

Taru Löfgren ja Alisa Maansaari

Yhteisellä matkalla kohti nuoruutta

”Mukava tulla, kun näkee muita ku ittensä peilistä”

Opinnäytetyö

Kevät 2012

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijät: Taru Löfgren ja Alisa Maansaari

Työn nimi: Yhteisellä matkalla kohti nuoruutta: ”Mukava tulla, kun näkee muita ku itensä peilistä”

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2012

Sivumäärä: 72

Liitteiden lukumäärä: 5

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, mitä ikäihmiset ajattelevat muistelutyön menetelmästä. Mielipiteiden ja kokemusten lisäksi tavoitteena oli tuoda ilmi, millaisia merkittäviä muistoja ikäihmisillä on nuoruudestaan. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä keskeisiä käsitteitä olivat muistelu, muistelutyö ja luova muistelutyö.

Opinnäytetyö oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimuksemme oli tapaustutkimus. Aineisto kerättiin havainnointia ja teemahaastattelua käyttäen. Muistelutyöryhmäkerrat ja haastattelut äänitettiin. Tutkimuksen lähtökohtana oli eteläpohjalaisessa asumispalveluyksikössä toteutettu muistelutyöryhmä. Tutkimukseen osallistui neljä ikäihmistä. Aineisto analysoitiin laadullisen analyysin avulla merkityksen tulkintaa käyttäen.

Tutkimustulokset ryhmiteltiin tutkimuskysymysten perusteella ryhmässä heränneisiin muistoihin, ryhmäläisten palautteeseen ja kokemuksiin sekä kriittisiin näkökulmiin muistelutyöryhmän toteutuksesta ja sen ohjauksesta. Tutkimustulosten mukaan muistelu koettiin mieluisana vaihteluna. Ikäihmiset arvostivat omaa elämänkaartaan ja muistelivat mielellään erityisesti koulu- ja työaikaa. Tutkimuksessa tuli ilmi, että ikäihmiset kaipaavat sosiaalista vuorovaikutusta yksinäiseen arkeensa. Ryhmäläiset kokivat tärkeäksi kuulluksi tulemisen sekä arvostuksen saamisen luottamuksellisessa ilmapiirissä.

Avainsanat: vanhustyö, muistelu, muistot, luova toiminta, kvalitatiivinen tutkimus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme in Social Work

Specialisation: Bachelor of Social Work

Authors: Taru Löfgren and Alisa Maansaari

Title of thesis: On a Shared Journey towards Youth: "It's nice to come here and see someone else but me in the mirror."

Supervisor: Katariina Perttula

Year: 2012

Number of pages: 72

Number of appendices: 5

The purpose of this study was to find out what elderly people think of the importance of the method of reminiscing work. In addition to exploring opinions and experiences, the goal was to find out what kind of significant memories elderly people have about their youth. In the theoretical framework of the study, significant concepts were reminiscing, reminiscing work and creative reminiscing work.

The study was a case study and used qualitative research methods. Observation and theme interviews were used to gather the data. Reminiscing work group meetings and interviews were recorded. The starting point for the study was a reminiscing work group assembled in a service center for the elderly in Southern Ostrobothnia. Four elderly people participated in the study. The data was analyzed with the help of qualitative analysis using interpretation of the meaning.

The results of the study were grouped according to research questions. Result groups included memories that awoke in the group, the feedback from the group members and their experiences, and the critical perspectives on the execution and directing of the reminiscing work group. According to the results of the study, reminiscing was experienced as a pleasant change. The elderly people appreciated the course of their lives and were particularly glad to reminisce about the time they went to school and work. The study revealed that elderly people yearn for social interaction in their lonely everyday lives. Group members found important that they were heard and respected in a confidential atmosphere.

Keywords: work with the aged, reminiscing, memories, creative activity, qualitative research

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract	2
SISÄLTÖ.....	3
1 JOHDANTO.....	5
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite.....	7
2.2 Tutkimusmenetelmät	8
2.2.1 Tapaustutkimus.....	8
2.2.2 Laadullinen tutkimus	9
2.3 Eettisyys ja luotettavuus tutkimuksen toteutuksessa.....	10
3 MUISTELUTYÖ IKÄIHMISTEN PARISSA.....	12
3.1 Muistelutyön historia	12
3.2 Muistelu ikäihmisten arjessa	13
3.3 Muistelutyö.....	14
3.4 Luova muistelutyö	15
3.5 Teoreettiset perustelut muistelutyölle.....	19
4 MUISTELUTYÖN VAIKUTUKSET IKÄIHMISTEN HYVINVOINTIIN.....	22
4.1 Muistelutyön positiiviset vaikutukset.....	22
4.1.1 Psykkiset vaikutukset	22
4.1.2 Fyysiset vaikutukset.....	24
4.1.3 Sosiaaliset vaikutukset.....	24
4.2 Muistelutyön negatiiviset vaikutukset	26
5 MUISTELUTYÖRYHMÄN TOTEUTUS	28
5.1 Muistelutyöryhmän kuvaus.....	28
5.2 Muistelutyöryhmäkertojen kuvaus	31
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	33
6.1 Tutkimusaineistot	33

6.1.1	Muistelutyöryhmäkerrat.....	33
6.1.2	Haastattelut.....	34
6.2	Tutkimusaineistojen analysointi.....	36
6.2.1	Muistelutyöryhmäkertojen aineiston analysointi	36
6.2.2	Haastatteluaineistojen analysointi	37
7	MUISTELUTYÖRYHMÄSSÄ HERÄNNEET MUISTOT	39
7.1	Koulu-aika	39
7.2	Sota-aika	40
7.3	Seurustelu	42
7.4	Nuorisokulttuuri	43
7.5	Työaika.....	45
7.6	Elämänkaarinäkökulma muistelutyöryhmässä	46
8	RYHMÄLÄISTEN PALAUTE JA KOKEMUKSET	
	MUISTELUTYÖRYHMÄSTÄ	50
8.1	Sosiaalinen vuorovaikutus.....	50
8.2	Toiminnan reunaehdot	53
9	KRIITTISIÄ NÄKÖKULMIA MUISTELUTYÖHÖN JA SEN	
	OHJAUKSEEN.....	57
10	JOHTOPÄÄTÖKSET	59
11	POHDINTA.....	64
	LÄHTEET.....	67
	LIITEET.....	72

1 JOHDANTO

Jokaisella on oma tarinansa kerrottavana iästä riippumatta. Oman elämän tarinoiden muisteleminen ja kertominen korostuvat etenkin myöhemmällä iällä. Jokaisella on muistoja sekä kokemuksia, ja ne halutaan usein jakaa. Valitettavan usein on kuitenkin tilanne, että ikäihmisellä ei ole ketään, joka haluaisi tai ehtisi kuuntelemaan hänen oman tarinansa.

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi muistelutyön, koska koimme kyseisen vanhustyönmenetelmän vastaavan oman tarinan kertomisen tarpeeseen. Lisäksi koemme muistelutyön olevan hyvä menetelmä osana ikäihmisten parissa tehtävää työtä, sillä muistelutyö ei sinällään vaadi ylimääräisiä resursseja. Muistelutyön toteuttamiseen tarvitaan vain kuuntelija tai ohjaaja muistojen herättämiseen.

Väestörakenteiden muutos ja vanhusväestön kasvu on vaikuttanut muisteleminen kiinnostuksen kasvamiseen ammatillisesti ja tutkimuksellisesti. (Saarenheimo 1997, 35.) Koimme muistelutyön menetelmän ajankohtaisena ja kiinnostavana. Muistelutyön menetelmän kautta voidaan koota ikäihmisiä yhteen keskustelemaan omista muistoistaan ja ajatuksistaan. Muistelutyön avulla voidaankin vähentää ikäihmisten yksinäisyyttä (Tienari 2004, 10).

Tutkimusten mukaan noin kolmannes ikäihmisistä kokee yksinäisyyttä. (Routasalo & Pitkälä 2003, 24). Ikäihmisten yksinäisyyden vähentämiseksi halusimme toteuttaa ikäihmisille muisteluryhmän, joka antaa ajan ja paikan kertoa omista muistoistaan ja ajatuksistaan muille ikätovereille. Muistelutyöryhmän kautta halusimme saada ikäihmisten oman äänen kuuluviin ja luoda heille tunteen siitä, että heidän muistojaan kuullaan.

Käytämme opinnäytetyössämme kohderyhmästä käsitettä ikäihmiset. Tiedämme, että ikäihmisistä voidaan puhua esimerkiksi eläkeläisinä, vanhuksina, seniorikansalaisina tai ikääntyneinä. On tärkeää huomata, että sosionomi (AMK) voi työskennellä kaikkien edellä mainittujen kanssa. Käsitteet kätkevät sisälleen

eri ihmisille erilaisia merkityksiä. Esimerkiksi seniorikansalainen antaa kuvan vireästä ja aktiivisesta vanhemmasta henkilöstä, kun taas vanhus antaa kuvan paljon apua arkeensa tarvitsevasta iäkkästä henkilöstä. Koemme käsitteiden olevan kokemuksellisia asioita. Käsitteen neutraaliuden ja työn yhtenäisyyden vuoksi käytämme sanaa ikäihmiset.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, mitä ikäihmiset ajattelevat muistelutyöstä. Tutkimuksen tavoitteena on kerätä havaintoja ja tuloksia ikäihmisten ajatuksista muistelutyöstä, luovasta muistelutyöstä sekä järjestämästämme muistelutyöryhmän toteutuksesta. Lisäksi tavoitteena on nähdä, millaisia merkittäviä muistoja ryhmän ikäihmisille herää heidän omasta nuoruudestaan.

Muistelutyöryhmän vetäminen on meille uutta, minkä vuoksi henkilökohtaisena tavoitteenamme on saada kokemusta muistelutyöryhmän ohjaamisesta. Koimme tärkeäksi saada asiakasryhmämme mielipiteen toiminnastamme, jotta saisimme heidän näkökulmansa kautta tietoa menetelmän toimivuudesta ikäihmisten kanssa.

Tutkimuskysymyksinä tutkimuksessa ovat:

1. Millaisia muistoja nuoruus elämänvaiheena herättää ikäihmisissä?
2. Millaisena ikäihmiset kokevat muistelutyön ja luovan muistelutyön toteutuksen?

Tutkimus toteutettiin eteläpohjalaisessa yhdistyksessä. Yhdistys tuottaa hyvinvointipalveluita vanhusväestön kaikinpuolisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Peruseriaatteena yhdistyksellä on kunnioittaa ikääntyneiden ihmisarvoa ja arvostaa suomalaista vapautta ja vanhuksia yhteiskunnan rakentajina sekä hyvinvoinnin luojina. Tutkimus toteutettiin yhdistyksen asumispalveluyksikössä, jossa on yli 30 vuokra-asuntoa. Asumispalvelukeskus tarjoaa asukkailleen kodinomaisia asumis- ja hoivapalveluita. Henkilökunta on paikalla vain päiväsaikaan, sillä yksikön asukkaat pärjäävät yöajan pääasiassa ilman valvontaa. Yöaikaan käytössä on kuitenkin hälytysjärjestelmä hätätapauksia varten. Ennen tutkimuksen aloittamista teimme yhteistyökumppanin kanssa kirjallisen sopi-

muksen (LIITE 1). Sopimuksessa toimme esiin yhteisesti sovitut pelisäännöt sekä sovimme, että emme paljasta yhteistyökumppanimme nimeä missään tutkimuksen vaiheessa.

2.2 Tutkimusmenetelmät

2.2.1 Tapaustutkimus

Tutkimuksemme on tapaustutkimus, sillä ymmärrämme muistelutyöryhmän eräänlaisena tapauksena. Tapaustutkimus voidaan määritellä empiiriseksi tutkimukseksi, jossa tutkitaan nykyhetkessä olevaa tapahtumaa tai toimivaa ihmistä tietyssä ympäristössä (Yin 1983, 23, Metsämuuronen 2000, 16 mukaan). Tapaustutkimuksessa tapaus voi olla muun muassa yksilö, yhteisö, tapahtuma tai tilanne. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 158, 162; Metsämuuronen 2000, 17.)

