

www.humak.fi

Opinnäytetyö

Hyvän päivän ylistys

Hyvinvointia ikäihmisille tanssielokuvan keinoin

Jutta Hakala

Kulttuurituotanto
YAMK 60 op
Arvioitavaksi jättämisaika
(12/2019)



**HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU**

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kulttuurituotanto YAMK

Tekijä: Jutta Hakala
Opinnäytetyön nimi: Hyvän päivän ylistys. Hyvinvointia ikäihmisille tanssielokuvan keinoin.
Sivumäärä: 60 ja 3 liitesivua
Työn ohjaaja: Pekka Vartiainen
Työn tilaaja: Elli Isokoski

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli tutkia hankkeen Nykytanssia ja tanssielokuvaa tekiä, kokiä ja katsoen kotona asuville ikäihmisille merkitystä ja tutkitun tiedon pohjalta tuottaa tanssitaiteilija Elli Isokoskelle ehdotuksia toiminnan kehittämiseen. Tarkoituksena oli myös tutkia, miten hankkeen yhteydessä toteutetut taiteelliset interventiot koettiin ikäihmisen näkökulmasta. Elokuvayleisön kohdalla tutkin, mitä ajatuksia tanssielokuvan näkeminen herätti katsojissa.

Kehittämistyön näkökulmana oli tapaustutkimus. Käytin aineiston keruumenetelminä avointa haastattelua, havainnointia, palautekyselyä ja benchmarkingia. Havainnoin ja haastattelin kahta ikäihmistä ja tanssitaiteilija Elli Isokoskea useaan kertaan vuoden 2019 aikana. Lisäksi haastattelin hankkeen yhteistyökumppaneita ja havainnoin neljää tanssielokuvien esittelytilaisuutta, jotka toteutettiin ikäihmisten hoivakodeissa.

Merkityksellisiksi koetut asiat ovat ikäihmisen hyvinvoinnille olennaisia. Tämän kehittämistyön perusteella voidaan todeta, että hankkeella oli merkitystä ikäihmisten elämään. Isokosken vierailut heidän kotonaan ja hänen kiireetön läsnäolonsa toivat uutta sisältöä arkeen. Elokuvien katselu toi mieleen muistoja ja tunteita, jotka herättivät syvällisiä keskusteluja. Yhteiset hetket virkistivät ikäihmisiä ja olivat havaintojeni mukaan jopa terapeuttisia. Molempien ikäihmisten kanssa ideoitii ja toteutettiin kaksi uutta tanssielokuvaa kevään ja kesän aikana. Myös elokuvien esittelytilaisuudet herättivät katsojissa keskustelua ja muistoja. Ne ikäihmiset, jotka eivät enää kyenneet kommunikoimaan puhumalla, eläytyivät kehon liikkeillä elokuviin. Elokuvista ja niiden tunnelmista keskusteltiin hoivakodeissa vielä päiviä tilaisuuden jälkeen.

Isokosken työmenetelmässä korostuivat dialoginen vuorovaikutus, läsnäolo ja merkityksellisyys. Kehittämistyön tuloksena tuotin seuraavia kehittämisehdotuksia: Ellin elokuvahetken tuotteistaminen, uusien tekijöiden kouluttaminen ja toiminnan laajentaminen uusille kohderyhmille sekä uusiin toimintaympäristöihin myös kansainvälisesti. Elokuvahetkiä voisivat ohjata tulevaisuudessa myös hoivakotien hyvinvointitoiminnasta vastaavat ja vapaaehtoiset toimijat.

Asiasanat: taiteen soveltava käyttö, kotona asuvat ikäihmiset, merkityksellisyys

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree Programme in Cultural management

Author: Jutta Hakala
Title: Celebration of a Good Day. Well-being for the Elderly by means of Dance Movies.
Number of Pages: 60 and 3 attachment pages
Supervisor: Pekka Vartiainen
Subscriber: Elli Isokoski

The aim of this development project was to study the relevance of the project *Modern Dance and Dance Movies for Elderly People Living at Home by Doing, Experiencing and Watching*, and, on the base of the study, to produce suggestions for dance artist Elli Isokoski for developing the project. My aim was also to study how the elderly greeted the art interventions carried out in connection with the project. Observing movie audiences, I studied how dance movies resonated with the spectator.

The point of view of my development work was case study. The data collection methods I used were open interview, observation, questionnaire and benchmarking. I observed and interviewed two elderly people and dancer Elli Isokoski several times and observed four presentation occasions which were held at nursing homes for the elderly.

Things that are perceived as relevant are crucial for the well-being of the elderly. This development project shows that the work has relevance for the lives of the elderly. Isokoski's visits in the homes and the peaceful presence brought new contents in their everyday lives. Watching movies brought back memories and emotions that lead to in-depth discussions. The shared moments rejuvenated the elderly and according to my observations, they even had therapeutic value. Two new dance movies were thought up and put into practice with both elderly persons during the spring and summer. Even the presentation occasions of the movies created discussions and brought back memories for the spectators. Those senior citizens who were no longer able to communicate by speaking, emphasized with the movies with body movements. Even days after the occasion, the movies and the emotions they stirred were discussed at the nursing homes.

Isokoski's method emphasized dialogic interaction, presence and relevance. The result of the development project was making the following suggestions for development: productizing Elli's movie moment, training new workers and extending the operation for new target groups as well as for new operational environments, even internationally. Movie moments could also be guided by those responsible for activities related to well-being and volunteer workers at nursing homes.

Keywords: applied use of art, elderly people living at home, relevance

Sisällys

1	JOHDANTO	5
1.1	Kehittämistyön tausta ja tarkoitus.....	5
1.2	Tarve tutkimukselle.....	6
2	NYKYTANSSIA JA TANSSIELOKUVAA TEKIEN, KOKIEN JA KATSOEN KOTONA ASUVILLE IKÄIHMISSILLLE	9
2.1	Hankkeen kuvaus	9
2.2	Myrskyryhmä	12
2.3	Yhteistyökumppanit ja sidosryhmät	13
3	TAIDE JA KULTTUURI HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ.....	15
3.1	Tutkimuksellista tietoa taiteen hyvinvointivaikutuksista.....	15
3.2	Soveltava taide.....	17
3.3	Kotona asuvat ikäihmiset.....	19
4	BENCHMARKING	21
4.1	Kummi kotona -hanke.....	22
4.2	Kulttuuri kyläilee -hanke.....	22
4.3	Sairaalaklovnit	23
4.4	Voimauttava valokuva -menetelmä	24
5	KEHITTÄMISTYÖN TAVOITTEET	25
5.1	Tutkimusaineisto ja tutkimusmenetelmät	26
5.2	Aineiston analyysi, eettisyys ja luotettavuus	28
6	KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET	29
6.1	Ikäihmisten havainnointi	29
6.1.1	Alinan havainnointi	30
6.1.2	Kirstin havainnointi	34
6.1.3	Eilin elokuvahetkien havainnointi.....	36
6.2	Isokosken työmenetelmä	39
6.3	Tulokset ja pohdinta	42
7	KEHITTÄMISEHDOTUKSIA.....	50
8	YHTEENVETO	53
	LÄHTEET.....	55
	LIITTEET.....	61

1 JOHDANTO

Tietoisuus taiteen ja kulttuurin myönteisistä vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin on lisääntynyt ja taidelähtöisten menetelmien käyttö yleistynyt. Tutkimukset ja käytännön kokemukset osoittavat, että taide ja kulttuuri voivat olla monin tavoin ikäihmisten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukena sekä arvokkaan ikääntymisen mahdollistajina. Maailman terveysjärjestö WHO julkaisi ensimmäisen taiteen, hyvinvoinnin ja terveyden yhteyksiä käsittelevän laajan tutkimusraportin Helsingissä 11.11.2019. Yli 900 tutkimusta kattavan raportin mukaan on runsaasti näyttöä siitä, että taidetoimintaan osallistuminen voi auttaa parantamaan hyvinvointia ja terveyttä, ehkäistä lukuisia sairauksia sekä hoitaa ja auttaa selviytymään useiden sairauksien kanssa. Raportissa esitetään myös suosituksia, joiden avulla kulttuuri-, sosiaali- ja terveysala voidaan integroida hyvinvoinnin ja terveyden tueksi kaikissa elämänvaiheissa. (Fancourt & Finn 2019.)

1.1 Kehittämistyön tausta ja tarkoitus

Kokemukseni taidelähtöisten menetelmien parissa perustuu pitkäaikaiseen yhteistyöhöni tanssitaiteilija Elli Isokosken ja tanssiryhmä Myrskyryhmän kanssa. Toimin vuosina 2005–2009 Myrskyryhmän tuottajana ja myöhemmin hyvinvointialalla työskennellessäni mahdollistin Isokosken toteuttamia tanssin työpajoja hoivakoteihin. Olen seurannut läheltä sekä Myrskyryhmän että muiden taiteilijoiden työskentelyä ikäihmisten kanssa ja vaikuttanut siitä, miten esimerkiksi muistisairas ikäihminen liikuttuu ja "herää eloon" taiteen äärellä tai pitkään puhumattomana ollut vanhus innostuu laulamaan ulkomuistista useita lauluja peräkkäin. Taiteen ja taidetyöskentelyprosessin kautta on mahdollista tavoittaa muistisairaana ydinpersoonaa, edes hetkittäin. Kun ihminen on uppoutunut taidetyöskentelyyn, hän voi hetkellisesti unohtaa sairautensa. Nämä "kirkkaat hetket"

auttavat omaisia ja muita läheisiä kohtaamaan ihmisen sairauden takaa. Muistisairaalle taidetuokiot antavat merkityksellisyyden tunteita ja eheytyksen kokemuksia.

Olen kiinnostunut myös kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Olen viime vuosien aikana osallistunut monipuolisesti erilaisiin kehoa ja mieltä kehittäviin valmennuksiin ja opiskellut Voimauttava valokuva -menetelmää sekä logoterapiaa.

Suomen Kulttuurirahasto myönsi Elli Isokoskelle kolmivuotisen Taidetta hoitolaitoksiin -työskentelyapurahan vuosiksi 2018–2021. Kohderyhmänä ovat kotona asuvat ikäihmiset, jotka toimintakyvyn rajoituksista tai muista syistä johtuen ovat jääneet kulttuuripalvelujen ulkopuolelle. Kehittämistyöni tavoitteena on tutkia hankkeen Nykytanssia ja tanssielokuvaa tekien, kokien ja katsoen kotona asuville ikäihmisille merkitystä ja kehittää Isokosken työmenetelmää tutkitun tiedon pohjalta. Tarkoituksena on myös tutkia, miten ikäihmiset kokevat tanssielokuvien katsomisen ja tekemisen.

Havainnoin ja haastattelen kahta kotona asuvaa ikäihmistä sekä Elli Isokoskea. Lisäksi havainnoin neljää elokuvien katselutilaisuutta, jotka toteutetaan hoivakodeissa ja tutkin, mitä tanssielokuvan näkeminen herättää katsojassa. Haastattelen myös hankkeen yhteistyökumppaneita ja kerron muutamasta vertailukohteesta, joissa käytetään soveltavan taiteen menetelmiä. Tutkimukseni on tapaustutkimus ja tutkimusmenetelminäni käytän havainnoinnin ja haastattelun lisäksi palautekyselyä sekä benchmarkingia eli vertailuanalyysiä. Pidän lisäksi tutkimuspäiväkirjaa havaintojeni ja työskentelyni etenemisen tukena. Laajempaan viitekehyksenä havainnoinnin tulokinnassa käytän logoterapian määritelmää elämän merkityksellisyydestä. Tutkimukseni tilaaja on Elli Isokoski.

1.2 Tarve tutkimukselle

Hyvin vanhojen ihmisten määrä Euroopan unionin maissa lisääntyy nopeammin kuin minkään muun väestöosan. Yli 80-vuotiaiden osuus EU:ssa kaksinkertaistuu 5,5 %:sta 12,7 %:iin vuosina 2017–2080. (Eurostat 2018). Myös Suomen väestön ennustetaan vanhenevan, mikä johtuu syntyvyyden laskusta, suurten ikäluokkien

ikäntymisestä sekä eliniän pitenemisestä (Terveyskylä 2019). Kansalliset sosiaali- ja terveysministeriön strategiat painottavat ikääntyneiden toimintakyvyn tukemista sekä itsenäisen laadukkaan elämän tärkeyttä kotona (SHL 2015, 44). Yli 80-vuotiaat suomalaiset ovat erityisen heikossa asemassa taide- ja kulttuuripalveluiden osallisuuden ja saatavuuden näkökulmasta. Kiinnostusta kulttuuriin olisi vielä, mutta erityisesti liikkumisen esteet, heikentyvä terveys, taloudellinen tilanne tai seuran puute aiheuttavat sen, että yli 80-vuotiaat jäävät kulttuuripalvelujen ulkopuolelle. (Mitchell & Pynnönen 2012, 115.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön vuoteen 2025 kestävä kulttuuripolitiikan strategian keskeisenä tavoitteena on lisätä osallisuutta ja osallistumista kulttuuriin sekä pienentää eri väestöryhmien välisiä eroja osallistumisessa. Erityisesti kiinnitetään huomiota taiteen ja kulttuurin saatavuuden ja saavutettavuuden turvaamiseen ja kulttuuristen oikeuksien toteutumiseen. (Valtioneuvosto 2018.) Parannetaan taiteen ja kulttuurin saavutettavuutta -kärkihankkeen (2016–2018) yhtenä toimenpiteenä oli laajentaa prosenttitaiteen periaatetta yhteistyössä sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa taiteen hyvinvointivaikutusten tukemiseksi. Pitkän tähtäimen tavoitteena on saada taidelähtöiset menetelmät vakiinnutettua osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteita ja hyvinvoinnin seurantaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019a.)

Suomessa on viime vuosina toteutettu useita hankkeita ja parhaillaankin on meneillään muun muassa seuraavia hankkeita:

- Artsequal-tutkimushankkeessa (2015–2021) tutkitaan taiteen keinoja lisätä hyvinvointia ja yhteiskunnallista tasa-arvoa sekä taiteen hyvinvointivaikutusten edistämistä Suomessa. Hanke painottaa osaamisen vahvistamista sote- ja kulttuurialoilla sekä kehittää vaikuttavuuden arvioinnin tieteen- ja taiteenvälisiä menetelmiä. (Artsequal.)
- Helsingin, Tampereen ja Vaasan yhteisen Tänään kotona -hankkeen tavoitteena on tukea ja edistää kotona asuvien iäkkäiden kulttuurisia oikeuksia ja osallisuutta kehittämällä uudenlaisia digitaalisen kulttuurisen vanhustyön malleja vuosien 2018 ja 2019 aikana. (Taikusydän 2018.)
- Kortteleihin kulttuuria -hankkeessa (2018–2021) kehitetään yhdessä ikäihmisten kanssa ryhmätoimintoja, joissa on tarjolla taide- ja

kulttuurielämyksiä. Hankkeen tavoitteena on vahvistaa ikäihmisten psykososiaalista hyvinvointia ja samalla ennaltaehkäistä mm. muistisairauksia. (Muistiyhdistys.)

- Pirkanmaalla otettiin ensimmäisenä Suomessa käyttöön malli, joka suosittelee kaikille kulttuuriin osallistumista vähintään sata minuuttia viikossa. Pirkanmaan alueellisessa kulttuurihyvinvointisuunnitelmassa on otettu huomioon myös kotona ja hoivakodeissa asuvat ikäihmiset. Tavoitteena on kulttuuristen oikeuksien toteutuminen kaikille pirkanmaalaisille. (Tays.)
- Keravan taidemuseolla käynnistyi 2018 tammikuussa hanke Osallistava museo II – Hyvinvointia taiteesta. Hankkeen kohderyhmiä ovat vanhukset, maahanmuuttajat, mielenterveyskuntoutujat sekä vammaispalvelujen asiakkaat, joiden kanssa kehitetään uusia palvelumalleja, kuten toiminnallisia opastuksia, työpajoja, pop-up-näyttelyitä ja virikepaketteja hyödynnettäviksi museon seinien sisä- ja ulkopuolella. (Osallistava museo II – Hyvinvointia taiteesta.)

Lainsäädäntö tukee kulttuurin osallistumisen lähtökohtia. Lain tavoite on:

1) tukea ihmisten mahdollisuuksia luovaan ilmaisuun ja toimintaan sekä kulttuurin ja taiteen tekemiseen ja kokemiseen; 2) edistää kaikkien väestöryhmien yhdenvertaisia mahdollisuuksia ja osallistumista kulttuuriin, taiteeseen ja sivistykseen; 3) vahvistaa väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä kulttuurin ja taiteen keinoin; 4) luoda edellytyksiä paikallisen ja alueellisen elinvoiman kehittymiselle ja sitä tukevalle luovalle toiminnalle kulttuurin ja taiteen keinoin.

Tavoitteiden toteuttamisen lähtökohtina ovat demokratia, asukaslähtöisyys, tasa-arvo, kestävä kehitys sekä kulttuurinen moninaisuus ja vuoropuhelu. (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 2 §)

2 NYKYTANSSIA JA TANSSIELOKUVAA TEKIEN, KOKIEN JA KATSOEN KOTONA ASUVILLE IKÄIHMISILLE

2.1 Hankkeen kuvaus

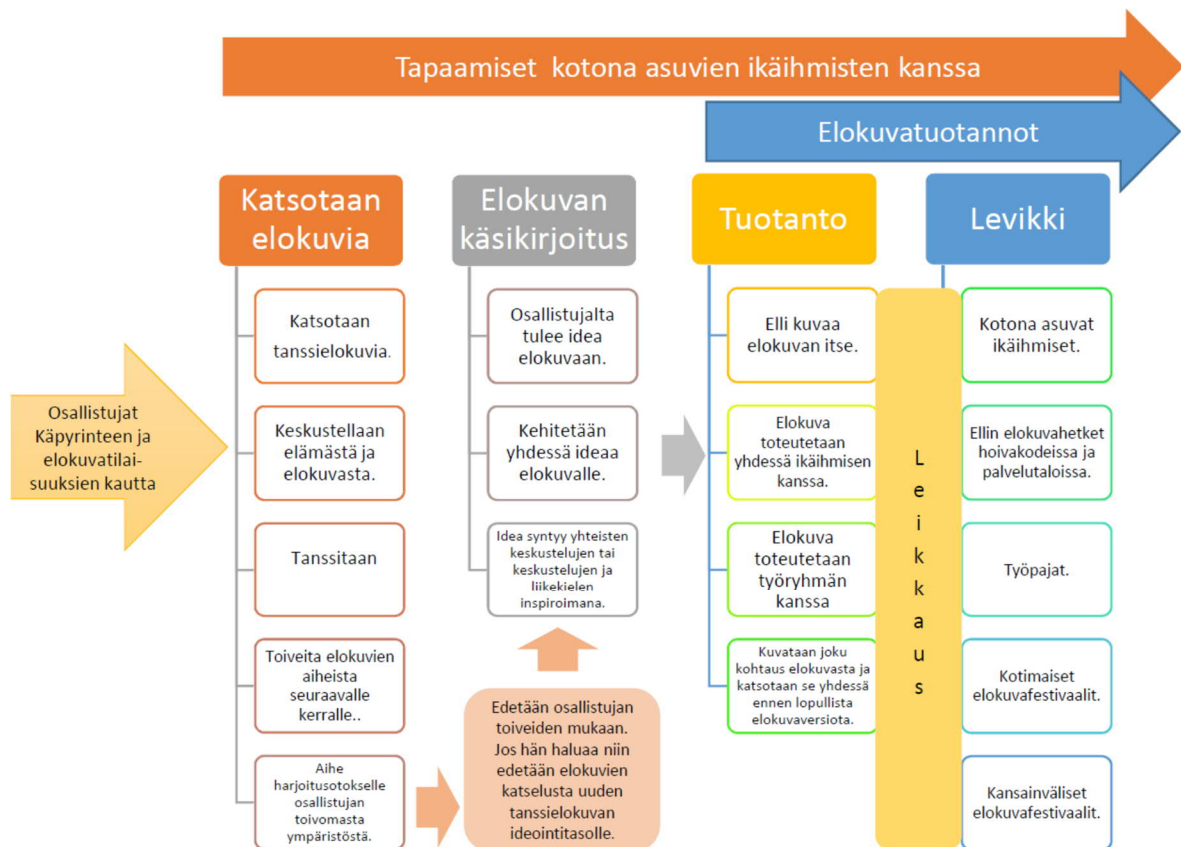
Suomen Kulttuurirahasto myönsi tanssitaiteilija Elli Isokoskelle henkilökohtaisen kolmivuotisen Taidetta hoitolaitokseen -työskentelyapurahan vuosiksi 2018–2021. Apurahan tavoitteena on edistää kulttuurista yhdenvertaisuutta ja lisätä hoitoa tai erityistä tukea tarvitsevien ihmisten elämänlaatua taiteen keinoin. Hakemusten arvioinnissa painotettiin taiteellisesti korkeatasoista sisältöä, toteuttamiskaikan erityisluonteen huomioimista, kohderyhmän tarpeiden kunnioittamista sekä osallistujien tasa-arvoista kohtaamista. (Suomen Kulttuurirahasto.)

