

Käsityötoimintaa ikääntyneille

- erityispiirteenä muistisairaus

Helsingin yliopisto
Käsityönohjaajan koulutus
Ainedidaktinen kehittämisprojekti
24.4.2017

Annastiina Keijonen
Sonja Löfström
Johanna Wahtera

SISÄLLYS

1 Johdanto	2
2 Vanhustyö	3
2.1 Sosiaalipedagogiikka ja sosiokulttuurinen innostaminen	4
2.2 Muistisairaus	5
3 Käsityö, luovuus ja hyvinvointi	7
3.1 Innostamisen ja motivoinnin mahdollistaminen	9
3.1.1 Turvallisen ilmapiirin rakentaminen, esimerkki harjoittelusta	10
3.1.2 Virikkeellisen ympäristön luominen, esimerkki harjoittelusta	11
3.2 Aistien ja muistojen hyödyntäminen inspiraatiolähteenä	11
3.2.1 Monipuolisten aistivirikkeiden käyttäminen orientaatioissa, esimerkki harjoittelusta	12
3.2.2 Muistelun hyödyntäminen orientaatioissa, esimerkki harjoittelusta	13
4 Vanhukset ja käsityö	14
4.1 Käsitöiden ohjaaminen muistisairaille	15
4.2 Vanhuksille soveltuvat käsityötekniikat	16
5 Opas	17
6 Pohdinta	18
Lähteet	20

1 Johdanto

Tämän kaksiosaisen opetusmateriaalikonaisuuden tarkoituksena on johdattaa lukija vanhusten parissa toteutettavaan käsityöohjaustoimintaan. Kokonaisuus muodostuu aihetta käsittelevästä, kirjallisuuteen ja kokemuksiin pohjautuvasta teoriaosuudesta ja konkreettisia toimintaohjeita tarjoavasta helppolukuisesta oppaasta. Vaikka materiaalikonaisuudessa käsitellään iäkkäiden muistisairaiden ohjausta, on sen näkökulma käsityön eikä hoitotyön. Se sisältää tietoa, jota vanhusten käsityötoimintaa ohjaavat voivat hyödyntää ohjauksessa. Teoriaosuudessa käsittelemme niitä erityispiirteitä, joita ikä ja muistisairaus asettavat oppimiselle ja opetukselle. Keskitymme siihen, mikä merkitys luovuudella ja käsitöiden tekemisellä on vanhusten hyvinvoinnille. Oppaassa käymme läpi niitä asioita, joita tulisi ottaa huomioon ohjatessa käsitöitä muistisairaille vanhuksille. Kerromme minkä tyyppiset käsityösisällöt puhuttelevat osallistujia ja kiinnitämme erityistä huomiota tekemiseen motivoimiseen.

Olemme hyödyntäneet opetusmateriaalikonaisuuden kokoamiseen sekä aihetta käsittelevää kirjallisuutta että Helsingin yliopiston käsityöopettajakoulutukseen kuuluvassa harjoittelussa saavuttamaamme osaamista. Lisäksi taustalla vaikuttavat kolmen yliopistovuoden pedagogiset opinnot, käsityötieteen opinnot ja muut opiskelun kautta omaksutut tiedot. Ennen paikalliseen palvelukeskukseen sijoittuvaa harjoittelua meillä ei ollut kokemusta käsityön opettamisesta vanhuksille. Vanhustyön ja käsityön yhdistäminen oli uusi aluevaltaus. Ohjasimme kerran viikossa kokoontuvaa muistisairaiden vanhusten päivätoimintaryhmää. Heistä suurin osa asui vielä kotonaan. Ryhmän kokoonpano oli joka viikko hieman erilainen. Yleensä paikalla oli 7-9 henkilöä, jotka kokoontuivat johdollamme käsitöiden pariin kuutena peräkkäisenä viikkona noin kahdeksi tunniksi kerrallaan.

Harjoittelumme on monin osin linkittynyt Euroopan Unionin rahoittamaan Handmade Wellbeing -projektiin. Hankkeen tarkoituksena on edistää vanhusten hyvinvointia käsitöiden ja taiteen kautta. Projektiin kuuluu toimijoita neljästä eri maasta; Itävallasta, Virosta Iso-Britanniasta ja Suomesta (Handmade Wellbeing, 2017). Aiheesta kirjoittamamme kaksiosainen opetusmateriaalikonaisuus, teoriaosuus ja opas, julkaistaan projektin internet-sivulla. Koemme tärkeäksi päästä jakamaan harjoittelun aikana tekemämme hyödylliset havainnot iäkkäiden muistisairaiden kanssa työskentelystä käsityöalan ammattilaisille. Kerromme oppaassa, millaiset toimintakäytännöt ja käsityötekniikat olemme todenneet toimiviksi ja mitkä ideat olisi voinut jättää toteuttamatta.

Käsityön ohjaaminen vanhuksille on perusteltua, sillä käsityön tiedetään ylläpitävän niin henkistä kuin motoristakin toimintakykyä. Luovan käsityötoiminnan avulla voidaan parantaa elämänlaatua henkisten haasteiden ratkaisemisen ja onnistumisen elämysten tarjoamisen kautta. Vaikka käsitöiden tekemisen myönteisiä vaikutuksia toimintakyvyn ylläpidossa on tieteellisestikin todistettu, muistisairaille kotona asuville tai laitoshoidossa oleville vanhuksille tarjottavat käsityötunnit ovat valitettavan harvinaisia. Myös sen palvelukeskuksen, jossa olimme harjoittelussa, käsityötoimintaa on vuosi vuodelta supistettu. Tämä johtuu vanhusten hoitoon ohjattujen resurssien niukkuudesta. Vaikka rahoitus asettaa käsityötoiminnalle reunaehdoja, toivomme, että hyvin suunnitellulle ja perustellulle toiminnalle on edelleen kysyntää ja että oppaamme auttaisi osaltaan käsityötoiminnan toteuttamisessa. Käsityö on tarpeellista aivojumppaa!

2 Vanhustyö

Ikääntymistä tutkiva tieteenala on gerontologia. Se tutkii ikääntymistä monitieteisesti ja tarkastelee aihetta sosiaalisesta, biologisesta ja psykologisesta näkökulmasta. Leena Kurki (2008) kirjoittaa kirjassaan *Innostava vanhuus*, että vanhustyö on poikkitieteellistä, ja se edellyttää "moraalista, sosiaalista, historiallista ja kasvatuksellista perspektiiviä". (Kurki, 2008, 9-13.) Vanhustyössä hyödynnetään gerontologian tuottamaa tietoa. Vanhustyöllä pyritään edesauttamaan iäkkäiden ihmisten hyvää elämää. Hyvän elämän kriteerit vaihtelevat henkilöittäin. (Näslindh-Ylispangar, 2012, 166-166.) Ne vanhukset, jotka tarvitsevat hoitoa, osallistuvat nykyisin oman hoitonsa suunnitteluun. Hoitohenkilökunta tukee iäkkään ihmisen riippumattomuutta tukemalla tämän omaa toimijuutta ja omaa päätöksentekoa. (Kan & Pohjola, 2013, 70.)

Vanhustyötä tehdään monenlaisissa organisaatioissa. Kotona asuvat vanhukset ovat voinnistaan riippuen oikeutettuja erilaisiin palveluihin. Hyvinvointia edistäviä kotikäyntejä tarjotaan omissa kodeissaan asuville vanhuksille. Palvelukeskukset tarjoavat esimerkiksi harrastuksia ja yhteisiä ruokahetkiä niille vanhuksille, jotka pystyvät omatoimisesti lähtemään kotoaan toimintaan mukaan. Jos palvelukeskusten toimintaan osallistuminen ei enää ole mahdollista terveydentilan vuoksi, voi osallistua päivätoimintaan. Päivätoiminnassa esimerkiksi ruokaillaan, huolehditaan hygieniasta ja harrastetaan liikuntaa sekä muita aktiviteetteja. Tällaisella toiminnalla tuetaan muistisairaiden ja omaishoidettavien kotihoitoa. Kotihoidon ja kotisairaanhoidon palveluja tarjotaan ihmisille, jotka pystyvät asumaan itsenäisesti erilaisten palveluiden avustuksella. Kotona asuvalle vanhukselle

voidaan tarjota myös lyhytaikaista laitoshoidon omaishoitajan lakisääteisten vapaapäivien ajaksi. (Kan & Pohjola, 2013, 279-283.) Me kirjoittajat suoritimme harjoittelumme päivätoiminnassa palvelukeskuksessa ohjaten käsityöhetkiä.

