esim. mielihyvän, rauhallisuuden, raukeuden, painon, keveyden, lämmön, väreilyn sekä kihelmöinnin tuntemukset jne.
- § **Aistimuutokset.** Aistitietoisuus usein muuttuu. Äänet voivat kuulostaa voimakkaammilta tai hiljaisemmilta, tunteet voivat voimistua tai vaimentua, värit voivat näyttää kirkkaammilta tai sumeammilta.
- § **Ajan kokemuksen muutokset.** Ajan kokemus voi muuttua. On tavallista kokea puolen tunnin rentoutuminen lyhyemmäksi ajaksi.
- § **Muutokset kehonkuvassa tai kehon rajoissa.** Syvissä rentoutumisen tiloissa on luonnollista kokea kehon ja ulkomaailman rajojen häipyvän. Jäsenet voivat ikään kuin hetkeksi hävitä. Kipu voi kadota.
- § **”Sumea logiikka”.** Valvetilassa epätavallisilta tai epäloogisilta tuntuvat asiat on helppo hyväksyä. Kuten unessa on rentoutumistilassakin mahdollista olla kahdessa paikassa yhtä aikaa. Menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus voivat tapahtua samanaikaisesti.
- § **Nopeat silmän liikkeet.** Silmien sulkeutuessa saattaa esiintyä REM-liikkeitä (nopeita silmän liikkeitä). Aivoaalloissa tapahtuu muutoksia.
- § **Lihasmuutokset.** Lihakset tulevat usein veltoiksi tai ne voivat nykiä, lihasjännitykset laukeavat, lihakset rauhoittuvat.
- § **Lihasten lämpötilan kasvu.** Verenkierto vilkastuu ääreisosissa.
- § **Hengitysrytmin muutokset.** Enemmistöllä hengitysrytmi hidastuu ja muuttuu pinnallisesta syvemmäksi.
- § **Oivalluksia ja uusia näkökulmia.**

7.4 Rentoutumisen vaikutuksia

Rentoutumisen vaikutukset näkyvät sekä fyysisellä että psyykkisellä puolella. Se on kokonaisvaltainen kokemus, joka kehittää ja lisää ihmisen voimavaroja. Rentoutumisen kautta stressinhallintakyky kasvaa. Erilaisia rentoutumismenetelmiä tutkittaessa on huomattu, että stressistä aiheutunut staattinen lihasjännitys on selvästi alentunut tai hävinnyt kokonaan. Rentoutuneena voi myös kuvitella stressaavaa tilannetta sekä siitä selviytymistä. Tällä tavoin oppii aidossa tilanteessa suhtautumaan asiaan hallitummin. (Kataja 2003, 35.)

Rentoutuminen lisää myös ihmisen luovuutta. Rentoutumisen kautta mielikuvitusta voidaan aktivoida. Rentoutuneessa tilassa eri toimintajärjestelmien yhteistoiminta tehostuu. Näin voi syntyä uusia mielikuvia ja ratkaisumalleja. Lisäksi rentoutuminen ja sitä kautta lisääntynyt keskittymiskyky tehostavat oppimista. (Kataja 2003, 35–36, 37.)

Rentoutuminen lisää itsevarmuutta ja sisäistä rauhan tunnetta. Se saa olon mukavammaksi. Rentoutumisharjoituksia tekemällä voidaan oppia kiinnittämään huomiota olennaisimpiin asioihin sekä toimimaan tehokkaasti haasteellissakin tilanteissa. Rentoutumisella voidaan vähentää stressiä. Sen avulla voi selvittää ahdistuksen sekä muiden ongelmien alkulähdettä. Nukahtamista voidaan helpottaa rentoutumisella. Jos rentoutumisharjoituksia tekee säännöllisesti ja tietoisesti, sen hyödylliset vaikutukset ovat tällöin voimakkaampia ja pitkäkestoisempia. (Rentoutuminen pidentää vieteriä.) Rentoutumisella ja snoezelenilla on samanlaisia vaikutuksia. Snoezelenin avulla voidaan saavuttaa sopiva vireystila uuden oppimiselle, mielikuvitukselle, tunteille, luovuudelle, itseluottamuksen rakentumiselle, stressin ja paineiden vähentymiselle sekä vuorovaikutukselle. (Snoezelen Suomessa 2004.)

8 VÄRIEN VAIKUTUS

Koska Haukkarannan kouluun opinnäytetyönä suunnittelemamme huone on aistihuone, halusimme syventyä tarkemmin siihen, mikä merkitys valkoisella, harmaalla ja ruskealla värillä on ja miten ne vaikuttavat ihmiseen. Huoneen lattia ja ovi ovat harmaita. Huoneessa on yksi kaappi, jonka ovet ovat puunväriset. Lattian, oven sekä kaapin väriä ei voinut vaihtaa eikä kaappia poistaa huoneesta. Siksi huoneesta ei saatu täysin valkoista.

Silloin kun huonetta käytetään snoezeleniin, ei huoneessa ole juurikaan kirkkaita valoja päällä. Näin huomio ei keskity huoneen väreihin, vaan valojen ja muiden laitteiden luomiin väreihin ja kuvioihin. Huonetta tullaan kuitenkin käyttämään muuhunkin tarkoitukseen, kuten palavereihin, jolloin valkoinen on pääväri huoneessa. Väreillä on vahvoja vaikutuksia ihmiseen, joten koimme tärkeäksi tutkia tässä tapauksessa etenkin valkoisen värin, mutta myös harmaan ja ruskean värin vaikutuksia ihmiseen.

Tietoa väreistä löytyy paljon, mutta tieto liittyy usein esimerkiksi väriterapiaan. Meidän tarkoituksenamme ei ollut alkaa selvittää, mitä väriterapia on, vaan päätimme lyhyesti kuvata värien yleisiä vaikutuksia ihmiseen.

8.1 Valkoinen

Snoezelenissa valkoinen väri on valittu sen takia, että kaikki valoefektit saataisiin hyvin näkymään (Verheul 2005, 49). Valkoinen sisustusvärinä on suojeleva ja puhdistava. Jos valkoista on liikaa, se antaa kylmän vaikutelman. Valkoisen ollessa pitkään ainoa läsnä oleva väri, se voi käydä raskaaksi. Valkoinen antaa kuitenkin tilaa kaikelle uudelle ja se toimii hetkellisesti rauhoittavana. (Luukkonen 1991, 69.) Hannele Wetzter (2000) kirjoittaa valkoisen avartavan tilaa ja luovan keveän tunnelman. Wetzterin mukaan valkoinen antaa vaikutelman, että jokin esine on suurempi kuin se todellisuudessa onkaan, mutta samalla valkoinen keventää esineitä. (Wetzter 2000, 95.)

Väriterapian oppien mukaan valkoinen väri saattaa aiheuttaa tosin myös päänsärkyä (Väriterapia ja värien parantava voima 2006). Sen kerrotaan myös saattavan aiheuttaa ahdistusta ja turhaumia. Näin voi käydä silloin, jos valkoiselle altistuu liian pitkän aikaa. Valkoinen huone sopii kuitenkin hyvin hiljentymiseen. (Verner-Bonds 1999, 48.) Seppo Rihlama (1999) kirjoittaa, että valkoinen jättää kaiken avoimeksi. Se ei ole yksin hoitava väri. Jos valkoisen rinnalla ei käytetä muita värisävyjä, se voi luoda tyhjyyden tunteen, jossa ei voi tarttua mihinkään. (Rihlama 1999, 65.)

Rentoutumishuoneessa ei ole tarkoitus viettää kovin pitkiä aikoja kerrallaan. Tämän vuoksi uskomme ja toivomme, että valkoisella on meidän toteuttamassamme huoneessa rentouttava ja rauhoittava vaikutus. Puhdasta valkoista pehmentävät harmaa lattia ja puunvärinen kaappi.

