

ELÄKELÄISKERHO IKÄÄNTYVÄN KEHITYSVAMMAISEN TUKENA

Soili Virtanen

Opinnäytetyö, kevät 2010

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Etelä, Helsinki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Virtanen, Soili. Eläkeläiskerho ikääntyvän kehitysvammaisen tukena. Kevät 2010, 42 s., 1 liite. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Tämä opinnäytetyö on produktio, joka toteutettiin eräässä Rinnekoti-Säätiön RK-Asuntojen asumispalveluyksikössä. Produktion tavoitteena oli kehittää eläkkeellä olevien tai eläkkeelle siirtymässä olevien ikääntyvien kehitysvammaisten asukkaiden viriketoimintaa asuntolassa. Produktion tuotos oli Eläkeläiskerho, joka toteutettiin viikoittain, kuusi kertaa syksyn 2008 aikana.

Opinnäytetyössä kuvataan Eläkeläiskerhon suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Kerhokertojen arvioinnissa käytettiin osallistuvaa havainnointia sekä palautetta osallistujilta ja asuntolan henkilökunnalta. Menetelminä kerhokerroissa käytettiin kädentaitoja, muistelua, taidetta ja musiikkia. Toimintaympäristönä oli asuntolan olohuone.

Kerhokerrat koostuivat alkurituaaleista, muutamasta toimintatuokiosta, yhteislaulusta ja kahvihetkestä. Jokaisella kerhokerralla oli oma aiheensa. Yksi kerhokerta oli retki Aleksis Kivi -juhlaan.

Produktion toteutuksessa ja suunnittelussa olivat yhteistyökumppaneina kerhoon osallistuneet henkilöt, asuntolan asukkaat, asumispalveluyksikön osastonhoitaja ja henkilökunta sekä Rinnekoti-Säätiön RK-Asunnot ja Rinnekoti-Säätiön kehittämiskoordinaattori.

Asuntolan osastonhoitajan ja henkilökunnan kanssa käydyt keskustelut ja suunnittelukokoukset auttoivat työn kehittämisessä ja eteenpäin viemisessä. Kerhoon osallistuneiden henkilöiden ja henkilökunnan myönteinen suhtautuminen produktioon mahdollistivat Eläkeläiskerhon toteutumisen.

Eläkeläiskerhon toiminnassa tuotettu materiaali on sosiaalialan ammattilaisten käytössä opinnäytetyön julkaisemisen myötä. Sitä voivat käyttää omassa työssään esimerkiksi kehitysvamma- ja vanhustyön ammattihenkilöt.

Asiasanat: produktio, eläkeläiskerho, kehitysvammainen, ikääntynyt, asuntola

ABSTRACT

Virtanen, Soili. Support for Aging Developmentally Disabled by the Pensioners Club. 42 p., 1 appendix. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2010.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The thesis was carried out as a production, which was implemented in a dormitory in RK-Asunto of Rinnekoti-Foundation. The aim of this production was to improve activities for developmentally disabled inhabitants who were about to retire or were already retired. The turnout of the production was Pensioners Club, which was organized six times, on a weekly basis, during autumn 2008.

This thesis describes the planning, implementation and evaluation of the Pensioners Club. The club meetings were evaluated through partaking observation and feedback from participants and dormitory staff. Art, music, reminiscence and handicrafts were the methods of activation.

The club consisted of beginning rituals, a few action jiffies, singalongs and a coffee moment. Each club meeting had a particular theme. For example, one of the club meetings was a jaunt to the Aleksis Kivi -festival.

The partners of production planning and realisation were the participants of the club, the inhabitants, the foreman of department, the personnel of dormitory, as well as Rinnekoti-Foundation's and RK-Dormitory's coordinator of development.

Keywords: production, Pensioners Club, developmentally, disabled, dormitory

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 IKÄÄNTYMINEN	8
2.1 Muutoksia ihmisen ikääntyessä	8
2.2 Ikääntyvä kehitysvammainen henkilö	10
3 TYÖELÄMÄSTÄ ELÄKKEELLE	13
3.1 Yksilöllisesti eläkkeelle.....	13
3.2 Virkistystoimintaa eläkeläisille.....	14
4 RYHMÄN OHJAAMINEN	17
4.1 Ryhmän ohjaajana toimiminen.....	17
4.2 Kehitysvammaisten henkilöiden ryhmän ohjaaminen	18
5 ELÄKELÄISKERHO IKÄÄNTYVÄN KEHITYSVAMMAISEN TUKENA	20
5.1 Idea ja käynnistäminen	20
5.2 Kerhotoiminnan suunnittelu	20
5.3 Kerhotoiminnan arvioinnin periaatteet	22
5.4 Opinnäytetyön prosessi	23
5.5 Kerhokertojen toteutus.....	25
5.5.1 Ensimmäinen kerhokerta: tutustumista.....	25
5.5.2 Toinen kerhokerta: yhteislaulutilaisuus.....	26
5.5.3 Kolmas kerhokerta: kesä ja sadonkorjuu	27
5.5.4 Neljäs kerhokerta: Aleksis Kiven tuotanto.....	28
5.5.5 Viides kerhokerta: vierailu Aleksis Kivi -juhlassa	29
5.5.6 Kuudes kerhokerta: viimeinen kerhokerta.....	30
5.6 Kerhokertojen toteutuksen arviointi.....	31
6 POHDINTA	36
6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	36
6.2 Sosiaalialan ammattilaisena	37

LÄHTEET	40
LIITE 1: Otteita osallistujien kerhovihkoista.....	42

1 JOHDANTO

Ikääntyneille ja ikääntyville ihmisille on tarjolla runsaasti eläkeläisryhmiä ja yhdistyksiä, joissa on mahdollisuus yhdessäoloon ja harrastamiseen. Näitä järjestävät julkinen, yksityinen ja kolmas sektori. Olin työharjoittelussa Rinnekoti-Säätiön RK-Asuntojen asuntolassa syksyllä 2007. Asumispalveluyksikkö tarjoaa autettua asumista aikuisille kehitysvammaisille henkilöille. Autettu asuminen on palvelulinja, joka tarjoaa ympärivuorokautista hoitoa ja huolenpitoa. Asumispalveluyksiköitä on Rinnekoti-Säätiön RK-Asunnoilla Uudellamaalla lähes 20 ja asukkaita niissä on yhteensä yli 200. Osastonhoitajan kanssa keskustellessa esiin nousi tarve järjestää viriketoimintaa asukkaille heidän omaan olohuoneeseensa. Osastonhoitaja oli sitä mieltä, että pienin yksinkertaisin toimin voitaisiin saada vaihtelua ja virkistystä asukkaiden elämään. Erityisesti ikääntyneet, eläkkeellä olevat tai eläkkeelle siirtyvät asukkaat olivat niitä, joille toimintaa haluttiin suunnata.

Toiminta rakennettiin siten, että ryhmään osallistuminen ei vaatinut osallistujilta eikä henkilökunnalta ylimääräisiä ponnisteluja. Yksi iso este ikääntyneiden jo olemassa oleviin eläkeläisryhmiin osallistumiseen on asukkaiden suuri autettavuus. He tarvitsevat avustajaa lähes kaikkiin päivittäisiin toimiinsa ja ovat täysin riippuvaisia muista ihmisistä. Produktion tavoitteena oli virkistystoiminnan järjestäminen asuntolassa. Eläkeläiskerhoon valittiin osallistujat asuntolan omista asukkaista. Valinnan perusteena oli ikä ja se, mitä muuta toimintaa heidän viikko-ohjelmaansa sisältyi. Yhteensä osallistujia oli viisi, yksi toimi kerhoemäntä. Iältään osallistujat olivat noin 50–81-vuotiaita. Kerhokertoja oli kaikkiaan kuusi peräkkäisinä viikkoina. Ensimmäinen kerhokerta pidettiin 10.9.2008.

Kerhon suunnittelu ja toteuttaminen edisti ammatillista osaamistani sosionomina vanhus- ja kehitysvammatyössä. Sain myös erinomaista harjaannusta yhteistyötaitoissa moniammatillisessa ammattityössä. Opinnäytetyölläni olin omalta osaltani kehittämässä ja monipuolistamassa ikääntyneiden kehitysvammaisten henkilöiden palveluja. Eläkeläiskerhon toiminnassa tuotettu materiaali on sosiaalialan ammattilaisten käytössä opinnäytetyön julkaisemisen myötä. Sitä voivat käyttää omassa työssään esimerkiksi kehitysvamma- ja vanhustyön ammattihenkilöt.

2 IKÄÄNTYMINEN

2.1 Muutoksia ihmisen ikääntyessä

Tarkkaa ikää milloin ihmistä voidaan sanoa ikääntyneeksi tai vanhukseksi on vaikea sanoa. Suomessa eläkkeelle siirtymistä on pidetty määrittävänä tekijänä, mutta senkin merkitys on hämärtynyt, koska ihmiset pyrkivät eläkkeelle yhä nuorempina, 55-vuotias voi olla jo siirtynyt työelämästä eläkkeelle. Vanhuuseläkkeelle on mahdollista päästä 62–68-vuotiaana. (Kansaneläkelaitos 2009, 11.)

Ikääntymismuutoksissa on paljon yksilöllisiä eroja, muutokset ovat kuitenkin yksilön toimintakykyä vähitellen heikentäviä. Elintavat ja ympäristö ovat vaikuttavia tekijöitä. Ne voivat hidastaa tai voimistaa vanhenemisprosessia. (Järveläinen, Vesala, Numminen & Ainali 2005, 2.)

Kaikki ihmiset ovat joka tapauksessa osallisena tapahtumasarjassa, joka vanhentaa ja rappeuttaa meitä fyysisesti ja psyykkisesti. Se on biologinen tapahtumasarja, joka on poikkeuksetta haitallinen elimistölle. Prosessi alkaa melko varhain jo 20. ikävuoden jälkeen kun kasvukausi on ohitettu. Hermosto vanhenee siten, etteivät hermosolut enää uusiudu syntymän jälkeen vaan päinvastoin niitä tuhoutuu. Ääreishermoston muutokset vaikuttavat kykyyn kuljettaa viestejä ja reaktioaika pitenee. Ikääntyvän ihmisen kaatumisriski kasvaa, koska tasapainoaisti ja koordinaatiokyky huononevat. Ihmisen aivojen tilavuus pienenee 50–60. ikävuoden jälkeen. (Vahtera 2002, 25.)

Tarkkaavaisuus heikkenee ihmisellä ikääntymisen myötä. Ihminen myös hidastuu ja tätä tapahtuu jo paljon ennen vanhuutta. Nopeuteen voi vaikuttaa harjoittelulla. Muistin lisäksi uuden oppiminen on yhteydessä keskittymiskykyyn ja tarkkaavaisuuteen. Iäkkäille tilanteet, joissa vaaditaan pitkää keskittymistä samaan asiaan tai tarkkaavaisuutta vaatii useampi tekijä, ovat hankalampia kuin nuoremmille. (Suutama 2004, 78–85.)