Vanhuus on luonnollinen elämänvaihe, joka aiheuttaa muutoksia fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä. (Kan & Pohjola, 2013, 12). Vanhat ihmiset ovat monimuotoinen ihmisryhmä, jonka terveydentila, taloudellinen tilanne, sosiaalinen asema, sairaudet ja kyvyt vaihtelevat paljon. Vanhuksille yhteistä kuitenkin on yleensä se, että heillä on paljon vapaata aikaa. Mahdollisuus osallistua vapaa-ajan toimintaan on siis tärkeää, mutta osallistumisen tulisi olla vapaaehtoista ja osallistujilla pitäisi olla mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön. Usein vanhusten osallistuminen kaipaa tukea. (Kurki, 2008, 15-16.)

Sosiaalipedagogiikka ja sosiaaligerontologia näkevät ikääntymisen samantyyppisenä ilmiönä. Kurki (2008, 9) kirjoittaa, että ne tutkivat ikääntymistä ”yhteiskunnallisena, sosiaalisena, kulttuurisena ja kokemuksellisenä ilmiönä”. Hän kirjoittaa lisäksi, että ”Sosiaaligerontologian rinnalla puhutaan kasvatusta- ja koulutusgerontologiasta”. Kasvatustieteiden gerontologian elementtejä, ja se on hyvin lähellä aikuiskasvatusta. Kasvatustieteiden gerontologia ja aikuiskasvatusta kohtaavat, kun toiminta on osallistavaa, opettajan rooli on toimia innostajana, ja oppiminen syntyy oppijoiden välisessä yhteistyössä heidän aktiivisen toimijuutensa seurauksena. Lisäksi opittavien asioiden tulee valikoitua oppijoiden omista tarpeista käsin, ja toiminnan tavoitteena tulee olla kehitys sekä oman että yhteisön elämänlaadun paraneminen. Kasvatustieteiden gerontologian kautta pyritään tekemään vanhuudesta onnellinen ja aktiivinen elämänvaihe sekä varmistamaan, että ikääntyneet ihmiset pysyvät yhteiskunnassa mukana. (Kurki, 2008, 9-12, 53-54.)

2.1 Sosiaalipedagogiikka ja sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiaalipedagogiikan näkemys kasvatustieteiden gerontologiasta eroaa osin edellisessä luvussa esitellystä kasvatustieteiden gerontologisesta lähestymistavasta. Sosiaalipedagogiikan parissa vanhuutta koskevia kysymyksiä ei tarkastella vain kasvatustieteiden ja koulutuksen näkökulmasta. Kysymys on kyllä vanhuudesta osana elinikäistä kehitystä, mutta myös siitä mitä on hyvä elämä, ja miten toimimalla sen toteutumisen edellytyksiä voidaan parantaa. (Kurki, 2008, 13.) Sosiaalipedagogiikan kautta pyritään liittämään ihminen yhteisöön ja tukemaan hänen henkilökohtaista kehittymistään. Siinä yhdistyvät sosiaaliset ja pedagogiset näkökulmat hyvän elämän tavoittamiseksi.

Sosiaalipedagogiikan taustalla on ajatus maailman muuttamisesta oikeudenmukaisemmaksi paikaksi toiminnan ja sen reflektoinnin kautta. Kehittyminen tapahtuu ihmisten aidon ja rohkean vuorovaikutuksen kautta. Aikuiskasvatuksessakin keskustelu on edennyt koulutustarpeita korostavasta keskustelusta sosiaalipedagogiseen suuntaan. (Kurki, 2014, 117-121).

Sosiaalipedagogisessa ajattelussa aikuisten kasvatuksen tavoitteena on kehitys. Kehityksen toteutuminen ilmenee elämänlaadun paranemisena ja henkisenä vapautena. Kehitystä voi tapahtua kun opitaan arvioimaan omaa ja yhteistä todellisuutta ja pohtimaan, miten sitä voisi parantaa. Tärkeää on ymmärtää, että yhteisön hyvä elämä ja yksilöiden hyvä elämä kietoutuvat yhteen. Tässä kasvuprosessissa opiskelija nähdään aktiivisena toimijana ja ohjaaja innostajana. Tärkeää on, että oppijat osallistetaan toimintaan ja oppiminen tapahtuu tietoa etsien, ei opettajan jakamaa tietoa vastaanottamalla. Olennaista on, että oppijat pääsevät vaikuttamaan itseensä liittyvien päätösten tekemiseen. Oppiminen on yhteisöllinen prosessi, jossa kehitys tapahtuu yhteistyössä muiden oppijoiden kanssa. (Kurki, 2014, 120-121).

Sosiokulttuurinen innostaminen on sosiaalipedagogiikan soveltamista. Siinä yhdistyvät vanhustyön sosiaaliset, kulttuuriset ja pedagogiset näkökulmat. Sosiokulttuurisessa innostamisessa käytäntö ja teoria keskustelevat. Totutut toimintatavat ja käytännöt haastetaan teorialla, mutta teoriat muovautuvat käytännössä tai ne vaihdetaan, jos onnistunut toiminta tätä edellyttää. Sosiokulttuurista innostamista soveltavassa toiminnassa jokaista osallistujaa kunnioitetaan omana persoonanaan. Osallistujia osallistetaan oman yhteisön toimintaan ja omaa toimintakykyä herätellään. Opettajan ja osallistujien välinen suhde on tasavertainen. Opetuksessa oppijat omaksuvat ne tiedot, jotka he itse valitsevat. Oman ilmaisutaidon, luovuuden ja persoonallisuuden kehittymistä tuetaan. (Kurki, 2007, 9, 14 & Kurki, 2014, 123-125).

2.2 Muistisairaus

Ikääntyminen vaikuttaa muistiin. Se esimerkiksi tekee asioiden mieleen painamisesta työläämpää ja tiedon muistista löytämisestä vaikeampaa. Lisäksi asioiden muistiin painaminen väsyneenä tai tilanteissa, joissa ympärillä on paljon ärsykejä, saattaa olla aiempaa työläämpää. Edellä mainittujen asioiden toteutuessa ei yleensä kuitenkaan ole kyse muistisairaudesta. Siitä voidaan puhua vasta silloin, kun muistamiseen liittyvät vaikeudet hankaloittavat arkista elämää. Sairautta alkaa usein epäillä läheinen. (Vainikainen, 2016, 19-22.)

Suomen väestö ikääntyy nopeasti. Mitä enemmän ikääntyneitä ihmisiä yhteiskunnassa on, sitä enemmän ilmenee myös muistisairauksia. (Hohenthal-Antin, 2013, 15.) Joka vuosi lähes 14 500 suomalaista saa diagnoosin. Muistisairauksia ovat esimerkiksi Alzheimerin tauti, otsa-ohimolohkorappeuma ja Lewyn kappale -tauti. Nämä sairaudet eivät ole parannettavissa, mutta niiden etenemistä voi hidastaa lääkityksellä. Dementia puolestaan on oiretila, joka on voinut aiheutua esimerkiksi jostakin edellä mainitusta sairaudesta tai aivovammasta. Aiheuttajasta riippuen siitä saattaa olla mahdollista parantua. (Vainikainen, 2016, 9, 32, 45.)