Isokoski vierailee ikäihmisen kotona noin kerran viikossa 1–2 tuntia kerrallaan. Vierailu koostuu Isokosken valitsemien tanssielokuvien katselusta, kohtaamisesta ja keskusteluista. Elokuvat herättävät usein muistoja ja tunteita. Tapaamisissa voidaan myös tanssia tai eläytyä kehonkielellä elokuvien liikekieleen. Kinesteettisen empatian kautta on mahdollista havaita, aistia ja kokea toisen tuntemuksia, jotka kehon välillä viestittyvät. Kinesteettisellä empatialla tarkoitetaan kehollisia reaktioita, peilaamista ja vuorovaikutusta kehollisten reaktioiden kautta. Sitä on käytetty tanssiterapiassa erityisesti sanattomassa vuorovaikutuksessa. (Parviainen 2003, 154–165.)

Isokoski kertoo elokuvan valmistusprosessista ja osallistujan halutessa aloitetaan ideoimaan aihetta uudelle tanssielokuvalle. Tavoitteena on, että elokuva tuo esille ikäihmisen omia näkökulmia elämästä, arjesta ja unelmista. Elokuvissa koreografia ja liike toimivat kerronnan kielinä. Käsikirjoituksen pohjalta tuotetaan lyhyt tanssielokuva. Käsikirjoituksen idea tulee suoraan ikäihmiseltä tai sitä kehitetään yhdessä Isokosken kanssa. Joskus Isokoski kehittää käsikirjoituksen yhteisten keskustelujen tai keskustelujen ja liikkeiden inspiroimana. Ikäihmisellä on mahdollisuus olla itse elokuvassa mukana. Toinen vaihtoehto on se, että Isokoski kuvaa ja leikkaa elokuvan itse tai elokuva tuotetaan isomman kuvausryhmän kanssa. Isokoskella on tapana kuvata ensin joku pieni kohtaus elokuvasta, joka katsotaan yhdessä. Tämän jälkeen elokuvaa on mahdollista vielä hioa ennen lopullista elokuvaversiota.

Kohderyhmänä ovat kotona asuvat ikäihmiset, jotka toimintakyvyn rajoituksista tai muista syistä johtuen ovat jääneet kulttuuripalvelujen ulkopuolelle. Kohderyhmä tavoitetaan Käpyrinne ry:n verkostojen kautta tai heihin tutustutaan palvelutalojen päivätoimintaryhmissä järjestettävissä elokuvien esittelytilaisuuksissa. Työskentelyapurahakauden aikana Isokoski järjestää useita tanssielokuvien esittelytilaisuuksia, joiden yhteydessä hän kertoo hankkeestaan ja elokuvistaan.

Uusia tanssielokuvia esitetään Ellin elokuvahetkissä, kotimaisilla ja kansainvälisillä elokuvafestivaaleilla, työpajoissa ja ikäihmisten kotona. Kuvassa 1 hanke esitettynä prosessikaaviona:



Kuva 1. Hankkeen prosessikaavio (Hakala 2019).

Tutkimuksen tilaajaa tanssitaiteilija Elli Isokoskea voidaan pitää yhtenä soveltavan taiteen käytön edelläkävijänä. Hän on vienyt nykytanssia perustamansa tanssiryhmä

Myrskyryhmän kanssa yli 17 vuotta vanhustyön yksiköihin ja hoivakoteihin tanssiesitysten, asukkaille ja henkilökunnalle suunnattujen työpajojen ja taiteilijaresidenssien muodossa. Osallistavaa tanssielokuvatyöskentelyä hän on kehittänyt koreografi Kati Kallion kanssa vuodesta 2010. He ovat työskennelleet useammassa projektissa hoitolaitoksissa ja kotona asuvien ikäihmisten kanssa. Isokoski toimi taiteellisena asiantuntijana Taidekori (Taidepalveluiden kestävä taloudelliset ratkaisut sosiaali- ja terveydenhuollossa) -hankkeessa, joka oli 2017–2018 Taiteen edistämiskeskuksen kärkihanke kulttuuri- ja taidepalveluiden juurruttamiseksi sosiaali- ja terveyssektorille (Myrskyryhmä 2017a).

Isokoski on valmistunut tanssitaiteen kandidaatiksi London Contemporary Dance Schoolista 1998 ja tanssitaiteen maisteriksi tanssinopettajan koulutusohjelmasta Taideyliopiston Teatterikorkeakoulusta 2002. Hän on täydentänyt opintojaan mm. Yhteisötanssikursseilla, Taiteilija moniosaajana- ja Taiteilija vanhustyössä -koulutuksissa sekä monissa tanssielokuvaan liittyvissä koulutuksissa.

Isokoskea kiehtoo tanssin ja arjen rajapinta: Kuinka tanssi voi tulla ihmisten luo arkisiin ympäristöihin? Mitä tanssitaide voi antaa ihmisten arkeen? Ilmaisumuotoina Isokoskea kiinnostavat tanssilyhytelokuva ja kuvallinen kerronta. (Arts Management Helsinki 2019.)

Isokosken intohimona on tanssia ihmisten kanssa sekä saada yhteys toisiin ihmisiin liikkeen ja läsnäolon kautta. Päätöstään ryhtyä tekemään tanssia ikäihmisille hän kuvaa näin:

Vanhainkodeissa esiintyessä huomasimme tanssin merkityksellisyyden. Olin toisinaan miettinyt, että ei sillä taida olla maailman menolle mitään merkitystä tanssinko vai enkö. Vanhainkodeissa yleisön kohtasi esityksissä aivan toisella tavalla kuin teatteriympäristössä. Tanssin vaikutuksen näki yleisön kehon kielessä esiintyessä sekä kommenteissa ja keskusteluissa esitysten jälkeen. Tanssillamme oli vaikutusta katsojiin, se oli liikuttavaa, virkistävää, monelle ensimmäinen kosketus nykytanssiin: "Että tällaista vielä sain nähdä!" Olimme löytäneet nälkäisen yleisön. Positiiviset kokemukset ja havaitsemamme suuri tarve tanssille, liikkeelle, kohdatuksi tulemiselle vanhustyöympäristössä sai meidät keskittymään tähän ensimmäisenä kokeilemaamme kohderyhmään. (Isokoski 2017.)



Kuva 2. Kuvassa Elli Isokoski elokuvassa USKO (2018). Kuva: Mika Ailamäki

2.2 Myrskyryhmä

Myrskyryhmä on Elli Isokosken ja Pauliina Laukkasen (os. Tyni) perustama tanssiryhmä, joka haluaa toiminnallaan lisätä taiteen saavutettavuutta. Monitaiteellinen ryhmätyö, yhteisöllisyys, inhimillisyys, ammatillisuus ja taiteellinen taso ovat tärkeitä elementtejä Myrskyryhmän toiminnassa. Myrskyryhmän taustaorganisaationa on Taiteen edistämisen yhdistys Myrskynsilmä ry, joka tukee ryhmän toimintaa. Myrskyryhmä vie ”ihmisläheistä tanssitaidetta arkisiin ympäristöihin ihmisille, jotka muuten eivät tulisi nähneeksi nykytanssia” (Myrskyryhmä 2017b). Ryhmän tanssiesityksiä ja tanssielokuvia on esitetty vanhustyön yksiköissä, hoivalaitoksissa, tanssiteattereissa, seminaareissa ja julkisissa tiloissa eri puolilla Suomea. Tanssielokuvia on esitetty myös kansainvälisesti. Esitystoiminnan lisäksi ryhmä järjestää taiteilijaresidenssejä, työpaikkoja ja yhteistyöhankkeita. Ryhmä luo jatkuvasti uusia toimintamalleja monitaiteellisen ryhmätyöskentelyn keinoin.

Myrskyryhmä on toiminut aktiivisesti kulttuurisessa vanhustyössä kehittäen taiteen saavutettavuutta sekä edistäen tietoisuutta vanhustyön todellisuudesta ja taiteen mahdollisuuksista arjen hyvinvoinnissa. Se on ollut mukana hankkeissa: Osaattori -hanke 2011–2013 ja Taika II -hanke 2011–2013 sekä omissa hankkeissaan Miten tanssimme tänään? – tanssitaidehoitolaitoksiin -hanke 2011 ja Kuinka tällä eläis? – Kannattavat ansaintalogiikat kulttuurisessa vanhustyössä -hanke 2014–2015. (Myrskyryhmä 2017a).

2.3 Yhteistyökumppanit ja sidosryhmät

Hankkeen Nykytanssia ja tanssielokuvaa tekien, kokien ja katsoen kotona asuville ikäihmisille pääyhteistyökumppaneina toimivat Loikka Kontakti ry ja Käpyrinne ry. Loikka Kontakti tukee hankkeen elokuvien taiteellista laatua ja Käpyrinne tarjoaa muun muassa tilojaan tanssielokuvien esittelytilaisuuksia varten.

Loikka Kontakti ry (ent. M.A.D. Tanssimaisterit ry) on Suomen johtava tanssielokuvan edustaja. Yhdistys on toiminut vuodesta 1995 ja toiminta Loikka-tanssielokuvafestivaalin toteuttajana alkoi vuonna 2008. Loikka Kontaktin päätehtävänä on esittää ja levittää tanssielokuvaa sekä edistää kotimaisen tanssielokuvan tuotanto-olosuhteita. Kati Kallio toimi Loikka -tanssielokuvafestivaalin taiteellisena johtajana vuosina 2015–2018. Hän työskentelee laaja-alaisesti tanssitaiteen kentällä toimien elokuvan tekijänä, koreografina, tanssinopettajana ja tanssijana. Kallion lyhytelokuvia on esitetty festivaaleilla ja televisiossa Suomessa sekä kansainvälisesti. (Kallio 2019a.)

Loikka Kontakti tukee hankkeen taiteellista laatua. Isokosken ja Kallion aiempi yhteistyö Tanssivat kädet -elokuva- ja projekti toteutettiin Myllypuron monipuolisessa palvelukeskuksessa. He työskentelivät kolmen palvelukeskuksen asukkaankanssa osallistavan ja luovan elokuvatyöskentelyn keinoin. Vanhusten kanssa vietettyjen yhteisten hetkien myötä syntyi kolme lyhytelokuvaa: Usko, Toivo, Rakkaus (kaikki 2018). Kahdessa elokuvassa asukkaat esiintyivät myös itse. Usko - A sight for sore eyes esitettiin myös Kreikassa Athens Video Dance Project -festivaalilla 21.1.2019 sekä Torinossa, Italiassa La Danza 1 in Minuto -festivaalilla 7.6.2019. Toivo vieraili Tukholmassa Screen-Dance festivaalilla 28.4.2019. (Isokoski 2019c.)

Loikka Kontakti koordinoi myös pohjoismaista 60secondsdance-kilpailua. Pohjoismaisena yhteistyönä toteutettava kilpailu koostuu minuutin pituisista tanssielokuvista. (60secondsdance.) Isokoski esittelee kilpailun elokuvia hankkeeseen osallistuville ikäihmisille.

Käpyrinne ry toimii Isokosken yhteistyöorganisaationa. Käpyrinteellä on kaksi palvelutaltoa, joissa tarjotaan ympärivuorokautista asumispalvelua: Käpylän Pysäkki Käpylässä ja Kantin Pysäkki Töölössä. Käpyrinne ry on hallinnoinut useita ikääntyville ihmisille suunnattuja hankkeita mm. Iloa Arkeen -pysäkkitoimintaa, joka järjestää maksuttomia kohtaamispaikkoja ikäihmisille (Käpyrinne 2019). Pysäkkitoiminnan projektikoordinaattori Mervi Leivo etsii ja suosittelee Isokoskelle hankkeeseen soveltuvia, kotona asuvia ikäihmisiä. Lisäksi Käpyrinne tarjoaa tilan ja tekniikan tanssielokuvien julkistamistilaisuuksia varten. Tilaisuudet ovat avoimia Käpyrinteen asiakkaille, asukkaille ja henkilökunnalle sekä lähialueen asukkaille. Isokosken hankkeiden ansiosta Käpyrinteessä katsotaan säännöllisesti tanssielokuvia. (Leivo 2019.)

Hankkeen sidosryhmiä ovat elokuvien kuvausryhmät, joiden kokoonpano vaihtelee eri tuotannoissa. Kevään ja kesän aikana toteutettiin hankkeessa mukana olevien ikäihmisten kanssa kolme uutta tanssielokuvaa: Ystävät, Alinan aamu (työnimi Hyvän päivän ylistys) ja Perkeleen rakki sekä yksi kuvausharjoitelma: Rannan liikkeitä Kirs-tille.

Muita sidosryhmiä ovat palvelutalojen ja hoivakotien kulttuuriohjaajat, päivätoiminnan ohjaajat ja johtajat sekä kotimaisten ja kansainvälisten elokuvafestivaalien yhteyshenkilöt, Kino Euphoria, Arts Management Helsinki Oy sekä elokuvatuotantojen vapaaehtoiset.

Ystävät	Alinan aamu <i>Työnimellä: Hyvän päivän ylistys</i>	Perkeleen rakki	Kuvausharjoitelma Rannan liikkeitä Kirstille
<p>Elokuvassa mukana 10 näyttelijää ja Elli Isokoski</p> <p>Kuvaus: Santtu Ikäheimo Ohjaus ja leikkaus: Elli Isokoski Äänet: Harri Tahvanainen</p> <p>Käsikirjoitus muodostui yhteisten keskustelujen ja liikkeiden pohjalta. Isokoski kehitti liikkeellisen ilmaisumuodon elokuvalle.</p> <p>Harjoitusversioon kuvattiin lapsia ja senioriryhmä Ryhdikkäitä Ryppejä.</p>	<p>Pääosassa: Alina</p> <p>Kuvaus: Marko Tikkinen ja Elli Isokoski Ohjaus ja leikkaus: Elli Isokoski</p> <p>Käsikirjoitus: Alina</p> <p>Käsikirjoituksen viimeistely: Alina ja Elli Isokoski</p>	<p>Pääosassa: Aleksu Juolahti ja Robin koira.</p> <p>Työryhmässä mukana koiran omistaja Susanna Harjunen.</p> <p>Kuvaus ja äänet: Harri Järvinen Ohjaus ja leikkaus: Elli Isokoski</p> <p>Käsikirjoitus: Kirsti ja Elli Isokoski</p>	<p>Kuvaus ja leikkaus: Elli Isokoski</p> <p>Kuvausharjoitelman käsikirjoitus muodostui yhteisistä keskusteluista ja Kirstin toiveesta nähdä meren rantaa.</p>

Kuva 3. Elokuvatuotantojen työryhmät (Hakala 2019).

3 TAIDE JA KULTTUURI HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ

3.1 Tutkimuksellista tietoa taiteen hyvinvointivaikutuksista

Hyvinvointi koetaan henkilökohtaisesti ja se merkitsee ihmisille erilaisia asioita elämänkaaren eri vaiheissa. Hyvinvointi voidaan määritellä ihmisen emotionaaliseksi, psyykkiseksi, fyysiseksi ja sosiaaliseksi hyväksi oloksi. Hyvinvointiin sisältyy objektiivisesti mitattavia asioita sekä subjektiivisia arvostuksia ja kokemuksia. (Liikanen 2010, 39.)

Taiteen ja kulttuurin vaikutukset hyvinvoinnille voidaan jakaa neljään kategoriaan: 1) taide elämyksenä ja taidenautintona; 2) taiteen yhteys hyvään terveyteen, työkykyyn ja kokemuksiin hyvästä elämästä; 3) taidetoiminnan myötä syntynyt yhteisöllisyys; 4) taiteen ja rakennetun ympäristön vaikutukset. Kaunis ympäristö ja luonto virkistävät ja voivat edistää kuntoutumista. (Liikanen 2010, 67.)

Taiteella ja kulttuurilla on monin eri tavoin vaikutusta ihmisen hyvinvointiin koko elämän ajan. Taideinterventioihin osallistuminen ja niissä koetut taide-elämykset vaikuttavat merkittävästi ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Osallistuminen ryhmissä toteutettavaan musiikin, kuvataiteen, tanssin, näyttämötaiteen, kirjallisuuden tai käsityön toimintaan näyttäisi sekä laadullisen että määrällisen tutkimustiedon mukaan edistävän yli 60-vuotiaiden kognitiivista kyvykkyyttä, sosiaalisten suhteiden tuomaa rikkautta sekä myönteistä suhtautumista tuleviin vuosiin. (Wakeling & Clark 2015.)

Taiteenlajeista on tutkittu eniten musiikin hyvinvointivaikutuksia. Erityisesti oma lempimusiikki aktivoi voimakkaasti aivojen syvien osien mielihyvääalueita, joilla on merkittävä rooli oppimisessa ja muistin toiminnassa. Musiikin on todettu vaikuttavan terveyteen, kiputuntemuksiin ja elimistön toimintoihin, kuten sydämensykkeeseen ja verenpaineeseen. (Hyyppä & Liikanen 2005, 146.) Musiikin tekemiseen ja kokemiseen osallistumisella on merkittäviä suojaavia vaikutuksia myös ikääntyvien aivojen toimintakyvylle (Wan & Schlaug 2010; Huhtinen-Hilden & Viikuna 2013, 7 mukaan). Musiikki lisää keskittymiskykyä, nostaa mielialaa, vähentää sekavuutta ja ahdistuneisuutta sekä parantaa muistin toimintaa (Sihvonen & Leo & Särkämö & Soinila 2014).

Musiikin kuuntelu aktivoi aivoissa emootioita, tarkkaavaisuutta, vireystilaa ja muistia säätelevää laajaa hermoverkkoa. Suomessa vuonna 2008 julkaistussa tutkimuksessa osoitettiin, että päivittäinen musiikin kuuntelu nopeuttaa aivoinfarktipotilaan kognitiivista toipumista. (Liikanen 2010, 62.) Musiikin kuuntelun lisääminen tavanomaiseen kuntoutukseen tehostaa myös Parkinson- ja aivohalvauspotilaiden motoriikan säätelyä, nopeuttaa aivohalvauksen jälkeisen puhehäiriön ja kognitiivisten vaurioiden paranemista ja vähentää dementiaipotilaiden käytöshäiriöitä (Sihvonen ym. 2014).

Gene Cohenin taideinterventiotutkimus 65-100 -vuotiaiden itsenäisesti asuvien ikäihmisten parissa osoitti selkeän eron aktiivisten ja passiivisten taideryhmäläisten välillä. Aktiiviset kävijät, jotka osallistuivat ammattitaiteilijan vetämään intensiiviseen taideohjelmaan kerran viikossa kahden vuoden ajan, olivat psyykkisesti vireämpiä ja terveempiä, kävivät harvemmin lääkärissä, käyttivät vähemmän lääkkeitä ja osallistuivat aktiivisemmin sosiaaliseen elämään. He kertoivat voimaantumisen ja oman elämänsä hallinnan lisääntyneen. (ks. Liikanen 2010, 63.)