Näkökyvyssä tapahtuu muutoksia ja ne pitäisi ottaa huomioon ikääntyneen henkilön ympäristöä muokatessa. Riittävään valaistukseen ja pintojen mahdolliseen kiiltämiseen tulisi kiinnittää huomiota, koska pupillin liikkuvuus vähenee ja valoa pääsee vähemmän silmiin. Silmän mukautumiskyky vähenee, ja henkilöllä on vaikeuksia nähdä lähelle. Liikkumiseen saattaa vaikuttaa se, että näkökenttä kaventuu ja henkilö ei havaitse sivullaan tapahtuvia asioita yhtä hyvin kuin aiemmin. Myös kyky erottaa värejä muuttuu, ikääntynyt erottaa helpommin punaisen, oranssin ja keltaisen sävyjä kuin sinistä ja vihreää. Erilaisia silmäsairauksia esiintyy enemmän, niitä ovat esimerkiksi silmien kuivuminen, vähentynyt kyynelnesteen erittyminen ja sarveiskalvon rappeumamuutos, joka on Downin oireyhtymässä tavallinen. (Vahtera 2002, 26.)

Huonokuuloisuus on tavallista ikääntyneillä, ja joka kolmannella yli 65-vuotiaalla on ainakin jonkinasteinen kuulonalenema. Huono kuulo eristää muista ihmisistä, ja itsenäinen asioiden hoito saattaa hankaloitua. Aikuisiän kuulonalenemaan on syynä tavallisesti sisäkorvan ja kuulohermojen rappeutumismuutokset. Henkilö saattaa kuulla puheen, mutta ei saa selvää sanoista. Tilanteet, joissa puhuja on pimeässä tai puhuu selän takana, ovat hankalia. (Vahtera 2002, 26.)

Sosiaalinen osallisuus käsitteenä sisältää esimerkiksi yhteydenpidon perheeseen, sosiaaliset, tyydytystä tuottavat kontaktit, tunteen kansalaisuudesta ja vaikuttamismahdollisuuksista. Yhteydenpidon ja yhteenkuuluvuuden tunteen uskotaan estävän syrjäytymistä ja sivullisuuden kokemusta. Ikääntyneillä sosiaaliseen yhteisöön kuulumisen tarkoittaa sitä, että voi elää tutussa ympäristössä, pitää yllä sosiaalisia suhteita, osallistua lähiyhteisön toimintaan, käydä päivätoiminnoissa ja harrastuksissa. Ostoksilla ja kaupassa käynti, vaikka avustettuna, ovat myös osa yhteisöön kuulumista. (Haverinen 2008, 232.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja osallisuuden kokemus perheen, lähiympäristön ja tutun yhteisön kanssa on merkittävä. Sitä tulisi tukea, vaikka se helposti jätetään ikääntyneiden itsensä hoidettavaksi. Ikääntyvä ihminen tulisi nähdä kansalaisena ja osallistujana, jonka ääntä kuullaan ja, jonka sosiaalista yhteenkuuluvuutta tuetaan. Ikääntyminen on myös voimavaroja, osaamista, kykyjä ja aktiivisuutta. (Haverinen 2008, 235-236.) Työelämästä eläkkeelle siirtyminen merkit-

see paitsi päivärytmin muutosta ja tervetulluttakin vapaa-aikaa, mutta myös muutosta sosiaaliin suhteisiin. Tuttu työympäristö ja työtoverit jäävät arkielämästä ja seuraa ei ehkä ole kotona.

2.2 Ikääntyvä kehitysvammaisen henkilö

Kehitysvammaisella tarkoitetaan AAMR:n mukaan (American Association on Mental Retardation) henkilöä, jolla on huomattava toimintakyvyn rajoitus. Tilalle on ominaista merkittävästi keskimääräistä heikompi älyllinen suorituskky, älykkyysosamäärä alle 70–75. Samanaikaisesti siihen liittyy rajoituksia adaptiivisissa taidoissa esimerkiksi kommunikaatio, itsehallinta, terveys, kotona asuminen, sosiaaliset taidot, vapaa-aika ja oppimiskyky. Kehitysvammaisuus ilmenee ennen 18 vuoden ikää. (Kaski, Manninen, Mölsä & Pihko 2001, 21.)

Adaptiiviset taidot voidaan jakaa kolmeen ryhmään: sosiaaliin, käytännöllisiin ja käsitteellisiin taitoihin. Sosiaaliin adaptiivisiin taitoihin kuuluu vuorovaikutusten, sääntöjen ja vastuun hallintaan kuuluvia asioita. Käsitteellisiin taitoihin sisältyy lukitaidot, laskeminen, käsitys rahasta ja itseohjautuvuus. Käytännöllisiin adaptiivisiin taitoihin sisältyy työtaidot, välineelliset arjen toiminnot kuten ruuan laitto ja arjen perustoimintojen hallinta. (Sosiaaliportti 2008.) Adaptiivisia taitoja henkilö tarvitsee pystyäkseen suoriutumaan jokapäiväisessä elämässä ja täyttääkseen hänen ikäiselleen asetetut odotukset työssä, elämässä ja yhteisössä.

Suomalainen väestö ikääntyy samoin myös ikääntyneiden kehitysvammaisten henkilöiden määrä kasvaa. Yli 65-vuotiaasta väestöstä kehitysvammaisten henkilöiden osuus on Suomessa noin 0,4 %. Se merkitsee noin 3000 henkilöä. Mikäli ikääntyneiden kehitysvammaisten määrä kasvaa samassa suhteessa, yli 65-vuotiaiden kehitysvammaisten henkilöiden määrä tulee lähes kaksinkertaistumaan seuraavien 30 vuoden aikana. (Numminen, Vesala, Ainali & Järveläinen 2005, 7.)

Puhuttaessa ikääntymisestä tarkoitetaan yleisellä tasolla henkilöä, joka lähestyy vanhuutta, mahdollisesti kuitenkin ilman iän tuomia muutoksia. Henkilöä, jonka

kohdalla ikääntyminen on jo toteutunut, kutsutaan ikääntyneeksi tai vanhukseksi. Arvioitaessa kehitysvammaisten henkilöiden määrittelyä ikääntyneeksi, keskeiseksi osa-alueeksi nousee heidän toimintakykynsä. (Numminen ym. 2005, 12.)

Kehitysvammaisten ikääntymisestä saatava tieto on toistaiseksi hajallaan, mutta sitä voidaan kuitenkin arvioida muutoksina, joita ikääntyminen tuo kaikille. Kehitysvammaisuus tuo mukanaan kuitenkin lisäriskejä tavanomaisen ikääntymisprosessin lisäksi. (Numminen 2004, 244.) Tulevaisuudessa kehitysvammaisten henkilöiden ikääntyminen vaatii huomiota palveluissa ja terveydenhuollossa. Päämäärinä pidetään toimintakyvyn laskun tai muuttumisen vaikutusten tai haittojen estämistä ja vähentämistä. Toiminnalla halutaan myös kehittää ikääntyneiden virkistystoimintaa. Tavoitteena on turvata ikääntyneiden kehitysvammaisten elämänlaatu ja hyvinvointi. (Numminen 2004, 250–251.)

Mahdollisuus sairastua dementoivaan sairauteen kasvaa iän myötä ja demen-toituneet ikääntyneet kehitysvammaiset ovat kasvava joukko. Tutkittua tietoa kehitysvammaisten dementoitumisesta Suomessa on vielä vähän ja koskee lähinnä Alzheimerin tautia. (Vahtera 2002, 33–49.) Kehitysvammaisilla on normaaliolosuhteissakin olennainen vaikeus oppia ja ylläpitää jokapäiväisessä elämässä tarvittavia taitoja. Tärkeää onkin tukea heitä sopivasti, ei liikaa eikä liian vähän. Menetettyjen kykyjen tilalle yritetään löytää uusia itsearvostuksen perusteita, ja siksi olisi tärkeää huolehtia viriketoiminnasta. Toimintaa suunniteltaessa olisi otettava huomioon, minkä toiminnan henkilö itse kokee mielekkääksi. Ongelmana on, että he tarvitsevat henkilökunnan apua toiminnan järjestämisessä ja vaihtoehtojen etsimiseen. Viriketoiminnalla pyritään vaikuttamaan henkilön toimintakykyyn, mielialaan, vuorovaikutussuhteisiin, ympäristöolosuhteisiin ja toimintakykyyn. (Vahtera 2002, 56–61.)

Sosiaalinen vanheneminen tarkoittaa muutoksia, joita tapahtuu yksittäisen ihmisen tai ryhmän asemassa, käyttäytymisessä, rooleissa ja asenteissa vanhuudessa ja vanhetessa. Ihmiset odottavat hyvältä vanhuudelta terveyttä, läheisiä ihmissuhteita ja ehkä matkustamista. Elämäntilanne vaikuttaa kuitenkin ikääntymiseen. Kehitysvammaisen henkilö on usein joutunut muuttamaan kotoa jo lap-

senä, puolisoa ei ole eikä lapsia, joten ikääntyessään he saattavat olla hyvin yksin. Ystävä- ja sukulaisverkostot voivat olla suppeat, saattaahan takana olla vuosien laitospöytä kaukana lapsuudenkodista eri paikkakunnilla. Kirjoitus- ja lukutaidottomana yhteyden pito on hankalaa ja hoitajien avun varassa. Kehitysvammaisten henkilöiden kohdalla heidän elämäntarinansa tunteminen auttaa myös heidän nykyisen tilanteensa ymmärtämistä. (Vahtera 2002, 29.)

3 TYÖELÄMÄSTÄ ELÄKKEELLE

3.1 Yksilöllisesti eläkkeelle

Vanhuuseläkettä aletaan maksamaan kun henkilö on 65-vuotias, sitä voidaan aloittaa maksamaan varhennettuna jo 62-vuotiaalle, riippuen henkilön työeläkkeestä (Kansaeläkelaitos 2009, 11). Työelämästä eläkkeelle siirtyneiden 65–75-vuotiaiden henkilöiden kunto on usein hyvä ja he ovatkin toimeliaita ja toimintakykyisiä osallistujia. Eläkkeelle siirtymisen jälkeen he saattavat olla kymmenen tai useammankin vuoden ajan hyvin aktiivisia kansalaisia. (Kivelä 2005, 14.)

Työtoiminta on kehitysvammaisille ihmisille tarkoitettua työn luonteista toimintaa toimintakeskuksissa. Alihankinnat ovat olleet perinteisesti työtoiminnan töitä. Työtoimintaan osallistutaan 1–5 kertaa viikossa. Päivätoiminta on asiakkaan toimintakyvyn mukaan suunniteltua kuntoutuksellista ja virikkeellistä toimintaa kehitysvammahuollon yksiköissä. (Tampereen kaupunki 2007.)