8.2 Harmaa

Rihlama (1999) kertoo kirjassaan harmaan vaikutuksen olevan lähinnä masentava. Harmaan terapeuttiset vaikutukset ovat pääasiassa negatiivisia. Muihin väreihin yhdistettynä vaaleanharmaa voi torjua liian kirjavaa vaikutelmaa. (Rihlama 1999, 65.) Harmaa väri liitetään usein masennukseen ja tunteiden kieltämiseen (Harmaa 2005). Lilian Verner-Bonds kuitenkin kirjoittaa, että vaaleanharmaalla on rauhoittava vaikutus (Verner-Bonds 1999, 35).

Rentoutumishuoneen harmaan lattian peittävät valkoiset säkkituolit, jolloin harmaa ei pääse voimakkaasti näkyviin. Näin ollen harmaa ei hallitse tilaa. Ehkä se pienenä annoksena pehmentää valkoista ja luo yhdessä muiden värien kanssa rauhoittavan ilmapiirin.

8.3 Ruskea

Vaalean ruskea väri on hyvin rauhoittava, mutta se saattaa jopa ohjailta apatiimaiseen virikkeettömyyteen. (Rihlama 1999, 56.) Ruskeaa väriä voidaan

käyttää apuna arjen ongelmien kohtaamisessa (Väriterapia ja värien parantava voima 2006). Ruskea väri luo turvallisuuden tunnetta (Luukkonen 1991,75).

Huoneessa olevan kaapin ovet ovat vaaleaa puuta. Jos puun väri olisi tumma, se varmasti tekisi huoneesta pienemmän tuntuisen. Suhteellisen pienenä määränä vaalean ruskea luo huoneeseen lämpöä kylmän valkoisen ja harmaan rinnalla.

9 PROJEKTIN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerromme miten projektin toteutus käytännössä eteni. Kuvaamme huoneen suunnittelua ja toteutusta, tarkemmin huoneen välineistöä sekä pitämämme koulutuksen suunnittelua ja kerromme kokemuksiamme koulutuksen onnistumisesta.

9.1 Huoneen suunnittelu ja toteutus

Alkuvuodesta 2006 opettajamme Jaana Ritsilä ehdotti opinnäytetyömme aiheeksi aistihuoneen suunnittelua ja toteutusta Haukkarannan koululle. Toimintaterapeuttiopiskelija Piia Suhonen oli aloittanut tekemään omana opinnäytetyönään aistihuonetta, johon hän suunnitteli tunto- ja kuuloaistia stimuloivia välineitä. Ritsilä ehdotti, että täydentäisimme Suhosen suunnitelmaa haju-, maku- sekä näköaistia aktivoivilla välineillä.

Menimme mukaan Haukkarannan koululla helmikuun puolessa välissä pidettyyn palaveriin. Meidän lisäksi palaveriin osallistuivat Haukkarannan koulun toimintaterapeutti Taina Kuittinen, puheterapeutti Lea Tahvonen, ohjaavaopettaja Päivi Norvapalo, toimintaterapian lehtori Jaana Ritsilä, toimintaterapeuttiopiskelija Piia Suhonen. Palaverissa käsiteltiin Suhosen tekemää huoneen suunnitelmaa. Haukkarannan koulun tarkoituksena oli, että koululle toteutettaisiin myös toinen aistihuone. Heidän toiveenaan oli saada snoezelenin teoriaan pohjautuva valkoinen huone, joka toimisi rauhoittumisen tilana. Koululla oli alun perin mietitty huonetta kuulonäkövammaisia ajatellen, mutta käyttäjä-

ryhmä laajeni suunnitelmien edetessä. Nyt huone tulisi ainakin toimintaterapeutin käyttöön, mutta sitä voisivat käyttää myös muu Haukkarannan koulun henkilökunta haluamallaan tavalla. Kaikissa käyttötavoissa tulisi kuitenkin muistaa, että huone on rauhallisen ja rauhoittavan toiminnan huone.

Kiinnostuimme asiasta ja päätimme tehdä aiheesta opinnäytetyömme. Sovimme seuraavan palaverin jo helmikuun loppuun. Tähän mennessä meillä tuli olla suunnitelmaa huoneeseen tulevista tarvikkeista. Suunnitelmalla oli kiire, koska toinen meistä oli lähdössä ulkomaille harjoitteluun huhtikuun alkupuolella ja huoneen suunnittelu tulisi saada alkuun ennen sitä.

Aloimme etsiä kirjallisuutta snoezelenista, mikä osoittautui hankalaksi. Jyväskylästä emme löytäneet yhtään aiheesta kertovaa kirjaa. Saimme kaukolainaksi Tampereelta ja Helsingistä kaksi snoezelenista kirjoitettua englanninkielistä kirjaa. Niiden pohjalta mietimme mitkä tarvikkeet olisivat sopivia Haukkarantaan tulevaan huoneeseen. Kirjojen lisäksi haimme ideoita huoneen suunnitteluun internetistä snoezelenia käsitteleviltä sivustoilta. Huone on melko pieni, joten se rajasi hieman valintojamme.

Snoezelenista kertovassa kirjallisuudessa ei varsinaisesti kuvattu valkoista huonetta. De Hartenbergin laitoksessa sellainen on, kuten monissa muissakin laitoksissa. Internetistä löytyneissä kuvissa valkoisista huoneista välineet olivat samanlaisia kuin De Hartenbergin laitoksen valkoisessa huoneessa, joka on rauhoittumisen ja rentoutumisen huone. Näin ollen päädyimme ottamaan mallia löytämistämme kuvauksista ja kuvista valkoisesta huoneesta ja sen sisustuksesta. Haukkarannan koululla huonetta oli alun alkaenkin kutsuttu valkoiseksi huoneeksi, joten emme kokeneet tarpeellisena muuttaa nimeä esimerkiksi enemmän huoneen toimintaa kuvaavaksi.

Helmikuun lopussa esittelimme ideamme Haukkarannan koululla toimintaterapeutti Taina Kuittiselle. Ideamme saivat hyvää palautetta ja valitsemamme tarvikkeet olivat samantyyllisiä, joita Kuittinen oli miettinyt. Tässä palaverissa sovimme, että huone valmistuisi seuraavan syksyn aikana. Meillä oli tarkoitus saada opinnäytetyö valmiiksi joulukuun 2006 mennessä. Sovimme, että me etsisimme tarvikkeet ja listaisimme niiden hinnat ja hankintapaikat seuraavaan

palaveriin mennessä. Se pidettiin elokuun 17. päivänä. Maaliskuun ja elokuun välisenä aikana kypsyttelimme ajatusta huoneesta ja mietimme runkoa opin- näytetyöllemme.

Elokuun 17. päivänä pidetyssä palaverissa kerroimme löytämistämme tarvikkeista. Osa alun perin listaamistamme tarvikkeista jätettiin suunnitelmasta pois. Katsoimme, että ne eivät olleet huoneen kokonaisuuden kannalta olennaisia. Huoneeseen voitaisiin myöhemmin ostaa lisää tarvikkeita, jos ne koettaisiin tarpeellisiksi. Olimme alun perin suunnitelleet huoneeseen diaprojektorin kuvien heijastamiseen seinälle. Sen sijaan koululle ostettiin videotykki kaiuttimiseen. Lähetimme Tainalle listan tarvikkeista hankintapaikkoineen ja hintoineen ja jotta rehtori hyväksyi ne. Tämän jälkeen saimme ostolupalaput tarvikkeiden hankkimiseen.

Huomasimme, että tarkoituksiimme sopivien tavaroiden etsiminen oli melko työlästä. Ei riittänyt, että kävimme kaupassa kerran ja asia oli sillä hoidettu, vaan yhden tavaran takia saatoimme käydä samassa kaupassa kolme kertaa. Kaikkia tavaroita ei löytynyt samasta kaupasta. Peilipalloa, sen pyörittäjää ja spottivaloa sekä kuplaputkea ei Jyväskylästä löytynyt, joten päätimme tilata ne verkkokaupan kautta.