Tutkimuksen tarkoituksena oli ymmärtää ryhmän kokemuksia ja mielipiteitä muistelutyönmenetelmästä ja kuvata tätä ilmiötä tuloksissa. Tuloksia ei voi kuitenkaan suoraan yleistää samankaltaisiin tapauksiin, mutta tutkimuksemme tuloksia voi hyödyntää esimerkiksi muissa ikäihmisten yksiköissä. (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 31.)

Laineen ym. (2007, 19) mukaan tapaustutkimuksen avulla voidaan kokeilla esimerkiksi menetelmän toimivuutta, laajentaa näkemystä menetelmästä ja tämentää jo olemassa olevaa teoriaa. Tutkimuksessamme tutkimme muistelutyönmenetelmää ja muistelutyöryhmän toimivuutta. Pyrimme löytämään niitä elementtejä, jotka toimivat käytännössä. Toisaalta halusimme myös dokumentoida ikäihmisten muistoja.

2.2.2 Laadullinen tutkimus

Tapaustutkimus on tyypillisesti kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus on subjektiivinen, moninainen ja sen tutkimusotteessa tulee yksilön ääni kuuluviin (Hirsjärvi & Hurme 2008, 22). Tutkimuksen lähtökohtana oli todellisen elämän kokonaisvaltainen kuvaaminen mahdollisimman perusteellisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157; Eskola & Suoranta 2000, 18; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161). Laadullinen tutkimus perustuu induktiiviseen prosessiin eli se etenee yksityisestä yleiseen ja on kiinnostunut useasta samanaikaisesta tekijästä, jotka vaikuttavat lopputulokseen (Creswell 1994, Hirsjärvi & Hurme 2008, 25 mukaan).

Laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti emme valinneet tutkimuksemme kohdetta satunnaisotoksen menetelmää käyttäen, vaan kohde valittiin tarkoituksenmukaisesti. Aluksi etsimme yksikköä yhteistyökumppaniksi ja esittelimme tulevaa tutkimustamme. Yhteistyökumppanin löydyttyä keskustelimme yksikön henkilökunnan kanssa löytääksemme muisteluryhmäämme sopivia henkilöitä. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Aluksi tarkoituksena oli löytää kuusi ryhmäläistä. Lopulta ryhmäämme osallistui neljä ikäihmistä. Tutkimukseen osallistuvien määrällä ei ollut välitöntä vaikutusta tutkimuksemme onnistumiseen, sillä Eskolan ja Suorannan (2000, 61) mukaan laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, vaan ymmärtämään tiettyä toimintaa tai tulkitsemaan jotakin ilmiötä.

Laadullinen tutkimus oli kokonaisuudessaan prosessi, jossa tulkinnot aineistosta kehittyivät vähitellen tutkimusprosessin edetessä (Kiviniemi 2007, 70; Eskola & Suoranta 2000, 16). Tutkimuksen eri vaiheet eivät olleet selkeästi peräkkäin, eikä niiden järjestystä tiedetty tutkimuksen aluksi, vaan vaiheet nivoutuivat toisiinsa ja muotoutuivat tutkimusongelman kanssa koko tutkimuksen ajan. (Kiviniemi 2007, 70-71, 79-80.)

2.3 Eettisyys ja luotettavuus tutkimuksen toteutuksessa

Kiinnitimme huomiota eettisyyden esiintuomiseen ja tutkimuksen luotettavuuteen koko tutkimuksen ajan. Ennen itse toteutuksen aloittamista tiedotimme tutkimuksen tarkoituksesta ja toteutuksesta tutkittaville (LIITE 2) sekä yhteistyökumppanille (LIITE 3). Ryhmäläisten kanssa tekemässämme sopimuksessa (LIITE 4) toimme tutkittaville ilmi, että heillä on mahdollisuus tutustua tutkimuksen tieteelliseen raporttiin. Sopimuksissa korostimme vaitiolovelvollisuuttamme, tutkittavien anonymiteettiä sekä vapaaehtoisuutta osallistua ryhmään. Tutkimusaineistoa kerätessä toimme ilmi tutkimuksen keräämisen tavan. Esimerkiksi tutkimusaineiston nauhoitukseen ja kuvaamiseen pyydettiin tutkittavilta lupa. (Eskola & Suoranta 2000, 52-53.)

Tutkittavat olivat meille entuudestaan tuntemattomia, joten meillä ei ollut sellaista suhdetta, mikä olisi vaikuttanut tutkimustuloksiin. Tärkeänä tavoitteena oli kunnioittaa jokaisen ryhmäläisen ihmisarvoa tutkimuksen eettisyydessä. Tutkimuksemme ei millään tavalla vahingoittanut tai loukannut tutkittavia. (Eskola & Suoranta 2000, 56-57.)

Tutkittavien hyvinvointi pyrittiin asettamaan kaiken edelle ja meidän oli otettava huomioon mahdolliset ongelmat jo etukäteen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.) Tutkimuksen kohderyhmän ollessa ikäihmiset hyvinvoinnin turvaamisella oli erityisen suuri merkitys. Tutkijoina meidän tuli huomioida jokaisen osallistujan terveys toiminnassa. Esimerkiksi toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa kiinnitimme huomiota jokaisen ryhmäläisen yksilöllisiin tarpeisiin ja terveydentilaan. Tutkimuksessa painotimme jokaisen osallistumista oman hyvinvointinsa ja toimintakykynsä mukaan.

Tutkimuksen toteutuksen jälkeen tutkimustuloksia kootessa huomioimme tulosten tarpeellisuuden itse tutkimuksen kannalta. Aina tutkimustuloksia käsitellessä ja tietoja julkaistaessa huomioimme luotettavuuden ja tutkittavien anonymiteetin. (Eskola & Suoranta 2000, 56-57.) Muistelutyöryhmässä nousi esiin paljon henkilökohtaisia muistoja. Näin ollen tutkimuksen raporttia kirjoittaessa meidän tuli arvioida kriittisesti käytettyjä lainauksia ryhmäläisten muistoista.

Tutkimuksen luotettavuutta huomioimme tutustumalla kattavasti muistelutyön ja tutkimuksen tekemisen teoriapohjaan ennen muistelutyöryhmien alkamista. Näin pystyimme yhdistämään jo opittua teoriaa käytännössä. Teorian luotettavuutta paransimme viittaamalla kirjallisuuteen. (Strauss & Corbin 1990, Hirsjärven & Hurmeen 2008, 190 mukaan.) Tutkimuksessa pyrimme käyttämään luotettavia lähteitä ja arvioimme lähteiden luotettavuutta kriittisesti. Käytimme tutkimuksemme teoriaosassa osittain toissijaisia lähteitä, sillä alkuperäisiä lähteitä ei ollut löydettävissä.

Opinnäytetyön raportin olemme rakentaneet teorian, tutkimuksen toteutuksen ja tutkimuksessa esiintulleiden tulosten perusteella. Olemme kuvanneet muistelutyön teoriapohjaa luvussa kolme, jossa käsittelemme muistelutyötä ja luovaa muistelutyötä sekä muistelutyön teoreettisia perusteluita. Lisäksi olemme esitelleet esimerkinomaisesti muutamia luovan muistelutyön menetelmiä. Luvussa neljä käsittelemme muistelutyön vaikutuksia ikäihmisten hyvinvointiin. Muistelutyön positiivisia vaikutuksia kuvaamme psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Lisäksi tuomme esille mahdollisia muistelutyön negatiivisia vaikutuksia.

Muistelutyöryhmien toteutuksen kuvaamme luvussa kuusi. Kyseisessä luvussa käsittelemme ryhmäkertojen toimintatapoja sekä kuvaamme lyhyesti jokaisen ryhmäkerran sisällön. Tämän jälkeen käsittelemme tutkimuksen toteutukseen liittyviä tekijöitä, joihin kuuluvat tutkimusaineistot ja niiden analysointi. Luvussa seitsemän kuvaamme ryhmäkerroilla esiintyneitä ryhmäläisille merkittäviä muistoja. Kyseisessä luvussa käsittelemme myös elämäntarkkailun esiintymistä muistelutyöryhmäkerroilla. Ryhmäläisten kokemukset ja palautteen muistelutyöryhmän toiminnasta olemme koonneet lukuun kahdeksan. Kokemukset ja palautteen luvun olemme jakaneet ryhmäläisten huomioihin liittyen sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä toiminnan reunaehtojen toimivuuteen. Lopuksi kokomme muutamia kriittisiä huomioita muisteluryhmän vetämisestä ohjaajan näkökulmasta. Ryhmäläisten palautteen ja kriittiset huomiot olemme keränneet saamistamme tutkimusaineistoista.

3 MUISTELUTYÖ IKÄIHMISTEN PARISSA

3.1 Muistelutyön historia

Käsitykset muistelusta ja sen hyödyllisyydestä ovat muuttuneet nykyaikaan verrattuna. Suhtautuminen muisteluun oli aiemmin varauksellista. Muistelu nähtiin enemmänkin oireena mentaalisesta rappeutumisesta tai vanhuudenhöperyydestä. Vanhustenhuollossa muistelua pyrittiin pikemminkin ehkäisemään, rajoittamaan sekä suuntaamaan ikäihmisten ajattelua nykyaikaan. Muistelun ajateltiin olevan enemmänkin nykyhetken kieltämistä ja aiheuttavan mahdollisesti jopa depressiota. (Doporof 1984, xvii-xix, Saarenheimon 1997, 33 mukaan.)

Muutosta alkoi tapahtua, kun Robert N. Butler alkoi muuttaa tutkijoiden ja ammattilaisten suhtautumista muisteleamiseen 1960-luvulta lähtien (Buchanan & Middleton 1993, Saarenheimon 1997, 33 mukaan). Hän julisti muistelemisen olevan luonnollista ja odotettavissa olevaa eikä oireellista. Butler kuvasi eletyn elämän tarkastelemisen liittyvän psyykkiseen hyvinvointiin vanhuudessa. (Butler 1963, 66, Saarenheimon 1997, 34 mukaan.) Kyseinen näkemys otettiin vanhustenhuollossa vastaan jonkinlaisena lupana muistella ja rohkaista muistelua. (Saarenheimo 1997, 34).

Muistelun tultua hyväksytyksi se lakkasi olemasta pelkästään tavallisena arkipuheena. Muistelu luokiteltiin erityiseksi ominaisuudeksi ja ikäihmisiä alettiin luokitella muisteleviin ja ei-muisteleviin. Tämän jälkeen tutkijat alkoivat kiinnostua muistelemisestä, sen yleisyydestä ja paljoudesta vanhuudessa. Tutkijat alkoivat jäljittää myös näiden yhteyttä hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen liittyvien tekijöiden välillä. Kuitenkin muistelutavat arkielämässä jäivät tutkimuksen näkökulmasta edelleenkin marginaaliseksi. Ajan kuluessa väestörakenteiden muutos ja vanhusväestön kasvu on ollut yhtenä merkittävänä tekijänä muistelemisen kiinnostuksen kasvamiseen myös ammatillisesti ja tutkimuksellisesti. (Saarenheimo 1997, 35.)

3.2 Muistelu ikäihmisten arjessa

Arkinen muistelu tapahtuu spontaanisti tutussa ympäristössä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa (Hakonen 2003, 132). Muistelu on ajattelemisen ja puhumisen prosessi, jossa käsitellään menneisyyden kokemuksia. (Gibson 1994, 14, Hakosen 2003, 130 mukaan.) Monet tutkijat korostavat, että muistelu voi tapahtua, missä tilanteessa tahansa aivan tavallisten arkikokemusten yhteydessä (Brennan & Steinberg, 1983-84; Webster & Young, 1988, Saarenheimo 1997, 37 mukaan). Oman elämän muistelu onkin yleistä esimerkiksi oman perheen tai läheisten kesken, kun keskustellaan intensiivisemmin (Saarenheimo 1997, 21).