Monet kehitysvammaiset ovat osallistuneet järjestettyyn työ- tai päivätoimintaan ja saaneet siten mielekäästä sisältöä elämään (Vahtera 2002, 61). Ikääntymiseen liittyvät muutokset kuten keskittymiskykyyn liittyvät ongelmat voivat vaikuttaa työstä suoriutumiseen. Ryhmässäni oli henkilö, joka oli mukana työtoiminnassa, mutta työhön keskittyminen tuli hänelle yhä vaikeammaksi, joten hän siirtyi vähitellen eläkkeelle. Kaikki ryhmän jäsenet olivat osallistuneet työ- tai päivätoimintaan, mutta voimien ehtyessä olivat pikku hiljaa siirtyneet tai siirtymässä eläkkeelle. Heillä oli mahdollisuus yksilölliseen eläkkeelle siirtymiseen, jossa voitiin ottaa huomioon heidän omat toiveensa ja jaksamisensa, ei niinkään ikävuosia.

3.2 Virkistystoimintaa eläkeläisille

Eläkkeelle jäämisen myötä selkeä jako työ- ja vapaa-aikaan hämärtyy ja aikaa tuntuu olevan usein liaksikin. Ajankäyttötutkimuksessa kävi ilmi, että esimerkiksi 65 vuotta täyttäneille miehille jää yhdeksän tuntia vapaa-aikaa välttämättömien toimien suorittamisen jälkeen. Naisille jäi aikaa hieman vähemmän. Muu aika menee arkisten toimien kuten nukkumisen ja kotitöiden suorittamiseen. On haaste täyttää päivä mielekkäällä tekemisellä. Eläkeläiskerhot ja harrastuspiirit ovat suosittuja ja tavoite elää sisällöllisesti rikasta vanhuutta täyttyy paljolti harrastusten kautta. (Ruoppila 2004, 478.) Ammattityössä on hyvä kannustaa eläkeläisiä harrastusten pariin, koska se lisää toimintakykyä ja vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Samalla kuitenkin on pidettävä mielessä, ettei tyrkytetä jotain sellaista, mistä henkilö ei ole itse kiinnostunut. Harrastustoiminnan tulisi lähteä iäkkäiden omista kiinnostuksen kohteista, jotta se palvelisi heidän tarpeitaan.

Eläkkeensaajayhdistyksissä on mahdollisuus tavata tuttuja ja saada uusia ystäviä. Voi osallistua monipuoliseen harrastustoimintaan, retkille, matkoille ja kursseille. Turvattomuuden ja yksinäisyyden tunne häviää yhdessä ollessa. Suomen toiseksi suurin eläkkeensaajien yhdistys on Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL. Yhdistykseen kuuluu yli 350 yhdistystä, jotka toimivat pääosin yhden kunnan tai kunnan osan alueella, jäseniä sillä on yli 50 000. Liitolla on myös ammattialakohtaisia yhdistyksiä ja niiden jäseniä yhdistää sama ammattiala tai työpaikka. (Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL 2009.) Suomen suurimmalla eläkeläisjärjestöllä Eläkeliitolla on jäseniä yli 120 000 (Eläkeliitto 2009).

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa vierailin yhdessä Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL:n paikallisyhdistyksessä, Käpylän Eläkkeensaajien, tilaisuuksissa useaan kertaan. Tarkoitukseni oli tutustua kerhotoiminnan sisältöihin ja toimintamalliin. Yhdistyksen piirissä on mahdollisuus monipuoliseen harrastustoimintaan. Kokoontumisia on kerran viikossa ja tilaisuus alkaa aina kahvitarjoilulla. Vapaa seurustelu koetaan tärkeänä, mutta tanssi- ja lauluryhmien esityksiä seurataan myös mielenkiinnolla. Tilaisuuksissa käy myös vierailevia esiintyjä ja puhujia, aiheena on ollut esimerkiksi ilmastonmuutos ja sen vaikutus meihin.

Yhdistyksen tilaisuuksissa voi käydä, vaikka ei olisikaan jäsen.

Liikuntapainotteinen Senioriklubitoimintamalli on kehitetty Kehitysvammaliitossa Ikääntyvien kehitysvammaisten tukiprojektissa. Senioriklubitoiminnan tavoitteena on parantaa ikääntyvien kehitysvammaisten elämänlaatua ja vähentää erityispalvelujen tarvetta. Klubin toimintamuotona ovat säännölliset klubitapaamiset. Tapaamisissa keskustellaan terveyteen, kuntoiluun sekä elämäntapoihin liittyvistä aiheista ja harrastetaan liikuntaa yhdessä. Toimintamallia voi toteuttaa kehitysvammaisille palveluja tuottavat tahot, mutta myös omaiset ja urheiluseurat voivat järjestää tällaista toimintaa ikääntyneille kehitysvammaisille. Oppaaksi ohjaajalle on tuotettu Kehitysvammaliiton julkaisema Senioriklubin ohjaajan opas. Opaskirjassa on ohjeita ja ideoita senioriklubitoiminnan käynnistämiseen ja toteuttamiseen. (Järveläinen ym. 2005, 1–6.)

Senioriklubitoimintaa toteuttava Uudenmaan erityispalvelut tarjoaa tilat klubitoiminnalle Tikkurilasta. Klubi kokoontuu kerran kuukaudessa sunnuntai-iltapäivällä. Toimintaan osallistuu kehitysvammaisia henkilöitä eri puolilta ryhmäkodeista. Ikä ei ole ollut klubilaisia valittaessa ainoa määrittävä tekijä vaan siihen on vaikuttanut henkilön elämäntilanne ja toimintakyky. Tapaamiskerta etenee yleensä samalla tavalla, mutta toiminnan sisältö vaihtelee. Senioriklubitoiminta on osallistujille ilmaista ja kustannukset on muutenkin pyritty pitämään pieninä. (Uudenmaan erityispalvelut 2009.)

Senioriklubitoimintamalli antaa ikääntyneelle kehitysvammaiselle henkilölle mahdollisuuden tulla hyväksytyksi omana itsenään ja kokea voivansa olla tasa-vertainen ryhmän jäsen. Hyväksyvä ilmapiiri lisää vuorovaikutustaitoja ja sosiaalista kanssakäymistä. Ryhmän antama tuki voi auttaa yksilöä löytämään uusia voimavaroja ja taitoja. (Järveläinen ym. 2005, 13.)

Eläkeläisten päivätoimintaa on järjestetty Rinnekoti-Säätiön toimesta ja siihen osallistui asuntoloiden asukkaista vuonna 2007 kymmenen henkilöä. Toimintaa oli kolme kertaa viikossa kolme tuntia kerralla, kesäaikaa lukuun ottamatta. Jokaisella kerhokerralla oli oma teemansa ja tapaamiseen sisältyi myös liikunnallinen tuokio ja kahvihetki. (Rinnekoti-Säätiö 2007, 17.)

Asuntolassa, jossa produktio toteutettiin, eläkeläisen päivä koostui tavallisista arkirutiineista. Aamupesu, aamiainen, lounas, päiväkahvi, päivällinen, iltapala ja -pesut muodostavat rytmin päivittäisille toiminnoille. Harrastuksina olivat, niin kuin monella muullakin eläkeläisellä, television katselu, lehtien selailu, toisten asukkaiden ja hoitajien askareiden seuraaminen. Mieluisia poikkeamia päiväjärjestykseen toivat esimerkiksi oman fysioterapeutin käynti tai Rinnekoti–Säätiön järjestämät tilaisuudet. Tähän säännölliseen rytmiin toi Eläkeläiskerho vaihtelua ja virkistystä.

4 RYHMÄN OHJAAMINEN

4.1 Ryhmän ohjaajana toimiminen

Hyvä ohjaaja asettaa tavoitteet toiminnalleen ja kehittää itseään ja ohjaustaitojaan koko ajan. Hän on myös ymmärtäväinen, herkkä ja empaattinen. (Järveläinen ym. 2005, 16.) Ryhmän ohjaajalla on tehtävänsä vuoksi ryhmässä auktoriteettiasema ja hän on tästä syystä siihen liittyvien tunteiden kohteena. Tehtävät edellyttävät joiltain osin vallan käyttöä, mikä tulisi tiedostaa. Auktoriteettiasemastaan johtuen ryhmän ohjaajan asenteella ryhmän yksittäisiin jäseniin ja ryhmään kokonaisuutena on koko ryhmään vaikuttava merkitys. (Jauhiainen & Eskola 1994, 146–147.)

Ryhmän ohjaajan työskentelyä kutsutaan ohjausteoiksi. Ne eivät ole mitä tahansa spontaaneja tekoja vaan tavoitteellista, tietoista ja perusteltua ryhmädynaamisten tekijöiden käyttämistä. Ohjaajan tehtävä on muuttaa tilanteen dynaamista kenttää ja ohjata prosessia tavoitteen suuntaan. Ohjauksen tulisi siis perustua käsillä olevaan tilanteeseen ja toisaalta ilmaantuneisiin tarpeisiin sekä ryhmän toiminnan tarkoitukseen ja tavoitteisiin. (Jauhiainen & Eskola 1994, 146–147.)

Ohjaajalla on velvollisuuksia sekä ryhmän yksittäisiä jäseniä kohtaan, että koko ryhmää kohtaan. Tasapuolisuus ja liittoutumien välttäminen edellyttävät ohjaajalta paitsi hyvää itsetuntemusta myös herkkyyttä yksittäisten jäsenten tarpeille. (Jauhiainen & Eskola 1994, 146–147.) Kehittyäkseen ohjaajan on suhtauduttava tehtäväänsä reflektiivisesti. Edistääkseen prosessia ohjaajalta edellytetään kyselevää, tutkivaa asennetta tilanteessa tapahtuvaan. Hänen tulee havainnoida ryhmää jatkuvassa vuorovaikutuksessa sen kanssa ja oltava valmis muuttamaan käsityksiään tilanteesta. (Jauhiainen & Eskola 1994, 161.)

Ryhmän kaksoistavoitteen saavuttaminen: tehokas tehtäväsuoritus ja kiinteys edellyttävät reflektiivistä työskentelyä, ohjaaja pohtii yhdessä osallistujien kanssa mikä on olennaista kulloinkin tapahtuvan toiminnan kannalta. (Jauhiainen &

Eskola 1994, 98–161.)

4.2 Kehitysvammaisten henkilöiden ryhmän ohjaaminen

Kehitysvammaisen henkilö tarvitsee yleensä enemmän tukea kuin muut ihmiset. Tuen tarve voi johtua esimerkiksi liikuntavammasta, se voi olla myös henkisen tuen tai ohjauksen tarve, johtuen ymmärryksen puutteista, aloitekyvyn tai uskalluksen puutteesta. Samanlaisena toistuvat rutiinit ovat kehitysvammaisille henkilöille tärkeitä. Ne antavat turvallisuuden tunnetta, helpottavat toiminnan jäsentämistä, muistamista ja edistävät keskittymistä. (Järveläinen ym. 2005, 9, 17.)

Mitä vaikeammin vammaisia tai huonokuntoisempia henkilöt ovat, sitä vaikeampi on virittää tunnelmaa uudelleen. Mikäli jokin keskeyttää toiminnan on hyvä kertoa, mitä oltiin tekemässä. (Hintsala 1997, 30.) Huonokuuloinen henkilö vetäytyy helposti toisten seurasta, koska keskustelussa mukana pysyminen vaatii niin paljon ponnisteluja. Henkilön puhekyky voi olla kehitysvammasta johtuen puutteellinen ja kommunikoinnin välineitä ovat silloin esimerkiksi elekieli, kehonkieli ja viittomat.