Elokuun lopussa kävimme suunnittelemassa huoneeseen tulevien sähkölaitteiden paikat sähkömiestä varten yhdessä vahtimestari Pentti Putkosen, Mikko Varjuksen sekä Esa Mannierin kanssa. Meillä ei ole kokemusta sähkölaitteiden asennuksesta, joten paikkojen miettiminen tuntui hankalalta. Piirsimme huoneen pohjapiirroksen paikat haluamillamme laitteille. Kävimme huoneessa myös yhdessä sähkömiehen kanssa, joka sanoi, että suunnitelmamme on toteutettavissa.

Ensimmäisenä hankimme huoneeseen viltit, säkkituolit ja laavalamput, koska niiden saatavuutta myöhemmin ei voinut taata. Muiden tavaroiden hankkimista joutuimme pitkittämään, koska ensin piti saada sähkömiehen arvio sähkötöistä. Sen jälkeen selvisi mitä tavaroita voisimme vielä budjetin rajoissa tilata ja mitkä joutuisivat odottamaan ensi vuoden budjettia.

Sähkömiehen arvion saavuttua pidimme palaverin, jossa sovimme mitkä välineet voimme vielä huoneeseen hankkia. Saimme hankittua huoneeseen kaikki muut suunnitelmassa olleet välineet paitsi kuplaputken. Se hankittaisiin huoneeseen myöhemmin.

Kaikkien välineiden saavuttua laitoimme ne paikoilleen huoneeseen ja kokeilimme niiden käyttöä. Tämä oli tarpeellista siksi, että pitämässämme koulutuksessa meidän tulisi opastaa laitteiden käyttöä Haukkarannan koulun henkilökunnalle. Koulutuksesta kerromme lisää tämän luvun lopussa.

Jouduimme muuttamaan joitakin aiemmin sähkömiestä varten merkitsemiämme sähkölaitteiden paikkoja, koska niiden kytkentä oli erilainen kuin olimme kuvitelleet. Tällaisia yllätyksiä tuskin olisi tullut, jos kaikki tarvikkeet olisivat löytyneet kaupasta verkkokaupan sijaan. Kaupassa olisi voinut kysyä neuvoa ja ohjeita laitteiden asennukselle. Seinälle kohtaan, johon videotykin kuva heijastuu, maalattiin tarkoitukseen sopivalla maalilla heijastusalueen kokoinen alue. Maalin tarkoituksena on parantaa videotykin heijastaman kuvan laatua.

Teimme huoneeseen perehdytyskansion, joka sisälsi teoriatietaa snoezelenista, huoneessa olevien materiaalien hoito-ohjeet, listan huoneen tarvikkeista, rentoutusharjoituksia sekä muita sovellusmahdollisuuksia. Huonetta tullaan käyttämään terapiatilana. Terapian voi esimerkiksi aloittaa valkoisen huoneen vieressä sijaitsevassa aistihuoneessa, jossa on tarkoitus tehdä aktiivisempaa toimintaa. Sen jälkeen voi siirtyä valkoiseen huoneeseen, jossa rentoudutaan ja rauhoitetaan terapian päätteeksi. Tämän lisäksi valkoisessa huoneessa voi pitää satuhetkiä, kuunnella musiikki ja katsella elokuvia. Työntekijät voivat esimerkiksi pitää palavereja huoneessa. Rentoutusharjoitukset ja muut sovellusmahdollisuudet ovat työssämme liitteenä (Liite 2. ja Liite 3.).

9.2 Huoneen välineistö

Käytimme huoneen välineistön suunnittelun apuna snoezelen- kirjallisuutta ja internet-sivustoja, joissa oli kuvauksia erilaisista snoezelen- huoneista. Osasta

valitsemistamme välineistä kerroimme hieman luvussa 6. Huoneen välineistön valintaan vaikuttivat myös huoneen koko sekä varattu budjetti. Lisäksi keskustelimme Taina Kuittisen kanssa huoneeseen sopivista välineistä. Karsimme alkuperäisestä suunnitelmasta joitakin välineitä pois. Taina ehdotti saippuakuplakoneen hankintaa, joka ei kuulunut meidän tekemäämme suunnitelmaan. Lopulliseen suunnitelmaamme sisältyivät seuraavat välineet:

- § Säkkituolit (6 kpl) ja viltit (12 kpl)
- § Peilipallo, pyörittäjä ja spottivalo värikiekolla
- § Kuplaputki (hankitaan myöhemmin)
- § Laavalamput (2 kpl)
- § Hylly laavalampuille
- § Saippuakuplakone
- § Videotykki, DVD- soitin, viritinvahvistin ja kaiutinsarja
- § Pimentävät verhot
- § Verho peittämään muistitaulun
- § Rauhallista musiikkia
- § Luonto DVD

9.2.1 Säkkituolit ja viltit



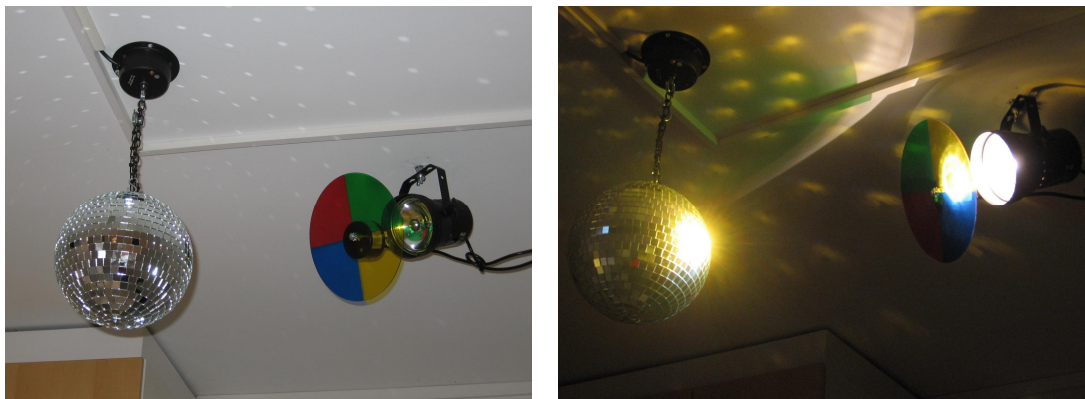
KUVA 1 Säkkituolit ja viltit

Valitsimme säkkituolit, koska niissä jokainen voi valita mieleisensä asennon rentoutumiseen. Säkkituoli muokkautuu kehon mukaan ja mukaillee kehon muotoja. Jos huoneeseen tarvitaan lisää tilaa, säkkituolit ovat kevyitä ja help-

poja kasata huoneen reunoille. Säkkituolit ovat keinonahkaa, joka saattaa tuntua viileältä ihoa vasten. Kuten aiemmin mainitsimme, lämpötilalla on vaikutusta rentoutumisen onnistumiseen. Keinonahkaan päädyimme siksi, että se on helpompi pitää puhtaana kuin kangaspäällysteinen säkkituoli. Keinonahka on myös kulutusta kestävämpää.

Valitsimme vilttejä tuplamäärän säkkituoleihin nähden. Toisen viltin voi laittaa säkkituolin päälle ja toisen peitoksi itselleen. Viltit ovat fleecia, joka lämmin ja miellyttävän pehmeä materiaali. Vilttien materiaalin tuli olla sellaista, joka kestää pesukoneessa pesun. Valitsemamme viltit on käsitelty nukkaantumattomiksi, jolloin niiden pitäisi kestää useampikin pesu ilman nukkaantumista. Samalla viltti antaa tuntoaistille ärsytystä. Sekä säkkituolit että viltit ovat väriltään valkoisia.

9.2.2 Peilipallosetti



KUVA 2 Peilipallosetti

Peilipallosetti tuottaa huoneeseen hauskan ja vaihtelevan valoefektin, joka vangitsee katsojan huomion pitkäksi aikaa. Autisteilla on taipumusta juuttua seuraamaan pyöriviä esineitä ja laitteita. Epileptikoilla kirkkaat ja välkkyvät valot saattavat aiheuttaa kohtauksen. Näiden käyttäjäryhmien kanssa peilipallon käyttöä tulee harkita ja seurata. Vaikka pallo olisi paikallaan, siihen kohdistuva valo saa aikaan heijastuman seinille.