Taiteen ja kulttuurin harrastamisen on todettu vaikuttavan myös elinikään. Vuosina 1978-2002 tehty Mini-Suomi -terveyskyselytutkimus osoittaa, että ihmiset, jotka osallistuvat aktiivisesti kulttuuri- ja vapaa-ajantoimintaan elävät pidempään kuin vähän tai ei ollenkaan osallistuvat. Esimerkiksi sydän ja -verenkiertoelinten tauteihin kuoleminen oli todennäköisempää vähemmän harrastavien joukossa. (Hyyppä & Liikanen 2005, 90–91.)

Eriasteista muistisairautta sairastavilla taiteen katsomisella, kokemisella ja tekemisellä on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia kognitiiviseen toimintaan ja kognitiivisiin prosesseihin (Young & Camic & Tischler 2016). Taideharrastusten on todettu estävän dementoitumista tai hidastavan Alzheimerin taudin etenemistä. Heather Hill, joka on työskennellyt dementoituneiden ihmisten kanssa, uskoo tanssin parantavaan vaikutukseen. Tanssi ei vaadi verbaalista kommunikointia, vaan muihin tanssijoihin voi liittyä liikkeen välityksellä. Tanssi yhdistää ihmisen tunteet, mielen ja ruumiin. Kaikkia tarvitaan musiikin tahdissa liikuttaessa. Tanssi edistää myös lihasten hallintaa ja tasapainokykyä. (ks. Hyyppä & Liikanen 2005, 149.) Parkinsonin tautia sairastavien elämässä tanssilla voi olla yhteys parantuneeseen tasapainoon, toiminnalliseen liikuntakykyyn, motoriikkaan sekä elämänlaatuun (Houston & McGill, 2013).

Keskeisin tulos taidetoiminnan vaikutuksista ikäihmisille on ollut toimintakyvyn ja toimijuuden vahvistuminen. Ikäihmiset voivat vahvistaa omaa identiteettiään ja toteuttaa itsemääräämisoikeuttaan taiteen kautta. (Rosenlöf 2014, 7.)

3.2 Soveltava taide

Käytän kehittämistyössäni käsitettä soveltava taide. Soveltavalla taiteella tarkoitetaan asiakaslähtöistä taidetoimintaa, jossa taiteen sisältöjä sovelletaan toimivaksi tietyssä toimintaympäristössä, tietyille kohderyhmälle. Soveltava taide parantaa taiteen saavutettavuutta viemällä taiteen uusiin ympäristöihin ja osallistamalla uusia kohderyhmiä taiteen pariin. (Pääjoki & Tikkaola 2018,12.)

Taiteen hyvinvointivaikutukset ilmenevät, kun soveltavan taide täyttää tietyt kriteerit: 1) osallistujalla ei tarvitse olla kokemusta valitusta taiteen lajista tai työtavasta vaan

jokainen voi osallistua niillä taidoilla ja sillä kokemuksella, joka hänellä on; 2) kuuluksi tulemisen kokemus sekä hyvä vuorovaikutus taiteilijan ja muiden osallistujien kanssa; 3) taide tarjoaa käyttäjälleen elämyksiä ja mielihyvän kokemuksia. Parhaimmillaan taide synnyttää itsensä ylittämisen ja onnistumisen kokemuksia. (Pääjoki & Tikkaaja 2018,19.)

Joskus soveltavan taiteen projektit keskittyvät enemmän prosessiin kuin lopputulokseen. Prosessiin kuuluu oppiminen ja oivaltaminen. Laadukas soveltavan taiteen projekti sisältää ennalta mietityn, ammattitaitoisesti ohjatun taideprosessin sekä mahdollisen esteettisesti muotoillun teoksen. (Tikkaaja & Susi 2017, 11.)

Taiteen soveltavalla käytöllä pyritään virkistäytymiseen, elämän laadun parantamiseen tai hyvinvoinnin kokemuksen edistämiseen taiteen avulla. Taiteen soveltava käyttö voi olla esimerkiksi hoivaympäristössä toteutettu taidenäyttely, osallistava tai yhteisöllinen taidetoiminta, tai teatterina, työpajana tai monina muina tapoina tai teoksina toteutettu toiminta. (Heikkilä 2017, 25.)

Työskentelyn tavoitteina voi olla kasvatus, yhteisöllisyys tai sosiaalinen vuorovaikutus. Työskentelyn avulla poistutaan omalta mukavuusalueelta ja se herättää monenlaisia tunteita. Työskentelyn on hyvä tapahtua turvallisessa ympäristössä etenkin, kun työskennellään haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten kanssa. Aiheet liittyvät osallistujien omaan elämään ja muodostuvat osallistujille merkityksellisiksi. Työskentelyyn liitetään usein voimaantumisen käsite.

Soveltavan taiteen kentällä toimivan taiteilijan on tärkeää tunnistaa oman taiteen-alansa erityisluonne suhteessa sisältöön, huolehtia työnsä laadusta, tiedostaa oma osaamisensa vuorovaikutustilanteissa sekä tunnistaa oman työnsä etiikka ja arvope-
rusta (Tikkaaja & Susi 2017, 12). Taiteilija katsoo maailmaa erityisestä näkökulmasta. Hänellä on ammattitaitoa havaita merkityksiä ja osaamista sekä viestiä niistä tarkoituksenomaisella tavalla. Hoivakodin hyvinvointitoiminnasta vastaava ohjaaja tähtää ikäihmisten aktivointiin, kun taas taiteilija vie työskentelyä syvemmälle ja pyrkii luomaan prosessista merkityksellistä maailman tutkimista. (Mt 2017, 11.)

Isokosken hankkeessa soveltavan taiteen lajina on tanssielokuva. Käsitteellä tanssielokuva tarkoitetaan kameralle tehtyä tanssia. Tanssielokuva on kuin lyhytelokuva, jossa liike on muokattu kameralle. Liike ja tanssi toimivat tarinan kerronnallisena välineenä ja pääasiallisena ilmaisun muotona. Tanssielokuvat voivat olla joko abstrakteja tai narratiivisia. Teokset koostuvat koreografiasta, joka voi olla tanssiliikettä tai erilaisten liikkeiden yhdistelmiä, kävelyä, eleitä ja arkisia toimia. Toisinaan koreografia syntyy vasta leikkaajan käsissä.

Isokosken kokemusten mukaan tanssielokuva on osoittautunut erittäin hyväksi ja toimivaksi keinoksi saada toimintakyvyltään huonokuntoinenkin ikäihminen osallistumaan luovaan prosessiin. Elokuvaan tutustuminen tuo mieleen muistoja ja herättelee kyvyn nähdä oma, olosuhteiden pakosta kaventunut ympäristönsä uusin silmin. Elokuvan teossa on erilaisia vaiheita, joihin on mahdollista osallistua. Näitä ovat ideointi, käsikirjoittaminen, koreografia, tapahtumaympäristön ja puvustuksen valinta sekä esiintyminen. (Isokoski 2019a.)

Isokoski kuvaa liikkeellisiä elokuviaan seuraavasti: "Ne ovat kuin runoja. Osassa on selkeämpi tarina, osassa ei. Ajattelen, että tanssielokuvia voi katsoa myös kuin valokuva-albumia. Jokainen kohta on oma kuvansa, liikkuva kuvansa. Joskus ne luovat tarinan, toisinaan tuovat esille muotoja, tekstuureja ja tunnelmia." (Isokoski 2019a.)

Sanattomana taiteen muotona tanssielokuva ylittää kaikki kielimuurit ja on oivallinen kulttuurin välittäjä myös kansainvälisesti.

3.3 Kotona asuvat ikäihmiset

Suomen väestö ikääntyy ja eläkeikäisten määrä kasvaa suurten ikäluokkien saavuttaessa eläkeiän. Väestön ikärakenteen muutos vaikuttaa monella tavalla myös taiteen ja kulttuuripalvelujen kehitykseen. Eläkkeelle siirryttäessä vapaa-aikaa on enemmän, mutta toisaalta ikääntyminen tuo mukanaan erilaisia osallistumisen rajoitteita.

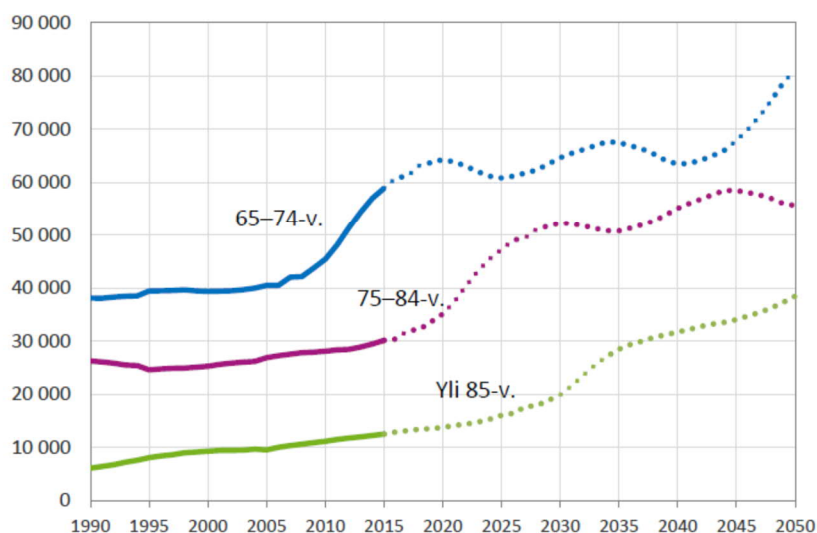
Palvelurakenteiden uudistamisen ja kansallisen politiikan tavoitteena on, että ikäihminen voi asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään, jopa elämänsä loppuun

saakka (THL 2019). Kotona asuvat ikääntyneet ovatkin yhä huonokuntoisempia. Terveysten heikkenemisen seurauksena riippuvuus muista ihmisistä lisääntyy. Monet yksin asuvista eivät pääse ulos omasta kodistaan ilman kotihoidon, omaisten tai lähipiirin apua.

Hyvin iäkkäiden ihmisten määrä kasvaa nopeasti. Siinä missä 1970-luvulla Suomessa oli vain kolmisen tuhatta 90-vuotiasta, on heitä tällä hetkellä jo noin 50 000. Ennusteen mukaan vuonna 2065 yli 90-vuotiaita on jo 190 000. Lisäksi elinajanodote on ollut pitkään kasvussa. Vastasyntyneen suomalaisen elinajanodote oli vuonna 2016 naisilla 84,1 vuotta ja miehillä 78,4 vuotta. Vuoteen 2080 mennessä alle vuoden ikäisten elinajanodotteen ennustetaan nousevan 91,1 vuoteen naisilla ja 87,0 vuoteen miehillä. (Terveyskylä. Väestön ikääntyminen Suomessa 2019.)

Kuva 4 esittää ennusteen Helsingin seudun eläkeikäisten ikääntymisestä. 85 vuotta täyttäneiden määrän ennustetaan jopa kolminkertaistuvan vuoteen 2048 mennessä! (Helsingin kaupunki. Tilastoja 2016.)

Eläkeikäiset Helsingissä 1.1.1990–2016 sekä ennusteen perusvaihtoehto 2017–2050



Lähde: Helsingin ja Helsingin seudun väestöennuste 2016–2050.

Kuva 4. Eläkeikäisten ikääntyminen Helsingissä.

Osallistuminen kulttuuritapahtumiin laskee selvästi eläkkeelle jäännin jälkeen ja vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Yli 80-vuotiaista 39 % koki terveydellisten syiden vaikeuttavan kulttuuritapahtumiin osallistumista. Terveydelliset syyt olivat yhteydessä sekä ulkona liikkumisen vaikeuksiin että koettuun yleiseen terveydentilaan. Yleisen terveydentilan taustalla on luonnollinen ikääntyminen ja sen aiheuttama kuulon ja näön heikkeneminen. Osallistumista kulttuuritapahtumiin estävät myös järjestettyjen kuljetusten puuttuminen ja huonot liikenneyhteydet. Ajanpuute kulttuurin harrastamiselle on vähäisintä 80 vuotta täyttäneiden keskuudessa verrattuna nuorempiin ikäluokkiin. (Mitchell & Pynnönen 2012, 115.)

Yksin asuvat eivät välttämättä koe yksinäisyyttä, mikäli he pysyvät sosiaalisesti aktiivisina. 65-80 vuotiaiden hyvinvointiin vaikuttavat erityisesti perhesuhteet ja muut läheiset ihmissuhteet. Tämän jälkeen eniten elämäniloa tuottavat luonnosta nauttiminen ja lähiympäristö. (Helsingin kaupunki. Tilastoja 2016.)

4 BENCHMARKING

Valitsin kehittämistyöni benchmarking -kohteiksi neljä toimijaa soveltavan taiteen kentältä. Kummi kotona- ja Kulttuuri kyläilee -hankkeet valitsin vertailukohteiksi siksi, että molemmissa taidetta viedään kotona asuvan ikäihmisen luokse. Kolmanneksi kohteeksi valitsin Sairaalaklovnit, koska heillä on pitkä kokemus toiminnasta myös kansainvälisesti. Lisäksi läsnäolo klovneriasta eli toimenpiteeseen tähtäävästä klovneriasta tehdään parhaillaan vaikuttavuustutkimusta, joka valmistuu tänä vuonna. Alustavat tulokset on saatu ja ne osoittavat, että lapset ja perheet kokevat toiminnan myönteiseksi. Toimenpiteeseen tähtäävässä klovneriassa klovni on sairaalassa koko toimenpidepäivän ajan tukemassa läsnäolon ja leikin avulla lapsen valmistautumista ja siirtymistä toimenpiteeseen. Tavoitteena on vähentää lapsen pelkoa. (Sairaalaklovnit 2018). Neljännessä Voimauttava valokuva -menetelmässä havaitsin paljon samoja elementtejä kuin Isokosken menetelmässä.

4.1 Kummi kotona -hanke

Läntisen tanssin aluekeskuksen tuottamaa ja ammattitanssitaiteilijoiden toteuttamaa Tanssikummitoimintaa on jo muutaman vuoden ajan toteutettu erilaisissa yhteisöissä mm. vanhainkodeissa, palvelutaloissa, vammaisyksiköissä, kouluissa, päiväkodeissa ja vastaanottokeskuksissa. Tanssikummit ovat ammattitanssitaiteilijoita, jotka ovat erikoistuneet taidelähtöiseen toimintaan ja soveltavaan tanssiin. Tanssikummin työ on läsnäoloa, kohtaamista ja kuuntelua sekä liikkumista ja liikuttamista. (Läntinen tanssin aluekeskus 2019.)

Kummi kotona -hankkeen tavoitteena on koetun terveyden ja hyvinvoinnin sekä henkisen vireyden vahvistaminen tanssin keinoin. Tanssikummit työskentelivät huhti- ja toukokuussa 2017 Kaarinan kotihoidon asiakkaiden parissa. He vierailivat 18 kotihoidon asiakkaan luona 1-2 kertaa viikossa tiiviissä vuorovaikutuksessa kotihoidon hoitohenkilökunnan kanssa. Työntekijöiden mukaan vierailut asiakkaiden luona koettiin innostavina ja piristävinä. Asiakkaat voivat paremmin ja olivat aiempaa aktiivisempia. Asiakkaisiin saatiin myös lisää liikkuvuutta, mikä helpotti hoitajien työskentelyä. Kokeilun taustalla olleet oletukset taiteen hyvinvointivaikutuksista näyttivät toteutuvan. (Taikusydän 2017.)

4.2 Kulttuuri kyläilee -hanke

Kulttuuri kyläilee on Keski-Uudenmaan sote -kuntayhtymän Järvenpään alueen kotihoidon, Järvenpään kaupungin museopalveluiden ja Setlementti Louhelan yhteinen hanke. Toiminnan tavoitteena on lisätä kulttuurin saavutettavuutta alueen kotihoidon asiakkaille. Kulttuurikyläilyn mahdollistaa kulttuuriluotsi, joka kyläilee maksutta taidepaketin kanssa ikäihmisten kotona. (Järvenpää 2019.)

Taidepaketti sisältää matkalaukussa kuljetettavan taideteoksen, teostiedot sekä taulun teemaan liittyvän aistimateriaalin. Monipuolisen taidepaketin tavoitteena on aktivoida aisteja, herättää keskustelua ja tuoda merkitystä ikäihmisen arkeen. Kulttuuriluotsin ei tarvitse olla taiteen asiantuntija. Toimintaa pilotoitiin keväällä 2019 ja jatkossa toimintaa on tarkoitus laajentaa kaikille kotona asuville ikäihmisille. (Järvenpää 2019.)

4.3 Sairaalaklovnit

Ensimmäinen järjestäytynyt sairaalaklovnitoimintaa harjoittava yhdistys perustettiin vuonna 1986 New Yorkissa. Suomessa Sairaalaklovnit ovat ilahduttaneet kaikenikäisiä lapsipotilaita, omaisia ja hoitohenkilökuntaa sairaaloissa vuodesta 2002 lähtien. Klovnit kiertävät potilashuoneissa ja osastoilla, mikäli lapsi antaa siihen luvan. Sairaalaklovnit tuovat hyvää mieltä sairaalan arkipäivään ja saavat lapset hetkeksi unohtamaan sairautensa. Muisto klovnien vierailusta auttaa sairaalakokemuksen käsittelyssä myös jälkikäteen. Pitkäaikaispotilaille tieto siitä, että klovnistävät tulevat aina tervehdymään, muodostavat ainutlaatuisen tuen sairaalassaoloajalle. (Sairaalaklovnit 2019.)

Sairaalaklovnit ovat eri taiteenalojen ammattilaisia ja he pyrkivät tukemaan perheiden hyvinvointia ja vahvistamaan lapsen minäkuvaa luomalla yhdessäolon, ilon ja hyvän mielen hetkiä sairaalan arkeen. Toiminta perustuu yleisinhimilliseen huumorintajuun, läsnäoloon sekä kohtaamisen voimaan. (Sairaalaklovnit 2019.)

Klovnit tekevät myös toimenpiteisiin valmistavaa klovneriaa, jonka tarkoituksena on vapauttaa hoitohenkilökunnan resurssit hoitotyöhön klovnin keskittyessä lapsen ja perheen tukemiseen. Läsnäolo klovneria -työmuoto valittiin yhdeksi prosenttitaiteen periaatteen laajentamisen kärkihankkeista. Hankkeen tavoitteena on työmuodon kehittäminen ja juurruttaminen osaksi lasten leikkaustoimintaa yliopistollisissa sairaaloissa (HYKS, TAYS, TYKS). Kun lapset ovat paremmin valmistautuneita, nopeutuvat hoitotoimenpiteet ja pelkotiloista johtuvat viivästykset vähenevät. Työmuoto mahdollistaa esilääkityksen vähentämisen ja palautumisen nopeutumisen. Hoito koetaan miellyttävämpänä ja koettu kivun määrä pienempänä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019b).

Vuonna 2016 julkaistiin laaja tutkimus sairaalaklovnin mahdollisuuksista jopa korvata anestesia lapsen hoidossa (Dvory, Goshenym). Tutkimuksessa todettiin, että sellaisissa tapauksissa, missä tutkimus- tai hoitotoimenpide ei aiheuta kipua, mutta tarvitsee lapsen yhteistyökykyä, on sairaalaklovni hyvä vaihtoehto nukuttamiselle. Tutkimuksessa sairaalaklovni oli läsnä lapsen koko hoitoprosessin ajan. (Pinsetti, 26.) Pediatrics-leh-

dessä (2005) julkaistussa tutkimuksessa todettiin, että sairaalaklovnin läsnäolo anestesian induktiossa vähensi merkittävästi lapsipotilaan pelkoa. Tärkeää oli, että sairaalaklovni tapasi lapsen jo ennen leikkausta valmisteluyksikössä.

Katja Mäenpään diplomityössä (2018) tutkittiin, miten digitaalisilla palveluilla voidaan mitata potilaskokemusta. Potilaskokemusta tutkittiin kolmesta eri näkökulmasta; lapsipotilaan, hänen vanhempansa sekä hoitajien. Tutkimusten tulokset osoittavat, että toimenpideklovnerialla on erittäin positiivinen vaikutus lapsipotilaiden ja heidän vanhempiensa potilaskokemukseen.