Ryhmää muodostettaessa sen toimintaan vaikuttavat yksittäisten ryhmäläisten kiinnostuksen kohteet. Ennen ryhmän aloittamista olisikin paikallaan kerätä taustatietoa tulevista osallistujista. Sen kerääminen on tärkeää erityisesti silloin, kun osallistujan on vaikea ilmaista itseään. Taustatietoja voi kerätä jututtamalla ryhmäläisiä, omaisia ja henkilökuntaa. Elämäntarinan kartoittaminen auttaa toimintahetken suunnittelussa. (Hintsala 1997, 24–25.)

Toiminta kehitysvammaisten aikuisten ryhmissä on myös yksi tapa tukea heidän aikuisen ihmisen identiteettiään. Aikuisen identiteetin tukeminen tarkoittaa sitä, että lähiyhteisö ottaa heidät vakavasti, näkee hänet ihmisenä, jolla on samantaisia tarpeita ja toiveita kuin muillakin ihmisillä. Aikuisuuden tukeminen tarkoittaa myös sitä, että tarjotaan mahdollisuus keskustella omista tuntemuksistaan ja tarpeistaan. Tähän tarvitaan aikaa, läsnäoloa ja kuuntelua. Kehitysvammai-

sen arki sisältää runsaasti tilanteita, joissa hän on ohjauksen ja opetuksen kohteena. Tarvitaan myös keskustelutilanteita ja yhdessäoloa, joiden lähtökohta ei ole kehitysvammaisten harjaannuttaminen ja opettaminen. (Hintsala 1997, 66–71.)

Ryhmän ohjaajan on hyvä tietoisesti pyrkiä oman roolinsa vähentämiseen ja ryhmäläisten osallistumisen lisäämiseen. Ohjaajan rooli muodostuu herkästi keskeiseksi, etenkin jos ryhmäläiset ovat tottuneet siihen, että joku muu ottaa vastuun ja kertoo, mitä tehdään. (Hintsala 1997, 66–71.) Yksi keino ohjaajan roolin vähentämiseksi on kerhoisännän tai -emännän tehtävän avulla siirtää vastuuta kerholaisille itselleen.

5 ELÄKELÄISKERHO IKÄÄNTYVÄN KEHITYSVAMMAISEN TUKENA

5.1 Idea ja käynnistäminen

RK-Asunnot pyrkivät monipuolistamaan toimintaansa eri elämänsisältöjen alueella. Asuntolat ovat profiloitumassa. Tämä merkitsee sitä, että jokainen asunto-la etsii oman painotusalueensa omien tarpeidensa mukaan. Niitä voivat olla taide, liikunta ja kommunikaatio. (Rinnekot-Säätiö 2007, 14.) Näihin työnantajan suunnitelmiin eläkeläiskerho asuntolassa opinnäytetyönä sopi hyvin. Tavoitteena oli järjestää virkistystoimintaa ikääntyville asukkaille. Opinnäytetyön tekijänä tavoitteeni oli saada kokemusta ryhmänohjaajana toimimisesta.

Kerholaisia oli yhteensä viisi, joista yksi toimintakyvyltään siihen pystyvä toimi kerhoemännän tehtävässä. Iältään osallistujat olivat 50–81-vuotiaita, toimintakyvyltään eritasoisia. Ryhmä kokoontui asuntolan olohuoneessa. Kerhokerrat toteutettiin suunnitelman mukaisesti syksyn 2008 aikana ja kertoja oli yhteensä kuusi peräkkäisinä viikkoina, ensimmäinen pidettiin keskiviikkona 10.9.2008 ja viimeinen oli 15.10.2008. Kerrat ajoitettiin asuntolan asukkaiden päivärytmiin sopiviksi ja pääosin ne pidettiin klo 13.30:n ja 15 välillä.

5.2 Kerhotoiminnan suunnittelu

Suunnittelukokous pidettiin asuntolan henkilökunnan kanssa 29.8.2008. Esiitelin siinä tulevien kerhokertojen suunnitelmat ja henkilökunnan edustajat arvioivat niiden toteutusmahdollisuuksia. He toivat esiin myös joitain mahdollisia esteitä toiminnalle ja yhdessä sovittiin tarkka päivämäärä ja kellonaika jolloin kerhoa pidettäisiin. Toimintaan osallistujat valittiin yksikön omista asukkaista, ja valinnan perusteena oli ikä ja se, mitä muuta toimintaa heidän viikko-ohjelmaansa sisältyi. Osastonhoitajan idea oli tehdä yhdestä henkilöstä, Leenasta, kerhoemäntä, koska se vaikuttaisi positiivisesti hänen itsetuntoonsa ja hänestä olisi myös apua minulle kahvituksessa. Kerhoon osallistui neljä yksikön omaa asukasta ja lisäksi yksi toisesta yksiköstä. Kerhokerrat toteutettiin syksyn 2008 ai-

kana.

Haastattelin kokenutta eläkeläiskerhon ohjaajaa ja hän mainitsi muutamia pääkohtia, jotka olisi pidettävä mielessä kerhon suunnittelussa. Ensinnäkin kerhotapahtuma tulisi pitää yksinkertaisena. Hyvä rakenne on sellainen jossa aluksi on tervetuloivotus ja sitten toimintahetki, joka ei saa olla kovin pitkä, puoli tuntia on sopiva aika, koska kerhonjäsenet yleensä eivät jaksaa keskittyä paljoa sen pitempään. Mikäli kerhoon kutsutaan esiintyjä vierailemaan, esiintymiset eivät saisi olla pitkiä, esimerkiksi pari kolme laulua riittää. (Partanen 2008.)

Toimintahetken jälkeen on sopiva hetki kahvitelulle ja vapaalle seurustelulle. Tärkeää on, että kerhon ohjaaja huomioi jokaisen kerhon jäsenen yksilöllisesti, eikä kukaan tunne jäävänsä syrjään tai ettei häntä kuunneltaisi. Haastateltava korosti myös sitä, että kellonaika tulisi olla sellainen, että häiriötekijöitä on mahdollisimman vähän. Aamupäivä tai päivä ovat hyviä ajankohtia, silloin ihmiset ovat yleensä virkeimmillään. (Partanen 2008.)

Kerhokertojen rakenne toistui samanlaisena: aloitusrituaalit, toimintahetki, lopeutusrituaalit ja kahvitus, mutta sisältö vaihteli. Muistin virkistämiseen käytettiin toimintatuokioissa kuvia, ääniä, tuoksuja, esineitä ja musiikkia. Toimintatuokioihin sisältyi käden taitoja vaativaa askartelua. Askartelun suunnittelussa otin osallistujien yksilölliset taidot ja kyvyt huomioon; tehtävät eivät saaneet olla monimutkaisia. Liikuntahetket olivat hyviä tilaisuuksia koordinaatiokyvyn ja tasapainoainin harjoittamiseen, mutta niiden suunnittelussa ja toteutuksessa oli tarpeen ottaa huomioon turvallisuustekijät.

Aloitusrituaali oli aina samanlainen ja sisälsi tervetuloivotuksen jälkeen tietoa siitä mitä tullaan tekemään. Jokainen osallistuja sai pienen hetken henkilökohtaista huomiota, kun läsnäolijat tarkistettiin ja kirjattiin. Yhdessä yritettiin muistaa viikonpäivä, kuukausi ja monesko päivä kuukaudesta on. Hankin kirjastosta kirjan, joka kertoo nimien merkityksestä ja sen avulla kerroin päivän nimipäiväsankarin nimestä (Vilkuna 1990). Kerhon päätösrituaaliin kuului aina loppulaulu, joka oli kerhokerran teemaan sopiva ja lauluvalinnoissa toteutettiin osallistujien toiveita. Pyrin päättämään kerhon johonkin rauhoittavaan lauluun. Cd-

soittimen ja levyjen avulla saimme taustamusiikkia ja säestyksen lauluhetkille. Ensimmäisellä kerralla jaettiin osallistujille kerhovihkot. Niihin oli tarkoitus kirjata kerholaisten omia ajatuksia ja liimailla mieluisia kuvia. Vihkoihin kirjattiin myös lyhyesti kerhokerran tapahtumat. (LIITE 1.) Kirjatessani heidän ajatuksiaan minulla oli mahdollisuus huomioida jokaista osallistujaa yksilöllisesti.

Kerhokerrat kestivät tunnista puoleentoista tuntiin, riippuen siitä mitä tehtiin. Kerhon vieraillessa kodin ulkopuolella siihen meni luonnollisesti enemmän aikaa kuin normaalisti. Tarkoitus oli, että kerholaiset pääsivät kaksi eri kertaa retkelle kodin ulkopuolelle. Henkilökunta piti tällaista mahdollisuutta tärkeänä kerholaisille.

5.3 Kerhotoiminnan arvioinnin periaatteet

Produktion suunnittelussa hahmotetaan työn tavoite ja se, miten työ niveltyy ammatilliseen käytäntöön ja omaan ammatilliseen kasvuun. Kaikessa tulee olla pohjana tutkittu tieto niin suunnittelussa kuin toteutuksessakin. Ennen kuin toiminnallista opinnäytetyötä ryhdytään toteuttamaan, tarvitaan toteutustavan ja sisällön tutkimuksellista selvitystä. Toteutustavan selvitys tarkoittaa keinoja miten tapahtuma toteutetaan ja millainen se on sisällöltään. Selvitystä käytetään erityisesti silloin kun kohderyhmää ei tiedetä tai ei tunneta sen tarpeita. Toisinaan tarvitaan selvitystä varmistamaan toiminnallisen työn lopullinen muoto. Tiedon hankinnassa peruskysymyksiä ovat, millaista tietoa tarvitaan, miksi tätä tietoa tarvitaan, millä tavalla tai kenellä tätä tietoa olisi. (Vilka & Airaksinen 2003, 56–57.)

Alkusysäyksen opinnäytetyötä varten sain vuonna 2007 syksyllä ja siitä lähtien aloin tehdä tutkimusta teoriapohjasta ja selvitystä siitä miten toimintatuokiot toteutettaisiin. Tutustuin tutkimuksiin, jotka käsittelevät tietoa yleensä vanhenemisesta, mutta myös kehitysvammaisen henkilön vanhenemisen erityispiirteistä. Kohderyhmä oli ennestään tuttu, mutta lisäksi tarvitsin tietoa toimintatuokioissa käytettävistä menetelmistä ja omasta roolistani ohjaajana.

Tiedon ja aineiston keruussa tulisi noudattaa harkintaa, muuten työmäärä kasvaa eikä ole enää välttämättä kohtuullinen. Opinnäytetyöntekijän tulisi pitää mielessä omat resurssit käyttää aikaa ja voimia työhön. Opinnäytetyön lopullinen toteutus on perusteltu kompromissi, jossa on otettu huomioon toimeksiantajan toiveet, kohderyhmän tarpeet ja omat resurssit yhdistettynä oppilaitoksen opinnäytetöiden vaatimusten välillä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56–57.)