Muistisairaus vaikeuttaa oppimista ja muistamista. Lisäksi se vaikuttaa mielialaan ja jaksamiseen. Oireena voi olla myös persoonallisuuden muuttuminen. Aluksi muistisairausdiagnoosin saanut henkilö tarvitsee läheisiltään henkistä tukea, myöhemmin tukea tarvitaan myös arjessa selviämiseen. Taudin alkuvaiheessa sen oireet kummastuttavat sairastunutta ja hän saattaa vältellä niiden tunnustamista. Myöhemmin sairastunut ei niitä välttämättä enää edes huomaa. Sairastuneelle on tärkeää, että hän voi osallistua sellaiseen mielenkiintoiseen tekemiseen, joka hänen sairautensa kulloisessakin vaiheessa on mahdollista. Elämänlaatua parantaa se, että muistisairaalta ei vaadita sellaista osaamista tai muistamista, johon hän ei enää pysty. (Vainikainen, 2016, 21, 57- 69.)

Tuula Vainikaisen teoksessa Kumppanina muistisairaus on annettu selkeitä käytännön ohjeita muistisairaahan kohtaamiseen. Hän kirjoittaa esimerkiksi, ettei muistisairaalta pidä kysyä, muistaako hän. Lisäksi hän kertoo, että muistisairaahan luokse mentäessä henkilöä tulisi lähestyä edestäpäin. Keskusteltaessa muistisairaahan kanssa katsekontakti on tärkeä ja puhuteltaessa tulisi käyttää nimeä. Toisesta huoneesta huutelua pitää välttää. Silloin kun asiat sujuvat, on tärkeää kiittää ja rohkaista. Toisaalta tehtyjä virheitä tai virheellisiä käsityksiä ei kannata korjailia liian usein. Ohjaaminen kannattaa toteuttaa aina hienovaraisesti ja huomiota herättämättä. Kannattaa muistaa myös, ettei saa olettaa, mitä muistisairas tarvitsee tai tuntee, sillä kysymällä saa varman vastauksen. (Vainikainen, 2016, 72-73.) Pääasiassa nämä ohjeet ovat sellaisia, että niitä voi soveltaa ihan kenen tahansa ihmisen kanssa toimimiseen.

On tärkeää muistaa, että elämä ei pääty muistisairausdiagnoosin saamiseen. Asianmukaisella hoidolla elämänlaatu pystytään säilyttämään hyvänä. Hoito voi muodostua esimerkiksi lääkehoidosta, kuntouttavasta toiminnasta, kotiavusta tai laitoshoidosta. Usein kysymys on näiden yhdistelmästä. (Vainikainen, 2016, 49-60.) Vaikka laadukas muistisairaiden hoito vaatii yhteiskunnalta paljon resursseja, hoitotyön tulisi sisältää sellaista hyvinvointia tukevaa toimintaa, joka edistää ja ylläpitää hoidettavien toimintakykyä ja hyvää elämää. (Hohenthal-Antin, 2013, 15.)

3 Käsityö, luovuus ja hyvinvointi

Gerontologia tutkii vanhenemisen ilmiötä biologian lisäksi myös psykologian ja sosiaalisten ilmiöiden kautta. Ihmisten eliniän ja eläkevuosien venyessä vanhuksille jää paljon enemmän aikaa itsensä toteuttamiseen kuin aikaisemmin. Moni eläkkeelle jäävä saattaakin mieltää itsensä yhteiskunnan ulkopuoliseksi ja tarpeettomaksi. Tällaiseen negatiiviseen ja alistuvaan asennoitumiseen vaikuttavat muun muassa vanhusten kokema yksinäisyys ja vuorovaikutussuhteiden puuttuminen. Aktivoiminen luovan työn avulla auttaa pitämään elämän mielekkyyttä yllä ja edistää sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia. Tämä taas hidastaa vanhenemisen mukanaan tuomaa rappeutumista ja mahdollistaa kotona asumisen laitoksessa asumisen sijaan. Luova ajattelu ei heikkene iän karttumisen myötä, vaikka näin usein oletetaan. (Emden, 2001, 5-22.) Karppisen (2005, 2) mukaan käsitöiden tekeminen mahdollistaa omakohtaisen aistimisen ja itse tekemisen tunteen, sekä kokemuksen erilaisten materiaalien käyttäytymisestä. Myös tunne jonkin valmistumisesta, asian saattamisesta loppuun, palkitsee. Tällaiset kokemukset aktivoivat ja saavat liikkeelle. Elämään tulee tavoitteellisuutta.

Käsityötä ja siihen liittyvää luovuutta on tutkittu jonkin verran. Tutkimukset keskittyvät usein käsityön opetukseen peruskoulussa, mutta niitä voi soveltaa koskemaan myös senioritoimintaa. Seija Karppinen (2005, 2-15) on tarkastellut käsityön ja taiteen perusopetuksen suhdetta väitöskirjatutkimuksessaan ”Mitä taide tekee käsityöstä?” Käsityötaiteen perusopetuksen käsitteellinen analyysi. Karppisen käsityksen mukaan käsityötaide on osa ihmisen inhimillisyyttä - olemista, tekemistä ja kasvua. Keskeisimpiä käsitteellisiä käsityöprosessin osia ovat innostaminen, aloitteellisuus ja näyttäytyminen. Innostuminen saa tekijän liikkeelle ja siirtymään luontevasti prosessin seuraavaan vaiheeseen, motivoituneeseen ja produktiiviseen tilaan, jossa tekijä toimii aloitteellisesti. Näyttäytymisen käsite tarkoittaa aktiivisen elämän rikastuttamista käsillätekijän omista lähtökohdista ja kokemuksesta käsin. Käsityön lopputulos on usein tuote, mutta käsillä tekemiseen liittyy olennaisesti myös luova prosessi, johon vaikuttavat aistimukset, ymmärrys ja kulttuurinen ympäristö. (Karppinen, 2005, 2-15.) Käsityötoimintaa suunnitellessa on myös muistettava, että jokainen vanhus on yksilö, jokaista ihmistä kiinnostavat erilaiset asiat (Sirotkina, 2017).

Näyttäytymisen käsitettä voi tarkastella myös toiselta kannalta. Prosessin kannalta on oleellista, että suunnitellut luovat tuotokset tehdään valmiiksi, prosessi saadaan päätökseen ja työt

ripustetaan muiden ihailtaviksi. Myös palautteen saaminen on tärkeää. Kun työt ovat kaikkien nähtävillä, niihin voidaan palata uudelleen muistelemalla käsityöprosessia ja siihen liittyviä tunteita. Mikäli käsityön tekemisen orientointiin on liitetty tekijän omia muistoja, niistä tulee entistä tärkeämpiä, kun ne asetetaan esille ja jaetaan muille. (Hohenthal-Antin, 2013, 179.) Ohjaajan on pidettävä huolta siitä, että varsinkin muistisairaiden vanhusten kohdalla muistamiseen ei saa turhaan painostaa. Tietystä sairauden vaiheessa olevaa voi hämmäntää se, ettei omaa työtään muista enää jälkikäteen.

Yhtenä tutkimuksensa päänäkökulmista Karppinen (2005, 15) keskittyy sosiokulttuuriseen orientoimiseen. Samoin tekee myös vanhusten toimintaa ahkerasti tutkinut Hohenthal-Antin (2006, 43-48). Käsite yhdistää sosiaalisuuden ja kulttuurin. Sosiokulttuurisen innostamisen kautta pyritään motivoimaan ja herkistämään ihmiset taiteen ja käsityön tekemiseen, luomiseen. Luodessaan jotain uutta, ihminen käyttää mielikuvitusvarantojaan ja kehittää omaa osaamistaan suhteessa ympäristöön, kulttuuriin, yhteiskuntaan ja yhteisöön. Tämä vaikuttaa ihmisen elämään positiivisesti ja voimaannuttavasti.