4.4 Voimauttava valokuva -menetelmä

Voimauttava valokuva on valokuvaaja, taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehittämä empowerment -käsitteen sisältöihin perustuva sosiaalipedagoginen menetelmä. Savolainen tutkii, kehittää ja opettaa valokuvan käyttöä pedagogisena ja terapeuttisena menetelmänä. (Savolainen 2008.)

Voimauttavan valokuvan työväline ei oikeastaan ole valokuvaus, vaan katse ja näkemisen tapa – se, miten voimme tietoisesti valita katsoa ja tehdä näkyväksi sellaisenkin eheyden, joka on niin haurasta, ettei se vielä ole oikeastaan edes olemassa. Voimauttavan valokuvan menetelmä perustuu lähtökohtaan, jossa korjaavat asiat tapahtuvat liittymisen kokemuksessa toisiin ihmisiin. Ihmisen on oltava ensin jonkun silmissä arvokas, ennen kuin hän voi olla sitä itselleen. (Savolainen 2008.)

Savolainen keskittyy kuvaajan roolissa näkemään, mikä kuvattavassa on kaunista ja ainutlaatuista, erilaista kuin kenessäkään toisessa ihmisessä. Savolainen on aidosti kiinnostunut siitä, millainen kuvattava on. Voimauttavan valokuvan ideana on, ettei kuvaaja ohjaa kuvattavaa, vaan se, että hän kuuntelee ja ymmärtää häntä. Kuvaaja on ikään kuin peili, joka heijastaa katseella, sanoilla ja läsnäololla kuvattavan ainutkertaisuutta. (Savolainen 2008.)

Voimautuminen merkitsee ihmisestä itsestään lähtöisin olevan sisäisen voimantunteen kasvamista. Toista ihmistä ei voi voimauttaa. Voimauttavan valokuvan käytön

edellytys on tasavertaisuus ja kuvaustilanteesta rakennetaan dialoginen vuorovaikutustilanne. Kuvattavalla itsellään on oikeus määritellä, millaisilla kuvilla hän haluaa määritellä itseään ja elämäänsä. (Savolainen 2015.)

Voimauttava valokuva -menetelmän soveltamisesta on tehty useita opinnäytetöitä. Teija Pollari (2016) tutki voimauttavan valokuvan käyttöä tehostetussa palveluasumisessa. Tulokset osoittivat, että muistisairaajat asukkaat nauttivat kuulluksi tulemisen tunteesta, kuvauksista ja vuorovaikutuksesta. Lisäksi valmiit valokuvat tuottivat heille hyvyyden ja arvokkuuden tunteita. (Pollari 2016, 48). Katri Äikiän (2016) toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda esiin voimauttavan valokuvan avulla arvokasta vapaaehtoistoimintaa ja -toimijoita Käpyrinteen palvelutalojen asukkaiden ja asiakkaiden arjessa. Mukana olleet asukkaat vaikuttivat tyytyväisiltä ja kokivat itsensä tärkeiksi saatuaan olla mukana projektissa. Vapaaehtoiset kertoivat läsnäolon tuovan voimaa myös heille itselleen ikääntyneille tuotetun ilon ja piristyneisyyden lisäksi. (Äikiä 2016, 40.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITTEET

Hankkeen Nykytanssia ja tanssielokuvaa tekien, kokien ja katsoen kotona asuville ikäihmisille tavoitteena on edistää kotona asuvien ikäihmisten kulttuurista osallisuutta ja hyvinvointia taiteen keinoin. Työni tavoitteena on kehittää ikäihmisille suunnattua taiteen soveltavaa käyttöä hyvinvoinnin rakentajana ja Isokosken tekemää työtä tanssielokuvan parissa. Tarkoituksena on samalla tutkia, miten ikäihmiset kokevat tanssielokuvien katsomisen ja tekemisen.

Tässä kehittämistyössä esittelen havaintojani Isokosken työmenetelmästä ja siitä, miten ikäihmiset kokevat hankkeen yhteydessä toteutetut taiteelliset interventiot. Tarkailen tutkittavien välitöntä kokemusta. Isokosken toiveesta pyrin myös samalla tarkastelemaan sitä, onko taide mahdollisesti koskettanut ikäihmistä. Elokuvaileisön kohdalla havainnoin sitä, mitä tanssielokuvan näkeminen herättää katsojissa.

Kehittämistyöni kautta haen vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten ja mitä menetelmiä soveltaen taidetta voidaan hyödyntää hyvinvoinnin rakentajana?
2. Miten ikäihmiset kokevat tanssielokuvan katsomisen ja tekemisen?
3. Mitä ovat ne tuotannolliset tekijät, joita kehittämällä taiteen soveltavaa käyttöä voidaan edistää?

Lähestyn tutkimuskysymystäni soveltavan taiteen näkökulmasta.

5.1 Tutkimusaineisto ja tutkimusmenetelmät

Kehittämistyön näkökulmana on tapaustutkimus, jossa paneudutaan muutamiin tapauksiin syvällisesti. Tavoitteena ei ole löytää yleistyksiä eikä syy-seuraussuhteita, vaan kuvailla ilmiötä, tehdä uusia havaintoja ja tuottaa uusia kehittämisehdotuksia. Hyödynnän tapaustutkimusta keskittyen Elli Isokosken ja hankkeessa mukana olevien ikäihmisten syvälliseen havainnointiin. Havainnoin kahta ikäihmistä, Alinaa (nimi muutettu) ja Kirstiä, heidän omissa kodeissaan. Havainnoin molempia kahtena eri kertana ja toisen havainnointikertani jälkeen haastattelin heitä tarkemmin. Havainnoin ikäihmisiä myös neljässä eri elokuvatilaisuudessa.

Kirjoitin havainnoistani tarkat muistiinpanot ja pyrin kirjaamaan tekemäni havainnot objektiivisesti. Kirjasin kaiken kuulemani sekä myös havainnoimani reaktiot. Muistisairaus voi viedä osittain tai kokonaan puhekyvyn. Sanojen sijaan ihminen reagoi eleillä ja liikkeillä. Eleiden ja liikkeiden lisäksi havainnoin myös elokuvien aiheuttamia tunteita (liikuttumista, itkua ja naurua).

Kehittämistyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisissa tutkimuksissa suositaan menetelmiä, joissa kohderyhmän näkökulma ja "oma ääni" pääsevät esille (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160). Aineisto kerätään luonnollisissa, todellisissa tilanteissa ja kohderyhmän kokemuksille ja näkökulmille annetaan tilaa. Tutkittavaan ilmiöön liittyviin ajatuksiin, tunteisiin ja vaikuttimiin perehdytään intensiivisesti. Käytin aineiston keruumenetelminä avointa haastattelua, havainnointia ja benchmarkingia. Lisäksi yhdessä elokuvahetkessä osallistujille jaettiin palautelomake.

Avointa haastattelua voi verrata tavalliseen keskusteluun. Keskustelussa edetään mahdollisimman luonnollisesti tarkkoja kysymyksiä esittämättä ja haastateltavan annetaan puhua aiheesta vapaasti. Avoin haastattelu sopii tutkimusmenetelmäksi tilanteissa, joissa haastateltavia on vähän ja haastateltavien kokemukset vaihtelevat paljon (Metsämuuronen 2008, 41). Haastateltavia voi olla vain muutama, toisinaan vain yksi henkilö, jota voidaan haastatella useaan otteeseen (Tuomi & Sarajarvi 2018, 88).

Kehittämistyöhöni valikoitui kaksi kotona asuvaa ikäihmistä. Alun perin tarkoitukseni oli havainnoida ja haastatella kolmea ikäihmistä. Yhden kunto kuitenkin heikkeni, eikä hän halunnut jatkaa enää elokuvatyöskentelyä. Jos tutkimushenkilöitä olisi ollut enemmän, olisin saanut hieman laajemman ja monipuolisemman aineiston. Koin, että kahta ihmistä tutkimalla sain kuitenkin riittävästi aineistoa vastatakseni tutkimuskysymyksiin. Hain vastauksia siihen, miten Isokosken vierailut sekä elokuvien katselu koetaan vierailujen aikana ja mitä elokuvatyöskentelystä jäi mieleen vierailujen jälkeen. Isokoskea itseään kiinnosti erityisesti se, miten taide oli koskettanut ikäihmisiä.

Haastattelin myös hankkeen yhteistyökumppaneita Mervi Leivoa ja Kati Kalliota. Leivoa haastattelin yksin ja Kalliota yhdessä Isokosken kanssa. Täydensin Kallion haastattelua jälkeenpäin puhelinhaastattelulla. Pyysin heitä kertomaan omasta roolistaan hankkeessa sekä kuvaamaan työskentelyään Isokosken kanssa. Haastattelin puhelimitse myös Käpyrinteen vapaaehtoistoiminnan koordinaattoria Maria Murtoa. Tarkoitukseni oli selvittää, miten ikäihmiset olivat reagoineet elokuvahetkiin hoivakodeissa esitysten jälkeen. Yritin saada haastatteluja myös hoitajilta, jotka vastaavat vanhusten päivittäisestä hoidosta. Tämä ei ikävä kyllä onnistunut. Syynä oli hoivahenkilökunnan suuri vaihtuvuus tai se, että hoitajat eivät osallistuneet elokuvahetkiin. Vertailukohteista haastattelin tanssitaiteilija, tanssikummi Annastiina Saastamoista.

Havainnointi sopii menetelmänä erinomaisesti vuorovaikutuksen tutkimiseen. Havainnointia voi käyttää joko itsenäisesti tai haastattelun tukena. Havainnoinnin avulla saadaan välitöntä ja suoraa informaatiota tutkimuskohteiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 114–115). Havainnoin ikäihmisten lisäksi neljää Ellin elokuvahetkeä: Herttoniemen sairaalan päivätoimintakeskuksessa,

Käpyrinteen lidan tuvassa, Pähkinärinteen palvelutalossa ja Heseva-kodissa. Havainnoinnit toteutettiin helmi-marraskuussa 2019. Heseva-kodin osallistujille ja hoitohenkilökunnalle jaettiin lisäksi Elli Isokosken suunnittelema palautelomake, jossa kysyttiin mitä ajatuksia ja kokemuksia esitys herätti. Hoitohenkilökunta avusti ikäihmisiä lomakkeen täyttämässä ja palautti lomakkeet heti tilaisuuden jälkeen. (ks. Liite 3). Palautteen kerääminen voi olla haastavaa, jos kyse on muistisairaista ikääntyneistä. Palaute kannattaa kerätä mahdollisimman pian taideintervention jälkeen. Palaute kannattaa kerätä myös hoitohenkilökunnalta, joka työskentelee tiiviisti ikääntyneiden kanssa. (Sivonen 2019, 24.)

Valitsin kehittämistyöni benchmarking -kohteiksi: Kummi kotona- ja Kulttuuri kyläilee -hankkeet, Sairaalaklovnit sekä Voimauttava valokuva -menetelmän. Benchmarking eli vertailuanalyysi on arviointia, jossa eri toimijat vertaavat prosessejaan toisten toimijoiden kanssa. Vertailuarviointia käytetään toisilta oppimiseen ja oman toiminnan kehittämiseen. Sen avulla voidaan vertailla alan toimijoiden toimintatapoja ja oppia parhaista käytännöistä. Kohteet voivat olla valittuja joko saman alan toimijoilta tai miltä tahansa alalta. Tavoitteena on oppiminen ja kehitysideoiden laatiminen omaan toimintaan. (Tuulaniemi 2016, 138.)

5.2 Aineiston analyysi, eettisyys ja luotettavuus

Kirjoitin jokaisen havainnoinnin ja haastattelun aikana kuulemani asiat sanasta saan. Lisäksi kirjasin ylös havainnoimiani eleitä, liikkeitä ja tunteita. Kohtaamisten jälkeen tutustuin kirjoittamaani materiaaliin ja mietin alustavasti, mikä materiaalissa olisi oleellista tutkimukseni kannalta.

Tiedostan, että kehittämistyön tulosten tulkinta saattaa olla subjektiivista. Tavoittelin kuitenkin mahdollisimman objektiivista ja systemaattista työskentelyä tutkimuskysymyksiini mukaisesti. Laadullisissa tutkimusmenetelmissä tutkija saattaa olla hyvin lähellä tutkittavia ja vaarana on, että tutkija tekee tulkintoja omien uskomustensa mukaisesti. (Ojasalo ym. 2014, 105). Tutkimustani ohjasi erityisesti oma kiinnostukseni aiheeseen. Tutkimuksella ei ollut ulkopuolisia tahoja määrittämässä, mitä erityisesti tutkitaan, joten se perustuu aitoihin ja suoriin havaintoihini tutkittavasta ilmiöstä.

Tarkkailin ja havainnoin tutkittavien välitöntä kokemusta eli sitä, miten ikäihmiset kokevat hankkeen yhteydessä tehdyt taiteelliset interventiot.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012) mukaan vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen noudattaminen ja edistäminen tutkimustoiminnassa sekä loukkausten ja epärehellisyyden torjuminen. Hyvä tieteellinen käytäntö toteutuu, kun tutkimuksen eettiset ratkaisut ja tutkimuksen uskottavuus ovat erottamattomat. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150.) Tutkimuksessani on noudatettu hyvää tutkimustapaa ja tieteellisen käytännön ohjeita. Tutkimukseen osallistuneille kerrottiin etukäteen tutkimuksen taustat ja tarkoitus. Haastatteluun osallistuneilta ikäihmisiltä pyydettiin kirjallinen suostumus (ks. Liite 1). Keskustelin myös puhelimesta toisen tutkittavan lähiomaisen kanssa ennen tutkimuksen aloittamista. Haastattelut toteutettiin avoimena keskusteluna, haastateltavien ehdoilla valitun aihepiirin mukaisesti. Olen kuvannut tutkimukseni eri vaiheet mahdollisimman totuudenmukaisesti noudattaen huolellisuutta ja tarkkuutta tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa. Haastatteluista tehdyt johtopäätökset perustuvat haastateltavien omiin kokemuksiin ja mielipiteisiin, jotka esitän tutkimuksessa sellaisenaan.

6 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET

6.1 Ikäihmisten havainnointi

Havainnoin ja haastattelin kahta ikäihmistä, jotka olivat osallisina Isokosken hankkeessa: Alinaa ja Kirstiä. Alina on 94-vuotias ja kotihoito käy hänen luonaan kerran viikossa. Kirsti on 80-vuotias, hänellä on todettu etenevä muistisairaus ja kotihoito avustaa häntä muutamia kertoja päivässä. Katsoimme heidän kanssaan Isokosken omasta tuotannosta elokuvat: Ystävät; Kevään koivut, valkovuokot ja hevonen; Usko ja Rannan liikkeitä Kirstille. Katsoimme myös elokuvat Deep end Dance ja Boy. Havainnoin sekä Isokosken työskentelyä että elokuvien aiheuttamia reaktioita katsojissa.

Kuvaan Alinasta ja Kirstistä tekemäni havainnot omina kokonaisuuksinaan, sillä katson, että herkkyys olisi saattanut kärsiä, mikäli olisin luokitellut heistä keräämäni aineistot yhdeksi kokonaisuudeksi. Havainnoin molempia kahteen kertaan ja jälkimmäisellä kerralla haastattelin heitä kahden kesken ilman Isokosken läsnäoloa.

6.1.1 Alinan havainnointi

Aloitin kehittämistyöni helmikuussa 2019 havainnoimalla Alinaa. Isokoski oli tavannut Alinan neljä kertaa aiemmin ja he olivat jo ehtineet ideoida aiheen ensimmäiseen yhteiseen elokuvaansa Ystävät. Elokuvan aiheena on ystävyys, aika ja ikääntyminen. Isokoski oli kuvannut ensimmäisiä harjoituskohtauksia elokuvasta. Kunkin kohtauksen kesto on noin minuutti.

Alina otti meidät ilahtuneena vastaan ja ohjasi meidät olohuoneeseen. Katsoimme kohtauksia Ystävät -elokuvasta. Kohtauksessa leikitään "peiliä". Elokuvassa lapset aloittavat leikin ja elokuvan edetessä he vanhenevat. Lopulta "peilin" lisäksi jäljelle jää vain yksi rollaattori. "Peili" kävelee kohti rollaattoria ja poistuu leikkialueelta rollaattoriin tukeutuen.

Alina seurasi innostuneena näkemäänsä: "Toi on jännää, kun hiivittiin ja leikittiin tota" (Alina 2019a). Elokuvan katsottuamme Isokoski pohti elokuvan kohtaa, jossa lapset leikin edetessä muuttuvat vanhuksiksi. Hänen mielestään kohtaus pitäisi saada jotenkin toimimaan. Alina seuraa pohdiskelua hyvin tarkkaan ja hymyilee. "Pitäisi joku side löytyä, jotain semmosta...pilkku väliin." (em.) Alina nauraa ja jatkaa "jotain sellaista, joku silta siihen täytyy saada. En osaa kerralla sanoa, katsotaan uudelleen. Täytyy katsoa sillä silmällä." (em.) Katsomme elokuvan uudestaan. "Näinhän se viimein käy, että yksin jää...En osaa tarkemmin sanoa, sinä osaat paremmin sanoa, kun olet näitä tehnyt." (em.)

Katsomme seuraavaksi irlantilaisen koreografin elokuvan Deep End Dance (2010), jossa äiti ja poika sukeltalevat uima-altaassa. Elokuvan alussa jo aikuinen poika sukeltaa puku päällä altaan pohjaan ja tanssii sukelluksissa. Myös äiti sukeltaa altaaseen, välillä poikaa kannatellen, välillä irti päästäen.

Alina katsoo keskittyneenä elokuvaa ja toteaa: "Oli kaunista, oikein mykistyin. Äitikin valtavan notkea. Kuinkakohan kuvattu? Kamalasti ammattitaitoa." (Alina 2019a.) Isokoski kertoo tarkemmin elokuvan taustoista ja siitä, kuinka hän itse liikuttui nähdesään elokuvan ensimmäisen kerran. Elokuvassa äiti päästää välillä pojan irti ja välillä pitää hänestä kiinni. Elokuva kuvaa äidin ja pojan suhdetta. "Se onkin taito päästää irti. Kun olivat vielä lapsia ja kotona. Jossakin kun olivat, niin tuska tuleeko se nyt kotiin." (em.) Alina vaipuu muistelemaan elämäänsä, lastensa seikkailuja sekä iltoja, kun hän odotteli vanhinta tyttärtään kotiin. Hän kertoo omasta nuoruudestaan, naimisiinmenostaan, lapsiensa avioliitoista, lapsenlapsistaan ja elämän varrella kohdatuista monista iloista ja suruista. Isokoski kuuntelee, on läsnä ja antaa Alinan kertoa tarinaansa. Alina kertoo, miten hän lähti jo 15-vuotiaana maailmalle ja elätti tämän jälkeen itsensä. Alina muisteli myös aikaa, jolloin hän oli ennen naimisiinmenoan ollut sodan aikaan ilmavalvonnassa.

Kevään koivut, valkovuokot ja hevonen -elokuvassa (2018) näemme kaksi hevosta vapaana aitauksessa, läheltä kuvattuja tuulessa huojuvia hevosenjouhia, valkovuokkoja sekä koivunlehtiä. Idean elokuvaan antoi palvelutalossa asuva Eila, joka oli todennut valmiin elokuvan nähtyään: "Tuulen tuntu. Ihan kuin olisin käynyt ulkona." (Myrskyryhmä, blogi). Elokuva saa Alinan muistelemaan omia lemmikkejään, kesälaitumia ja suhdettaan eri eläimiin. Isokoski kuuntelee ja hymyilee. Katsomme myös Usko -elokuvan, joka on kuvattu entisen Lapinlahden sairaalan käytävällä ja jossa myös Isokoski itse esiintyy. Iäkäs rouva ihailee ehkä hieman yllättäen sairaalan käytävälle ilmestyvää tanssijaa. "Kauniisti liikutit. Et voi uskoa, että ei voi enää kävelläkään puhumattakaan tanssista. En usko, että olen vanha." (Alina 2019a.)