Toiminnallisissa opinnäytetöissä riittää usein suuntaa antava tieto. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä analysoida kerättyä aineistoa ja sitä voidaan käyttää lähteenä kuten konsultaatiotakin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63–64.) Aineiston ja tiedon keruussa tein paljon työtä, josta osa oli jälkepäin ajateltuna turhaa ja vei aikaa tarpeettomasti. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei tehdä varsinaista tutkimustyötä, tämä olisi ollut hyvä pitää mielessä paremmin.

Toiminnan arvioinnissa käytin yhtenä menetelmänä osallistuvaa havainnointia. Tieteellinen havainnointi on arkipäivän havainnointia suunnitellumpaa, järjestelmällisempää ja kriittisempää (Vilkkä 2006, 5). Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu ryhmän toimintaan sen yhtenä jäsenenä. Tutkimusmenetelmä antaa mahdollisuuden luonnolliseen vuorovaikutukseen tutkimuskohteen omassa ympäristössä. Osallistuvan havainnoinnin etuja on myös se, ettei tutkija luo tutkimustilannetta, vaan toiminta ja käyttäytyminen on autenttista. Menetelmään sopivat hyvin vapaamuotoiset haastattelut. (Uusitalo 1991, 89–90.) Havainnoin osallistujia toimintatuokioiden aikana ja myös vapaamuotoisen kahvittelun ja keskustelun aikana. Tarkat muistiinpanot olivat olennainen työväline kerhokertojen arvioinnissa.

5.4 Opinnäytetyön prosessi

Vammaistyön opintokokonaisuuteen kuuluneessa työharjoittelussa Rinnekoti-Säätiön kehitysvammaisten henkilöiden asuntolassa syksyllä 2007 keskustelin työelämänohjaajan, asuntolan osastonhoitajan kanssa tarpeesta järjestää virkistystoimintaa asuntolan ikääntyneille asukkaille. Loppusyksyn 2007 ja kevään

2008 aikana tutustuin eläkeläisryhmiin ja niissä käytettäviin menetelmiin Käpylän Eläkkeensaajat ry:ssä, Malmin eläkeläisissä, Rinnekoti-Säätiön eläkeläis-kerhossa ja Helsingin kaupungin järjestämässä eläkeläisryhmässä. Haastattelin ryhmien ohjaajia ja osallistujia. Sain ideoita toteutukseen ja vastauksia siihen mitkä asiat osallistajat kokivat tärkeimmiksi ryhmään tullessaan.

Päätös opinnäytetyön toteutuksesta tehtiin yhdessä Rinnekoti-Säätiön kehittämiskoordinaattori Anne Honkasen ja asuntolan osastonhoitajan kanssa. Kirjallinen sopimus allekirjoitettiin työelämänedustajan kanssa Espoossa 14.4.2008. Kevään 2008 vanhustyön opintokokonaisuuden työharjoittelussa minulla oli mahdollisuus ohjata toimintatuokioita kehitysvammaisten iäkkäiden ryhmissä ja saada kokemusta ryhmän ohjaajana toimimisesta.

Produktion toteutuksessa yhteistyökumppaneina olivat Rinnekoti-säätiön RK-Asunnot, Rinnekoti-Säätiön kehittämiskoordinaattori Anne Honkanen, asuntolan osastonhoitaja, hoitohenkilökunta ja asukkaat. Opiskelija Janne Virtanen toimi säestäjänä yhteislaulutilaisuudessa.

5.5 Kerhokertojen toteutus

5.5.1 Ensimmäinen kerhokerta: tutustumista

Suunnitelma. Kerhokertojen rakenne toistui joka kerhokerta samana: aloitusrituaalit joihin sisältyivät esittely ja tervetuloivotukset, keskustelu ja nimipäivän käsittely. Sen jälkeen seurasivat toimintatuokio, kerhovihkoihin kirjoittaminen, informaatio tulevan viikon ohjelmasta, päätöslaulu ja kahvitarjoilu. Kerhokertojen toimintaympäristönä oli osallistujien oma olohuone asuntolassa, lukuun ottamatta yhtä kertaa, jolloin teimme retken kodin ulkopuolelle.

Ensimmäinen kerhokerta oli tutustumista kerhon toimintaan ja sisältöön. Olin jättänyt hyvissä ajoin asuntolan seinälle laitettavan ilmoituksen kerhon alkamisesta. Henkilökunta luki ilmoituksen asukkaille ja tiedotti tilaisuudesta muille asukkaille ja tuleville osallistujille. Yksi kerholaisista toimi kerhoemäntänä ja ensimmäisellä kerralla hänelle kerrottiin siitä. Henkilökunta oli myös valmistanut häntä tulevaan tehtävään.

Toteutus. Ensimmäiseen kerhokertaan osallistui viisi henkilöä Leena, Jaana, Jaakko, Eila ja Veera. Aloitin esittäytymällä ja toivottamalla kaikki tervetulleiksi. Keskustelimme siitä, mikä viikontähtä on. Oli Kalevin nimipäivä, joten luin Kusta Viikunan kirjasta Etunimet, mitä nimestä sanotaan. Muistelimme kerholaisien kanssa tunsimme ketään sen nimistä, mutta ainoastaan Kalevi Sorsa -niminen henkilö tuli mieleen. Leenasta nimi kuulosti tutulta. Pohdimme kerholaisien kanssa kerhon nimeä ja päädyimme nimeämään sen asuntolan mukaan eli siitä tuli Asuntolan Eläkeläiset.

Jaoin osallistujille vihkot, jotka toimisivat kerhovihkoina. Jaana osasi kirjoittaa oman nimensä, mutta toisia autoin nimen kirjoittamisessa vihkon etusivulle. Kädentaidot saivat harjoitusta, kun jokainen sai liimata kuvan kerhovihkoon. Olin tuonut mukani aiheiltaan erilaisia kuvia. Leena, Jaana ja Eila pystyivät hienon avustettuna liimaamaan kuvia itse. Jaakko ja Veera osallistuivat kuvan valintaan aktiivisesti. Veera, jonka puhekyky on rajoitettu, ilmaisi mielipiteensä sii-

tä, mikä kuva oli mieluisa, nyökkäämällä.

Kerhokerran päätteeksi esittelin tulevan viikon suunnitelmia. Kiitin kaikkia kerholaisia osallistumisesta ja toivotin tervetulleeksi jälleen seuraavalla viikolla. Päätöslauluna lauloimme virren *Mä olen niin pienoinen*. Laulaminen tuntui rauhoittavan osallistujia intensiivisen ja keskittymistä vaativan toiminnan jälkeen. Kerhoemäntä keitti kahvit ja tarjoilun hoidimme yhdessä.

5.5.2 Toinen kerhokerta: yhteislaulutilaisuus.

Suunnitelma. Yhteislaulutilaisuudet ja yhdessä laulaminen on ollut kaikissa vierailmissani eläkeläisryhmissä suosittua ja siksi päätin järjestää kerhon puitteissa yhden yhteislaulutilaisuuden, johon voisivat osallistua muutkin kuin varsinaiset kerholaiset. Olin aiemmin keväällä 2008 järjestänyt poikani Janne Virtasen kanssa konsertin eräässä toisessa asuntolassa, joka tarjoaa samankaltaista palvelua kuin tämä, jossa Eläkeläiskerhoa pidettiin. Tässä tilaisuudessa Janne soitti kitaralla klassista musiikkia. Tilaisuuteen osallistuivat kaikki yksikön asukkaat ja henkilökunta. Nyt järjestettävän tilaisuuden pääpaino oli pelkän kuuntelemisen sijasta kaikkien osallistuminen. Ohjelmaan valitsin laulettavaksi ensin reippaita lauluja, lopuksi rauhallisia virsiä. Musiikin valinnassa otin huomioon kerholaisten elämänkaaren ja sen ajan, jota he ovat eläneet; virret ja kansanlaulut ovat heille tuttuja. Yhteislaulutilaisuuteen olivat tervetulleita kaikki halukkaat asuntolasta. Olin kopioinut etukäteen laulujen sanoja jaettavaksi osallistujille.

Toteutus. Henkilökunta oli valmistautunut tilaisuuteen kokoamalla kerholaiset asuntolan olohuoneeseen valmiiksi. Paikalla olivat kerholaiset Leena, Jaana, Jaakko, Eila ja Veera. Lisäksi asukkaista olivat läsnä Mika ja Leevi. Hoitajista oli mukana kolme, yhteensä 10 henkilöä. Toivotin läsnäolijat tervetulleiksi yhteislaulutilaisuuteen. Esittelin kuulijoille säestäjämme Janne Virtasen ja kysyin muuttaman kysymyksen hänen musiikillisesta historiastaan. Kerholaiset kysyivät joitain tarkentavia kysymyksiä häneltä.

Jaoin laulujen sanat osallistujille, ja aloitimme laululla Arvon mekin ansaitsem-

me. Lauloimme yhteensä viisi laulua, jotka olivat kaikille tuttuja. Osa osallistujista osasi sanat ulkoa ja varsinkin kerholaiset lauloivat reippaasti. Jaana piti erityisesti laulamista ja muisti hyvin kaikkien laulujen sanat. Eila osallistui myös innokkaasti ja löi laulaessaan tahtia. Jaakko ja Veera olivat hillitympiä, mutta seurasivat laulun sanoja ja tapahtumia. Asuntolan asukkaista Mika ja Leevi istuivat ja tarkkailivat tilannetta.

Kaikilla kerholaisilla olivat kerhovihkot mukana ja niihin kirjoitettiin jokaiselle päiväs ja kerhon tapahtumat, lisäksi jokainen sai kertoa siitä, mitä mielessä liikkui. Kaikille laitettiin kukka- tai sydäntarra muistoksi hauska päivästä. Eila, Jaana ja Leena osasivat liimata tarran vihkoon itse, Jaakko ja Veera tarvitsivat apua. Jaakko halusi keskustella säestäjämme Jannen kanssa ja sinnikkäästi ja peräänantamattomasti halusi tulla ymmärretyksi. Jaakko ei osaa puhua, joten hoitajat toimivat tulkkina ja heidän avullaan kommunikointi onnistui. Kahvituksessa auttoi jälleen kerhoemäntänä toimiva Leena.

5.5.3 Kolmas kerhokerta: kesä ja sadonkorjuu

Suunnitelma. Kerhokerran aloitusrituaali toteutettiin tutulla tavalla. Suunnittelin kesän, sadonkorjuun ja syksyn muistelua. Havaintovälineinä käytin kasveja, sieniä ja kirjoja. Suunnittelin leivontaa yhdessä, vuoden aikaan sopivasti omenapiirakkaa. Päätöslauluksi olin valinnut kerhokerran teemaan sopivan syysaiheisen laulun Metsäkukkia.