Käsityötaiteen tuotteessa näkyy tekemisen koko prosessi (Karppinen, 2005, 16). Näin on myös suunnittelemissamme muistot, aistit ja käsityöt yhdistävässä kuuden kerran opetuskokonaisuudessa. Siinä tavoitteena oli luoda tiettyjä raameja noudattaen jokaisen tekijän persoonasta ponnistava työ, joka valmistetaan yhdessä, vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa, mutta henkilökohtaiselta pohjalta. Kurjen (2014, 120-121) mukaan on tärkeää, että jokainen oppija voi vaikuttaa oman työnsä raamien luomiseen, osaamisen kehittymiseen ja tuotteen muodostumiseen yhteisöllisen tekemisen avustamana.

Pohdimme harjoittelun aikana useaan otteeseen, määritelläänkö muistisairaiden vanhusten käsityötunnilla tehtävät työt taiteeksi, askarteluksi vai käsityöksi. Tarvitseeko tekotapaa edes määritellä? Pohtimiseen kirvoitti eritoten ikäihmisten itsensä suhtautuminen askartelumaisempaan käsillätekemiseen. Vanhukset kokivat esimerkiksi vapaamuotoisen ja lopputulokseltaan abstraktinomaisen kankaanpainantatyön ennemminkin lapsille sopivaksi ja sottaiseksi toiminnaksi. Ennen varsinaisen harjoittelun alkamista vierailimme palvelukodissa esittelemässä ideamme tulevan käsityöpajan sisällöstä ja erilaisista kursseilla käytettävistä käsityötekniikoista. Keskustelimme vanhusten kanssa heidän henkilökohtaisista käsityökokemuksistaan. Puheissa toistuivat muistot käytettyjen vaatteiden uusiokäytöstä, korjausompelusta, vaatteiden neulomisesta ja ompelemisesta sekä nappien kiinnittämisestä. Käsityöohjaukskertojen aikana huomasimme, että iäkkäät tekijät ovat oppineet käsittämään käsityön nimenomaisesti työnä, käyttötuotteiden

valmistamisena. Myös Karppinen viittaa tutkimuksessaan tällaiseen käsityön funktionaaliseen mieltämiseen (2005, 15). Huomasimme harjoittelun aikana, että on erittäin haastavaa tasapainotella käsitöiden haastavuuden, helppouden, motivoinnin ja innostamisen sekä ikäihmisten fyysisten rajoitteiden välillä, varsinkin kun opetettavan ryhmän muistisairauden vaiheet sekä käsityötaidot poikkesivat toisistaan paljonkin.

3.1 Innostamisen ja motivoinnin mahdollistaminen

Mistä muistisairas vanhus innostuu, mikä häntä kiinnostaa erityisesti? Harjoittelun puitteissa tapaamistamme, vanhusten kanssa työskentelevistä ihmisistä melkein jokainen on maininnut innostamisen ja motivoinnin olevan oleellisin asia vanhustyössä. Otimmekin erityisesti tämän näkökulman huomioon suunnitellessamme ja toteuttaessamme kurssikokonaisuutta palvelukodin päivätoimintaryhmäläisille. Vaikka asiakkaina olivat muistisairaavat vanhukset, pyrimme tuomaan jokaisen kurssikerran alkuun toisistaan poikkeavat orientaatio-osuudet, jotka innostavat ja aktivoivat tekemiseen muistojen ja aistien kautta. Näitä aktivoimisen keinoja käsittelemme myöhemmin tässä tekstissä sekä erillisessä oppaassa tarkemmin.

Reeli Sirotkina (2017) sekä Hohenthal-Antin (2013, 27-28) korostavat, että muistisairaus ei muuta ihmisen perustunteita tai tee hänestä automaattisesti hidasta, epäaktiivista ja epäsosiaalista. Ajoittain esiintyvät vahvat tunnepurkaukset ja voimakkaat pelkotilat riippuvat sairauden vaiheesta. Terveydellisestä tilastaan huolimatta jokainen muistisairas vanhus on yksilö, jota tulee kohdella tasa-arvoisesti ja empaattisella otteella.

Käsityön tekemiseen liittyy olennaisena osana luovuus, joka on meissä kaikissa sisään rakennettuna. Koska muistisairaavat vanhukset eivät välttämättä pysty enää valmistamaan käyttötuotteita perinteisin käsityötekniikoin, luovan tekemisen osuus korostuu entistä enemmän. Luovuus, jokaiselta löytyvä ominaisuus tarvitsee vain jonkin kanavan tai laukaisimen, jonka kautta se pääsee vapaaksi ja päätyy käyttöön. Sama periaate pätee myös nuorempien ikäpolvien edustajiin - jokainen tarvitsee keinoja itseilmaisun vapauttamiseen. Luovuuteen innostaminen ja vapautuneen ilmapiirin luominen vaatii usein kahta yhtäaikaista asiaa: turvallisuuden tunnetta ja avointa, virikkeellistä ympäristöä. Luovuus tarvitsee materialisoituakseen ripauksen uskallusta, joka mahdollistuu ammattitaitoisen ohjaajan ja hyvähenkisen ryhmän rohkaisemana. (Hohenthal-Antin, 2006, 44-45.)

3.1.1 Turvallisen ilmapiirin rakentaminen, esimerkki harjoittelusta

Ihmisen vuorovaikutteinen kohtaaminen muodostuu sekä sanallisesta että sanattomasta toiminnasta. Muistisairaalla kohdalla sanattoman viestinnän vaikutus on valtava, sillä sairaus herkentää kehonkielelle. Kommunikoimassa ohjaajan tulee kiinnittää erityistä huomiota oman toimintansa osa-alueisiin: äänenkäyttöön, puheen sävyyn, sen nopeuteen ja kovuuteen sekä eleisiin, ilmeisiin ja kosketukseen. (Hohenthal-Antin, 2013, 27.) Kaikissa tapauksissa ja tilanteissa huomion kiinnittäminen omiin toimintatapoihin ei kuitenkaan riitä, vaan avuksi tarvitaan ripaus empatiaa ja huumoria.

Harjoittelumme aikana palvelukodin työntekijät painottivat, että vuorovaikutus ja kosketus ovat tärkeitä asioita mahdollisesti yksinäisyyttä kokevalle, muistisairaalle vanhukselle. Tarton yliopiston tutkija Kadri Medijainen (2017) muistuttaa, että käsityöohjaajan pitää tarvittaessa toimia myös aktiivisena toimijana, vanhuksen avustajana. Nämä ohjeet konkretisoituivat erään harjoittelumme osallistujan kohdalla.

Muistisairaana asennoitumiseen voi vaikuttaa vahvasti mieltä liikuttavat henkilökohtaiseen elämään liittyvät tapahtumat, kuten läheisen ihmisen menehtyminen. Jos kyseessä on vanhus, joka kärsii pitkälle edenneestä muistisairaudesta, tunteukset kumuloituvat ja käsityötunnille osallistuja voi alkaa käyttäytyä täysin päinvastaisesti kuin luonteenomaisuuksiltaan voisi odottaa. Iloisuus ja innostuneisuus vaihtuvat herkästi äkkipikaisuuteen, levottomuuteen ja äänekkääseen, kiivaaseen ja hermostuneeseen kommunikointiin. Vaikka muistisairas ei välttämättä muista läheisensä menehtymistä, tilalle jää tunne, joka vaikuttaa suoraan myös osallistujan luovaan prosessiin ja käsillä tekemiseen. Jo ennakoasenne tekemistä kohtaan saattaa olla epäileväinen, lannistunut ja negatiivinen. Yksinkertaisia ja toteutusvaiheiltaan lyhytkestoisia tehtäviä ja ohjeita on tarpeen toistaa entistä tarkemmin ja useammin.