Isokosken ja Alinan tapaamisissa on myös tanssittu ja Isokoski kertoo heidän yhdessä luomaansa neljän liikkeen sarjaa. Isokoski ohjaa liikkeitä ja Alina toistaa niitä sohvalla istuen. Hän kysyy Alinalta ehdotusta viidennestä liikkeestä. Esimerkiksi liikkeestä, josta tulee turvallinen olo. Alina nauraa "pakko on itseä halata, kun ei ole muita" ja ehdottaa halausasentoa. "Tästä tuli hyvä päivä nyt. Toinen päivä voi olla tosi kauhea. Hyviä päiviä täytyy kerätä, kuin helmiä lattialta... Hyviä hetkiä. Niiden varassa jaksaa

elää.” (Alina 2019a.) Alina kertoo vielä omasta elämänasenteestaan ja muistelee avio-
liittoaan, suhdetta omaisiinsa ja sitä, kuinka kaikki saman ikäiset ihmiset ympäriltä
ovat jo menehtyneet.

Keskustelimme Isokosken kanssa 26.3.2019 ja hän kertoi, että Alina oli esittänyt toi-
veita ja muutoksia (tässä vaiheessa valmiille) elokuvalle Ystävät. Alinan mukaan lop-
pukohtauksessa vanhus kävelee aivan liian nopeasti ja hänen pitäisi näyttää huono-
kuntoisemmalta. Elokuvaan pitäisi myös tuoda enemmän surua, jollain tavoin kuole-
man läsnäoloa. Isokoski oli päättänyt tehdä myöhemmin syksyllä uuden pidemmän
version elokuvasta, jossa on huomioitu Alinan toiveet. Tuotannolle on myönnetty erik-
seen rahoitusta.

Isokosken vierailujen innostamana Alina oli myös aloittanut omatoimisesti elokuvan
Alinan aamu suunnittelun. Alina oli saanut fysioterapeutiltaan idean, että hän voisi
tehdä jumppaliikkeitä jo aamulla sängyssään, eikä lattialla, kuten hänellä on ollut ta-
pana päivisin. Alinan ideana oli herätä sängyssä, tehdä jumppaliikkeitä siellä ja mennä
sitten parvekkeelle ottamaan hyvä päivä vastaan. Alina oli päättänyt, että voisi itse olla
elokuvan pääosan esittäjä. Hän oli myös suunnitellut, miten huonekaluja voisi siirtää
kuvauksia varten.

Isokoski oli tyytyväinen ja koki, että hanke oli saavuttanut jotain merkityksellistä. Iso-
kosken toiveena oli ollut, että yhteisten elokuvahetkien vaikutuksesta ikäihmisellä olisi
yksin kotona ollessaan jotain mietittävää. Vaikka ikäihmisen toimintaympäristö ka-
ventuu, niin taiteen avulla on mahdollista saada uutta sisältöä elämään.

Havainnoin ja haastattelin Alinaa uudestaan toukokuussa 2019. Alina oli etukäteen
toivonut, että katsoisimme tällä kerralla elokuvia, jotka sisältävät suuria tunteita. Kes-
kustelimme tunteista ja katsoimme yhden kohtauksen tulevasta elokuvasta Alinan
aamu. Alina muisteli elokuvan tekoa:

Nopeasti meni tauon kanssa kuvauspäivä. Välillä piti vähän tuolia kan-
taa. Tehdä kuvakulmia. Tuli tunne, että olen tyrkyttänyt itseäni siihen
kuvaan. En tarkoittanut, että meitä kuvataan. Jälkeenpäin olishan sen
voinu kuvata jostain muualta. (Alina 2019b.)

Isokoski kiittää, että Alina oli ”tyrkyttänyt itseään” ja oli tyytyväinen ensimmäiseen otokseen. Isokoski kertoi, että kuvaajana toiminut Marko Tikkinen oli myös ollut todella tyytyväinen kuvauspäivään.



Kuva 5. Alina ja elokuvan Alinan aamu kuvaushetki.

Hetki elokuvan Alinan aamu kuvaustunnelmista: <https://youtu.be/1-KN--MZ3qc>

Katsoimme vielä muutamia elokuvia. Isokoski toivoi, että hänen etukäteen valitsemaansa elokuvat olisivat Alinan toiveiden mukaisia ja sisältäisivät tarpeeksi suuria tunteita. Hän oli pyytänyt Kati Kallioltakin apua elokuvien etsintään. Alina toteaa: ”Ei pitäis enää suuria tunteita tulla. Pitäis olla tasaista elämää, että ääääh. Joo. Mä en oo mikään tasamaan kulkija. Rotkosta ylös ja alas. Aallonpohjaan ja takas ennen kuin tunnen eläväni.” (Alina 2019b.) Elokuvia katsoessamme Alina kertoo olleensa nuorempana pöytälaatikkorunoilija. Hän jakoi runojaan läheisille ja työkavereilleen. ”Ovat lähteneet maailmalle kuten mun käsityöt” (em). Alina pohtii omaa suhtautumistaan maailmaan ”Miksi tunnen näin. Kadehdin ihmisiä, jotka nukkuu yönsä rauhassa. Kadehdin niitä. Miksi mun täytyy käydä kaikki niin syvältä. On saanut tuntea elävänsä.” (em.) Viimeisen elokuvan jälkeen Alina muistelee elämäänsä ja pohtii vanhenemistaan: ”Miten vaikea on nuoresta muuttua vanhaksi. Hyväksyä se, että en enää pysty tohon. Siinä on aika ristiriita ennen kuin taipuu siihen.” (em.)

6.1.2 Kirstin havainnointi

Isokoski oli tavannut Kirstin kolme kertaa aiemmin ja ensimmäisellä vierailulla Kirstin tytär oli ollut myös paikalla. Kirsti oli toivonut, että tällä kerralla katsoisimme elokuvia aiheesta: "Mitä ihmisille kuuluu eri tilanteissa." Isokoski oli myös kuvannut yhden luontoaiheisen kuvausharjoittelman Kirstin toiveesta. Kirstin toiveena oli ollut nähdä merenrannan liikkeitä.

Katsoimme Rosemary Leen elokuvan *Boy* (1995), jossa pieni poika juoksentelee ja hyppelee meren rannalla ja hiekkasärkillä. Kirsti kommentoi elokuvaa sen ensi hetkistä alkaen: "Poika nousee, mulla veljeksiä, kiipeilijöitä. Meillä oli monta lasta. Olin poikalauman välissä. Neljä poikaa ja tytöt molemmin päin. Tuommoisia ne poijjaat on. Toi oli hauskaa. Poika lentää." (Kirsti 2019a.)

Kirsti katsoi elokuvaa todella tarkkaan ja eläytyi pojan liikkeisiin myös kehollaan. Kirsti matki pojan liikkeitä käsillään. "Voi luoja tuohon mäkeen hyppäs selkä edellä. Ei tuota kaikki uskaltais tuollaista tehdä." (Kirsti 2019a.) Kirsti nauraa. "Se oli kiva" (em). Elokuvan jälkeen Kirsti vielä muistelee lapsuuden kesiään ja perhettään. Kirsti kertoi, että hän oli ollut lapsena hyvä uimari eikä ollut väsynyt ollenkaan.

Elokuva *Usko* (2018) saa hänet muistelemaan työtään sairaanhoitajana. Elokuva saa hänet myös miettimään vanhuutta: "Ei ihminen siitä muutu miksikään on se nuori tai vanha." (Kirsti 2019a.)

Kirsti eläytyi täydellisesti elokuvaan ja kommentoi niitä aktiivisesti sekä katselun aikana että sen jälkeen. Elokuvat herättivät muistoja menneisyydestä; lapsuuden keksistä, uintiretkistä, sisaruksista, äitiydestä, työurasta ja elämän varrella tapahtuneista merkittävistä asioista.



Kuva 6. Elli Isokoski ja Kirsti katsovat tanssielokuvia Kirstin kotona.

Lopuksi katsomme Kirstin toiveen mukaisen, meren rannalla kuvatun Rannan liikkeitä Kirstille -kuvausharjoittelman. Näemme laineiden liplatus ja kaislojen havinaa. Kuulemme lintujen viserrystä, lокkien huutoja ja sammakon kurnutusta. Kirsti siirtyy lähemmäksi tietokoneen näyttöä, siristelee silmiään ja on omissa ajatuksissaan.

Luontoretelle? Joo hyvältä näyttää. Ennen tunsin rukiit ja kaurat en enää muista mitään... Mitä nuo on, jotka äänтелеe. Tuos on vesi. Joitakin sellaisia lintuja. En tunnista enää mitään. Kivaa kun noi laineet tulee. Ei ole myrskyä. Vesi menee rantaa kohti lujaa ja loksahdaa rantaan. Katos se valo ottaa näin. (Kirsti 2019a.)

Kirsti on tyytyväinen nähtyään oman elokuvansa. Katsomme elokuvan uudelleen ja Isokoski kehottaa Kirstiä liikkumaan luonnon liikkeiden tahdissa. Ensi lämmittelemme ja hieromme käsiämme yhteen. "Koppuraiset kädet ei mee yhteen" (Kirsti 2019a). Kirsti nauraa. "Kato nyt. Aivojumppaa. Ei ihan onnistunut. Kyl on vaikeeta."

(em.) Elokuvan edetessä Kirsti kuitenkin liikuttaa käsiään laineiden liplatuksen tahdissa. Myös ylävartalo lähtee mukaan liikkeeseen. Isokoski ohjaa liikkeitä vieressä.

Vierailun lopussa esitän Kirstille muutamia haastattelukysymyksiä. Kirstiä kiinnostaa myös kovasti se, miten Isokoski on suhtautunut vierailuihin: "Sä koet että hyötyä?" (Kirsti 2019a.) Isokoski vastaa, että hänestä on mielenkiintoista esitellä tanssielokuvia ihmisille, joille ne eivät ole aiemmin tuttuja. Samalla hän kuulee kiinnostavia tarinoita, joista voisi yhdessä kehittää uusia elokuvia. "Ei sitten mitään, ollaan sitten tyytyväisiä" (em).

6.1.3 Ellin elokuvahetkien havainnointi

Havainnoin myös neljää Ellin elokuvahetkeä. Myllypuron monipuolisen palvelukeskuksen päivätoimintaryhmä Sireenin, Käpyrinteen ja Pähkinärinteen palvelutalon osallistujista suurin oli lievästi, keskivaikeasti tai vaikeasti muistisairaita. Osa heistä oli lisäksi liikuntarajoitteisia. Ikäjakaumaltaan osallistujat olivat noin 75–95 -vuotiaita. Joukossa oli sekä naisia että miehiä. Katsojia oli paikalla keskimäärin noin 15. Kahdessa elokuvahetkessä oli myös muutama hoitaja paikalla. Heseva-kodin osallistujat olivat pääasiassa päivätoiminnan kävijöitä. Mukana oli myös muutama hoivakodin asukas ja usea hoitaja. Tutkimukseni kannalta katson tarkoituksenmukaiseksi yhdistää näistä neljästä elokuvahetkissä tekemäni havainnot yhdeksi kokonaisuudeksi.

Elokuvahetkien aikana katsoimme muutaman lyhyen tanssielokuvan, jotka Isokoski oli valinnut etukäteen. Elokuvahetkien alussa hän esitteli itsensä ja kertoi, miten hän itse oli aikoinaan innostunut tanssielokuvista. Hän kertoi myös meneillään olevasta hankkeesta ja tekeillä olevista elokuvistaan. Osallistujille jaettiin Pommacia, eli "samppanjaa ja vaahtokarkkeja." Skoolasimme yhdessä ja katsoimme ensimmäinen tanssi-aiheisen elokuvan.

Ikäihmiset seurasivat intensiivisesti elokuvia. Havaintojeni mukaan elokuvat, joihin ikäihmiset voivat samaistua esimerkiksi tunnistettavien tanssiliikkeiden kautta, herättivät eniten kommentteja yleisössä. Katsoimme elokuvan *Passage* (2015), joka on kuvattu talvella ulkona ja jossa iäkäs mies ja nainen tanssivat. Elokuvassa *Titania III*

(2016) nainen ilmaisee tanssia käsillään. Kuva on rajattu siten, että vartalo näkyy vain vyötäröstä ylöspäin.

Olin nuorena paritanssija. Mies ei tanssinut ollenkaan. Muuten oli kyllä hyvä mies.

Katsoja 1

Rakastin tanssimista yli kaiken mutta nyt kun on pyörätuolissa niin ei enää tanssita. Ei voi koskettaa toista. Mulle tuli niinku haikeus.

Katsoja 4

Ihania muistoja. Entinen ei koskaan enää palaa. Mielessäni tanssin.

Katsoja 5

Vanhatkin osaa ihan hienosti mennä, ihan kuin olisi jäänyt muistiin.

Katsoja 3

Vanhoja ihmisiä oli. Hyvä kamera kun rypyt näkyy noin hyvin. Kaikkea ne keksii. Se oli upeeta.

Katsoja 2

Elokuva Kurki (2018) on kuvattu syksyisellä pellolla ja pääosassa oleva nainen rakentaa tiiliskivistä tornia. Sitten hän kiipeää huojuvien tiiliskivien päälle ja on ikään kuin lentoon lähdessä. Elokuvan esittelyssä Isokoski kehotti katsojia muistelemaan syksyn tuoksua. Katselun lomassa eräs vanhempi rouva totesi "en mä ainakaan tiedä." Vieressä istuva rouva neuvoi: "Muistakaa kouluaikaa. Kun tuli syksy niin siinä tuli suru ja vielä saattoi olla kaunista ja piti vaan herätä kouluun."

Elokuva Body Language Consult (2015) nauratti katsojia. Näemme työympäristössä kuvatun naisen, jonka kirjoitustahti tietokoneen näppäimistöllä kiihtyy kiihtymistään ja elokuvan edetessä liike yltyy koko kehon nopeaksi liikkeeksi ja tanssiksi. Elokuva katsottiin toiseen kertaan. Isokoski opasti, että kun elokuvaa katsoo useaan kertaan, siitä alkaa huomata uusia seikkoja.

Katsoimme myös Alinan ideoiman Ystävät-elokuvan. Elokuvaa seurattiin hiljaisuuden vallitessa. Elokuva selvästi kosketti ja liikutti yleisöä. Moni katsoja voi samastua tilanteeseen, jossa lähipiiri alkaa kaventua ja elämä saattaa tuntua ajoittain yksinäiseltä. Elokuvan jälkeen oli pitkään hiljaista, kunnes eräs rouva totesi: "Itsekin vanhenee ei tiedä kuinka yksinäistä tulee olemaan. Kun iäkäs niin ei kukkaan enää tuu."

Alina osallistui Heseva-kodin elokuvahetkeen. Katsoimme hänen elokuvansa Alinan aamu. Sen lopussa on kohtaus, jossa Alina seisoo parvekkeellaan kannatellen kukkia kämmenillään. Alina sanoi: "Ihanaa kohdata tässäkin iässä kevätpäivä. Vieläkin sain nähdä sen ilon. En itse pääse ulos. Tunteet eivät ole kuolleet vaikka onkin vanha. Taiteilija Isokosken tuomat kukkaset liikuttivat erityisesti. Näinpäs tämänkin hetken".

Jokaisen elokuvan jälkeen Isokoski tiedusteli haluaisiko joku katsojista jakaa ajatuksiaan. Vanha herra totesi: "Hankalaa on, jos näissä ei ole sanoja. On ikään kuin mykkä-elokuvia. Kävisi helpommin ilmi mistä on kyse. En tajua kun mennään ja näin." Isokoski opasti, että elokuvia ei tarvitse ymmärtää älyllisellä tasolla. Tärkeämpää on elokuvan aiheuttama kokemus. Eri päivinä voi myös nähdä eri asioita samasta elokuvasta. Tanssielokuva houkuttelee vähän erilaiseen katsomiseen. Kaikkea ei saa liikkeen avulla kerrottua. Tarvitaan sanoja. Ja myös toisin päin. "Nythän tässä vasta innostuu!" Eräs rouva huudahti.

Elokuvahetkissä on myös kehollinen osuus. Isokoski ohjasi liikkeitä. Ikäihmiset osallistuivat istuen, kukin omien rajoitteidensa mukaan. Katsoimme Rannan liikkeitä Kirstille -kuvausharjoituksen ja Isokoski kehotti yleisöä kokeilemaan, miten luonnon liike siirtyisi omaan kehoon. Isokoski ohjasi samalla hienovaraisesti liikkeiden suuntaa. Katsojat, myös he, jotka olivat istuneet hiljaa koko elokuvahetken, lähtivät innokkaasti harjoitukseen mukaan ja tanssivat käsillään. Seurasin erästä mieskatsojaa, joka oli täysin eläytynyt elokuvaan ja mukaili luonnon liikkeitä kehollaan. Hän loi aivan omaa liikekieltään, hidastaen ja nopeuttaen käsien ja pään liikkeitä elokuvan edetessä.

Isokosken läsnäolo ja tapa reagoida yleisön kommentteihin ja eleisiin korostuivat myös elokuvahetkien aikana. Esimerkiksi, jos joku haukotteli tai liikkui levottomasti, niin Isokoski suhtautui asiaan positiivisesti ja yhdisti luovalla tavalla havaitsemansa reaktiot katsomiimme elokuvaan. Yhdessä elokuvahetkessä kaksi innokasta katsojaa tuli jo hyvissä ajoin paikalle ja kyseli, että onko meitä vain kaksi. Elli reagoi heti positiivisesti: "No jos on, niin sitten saamme paremmat keskustelut aikaan."

Tilaisuuden päätyttyä kysyin yhdeltä katsojalta, mitä mieltä hän oli ollut elokuvahetkestä. "Oli mukavaa kun ei oikein tiennyt minne tulee." Toinen totesi: "Kiitos, tämä oli hyvä". Hakemaan tulleele hoitajalle kerrottiin: "Tämä oli ihanaa."

6.2 Isokosken työmenetelmä

Isokosken työskentelyssä korostuivat kyky olla läsnä, kohdata ja kuunnella ikäihmistä. Hän antoi kaiken tarvittavan ajan keskusteluille ja muisteluille keskeyttämättä, reagoimatta ja kommentoimatta. Isokoski oli avoin kaikille niille tunteille, joita elokuvat ikäihmisissä herättivät. Hänellä oli myös herkkyyttä havaita, milloin oli sopiva ajankohta siirtyä katsomaan seuraavaa elokuvaa.

Havaintojeni mukaan Isokosken tavassa kohdata ikäihminen on hyvin paljon samaa kuin logoterapeuttisessa tavassa kohdata ihminen. Logoterapiassa suositaan nk. sokraattista dialogia. Kohtaamisiin luodaan mahdollisimman aito ihmishuhde ja toteutetaan avointa ja rehellistä dialogia. Tapaamisissa pyritään ymmärtämään ainutkertaisen ja ainutlaatuisen ihmisen henkilökohtaisia elämäntaitoja ja hänen yksilöllistä elämäntilannettaan sekä niiden välistä suhdetta. (Lukas, 2016). Tavoitteena on auttaa ihmistä etsimään ja löytämään itsestään kaikki ne henkiset kyvyt, jotka meissä jokaisessa ovat tajuntamme rakenteissa ainakin piilevinä ja potentiaalisina.

Logoterapia on itävaltalaisen psykiatrin ja neurologin Viktor E. Franklin (1905–1997) kehittämä psykoterapiasuuntaus. Franklin käytti opistaan käsitettä logoterapia ja eksistenssianalyysi. Logoterapian käsitys ihmisenä olemisesta on lohdullinen ja elämänmyönteinen. Ihminen on fyysinen, psyykkissosiaalinen ja henkinen kokonaisuus. Vaikka fyysinen tai psyykinen meissä sairastuisi, henkinen ei koskaan. (Logoterapiainstituutti 2015.)