Muistellessa arkielämän tavallisuus muuttuu erityiseksi, koska jo tapahtuneet asiat ovat historiaa ja ne poikkeavat nykyhetken käsityksistä. Vanhojen asioiden muistelua ei nähdä enää tavanomaisena arkena, vaan erityisinä asioina ja tapahtumina, jotka saavat uuden merkityksen muistelun hetkessä. (Korkiakangas 2002, 176.)

Ikääntyessä ihminen luo eletystä elämästä uusia merkityksiä, jolloin ihminen voi ymmärtää ja hyväksyä vaikeitakin kokemuksia. Tässä yhteydessä muistelu voidaan nähdä koetun elämän tarkasteluna, vaikeiden asioiden hyväksymisenä ja keinona eheytyä. (Gibson 1994; Coleman 1994, 8; Siltala 1990, Hakosen 2003, 131 mukaan.)

Muistelulla voidaan todeta olevan sekä henkilökohtaisia että sosiaalisia tavoitteita, jotka vaihtelevat tilannekohtaisesti (Hakonen 2003, 131). Muistoja kerrotaan usein kertomusten kautta, jolloin tavoitteita voidaan miettiä myös kertomusten tehtävien näkökulmasta. Kertomusten tehtävät on jaettu neljään osaan, jotka ovat psykologinen, sosiaalinen, mystis-uskonnollinen ja kosmologis-filosofinen. Muistelun psykologinen tehtävä on luoda järjestystä kokemuksiin ja auttaa hahmottamaan elämää. Sosiaalinen tehtävä on luoda yhteenkuuluvaisuuden tunnetta sekä auttaa ymmärtämään itseä suhteessa muihin ihmisiin. Mystis-uskonnollinen tehtävä toteutuu valaisemalla elämän arvoitusta, viemällä arjen yläpuolelle. Kosmologis-filosofinen tehtävä taas tarkoittaa, että kokemuk-

set valaisevat meille kokonaisen kuvan maailmasta ja maailmankaikkeudesta. (Atkinson 1998, Sarvimäen 2006, 4 mukaan.)

Muistelu liittyy läheisesti elämäntapaajatteluun, koska muistelun kautta voidaan käydä läpi koko elämäntapaa. Muistelun kautta saadaan yhteen menneisyys ja nykyisyys, jolloin eri elämäntapavaiheet nivoutuvat yhdeksi kokonaisuudeksi. Elämäntapaa tutkimuksen lähtökohdaksi onkin selvittää yksilön kehitys kokonaisuudessaan. Tarkoituksena ei ole tutkia eri kehitysvaiheita vaan eri elämäntapavaiheiden kokonaisuutta. (Dunderfelt 1991, 10.)

Elämäntapaaajattelu näkyy arkisessa muistelussa monella tapaa. Esimerkiksi Saarenheimon (1997, 21) mukaan oman elämäntapaaaren käsittely, erittely ja vaaliminen kiinnostavat monia. Tämän vuoksi me tallennamme muistojamme esimerkiksi valokuvien, videonauhokosten ja päiväkirjojen avulla. Hakosen (2003, 134) mukaan erilaiset dokumentoinnit muistelusta voivat toimia myös kulttuurisena rikkautena. Monet kirjoittavatkin myöhemmällä iällä esimerkiksi omaelämäkerran, josta nuoremmat sukupolvet voivat lukea sen ajan elämästä ja ajatuksista.

3.3 Muistelutyö

Arkisen muistelun lisäksi muistelu voi olla myös ammatillisen vanhustyön muoto. Muistelutyö on tavoitteellinen ja pitkäjänteinen asiakastyön prosessi, jossa keskitytään lähinnä positiivisiin muistoihin. (Hakonen 2003, 130.) Muistelutyön teorian mukaan jokaisen omaelämäkerta ja elämäntarina ovat ainutlaatuisia (Coleman 1994, 8, Hakosen 2003, 130 mukaan).

Muistelutyön perusajatus on, että osallistujia rohkaistaan keskustelemaan omasta menneisyydestään ohjaajan avustuksella joko yksin tai ryhmässä. Toimintaa tulee muuttaa ryhmäkoon mukaisesti (Saarenheimo & Arinen 2009, 216; Hakonen 2003, 130). Muistot voivat jäädä yksilön sisäisiksi tai ne voidaan jakaa muille ryhmän jäsenille (Gibson 1994, 14, Hakonen 2003, 130 mukaan).

Ryhmämuistelun avulla saadaan muisteluun lisäksi sosiaalinen ulottuvuus, jolloin muistelun tuotoksia kerrotaan muille (Gibson 1994, 14, Hakonen 2003, 130 mukaan). Vaikka ryhmämuistelussa yksilöt saavat vähemmän aikaa, voivat muiden muistot tuoda mieleen kauan sitten unohdettuja tapahtumia, henkilöitä ja muistoja (Korpela 2008, 22-23). Oman elämäntarinansa kertominen muille mahdollistaa myös itsensä näkemisen uudesta näkökulmasta esimerkiksi uudessa roolissa, kuten selviytyjänä. Muille kertomisen avulla voidaan myös hahmottaa maailmaa ja omaa identiteettiään samalla, kun siirretään tietoa muille ja usein myös seuraaville sukupolville. (Liskola 1999, 5.)

Muistelutyössä voidaan käyttää erilaisia teemoja, kuten lapsuuden joulu, ensirakkaus tai isovanhemmuus, joilla jäsenetään eri muistelutyökertoja. Erilaisten teemojen kautta saadaan säädelyä muistelun suuntaa ja viritetään ikäihmisten muistia aiheeseen. (Sarvimäki 2006, 3.) Muistelun ohessa voidaan käyttää myös erilaisia materiaaleja - kuten valokuvia, musiikkia, kirjallisuutta - muistin virkistämiseksi (Hakonen 2003, 130).

Muistelutyö voidaan nähdä sopivan kaikille ikäihmisille, kunhan sitä muutetaan yksilön tai ryhmän mukaisesti. Usein muistelu on ikäihmisille mieluista, mutta tulee kuitenkin huomioida, etteivät kaikki ikäihmiset halua muistella. Tämä voi liittyä siihen, että ikäihmiset eivät arvosta muistelua eletystä elämästä tai he kokevat omat elämäkokemuksensa vaikeiksi. (Coleman 1994, 16, Hakonen 2003, 132.)

3.4 Luova muistelutyö

Tavallisen muistelutyön lisäksi voidaan käyttää luovaa muistelutyötä. Esittelemme myös luovaa muistelua, koska käytimme omassa projektissamme myös luovia menetelmiä. Luovassa muistelutyössä yhdistyy muistelu sekä luova työskentely. Luovassa muistelutyössä korostetaan erityisesti luovaa taidelähtöistä työskentelyä, elämyksellisyyttä, toiminnallisuutta ja yhteisöllisyyttä. (Hohenthal-Antin 2009, 24.) Luovan toiminnan kautta muistelu vapauttaa. Osa kokee sen

myös mukavaksi ja helpommaksi kuin tavallisen muistelun. (Hohenthal-Antin 2006, 83.)

Joidenkin tutkijoiden mukaan taide voidaan nähdä helpottavan vaikeiden asioiden ilmaisua. Luovan muistelun kautta ikäihminen voi kokea, että muistelulle ei ole rajoja, vaan tunteita ja ajatuksia saa ilmaista vapaasti. Näin voidaan sanoa taiteen olevan suuri apuväline silloin, kun ihminen muistojen kautta prosessoi itseään. Taiteen kautta muistot saavat luvan tulla näkyville. (Hohenthal-Antin 2009, 24-25.)

Luovien muistelutyön menetelmien käytön käynnisti Pam Schwitzer vuonna 1983 Lontoossa, missä hän perusti maailman ensimmäisen muistojen teatterin. Vuonna 1987 luova muistelutyö laajeni ja mukaan tulivat erilaiset menetelmät. Näitä olivat muun muassa muistorasia-, teemarasia- sekä näyttelytyöskentely. Luovan muistelutyön merkityksellinen saapuminen suomalaiseen vanhustyöhön tapahtui vuonna 2005, kun Leonie Hohenthal-Antin avasi Kotkaan muistojen talon. (Hohenthal-Antin 2010.)

Luovaa muistelutyötä voidaan toteuttaa useiden luovien menetelmien kautta. Seuraavaksi esittelemme esimerkinomaisesti muutamia luovan muistelutyön menetelmiä. Luovien menetelmien käytössä on kuitenkin tärkeintä osallistujan muistot, joita tuodaan esille taiteen kautta. (Hohenthal-Antin 2010.)

Muisto- ja teemarasia työskentely. Muistorasiatyöskentely on eräänlainen eletyn elämän pienoisnäyttämö tai visuaalinen elämänkerta, johon ikäihminen kokoaa omaan elämäänsä liittyviä muistoja. Muistorasiaan voi koota ikäihmisen elämänhistoriaan liittyviä kuvia, valokuvia, esineitä tai muita dokumentteja. Muistorasiatyöskentelyn lisäksi voidaan tehdä teemarasia, jossa osallistujat työstävätkin ryhmissä valitun teeman pohjalta yhteisen teemarasian. Teemarasian teossa ideana on vuorovaikutuksellisuus. Molemmissa tapauksissa itse tekemisen idea on tärkeä. Muisto- ja teemarasia voi olla minkäläinen tahansa. Se voi olla muun muassa tavallinen puulaatikko, työkalupakki, isohko korurasia, instrumenttikotelo tai laatikko, jonka tekee itse. (Hohenthal-Antin 2009, 39-41.)

Muistojen teatteri. Muistojen teatterissa tuodaan esille yksityisen ihmisen muistot. Muistojen teatteri ei siis kerro fiktiivisiä tarinoita. Se on teatteria, joka rakentuu muistelutyön periaatteiden ja käytäntöjen pohjalle. Tavoitteena on tuoda esiin tavallisia ihmisen arkeen liittyviä muistoja. Teatterin materiaali syntyy muisteluprosessin pohjalta ja on riippuvainen osallistujista ja heidän jakamistaan muistoista. Valmista käsikirjoitusta ei siis ole. Menneestä tulee hyvin fyysinen ja konkreettinen ja se kertoo muistojen lisäksi ennen kaikkea sen, miten asiat on koettu. Samalla se siirtää katsojille mielenkiintoisella tavalla tietoa lähihistoriasta. Muistojen teatterin tavoitteena onkin aina tehdä julkinen esitys. (Hohenthal-Antin 2009, 57-58, 60.)

Muistojen teatteri tarjoaa mahdollisuuden myös sukupolvityölle. Nuorten ja ikäihmisten yhteinen teatteri mahdollistaa sukupolvien välisen vuorovaikutuksen. Teatterin kautta voikin syntyä vahva side lasten ja ikäihmisten välille. (Hohenthal-Antin 2006, 206.) Näin myös poistetaan ennakkoluuloja ja saadaan tietoa siirrettyä sukupolvelta toiselle (Hohenthal-Antin 2009, 73).

Sadutus. Sadutus on Monika Riihelän kehittämä menetelmä, jonka ideana on kirjata muistiin osallistujan vapaasti kertoma tarina kaikkine vivahteineen siten, että ohjaaja on pelkkä kuuntelija eikä ohjaa tarinaa millään tavalla. Sadutus etenee niin, että ohjaaja kertoo osallistujalle olevansa pelkästään kuulolla ja kirjaa tarinan sellaisena kuin se kerrotaan. Hän kirjoittaa kuullun tarinan sana sanaltaan ylös niin kuin osallistuja sen kertoo. Kun tarina on valmis, ohjaaja lukee sen osallistujalle, minkä jälkeen osallistuja voi muuttaa sitä halutessaan. Tärkeää on, että kirjuri ei ennako, ohjaa eikä arvioi tarinaa. Osallistuja päättää itse mitä ja miten kertoo sekä mitä haluaa jättää kertomatta. (Hohenthal-Antin 2009, 87-88.)