KUVA 3 Peilipallon heijastuma seinällä

9.2.3 Laavalamput



KUVA 4 Laavalamput

Laavalamppujen vaikutus on samantyylinen kuin kuplaputkenkin. Laavalamppujen sijoittamisessa kannattaa ottaa huomioon lamppujen kuumeneminen. Ne kannattaisi sijoittaa niin korkealle, että lapset eivät yletä niitä koskemaan. Tämän vuoksi laavalampuille asennettiin hylly seinälle.

9.2.4 Saippukuplakone



KUVA 5 Saippukuplakone ja sen kuplat

Saippukuplakone ei ole vain näköaistiin vaikuttava väline, vaan se lisää huoneeseen myös toiminnallisuutta. Kuplia voi esimerkiksi yrittää ottaa kiinni. Iholle osuessaan ne antavat myös tuntoaistille ärsykeitä.

9.2.5 Videotykki, DVD- soitin, vahvistin, etu- ja takakaiuttimet, pimentävät sivuverhot ja taulunpeittokangas



KUVA 6 Videotykin heijastusalue ja etukaiuttimet. Videotykki, pimentävät sivuverhot, taulunpeittokangas ja takakaiuttimet.

Musiikin soittamista ja luontokuvien tai -filmien näyttämistä varten huoneeseen hankittiin videotykki, DVD- soitin, viritinvahvistin ja kaiuttimet. Videotykin avulla kuvat saadaan heijastettua huoneen seinälle. Kuva heijastuu laajalle alueelle, jolloin sen vaikutus voimistuu. Videotykki voidaan asentaa kattoon, jolloin se ei

vie huoneesta lattiatilaa. Kaiuttimet ovat pienet, bassokaiutinta lukuun ottamatta, ja myös ne voidaan kiinnittää kattoon tai seinään. Kaiutinsarja sisältää sekä etu- että takakaiuttimet, jolloin ääni kuuluu joka puolelta. Tämä vahvistaa musiikin vaikutusta. Musiikki ikään kuin ympäröi kuulijan.



KUVA 7 Viritinvahvistin ja DVD- soitin

Jotta valoefektit saataisiin mahdollisimman hyvin näkyviin, valitsimme huoneen ikkunan peitoksi pimentävän verhokankaan. Huoneen seinässä olevan harmaan muistitaulun peitimme valkoisilla lakanakankaasta tehdyillä verhoilla. Valoefektit näyttävät erilaiselta aaltoilevalla valkoisella kankaalla kuin suoralla seinäpinnalla.

Musiikin tarkoituksena on rentouttaa ja rauhoittaa. Hankimme huoneeseen cd-levyjä, joissa kuuluu luonnon ääniä, kuten linnun laulua. Yhdellä cd:llä on delfiinin ääntelyä. Lisäksi huoneeseen hankittiin useita cd-levyjä rauhallista klassista musiikkia.

Koska huoneessa on mahdollisuus näyttää dvd:itä, hankimme huoneeseen luontoaiheisen dvd:n, jossa soi Vivaldin Neljä vuoden aikaa taustalla. Vivaldin musiikkia suositeltiin snoezelen- musiikiksi. (Hulsegge & Verheul 1987, 143.) Työn lopussa on liitteenä lista hankituista välineistä hankintapaikkoineen (Liite 1).

9.3 Haukkarannan koulun oppilashuollon työntekijöiden koulutus

Suunnittelimme ja toteutimme huoneen valmistumisen jälkeen Haukkarannan koulun oppilashuollon työntekijöille koulutuksen. Oppilashuollossa työskentelevät sairaanhoitaja, psykologi, kolme puheterapeuttia, koulukuraattori, kaksi toimintaterapeuttia sekä fysioterapeutti. Keskustelimme toimintaterapeutti Taina Kuittisen kanssa koulutuksen sisällöstä. Hänen toiveenaan oli, että kertoisimme koulutuksessa snoezelen- menetelmän historiasta, teoriasta ja värien merkityksestä. Lisäksi kertoisimme huoneen käyttömahdollisuuksista niin yleisesti kuin toimintaterapiassa. Meidän tehtävänämmi olisi neuvoa koulutukseen osallistuville huoneen välineiden käyttöä. Vierailijoilla olisi myös mahdollisuus kokeilla miltä snoezelen- huoneessa oleminen tuntuu.

Teimme esitystä varten Power Point- esityksen, joka on työssämme liitteenä. Taina Kuittinen kysyi meiltä luvan esityksen käyttöön tulevaisuudessa. Annoimme luvan sen käyttämiseen sillä ehdolla, että tekijöiden nimet näkyisivät esityksessä. Jotta voisimme kertoa koulutukseen osallistuville huoneen laitteista, kävimme itse kokeilemassa huonetta sekä tutustumassa sen laitteiden toimintaan.

Koulutukseen osallistui viisi henkilöä. Sen vuoksi pystyimme pitämään koulutuksen valkoisessa huoneessa. Koimme positiivisena sen, että snoezelen- menetelmä herätti keskustelua. Esimerkiksi keskustelussa korostui aikuisen oman kokemuksen tärkeys valkoisesta huoneesta ennen lasten kanssa sinne menemistä. Osallistujien mielestä huoneen vaikutus oli vahva, mutta kuitenkin miellyttävä ja rentouttava. Yksi osallistuja koki valkoisen värin erityisen rauhoittavana. Kaikki kertoivat harmaan värin vaikuttaneen heihin positiivisesti muiden värien rinnalla. Puunväriset kaapinovat jakoivat mielipiteitä. Toisten mielestä vaalean ruskea toi huoneeseen lämmön tunnetta. Toiset taas olivat sitä mieltä, että huoneen vaikutelma oli parempi, jos siellä olisi vain harmaan ja valkoisen eri sävyjä.

Toivoimme, että ajatuksia ja keskustelua huoneen käyttöideoista olisi herännyt enemmän. Ennen koulutusta osallistujilla oli vain vähän tietoa snoezelenista,

eivätkä he olleet nähneet huonetta ennen sitä. Koulutukseen varattu aika kului snoezelen- menetelmän esittelyyn ja laitteiden käytön opetteluun. Lopuksi osallistujilla oli mahdollisuus kokeilla snoezelen- huoneessa olemista. Sen jälkeen ei enää jäänyt aikaa pohtia yhdessä huoneen käyttöideoita.

Huone valmistui juuri ennen ensimmäistä koulutusta. Huoneen käytöstä on tarkoitus pitää koulutusta myös Haukkarannan muille työntekijöille. Kun ihmiset saavat tietoa huoneesta, voivat he paremmin suunnitella miten he sitä työssään tulevat käyttämään. Tässä vaiheessa on vaikea sanoa kuinka paljon ja miten valkoista huonetta tullaan käyttämään. Haukkarannan työntekijät ovat kiinnostuneet huoneesta siitä kuultuaan.

10 VALKOISEN SNOEZELLEN- HUONEEN KÄYTTÖ TOIMINTATERAPIAN NÄKÖKULMASTA

Tässä luvussa pohdimme valkoisen snoezelen- huoneen käyttöä toimintaterapiassa Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallin pohjalta. Jos toimintaterapeutti toteuttaa terapiaa snoezelen- huoneessa, on hänen toimintansa pohjalla jokin toimintaterapian viitekehys. Näin ollen valitsimme viitekehukseksi Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallin, josta kerroimme tarkemmin luvussa 5. Snoezelen- teoria ja valitsemamme toimintaterapian malli korostavat asiakaslähtöisyyttä.

Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallin keskeinen käsite on toiminnallinen suoriutuminen (Law, Polatajko, Baptiste & Townsend 1997, 30). Meidän mielestämme snoezelen- huoneessa pyritään optimaaliseen toiminnalliseen suoriutumiseen, koska ympäristöstä pyritään tarjoamaan yksilölle sopivat ärsykkeet, ottaen huomioon yksilön rajoitukset. Yksilö toimii omien tarpeidensa ja merkityksiensä mukaan, jolloin toiminta on yksilölle merkityksellistä ja tarkoituksenmukaista. Asiakas itse päättää mitä hän haluaa huoneessa tehdä.

Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallin mukaan toimintaterapiassa pyritään toiminnan mahdollistamiseen ottaen huomioon yksilön rajoitukset (Launi-

ainen & Lintula 2003, 7). Snoezelen perustuu mielestämme juuri tähän. Jokaiselle annetaan mahdollisuus toimintaan mahdollisista rajoituksista huolimatta. Ympäristö omalta osaltaan joko mahdollistaa tai rajoittaa toimintaa (Law, Polatajko, Baptiste & Townsend 1997, 45). Snoezelen- huoneen on tarkoitus olla toimintaa mahdollistava ympäristö.

Toimintaterapiassa toiminnan tulee olla merkityksellistä ja tarkoituksenmukaista yksilölle. Tällöin toiminta on motivoivaa ja terapeutista. (Law, Polatajko, Baptiste & Townsend 1997, 36.) Omien kokemusiemme mukaan toimintaterapiassa toiminta määräytyy asetettujen tavoitteiden, mutta myös asiakkaan omien mielenkiinnonkohteiden mukaan. Tavoitteet asetetaan yhdessä asiakkaan kanssa terapian alussa. Terapeutti ja asiakas miettivät yhdessä sopivia toimintoja terapiaan tai terapeutti antaa useampia vaihtoehtoja, joista asiakas valitsee mieleisensä. Näin asiakas on mukana vaikuttamassa oman terapiansa etenemiseen, mutta hän ei voi täysin itse päättää mitä tehdään. Tässä suhteessa snoezelen ja toimintaterapian teoria eroavat toisistaan.

Asiakkaan tavoitteista riippuu voidaanko snoezelen- huonetta käyttää terapiatilana. Tavoitteita voivat mielestämme olla esimerkiksi:

- § tuntoaistin harjaannuttaminen (esim. huoneessa olevat erilaiset materiaalit)
- § kehonhahmotuksen parantaminen (esim. peittoihin kääriytyminen)
- § vuorovaikutussuhteiden luominen ja kehittäminen (esim. parin kanssa tehtävät rentoutusharjoitukset)
- § keskittymiskyvyn lisääminen (esim. rentoutusharjoitukset)
- § itsetunnon ja –tuntemuksen lisääminen (esim. rentoutusharjoitukset, tunteiden tunnistamisen harjoittelu)
- § rentoutumisen ja rauhoittumisen harjoittelu (esim. paineluhieronta)

Rentoutumista voidaan käyttää myös välineenä tavoitteiden saavuttamiseen. Esimerkiksi, jos lapsen tai nuoren terapian tavoitteena on tuntoaistin harjaannuttaminen, voidaan tavoitteet ottaa huomioon rentoutuksessa ja tehdä rentoutus esimerkiksi pallolla hieromalla.

Snoezelen- huone terapiaympäristönä rajaa toimintavaihtoehtoja. Siellä ei esimerkiksi voi pelata pallopelejä. Huoneen rajallinen välineiden määrä sekä huoneen suhteellisen pieni koko voi auttaa esimerkiksi ylivilkasta lasta keskittymään terapiatoimintaan paremmin. Ympäristössä ei ole liikaa mielenkiintoisia virikkeitä, jotka veisivät lapsen huomion pois meneillään olevasta tehtävästä. Valkoisen huoneen ilmapiiri on rauhoittava, joka omalta osaltaan vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen.

Snoezelen- huone muodostaa yhdessä Haukkarannan koululla olevan toisen aistihuoneen kanssa kokonaisuuden. Aistihuoneessa tehdään aktiivisempaa toimintaa, jonka jälkeen voidaan mennä rauhoittumaan ja rentoutumaan snoezelen- huoneeseen.

11 POHDINTA

Olemme tyytyväisiä, että valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön. Saimme hyvää kokemusta projektityöskentelystä. Toimintaterapeutit ovat usein työssään mukana erilaisissa projekteissa. Yhteistyö työn tilaajan eli Haukkarannan koulun kanssa sujui hyvin. Koulun puolelta saimme neuvoja asioissa, joista meillä itsellämme ei ollut tietoa. Saimme käyttää koulun käsityöluokkaa huoneeseen tulleiden verhojen ompeluun.

Huoneen suunnittelun kautta opimme kuinka paljon työtä tällaiseen projektiin sisältyy. Etsimme itse tarvikkeet ja valitsimme niistä sopivat. Jos joskus työelämässä pääsemme uudelleen suunnittelemaan valkoista huonetta tai muuta aistihuonetta, on meillä tiedossa paikkoja, joista tarvikkeita saa. Opimme, että projektityöskentelyssä pitää varautua suunnitelmien muutoksiin. Projektin suunnittelussa ja toteutuksessa meidän tuli ottaa huomioon Haukkarannan koulun tarpeet ja toiveet snoezelen- huoneen suhteen. Päätökset tehtiin yhteistyössä koulun kanssa.

Meillä oli alun perin tarkoituksena tehdä pienimuotoinen tutkimus huoneen valmistuttua. Huone valmistui alkuperäistä suunnitelmaa myöhemmin meistä riippumattomista syistä. Huoneen valmistumisen viivästyisestä ja tiukasta aikataulusta johtuen päätimme jättää tutkimuksen tekemisen pois. Siitä olisi tullut todella pienimuotoinen, joten päätimme keskittyä työssämme kertomaan tarkemmin snoezelenin teoriasta ja kuvaamaan koulutuspäivän suunnittelua ja toteutumista. Tutkimuksen tekeminen olisi antanut meille molemmille mahdollisuuden kokeilla valkoista huonetta käytännössä.

Koska projekti toteutettiin suhteellisen pitkällä aikavälillä, olisi ollut hyvä, jos olisimme pitäneet opinnäytetyöpäiväkirjaa koko prosessin ajan. Etenkin kun välissä oli jakso, jonka aikana emme tavanneet. Päiväkirjan kirjoittaminen olisi helpottanut raportin kirjoittamista. Meillä ei ollut mahdollisuutta yhdessä kirjoittaa opinnäytetyön raporttia niin usein kuin olisimme halunneet. Kirjoitimme teoriaosuutta aluksi erillään ja sen jälkeen yhdistimme tekstit kokonaisuudeksi. Huomasimme, että tällainen työskentelytapa kuitenkin sopi meille molemmille.

Emme löytäneet suomenkielisiä kirjoja snoezelenista. Löysimme paljon englannin- ja saksankielistä materiaalia. Kootessamme snoezelen- teoria osuutta käytimme lähteinä englanninkielistä kirjallisuutta. Tämän vuoksi kirjoittaminen oli hidasta. Toivomme, että tekemästämme käännoistyöstä olisi hyötyä myös muille asiasta kiinnostuneille.

Snoezelen- teoria oli meille uusi ja koimme siihen tutustumisen mielenkiintoiseksi. Kokoamaamme tietoa snoezelen- menetelmästä ja aistihuoneista voimme hyödyntää tulevaisuudessa työssämme erilaisten asiakasryhmien kanssa. Snoezelen- menetelmään tutustumisen kautta olemme saaneet ideoita erilaisten aistihuoneiden rakentamiseen. Vaikka snoezelen- teoria ei ole sellaisenaan yhdistettävissä toimintaterapian teoriaan, on niistä löydettävissä samoja elementtejä. Toimintaterapeutin asiakkaina voi olla esimerkiksi sellaisia henkilöitä, joilla on aistitiedon käsittelyn ongelmia. Tällöin snoezelen- teorian pohjalta suunniteltu huone voi toimia terapiatilana.