Toteutus. Läsnä olivat kerhoemäntä Leena, Jaana, Jaakko, Eila ja Veera. Kerhon aloitus sujui tuttuun tapaan. Viikonpäiviä muistellessa Jaana muisti, että keskiviikon jälkeen tulee torstai. Totesimme, että oli Alvar -nimisten henkilöiden nimipäivä.

Kerholaiset kertoivat mitä olivat tehneet kesällä. Kerhoemäntä Leena auttoi Jaakkoa muistamaan, että hän oli istunut kuistilla kesällä. Läsnäolijat olivat viettäneet kesää leirillä ja uimarannalla. Veera nukutti kerhon aikana, mutta lopulta hän virkistyi ja jaksoi juoda kahvia. Taustamusiikkina kuuntelimme suomalaista

iskelmämusiikkia.

Tutkimme yhdessä mustikan varpuja, persiljaa ja sieniä. Jaana muisti, että kärpässieniä ei saa poimia. Totesimme, että persiljassa on hyvä, voimakas tuoksu. Mustikan varpuja katsellessamme olimme yhtä mieltä siitä, että mustikkapiirakka on hyvää. Sadonkorjuuseen liittyen keskustelimme traktoreista ja siitä mitä ne tekevät. Havaintomateriaalina oli traktoreista kertova kirja, jossa oli selkeät kuvat. Jaakko katseli kirjaa erityisen mielellään.

Keskustelun päätyttyä otin leivontavälineet esiin. Olin päätenyt tekemään kotona pullataikinan valmiiksi siksi, että aikaa ja voimia säästyisi varsinaiseen taikinan muotoiluun. Eilakin suostui leipomaan, vaikka ensin hän oli sitä mieltä, ettei tahdo leipoa, mutta nähdessään toisten innostuneisuuden hän asetteli leivonnaisia uunipellille. Leipoessamme taustamusiikkina soi hiljaksen vanhaa suomalaista iskelmämusiikkia.

Pullien paistuesssa uunissa, otimme esiin kerhovihkot. Kerhon teemaan liittyen liimailimme niihin marjojen ja hedelmien kuvia. Jaakko halusi hevosen kuvia. Jaana liimasi itse kuvan vihkoonsa kuten Leenakin, muita autettiin. Leena auttoi kahvitarjoilun valmistamisessa ja huolehti siitä, että kaikki varmasti saavat pulaa ja kahvia. Ennen kahvinjuontia kerroin seuraavan viikon ohjelmasta.

5.5.4 Neljäs kerhokerta: Aleksis Kiven tuotanto

Suunnitelma. Aleksis Kiven päivä lähestyi ja siksi tutustuimme hänen elämänsä ja tuotantoonsa. Tähän liittyisi myös tulevan viikon vierailu Aleksis Kivi -juhlaan 10.10.2008 Nurmijärven kirkonkylällä. Valmistelin kerhokertaa käymällä kirjastossa ja lainasin sieltä joitain Aleksis Kiven teoksia. Käytettävänä kirjoina olivat Nummisuutarit, Seitsemän veljestä kuvitettuna, runokirja ja videotallenne näytelmästä Nummisuutarit. Päätöslauluna oli Aleksis Kiven sanoittama laulu Makeasti oravainen makaa sammalvuoteellansa.

Toteutus. Läsnä kerhossa olivat Eila, Leena, Jaakko ja Jaana. Veera ei voinut

osallistua kerhoon tällä kertaa. Virkistimme muistiamme ja mietimme, mitä teimme kerhossa viimeksi. Leena muisti, että leivoimme, ja Jaanan, Eilan ja Jaakon mieleen olivat jääneet sienet ja varvut.

Keskustelimme Aleksis Kiven tuotannosta ja elämästä. Muistelimme Seitsemän veljeksien nimiä ja muutamia tulikin mieleen. Tällä kertaa en ottanut cd-soitinta mukaan vaan lauloimme ilman säestystä. Eilaa häiritsi säestyksen puuttuminen ja hän kysyi missä musiikki on? Lauloimme laulut Makeasti oravainen makaa sammalvuoteellansa ja Metsän poika tahdon olla. Osallistujat muistivat joitain sanoja lauluista. Kerhovihkot tuntuivat olevan edelleen tärkeitä ja niihin liimattavat kuvat. Jaana halusi monta kuvaa, mutta hän sai kaksi ja lupauksen, että toiste lisää.

Seuraavan viikon ohjelmasta en maininnut muuta kuin, että tavataan ensi viikolla. Oli otettava huomioon, että suunniteltua toimintaa, vierailua Aleksis Kivi -juhlaan, ei ehkä voida jostain syystä toteuttaa ja silloin kerholaiset joutuisivat pettymään. Kahvit juotiin tällä kertaa Nummisuutarit elokuvaa katsellen.

5.5.5 Viides kerhokerta: vierailu Aleksis Kivi -juhlassa

Suunnitelma. Vierailu Aleksis Kivi -juhlassa, joka pidettiin Nurmijärven pääkirjaston edessä alkaen klo 12.00. Tiedotustilaisuus ja kahvitarjoilu olivat kirjaston sisällä. Ohjelmaan kuului seppeleen lasku Aleksis Kiven patsaalla ja lausuntesitys. Tilaisuuteen menimme invataksilla.

Toteutus. Mukaan lähtivät Jaakko, Eila, Mika ja Leena, hoitajista Jenni. Jaakko ja Eila istuivat pyörätuoleissa, muut kävelivät omin jaloin. Taksissa Jaakko innostui maisemista, jotka olivat enimmäkseen peltoa ja syksyistä metsää. Eila huolehti turvavyöstä sanomalla napakasti kaikille, että vyö kiinni! Perillä olimme hyvissä ajoin ja ehdimme hyvin tutustua Nurmijärven pääkirjastoon. Kirjastoon oli koottu näyttely esineistä Aleksis Kiven aikakaudelta, vaatteita, esineitä ja valokuvia 1800 -luvulta. Kerholaiset katselivat näyttelyesineitä, mutta myös ympärillä olevat ihmiset ja toiminta kirjastolla olivat kiintoisaa seurattavaa.

Aleksis Kiven patsaalla sepeleen laskua seurasimme hillitysti. Sepeleenlaskun jälkeen nuori nainen esitti otteen näytelmästä Lea. Kaikki taputtivat esityksen päätyttyä ja Eila kehuu, että hyvä tyttö, tarkoittaen esittäjää. Tilaisuus jatkui kahvituksella kirjaston sisätiloissa.

Ehdimme käydä kirjaston musiikkiosastolla. Osaston hoitajana oli mukava nuori nainen, joka auttoi virittämään kuulokkeet äänentoistolaitteisiin. Jaakko ja Mika kuuntelivat yhdessä Olavi Virran lauluja. Jaakko oli innoissaan ja nyökytteli päätään musiikin tahdissa. Mika yritti laulaa itsekin musiikin mukana. Mika on näkövammaisen, mutta kuulee hyvin, joten hänelle kuuntelu on erityisen mieluisaa. Paluumatka kotiin sujui yhtä iloisissa tunnelmissa kuin menomatkakkin.

5.5.6 Kuudes kerhokerta: viimeinen kerhokerta

Suunnitelma. Kerho sai vierailukutsun Helsinki-Vantaa lentokentälle. Suunniteltu päivä oli 15.10. Meille tarjottiin tilaisuus tutustua lentokentän toimintaan ja kahvittelemaan lentokentän kahviossa. Mukaan lähtijöiksi suunniteltiin vakituisten kerholaisten lisäksi Mika ja toisesta asuntolasta Yrjö. Kerholaisia avustamaan suunniteltiin henkilökunnasta kaksi hoitajaa ja vierailun järjestänyt terveydenhoitajaopiskelija Diakonia-ammattikorkeakoulusta Helsingin toimipaikasta. Asuntolasta soitti kyytejä järjestellyt hoitaja muutama päivä ennen aiottua vierailua ja ilmoitti, että hän ei saa paluukyytiä järjestymään lentokentältä. Onneksi retkestä ei oltu puhuttu kerholaisille etukäteen, muuten pettymys olisi ollut suuri.

Toteutus. Olin varautunut mahdollisiin esteisiin ja päätin pitää kerhon normaalin aikataulun mukaisesti keskiviikkona 15.10. Kerhossa olivat läsnä Eila, Jaakko, Leena ja Jaana, lisäksi olohuoneessa istui vakiopaikallaan Mika, joka aiemminkin oli istunut kuuntelemassa kerhon toimintaa. Aloitimme tällä kertaa kahvinjuonnilla. Viimeistä kerhokertaa juhlistin kauniilla kattauksella.

Kahvittelun jälkeen jutustelimme tavalliseen tapaan ajankohtaisesta päivämäärästä ja kerhoemäntä Leena muisti heti kysyä, että kenen nimipäivä on. Totesin, että on Helvin ja Hetan päivä, mutta kukaan ei tuntenut sen nimistä henkilöä,

jota olisi voitu onnitella nimipäivän johdosta. Muistelimme viime viikon retkeä Aleksis Kivi -juhlaan. Kaikille vierailu oli jäänyt hyvin mieleen. Jaakosta automatka oli mieleenpainuva. Hän muisti myös, että oli kuunnellut kuulokkeilla musiikkia ja, että hän piti siitä. Eilan mieleen jäi esitys patsaalla ja kirjastossa tarjottu kahvi ja pulla. Leena kommentoi kaunista kanervaseppelettä, joka laskettiin Aleksis Kiven patsaalle. Jaana ei päässyt retkelle, joten hän kuunteli toisten muistelua. Koska kerhokerta oli viimeinen, palautimme mieliimme menneiden viikkojen toimintaa ja kaikki muistivat jotakin. Jaana muisti sen, että oli laulettu yhdessä. Eilan ihmeteltyä missä cd-soitin on, laitoin musiikkia soimaan ja samalla teimme merkintöjä kerhovihkoon. Osallistujat saivat jälleen valita vihkoon mieluisia kuvia.

Rauhallisen hetken jälkeen verryttelimme hieman ja asettauduimme tuoleihin mukavasti siten, että jalat ja kädet pääsivät liikkumaan mahdollisimman vapaasti. Ohjelmassa seurasi Souturetki-niminen tuolijumppa, jossa menimme kuvitellulle soutu retkelle. Kaikki osallistuivat aktiivisesti ja nostivat käsiään ja jalkojaan minkä pystyivät. Rauhoituttuamme lauloimme levollisen laulun Tuonne taakse metsämaan. Laulun jälkeen kiitin kaikkia kerholaisia osallistumisesta ja he kiittivät minua.

5.6 Kerhokertojen toteutuksen arviointi

Kerhokertojen arvioinnissa käytin menetelmänä osallistuvaa havainnointia, joka mahdollistaa luonnollisen vuorovaikutuksen tutkimuskohteen omassa ympäristössä (Vilkkä 2006, 5). Arvioinnissa hyödynsin osallistujilta ja henkilökunnalta saamaani palautetta. Palautteiden tarkka kirjaaminen kerhon aikana ja kerhokertojen jälkeen auttoi toiminnan kehittämisessä kerholaisille sopivampaan suuntaan. Kolmannen kerhokerran jälkeen osallistujat kyselivät, että koska on seuraava kerho? Kerho koettiin siis hyvin pian tärkeäksi. Jokainen kerhokerta päättyi siten, että kerhon ohjaaja ja kerholaiset kiittelivät toisiaan osallistumisesta.