Tällaisen tapauksen tullessa vastaan, voi olla paikallaan edistää käsityötä tiiviissä fyysisessä ja henkisessä yhteistyössä ohjaajan kanssa. Henkilökohtaisen ohjauksen tehtävänä on rauhoittaa, rohkaista ja keventää kiristynyttä tilannetta kokemusperäiseen ammattitaitoon nojaavalla toiminnalla. Tämä mahdollistaa ohjattavan keskittymisen positiiviseen ja tulokselliseen tekemiseen, joka johtaa itse tekijän rauhoittumiseen ja joka välittyy koko ryhmän toimintaan ja työskentelytilassa vallitsevaan ilmapiiriin.

3.1.2 Virikkeellisen ympäristön luominen, esimerkki harjoittelusta

Virikkeellinen ympäristö luo mahdollisuuksia. Huomasimme harjoittelun aikana, että virikkeellisuuden tulee kuitenkin olla hallittua ja rajattua. Valinnanmahdollisuuksia välineistön ja materiaalien suhteen tulee olla jonkin verran, mutta ei liikaa. Kokeilimme eräällä harjoittelukerralla työn taustalle tulevan kankaan painamista abstrakteilla, (koko projektin teemana olevan metsän) tunnelmaa luovilla kuvioilla. Tuolla kerralla tekeminen ei edennyt suunnitellusti. Vaikka painamiseen käytettäviä välineitä oli rajattu, ei-esittävien kuvioiden tuottaminen oli liian vapaata ja jotain uutta, jota vanhukset eivät todennäköisesti olleet ennen kokeilleet. Tähän viittasi myös se, että vanhukset innostuivat kuvioiden painamisesta kankaalle esittävien leimasimien (auringon, lehtien ja kukkien) avulla.

Kokeilematta on hankalaa tietää, mikä onnistuisi käytännössä, mutta abstraktimman kuvion tekemisen lähestymistapa olisi voinut olla erilainen. Nyt kankaanpainannon orientaationa toimi kotimaisen iskelmä-kappaleen kuunteleminen ja heti perään metsästä poimittujen materiaalien tunnustelu näköaistia käyttämättä (kolmessa erillisessä tunnustelupussissa oli sammalta, kaarnaa ja kiviä). Orientaatio-osuus käytiin läpi noin kymmenessä minuutissa, eikä muistelun osuutta ehkä korostettu tarpeeksi. Seuraavalla kerralla orientoimista kankaanpainantakuvion luomiseen voisi kokeilla esimerkiksi mielikuvamatkan avulla. Mieleen tulleiden muistojen tunnelmia voitaisiin yrittää vangita ja siirtää kankaalle. Tällöin aihe rajautuisi tekijän omaan spesifiin muistoon, joka olisi helppoa palauttaa myöhemmin mieleen.

3.2 Aistien ja muistojen hyödyntäminen inspiraatiolähteenä

Muistisairaat vanhukset hyötyvät luovasta tekemisestä. Se auttaa itseilmaisussa silloin kun oikeita sanoja on hankalaa löytää. Asioiden ja menneiden tapahtumien yhdessä muistelemisen luo luonnollisen, mutta sopivasti haastavan tilanteen, jossa on helppoa olla oma itsensä ja toimia samalla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Jaettujen muistojen kautta vanhus saa kokea olevansa tärkeä ja arvostettu, kokemuksiaan jakava asiantuntija. Parasta aktivoivaa taidetoimintaa vanhuksille on heidän henkilökohtaisiin varhaismuistoihinsa ja -kokemuksiinsa pohjautuva tekeminen. (Hohenthal-Antin, 2013, 26-27). Sekä harjoittelumme ohjaajat, että tutkija Medijainen (2017) korostavat, että käsityöt ovat tärkeä tekijä aivotoiminnan ja fyysisen tekemisen yhdistämisessä. Arjen askareista poikkeava tekeminen rikkoo rutiineja ja aktivoi aivot, joka tekee

hyvää muistisairaana mielelle. Käsien kautta saa paljon informaatiota ympäristöstä. Käsillä tehty työ voi myös toimia muistisairaana vanhuksen kommunikaatiovälineenä.

Harjoittelun ohjaajamme palvelukodin päivätoimintaosastolta kertoi, että moni käsityötunnille osallistuvista vanhuksista asuu yksin. Kerran viikossa kokoontuva päivätoimintaryhmä saattaa olla kotihoidon lisäksi ainoa yhteys sosiaaliseen elämään ja tilaisuus muistin virkistämiseen. Kaupungin organisoiman päivätoiminnan mahdollistamana vanhuksat pääsevät kerran viikossa vuorovaikutukseen sekä ikätovereidensa että heitä nuorempien hoitajien, ja nyt meidän opiskelijoiden, kanssa.

Muistelutyö auttaa oman elämän jäsentämisessä, parantaa itsetuntemusta ja lisää pystyvyyden tunnetta. Vaikka vanhuksat eivät välttämättä muista mitä tekivät kymmenen minuuttia sitten, heillä saattaa olla kirkkaana mielessä jokin itselle tärkeä tapahtuma viidenkymmenen vuoden takaa. Muistot saa nostettua mieleen esimerkiksi aistien avulla. Kun muistellaan menneitä ryhmän kesken, jaetaan ja suhteutetaan samalla inhimillisiä kokemuksia ja käsityksiä toisiinsa. Toteutettaessa arki ajatteluun pohjautuvaa luovaa muistelutyötä, muistelun virittämisessä käytetään hyväksi taidelähtöisiä, luovia menetelmiä. Onnistumisen ja voimavarakeskeisen vanhustyön kannalta on tärkeää, että luovia muistelumenetelmiä toteutetaan järjestelmällisesti ja loogisesti. (Hohenthal-Antin, 2009, 23-25.)

Muistoja mieleen tuovina esineinä, niin kutsuttuina muistinherättäjinä, voivat toimia esimerkiksi erilaiset kulttuuriin liittyvät arkiesineet, koriste-esineet, valokuvat, kuvat, elokuvat, kirjat, laulut, runot, kuunnelmat, sananlaskut, kartat, vaatteet ja asusteet, kortit, kirjeet, lelut, huonekalut, reseptit, maku- ja hajunäytteet. Materiaalien tunnustelu on tärkeää. Nämä esineet tuovat mieleen muistoja, jotka luovat turvallista ilmapiiriä, joka taas on oleellista luovan toiminnan suhteen. (Hohenthal-Antin, 2013, 51-60.)

3.2.1 Monipuolisten aistivirikkeiden käyttäminen orientaatioissa, esimerkki harjoittelusta

Kokeilimme harjoittelun aikana monien erilaisten aistivirikkeiden käyttöä osallistujien innostamiseksi. Aloitimme jokaisen kaksi tuntia kestäväen ohjauksen noin puolen tunnin muistelu- ja aistiorientaatiolla, jonka tarkoituksena oli johdattaa osallistujat myöhemmin tunnilla ohjattuun käsillä tekemiseen. Toiminnalliseen käsityöosuuteen oli jokaisella ohjauksella varattu aikaa noin tunti. Jokainen valitsemistamme aistivirikkeistä liittyi kurssin laajempaan, kaikki kuusi

erillistä opetuskertaa kokoavaan teemaan, metsään. Valitsimme harjoittelun kantavaksi teemaksi metsän, koska jokaisella suomalaisella on jonkinlainen suhde metsään ja luontoon.

Käytimme orientaatioissa yleensä sekä muistelua että erilaisia aistivirikkeitä. Tuntisuunnitelmamme (yksi suunnitelmista on nostettu esimerkiksi projektiin liittyvässä oppaassa) koostuivat aloituksen ja lopetuksen lisäksi muisto- ja aistiosuudesta, jotka johdattelivat tekijät kullakin kerralla toteutettavaan käsityöhön. Usein nämä kaksi sekoittuivat. Muistelua tapahtui luontevasti erilaisten käsitöiden ohessa ja jopa niiden innoittamana. Esimerkiksi neulahuovuttaessa keskusteltiin lampaan keritsemisestä ja märkähuovutuksesta.