Suunnittelemaamme ja toteuttamaamme valkoista huonetta ei ole vielä käytetty montaa kertaa, jonka vuoksi sen käytöstä ei juuri ole saatu käyttäjäkokemuksia. Ensimmäiset käyttäjäkokemukset ovat olleet positiivisia. Huoneen käytöstä ja käyttäjäkokemuksista voisi myöhemmin tehdä tutkimuksen esimerkiksi opinnäytetyönä.

Haluamme kiittää Haukkarannan koulua saamastamme mahdollisuudesta olla osallisena snoezelen- huoneen suunnittelussa ja toteutuksessa. Kiitokset toimivasta yhteistyöstä Haukkarannan henkilökuntaa, etenkin Taina Kuittista, Pentti Putkosta, Esa Mannieria ja Mikko Varjusta sekä opinnäytetyömme ohjaajaa Jaana Ritsilää.

LÄHTEET

Aho, S., Gockel, M., Harju, R. & Leppänen, T. Rentoutuminen – avoin ovi jakamiseen. Kuntoutus Orton Työturvallisuuskeskus.

Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Anezaki, H. 2005. snoezelen: Effects on education on Infants with severe motor and intellectual Disabilities – An investigation based on a questionnaire given to mothers. Teoksessa Snoezelen – Application fields in practice. Mertens, K. & Verheul, A. (toim.) Germany and the Netherlands: ISNA, 115-119.

Ashby, M., Lindsay, W.R., Pithcaithly, D., Broxholme, S. & Geelen, W. 1995. Snoezelen: It's effects on concentration and responsiveness in people with profound multiple handicaps. British Journal of Occupational Therapy 58, 7 Viitattu 16.10.2006 <http://www.jamk.fi/kirjasto>, E-palvelut, tietokannat, EBSCO

Dahlström, R-M., Haapala, M. & Lehtinen, U. 1993. Aistien avulla oppimaan. Lähestymistapoja vaikeasti monivammaisten henkilöiden kehityksen tukemiseen. Helsinki: Kirjayhtymä.

Harmaa. 2005. Coloria. Viitattu 13.9.2006. <http://www.coloria.net/> harmaa

Haukkarannan koulu 2006. Viitattu 18.9.2006. <http://www.haukkaranta.fi>

Hulsegge, J. 2005. Snoezelen-materials homemade – To furnish a simple Snoezelenroom. Teoksessa Snoezelen – Application fields in practice. Mertens, K. & Verheul, A. (toim.) Germany and the Netherlands: ISNA, 153-159.

Hulsegge, J. & Verheul, A. 1987. Snoezelen another world. England: Rompa.

Jacob, W. 2005. Snoezelen, a new approach for people with senile dementia. Teoksessa Snoezelen – Application fields in practice. Mertens, K. & Verheul, A. (toim.) Germany and the Netherlands: ISNA, 65-68.

Kaplan, H., Clopton, M., Messbauer, L. & McPherson, K. 2006. Snoezelen multi-sensory environments: Task engagement and generalization. Research in Developmental Disabilities 27, 4. Viitattu 17.10.2006 <http://www.jamk.fi/kirjasto>, E-palvelut, tietokannat, ELSEVIER

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.

Kreutzjans, C. 2005a. Relax without resting! Teoksessa Snoezelen – Application fields in practice. Mertens, K. & Verheul, A. (toim.) Germany and the Netherlands: ISNA, 137-141.

Kreutzjans, C. 2005b. 3rd International Snoezelen Symposium 2005. Luentomateriaali. Workshopista To relax without resting.

Launiainen, H. & Lintula, L. 2003. Toimintaterapia ja toimintaterapeutit. Teoksessa: Holma, T. (toim.) Toimintaterapianimikkeistö 2003. Helsinki: Suomen Kuntaliitto. 7-9.

Law, M., Baum, C. & Dunn, W. 2001. Measuring Occupational Performance: Supporting best practice in occupational therapy. Thorofare, USA: SLACK Incorporated.

Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S. & Townsend, E. 1997. Core Concepts of Occupational Therapy. Teoksessa Enabling Occupation. An Occupational Therapy Perspective. Townsend, E. (toim.) Ottawa: CAOT Publications ACE, 29-56.

Lentz, C. & Riexinger, M. 2005. Snoezelen in Psychiatry. Teoksessa Snoezelen – Application fields in practice. Mertens, K. & Verheul, A. (toim.) Germany and the Netherlands: ISNA, 121-127.

Lindsay, W.R., Black, E., Broxholme, S., Pitcaihly, D. & Hornsby, N. 2001. Effects of Four Therapy Procedures on Communication in People With Profound Intellectual Disabilities. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities 14, 2, 110-120. Viitattu 17.10.2006 <http://www.jamk.fi/kirjasto>, E-palvelut, tietokannat, EBSCO

Luukkonen, H. 1991. Parantava sateenkaari. Oy Aquarian Publications.

Mertens, K. 2005. About the companion or teacher behaviour. Teoksessa Snoezelen – Application fields in practice. Mertens, K. & Verheul, A. (toim.) Germany and the Netherlands: ISN, 99-104.

Mertens, K. & Verheul, A. 2005. Foreword. Teoksessa Snoezelen – Application fields in practice. Mertens, K. & Verheul, A. (toim.) Germany and the Netherlands: ISNA, 7-10.

Minner, D., Hoffstetter, P., Casey, L. & Jones, D. 2004. Snoezelen Activity: The Good Shepherd Nursing Home Experience. Journal of Nursing Care Quality 19, 4, 343-348. Viitattu 17.10.2006 <http://www.jamk.fi/kirjasto>, E-palvelut, tietokannat, EBSCO

Opinnäytetyö Jyväskylän ammattikorkeakoulussa 2005. Viitattu 18.9.2006. <http://www.kirjasto.jypoly.fi> opinnäytetyöt, opinnäytetyö ammattikorkeakoulussa

Rentoutuminen pidentää vieteriä. Kannustusvalmennus P & K OY. Viitattu 19.9.2006. <http://www.kannustusvalmennus.fi/kv/info/info.php> rentoutus

Rihlana, S. 1999. Valaistus ja värit sisustussuunnittelussa. Helsinki: Rakennustieto.

Silfverberg, P. 2001. Ideasta projektiksi: Projektisuunnittelun käsikirja. 5 p. Helsinki: Edita.

Snoezelen Suomessa. 2004. Papunet. Viitattu 4.9.2006
<http://www.papunet.net/snoezelen>

The Philosophy & History of snoezelen. Flag House. Viitattu 12.9.2006
[http://www.flaghouse.com/sensory solutions, snoezelen](http://www.flaghouse.com/sensory_solutions_snoezelen)

Théroux, M. 2005. Role of the companion during an activity period using the Snoezelen approach. Teoksessa Snoezelen – Application fields in practice. Mertens, K. & Verheul, A. (toim.) Germany and the Netherlands: ISNA, 105-110.

Thomas, L. 2005a. Developing A Snoezelen Assessment Scale for Therapists and Intervenors. Teoksessa Snoezelen – Application fields in practice. Mertens, K. & Verheul, A. (toim.) Germany and the Netherlands: ISNA, 91-95.

Thomas, L. 2005b. "Splish Splash: Snoezelen gets wet!" : The Snoezelen Pool Program at Bloorview MacMillan Children's Centre. Teoksessa Snoezelen – Application fields in practice. Mertens, K. & Verheul, A. (toim.) Germany and the Netherlands: ISNA, 143-146.

Thomassen, H. & Wakkers, I. 2005. From Snoezelen to 'Zintex' rooms. Teoksessa Snoezelen – Application fields in practice. Mertens, K. & Verheul, A. (toim.) Germany and the Netherlands: ISNA, 61-68.

Verheul, A. 2005. Fundamental philosophy of Snoezelen – historical background, planning and concept. Teoksessa Snoezelen – Application fields in practice. Mertens, K. & Verheul, A. (toim.) Germany and the Netherlands: ISNA, 25-54.