Sain henkilökunnalta palautetta menetelmistä, ajankäytöstä ja aikataulusta.

Henkilökunta osallistui myös kerhon arviointiin haastatteleamalla kerholaisia ja olen käyttänyt niitä toiminnan arvioinnissa hyödykseni. Henkilökunta tuki toimintatuokioiden toteuttamista. Heidän kommenttinsa olivat ystävällisiä ja kannustavia kerholaisille ja kerhon ohjaajalle.

Eläkeläiskerhon osallistujiin olin tutustunut aiemmin työharjoittelun aikana ja minulla oli taustatietoa heidän elämänkaarestaan ja kiinnostuksen kohteistaan. Yhteisten kerhokertojen kautta opin tuntemaan heitä yhä paremmin ja suunnittelemaan toimintatuokiot heille soveltuvimmiksi. Kerhokerran tavoitteiden toteutumista arvioin pääasiassa havannoimalla ja keskustelemalla. Arvioin ja pohdin kerhon toimintaa, mikä onnistui ja mitä olisi voinut tehdä toisin. Osallistujien kiinnostuksen kohteet olivat myös tarkkailtavana. Ensimmäisen kerhokerran jälkeen oli selvää, että musiikki innostaa kaikkia kerholaisia, ja myös kahvitteluhetket koettiin tärkeänä. Kerhokertojen aikana tein paperille joitain muistiinpanoja ja kotona tein tietokoneelle tarkat muistiinpanot kerhokerroista.

Opiskelijana en voinut olla vastuussa osallistujista ja siksi kerhon aikana oli aina henkilökuntaa paikalla ja retkellämme oli myös yksi hoitajista mukana. Henkilökunta ei osallistunut kerhon ohjaukseen, mutta he mahdollistivat rauhallisen hetken ja pysyivät itse sivussa tehden omia töitään. He olivat kuitenkin käytössä jos tulisi hankaluuksia, esimerkiksi joku saisi sairaskohtauksen. Kaikille tuntui olevan tärkeää kerhon järjestäminen eläkeläisille.

Kerholaisten keskittyminen saattoi häiriintyä esimerkiksi ulkona näkyvään mielenkiintoiseen tapahtumaan tai hoitajan tullessa paikalle. Heidän kommenttinsa olivat ystävällisiä ja kannustavia, mutta toisinaan se keskeytti intensiivisen tekemisen tai kerholaisen ja ryhmänohjaajan välisen keskittyneen pohdiskelun. Tunnelmaa oli hankala virittää uudelleen. Pääasiassa sain toimia itsenäisesti kerholaisten ohjaustyössä. Mielestäni sekin kertoo kerholaisten luottamuksesta minuun, että he mielellään koskettivat minua, ottivat kädestä kiinni ja halusivat.

Tarpeellista oli myös tarkkailla, etteivät hiljaisemmat jää rohkeimpien varjoon. Omassa ryhmässäni oli yksi osallistuja, joka vaati paljon huomiota. Itseltäni vaa-

ti tarkkaavaisuutta havaita, milloin hänen vaatimuksensa menivät liiallisuuksiin, joskus tilanteeseen puuttui kerhoemäntä tai henkilökunnan edustaja. Kerhokertojen myötä opin käsittelemään näitä tilanteita. Istuimme ympyrän muodossa, jotta katsekontakti säilyi ja lisäksi varmistin havannoimalla, että kaikki kuulivat ja ymmärsivät, mitä oli puhuttu.

Jokainen kerholainen sai vuorollaan henkilökohtaista huomiota ja tässä kerhovihko toimi hyvin huomion kiinnittäjänä ja yhteisen kiinnostuksen kohteena. Lisäksi vihkon avulla henkilökuntaan kuuluvat saattoivat lukea kerhon tapahtumista. Omassa roolissani keskityin olemaan joustava ja toimimaan kerholaisten ehtoilla siten, että jokaisen yksilölliset kyvyt ja tarpeet otettiin huomioon. Onnistumisen kokemusten tarjoaminen oli mielestäni tärkeää ja annoinkin mahdollisimman paljon positiivista palautetta kerholaisille. Se toimi myös vastavuoroisesti, kerholaiset kiittelivät minua esimerkiksi kuvista joita annoin heille ja siitä, että tulin pitämään kerhoa.

Etukäteen olin huolestunut ajan ja tilan rauhoittamisesta asuntolassa ja siitä miten kerholaiset pystyisivät rauhoittumaan toimintahetkeen. Tekemisen olin jakanut pieniin osiin keskittymisen helpottamiseksi. Kerholaiset pystyivät yllättävän hyvin keskittymään, vaikka meillä ei ollut käytössä erillistä tilaa kerhon ajaksi. Tein myös muistiinpanoja joiden avulla pystyin myöhemmin arvioimaan toiminnan tavoitteiden toteutumista. Vastaanotto ja palaute kerholaisilta olivat myönteisiä. Kysyttäessä kerholaisilta, mikä oli parasta, vastauksena oli kahvi ja musiikki. Kahvittelutuokiot ovat siis tällaisissa ryhmissä tärkeitä, mutta henkilökunnan palautteen mukaisesti, ne eivät saa olla kerhon itsetarkoitus. Musiikin osuutta lisäsin kerhokertojen edetessä.

Kommunikoinnin esteistä huolimatta keskustelin osallistujien kanssa. Havainnoinnin apuna oli myös sanaton viestintä, kehonkieli, ilmeet ja eleet, jotka vaativat herkkyyttä ohjaajalta. Kommunikoinnin ongelmassa auttoi kerhoemäntä Leena, hän tulkkasi kun en aina ymmärtänyt mitä Veera tai Jaakko tarkoitti, heistä kumpikin puhuu vain muutamia sanoja. Käytimme myös elekieltä. Kerholaiset suhtautuivat erittäin kärsivällisesti siihen, että he joutuivat selvittämään samaa asiaa minulle monta kertaa. Tutustuttuamme opin vähitellen tulkitsemaan ja

ymmärtämään paremmin kerholaisten puhetta, ilmeitä ja eleitä.

Yhteislaulutilaisuus onnistui yli odotusten, tunnelma asuntolassa oli koko ajan iloinen. Läsnäolijat lauloivat mukana reippaasti. Säestäjämme, jolle kuulijakunta oli etukäteen vieras, oli hyvin luonteva ja huomioi kerholaisia tasapuolisesti, vaikka tilanne oli hänelle erittäin haastava kommunikoinnin esteiden vuoksi. Kerholaisten iloisuus ja sinnikkyys viestinnässä oli hänestä ennen kokematon. Henkilökunta oli myös nähnyt vaivaa ja valmistanut kierrätysmateriaaleista soitin-
timia, joilla voitiin tuottaa ääniä.

Retket kodin ulkopuolella ovat eläkeläisille virkistäviä poikkeuksia arjen rytmiin, mutta samalla on muistettava, että niiden suunnittelussa tulisi ottaa huomioon osallistujien toimintakyky ja omat kiinnostuksen kohteet. Lisäksi retket vaativat asuntolan henkilökunnalta ylimääräistä työtä ja yhden tai useamman henkilö-
kuntaan kuuluvan mukana oloa.

Kerhoemännyyttä hoiti viisi kertaa Leena, yksi kerta kuudesta menikin retkellä. Leena oli hyvin ylpeä tehtävästään ja hän hoiti sen tunnollisesti. Leenan innos-
tuneisuus ja ennakkoluulottomuus vaikutti varmasti myönteisesti toisiin kerho-
lasiin. Kerhon päätyttyä muistin kerhoemäntää kiitoskortilla ja pienellä lahjalla. Kerhoemännyyttä voisi myös vuorotella osallistujien kesken ja siten lisätä toi-
mintaa, joka edistää vuorovaikutusta, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kasvattaa luottamusta omiin taitoihin. Kokemukseni ryhmänohjaajan roolissa olivat kerhon aikana vielä vähäiset, joten Leenan toimiminen kerhoemäntänä joka kerhokerta oli nyt hyvä ratkaisu. Henkilökunta myös suositteli Leenaa tähän tehtävään.

Osallistujien lukumäärä neljästä viiteen oli sopiva yhdelle ohjaajalle. Joinain kerhokertoina oli liian paljon erilaista toimintaa. Neljäntenä kerhokertana, kun aiheena olivat kesä ja sadonkorjuu, oli tehtävää liikaa. Kerholaiset tulivat levotomiksi, vaikkakin jaksoivat säilyttää mielenkiintonsa. Viimeisellä kerralla ohjelma oli hyvin selkeä ja se tuntui sopivan paremmin osallistujille. Kerhokertojen rakenne tulisi mieluummin pitää selkeänä ja yksinkertaisena.

Kerhon kustannuksista vastasin itse lukuun ottamatta kuljetusta Nurmijärven

kirkonkylälle, johon käytettiin kerholaisten saamia kunnan kuljetuspalveluja. Saimme kerhon käyttöön asuntolan olohuoneen, pöydän ja tuolit. Keittiö oli käytössämme kahvin keittoon ja leipomiseen leivontakerralla. Kustannukset jäivät muutamaan kymmeneen euroon, mukaan lukien omat matkani asuntolalle.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Yhtenä sosiaalisen kanssakäymisen välineenä voi toimia eläkeläiskerho, joka tulee kerholaisten luokse silloin kun henkilöt eivät pysty itsenäisesti liikkumaan. Produktioni toi eläkeläiskerhotoiminnan asukkaiden luokse. Kerhon avulla päiviin ja viikkoihin saatiin vaihtelua. Opinnäytetyön tavoite oli virkistystoiminnan järjestäminen asuntolassa. Teimme myös yhden kulttuuripainotteisen retken asuntolan ulkopuolelle. Meillä ei ollut käytössä erillistä kerhotilaa, vaan toiminnot toteutettiin asuntolan olohuoneessa.

Opinnäytetyönä toteutettu produktio osoitti, että kiinnostusta ja tarvetta toimintaan löytyy ja, että pienessä ryhmässä yhteenkuuluvuuden tunne saavutetaan helposti. Jokaisen yksittäisen kerholaisen kuuntelu ja huomiointi on ohjaajan tärkeimpiä tehtäviä, siten kaikki voivat tuntea kuuluvansa ryhmään, eikä kukaan tunne itseään ulkopuoliseksi.

Opinnäytetyötä koskevat samat tietosuojakysymykset kuin ammattityössä sosionomilla yleensäkin. Opinnäytetyössä en ole maininnut asuntolan nimeä. Kerholaisten ja henkilökuntaan kuuluvien nimet on muutettu siten, että he eivät ole tunnistettavissa. Kerholaisia ei pakotettu eikä painostettu mihinkään sellaiseen toimintaan, jota he itse eivät halunneet, ja heidän mielipiteitään kuunneltiin.