Käytimme harjoittelussa hyväksi kaikkia muita perusaisteja, paitsi makuaistia, jonka koimme olevan hankala mahdollisten allergioiden ja ruokailutottumusten kannalta. Kuuntelimme yhdellä kerralla metsäaiheista katkelmaa Pessi ja Illusia -sadusta, toisella kerralla tuttujen lintujen ääniä. Arvuuttelimme mitä metsän tuoksuja liinalla peitettyjen purkkien sisällä oli (puolukkaa, multaa ja havuja), kierrätimme ringissä tunnustelupusseja, joiden sisälle oli kätetty sammalta, kiviä ja kaarnaa. Kuuntelimme kulkuri ja joutsen -iskelmän, joka nostatti kuulijoilla sekä surullisia että iloisia tuntemuksia. Eräällä osallistujista nousivat kyyneleet silmiin, muutama taas alkoi laulaa kappaleen mukana tai hihkui tunnistaessaan sävelmän. Musiikki onkin vahvimpia muistelutyössä käytettyjä välineitä (Hohenthal-Antin, 2013, 59). Myöhemmin tuli mieleen, että iskelmän kuunteluun olisi voinut yhdistää myös laulamisen. Vanhukset innostuivat selvästi myös erilaisista tehtävistä, joihin sisältyi arvailua. Oli mielenkiintoista huomata, kuinka tarkasti eri ihmiset muistivat erilaisia asioita.

3.2.2 Muistelun hyödyntäminen orientaatioissa, esimerkki harjoittelusta

Viidennellä opetuskerralla tuntikokonaisuutemme rakentui metsäteemaan liittyvästä sieniorientaatiosta. Kuuntelimme aluksi viiden minuutin pituisen radiokuunnelman, jossa kerrottiin muun muassa sienten historiasta ja käsiteltiin sienten elinympäristöä. Kuunnelman jälkeen keskustelimme pöydän ääressä sieniin liittyvistä muistoista - kuka oli käynyt sienessä ja kuka ei, miten sieniä kannattaa säilöä, mitä sieniä kerättiin, mikä on paras ruokasieni ja niin edelleen. Keskustelu eteni luontevasti, ja keskustelun ohjaaja piti huolen, että kaikki pääsivät kommentoimaan aihetta, tunnin kaikille yhteistä teemaa.

Alkuorientaation vaikutus näkyi myöhemmin samalla tunnilla. Muisteluun orientoiminen johdatteli osallistujat muistelemaan myös muita nuoruuteen liittyviä asioita. Tunnin käsityöosuudessa valmistettiin neulahuovutustekniikalla huovutusvillasta sieniä aikaisemmilla kerroilla valmistetulle ja osittain koristellulle kangaspohjalle. Tekniikkaosuuden esittelyn aluksi käytiin läpi villakuidun käyttäytymistä ja sitä, mistä askarteluun käytettävä huovutusvilla on peräisin. Tämä nostatti eloisan keskustelun vanhusten nuoruuteen liittyvistä lampaan keritsemisen kokemuksista.

Onnistuvalla orientoimisella näyttää olevan yllättävän tärkeä osuus koko tunnin onnistumiseen. Alkutunnin teemaan innostaminen muistojen avulla vaikuttaa osallistujien aktiivisuuteen ja tunnelman luomiseen hyvin olennaisesti. Ohjaajien luoma aktiivinen ilmapiiri tarttuu osallistujiin, jotka kantavat sitä toiminnallaan tunnin loppuun saakka.

4 Vanhukset ja käsityö

Vanhuksille on järjestetty käsityötä sisältävää luovaa toimintaa muissakin yhteyksissä kuin harjoittelussamme. Näiden projektien käytännön toteutuksista on kuitenkin vaikea löytää kirjallista tietoa.

Eläkeliitto järjestää käsityökurseja vanhuksille, mutta varsinaista oppi- tai opetusmateriaalia heiltä ei löydy. Näkyvin eläkeliiton käsityöhön liittyvä hanke on Elämää Käsillä, joka nostaa esille kädentaitojen merkityksen eläkeliiton vapaaehtoistoiminnassa. Eläkeliitto järjestää myös koulutuksia, joissa selvennetään vapaaehtoistoinnin periaatteita, innostetaan käyttämään kädentaitoja ja rohkaistaan toteuttamaan luovaa yhteisöllistä vapaaehtoistoimintaa. (Elämää käsillä, 2017.) Emme tiedä, onko näissä koulutuksissa käytössä samankaltaista opetusmateriaalia kuin tuottamamme, mutta ainakaan julkisessa jaossa sellaista ei ole. Myöskään teoriaa erikoistyövälineistä tai iäkkäille ihmisille sopivista tekniikoista ei juuri löydy. Tästä syystä seuraavat käytännönläheiset ja tekemisen kannalta hyvin olennaiset kappaleet pohjautuvat suurilta osin harjoittelussamme tekemiimme havaintoihin.

Vanhusten suhde käsitöihin vaihtelee suuresti heidän taustansa ja vaivojensa mukaan. Jos fyysisiä tai muita rajoituksia ei ole, voi vanhalla ihmisellä olla potentiaalia huikean haastavien käsitöiden tekemiseen. Jos keho on kuitenkin jo kokenut ikääntymisen vaivoja, kuten nivelrikkoja tai muistisairauksia, on tilanne hyvin erilainen. Erityisesti muistisairaus tuo haasteita käsitöiden

tekemiseen. Edellä mainitut asiat, joita on tarkasteltu tämän teoriaosuuden edellisissä luvuissa, vaikuttavat siihen, miten käsitöiden tekemistä tulisi ohjata muistisairaille ihmisille.

4.1 Käsitöiden ohjaaminen muistisairaille

Käsitöiden tekeminen koostuu yleensä usean pienen askeleen toistamisesta, kuten neulan pistämisestä kankaasta läpi. Harjoittelussa olemme huomanneet opetettavan asian paloittelun pieniin käsittelyosiin olevan todella tärkeää. Liian monen työvaiheen näyttäminen kerralla saattaa tuntua muistisairaista ylivoimaiselta ja lannistavalta. Motivaation ylläpitämiseksi työskentely kannattaa jakaa osiin ja näyttää seuraava askel vasta edellisen valmistuttua. Jo kahden peräkkäisen vaiheen muistaminen saattaa olla vaikeasti muistisairaalle hankalaa tai ylivoimaista.

Jokaisen kurssikerran johdannossa ja tekniikan opetuksessa on hyvä ottaa huomioon oikeanlainen tahti. Toiminnan rauhallinen rytmi luo tilaan kiireettömyyden tuntua ja rentoutta, mutta liian pitkän alustuksen yksityiskohdat voivat unohtua tai toiminta voi alkaa kyllästyttää ennen kuin päästään alustuksen loppuun. Esitettyjen asioiden toistuva kertaaminen helpottaa muistamista, mutta osallistujan pitkästymiseen se ei auta. Jos kurssilaisille syntyy tunne siitä, ettei asia etene, saattaa heidän huomionsa herpaantua ja motivaatio tekemiseen laskea. Kokemuksemme mukaan tunnilla tehtävä käsityötekniikka kannattaa esitellä reippaasti ja selkeästi. Jos kurssilaisille ei selviä suhteellisen nopeasti, mitä ja miten opetuskerralla tehdään, heihin voi iskeä epävarmuus omasta osaamisestaan. Esimerkkien esittelyä tulisikin nopeasti seurata huomautus tekniikan helppoudesta ja käytännön toteutuksesta.