Logoterapeutilla on tuntuma siitä, miten eri ihmisten kanssa tulee toimia. Jos kohtelee kahta ihmistä samalla tavalla, niin tekee jotain väärin toiselle. Logoterapeutti arvioi, minkälainen lähestymistapa sopii mihinkin tilanteeseen ja aistii, mikä on oikea sana oikeaan aikaan. Keskusteluissa on tunne, että logoterapeutilla on kaikki maailman aika käytettävissään. (Lukas 2016.) Elämänmyönteisenä maailmankatsomuksena ja elämänfilosofiana logoterapiasta on apua erilaisissa elämänvaiheissa ja -tilanteissa sekä elämän merkitys- ja tarkoituspohdinnoissa. Jokainen ihminen ikääntyy omalla ainutlaatuisella tavallaan ja jokaisen ihmisen olemassaolo on ainutkertainen (Frankl 2005, 65).

Frank Martela tutki vanhusten ja hoitajien välistä vuorovaikutusta ja hoivayhteyttä väitöskirjassaan *Caring Connections - Compassionate mutuality in the organizational life of a nursing home* (2012). Hänen tärkein havaintonsa oli, että parhaimmillaan lyhyetkin hoitohetket voivat kasvaa täyteen inhimillistä lämpöä ja vastavuoroista välittämistä. Hetkien muodostuminen edellyttää sekä hoitajalta että vanhukselta taitoa olla läsnä kyseisessä hetkessä ja valmiutta avautua toinen toiselleen. Martelan tutkimuksen mukaan hoivayhteys koostuu kuudesta piirteestä, jotka vaaditaan molemmilta osapuolilta: "[T]oisen huomioiminen yksilönä, läsnäolo tässä hetkessä, avautuminen toinen toiselle, jaetun tilan muodostaminen, tunnetilojen vahva virtaavuus, ja hoitavat toimenpiteet sekä vastavuoroiset kiitollisuuden osoitukset. Näissä hetkissä keskinäinen yhteys on vahva ja muodostuu pitkälti sanattoman, toiselle herkistyneen viestinnän kautta". (Martela 2012).

Isokosken tapa kohdata ikäihminen avoimena ja läsnäolevana sekä uusien maailmojen ja oivalluksien avaaminen tanssielokuvan keinoin tekevät Isokosken työmenetelmästä ainutlaatuisen ja erityisen. Havaintojeni mukaan Isokosken ja ikäihmisten välille muodostui hyvin herkkä, vahva ja avoin keskinäinen yhteys. Hän sai toiminnallaan ikäihmisen kokemaan itsensä ainutlaatuiseksi ja arvokkaaksi.

Isokosken taitoon olla läsnä kiinnittivät huomiota myös hankkeen yhteistyökumppanit. Kati Kallion mielestä Isokosken tärkeimmät ominaisuudet ovat taito olla läsnä ja kunnioittaa ikäihmisiä (Kallio 2019a). Mervi Leivon mukaan Isokosken työssä korostuvat kiireettömyys, läsnäolevuus ja avoin vuorovaikutus sekä se, että hän osaa kiteyttää jotain olennaista ihmisyydestä (Leivo 2019).

Kysyessäni Alinalta, miten hän oli kokenut työskentelyn Isokosken kanssa, hän vastasi seuraavasti:

Kyllä se ihan kivaa on minun puolestani. Pääsee kurkistamaan muuallekin kuin omaan elämään. Elli on mukava ihminen. Tavallinen ihminen, ei korosta taitojaan: työ- eikä kielitaitoa. Hän on käynyt tammi-kuusta lähtien joka viikko. Läheisemmäksi tulee. Samalla virkeyttä ja virikkeitä muualtakin maailmasta kuin tästä omasta sisäänlämpiävästä maailmasta. En aina ymmärrä mitä hän tekee ja tuo ilmi.

Kemia sopii Ellin kanssa hyvin yhteen. On hyvä, että Ellillä on jonkun verran elämäkokemusta. (Alina 2019b.)

Isokoski kokee unelmatilanteeksi sen, että on päässyt harjoittelemaan elokuvien tekoa vuorovaikutuksessa ikäihmisten kanssa. Se tuo elokuvien tekoon merkityksellisyyttä ja iloa molemmille osapuolille. Isokoski ei mieti etukäteen, miten hän tulee kohtaamisissa etenemään ja häntä kiehtookin tapaamisten avoin tilanne. Hän tarttuu johonkin ideaan, joka ilmenee keskusteluissa ja tarjoaa oivalluksia kokea arki uusin silmin. Toisinaan hän vie ikäihmisiä ulkoilemaan ja tekee heidän kanssaan retkiä. Hän herättelee mielikuvitusta ja uusia tapoja nähdä maailma koreografiana. (Isokoski 2019c.)

Martela (2017) kiteyttää hienosti merkityksellisen elämän käsitteen: "Elämän merkitys on tehdä itselleen merkityksellisiä asioita siten, että tekee itsestään merkityksellisen muille ihmisille".

Keskustelin kehittämistyöni aikana Isokosken kanssa soveltavan taiteen menetelmistä ja hän totesi usein, että "ei tämä ole mikään menetelmä, teen vain työtäni. Luovasti työskennellessäni olen huomannut, että hedelmällisin tulos tulee, kun on läsnä hetkessä ja tarttuu osallistujasta siinä hetkessä nouseviin ideoihin ja lähtee kuljettamaan prosessia siihen suuntaan. Vaikka se poikkeaisikin alkuperäisestä suunnitelmasta." (Isokoski 2019c.) Myös tanssikummien asiakaskohtaamisissa taide syntyy paikan päällä spontaanisti (Saastamoinen, 2019.)

Isokosken mukaan hankkeen ikäihmiset ovat erityislaatuisia ihmisiä. Heidän kanssaan on ollut antoisaa jutella, pohtia ja ihmetellä elämää. Isokoski oli jopa yllätynyt siitä, miten avoimia, uteliaita ja valveutuneita ikäihmiset ovat, sekä miten hyvin he ovat perillä ajankohtaisista asioista ja kulttuurista. Heiltä vaaditaan uteliaisuutta ja rohkeutta lähteä mukaan elokuvan tekoon ja uskallusta päästää uusi ihminen kotiinsa. (Isokoski 2019c.)

Isokoski on tällä hetkellä hyvin kysytty luennoitsija, asiantuntijakommentoija ja paneelikeskustelija Suomessa ja ulkomailla. Isokoski on parhaillaan mukana seuraavissa kansainvälisissä hankkeissa: Vuonna 2017 käynnistyneen Korea–Nordic Connection -ohjelmassa, jonka tavoitteena on luoda yhteistyötä pohjoismaisten ja korealaisten esittävän taiteen toimijoiden välille. Vuonna 2019 ohjelman teemana on saavutettavuus. Isokoski vieraili Koreassa lokakuussa ja hän esitteli muun muassa korealaiselle

hoivakodin johtajalle tulkin välityksellä Perkeleen rakki -elokuvan idean ja siihen liittyvän liikekielen. Elokuvasa mies liikkuu luonnossa, kiipeilee puussa, keräilee mustikoita ja huhuilee karanneen koiransa perään. Miehen liikkeitä on tarkoitus jäljitellä elokuvan katselun yhteydessä. Isokoski tulee lähettämään paikalliselle tanssitaiteilijalle elokuvan sekä ohjeet elokuvan katseluun ja liikkumiseen.

Isokoski on mukana myös Rethink Aging Nordic -verkostoitumispilotissa, joka on luotu Pohjoismaisille tanssitaiteilijoille kokemusten vaihtoa varten. Verkosto kokoontuu kussakin pohjoismaassa vuosien 2019-2020 aikana suunnittelemaan useampi-voitista hanketta, jossa ikäihmiset ja tanssin ammattilaiset toteuttavat yhteistyössä erilaisia taideprojekteja.

6.3 Tulokset ja pohdinta

Tutkimuskysymys siitä, miten ikäihmiset kokevat tanssielokuvan katsomisen ja tekemisen, sai vastauksensa. Havaintojeni mukaan elokuvien katselulla ja niiden herättämillä keskusteluilla oli merkitystä ikäihmisten elämään. Usein heidän ainoa kontaktinsa ulkomaailmaan oli kotihoitajan nopea hoivakäynti. Isokosken vierailut ikäihmisten kotona ja hänen kiireetön läsnäolonsa toivat uutta sisältöä arkeen. Elokuvien katselu toi mieleen muistoja ja tunteita, joista syntyi syvällisiä keskusteluja. Elokuvat paransivat elämänlaatua ja toivat esiin sitä maailmaa, johon ei ole enää mahdollista osallistua. Sekä Alinan että Kirstin kanssa ideoitiin kaksi uutta elokuvaa kevään ja kesän aikana. Alina jopa uskaltanut esiintymään toisessa omassa elokuvassaan, jonka käsikirjoituksesta hän vastasi suurimmaksi osaksi itse.

Alina koki, että vierailut ovat "vallan viehättäviä ja virkistäviä. Odotan innostuneena." Alina totesi, että tapaamiset ovat "paljon muutakin kuin elokuvan tekemistä. Minä kun en siitä elokuvasta niin ymmärrä." (Alina 2019b.) Myös Isokoski koki, että yhteiset hetket olivat virkistäneet Alinaa. Alina sanoi usein, että takana oli ollut huonosti nukuttu yö, ja että hän oli nukkunut vain muutaman tunnin. Mutta tapaamisissa hän piristyi. Hän oli etukäteen miettinyt, että "mitähän sitten tapahtuu, kun Elli taas tulee." Toisaalta hän oli tuntenut itsensä hyödyttömäksi "mitähän tästä tulee, saatkohan tästä mitään irti." (Isokoski 2019c.)

Kirsti koki vierailut näin: "Hauskaa vaan. Hyviä kuvia. On mietitty mitä. Ei ihan tavallisia luiruja mitä olet näyttänyt. Elämys, voisko niinkin sanoa. Hyvä asia, että on päässy semmostakin kokemaan. Kaikki elokuvat ovat hyviä. Aina kun on yksin, niin on kiva, kun olette täällä." (Kirsti 2019b.)

Tiedustelin, mitä he olivat pohtineet Isokosken vierailujen jälkeen. Alina vastasi seuraavasti:

Ymmärtää vasta sitten kun miettii yksinäisyydessään - mikähän oli se tarkoitus. Ja muistaako ne yksityiskohdat. Ei heti katsomisen jälkeen.... Kysyy ei osaa sanoa kun niin järisyttävä kokemus.

Niin eri maailma missä olen koskaan elänyt. Esim. tanssia, olen tanssinut, rupean miettimään mitä se tanssi ja kädenliike merkitsi.

Sitä koittaa sovittaa omaan elettyyn elämään. Tavallaan. Sen ymmärtää sitä kautta. Sitten. (Alina 2019b.)

Kirsti totesi, että "Kyllä ne ovat mukavia hetkiä, oikein mukavia. Muistan, että oikein hyviä elokuvia ollaan katsottu. Mutta en kyllä muista, että mitä niissä tapahtu. Kaikki on olleet hyviä. Kun en pääse minnekään, niin kiva katsella." (Kirsti 2019b.)

Etenevässä muistisairaudessa uusien asioiden ja tapahtumien oppiminen sekä muistissa säilyttäminen vaikeutuvat. Vaikka Kirsti ei ihan tarkkaan muistanutkaan elokuvien sisältöä, hän muisti tapaamiset ja sen minkälainen tunnelma elokuvissa oli ollut.

Alinan kanssa suunniteltiin ja toteutettiin kaksi tanssielokuvaa Ystävät ja Alinan aamu. Ystävät -elokuvan aihe syntyi Isokosken ja Alinan ensitapaamisilla ja se kertoo yksinäisyydestä. Alinan itsenäisesti ideoima Alinan aamu -elokuva kertoo hyvästä päivästä, jolloin ei ole kipuja ja jolloin elämä tuntuu elämisen arvoiselta.

Tietysti sellaista uusia ajatuksia tulee mieleen. Hauska tavata viikoittain ja kuulla vähän, miten on edistynyt. Tavallaan kurkistus toiseen maailmaan. Kauan yksin.

Kyllä se rikastuttaa elämää. Meillä on niin paljon estoja. Sukulaiset jo kuolleet. Ei yhtään koulu, ei työ, ei tarvitse hävetä mitään. Jo voi olla sitä mitä on.

Minä itse rupesin, kerran kyseli, onko ideaa meininkiin. Ja sitten nyt olen miettinyt, että vois tehdä semmosen jutun, että herään uuteen päivään ja kevääseen. Valoon ja kaikkeen. Voitais tehdä semmonen.

Elli vähän etsi paikkoja missä vois kuvata. Kyllä sä voit täälläkin kuvata, jos löydät mielenkiintoisen paikan. Elli kehitteli. Katsottiin yöpaidat ja lakanat. Valitsi värit ja kaikki. (Alina 2019b.)

Isokoskea kiinnosti se, miten taide oli koskettanut ikäihmisiä. Havaintojeni mukaan elokuvien katselusta seurasi erittäin syvällisiä keskusteluja ja mieleen nousi muistoja menneisyydestä. Myös toiveet seuraavien kertojen elokuvien teemoista kertoivat käsitkseni mukaan siitä, että jo katsotut elokuvat olivat herättäneet tunteita ja antaneet taiteen koskettaa. Elokuvien katseluun suhtauduttiin jo syvällisemmin. Alinan toiveena oli katsoa muun muassa elokuvia, jotka sisältävät suuria tunteita ja Kirsti toivoi elokuvia aiheesta: mitä ihmisille kuuluu eri tilanteissa? Toiveet haastoivat myös Isokoskea miettimään ja valitsemaan sopivia elokuvia katsottavaksi. Alinan kohdalla taide herätti jopa innostuksen ideoida Alinan aamu -elokuvaa ilman Isokosken avustusta sekä esiintyä siinä itse.

Miten ikäihmiset kokivat tanssielokuvien katsomisen Ellin elokuvahetkissä? Tähän kysymykseen sain vastauksen havainnoidessani neljää Ellin elokuvahetkeä. Lisäksi yhdessä elokuvahetkessä toteutettiin palautekysely. Kiinnitin huomiota siihen, että samaistuminen elokuvaan herätti katsojissa voimakkaita tunteita ja äänimaailma syvensi heidän elokuvakokemustaan. Erityisesti musiikki ja luonnonäänet jäivät helposti heidän mieleensä. Mervi Leivon mukaan Käpyrinteen toimintaterapeutti, joka ei itse osallistunut elokuvahetkiin, oli kertonut, että muistisairaat jatkoivat keskustelua elokuvista ja niiden tunnelmista jopa päiviä elokuvahetkien jälkeen. Muun muassa yksi katsoja oli itkenyt muisteltuaan elokuvan tunnelmaa ja toinen katsoja puhui pitkään linnuista ja lintujen äänistä. (Leivo 2019.) Käpyrinteen vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Maria Murto totesi, että keskustelua syntyy kyllä, kun ollaan kiinnostuneita ikäihmisten kokemuksista. He puhuvat mielellään elokuvista ja niiden herättämistä tunteista elokuvahetkien jälkeen. (Murto 2019.)

Merkitykselliseksi koetut asiat ovat ikäihmisen hyvinvoinnille hyvin olennaisia. Ne saavat elämän tuntumaan elämisen arvoisilta. Muistisairaiden kunto ja vireystila vaihtelevat usein eri päivinä. Elokuvan katsominen kiinnittää huomion toimintaan, joten se on hyvä tapa vähentää mahdollista ahdistusta. Muistisairas ei välttämättä muista onko hän katsonut elokuvia ja mitä niissä tapahtui mutta hän muistaa tunnelman, joka niissä vallitsi.

Havaintojani täydentää Heseva-kodin elokuvahetkessä (20.11.2019) toteutettu palautekysely. Elokuvahetkessä katsottiin elokuvat: Moment, Alinan aamu, Perkeleen rakki ja Deep End Dance. Osallistujat olivat pääasiassa päivätoimintaryhmän kävijöitä. Osallistujille ja hoitajille jaettiin tilaisuuden alussa palautelomake ja tilaisuuden lopussa hoitajat avustivat osallistujia lomakkeen täyttämässä. Palautelomakkeen täytti viisi osallistujaa. Tässä hoivakodissa oli hienoa nähdä se, miten usea hoitaja osallistui elokuvahetkeen.

Katsojien avoimista vastauksista voi tulkita, että elokuvahetki koettiin myönteisenä. Joukossa oli vain yksi kriittinen kommentti, joka koski Deep End Dance -elokuvan sisältöä.

Mukavia, kiva katsoa.

Katsoja 1

Todella mielenkiintoinen elokuvahetki. Tällaista lisää.

Katsoja 2

Kaikki hyviä, viimeinen upea, musiikki ihana. Tanssi Kallion kirjastossa miellytti.

Katsoja 3

Ainutlaatuista! Hyvä olo.

Katsoja 4

Hyvä esitys. Liian pitkiä sukellusjaksoja.

Katsoja 5

Avoimista vastauksista ilmenee, että kulttuurilla on iso merkitys katsojien elämässä.

Hienoa. Mukavaa katsomista. Vaihtelua.

Katsoja 1

Taide ja kulttuuri merkitsee todella paljon. Teatterissa varsinkin tulee paljon käytyä.

Katsoja 2

Kirjat, teatteri, ooppera merkitsevät paljon. Kirjoja lukenut 60 vuotta jatkuvasti laidasta laitaan.

Katsoja 3

Ei tärkeää mutta merkitsee paljon.

Katsoja 4

Kaksi osallistujaa antoi kehitysehdotuksia ja toivoivat lisää musiikkia esityksiin.

Enemmän musiikkia ja erilaista esityksiin.

Katsoja 3

Musiikkia enemmän.

Katsoja 4

Katsojat saivat ympyröidä kolmesta hymiö -vaihtoehdoista sopivimmaksi katsomansa vaihtoehdon. Yksi viidestä lomakkeen täyttäjistä jätti vastaamatta tähän kysymyksen. Vastaukset jakaantuivat seuraavasti:

TAULUKKO 1. Katsojapalaute 20.11.2019

Miten koitte esityksen?	Vastauksia kpl N = 4
	3
	1
	0

Havainnoissani sekä palautelomakkeella tehdyn kyselyn vastauksissa painottuivat positiiviset asiat: elokuvahetket ja elokuvat koettiin hyvinä, mukavina ja ihanina. Ne herättivät muistoja ja erilaisia tunteita. Eräessä Ellin elokuvahetkessä tänä syksynä kuultiin myös seuraava kommentti: "Voi hyvä Sylvi sentään! En ole eläissäni nähnyt mitään näin älytöntä" (Isokoski 2019d). Muistisairailta korostui liikkuminen elokuvan katselun yhteydessä. Usein ne, jotka olivat istuneet hiljaa koko elokuvahetken, lähtivät innokkaasti mukailemaan luonnon liikkeitä kehollaan.

Hain vertailukohteista samankaltaisuutta tai kehitysehdotuksia Isokosken menetelmälle. Kummi kotona- ja Kulttuuri kyläilee -hankkeissa tehdään tiivistä yhteistyötä

kotihoidon kanssa. Kotihoito suosittelee hankkeisiin soveltuvia ikäihmisiä tanssikummeille ja he vierailevat ensin yhdessä asiakkaiden luona. Hankkeen aikana kotihoito antaa palautetta toiminnasta ja sen vaikutuksista ikäihmisiin. (Saastamoinen 2019.) Isokosken ja kotihoidon välisessä yhteistyössä on kehitettävää. Yhteistyön avulla ikäihmisten saaminen mukaan elokuvatyöskentelyyn helpottuisi ja prosessin vaikuttavuudesta saisi suoraa palautetta kotihoidolta.

Sairaalaklovnit saavat lapset hetkeksi unohtamaan sairautensa. He antavat tukea lapsille koko sairaalassaoloajan ja auttavat kokemuksen käsittelyssä myös jälkikäteen. Klovnin herkkyydessä kohdata pieni potilas on paljon samaa kuin Isokosken herkkyydessä kohdata ikäihminen. Isokoski tuo iloa ja virkistystä ikäihmisen yksinäisyyteen ja tarjoaa ajateltavaa myös vierailujen jälkeen.