Verner-Bonds, L. 1999. Väriterapia – henkiseen tasapainoon ja terveyteen värien avulla. Hämeenlinna: Karisto.

Väriterapia ja värien parantava voima. 2006. Coloria. Viitattu 13.9.2006.
[http://www.coloria.net/ Väriterapia](http://www.coloria.net/Väriterapia)

Wetzer, H. 2000. Värivaaka. Jyväskylä: Tammi.

LIITTEET

Liite 1. Hankintalista

Tuote, hankintapaikka, tiedot tuotteesta

KUPLAPUTKI (Atolli Oy, Martinsillantie 2, 02270 Espoo, www.atolli.fi)

- jalustan koko: 250 x 250 x 100 mm
- putken kokonaiskorkeus 1600 mm ja halkaisija 200 mm
- väri vaihtoehdot: kirkas, sininen, punainen, vihreä tai keltainen
- ilmapumppu
- halogeenivalaisin

PEILIPALLOSETTI KAIKKI YHDESSÄ (Discoland, webshop, www.discoland.fi)

Sisältää:

- peilipallo 20cm
- peilipallon moottori/pyörittäjä 1,5 kierrosta/min
- spottivalo
- polttimo
- värinvaihtaja moottori+ värikiekkko

B-100 BUBBLE MACHINE, SAIPPUAKUPLAKONE (Discoland, webshop)

- väri harmaa
- voidaan sijoittaa lattialle tai kiinnittää esim. kattoon

BUBBLE-CONCENTRATE (Discoland, webshop)

- 5L saippuakupla-neste

VILTIT 12 KPL (Hemtex jkl)

- valkoiset

LAAVALAMPUT 2 KPL (Kodin Ykkönen)**SÄKKITUOLIT 6 KPL** (Sotka)

- valkoiset

PIMENTÄVÄ VERHOKANGAS (2 SIVUVERHOA) (Eurokangas)

- valkoiset

TAULUN PEITTO KANGAS (Eurokangas)

-valkoinen

CD LEVYT

- Beautiful birdsongs – The sound of relaxation (Anttila)
- Diving with dolphins – The sound of relaxation (Anttila)
- Grieg for meditation (klassista musiikkia) (Anttila)
- Levollisia hetkiä (3 cd:n kokoelma klassista musiikkia) (Sokos)

DVD (Pirkanmaan käsi- ja taideteollisuus ry VERKARANTA, Tampere)

- kuvia Suomen luonnosta
- taustamusiikkina Vivaldin Neljä vuodenaikaa

DVD- SOITIN**VIRITINVAHVISTIN****KAIUTTIMET**

Liite 2. Rentoutusharjoituksia

AKTIIVINEN RENTOUTUMINEN

Rentoutuminen jännityksen avulla

* Kasvot kertovat

- esitetään unista, haukottelevaa leijonaa
- kiristellään hampaita kuin vihainen tiikeri
- supistetaan huulia porsaan kärsäksi
- auotaan leukoja kuin naurava hevonen tai virtahepo
- puputetaan suulla kuin kani
- liikutellaan leukoja kuin märehä lehmä

Kasvoliikkeitä seuraa aina rentoutus.

* Pää pingottaa

Suoritetaan liikkeet istuen ja riittävän hitaassa tempossa.

- jännitetään niska ja pää- pudotus alas
- käännetään päätä sivulle, estetään kääntymistä omalla kädellä voimakkaasti vastustaen - löysätään
- yritetään kurkistaa omia varpaita, liikettä vastustetaan asettamalla sormet ristiin pään taakse - löysätään ote

Jos lapsi ei itse pysty vastustamaan liikettä, voi ohjaaja olla vastustava voima.

* Hartiat hommiin

Suoritetaan liikkeet istuen ja rauhallisesti, jännityksen jälkeen aina rentoutumisvaihe.

- nostetaan hartiat ylös vuorotellen/ yhtä aikaa lähelle korvia, pidetään ylhäällä ja pudotetaan alas.
- yritetään viedä hartiat eteen yhteen, ohjaaja tai pari vastustaa liikettä käsillä työntäen
- yritetään vetää lapaluut yhteen, liikettä vastustetaan takaapäin työntäen
- ojennetaan käsiä vuorotellen/ yhtä aikaa ylös voimakkaasti jännittäen – pudotus rennoksi
- edellinen harjoitus tehdään myös eteen ja sivulle jännittäen

* **Vartalo venyy ja vahvistuu**

- selinmakuulla venytetään käsiä ja jalkoja erikseen ja yhtä aikaa ja rentoutetaan, mielikuvana esim. venyvät ja katkeavat kuminauhat
- selinmakuulla yritetään painua lattiasta läpi jännittämällä voimakkaasti koko vartaloa ja välillä levätään
- sama harjoitus kuin edellä, mutta tehdään ”koko” lattiaan yhdellä kehonosalla (pää, kyynänpää, kantapäät, sormenpäät)
- selinmakuulla nostetaan käsiä ja jalkoja vuorotellen tai yhtä aikaa ylös voimakkaasti jännittäen – pudotetaan rentona alas

Rentoutuminen mielikuvien avulla

* **Ilmapallo**

Maataan tyhjinä ilmapalloina lattialla. Ohjaaja pumpkaa/ puhalttaa pallot vähitellen täyteen ilmaa, jolloin pallot kasvavat mahdollisimman suuriksi ja pingotuneiksi. Sen jälkeen ohjaaja puhkaisee jokaisen ilmapallon vuorotellen. Katsotaan mitä tapahtuu.

- ohjaaja puhalttaa niin kauan, että pallot räjähtävät
- lapset saavat olla vuorollaan puhaltajina ja poksauttajina

* **Spagetit kattilassa**

Seistään ”kattilassa” (lattiaan merkitty alue) lähekkäin jäykkänä kuin spagetit. Vesi alkaa kiehua kattilassa ja spagetit alkavat vähitellen pehmeätä valuen

lopulta sikin sokin kattilan pohjalle. Kiehuminen loppuu ja liike pysähtyy. Rentoutumisen lisäksi opitaan olemaan toisia lähellä.

- muita vastaavia mielikuvia: jääpuikko/ lumiukko sulaa auringossa, kynttilä/ steariini valuu, uuden vuoden tinat sulavat

* Taikuri

Kävellään vapaasti tilassa. ”Taikuri” koskettaa kevyesti kutakin vuorollaan taikasauvallaan. Sauvan kosketus alkaa väsyttää, kunnes lopulta vaivutaan uneen lattialle. ”Taikuri” herättää jokaisen koskettaen kevyesti esim. huivilla.

Rentoutuminen äänen avulla

* Kehon ääniä

Maataan lattialla ja kuunnellaan omaa hengitystä ja sydämen ääntä. Kuunnellaan pareittain ääniä toisen selästä/ rinnasta ja mahasta.

Maataan ryhmänä niin, että pää on aina toisen rinnalla/ vatsalla. Tarkoituksena on saada koko ryhmä hengittämään rauhallisesti.

* Ympäristön ääniä

Maataan lattialla silmät suljettuina ja kuunnellaan erilaisia ääniä. (askeleita, naputuksia, eri esineillä aikaansaatuja ääniä, luonnonääniä). Mitä ääniä kuulit?

* Meri

Ollaan meren pohjassa makaavia vesikasveja, jotka ovat painautuneina meren pohjaan sen ollessa tyyni. Vesi alkaa hiljalleen väreillä saaden kasvit kevyesti liikahtelemaan. Vähitellen tuuli yltyy liikuttaen kasveja yhä enemmän. Lopuksi tulee myrsky, joka heittelee ja pyörittelee kasveja vedessä. Vähitellen myrsky laantuu. Veden liikkeen täysin lakattua kasvit vajoavat pohjaan liikkumattomiksi.

Harjoituksen vaatiman voiman ja nopeuden muutokset saadaan aikaan käyttämällä kuvailevaa selostusta tapahtumista/ lyömäsoittimia tai pianoa.