Ryhmässä on luultavasti henkilöitä, jotka arastelevat ryhmään liittymistä, mutta ovat silti kiinnostuneita toiminnasta. Tällaiset henkilöt tulee ottaa huomioon ja tarvittaessa keksiä yksilöllistä tekemistä (Agar, 2008, 42). Kohtasimme harjoittelussamme henkilöitä, jotka eivät olleet halukkaita tekemään käsitöitä, mutta osoittivat silti uteliaisuutta kurssiamme kohtaan. He halusivat seurata toimintaa sivusta ja nauttia tunnelmasta. Toivotimme heidät tervetulleiksi, ja pyrimme saamaan heidät tuntemaan olevansa osa ryhmää.

Vanhusryhmässä ja varsinkin muistisairaiden kohdalla turvallisen ja mukavan ilmapiirin luominen kurssitilaan on erityisen tärkeää. Harjoittelumme aikana eräs hoitohenkilökunnan jäsen sanoikin meille varsinaisen käsityön olevan vain sivutuote - pääasia on ihmisten kohtaaminen. Puhuminen niin ryhmässä kuin puheen kohdistaminen yksittäiselle ihmiselle on olennainen osa tunnelman

rakentamista. Mahdollisia puheenaiheita voi keksiä muun muassa lapsuudesta, koulusta, seikkailuista, ruoasta, julkisuudenhenkilöistä, unelmista, lemmikeistä, politiikasta, liikenteestä, luonnosta, viihteestä ja vaatteista. Apuvälineinä kannattaa käyttää esimerkiksi sanoma- ja aikakauslehtiä - mielellään suurella fontilla. Musiikki tai runot voivat niin ikään toimia mainioina keskustelunaloittajana. Myös pieni älypeli voi rentouttaa tunnelman, kuten sana-arvauspelin vetäminen ryhmälle. (Agar, 2008, 43)

4.2 Vanhuksille soveltuvat käsityötekniikat

Kun toimitaan iäkkäiden ihmisten ja muistisairaiden kanssa, sairaudet ja vanhuus tuovat omat haasteensa käsityövälineiden valintaan. Monen vanhuksen hienomotoriset taidot heikkenevät iän myötä. Tällöin käsityön tekemiseen liittyvien välineiden, kuten esimerkiksi virkkuukoukun tai saksien, pitäminen kädessä voi olla vaikeaa. Työskentelyn helpottamiseksi käsityövälineisiin voi liittää erilaisia tarttumista helpottavia osia. Harjoittelussa kiinnitimme huovutusneulat paperimassapalloihin. Pallosta oli helpompaa pitää kiinni kuin ohuesta neulasta.

Muistisairaille suurin haaste on asioiden muistaminen ja kokonaisuuden hahmottaminen. Tästä syystä valmistettavan käsityön tulee olla tekniikaltaan suhteellisen yksinkertainen ja helposti ymmärrettävä. Monta eri vaihetta sisältävät tekniikat ovat hankalasti hahmotettavia. Tällaisissa tapauksissa tekemistä helpottaa ongelman paloittelu. Esimerkiksi kirjontatyössä kannattaa ensin ohjata kirjontakuvion ääriviivojen piirtäminen lyijykynällä kankaan nurjalle puolelle ja vasta sitten neuvoa itse kirjonnin osuus. Havaitimme harjoittelussa, että etupistokirjonta on helppo kirjontatyö, jonka hahmottaminen ja tekeminen onnistui useimmilta muistisairailta vanhuksilta.

Isommassa opetusryhmässä ongelmana voi olla vaihtelevat taitotasot. On myös hyvin hankalaa ennustaa, millaisiin käsityön tekemiseen liittyviin asioihin ikä ja sairaudet vaikuttavat. Esimerkiksi saksien käsittely saattaa tuottaa vaikeuksia, mutta fyysisesti kevyempi huovutusneulan käsittely puolestaan voi onnistua hyvin. Monenlaisia tekniikoita kannattaakin rohkeasti kokeilla ja suunnitelmaa vaihtaa, jos tietty tekniikka ei onnistukaan. Luovuus ja kyky vaihtaa suuntaa nopeasti on yksi tärkeimmistä ohjaajan ominaisuuksista opettaessa muistisairaita vanhuksia.

Vanhukset vähättelevät helposti taitojaan ja vaativat usein paljon innostamista, ennen kuin uskaltavat ryhtyä tekemään käsitöitä. Varsinkin, jos kyse on heidän näkökulmastaan täysin uudesta tekniikasta, voi aloittaminen olla jopa pelottavaa. Kannattaa myös huomioida, että

muistisairas saattaa olla unohtanut aiemmin oppimansa taidot. Tällöin aiemmin tuttu tekniikka voi tuntua henkilöstä samalta kuin täysin uusi tekniikka. Uuden tekniikan opettamisessa on tärkeää olla innostunut ja muistuttaa monesti, että kyse on helposta tekniikasta. Tuntematon tekniikka-alue voi nostaa jo valmiiksi korkeaa kynnystä kokeilla käsitöitä, jos asiaa ei lähestytä pehmenetysti.

Harjoittelussamme totesimme yhdeksi hyväksi tekniikaksi munakennoista valmistettavien kukkaoksien tekemisen. Siinä oksaan kiinnitetään piipunrassilla munakennosta leikattu kukka, jonka keskustaksi pujotetaan helmi. Huomasimme, että munakennot kannattaa leikata kukiksi etukäteen, sillä paksu kartonki oli hyvin haastava leikattava. Valmiiksi leikattujen kennojen muokkaaminen ja oksaan kiinnittäminen oli vanhuksista oikein mukavaa, kun oksista tuli helposti näyttäviä. Myös luonnonmateriaalin työstäminen saattoi tuntua inspiroivalta.

Kankaanpainantakerralla huomasimme tekniikan soveltuvan todella hyvin henkilöille, joiden muistisairaus oli edennyt jo pitkälle. Kun tehtävänanto sallii vapaavalintaisen kuvion tekemisen yksinkertaisilla välineillä, tekijän ei tarvitse muistaa monimutkaisia sääntöjä tai teko-ohjeita. Kädessä oleva väritöpin ja pöydällä oleva kangas riittävät ohjeistukseksi, ja työ syntyy kuin itsestään. Kankaanpainannassa voi olla myös hyvä idea antaa tehtäväksi työksi jokin selkeä aihe. Liian abstrakti tai vapaa aihe voi tuntua konkretiaan tottuneesta sukupolvesta vaikeasti lähestyttävältä ja liian haastavalta. Esimerkiksi valokuvien käyttäminen valittavien värien lähteenä toimii hyvin.

5 Opas

Olemme ideoineet ja toteuttaneet kirjallisuuteen ja kokemuksiimme pohjautuvan hyödyllisen ja helposti lähestyttävän oppaan muotoon kirjoitetun opetusmateriaalin, jota voidaan hyödyntää muistisairaiden vanhusryhmien käsityötoiminnan suunnittelussa. Opas löytyy sähköisenä Handmade Wellbeing -hankkeen nettisivulta osoitteesta www.craftwellbeing.eu. Sitä suunnitellessamme otimme huomioon erityispiirteet, joita muistisairaus ja ikä asettavat käsityöoppimiselle ja -opetukselle. Oppaassa kerrotaan millaisia asioita voi ottaa huomioon kun suunnittelee käsityötoimintaa kohderyhmälle. Sen sisältöjä ovat aistien ja muistojen kautta toimintaan innostaminen ja motivointi sekä kohderyhmälle soveltuvat käsityötekniikat, materiaalit ja välineet.

Oppaan jokaiselta sivulta löytyy kurssisuunnittelijalle suunnattu huomiolaatikko. Näihin laatikoihin olemme tiivistäneet olennaisimmat tiedot ja tärkeimmät vinkit vanhusten kanssa työskentelyyn.

Oppaan viimeiseltä sivulta löytyy esimerkki toimivan käsityötunnin rakenteesta ja sisällöstä. Tämä pohjautuu opetusharjoittelua varten miettimäämme tuntisuunnitelmaan. Testasimme suunnitelmaa käytännössä muistisairaiden päivätoiminnassa. Korjasimme alkuperäistä tuntisuunnitelmaa kokemuksemme pohjalta, jotta se toimisi käytännössä paremmin.