Sadutus perustuukin ajatukseen, että jokaisella yksilöllä on sanottavaa ja että jokainen osaa pukea ajatuksensa sadun tai tarinan muotoon iästä riippumatta. Sadutus on erilaista eri-ikäisten kanssa. Ikäihmisten kanssa sadutuksessa kootut tarinat kertovatkin lähinnä ikäihmisten kokemuksista eletystä elämästä, muistoista ja kiinnostuksen kohteista. Olennaista on, että sadutuksen avulla

voidaan tavoittaa jokaisen ainutlaatuiset kokemukset. (Rantula 2008 & Hohenthal-Antin 2009, 88.)

Sarjakuvatyöskentely. Sarjakuvatyöskentely on kuin sadutusta, mutta siihen on lisätty kuvat. Sarjakuvan avulla voi kuvittaa ja kertoa perinteestä, muistoista, eletystä elämästä, paikallishistoriasta, entisaikojen elämäntavoista tai jonkun yksittäisen henkilön historiasta. Työpajassa keskitytään enemmän tarinoihin ja niiden ilmaisuun. Itse piirtäminen voi tapahtua enemmänkin omalla ajalla. (Hohenthal-Antin 2009, 90.)

Kuva- ja värityöskentely. Kuva- ja värityöskentelyn avulla voidaan tuoda muistot näkyviksi. (Hohenthal Antin 2009, 94). Tarkoitus on kokeilla värejä ja katsoa mitä syntyy. Osa ikäihmisistä saattaa olla epävarmoja omista taidoistaan, joten kynnys maalaamiseen voi olla korkea. Tärkeää onkin löytää jokaiselle oma tapa toimia. (Kaulio-Kuikka 2009, 17, Hohenthal-Antin 2009, 94 mukaan.)

Teemanäyttelyt. Teemanäyttelyiden ideana on, että muistot laitetaan esille näyttelyksi. Jonkin teeman pohjalta rakennettu muistomaailma, voi herättää katsojassa hänen omat muistonsa ja tunteensa esiin. Jakamalla muistoja näyttelyn kautta, saadaan myös keskustelulle jatkuvuutta. Näyttelyesineitä on lupa koskettaa, haistaa ja joskus jopa maistaa. Kyse on siis elävästä museosta. (Hohenthal-Antin 2009, 96-97.)

Skräppäys eli scrapbooking. Skräppäys on moderni menetelmä tallentaa muistot (Hohenthal-Antin 2009, 92). Skräppäys perustuu leikekirjakokoamiseen, jonne kerätään omista muistoista tarinoita, kuvia ja esineitä. Skräppäyksen avulla voidaan säilöä valokuvia sekä tallettaa elämänsä tähtihetket muistiinpanomaisin tekstein. (Riddell 2010, 4.)

Skräppäys ei ole suoranaisesti askartelua, mutta siinä on askartelun piirteitä. Leikekirjaan voi leikellä, kehystää ja asetella erilaisia kuvia itselle miellyttävällä tavalla. Kuviin liitetään kertomuksia ja tarinoita siitä, mitä niissä tapahtuu ja keitä kuvassa on. Sivut koristellaan erilaisilla väreillä, papereilla, koristeilla ja muistoesineillä, jotka muistuttavat menneestä ajasta. (Hohenthal-Antin 2009, 93.)

Skräppäys eroaa tavallisesta valokuva-albumista siinä, että se voi sisältää myös pieniä arjen asioita, ei ainoastaan valokuvia. (Halmekoski 2009, Hohenthal-Antin 2009, 93 mukaan.)

3.5 Teoreettiset perustelut muistelutyölle

Butlerin mukaan muistelutavasta riippumatta elämäntarkastelu voidaan nähdä vanhuuteen merkittävästi kuuluvana prosessina, jossa jo varhaisimmat merkitykselliset kokemukset ja ratkaisemattomat ristiriidat aktivoituvat. Muisteluun voidaan liittää elämäntarkastelu, jossa iäkäs ihminen saa sykäyksen kuoleman ajallisen lähestymisen oivaltamisesta. Butler vahvisti myös, että muistelu ja elämäntarkastelu ovat eheyttävä prosessi, jonka avulla ihminen vahvistaa identiteettiään ja sulauttaa aikaisempia elämäkokemuksiaan tämänhetkiseen. (Butler 1963, 65–76, 1974, 22, 529–535, Saarenheimo 1997, 37-38, 44 mukaan.)

Muistelemista on perusteltu myös Eriksonin teorialla, jonka mukaan iäkkään ihmisen tulisi kyetä hyväksymään elämänsä ja olemaan sellainen kuin on ja jolle ei ole vaihtoehtoa (Saarenheimo 1997, 37; Uotinen, Suutama & Raitanen 2004, 402). Erikson on luonut psykososiaalisen kehitysteorian tarkastelemaan yksilöllisyyden elämänmittaista kehitystä.

Eriksonin psykososiaalisen kehityksen malli koostuu kahdeksasta kehitysvaiheesta ja niiden vaiheiden kehitystehtävistä. Erikson korostaa teoriallaan, että kukaan ei voi käydä kehitysvaiheita täydellisesti läpi. Kehitysvaiheisiin kuuluvat myös negatiiviset kokemukset ja tapahtumat, sillä juuri ne tekijät vaikuttavat yksilön kehitykseen. (Dunderfelt 2011, 234.) Tulee kuitenkin muistaa, että kehitysvaiheet nivoutuvat toisiinsa. Kehitysvaiheita ei siis voida täysin erotella toisistaan, sillä niiden rajakohdat ovat häilyviä ja kehitysvaiheet käydään läpi yksilöllisesti.

Eriksonin kehitysvaiheteorian mukaan vanhuuden kehitystehtäviin kuuluu merkittävästi minän eheyden tunne (Dunderfelt 2011, 234). Tämä voidaan nähdä eletyn elämän eheytyksenä ja hyväksymisenä (Hakonen 2003, 132). Eheyden

voi saavuttaa yhdistämällä elämänsä eri osia ja hyödyntämällä aikaisempia eheyttäviä kokemuksia (Sarvimäki 2006, 3).

Eriksonin kehitysteoriaan kuuluu minän eheyden kokemuksen lisäksi kokemuksia myös epätoivosta ja katkeruudesta. Kehitystehtävien myötä syntyvä voima nähdään viisautena. Eriksonin mukaan kiinnostus ja avoimuus elämää kohtaan elämän viimeisillä hetkillä ovat viisautta. Tämän saavuttamiseksi vaaditaan minän eheyden tuntemista niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin tasolla. Vanhuuden kehitysvaiheessa on tärkeää löytää tasapainoinen itsensä tunteminen sekä toimivat sosiaaliset verkostot, ja usein näiden löytämiseen tarvitaan myös ympäristön tukea. (Dunderfelt 2011, 234-235.)

Myös Mäkisalo (2000, 31) kirjoittaa ikäihmisen yhden roolin olevan oman elämän vaiheiden kokoaja. Tässä roolissa muistelu onkin keskeinen tekijä, jonka avulla on mahdollista sitoa yhteen mennyt, nykyisyys ja tulevaisuus. Tämän kautta myös luopumiset ja menetykset on helpompi käsitellä ja hyväksyä.

Muistelua perustellaan myös Tornstamin irtautumisteoriassa, jonka mukaan ikääntyessä ihminen kääntyy omaan ajatusmaailmaansa, johon sisältyy menneisyyden muistelu. Sen sijaan ulkoiset aktiviteetit ja sosiaaliset suhteet ohenevat. (Hakonen 2003, 133.) Irtautumisteoriaa on kehitetty gerotranszendenssi käsitteeksi, jonka mukaan ajattelu muuttuu materialistisesta ja rationaalisesta kosmiseksi ja transsendenttiseksi. Ikäihminen määrittelee uudelleen aikaa, paikkaa, elämää, kuolemaa ja itseään, muodostaen samalla uudenlaista käsitystään itsestään ja maailmasta. (Tornstam 1994, 75-81, Hakonen 2003, 133 mukaan.)

Toisaalta taas irtautumisteorian vastakohtana nähdään aktiivisuusteoria, jonka mukaan ikäihmisen tulisi säilyttää oma aktiivinen ja edistyksellinen elämänsä mahdollisimman pitkään. Aktiivisuusteoria ei tarkoita, että ikäihmisen tulisi toimia samalla tavalla eri ikäryhmien kanssa, vaan teorian mukaan korostetaan aktiivisuutta oman ikäryhmän tai sukupolven keskuudessa. (Jyrkämä 2008, 274.)

Elämänkaarajattelun mukaan yksilöllisistä eroista huolimatta elämänkaaresta heijastuu yhteisiä kehityksen lainmukaisuuksia, joiden kautta yksilöt voivat etsiä ja löytää yhdistäviä tekijöitä, joita muistella yhdessä. Esimerkiksi vaikeassa elämäntilanteessa muistelun avulla voidaan saada apua itselleen tai ainakin kokemuksen siitä, että muutkin ovat kokeneet saman. Muistelun avulla voidaan tarkastella eri kehitystapahtumia ja saada uusia näkökulmia omaan elämään. (Dunderfelt 1991, 14; Dunderfelt 2011, 16.)

Muistelutyöhön voidaan liittää luovaa muistelutyötä, jota perustellaan muistojen näkyväksi tekemisen ja jakamisen kautta. Muistojen jakaminen laajemmalle yleisölle antaa ikäihmisille mahdollisuuden vaikuttaa asioihin, mikä taas osaltaan luo ikäihmisille tarpeellisuuden tunteen. (Ruohonen 2010, 21.) Muistojen näkyväksi tekemisen kautta ikäihminen voi tuntea olevansa myös lenkki sukupolvien ketjussa. (Hohenthal-Antin 2009, 15.)

4 MUISTELUTYÖN VAIKUTUKSET IKÄIHMISTEN HYVINVOINTIIN

4.1 Muistelutyön positiiviset vaikutukset

Muistelun hyötyjä tutkiessa on todettu, että muistelemisen myönteiset vaikutukset riippuvat muistelemisen laadusta. Esimerkiksi onnistuneeseen vanhenemiseen eivät liity menneisyyttä ihannoivat tai syyllisyyttä vanhoista tapahtumista heijastelevat muistot. Sen sijaan esimerkiksi menneisyyttä ja nykyisyyttä yhdistävät muistot liittyvät onnistuneeseen vanhenemiseen. (Sarvimäki 2006, 15.) Seuraavaksi käsittelemme muistelun positiivisia vaikutuksia psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Lisäksi käsittelemme mahdollisia negatiivisia vaikutuksia.

4.1.1 Psyykkiset vaikutukset

Tarinointi ja ajatusten vaihto ovat kuuluneet aina ihmisten käyttäytymiseen. Parhaimmillaan se vaikuttaa koko olemuksen valtaavana mielihyvätunteena. (Tienari 2004, 3.) Muistelutyö muun muassa piristää mieltä ja luo elämyksiä (Ruohonen 2010, 21). Muistelun on havaittu auttavan ristiriitojen ratkaisemisessa, elämän tarkoituksellisuuden löytämisessä, itsetunnon vahvistamisessa sekä tätä kautta psyykkisen hyvinvoinnin edistämässä. Ikäihmiset voivat kokea muistelun myös terapeutiksi. (Saarenheimo & Arinen 2009, 216.)

Ikäihmiset kokevat paljon muutoksia ikääntymisen myötä. Asuinpaikka saattaa muuttua, ruumiinkuva muuttuu sekä läheiset ja ystävyysuhteet saattavat vaihtua tai päättyä äkillisesti. Muistelu antaa voimavaroja, raivaa tilaa yksilölliselle kokemukselle sekä antaa kertojan tuntea itsensä arvostetuksi oman tarinansa kuulemisen kautta. Tällaiset kokemukset saattavat helpottaa yksilön oloa muuttuvassa elämänvaiheessa. (Gibson 1994, Hakosen 2003, 130 mukaan.)