Kerholaisia valittaessa etusijalla olivat ikääntyneet, eläkkeellä olevat tai eläkkeelle siirtyvät asukkaat. Henkilön muu mahdollinen toiminta otettiin huomioon ja valinta painottui asukkaisiin, joilla ei ollut mahdollisuutta osallistua toisaalla työ- tai virkistystoimintaan.

Opiskelijana minulla ei ollut samoja velvoitteita kuin henkilökunnalla ja pystyin keskittymään täysin kerholaisiin ja kerhon ohjelmaan. Asuntolassa on paikalla henkilökuntaa vaihtelevasti riippuen päivän tilanteesta, mutta yleensä työvuorossa on yksi hoitaja vastuussa viidestä asukkaasta. Henkilökunnan rooli on

hoitajan ja heidän koulutuksensa on useimmiten hoitoalan. Ehdotan, että jatkossa käytetään ulkopuolista henkilöä, jolla on myös tehtävään sopiva koulutus. Se voisi toimia siten, että kerholaisilta perittäisiin yhteisesti maksu ohjaajan palkkiota varten. Ulkopuolinen henkilö laajentaisi asukkaiden elämänpiiriä kodin ulkopuolelle. Olisi myös suotavaa, että kerhoa varten järjestyisi oma rauhallinen tila, joka olisi selkeästi erillään muusta asuntolan toiminnasta. Kerhoaika ja -tila olisi siten rauhoitettu paremmin ja osallistujien keskittyminen ei häiriintyisi tarpeettomasti ja se helpottaisi toimintojen jäsentämistä.

6.2 Sosiaalialan ammattilaisena

Tiedonhankkimisen ja kokemusten kautta ammatillinen pätevyys kasvaa. Koulutuksen antamat valmiudet ja työelämän vaatimukset yhdessä luovat pohjan osaamisen kehittymiselle. Ammatillinen kehittyminen edellyttää jatkuvaa oppimista ja kokemuksen kertymistä. Koulutus ja kokemus eivät kuitenkaan yksinään riitä takaamaan menestystä työelämässä, yksilölliset erot vaikuttavat siihen, miten työntekijä kehittyy ammatillisuudessaan. (Janhonen & Vanhanen-Nuutinen 2005, 17.)

Työharjoittelussa opiskelijalla on mahdollisuus hankkia kokemuksia asiakaslähteisen toiminnan ongelmista ja niiden ratkaisemisesta. Opiskelija voi osallistua moniammatillisen tiimin yhteistyöhön ja toiminnan suunnitteluun. Yhteistyötaitoihin kuuluu oleellisena osana havainnointi, omien tietojen ja taitojen tunnistaminen ja myös toisten tietojen, taitojen ja tunteiden kunnioittaminen. Tämä mahdollistaa asioiden jakamisen ja työstämisen yhdessä. (Janhonen & Vanhanen-Nuutinen 2005, 16–17.)

Opinnäytetyötä valmistellessani ja työharjoitteluissa minulla on ollut useita tilaisuuksia olla läsnä moniammatillisissa tiimipalavereissa. Ammatillisuuden kehittymiselle nämä ovat olleet tärkeitä oppimistilaisuuksia, joissa on ollut mahdollisuus kehittää omia yhteistyötaitojaan. Sosiaaliala vaatii monipuolista yhteistyötä eri tahojen kanssa ja edellytys työn onnistumiselle on omien yhteistyötaitojen jatkuva, reflektiivinen kehittäminen.

Suuri osa kehitysvammaisista henkilöistä käyttää runsaasti palveluita lapsuusajasta lähtien. Niiden ikääntyvien kehitysvammaisten henkilöiden palvelutarve muuttuu selkeimmin, jotka asuvat vanhempiansa luona tai jotka vanhetessaan sairastuvat vakavasti, esimerkiksi dementoivaan sairauteen. Elämänlaadun ja palveluiden näkökulmasta kehitysvammaisten henkilöiden ikääntyminen muodostaa haasteen. Onnistuneen vanhenemisen turvaaminen on erityisen suuri haaste. Sen tärkeimpinä tavoitteina voidaan pitää toimintakyvyn, fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä subjektiivisen hyvinvoinnin säilymistä. Keskeisessä asemassa tämän tavoitteen toteuttamisessa ovat ikääntyvien oma toiminta, sosiaalisen verkoston tuki ja erilaiset palvelut. (Numminen ym. 2005, 16.)

Eettisten periaatteiden tiedostaminen kuuluu myös ikääntyvien elämänlaadun edistämiseen. Tavoitteina työssä ovat ympäristön asenteiden muokkaaminen sekä pyrkiminen tehtäväkeskeisyydestä ihmiskeskeisyyteen, objektiokohtelusta subjektin roolin vahvistamiseen. (Vahtera 2002, 31.) Kehitysvammaliiton arvotyöryhmä on muistuttanut, että kehitysvammaisella vanhuksella on oikeus yhtä hyvään hoitoon ja kuntoutukseen kuin muillakin vanhuksilla. Kehitysvammaisen henkilön omia mielipiteitä ja itsenäisyyttä tulisi tukea. Yksilöllinen kohtaaminen on myös perustavaa laatua oleva asia. Se edellyttää ammattitaitoista, koulutettua henkilökuntaa. Ammattitaitoa on myös pidettävä ajan tasalla. (Vahtera 2002, 31.)

Opinnäytetyötä työstäessäni olen voinut perehtyä vammais- ja vanhustyön eri piirteisiin yksilö- ja yhteisötasolla. Sain sen avulla mahdollisuuden parantaa ryhmänohjaus- ja havainnointitaitojani. Sosionomina voin työskennellä monipuolisesti sosiaalialalla. Ammattityössä haluan toteuttaa yksilöllisen kohtaamisen periaatetta ja kuunnella asiakkaan omia toiveita ja ajatuksia. Työharjoittelut ovat antaneet tilaisuuden tutustua monipuolisesti sosiaalialan eri alueisiin ja niiden kautta työ kehitysvammaisten aikuisten parissa on tuntunut itselleni sopivimmalta. Sosionomin työnkuva vanhustyössä painottuu entistä herkemmin hoidolliseksi ja esimerkiksi viriketoiminnan järjestäminen hankaloituu, koska henkilökunnan aika menee yhä enemmän perushoidollisissa tehtävissä. Kehitysvammaisella ikääntyneellä on kuitenkin yhtä suuri oikeus virkistystoimintaan kuin muillakin. Lisää henkilökuntaa tai määrärahoja voi olla vaikea saada, mutta käy-

tössä olevista resursseista voidaan käydä arvokeskustelua, siitä mihin niitä käytetään (Järveläinen ym. 2005, 6).

LÄHTEET

- Eläkeliitto 2009. Eläkeliitto – enemmän elämältä. Viitattu 10.9.2009.
<http://www.elakeliitto.fi/>
- Eläkkeensaajien keskusliitto EKL ry 2009. Miten jäseneksi. Viitattu 10.9.2009.
<http://www.elakkeensaajat.fi/>
- Haverinen, Riitta 2008. Osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta – ikääntyneiden palvelukokemuksia. Teoksessa Asta Suomi & Sinikka Hakonen (toim.) Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 219–242.
- Hintsala, Susanna 1997. Tuettua vuorovaikutusta. Selkoryhmän ohjaajan opas. Helsinki: Kehitysvammaliitto – vanhustyön keskusliitto.
- Janhonen, Sirpa & Vanhanen – Nuutinen, Liisa 2005. Kohti asiantuntijuutta. Oppiminen ja ammatillinen kasvu sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Jauhiainen, Riitta & Eskola, Marjatta 1994. Ryhmäilmiö. Helsinki: WSOY.
- Järveläinen, Irene; Vesala, Hannu T.; Numminen, Heli & Ainali, Ilona 2005. Senioriklubin ohjaajan opas. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Kansaneläkelaitos 2009. Eläkkeelle. kansaneläke, lapsikorotus, eläkkeensaajan asumistuki, hoitotuki ja rintamalisät –2009. Esite. Helsinki: Kansaneläkelaitos.
- Kaski, Markus; Manninen, Anja; Mölsä, Pekka & Pihko, Helena 2001. Kehitysvammaisuus. Helsinki: WSOY.
- Kivelä, Sirkka-Liisa 2004. Vanhusten lääkehoito. Helsinki: Tammi.
- Numminen, Heli 2004. Ikääntyminen ja kehitysvammaisuus. Teoksessa Tarjaliisa Raitanen, Tuomo Hänninen, Hannu, Pajunen & Timo Suutama (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY, 242–253.
- Numminen, Heli; Vesala, Hannu T.; Ainali, Ilona & Järveläinen, Irene 2005. Ikääntyminen haasteena kehitysvammapalveluille. Kotu-raportteja. Kehitysvammaliiton tutkimusyksikkö Kotu. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Partanen, Maija 2008. Eläkeläiskerhon ohjaajan haastattelu 22.2.2008. Helsin-

gin Pukinmäessä.

Rinne koti-Säätiö 2007. Vuosikertomus 2007. Espoo: Rinne koti-Säätiö.

Ruoppila, Isto 2004. Iäkkäiden henkilöiden harrastukset. Teoksessa Tarjaliisa Raitanen, Tuomo Hänninen, Hannu Pajunen & Timo Suutama (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY, 476–513.

Sosiaaliportti 2008. Sosiaaliportti sosiaalialan ihmisille. Viitattu 21.12.2009. <http://www.sosiaaliportti.fi/konsultointi/kehitysvammaisuus>.

Suutama, Timo 2004. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa Tarjaliisa Raitanen, Tuomo Hänninen, Hannu Pajunen & Timo Suutama (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY, 76–108.

Tampereen kaupunki 2009. Vammaispalvelut. Viitattu 8.9.2009. <http://www.tampere.fi/perhejasosiaalipalvelut>

Uudenmaan erityispalvelut. Hyvä käytäntö: Senioriklubi. Viitattu 21.9.2009. www.verneri.net/hyvatkaytannot.

Uusitalo, Hannu 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Helsinki: WSOY.

Vahtera, Marja-Liisa 2002. Kehitysvammaisten dementia. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Vilka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Helsinki: Tammi.


Vilkuna, Kustaa 1990. Etunimet. Helsinki: Otava.

LIITE 1: Otteita osallistujien kerhoviikoista

10/9-08




Tutustumista, katseltiin kuvia.
Laulettiin. Juotiin kahvit.



17/9-08

Yhteislaulu tilaisuus. Lehtiä on
selailtu. Kauniita kuvia ja poikien
kuvia oli niissä lehdissä.
Aterialla oli hyvää ruokaa.



Keskiviikko 24/9-08

Ol. hyvä kesä. Veera mukana.
Juteltiin kesästä ja syksystä. Jaakko
katseli eli oli työnjohtajana kun
leivottiin pullaa.

keskiviikko 1/10-08

Keskiviikko 1/10-08

Tutustuttiin A. Kiven tuotantoon.
On ollut hyvä päivä, vaikka ulkona
sataa. Videolta katseltiin Nummi-
suutareita.