6 Pohdinta

Muistisairaiden vanhusten kanssa työskentely oli antoisaa ja saimme siitä paljon apua ja tärkeitä suuntaviivoja sekä työmme teoriaosuuden ja oppaan kokoamiseen että tulevaan käsityönopettaja-ammattiimme. Teoreettista osuutta työstäessä olemme löytäneet kirjallisuudesta lukuisia perusteluja sille, miksi käsitöiden tekeminen vanhusten ja muistisairaiden vanhusten kanssa on tarpeellista. Meidän lisäksi myös muun muassa Hohenthal-Antin (2013) on huolissaan siitä, ettei muistisairaille vanhuksille suunnattua kulttuurista toimintaa saada pysyväksi osaksi arkisia hoivakäytäntöjä (Hohenthal-Antin, 2013, 26). Nykyään keskitytään lähinnä perustarpeiden tyydyttämiseen ja unohdetaan henkisten resurssien tukeminen. Yleisen arkitietämyksen mukaan perustarpeista huolehtiminen turvaa kuitenkin vain fyysisen hyvinvoinnin, kun luova tekeminen puolestaan auttaisi mieltä pysymään virkeänä ja edesauttaisi elämän ilon ylläpitämisessä.

Kirjoittamamme opetusmateriaali auttaa vanhuksille suunnatun käsityökurssin suunnittelussa ja siten madaltaa kynnystä järjestää vastaavanlaista toimintaa. Huomasimme valmistautuessamme harjoitteluun sekä kirjoittaessamme teoreettista osuutta ja opasta, että vanhuksille järjestettävästä käsityöllisestä luovasta toiminnasta ei ole juuri saatavilla käytännöllisiä oppaita. Oppaamme tulee siis tarpeeseen ja pyrkii osaltaan täyttämään tuota vajetta. Koska se tulee luettavaksi Handmade Wellbeing -projektin internet-sivustolle, sen toivottavasti löytävät aihepiiristä kiinnostuneet käsityöalan ammattilaiset. Lisäksi se voi olla hyödyksi käsityönopettajaopiskelijoille, jotka tekevät harjoittelunsa iäkkäiden ihmisten kanssa tai muutoin tarvitsevat tietoa vanhusten ja muistisairaiden kanssa toimimiseen liittyvistä erityispiirteistä. Muistisairaiden vanhusten kanssa työskenteleminen on aloittelevalle ohjaajalle haastavaa, sillä toiminnassa täytyy huomioida ohjattavien fyysiset ja henkiset erityistarpeet.

Peruskoulun käsityötunteihin verrattuna toimiminen iäkkäiden ihmisten kanssa on hyvin erilaista. Vanhustoimintaan osallistuvilla ei ole oppivelvollisuutta, joten toiminnan perusluonne poikkeaa peruskoulusta. Oppimamme mukaan tärkeimpinä toiminnan tavoitteina ovat yhdessä oleminen, vuorovaikutteisuus sekä henkisen ja fyysisen toimintakyvyn aktivointi ja ylläpito. Edellämainittuihin asioihin nähden taitojen oppiminen tai työn valmiiksi saaminen ovat toissijaisia tavoitteita, vaikka ne toteutuessaan palkitsevatkin. Iäkkäiden ihmisten kanssa toimiessa tuntien tavoitteet ja rakenne joustavat osallistujien tarpeiden mukaan. Tämä vaatii ohjaajalta ajattelun joustavuutta ja kykyä muuttaa suunnitelmia ja käytäntöjä tuntien kuluessa.

Harjoittelussa oli palkitsevaa huomata, että teemaltaan mielekkään, mutta suhteellisen haastavan, kerta kerralta laajenevan käsityökokonaisuuden läpikäynti näytti olevan osallistujille tärkeää muistamisen kannalta. Vanhusten välitön ilo siitä, kun he näkevät tehneensä edellisellä käsityökerralla upeita töitä, vaikka eivät sitä välttämättä muistaneetkaan, oli hieno muistutus siitä, että luova työ lisää siihen osallistuneiden vanhusten hyvinvointia. Vanhusten kanssa toimiessamme keskityimme ihmisten innostamiseen, persoonallisuuksien huomioon ottamiseen ja luovan käsillä tekemisen tuomaan hyvään oloon. Näihin tulisi muistaa keskittyä myös peruskouluopetuksessa.

Näin jälkikäteen on ilahduttavaa huomata, että teoriaosuuden työstäminen auttoi meitä ymmärtämään harjoittelussa saatujen kokemusten taustoja. Saimme myös opetuksen suunnitteluun toimivia ideoita, jotka perustuivat lukemiemme kirjojen kirjoittaneiden alan ammattilaisten kokemuksiin. Lisäksi teoriaosuuden työskentelyprosessi tuotti runsaasti tietoa, joka edisti kirjoittamamme oppaan asiasisällön laatua. Palvelukeskuksen henkilökunta antoi palautetta oppaasta, joka vielä tuolloin oli työn alla. Myös ainedidaktisen kehittämisprojekti -kurssin opponoijat sekä harjoittelun ja kurssin ohjaajat rakentavine kommentteineen vaikuttivat teoriaosuuden ja oppaan lopulliseen muotoon. Ainedidaktinen kehittämisprojekti -kurssin yhdistämisestä samaan aikaan suoritettavaan soveltavaan harjoitteluun syntyi todella innostava ja ammattitaitoa kasvattava kokonaisuus.

Lähteet

Kirjallisuus

Agar, K. (2008). *How to Make Your Care Home Fun : Simple Activities for People of All Abilities*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Emden, J. & Lampikoski, K. (2001). *Elä luovasti. Ikääntyvän valttikortit*. Juva: WS Bookwell Oy.

Hohenthal-Antin, L. (2006). *Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hohenthal-Antin, L. (2013). *Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hohenthal-Antin, L. (2009). *Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä* Jyväskylä: PS-kustannus.

Huovinen, S. (2006). *Rakas, kamala koulukäsityö - muistoja kansakoulun ja peruskoulun tekstiilityötunneilta*.

Kan, S. & Pohjola, L. (2013). *Erikoistu vanhustyöhön*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karppinen, S. (2005). *"Mitä taide tekee käsityöstä?" Käsityötaiteen perusopetuksen käsitteellinen analyysi*. Väitöskirja, Helsingin yliopisto.

Kurki, L. (2014). Sosiaalipedagogisen osallistamisen näkökulmia aikuiskasvatukseen. Teoksessa A. Heikkinen. & E. Kallio (toim.), *Aikuisten kasvu ja aktivointi* (s. 117-137). Tampere: Tampere University Press ja tekijät.

Kurki, L. (2008). *Innostava vanhuus*. Helsinki: Finn Lectura Ab.

Näslindh-Ylispangar, A. (2012). *Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin, ja hyvän elämän edistäminen*. Helsinki: Edita Publishing.

Vainikainen, T. (2016). *Kumppanina muistisairaus. Tietoa, tukea ja kokemuksia*. Helsinki: Kirjapaja.

Luentomuistiinpanot

Medijainen, K. (7.2.2017). Luentomuistiinpanot: *Handfunction and Wellbeing of Elderly*. Handmade Wellbeing - Transnational Learning and Training Week - Collaborative learning in craft and welfare interfaces. Multiplier event, Sakala Center.

Sirotkina, R. (7.2.2017). Luentomuistiinpanot: *What we could learn from ageing process?* Handmade Wellbeing - Transnational Learning and Training Week - Collaborative learning in craft and welfare interfaces. Multiplier event, Sakala Center.

Verkkolähteet

Eläkeliiton Elämää Käsillä -hankkeen nettisivut, luettu 3.4.2017 <http://elamaakasilla.fi/>

Handmade Wellbeing -hankkeen nettisivut, luettu 3.4.2017 <http://craftwellbeing.eu/>