Muistelua voidaan kutsua myös identiteettityöksi, koska se voi tukea itsearvostusta ja identiteettiä. Itsetuntemuksen lisääntyminen antaa tunteen oman elämän hallinnasta. (Gibson 1994; Sim 2000, Hakonen 2003, 131 mukaan.) Muistelun ja identiteettityön kautta ikäihminen voi myös löytää oman roolinsa yhteiskunnassa, mikä helpottaa ikäihmisen kokemuksia esimerkiksi ikäsyrrjinnästä. (Hakonen 2003, 131.)

Oman roolinsa löytämistä voi auttaa myös se, kun muistelussa huomaa olleensa mukana monessa tapahtumassa ja kuinka maailma on muuttunut oman elämän aikana (Aho 2006, 17). Ikäihmiset voivat suhteuttaa nykyisiä tuntemuksiin, pelkojaan, toiveitaan ja tilannettaan omaan elämänhistoriaansa niin, että heidän elämänsä on jatkumo, eikä sarja irtonaisia paloja (Moilanen 2005, 22). Muistelussa myös aika vierähtää nopeasti ja muistelu voi poistaa tunteita kyvyttömyydestä ja siitä, että ei ole elämänsä aikana saavuttanut mitään (Aho 2006, 17).

Turtiaisen (2009, 18) mukaan Koskisen (2005, 195 & 2004, 53-76) artikkeleissa näkyy ajatus muistelusta voimavarojen antajana. Näissä Koskinen on jakanut voimavarat neljään kategoriaan: ikääntyneiden asemaan liittyvät voimavarat, sosiokulttuuriset voimavarat, ympäristö voimavarana sekä psyykkiset ja henkiset voimavarat. Sosiokulttuurisiin eli vanhuuteen elämänvaiheena liittyviin voimavaroihin kuuluu esimerkiksi eletty elämä voimavarana, myös psyykkisiin ja henkisiin voimavaroihin kuuluvat esimerkiksi muistot. Näin ollen ikäihmisten elämässä muistot ja oma eletty elämä ovat yksi voimavara, jota pystytään ylläpitämään muistelun avulla.

Voimavarojen lisäksi ikääntyneistä puhuttaessa korostuu käsite fyysisestä esteettömyydestä. Esteettömyys ei ole ainoastaan fyysistä vaan tulee huomioida myös mahdollisuus henkiseen esteettömyyteen. Hohenthal-Antin onkin kommentoinut, että ikäihmisellä tulee olla mahdollisuus tuoda itseään esille ja käyttää niitä voimavaroja ja tehdä juuri niitä asioita, joissa kokee olevansa vahva. (Korpela 2008.)

4.1.2 Fyysiset vaikutukset

Muistelua on pidetty erityisen tärkeänä muistojen palauttamisen takia. Näin vanhat muistot voidaan palauttaa myös takaisin käytäntöön. (Korkiakangas 2002, 173.) Muistelun onkin todettu parantavan muistia. Esimerkiksi menneisyyden tarinoita on kerrottu yhä uudelleen, jolloin vanhusten on helppo muistaa tietyn tapauksen kaikki osaset samalla kertaa. Muistelu myös virkistää aivoja ja muistia, jolloin muisti kehittyy ja ennaltaehkäisee muistisairauteen sairastumista. (Sarvimäki 2006, 15; Aho 2006, 16.)

Muistelutyöryhmään osallistuminen saattaa vaikuttaa myös ikäihmisen haluun muuttaa elämäntapojaan. Muistelun kautta ikäihminen voi aktivoitua pohtimaan käsiteltyjä muistoja ryhmän ulkopuolellakin. Näin ollen ikäihminen voi aktivoitua omassa elämässään, jolloin uinuviakin kykyjä voi tulla esiin. Ryhmän kautta ikäihminen voi innostua esimerkiksi aloittamaan kirjoittamisen, soittamisen tai jopa liikunnan. (Tienari 2004, 12.)

4.1.3 Sosiaaliset vaikutukset

Ikäihmisten yksinäisyys puhuttaa nykyään paljon. Ikääntymisen myötä ikäihmiselle on tullut paljon kokemuksia, mutta se myös niukentaa ja rajaa mahdollisuuksia kohdata toisia ihmisiä. Muistelutyöryhmä onkin yksi mahdollisuus tavata muita ihmisiä. Jaettaessa muistoja ja kokemuksia muistelutyöryhmässä ikäihminen löytää tarinoilleen kuulijan. Eletty elämä ja sen myötä nykyisyys nousee uuteen arvoon. (Tienari 2004, 3.)

Muistelutyön sosiaalinen ulottuvuus saattaa poistaa yksinäisyyden tunteita. Monille muistelutyöryhmään osallistuminen voikin olla ensimmäinen tilaisuus intensiiviseen ajatusten, kokemusten ja tuntemusten vaihtoon muiden ikätovereiden kanssa. (Liskola 1999, 3.) Muistelutyöryhmä voi olla myös hyvä paikka tutustua uusiin ihmisiin (Tienari 2004, 9).

Vanhustyön keskusliitto selvitti vuosina 2002 - 2006, miten taideinterventiot ja ystäväryhmät lievittävät ikäihmisten yksinäisyyttä. Tulosten mukaan ikäihmisten koti- ja sairaanhoidon tarve ja jopa kuolleisuus vähenivät. (Korpela 2008.) Muistelutyön sosiaalisen ulottuvuuden ja luovien menetelmien avulla voidaan siis vähentää ikäihmisten yksinäisyyttä sekä tätä kautta vaikuttaa positiivisesti myös heidän terveydentilaansa. Ryhmämuistelun avulla ikäihmisten ihmistuntemus, suvaitsevaisuus ja erilaisuuden ymmärtäminen saattavat myös kasvaa. (Tienari 2004, 10.)

Ryhmämuistelussa osallistujat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Näin ollen osallistujat saavat esiintymiskokemusta ja uskallusta olla joukon edessä. Pienessä ryhmässä muistelemiseen osallistuminen voi olla helpompaa. Näiden kokemusten jälkeen ikäihminen voi uskaltautua keskustelemaan muistoistaan isommissakin ryhmissä. Muistelutyöryhmään osallistuminen saattaa vaikuttaa myös ikäihmisen keskustelutapoihin. Hiljaisesta ja arasta keskustelijasta voi muotoutua esimerkiksi rohkea kantaaottava puhuja. Muistelutyöryhmässä voi oppia lisäksi uusia taitoja, esimerkiksi kertomis- ja kuuntelemistaidot saattavat kehittyä. (Tienari 2004, 11.)

Muistelu on myös kulttuurisen perimän ja kokemusten siirtämistä sukupolvelta toiselle (Hakonen 2003, 130). Tiedot välittyvät nuoremmille sukupolville yhdessä ollessa kerrottujen tarinoiden ja kokemusten kautta. (Korkiakangas 2002, 174–175.) Kulttuurinen merkinjätö voi olla suurimpia vanhuuden voimavaroja ja ikääntyneistä voi olla tärkeää jättää jälkikasvulle jotakin itsestään (Koskinen 2004, 72-73, Turtiaisen 2009, 19 mukaan).

Historian kertojan roolissa ikäihminen voi toimia perheen ja suvun tasolla tai jopa yhteiskunnan tasolla. (Mäkisalo 2000, 27.) Yhteiskuntatasolla ikäihmisten muisteluita voidaan hyödyntää muun muassa täyttämällä historiankuvaa arjen kokemustiedolla (Aho 2006, 16). Perheen tasolla historiankertojan roolin lisäksi näkyy isovanhemmuuden rooli. Tämä rooli on usein hyvin merkittävä ja vaikuttaa ikäihmisen arkeen suuresti. (Mäkisalo 2000, 27.)

Muistelutyö antaa ikäihmiselle tunteen, että häntä kuullaan, mikä tukee hänen voimavarojaan sekä itsemääräämistään. Muistelutyönmenetelmän kautta ikäihmisten parissa työskentelevät saavat hyvän pohjan luoda tasa-arvoa asiakkaan ja työntekijän välille. Muistelun tullessa osaksi arkea asiakas tulee myös tutummaksi henkilökunnan kanssa. Tämän seurauksena asiakasta on helpompi ymmärtää ja toimia häntä miellyttävällä tavalla. Keskinäinen vuorovaikutus lisää luottamuksen tunnetta. (Hakonen 2003, 130–131.)

4.2 Muistelutyön negatiiviset vaikutukset

Muistelulla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia, sillä muistelun seuraamukset voivat vaihdella. Elämän muistelemisessa voi tulla vastaan tilanteita, jolloin menneiden kaipaaminen muotoutuu pakonomaiseksi ja se voi nostaa pintaan esimerkiksi syyllisyyden tunteita ja masennusta. (Saarenheimo 1997, 38.)

Näin ollen ikäihmisen kehitystehtävä voikin muuttua minän eheydestä epätoivoon. Erityisesti yksin muistelemisen saattaa aiheuttaa patologisia seurauksia. Prosessin keskenjämisellä voi olla haittatekijöitä. Kesken jäänyt muisteluprosessi saattaa aiheuttaa esimerkiksi tunteen hukkaan menneestä elämästä. (Saarenheimo 1997, 38.)

Riskiryhmän muodostavat ihmiset, jotka ovat pakoilleet muistelua aiemmin ja keskittyneet tulevaisuuteen. Toinen riskiryhmä koostuu ihmisistä, joilla on suuria taakkoja menneisyydessään, esimerkiksi muiden vahingoittaminen. Näin ollen kyseisten henkilöiden tulee muistelemisen kautta palata tarkastelemaan reaalista syyllisyyttä. Kolmantena riskiryhmänä ovat narsistisen persoonallisuuden omaavat henkilöt. (Saarenheimo 1997, 38.)

Muistellessa ikäihmisillä saattaa herätä negatiivisia muistoja, jotka jäävät painamaan heidän mieltänsä. He saattavat kokea muistelun laukaisevan epäonnistumisen kokemuksia elämänongelmien ratkaisusta. Negatiivisten muistojen ilmaantuessa niitä tulee käsitellä, mutta tarkoituksena on keskittyä lähinnä posi-

tiivisiin muistoihin. Negatiivisista muistoista voi olla hyvä jutella ikäihmisen kanssa kahden kesken. (Hakonen 2003, 132.)

Ryhmämuisteluissa negatiivisia vaikutuksia voi syntyä myös siitä, ettei asiakas pääse tarpeeksi kertomaan omista muistoistaan muiden ryhmäläisten aktiivisuuden vuoksi. Tämä saattaa aiheuttaa pettymyksen tunteita. (Hakonen 2003, 134-135.) Ryhmän ohjaajan tulee huomioida, ettei kenenkään muistoja arvostella negatiivisesti. Ryhmäläisten välillä tulee vallita ymmärrys muistojen erilaisuudesta ja heidän tuleekin hyväksyä jokaisen muistot sellaisenaan kuin joku ne kertoo. (Tienari 2004, 16.) Työntekijän tulisi ohjauksessaan huomioida, että kaikki pääsevät kertomaan kokemuksistaan tasapuolisesti avoimessa ilmapiirissä. Yksilöiden avoin ja kunnioittava asenne muita ryhmäläisiä kohtaan on tärkeää. (Hakonen 2003, 134–135.)

5 MUISTELUTYÖRYHMÄN TOTEUTUS

5.1 Muistelutyöryhmän kuvaus

Toteutimme tutkimuksemme pitämällä itse muistelutyöryhmää. Kuvaamme seuraavassa luvussa muistelutyöryhmämme toteutukseen kuuluvia elementtejä. Muistelutyöryhmään osallistui neljä 1920-luvulla syntynyttä naista. Ryhmän kokoonpano pysyi koko tutkimuksen ajan samana. Ryhmäkertoja järjestettiin yhteensä kuusi 5.11–10.12.2011 välisenä aikana. Ryhmäkerrat toteutettiin lauantaisin. Tilat oli varattu ryhmän käyttöön kello 13 - 15 väliselle ajalle.