*** Hiekkaranta**

Maataan aurinkorannalla rentoina ja raukeina. Vaihdetaan asentoa vapaasti silloin, kun itsestä tuntuu sopivalta. Tunnelmaa lisäävät rauhallinen, sanallinen tilanteen kuvailu ja/tai hiljainen raukaiseva taustamusiikki. Harjoitus pyrkii rentoutudentunteen säilyttämiseen asennonmuutoksista huolimatta.

*** Laiskurin viikko**

Leikitään makuuasennossa seuraavan lorun mukaan:

Laiskuri nukkuu maanantaina, haukottelee tiistaina, keskiviikkona kylkeä kääntää, torstaina päättää töihin mennä, mutta perjantaina sataa, lauantaina laiskuri herää ja voimia kerää, mutta sitten onkin pyhä ja laiskuri nukkuu yhä.
(suomal.kr.)

*** Köllötellen**

Otetaan TV- katseluasento ja kuunnellaan/ leikitään runo:

*Pöllö telkkua töllöttää
suklaata syö, matolla köllöttää
pian kyllästyy telkkarin vitseihin
ihastuu kuuluttajaan
ja sen pitseihin.*

(lähde: Älä ankka aivasta – lintupojan lorukirja, Eppu Nuotio, Tammi 1995)

*** Nukun**

Runo:

*Nyt minä nukahdan nopeasti,
kun lasken mielessä miljardiin asti,
sillä pimeys illalla metsässä hiipii
ja nurkalla havisee pian sen siipi.*

Kun silmäluomieni kiinni vain saan,

rupean ääneen laskemaan.

Mutta laskea en ehdi yhteenkään

kun uni jo painaa tyynyyn pään.

(lähde: Ykkösen ratikka, Halfdan Rasmussen, WSOY 1988)

PASSIIVINEN RENTOUTUMINEN

*** Sivellen rennoksi**

Lapsi makaa pehmeällä alustalla. Ohjaaja ”maalaa” lapsen sormet, kädet jne. Lapsi saa itse toivoa, minkä väriseksi kunkin kehon osan haluaa. Sivellä voi kädellä, sudilla, telalla jne.

- lapsi on kastunut sateessa – ohjaaja kuivaa hänet pyyhkeellä.

*** Karkkikäärö**

Kääritään lapsi huopaan kuin karkki paperiin. Pyöritetään kääröä ja sivellään rauhallisesti.

*** Raskaat raajat**

Pareittain – toinen parista selinmakuulla täysin rentona. Rauhallisin ottein nostellaan kaverin käsiä (ranteesta, paidasta, kyynärpäältä jne.), jalkoja (polvitaipeesta, nilkasta jne.), lantiota ja pudotetaan pehmeästi alas.

*** Lepoläpyskät**

Asetellaan lasinalusia/ hernepusseja/ kirjoja makuulla olevan lapsen päälle. Pyritään rentouttamaan ja tiedostamaan aina kyseinen kehonosa. Tehdään harjoitus sekä vatsallaan että selällään.

*** Pullataikina**

Ohjaaja leipoo lattialla makaavan asiakkaan raajoja ja vartaloa ja varovasti pyöritellen. Lopuksi voidaan tehdä oppilaasta pullapitko. Kokeillaan samaa harjoitusta pareittain.

*** Sanoma selässä**

Toinen parista vatsallaan. Ohjaaja lukee pikku tarinan (säätilasta, vuodenajoista, jostain tapahtumasta, tunnetiloista), joka ilmaistaan parin selkään hieromalla/ naputtamalla/ painamalla/ hivelemällä ja taputtamalla.

Kirjoitetaan kirje ja pari yrittää saada selville, onko kyseessä esim. rakkauskirje, liikekirje, pikakirje ja kuinka se on kirjoitettu esim. kynällä, tietokoneella, kirjoituskoneella.

Lähde:

Latva, T., Taipale, S. & Uosukainen, L.K. 2002. MOPA – Motoriikka paremmaksi, Luokassa toteutettavia motorisia harjoituksia. Haukkarannan koulun julkaisusarjat. Opetusmateriaalit.

Liite 3. Huoneen käyttöideoita

ESIMERKKEJÄ HUONEEN KÄYTTÖIDEOISTA

Terapiatila

Kaikki kuntoutuksen työntekijät voivat käyttää valkoista huonetta terapiatilana. Jokainen voi käyttää huonetta omiin tarkoituksiinsa sopivalla tavalla. Huoneessa toteutettavan terapian tavoitteena voi olla esimerkiksi:

- § tuntoaistin harjaannuttaminen (esim. huoneessa olevat erilaiset materiaalit)
- § kehonhahmotuksen parantaminen (esim. peittoihin kääriytyminen)
- § vuorovaikutussuhteiden luominen ja kehittäminen (esim. parin kanssa tehtävät rentoutusharjoitukset)
- § keskittymiskyvyn lisääminen (esim. rentoutusharjoitukset)
- § itsetunnon ja – tuntemuksen lisääminen (esim. rentoutusharjoitukset, tunteiden tunnistamisen harjoittelu)
- § rentoutumisen ja rauhoittumisen harjoittelu (esim. paineluhieronta)

Satuhetket

Lasten kanssa voidaan pitää satuhetkiä valkoisessa huoneessa. Sadun lukemista voidaan käyttää rentoutusharjoituksena. Valkoisessa huoneessa oleminen lisää mahdollisesti lasten keskittymiskykyä, koska siellä ei ole liikaa huomion vieviä asioita. Sadun kuuntelemisen jälkeen, siitä voidaan keskustella, esimerkiksi mitä sadussa tapahtui ja mitä tunteita se herätti.

Musiikkimaalaus

Valkoisessa huoneessa voidaan tehdä musiikkimaalauksia. Huoneessa olijoille soitetaan erilaista musiikkia ja he maalaavat musiikin herättämiä ajatuksia ja

tuntemuksia paperille. Lopuksi maalauksista voidaan keskustella, esimerkiksi mitä tunteita musiikki kuulijassa herätti ja miten tunne näkyy maalauksessa.

Musiikin kuuntelu

Valkoisessa huoneessa musiikin kuuntelemista voidaan käyttää joko tavoitteellisesti (esim. ajatuksien herättäjänä ja keskustelun pohjana) tai rauhoittavana vapaa-ajan toimintana. Huone on kuitenkin vain rauhallista toimintaa varten, eikä siellä voida järjestää esimerkiksi discoa.

Elokvien katsominen

Elokvien katsomista voidaan käyttää samalla tavoin kuin musiikin kuuntelemista.

Palaverit

Haukkarannan koulun henkilökunta voi käyttää valkoista huonetta palaveritilana. Se tarjoaa siihen rauhallisen ja miellyttävän ilmapiirin.

Liite 4. Suositeltavaa snoezelen- musiikkia

Klassinen musiikki

- § Vivaldi: Neljä vuodenaikaa ja Sello konsertit
- § James Galway: Huilu musiikki
- § Rachmaninov: Vocalise
- § Chopin: Nocturnes
- § Brahms: Clarinet Quintet
- § Albinoni: Adagio in G for Strings and Organ
- § Mussorgsky: Pictures at an Exhibition
- § Gheorghe Zamfir: Panhuilut ja Organ
- § Walter Carlos: Sonic seasonings
- § Mozart: Concerts for Flute
- § Mario del Plata & Andre Segovia: Klassinen kitara
- § Julian Bream: Kitara

Spirituaalinen musiikki

- § Gospel musiikki
- § Mantovani's: Songs of Praise

Elokuva musiikki

- § The Sound of Music
- § Evita

Lastenlaulut

Erilaiset luonnon äänet (linnut, meri, tuuli jne.)

Meditatiivinen musiikki

- § Steve Bergman: Blessing
- § Christopher Ashby: Ecstasy
- § David Sun: Peace, Tranquility, Serenity
- § Tim Wheater: Awakenings

(Hulsegge & Verheul 1987, 143-144.)