Voimauttava valokuva -menetelmässä havaitsin paljon samoja elementtejä kuin Isokosken menetelmässä. Molemmissa korostuvat vuorovaikutustaidot ja ne sisältävät ennalta mietityn, ammattimaisesti ohjatun taideprosessin. Savolainen keskittyy kuvaajan ja Isokoski elokuvan tekijän roolissa näkemään, mikä ihmisessä on kaunista ja ainutlaatuista. Molempien menetelmien ideana on, ettei kuvaaja/elokuvan tekijä ohjaa ihmistä vaan se, että hän kuuntelee ja ymmärtää häntä. Menetelmissä korostuu dialoginen vuorovaikutustilanne.

Lisäksi työskentelyprosessit tuottavat korkeatasoisia taiteellisia teoksia. Miina Savolaisen tunnetuin projekti Maailman ihanin tyttö on yhteisöllinen, vuodesta 1998 jatkunut valokuvataideprojekti. Näyttelysarja kiertää edelleen Suomessa ja ulkomailla. Isokosken ja Kallion yhteistyönä syntyneet tanssielokuvat ovat olleet esillä kotimaisilla ja kansainvälisillä elokuva- ja tanssifestivaaleilla. Hankkeen aikana valmistunut Alinan aamu -elokuva on esitetty tänä syksynä Suomen lisäksi Norjassa, Tanskassa ja Etelä-Koreassa.

Vertailukohteista saatiin mitattavissa olevia konkreettisia tuloksia. Tanssikummien toiminta paransi asiakkaiden liikkuvuutta, mikä helpotti myös hoitajien työskentelyä. Sairaalaklovnien läsnäolo lapsen hoitotoimenpiteessä rauhoittaa lasta niin, että se voi jopa olla vaihtoehto anestesialle. Tässä tutkimuksessa ei näin lyhyessä ajassa ollut

mahdollista tutkia tanssielokuvatyöskentelyn mahdollisia vaikutuksia liikkuvuuden parantumiseen tai lääkityksen vähentämiseen. Isokosken työskentelyssä sekä kaikkien vertailukohteiden toiminnassa korostuivat läsnäolo ja kohtaaminen. Yhteistä oli myös se, että taideinterventiot toivat iloa ja virkistystä asiakkaille. Heille oli tärkeää tulla nähdyiksi ja kuulluiksi.

Havaintojani keholla eläytymisestä tanssielokuvaan tukevat Isokosken aiemmat kokemukset tanssiesitysten yhteydessä. Isokosken kokemusten mukaan ne ikäihmiset, jotka eivät kyenneet enää kommunikoimaan puhumalla, eläytyivät usein kehon liikkeillä katsoessaan Myrskyryhmän tanssiesityksiä. Hän muistelee kerran ohjanneensa työpajaa palvelutalossa, jossa kaikki asukkaat olivat liikuntarajoitteisia ja hyvin huonokuntoisia. Eräs iäkäs rouva, joka ei päässyt enää ylös sängystään ja pystyi liikuttamaan vain toista kättään, totesi tanssielokuvaa katsoessaan: "Ihanaa päästä tanssiin." Toinen vastaava hetki oli, kun eräs pyörätuolissa istuva osallistuja totesi: "Tämä on avannut minulle aivan uuden maailman". Hän kertoi siitä, miten Liikkuva Kuva -työpajojen myötä näki ympäristönsä eri tavalla - liikkeenä ja tanssina. (Isokoski 2019c.)

Havaintojani tukee myös tanssia ja tanssin katsomiskokemusta neurotieteen näkökulmasta tarkastellut tohtori Hanna Poikosen tutkimus. Poikonen on tutkinut liikkeen ja musiikin vaikutuksia aivoihin. Poikonen pitää mahdollisena, että tanssiminen aktivoi syviä aivoalueita. Ne hallitsevat muun muassa muistia, tunne-elämää ja sosiaalista vuorovaikutusta. (Poikonen 2017.) Tanssi ei aktivoi ainoastaan tanssijan aivoja, vaan myös katsoja saa hyötyä tanssin katsomisesta. Poikonen rohkaiseekin kaikkia opettelemaan tanssin katsomista. "Jos on sellainen olo, ettei ymmärrä mitään, niin ryhtyy vain katsomaan ja antaa itsensä oppia tanssin kokemuksen myötä". Poikonen on kehittänyt tutkimuksessaan menetelmän, joka tähtää mielen ja kehon hyvinvointiin nimenomaan tanssiliikkeiden ja neurotieteiden avulla. Poikosen tutkimuksen osallistui 20 ammattitanssijaa, 20 ammattimuusikkoa ja 20 kontrolliryhmän jäsentä. (Keränen 2018.)

Kehittämistyön tuloksissa on samankaltaisuuksia muun muassa Rosenlöfin julkaisun kanssa, jossa haastateltiin vanhusten kanssa työskenteleviä kulttuuripalveluiden toi-

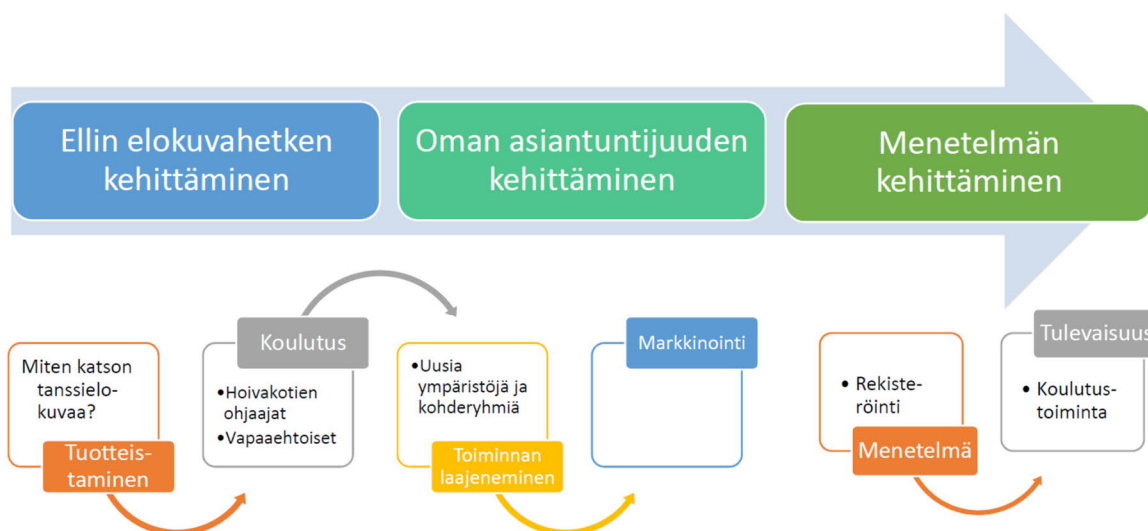
mijoita kahdessakymmenessä yli 50 000 asukkaan kaupungissa Suomessa. Haastattelun tuloksista ilmeni, että kulttuuritoiminta on vaikuttanut ikäihmisten hyvinvointiin arjen keskellä. Se on ollut piristävää, virkistävää, rentouttavaa, lisännyt sosiaalisuutta, kohottanut mielialaa, lisännyt hyvää ja iloista mieltä. Hoitorutiinit ovat onnistuneet paremmassa yhteistyössä hoitajien kanssa, unilääkkeiden käyttö on voitu lopettaa ja rauhoittavien lääkkeiden käyttöä vähentää tai lopettaa kokonaan. (Rosenlöf 2014, 6.)

Isokosken tänä syksynä toteuttamissa elokuvahetkissä osallistujamäärät ovat vaihdelleet kahden ja yli viidenkymmenen katsojan välillä (Isokoski 2019d.) Joissain hoivakodeissa ei juurikaan nähdä vaivaa siinä, että ikäihmisiä tuotaisiin elokuvahetkiin. Hoitajat ovat niin kuormittuneita hoivatyöstään, että kokevat taiteilijoiden vierailut ja ikäihmisten kuljettamisen pyörätuoleissa elokuvien esittelytilaan ylimääräisenä työnä. Vaatii isoa ajattelutavan muutosta ja organisaation tukea, että taideinterventiot koettaisiin myös hoitajille sisältöä tuovana asiana. Niissä hoivakodeissa, joissa työskenteli kulttuuriohjaaja tai myönteisesti elokuvahetkiin suhtautuva hoivakodin johtaja oli enemmän yleisöä paikalla. Hoivakodin asukkaat ovat henkilökunnan aktiivisuudesta riippuen eriarvoisessa asemassa taideinterventioiden saatavuudessa.

Ellin elokuvahetket ovat kehittyneet ensimmäisestä havainnointikerrastani viimeiseen muun muassa siinä, että Isokoski on ryhmitellyt katsottavia elokuvia teemoittain, esimerkiksi vuodenaikojen mukaan. Samoin hän on kehittynyt elokuvayleisön keskustelun ja liikkumisen aktivoinnissa. Tanssiminen tai keholla eläytyminen elokuvaan toteutuvat uusien elokuvien Rannan liikkeitä Kirstille ja Perkeleen rakki ansiosta. Isokoski on myös laatinut palautelomakkeet sekä osallistujille että hoivahenkilökunnalle toiminnan kehittämistä varten. Hoivakodeille hän on laatinut suosituslistan tanssielokuvista, joita voi katsoa yhdessä elokuvahetkien jälkeen. Hankkeen vaiheisiin voi tutustua Isokosken blogissa: Ellin blogi (Myrskyryhmä).

7 KEHITTÄMISEHDOTUKSIA

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli tutkia, mitkä ovat ne tuotannolliset tekijät, joita kehittämällä taiteen soveltavaa käyttöä voidaan edistää. Tarkoitukseni oli tutkia hankkeen merkitystä ja tuottaa Isokoskelle ehdotuksia toiminnan kehittämiseen. Isokoski on jo pitkään miettinyt elokuvahetken tuotteistamista ja hoivakodin henkilökunnan kouluttamista tanssielokuvien katseluun. Ideoissani ehdotuksia toiminnan kehittämiseen keskustelin Isokosken kanssa, syvennyin elokuvahetkiin sekä tekemieni havaintojen että osallistujien palauttamien kyselylomakkeiden avulla. Perehdyin neljään soveltavan taiteen vertailukohteeseen sekä niiden tutkimustuloksiin. Lisäksi luin useita taiteen vaikuttavuustutkimuksia. Tämän jälkeen mietin konkreettisia keinoja, joilla yhä useamman ihmisen hyvinvointia voidaan edistää tanssielokuvan keinoin ja päädyin seuraaviin kehittämissuhteisiin: Ellin elokuvahetken tuotteistaminen, uusien tekijöiden kouluttaminen ja toiminnan laajentaminen uusiin ympäristöihin, uusille kohderyhmille myös kansainvälisesti. Suosittelen myös menetelmän rekisteröintiä pitkällä tähtäimellä.



Kuva 7. Kehittämissuhteita (Hakala 2019).

- Miten katson tanssielokuvaa -tuotteen tuotteistaminen ja uusien ohjaajien kouluttaminen. Tuote sisältää Isokosken koulutuksen ohjaajille, valmiin elokuvapaketin ja ohjeet elokuvan katseluun. Elokuvahetkien ohjaajina voivat olla hoivakodin hyvinvoinnista vastaavat hoitajat tai vapaaehtoiset toimijat. Vertailukohteen Kulttuuri kyläilee -hankkeen taidepaketti sisältää matkalaukussa kuljetettavan taideteoksen, teostiedot sekä taulun teemaan liittyvän aistimateriaalin. Monipuolisen taidepaketin tavoitteena on aktivoida aisteja, käynnistää keskusteluja ja tuoda merkitystä ikäihmisen arkeen. Taidepaketin esittelijän eli kulttuuriluotsin ei tarvitse olla taiteen asiantuntija.
- "Vaihtoehtoinen jumppavideo" tuotteistaminen ja tanssitaiteilijoiden kouluttaminen. Tuote sisältää sekä elokuvien katselun että aktivoivan tanssiosuuden. Vertailukohteen Tanssikummit, jotka ovat ammattitanssitaiteilijoita ja jotka ovat erikoistuneet taidelähtöiseen toimintaan ja soveltavaan tanssiin. Tanssikummin työ on läsnäoloa ja kohtaamista sekä liikkumista ja liikuttamista.
- Tiiviin yhteistyön käynnistäminen kotihoidon kanssa. Isokoski voisi kouluttaa ammattitanssijoita "Miten katson tanssielokuvaa" -tuotteen ohjaamiseen myös kotona asuville ikäihmisille. Kotihoito voisi suositella hankkeeseen soveltuvia ikäihmisiä Isokoskelle, vierailla yhdessä heidän kotonaan ja antaa jatkossa palautetta työskentelyn vaikutuksista asiakkaisiin.
- Yhteistyön kehittäminen palvelutalojen henkilökunnan kanssa. Ehdotan, että jo elokuvahetkien varausvaiheessa edellytetään sitä, että hoitajat ja/tai palvelutalon johtaja osallistuvat niihin. Tavoitteena on, että taide antaa myös hoiva-henkilökunnalle voimavaroja heidän työhönsä ja tarkoituksena, että he pääsevät seuraamaan asukkaiden reaktioita. Tarvittaessa henkilökunnalle voidaan laatia ohjeita siitä, miten keskustella yhdessä elokuvista ja niiden herättämistä ajatuksista jälkeenpäin.
- Yksi mahdollisuus menetelmän laajempaan levitykseen on digitaalisuuden hyödyntäminen. Esimerkiksi tanssielokuvien katsominen ja niistä keskusteleminen etäyhteyden välityksellä useamman katsojan kanssa yhtä aikaa. Ikäihmisten kohtaaminen etäyhteyden välityksellä toteutuu Tänäpäin kotona -hankkeessa, jossa pilotoidaan etähoidon kanavien käyttämistä kulttuuripalveluissa. Esimerkiksi Vaasassa ikäihmisten on mahdollista valita etäyhteyden välityksellä erilai-

sia aktiviteetteja itselleen. Etäyhteydellä voi seurata mm. live-konserttia, vierailulla museossa tai osallistua etänä hoitajan kanssa ulkoiluun. Kahdeksan ikäihmistä voivat yhtä aikaa osallistua samaan aktiviteettiin. (Nybo & Sparf 2019.) Isokosken Nykytanssia ja tanssielokuvaa tekien, kokien ja katsoen kotona asuville ikäihmisille hankehakemukseen sisältyi myös yhtenä osa-alueena digitaalisuus.

- Tanssielokuvaa voisi hyödyntää sairaalaympäristössä toimenpiteisiin valmistavissa hoitotoimenpiteissä tai toimenpiteen aikana. Pitkäaikaispotilaiden viihtyvyyttä voisi parantaa henkilökohtaisella elokuvantekoprosessilla. Sairaalaklovnit tuovat hyvää mieltä sairaalan arkipäivään ja saavat lapset hetkeksi unohtamaan sairautensa. He auttavat kokemuksen käsittelyssä myös jälkikäteen. Sairaalaklovnit helpottivat hoitohenkilökunnan työtä, sillä lapset olivat paremmin valmistautuneita hoitotoimenpiteisiin. Klovnit tekevät myös toimenpiteisiin valmistavaa klovneriaa, jonka tarkoituksena on vapauttaa hoitohenkilökunnan resurssit hoitotyöhön klovnin keskittyessä lapsen ja perheen tukemiseen.
- Uusia kohderyhmiä tanssielokuvahetkille. Tanssikummitoimintaa on jo muutamman vuoden ajan toteutettu erilaisissa yhteisöissä mm. vanhainkodeissa, palvelutaloissa, vammaisyksiköissä, kouluissa, päiväkodeissa ja vastaanottokeskuksissa. Tanssielokuvatyöskentely toimisi hyvin myös muiden kohderyhmien kanssa (lapset, nuoret, aikuiset, syrjäytyneet, mielenterveyskuntoutujat, vammaiset, ym.)
- Sanattomana taiteen muotona tanssielokuva ylittää kaikki kielimuurit ja toimii taiteen välittäjänä myös kansainvälisesti. Isokosken tuotteista ”Miten katson tanssielokuvaa” ja ”Vaihtoehtoinen jumppavideo” englanninkielisen version tuottaminen. Isokoski voi toteuttaa muutaman päivän mittaisia koulutustyöpajoja ulkomailla.
- Toiminnan laajentaminen edellyttää markkinointiin panostamista. Yhteistyömme tulee jatkumaan ja tulen konsultoimaan Isokoskea elokuvatyöskentelyn kehittämisessä, tuotteistamisessa ja markkinoinnissa.
- Isokosken menetelmän (elokuvien katselu, uusien ideointi ja elokuvatuotanto) rekisteröinti ja taiteilijoiden kouluttaminen menetelmän käyttöön on myös syytä ottaa harkintaan tulevaisuudessa. Miina Savolainen on rekisteröinyt Voimauttava valokuva -menetelmänsä. Hän kouluttaa jatkuvasti uusia tekijöitä

menetelmänsä käyttöön. Koulutus kestää kolme vuotta ja 19 lähijakson kokonaisuus sisältää projektitöitä, luento-opetusta, vierailevia luennoitsijoita, ammattiriihityöskentelyä, henkilökohtaista ohjausta, taiteellisia intensiivikursseja, kuvausretkiä, kirjallisuutta sekä taiteellisen päättötyöprojektin (Omnia 2019). Molemmissa menetelmissä taidetyöskentelyä viedään jo askeleen pidemmälle. Osallistujien kanssa toteutetaan korkeatasoisia taiteellisia teoksia. Tanssielokuvista ja valokuvanäyttelyistä pääsevät nauttimaan useat ihmiset Suomessa ja ulkomailla.

- Jotta kolmen vuoden hanke saataisiin osaksi pysyvää toimintaa suosittelen yhteistyön kehittämistä muiden soveltavan taiteen kentällä toimivien taiteilijoiden, kaupunkien, kuntien, järjestöjen sekä eri rahoittajatahojen kanssa.

8 YHTEENVETO

Kehittämistyön prosessi oli mielenkiintoinen ja aihe on erittäin tärkeä ja ajankohtainen. Tietoisuus taiteen hyvinvointivaikutuksista on lisääntynyt. Parhailaan on meneillään erinomaisia hankkeita eri puolella Suomea ja uutta tutkimustietoa taiteen vaikuttavuudesta julkaistaan jatkuvasti. Tutkimuksen loppuvaiheessa julkaistiin WHO:n tutkimusraportti, joka mukaan on runsaasti näyttöä siitä, että taidetoimintaan osallistuminen voi auttaa parantamaan hyvinvointia ja terveyttä. Sain tutkia hanketta sen kehittämisvaiheessa ja oli mielenkiintoista seurata, miten elokuvatyöskentelyyn suhtauduttiin ja miten toiminta kehittyi tämän vuoden aikana.

Haastavinta kehittämistyön prosessissa oli saada hoivakotien hoitajilta palautetta. Olisi ollut kiinnostavaa kuulla lisää siitä, mitä elokuvahetkien jälkeen asukkaiden kanssa keskusteltiin hoivakodeissa. Toivon, että toimintakulttuuri tulee muuttumaan niin, että myös hoitajilla olisi mahdollista osallistua enemmän taideinterventioihin ja tilaisuudet nähtäisiin koulutuksena myös hoitajille.

Hankkeesta on tekeillä jatkotutkimus, joka valmistuu ensi keväänä. Elli Isokoski opiskelee parhaillaan taideyliopistolla Soveltavan ja osallistavan taiteen asiantuntija -erikoistumiskoulutuksessa. Isokosken tarkoitus on tutkia lopputyössään omaa asiantuntijuuttaan sekä sitä, mistä se muodostuu. Lisäksi hänen on tarkoitus pohtia tapoja,

joilla omaa osaamistaan voisi kehittää. Havainnoidessani ikäihmisiä kiinnostuin ki-
nesteettisestä empatiasta ja haluan tutkia sitä lisää.

Kehittämistyön tavoitteena oli tutkia hankkeen merkitystä ja kehittää Isokosken
työmenetelmää. Havaintojeni mukaan yhdessäolon, keskustelun ja elokuvien katselun
merkitys on yksinään asuvalle ikäihmiselle suuri. Kohtaamiset ja keskustelut olivat
merkityksellisiä ja jopa terapeuttisia. Vierailut koettiin virkistävinä ja ne tarjosivat
ajateltavaa myös vierailujen jälkeen. Uusien elokuvien ideointi ja toteutus tuovat
lisäksi esille sitä maailmaa, johon ikäihmisellä ei ole enää mahdollista osallistua.