Tilaisuuden kesto. Tilaisuuden kestolle ei ole tarkkaa kokoontumisaikaa, mutta hyväksi on koettu yhden kokoontumiskerran keston olevan kahden tunnin molemmin puolin. (Tienari 2004, 15.) Järjestämämme muistelutyöryhmän kesto vaihteli tunnista kahteen tuntiin. Muistelutyöryhmäkertaan sisältyi muistelua, luovaa toimintaa sekä kahvihetki. Ryhmäkertojen kestoa muokattiin ryhmäläisten keskittymisen ja jaksamisen perusteella.

Kokoontumistila. Ryhmä kokoontui kahdessa yksikön järjestämässä tilassa: takkahuoneessa ja askartelutilassa. Molemmat tilat olivat ryhmäläisille tuttuja ja niihin oli helppo saapua. Arkipäiväinen muistelu sekä muistelutyö tarvitsevat aina rauhallisen tilan, koska rauhaton tila ei anna tarpeeksi aikaa ja tilaa omien muistojen tarkastelulle ja näin muistot saattavat jäädä hyvinkin pinnallisiksi. (Hakonen 2003, 123, 132.)

Teema. Muistelutyökertojen teemana toimi nuoruus, joka oli jaettu pienempiin aihealueisiin. Erillisten ryhmäkertojen aiheita olivat tutustuminen, koulumuistot, nuorisokulttuuri, kaverisuhteet ja seurustelu, työkokemukset ja kotityöt sekä joulu- ja joulumuistot.

Muistelun virittäjät. Jokaisella ryhmäkerralla muisteluun johdatteli erilaiset muistelun virityskeinot, jotka virittivät ryhmäläisten muistia aiheeseen. Näitä olivat musiikit, tarinat, kuvat ja esineet. (Hakonen 2003, 135; Tienari 2004 14-18.)

Virittäjien valintaan tulee kiinnittää huomiota. Toimiva virittäjä auttaa koko ryhmäkerran onnistumisessa. Seuraavassa taulukossa on esitettyä muistelutyökertojen eri teemat ja virittäjät.



Kuvio 1. Muistelutyökertojen aiheet ja virittäjät.

Kuviossa 1 on havainnollistettu muistelutyökertojen aiheita ja virittäjiä. Päällimmäisenä ovat ryhmäkertojen aiheet ja niiden alla eri kerroilla käytetyt virityskäytännöt. Tienarin (2004, 15) mukaan aiheiden tarkoituksena on, että muistelu keskittyisi lähinnä yhden aiheen ympärille. Ryhmäläiset sivusivat eri ryhmäkerroilla myös aikaisempien kertojen muistoja, joissa oli uusi näkökulma uuden aiheen kautta.

Luovan muistelutyön toteutus. Tutkimuksemme luovaksi menetelmäksi valitsimme scrapbook menetelmän eli skräppäyksen muistoja kokoavaksi menetelmäksi. Scrapbook menetelmästä olemme kertoneet luvussa kolme. Luovan toiminnan menetelmä scrapbook toimi päämenetelmänä, johon ryhmäläiset liittivät ryhmäkerroilla tehtyjä luovia tuotoksia. Luovien tuotosten lisäksi kokosimme

ryhmäläisten toiveesta heidän muistoistaan otoksia, joita he liittivät scrapbookiin. Luovat tuotokset tehtiin käyttämällä muita luovia menetelmiä, kuten kuva- ja värityöskentelyä sekä mielikuvajumppaa.

Luova muistelutyö oli käytännössä projektissamme pienemmässä roolissa kuin itse muistelutyö. Ryhmäläiset tekivät ryhmäkerroilla omaa muistojen kirjaansa. Toisinaan kirjat otettiin mukaan kotiin ja niiden tekemistä jatkettiin myös ryhmän ulkopuolella. Ryhmäläiset nauttivatkin enemmän keskustelusta ja muistojen jakamisesta ryhmäkerroilla, kun taas kirjoja haluttiin työstää omassa rauhassa kotona. Omia srapbookeja haluttiin kuitenkin käydä läpi ryhmäkertojen aikana muiden ryhmäläisten kanssa. (Hohenthal-Antin 2009, 24-25.)

Suunnittelu. Muistelutilaisuutta suunniteltaessa on hyvä määritellä ryhmän tavoitteet niin ohjaajille kuin ryhmään osallistuville. Tavoitteiden kautta määritellään, mihin suuntaan muistelua halutaan ohjata. (Tienari 2004, 14–15.) Otimme ryhmäläiset mukaan suunnitteluun kysymällä heidän mielipiteitään ja toiveitaan toiminnasta eri ryhmäkerroilla.

Aloitus ja lopetus. Ryhmäkerrat aloitettiin ja lopetettiin aina selkeästi ja yhteisesti luotujen rituaalien avulla (Hakonen 2003, 153). Aloituksena toimi ryhmäläisten vastaanottaminen yhteisellä tervetuloivotuksella sekä kokoontumiskerran kulun kertomisella. Toinen ohjaajista kertoi aina ryhmäkerran aluksi tulevan teeman sekä avasi sen sisältöä. Ryhmäkerrat lopetettiin aina teemoihin sopivilla runoilla tai ajatuksilla, jotka liittyivät kyseisen ryhmäkerran aiheeseen.

Häiriötekijät. Ryhmäkertojen aikana pyrimme varmistamaan, ettei ryhmää häiritty (Hakonen 2003, 135; Tienari 2004 14-18). Ryhmäkerroilla esiintyi kuitenkin jonkin verran erilaisia häiriötekijöitä. Häiriötekijät olivat melko pieniä, kuten pyhäinpäivänä soineet kirkonkellot, ruokasalista kuuluneet äänet sekä muutamat ulkopuoliset keskeytykset. Häiriötekijät vaikuttivat ryhmään ajoittaisena ajatusten harhailuna sekä keskittymisen herpaantumisenä. Muutimme toimintaa häiriötekijöiden poistamiseksi. Jokainen ryhmäkerta oli erilainen, joten toimintaa muutettiin tilanteen vaatimalla tavalla ja muistelutyön teoriaa sovellettiin jokaisen ryhmäkerran mukaan. (Tienari 2004, 22.)

Ohjaajien roolijako. Muistelutyöryhmää voidaan ohjata yksin tai useamman ohjaajan avustuksella. Muistelutyöryhmässä meidän roolimme ohjaajina oli toimia muistelun herättäjänä. Ennen ryhmäkertoja määrittelimme selkeästi molemmille ohjaajille omat roolit, jotka sovimme niin, että molemmat saivat kertoa osuutensa vuorotellen. Näin varmistimme, ettei päällekkäistä ohjausta esiintynyt. (Tienari 2004, 22, 24.)

5.2 Muistelutyöryhmäkertojen kuvaus

Seuraavaksi kuvaamme muistelutyöryhmäkertojen kulkua, käytettyjä muistelun virityskeinoja ja luovan toiminnan menetelmiä. Lisäksi tuomme esille ikäihmisten päällimmäisiä muistoja eri ryhmäkerroilla käsitellyistä aiheista. Palaamme ryhmäkerroilla esiin tullessiin muistoihin luvussa seitsemän.

Muistelutyöryhmän tutustumiskerta. Ensimmäisen kerran tavoitteena oli pelkästään tutustuminen. Samalla osallistujilta kysyttiin toiveita tuleville ryhmäkerroille. Muistelu aloitettiin tutustumiskierroksella, jossa jokainen kertoi vuorotellen nimensä, nuoruuden kotipaikkakuntansa, päällimmäisiä muistoja nuoruudestaan sekä tunnelmistaan tulla ryhmäämme. Lisäksi ryhmäläiset esittelivät omaan nuoruuteensa liittyvän tärkeän esineen. Luova muistelutyö aloitettiin ensimmäisellä kerralla oman scrapbookin suunnittelulla.

Muistelutyöryhmän aiheena koulumuistot. Ensimmäisen varsinaisen kerran aluksi keräännettiin katselemaan pöydälle kerättyjä nuoruuden kouluaikeihin liittyviä esineitä, joiden tarkoituksena oli viritää ryhmäläisten muistoja. Esineitä olivat muun muassa höylä, luistin sekä erilaiset laulukirjat. Muistin viritämiseksi luettiin myös luku aapiskukko –kirjasta. Luku käsitteli koulun alkamista kesäloman jälkeen. Kouluaiheisia muistoja heräsi muun muassa koulumatkoista, opettajista, luokkatovereista, koululaisen arjesta sekä eväistä. Luovan toiminnan aiheena oli kirjanmerkin tekeminen ja kaunokirjoituksen kirjoittaminen. Olimme tehneet tälle kerralle malliksi omat kirjanmerkkimme, jotta tuleva tuotos oli helpompaa ymmärtää.

Muistelutyön aiheena nuorisokulttuuri. Ryhmäkerran virittäjänä toimi ryhmäläisten nuoruuden ajan musiikki. Kappaleiksi valikoitui Tauno Palon Kulkurin valssi sekä Säkkijärven polkka. Muistoja heräsi muun muassa tansseista, harrastuksista sekä pukeutumisesta. Luovana toimintana tehtiin aarrekartta nuoruuden haaveista ja kiinnostuksen kohteista. Luovan toiminnan aikana muisteltiin nuoruuden aikaisia lemmikkejä, leipomisia sekä nuoruuden haaveita.

Muistelutyön aiheena kaverisuhteet ja seurustelu. Ryhmäkerralla muistelun virittäjänä toimivat vanhanaikaiset hääsanat. Hääsanat olivat osin tuntemattomia, mutta ryhmäläiset vertailivat niitä omiin muistoihinsa. Toisena muistelun virittäjänä oli Erkki Melartinin häämarssi. Kierrätimme vanhoja hääkuvia, joista heräsi paljon keskustelua. Ryhmäläiset muistelivat muun muassa omia häitään, häihin valmistautumista sekä kirjekavereitaan sota-aikana. Luovana menetelmänä oli mielikuvamaalaus omista nuoruuden ajan kihlajaisista, häistä tai seurustelusta. Lopuksi käytiin läpi jokaisen tarina omasta maalauksesta.

Muistelutyön aiheena nuoruuden työkokemukset ja kotityöt. Muistelun virittäjänä toimivat erilaiset esineet ja kuvat työvälineistä, kodinkoneista ja elintarvikkeista. Kuvat herättivät paljon muistoja, keskustelua ja jopa väittelyä. Muistoja nousi muun muassa kotitöiden määrästä, työnjaosta, vastuusta sekä nuoruuden ajan työpaikoista. Muistelun jälkeen pidettiin mielikuvajumppa maataloudesta.

Muistelutyön aiheena nuoruuden joulumuistot. Muistojen virittäjänä toimi tällä kerralla joululaulu Joulumaa. Ryhmäläiset muistelivat omia jouluperinteitään, omaa osallistumistaan joulun järjestämiseen sekä joululahjoja. Keskustelu muistoista käynnistyi niin yleisistä kuin henkilökohtaisistakin muistoista. Lopuksi sovimme ryhmäläisten kanssa tulevat haastatteluajat.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusaineistot

Keräsimme tutkimusaineistoa jokaisella tapaamiskerralla. Opinnäytetyössämme käytetyt tutkimusaineistot koostuivat sekä ryhmäkertojen että haastatteluiden havainnoista, äänityksistä ja litteroinneista. Tutkimuksen aikana teimme tarkkoja huomioita saadaksemme luotettavan tutkimusaineiston. Kerroimme tutkimuksen jokaisen vaiheen selvästi ja totuudenmukaisesti (Hirsjärvi ym. 2007, 227). Ryhmäkertojen havainnointi koostui tutkimuksen toteutuksen aikana tehdyistä havainnoista sekä yhteisesti kootusta tutkimuspäiväkirjasta. Ryhmäkerrat myös äänitettiin sekä litteroitiin osittain. Haastatteluiden aineisto koostui haastatteluiden äänityksistä, litteroinneista sekä haastatteluiden aikana tehdyistä tutkimuspäiväkirjan havainnoista.

6.1.1 Muistelutyöryhmäkerrat

Havainnointiaineistot olivat keskeinen osa muistelutyöryhmän tutkimusaineistoa. Havainnointiaineisto koostui erikseen tekemistämme muistiinpanoista sekä yhdessä kootusta tutkimuspäiväkirjasta. Havainnointien lisäksi äänitimme muistelutyöryhmäkerrat. Äänitysnauhat litteroimme osittain. Kuuntelimme äänitteet jokaisen ryhmäkerran jälkeen ja poimimme sieltä tutkimuksen kannalta keskeiset kohdat tutkimuspäiväkirjaan.

Havainnoinnin avulla saimme välitöntä tietoa ryhmäläisten toiminnasta nykyhetkessä. Havainnoimalla näimme luonnollisen tilanteen ja vältimme keinotekoisuuden. (Hirsjärvi, Remes & Suoranta 2009, 213; Hirsjärvi & Hurme 2008, 37-38.) Havainnoitaessa oli tärkeää tehdä muistiinpanoja. Havainnoinnissa kiinnitimme huomiota vuorovaikutuksellisiin havaintoihin sekä kontekstisidonnaisiin havaintoihin. Havainnot korostuivat ryhmäläisten välisestä vuorovaikutuksesta, muistelutyöryhmän ilmapiiristä ja toiminnan kulusta. Näitä havaintoja vertasim-

me ryhmäläisten palautteeseen, minkä kautta saimme yhteneviä tutkimustuloksia. Muistiinpanoja tehdessämme varmistimme, ettei niiden tekeminen häiritse asioiden luonnollista kulkua. (Grönfors 2001, 135–136.) Äänitysten kautta pystyimme palaamaan ryhmäkertoihin, eikä meidän tarvinnut kirjata kaikkia esiintulleita asioita ylös, mikä olisi voinut häiritä ryhmäkertojen kulkua. Havainnoinnin ja äänitysten tueksi keräsimme valokuvia ja muita ryhmäkerroilla tuotettuja aineistoja, jotka virittivät muistiamme myöhemmin tuloksia pohdittaessa. (Aarnos 2001, 144.)

6.1.2 Haastattelut

Muistelutyöryhmäkertojen aineiston lisäksi keräsimme haastatteluaineiston. Haastatteluiden tarkoituksena oli kerätä palautetta ryhmän toiminnasta. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina teemahaastattelun menetelmää käyttäen. Teemahaastattelussa määriteltiin ennalta aihepiirit ja teema-alueet, mutta kysymyksillä ei ollut tarkkaa muotoa ja järjestystä, kuten strukturoidussa haastattelussa. (Eskola & Vastamäki 2001, 24–27.) Haastatteluissa teemoina toimivat toteutus, yksilön huomioiminen, muistelukertojen teemat, luova toiminta, ohjaus, vaikutukset ja tulevaisuus (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47).

Haastattelurunko (LIITE 5) koottiin ryhmän toteutukseen sekä toiminnan merkitykseen liittyviin kysymyksiin. Haastattelurungon olimme rakentaneet pääkysymyksiin ja täydentäviin kysymyksiin. Usein yksilöhaastatteluissa jo pelkkä pääkysymys herätti paljon keskustelua, joten täydentäviä kysymyksiä ei aina tarvittu. Kysymykset toimivat lähinnä pohjana haastattelulle. Ryhmäläiset saivat kuitenkin kertoa vapaasti heille tärkeistä kokemuksista kysymysten ulkopuoleltakin. Näin ollen jokainen haastattelu oli erilainen.

Pyrimme varmistamaan haastatteluiden luotettavuuden tekemällä haastattelurungon huolellisesti. Lisäksi kiinnitimme huomiota kysymysten ymmärrettävyyteen sekä äänityslaitteen toimivuuteen. Teemahaastattelu loi avoimen ilmapiirin keskustelulle, jossa pystyimme tarkentamaan haastateltavien vastauksia. Sama

haastattelurunko kaikilla haastateltavilla lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Haastattelutilanteessa pyrimme olemaan ohjailematta haastateltavien vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2009, 232.)

Haastattelu oli toimiva menetelmä tutkimuksessa, koska halusimme korostaa, että ryhmäläiset olivat tutkimustilanteessa subjekteina (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35; Hirsjärvi, Remes & Suoranta 2009, 206). Haastattelun suurimpana etuna voidaan pitää menetelmän joustavuutta aineistoa kerätessä. Haastatteluissa pystyimme vaihtelemaan aiheiden järjestystä ja tulkita vastauksia monipuolisesti. (Hirsjärvi, Remes & Suoranta 2009, 206.)

Haastatteluaineistossa keskeisessä osassa olivat haastatteluiden äänitykset ja niistä koostetut litteroinnit sekä haastatteluiden aikana tehdyt havainnot. Teema-haastatteluihin kuuluu haastatteluiden tallentaminen, jotta haastattelu sujuu nopeasti ja ilman katkoksia. Ilman vastauksien kirjaamista pystyimme saamaan mahdollisimman luontevan ja vapautuneen keskustelun, jonka litteroimme myöhemmin. Opettelimme teema-alueet ulkoa ennen haastattelutilannetta, jotta vältyimme paperien selailulta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 92.) Haastatteluiden jälkeen litteroimme äänitteet eli puhtaaksi kirjoitimme ne (Eskola & Vastamäki 2001, 40–42). Jaoin haastatteluaineistot siten, että toinen meistä litteroi kaksi haastatteluaineistoa ja toinen loput kaksi haastatteluaineistoa. Haastattelut toteutettiin ryhmäläisten kodeissa, minkä vuoksi häiriötekijöitä oli vähän. Tämä osaltaan helpotti litterointityötä.

6.2 Tutkimusaineistojen analysointi

6.2.1 Muistelutyöryhmäkertojen aineiston analysointi

Tutkimusaineiston analysointi alkoi jo tutkimuksen toiminnan alusta lähtien. Toiminnan toteutuksen jälkeen keskustelimme tehdyistä havainnoista. Vertaillessamme havaintojamme löysimme yhteneväisyyksiä, joiden pohjalta teimme tutkimuspäiväkirjan. Muistiinpanoja tehdessämme teimme jo esianalyysiä ja valikointia. Näiden perusteella valitsimme, mitä havainnoista kirjattiin muistiinpanoihin ja mitä tulkintoja näistä voi syntyä (Grönfors 2001, 135–136). Tutkimuspäiväkirjaa tehdessämme analysoimme tehtyjä havaintoja suhteessa tutkimuskysymyksiin.

Lisäksi kuuntelimme tarkasti jokaisen ryhmäkerran äänityksen ja litteroimme tutkimuksen kannalta keskeisimpiä aineistoja. Ryhmäkertojen havaintojen aikana teimme analysointia huomioimalla esiin tulleita tutkimuksen kannalta keskeisiä asioita. Kertojen aikana merkitsimme näitä kohtia muistiin, jotta pystyimme palaamaan kyseisiin kohtiin äänityksiä litteroidessa ja analysoitaessa. Ajoittain päällekkäin puhuminen vaikeutti nauhan litterointia. Ryhmäkertojen havainnot ja litteroinneista saatu aineisto yhdistettiin tutkimuksemme toteutuksen kuvaukseksi kronologisessa järjestyksessä. Tutkimuksen luotettavuutta lisääkin mahdollisimman tarkka kuvaus siitä, mitä aineistoa kerättäessä ja sen jälkeen on tapahtunut (Eskola & Suoranta 2000, 213).

Tarkan toteutuksen kuvauksen avulla oli helpompi löytää ryhmäkertojen aineiston antia. Etsimme yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia, joita peilasimme tutkimuskysymyksiin. Ryhmäkertojen havainnoista ja litteroinneista saimme aineistoa, jonka pohjalta analysoimme elämänkaaresta esille nousseita ryhmäläisille tärkeitä muistoja. Toisaalta taas analysoimme ryhmäläisten mielipiteitä ryhmäkertojen toteutuksesta sekä ohjauksen onnistumisen kannalta tärkeitä huomioita.

6.2.2 Haastatteluaineistojen analysointi

Kävimme haastatteluiden aineiston läpi useaan kertaan mahdollisimman pian haastatteluiden jälkeen, jotta mahdollistimme laajan kokonaisuuden hahmottamisen (Hirsjärvi & Hurme 2008, 138). Aloitimme haastatteluiden analysoinnin lukemalla haastattelumateriaalit. Tämän jälkeen teimme molemmat omia havaintojamme aineistosta. Keräsimme aineistosta keskeisiä tuloksia, joita vertailimme keskenämme. Näin pystyimme kartoittamaan analysoimme aineistoa samalla tavalla. Tämä osaltaan lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 151).

Saadaksemme laajan aineiston analysoitua tarkasti, järjestelimme aineiston keskeisten teemojen kautta. Keskeisinä teemoina olivat: sosiaalinen vuorovaikutus, sukupolvityö, vaihtelu arkeen, eletyn elämän tärkeys, toteutus, teemat, muiden huomioon ottaminen, luova toiminta, oman äänen kuuluviin saaminen sekä ohjaus. Teemat valikoituivat litterointiaineistosta nousseiden keskeisten aiheiden pohjalta. Analyysin tavoitteena onkin löytää keskeiset ydinkategoriat, jotka kuvaavat todellisuutta ja joiden kautta voidaan rakentaa lopullinen analyysi. (Kiviniemi 2007, 79–80.) Valitsimme jokaiselle teemalle oman värin. Tämän jälkeen merkitsimme litterointiaineistoihin teemat niille valitsemillamme väreillä.

Teemojen valitsemisen jälkeen kävimme aineistoa uudelleen läpi ja siitä etsimme lisää teemoihin kuuluvia huomioita. Tulkitsimme ryhmäläisten vastauksia ja analyysimenetelmänä käytimme merkityksen tulkintaa. Analyysimenetelmän tarkoituksena oli etsiä aineistosta myös niitä asioita, joita ei tekstissä suoranaisesti sanota (Hirsjärvi & Hurme 2008, 137–138).

Läpikäydessä aineistoa luokittelimme teemoihin liittyvät ryhmäläisten huomiot ja ajatukset eri väreillä. Läpikäytyämme aineiston kokosimme yhteen samankaltaiset vastaukset, jotka pelkistimme luokkien mukaisesti. Luokittelun avulla vertailimme aineiston eri osia keskenään päättelemällä. Luokkien muodostamiseen vaikutti tutkimustehtävä, aineisto sekä tutkijan teoreettinen aineisto. Luokittelun jälkeen järjestelimme aineiston uudelleen ryhmittelemällä luokat isommiksi kokonaisuuksiksi. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 136–143, 147–149.)

Luokittelu luo pohjan, jonka varassa aineistoa voidaan myöhemmin tulkita, yksinkertaistaa ja tiivistää. Luokittelussa jäsennetään ilmiötä vertailemalla aineiston eri osia toisiinsa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 147–148.) Ydinkategorioiden kautta pyrimme löytämään ja muotoilemaan erilaisia sääntöjä, jotka pätevät koko tutkimuksen aineistoon. Säännönmukaisuuksien lisäksi etsimme eroavaisuuksia, joiden kautta pystyimme päättämään, mistä jokin asia esimerkiksi johtuu. (Alasuutari 1994, 32–35.)

Lopuksi pelkistetyt vastaukset liitettiin suuremmiksi kokonaisuuksiksi, joiden kautta tulkitseminen ja vastausten löytäminen oli helpompaa. Jotta tutkimus on luotettava, meidän tuli kertoa, millä perusteella esitämme tulkintoja. Tutkimukseen liitimme esimerkiksi suoria lainauksia aineistosta auttamaan lukijaa ymmärtämään päätelmiämme. (Hirsjärvi ym. 2009, 232–233.)