Ellin elokuvahetket hoivakodeissa koettiin myönteisinä. Elämykset ovat tärkeitä
tarkoituksen lähteitä elämässä. Niiden merkitys korostuu etenkin silloin, kun
tekemisen ja toimimisen mahdollisuudet rajoittuvat. Lyhytkin ihmisen sisintä
koskettava hetki voi saada muistisairaana elämän tuntumaan elämisen arvoiselta.

Merkitykselliseksi koetut asiat ovat ikäihmisen hyvinvoinnille olennaisia. Merkityksel-
lisuus luo arvokkuuden tunteita. Isokosken menetelmässä ja kaikissa valitsemisani
vertailukohteissa korostuivat läsnäolo ja kohtaaminen. Taideinterventiot toivat iloa ja
virkistystä asiakkaille. Tässä tutkimuksessa ei näin lyhyessä ajassa ollut mahdollista
tutkia tanssielokuvatyöskentelyn pidempiaikaisia vaikutuksia hyvinvointiin.

Tanssielokuva on osoittautunut erittäin hyväksi ja toimivaksi keinoksi saada
toimintakyvyiltään huonokuntoinenkin ikäihminen osallistumaan luovaan
työskentelyyn. Elokuvat tuovat kyvyn nähdä oma, olosuhteiden johdosta kaventunut
ympäristö uusin silmin. Elokuvissa voi tuoda näkyväksi sen, joka ylittää
arkitodellisuuden rajoitteet. Elokuvien avulla voidaan luoda eheää maailmaa
haurauden tilalle - unelmia ja mielikuvia. Sanattomana taiteen muotona tanssielokuva
ylittää kaikki kielimuurit ja toimii taiteen välittäjänä myös kansainvälisesti.

Jokaisen ihmisen olemassaolo on ainutkertainen ja kokemus hyvästä vanhuudesta on
yksilöllinen. Elämän rajallisuuden tiedostaminen saa ihmisen sekä elämään vahvem-
min tässä hetkessä että elämään merkityksellistä elämää. Usein merkityksellisyyden
tunne vahvistuu iän myötä. Elämän tarkoitukselliseksi kokemisella on vahva yhteys
ihmisen hyvinvointiin.

LÄHTEET

Haastattelut

Alina 2019a. Helsinki, 22.2.2019. Haastattelija: Jutta Hakala.

Alina 2019b. Helsinki, 31.5.2019. Haastattelija: Jutta Hakala.

Isokoski, Elli 2019a. Tanssitaiteilija. Helsinki, 17.1.2019. Haastattelija: Jutta Hakala.

Isokoski, Elli 2019b. Tanssitaiteilija. Helsinki, 5.3.2019. Haastattelija: Jutta Hakala.

Isokoski, Elli 2019c. Tanssitaiteilija. Helsinki, 20.5.2019. Haastattelija: Jutta Hakala.

Isokoski, Elli 2019d. Tanssitaiteilija. Helsinki, 22.10.2019. Haastattelija: Jutta Hakala.

Kallio, Kati 2019a. Koreografi. Helsinki, 5.2.2019. Haastattelija: Jutta Hakala

Kallio, Kati 2019b. Koreografi. Puhelinhaastattelu 21.3.2019. Haastattelija: Jutta Hakala.

Kirsti 2019a. Helsinki, 9.5.2019. Haastattelija: Jutta Hakala

Kirsti 2019b. Helsinki, 15.5.2019. Haastattelija: Jutta Hakala

Leivo, Mervi 2019. Projektikoordinaattori. Helsinki, 21.2.2019. Haastattelija: Jutta Hakala

Murto, Maria 2019. Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori. Puhelinhaastattelu 22.10.2019. Haastattelija: Jutta Hakala

Saastamoinen, Annastiina 2019. Tanssitaiteilija. Yhteisötanssija. Tanssikummi. Puhelinhaastattelu 17.10.2019. Haastattelija: Jutta Hakala.

Havainnoinnit:

Alina 2019a. Helsinki, Alinan koti 22.2.2019. Havainnoinnin tekijä: Jutta Hakala

Alina 2019b. Helsinki, Alinan koti 31.5.2019. Havainnoinnin tekijä: Jutta Hakala

Kirsti 2019a. Helsinki, Kirstin koti 9.5.2019. Havainnoinnin tekijä: Jutta Hakala

Kirsti 2019b. Helsinki, Kirstin koti 15.5.2019. Havainnoinnin tekijä: Jutta Hakala

Ellin elokuvahetki 2019. Myllypuron monipuolisen palvelukeskuksen päivätoimintaryhmä Sireeni. Herttoniemen sairaalan päivätoimintakeskus. Helsinki, 26.3.2019. Havainnoinnin tekijä: Jutta Hakala

Ellin elokuvahetki 2019. Käpyrinne. Helsinki, 15.5.2019. Havainnoinnin tekijä: Jutta Hakala

Ellin elokuvahetki 2019. Pähkinärinteen palvelutalo. Vantaa, 1.10.2019. Havainnoinnin tekijä: Jutta Hakala

Ellin elokuvahetki 2019. Heseva-koti. Helsinki, 20.11.2019. Havainnoinnin tekijä: Jutta Hakala

Tutkimuskirjallisuus

Artsequal 2019. Katsaus menneeseen ja tulevaan. Viitattu 10.8.2019. <https://sites.uniarts.fi/en/web/artsequal/-/katsaus-menneeseen-ja-tulevaan>

Arts Management Helsinki 2019. Taiteilijajäsenet. Elli Isokoski. Viitattu 29.11.2019. <https://artsmanagement.fi/portfolio/elli-isokoski/>

Eurostat 2018. EU population up to nearly 513 million on 1 January 2018. Viitattu 14.2.2019. <https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-press-releases/-/3-10072018-BP>

Fancourt, Daisy & Finn, Saoirse 2019. Health Evidence Network synthesis report67. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? WHO Europe. Viitattu 11.11.2019. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

Frankl, V.E. 2005. Logoterapia – avain mielekkääseen elämään. Suom. Ben Furman (alkuteos The Will to Meaning). Lyhytterapiainstituutti Oy, Helsinki.

Heikkilä, Miia 2017. Taide yhdistää – monialaisuus osallistavan taiteen voimavarana - julkaisu. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.4.2019. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2017/12/taide-yhdistaa-monialaisuus-osallistavan-taiteen-voimavarana-minna-hautio.pdf>

Helsingin kaupunki 2018. Ikääntyneet Helsingissä. Kotona asuminen ja itsenäistä asumista tukevat palvelut. Viitattu 13.3.2019. https://ikaantyneethelsingissa.fi/Kotona_asuminen

Helsingin kaupunki 2016. Tietokeskus. Tilastoja. 2016:14. Viitattu 13.3.2019. https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/16_04_15_tilastoja_14_askelo.pdf

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita.13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Houston, S. & McGill, S. 2013. A mixed-method study into ballet for people living with Parkinson's. *Arts and Health*, vol. 5, No. 2, s. 103–119. DOI:10.1080/17533015.2012.745580. Viitattu 13.10.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3687249/>

Huhtinen-Hilden, Laura & Viikuna, Anna-Maria 2013. Kulttuurinen vanhustyö – taidekumppanina läpi elämän. Metropolia ammattikorkeakoulu Kulttuuri ja luova ala. Metropolian digipaino. Viitattu 19.3.2019. https://www.metropolia.fi/fileadmin/user_upload/Kulttuuri/Kehittaevae_hanketoiminta/julkaisut/kulttuurinen_vanhusty%C3%B6_web.pdf

Hyyppä, Markku & Liikanen Hanna-Liisa 2005. Kulttuuri ja terveys. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Isokoski, Elli 2017. Myrskyryhmä blogi: Että tällaistaikin sain vielä nähdä! Viitattu 20.2.2019 <https://www.myrskyryhma.fi/kulttuurinen-vanhustyoml>

Keränen, Timo 2018. Kaikki liikunta hellii aivoja, mutta yksi saattaa olla ylitse muiden: Tanssi. Hanna Poikonen tutki väitöskirjassaan, kuinka tanssijan aivot kehittyvät. Viitattu 2.7.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10198012>

Järvenpää 2019. Kulttuuri kyläilee. Viitattu 19.10.2019. https://www.jarvenpaa.fi/--Kulttuuri_kyl%C3%A4ilee--/sivu.tpl?siivu_id=10228#

60secondsdance 2019. Viitattu 15.10.2019 <https://60secondsdance.com/>

Käpyrinne 2019. Iloa Arkeen -pysäkki. Viitattu 21.2.2019. <https://kapyrinne.fi/kehittamistoiminta/hanketoiminta/iloa-arkeen-pysakki/>

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 2019. Lain tavoite 2 §. Finlex. Viitattu 25.10.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190166>

Liikanen, Hanna-Liisa 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 1. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 14.2.2019. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75612/OPM1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Leppänen, Taava 2017. Lapsen leikkauspelien lievittäminen sairaalaklovnin, vanhemman ja leikkausosaston yhteistyönä. Pinsetti. Suomen leikkausosaston sairaanhoitajat ry:n ammattilehti. Viitattu 1.10.2019. https://www.forna.fi/images/PDF_tiedostot/Pinsetit/pinsetti4_2017_valmis.pdf

Logoterapiainstituutti 2015. Logoterapia pähkinänkuoressa. Viitattu 26.11.2019. <http://logoterapia.fi/cmsms/index.php?page=mitae-logoterapia-on>

Lukas, Elisabeth 2016. Luento Logoterapian Maailman konferenssissa Wienissä. Timo Purjon muistiinpanot, suullinen esitys (11/2016).

Läntinen tanssin aluekeskus 2019. Kummi kotona. Viitattu 30.9.2019. <https://www.l-tanssi.fi/index.php/36-sisalto/muu-sisaeltoe/192-kummi-kotona>

Martela, Frank 2012. Caring Connections - Compassionate mutuality in the organizational life of a nursing home Hoivayhteys – keskeinen inhimillinen voimavara kahdenkeskisessä hoivatyössä. Doctoral Dissertation. Aalto University School of Science Department of Industrial Engineering and Management. Viitattu 22.7.2019. <https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/7286/isbn9789526048482.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Martela, Frank 2017. Elämän merkitys – haluatko luennon vai kelpaisiko yhden lauseen vastaus? Viitattu 22.7.2019. <https://frankmartela.fi/tag/elaman-tarkoitus/>

Metsämuuronen, Jari 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Mitchell, Ritva & Pynnönen, Katja 2012. Ikääntyvät ja ikääntyneet taiteen ja kulttuurin kentillä. 50+ -kulttuuribarometrin tuloksia. Kulttuuripolitiikan tutkimuskeskus. Cu-pore.

Muistiyhdistys 2019. Kortteihin kulttuuria -hanke. Viitattu 27.9.2019 <https://www.muistiyhdistys.fi/kortteihin-kulttuuria>

Myrskyryhmä 2019. Ellin blogi. Viitattu 12.11.2019 <https://www.myrskyryhma.fi/ellin-blogi>

Myrskyryhmä 2017a. Projektihankkeet: TaideKori - Taidepalveluiden kestävä taloudelliset ratkaisut sosiaali- ja terveydenhuollossa, Amusa Suomi Oy Viitattu 16.10.2019 <https://www.myrskyryhma.fi/projektihankkeet.html>

Myrskyryhmä 2017b. Viitattu 16.10.2019 <https://www.myrskyryhma.fi/>

Mäenpää, Katja 2018. Digital service for measuring children's patient experience of preoperative medical clowning. Aalto University School of Science. Degree Programme in Computer, Communication and Information Sciences. Viitattu 24.9.2019. https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/34749/master_M%c3%a4enp%c3%a4%c3%a4_Katja_2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Nybo, Tuija & Sparf Mira 2019. Luento Kutu päivillä. Kulttuurituottajien seminaari. Jyväskylä.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Omnia 2019. Voimauttavan valokuvan erikoistumisopinnot. Viitattu 16.11.2019 <https://www.omnia.fi/hae-oppimaan/ammattilliset-koulutukset/taydennyskoulutukset-kortit-ja-passit/voimauttavan-valokuvan-0>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019a. Prosenttitaiteen periaatteen laajentaminen. Viitattu 10.8.2019. <https://minedu.fi/prosenttitaide>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019b. Kehityshankkeet. Viitattu 1.10.2019.
<https://minedu.fi/kehityshankkeet>

Osallistava museo II – Hyvinvointia taiteesta 2019. Viitattu 27.9.2019
<http://www.sinkka.fi/ajankohtaista/osallistava-museo-ii-hyvinvointia-taiteesta-2/>

Parviainen, Jaana 2003. Kinaesthetic Empathy. Dialogue and Universalism 13 (1112), 154–165.

Poikonen, Hanna 2017. A dancer's brain develops in a unique way. Viitattu 13.10. 2019.
<https://www.helsinki.fi/en/news/health/a-dancers-brain-develops-in-a-unique-way>

Pollari, Teija 2016. Olen kyllin hyvä. Voimauttava valokuva tehostetussa palveluasumisessa. Diakonia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 28.9.2019.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104821/Pollari_Teija.pdf?sequence=1

Pääjoki, Tarja & Tikkaaja, Oona 2018. TAIDE PALVELEE -soveltavan taiteen palvelumuotoilu. Hyvinvoinnin välitystoimisto. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisu, 45. Viitattu 19.4.2019. <https://indd.adobe.com/view/c8851b28-1b5f-4073-8fb1-4343fb01df25>

Rosenlöf, Anna-Mari 2014. Rakenteita ratkomassa Kulttuurisen seniori ja vanhustyön käytäntöjä ja toimintamalleja. Taiteen edistämiskeskus Taike. Viitattu 15.2.2019.
https://www.taike.fi/documents/11580/137239/Rakenteita+ratkomassa_kulttuurisen+seniori-+ja+vanhustyon...2014.pdf

Sairaalaklovnit 2018. Video kehityshankkeen tuloksista. Katsottu 1.10.2019. <https://www.youtube.com/watch?v=dJQDPonHEeY>

Sairaalaklovnit 2019. Toiminta. Miksi sairaalaklovnveja tarvitaan? Viitattu 1.10.2019.
<https://sairaalaklovnit.fi/toiminta/>

Savolainen, Miina 2008. Maailman ihanin tyttö. Blink Entertainment Oy. Helsinki.

Savolainen, Miina 2015. Luennot 2014-2015. Voimauttavan valokuvan perusteet. Omnia.

Sihvonen, Aleksis & Leo, Vera & Särkämö, Teppo & Soimila, Teppo 2014. Katsausartikkeli. Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. Duodecim. Viitattu 15.10.2019
<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2014/18/duo11845>

Sivonen, Outi 2019. Tänään kotona -hanke, Helsingin kaupunki 2019. Viitattu 27.11.2019. <https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/KuVa/julkaisut/Opas%20etakulttuuripalveluiden%20kehittamiseen.pdf>

Sosiaalihuoltolaki 2015. Soveltamisopas. Sosiaalihuoltolaki (1301/2014) Viitattu 24.9.2019. <https://www.innokyla.fi/documents/1533196/39b8870b-2043-4868-b1b6-c49ddf1822ca>

Suomen Kulttuurirahasto 2018. Taidetta hoitolaitoksiin. Viitattu 20.3.2019. <https://skr.fi/apurahat/lokakuun-haku-keskusrahasto/taidetta-hoitolaitoksiin>

Taikusydän 2017. Tanssikummi kotihoidossa. Viitattu 30.9.2019. <https://taikusydan.turkuamk.fi/yleinen/tanssikummi-kotihoidossa/>

Taikusydän 2018. Tänään kotona -hanke kehittää digitaalisia kulttuuripalveluita ikääntyneille. Viitattu 27.9.2019 <https://taikusydan.turkuamk.fi/yleinen/tanaan-kotona-hanke-kehittaa-ikaantyneille-digitaalisia-kulttuuripalveluita/>

Tays 2017. Ensimmäinen kulttuurihyvinvoinnin suunnitelma valmistunut Pirkanmaalle. Viitattu 27.9.2019. [https://www.tays.fi/fi-FI/Ensimmäinen_kulttuurihyvinvoinnin_suunni\(66947\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Ensimmäinen_kulttuurihyvinvoinnin_suunni(66947))

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Kotona asumisen ratkaisuja. Viitattu 13.3.2019. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/kotona-asumisen-ratkaisuja>

Terveyskylä.fi 2019. Väestön ikääntyminen Suomessa. Viitattu 13.3.2019. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/v%C3%A4est%C3%B6n-ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-suomessa>

Tikkaoja, Oona & Susi, Marja 2017. Taide yhdistää – monialaisuus osallistavan taiteen voimavarana -julkaisu. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.4.2019. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2017/12/taide-yhdistaa-monialaisuus-osallistavan-taiteen-voimavarana-minna-hautio.pdf>

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Tuulaniemi, Juha 2016. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum Pro.

Valtioneuvosto 2018. Suositus taiteen ja kulttuurin saatavuuden ja saavutettavuuden parantamiseksi sosiaali- ja terveydenhuollossa - mukaan lukien hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Viitattu 10.8.2019. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161228/Prosenttiperaatteen%20K%C3%A4rki-hanke-esite.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Wakeling, Kate & Clark, Jonathan 2015. Beyond health and well-being: transformation, memory and the virtual in older people's music and dance. *International Journal of Ageing and Later Life*. 9(2): 7–34. Viitattu 15.10.2019. <http://www.ep.liu.se/ej/ijal/2015/v9/i2/15-262/ijal15-262.pdf>

Young, R., Camic, P. & Tischler, V. 2016. The impact of community-based arts and health interventions on cognition in people with dementia: a systematic literature review. *Aging & Mental Health*. Vol. 20, No. 4, s. 337–351. DOI: 10.1080/13607863.2015.1011080. Viitattu 13.10.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25683767>

Äikiä, Katri 2016. Arvokas näkyväksi, Voimauttava valokuva vapaaehtoistoiminnassa. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Vanhustyön koulutusohjelma. Viitattu 29.9.2019. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/LIITTEET>

Liite 1. Tutkimuslupa

Tutkimuslupa

Kerään aineistoa opinnäytetyötäni varten liittyen hankkeeseen Nykytanssia ja tanssielokuvaa tekien, kokien ja katsoen kotona asuville ikäihmisille.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa.

Annan luvan havainnoida ja haastatella minua tutkimusta varten. Tutkimuksessa syntyvää aineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömänä.

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Humanistinen ammattikorkeakoulu

Kulttuurituottaja YAMK

Opinnäytetyö

Jutta Hakala

Liite 2. Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymykset kotona asuville ikäihmisille:

Miten olet kokenut Ellin vierailut?

Mitä pohdit tapaamisten jälkeen?

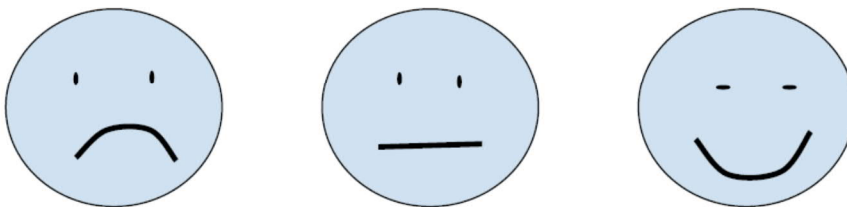
Koskettiko taide?

Liite 3. Asukaspalaute

ASUKASPALAUTE ESITYKSESTÄ

Tämän palautelomakkeen tarkoituksena on kerätä tietoa Ellin elokuvahetkestä. Palautteestanne on hyötyä arvioinnissa ja toiminnan kehittämisessä. Kaikki havaintonne ja mielteenne ovat tärkeitä! Voitte jatkaa tekstiä myös kääntöpuolelle. Kiitos!

Miten koitte esityksen? Ajatuksia, kokemuksia?



Mitä taide ja kulttuuri teille henkilökohtaisesti merkitsevät?

Vapaa sana

Muita kommentteja, kehittämis ehdotuksia?

KIITOS!