Laadullisen tutkimuksen teorian mukaan luotettavuutta voidaan mitata käsitteillä validius ja reliaabelius (Hirsjärvi & Hurme 2008, 186). Aineiston tulkinnan sanotaan olevan reliaabeli, jos se ei sisällä ristiriitaisuuksia. Tutkimuksemme luotettavuutta paransi kolmen toisiaan tukevan aineistonkeruumenetelmän käyttäminen. (Eskola & Suoranta 2000, 214; Hirsjärvi ym. 2009, 233.)

Validius taas voidaan nähdä laadullisessa tutkimuksessa uskottavuuden määrittämisenä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 189). Validiteetin käsite jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen teoreettisten ja käsitteellisten määrittelyjen yhteneväisyyttä. Ulkoinen validiteetti taas tarkoittaa tutkijoiden tekemien tulkintojen ja johtopäätösten sekä aineiston välisen suhteen pätevyyttä. (Eskola & Suoranta 2000, 214.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa analyysin lopullisena tarkoituksena on päätyä onnistuneisiin tulkintoihin. Haastattelutekstiä voidaan tulkita monin tavoin ja eri näkökulmista. Tavoitteena oli kuitenkin, että jokainen tutkimuksen lukija voi näkökulmastaan riippumatta löytää samat asiat kuin tutkijat ovat löytäneet. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 151.)

7 MUISTELUTYÖRYHMÄSSÄ HERÄNNEET MUISTOT

Seuraavassa luvussa käsittelemme muistelutyöryhmäkerroilla heränneitä ryhmäläisille tärkeitä muistoja heidän nuoruudesta. Olemme nostaneet esiin teemojen kautta tulleita muistoja sekä useilla kerroilla toistuneita muistoja. Halusimme tuoda esille ikäihmisten muistoja tuodaksemme ilmi, kuinka erilaista nuorten elämä on ollut 1940-luvulla. Koimme tärkeäksi dokumentoida ryhmäläisten muistoja ja kokemuksia, jotta muistot jäisivät näkyviksi myös uusille sukupolville. Muistot on kerätty muistelutyökertojen äänityksistä. Muistojen kautta tuli ilmi myös eletyn elämän tärkeys ikäihmisten elämässä. Luvussa elämänkaarellisuuden näkyminen muistelutyökerroilla tarkastelemme, miten elämänkaarellisuus heijastuu ikäihmisten muistelussa.

7.1 Koulu aika

Koulu aika oli ryhmäläisille erityisen mieluinen aihe muistella. Muistoja heräsi muun muassa koulumatkoista, opettajista, luokkatovereista, koululaisen arjesta sekä eväistä. Ryhmäläiset aloittivat muistelun oman nuoruuden ajan koulurakennuksista. Koulurakennukset olivat olleet hyvin erilaisia kuin nykyisin. Koulurakennukset olivat olleet huomattavasti pienempiä kuin nykyajan koulut. Lisäksi koulut oli rakennettu pääasiassa puusta.

Tämä on suurempi paljon kun meillä oli, kun se oli semmonen pieni kylä vain, kyläkoulu. -- Se oli vain semmonen pieni kylä ettei niitä lapsia niin paljoa ollu -- se oli pieni ja puinen. Koulussa oli vähän poikia -- ei tarvinnu istua pojan vieressä. Ryhmäläinen 3.

Koulumatkoista heräsi yhteisiä mukavia ja hauskoja muistoja. Kouluihin kuljettiin itsenäisesti säästä riippumatta. Toisaalta taas koulumatkoja kuljettiin hyvin erilaisilla kulkuneuvoilla, jotka nykypäivän näkökulmasta voivat vaikuttaa jopa eksoottisilta.

Kouluihin mentiin kesällä pyörällä tai jalkasin -- talvella kuljettiin sukilla tai jalkasin. -- rautatie oli lähellä. Ratavartija asu lähellä ja se

tuota useinkin kun se meni ratakierroksillensa niin se otti kyytiin niin paljon ku mahtu resiinan päälle. Osalla oli rautatiellä pumppuresiina semmonen iso ja me saatiin mennä sen päällä. Voi, että kun meillä oli hauskaa. Ryhmäläinen 4.

Talvisin kuljin potkukelkalla, mutta tuota joskus pääsi hevosellaki. Ryhmäläinen 3.

Kouluajan opettajat muistettiin omina persooninaan ja heitä arvostettiin. Opettajat olivat auktoriteettisia ja heitä kunnioitettiin. Välitunneilla pelattiin erilaisia pelejä ja seurusteltiin muiden oppilaiden kanssa. Ryhmäläisillä oli keskenään samanlaisia pelimuistoja, mutta niistä oli puhuttu eri nimillä.

Koulu oli mukavaa -- opettajaa piti kunnioittaa -- ja toisia oppilaita. Kun opettaja tuli sisään niin piti nousta pystyyn ja aina jos jotakin kysyttiin nii kun vastas piti nousta seisomaan. Ryhmäläinen 4.

-- me nopattiin palloa seinään. Selän takaa heitettiin ja päällä pukkattiin. Monesti välitunti oli lyhyitä, eikä kaikki saaneet nopata -- soppu kuitenkin säilyi ja muistettiin kuka ei päässyt noppaamaan. Ryhmäläinen 1.

Tykkäsin olla koulussa. Se oli kaikkein raskain paikka, kun ei annettu jatkaa koulua, että olis päässy eteenpäin. Ryhmäläinen 2.

Ryhmäläiset arvostivat koulunkäyntiä ja pitivät kouluaikaa mukavana ajanjaksona. Koulu aika päättyi ryhmäläisillä varhaisessa vaiheessa, jolloin siirryttiin koulumaailmasta suoraan työelämään. Keskusteluissa nousi esille ajan tuomat muutokset koulun arvostamisessa. Pitkän elämän kautta ryhmäläiset näkivät, kuinka koulun arvostaminen on kasvanut elämän myötä. Aikaisemmin arvostettiin ahkeraa työntekoa enemmän kuin kouluttautumista.

7.2 Sota-aika

Sota-aika oli keskeisessä osassa ryhmäläisten nuoruutta. Sota-aikaa muisteltiin useilla ryhmäkerroilla ja ne herättivät paljon mielipiteitä ja tunteita. Ryhmäläisillä

oli suuri tarve puhua sotamuistoistaan, mutta niistä puhuttaessa korostuivat ajan tuomat muutokset parempaan suuntaan. Muistelutyö oli hyvä menetelmä sota-ajan muistoja käsiteltäessä, koska ikäihmisillä oli selvästi tarve keskustella kyseisistä muistoista. Muistelutyön menetelmä mahdollistaakin erilaisten muistojen käsittelyn yhdessä arvostavassa ilmapiirissä.

Se oli kauheeta kun x ei ottanu vastaan niitä ruumisjunia. Kuitenkin se oli niin hiasta se tulo sieltä rintamalta. Niin sitten kun se x laitettiin sinne sahan -- raiteille niin sinne ku laitettiin se juna ja aatella ne valu sieltä mätää sieltä vaunuista. -- Se olis kauheea se sota nyt kun on kaikkea. Ryhmäläinen 1.

-- että siinä mielessä olis kauhean mukava ja toivon kaikesta sydämestäni niinku mä sanoin ettei teidän tarttisi nähdä mitään tällaista. Ryhmäläinen 2.

Sota-aikana tanssiminen oli kiellettyä ja nuorten olot olivat olleet vaatimattomia. Tansseista puhuttaessa korostui niiden salassa pitäminen ja siihen liittyvät hauskat kokemukset. Tanssimisen ollessa kiellettyä myös virkavalta piti järjestystä valvomalla, että tansseja ei jäjestetty. Nuorison keskuudessa poliisin saapumista tanssipaikalle pelättiin.

Sota-aikana ei tanssia ollu ja kun mekin mentiin sellaseen metsästyskarjamajaan tai joku sellane. Mehä kokoonnuttiin sinne ja oltihin siellä ja tanssittihin ja hauskaa oli. Kun ei saanu muuten pitää tanssia. Ryhmäläinen 4.

Poliisit tuli keskeyttään tanssit. Me laulettiinkin ei kauan kestänyt ei, poliisi haitarin vei. Ryhmäläinen 2.

Ja mäkin muistan kerran kun -- eiköhän poliisit tullu kyllähän me hypättiin lasista pihalle -- Ryhmäläinen 1.

Tanssit olivat nuorille vapaa-aikaa ja yhdessä oloa. Nuoriso järjesti tanssit itse nuorisolle tutuissa paikoissa. Tansseihin pyydettiin yhteisiä tuttavuuksia naapurikylistä. Tanssit olivat nuorisolle mieluisa tapahtuma, minkä vuoksi tiedonkulku tulevasta tapahtumasta tapahtui ryhmäläistenkin mielestä yllättävän nopeasti.

7.3 Seurustelu

Seurusteluun liittyvissä muistoissa keskeisiksi aiheiksi nousivat omien puolisoitten tapaaminen sekä häämuistot. Omien puolisoitten tapaamisia muisteltiin mielellään ja vertailtiin muiden ryhmäläisten kanssa. Puolisoista keskustellessa nousi muistoja siitä, miten ryhmäläiset olivat tavanneet puolisoitensa kanssa ja kuinka seurustelu eteni. Seurustelu muistoissa korostui oman elämänkaaren pituus, sillä muistoihin mahtui kokemuksia oman puolison tapaamisesta, seurustelusta, yhdessä olosta ja toisaalta taas puolison menettämisestä. Seurustelu muistojen kautta huomattiin oman elämän olevan pitkä jatkumo monenlaisine kokemuksineen.

-- tapasin mieheni tansseissa, ne oli semmoset salaiset illamat. Siellä sitten tanssittiin ja sovittiin, että jatketaan kirjoittelua. Siitä se sitten lähti. Ryhmäläinen 2.

Mun mies oli x kotosin. Muutti äitin sukulaisen asuntoon asumaan kun se sattuu oleen tyhjä. Menin mummolaan ja näin sen siellä ja pikkuhiljaa alettiin tapailemaan. Ryhmäläinen 3.

-- mutta mun mies tuli rautatielle töihin ja sillä oli kihara tukka niin se oli menoa sitten. Se pääsi hetkeksi aikaa mun siskolle asumaan, kun siellä oli tilaa. En oo katunut päiväkään. Ryhmäläinen 1.

Seurusteluun liittyvät muistot herättivät paljon yhteistä keskustelua ryhmäläisten välillä. Muistoja kerrottiin omista muistoista sekä yleisesti sen ajan hääkäytännöistä. Muistoja jaettiin omista hääpuvuista ja hääjuhlista. Häitä muistellessa ryhmäläisten muistoista nousi esiin ajan niukkuus. Häät pidettiin pääasiassa nuorten kodeissa ja tarjottavat tehtiin itse perheen kesken. Hääjuhlat olivat melko pienet, jonne kutsuttiin hääparin läheiset. Kuitenkin kutsuttujen lisäksi ryhmäläiset kertoivat nurkkureista eli kuokkavieraista, jotka saapuivat juhliin ilmaisten tarjottavien perässä.

Mulla oli hyvä säkä hääpuvun kanssa. Ei tarvinnu uutta pukua kun rippipuku kävi hääpukunakin. Puettaja toi hunnun ja niin oli huntukin sitten. Ryhmäläinen 2.

Meillä oli häät toisen pariskunnan kanssa samaan aikaan. Tein toisen morsiammen kanssa yhdessä meille hääpuvut. Meillä oli samantyyppiset hääpuvut. Ryhmäläinen 4.

Hääpuvun sain, kun tuttu myyjä hommas sen mulle. Kaupassa ei siihen aikaan ollut kangasta. Ryhmäläinen 3.

Olimme ajatelleet ryhmäkerran aiheen olevan vaikea muistella, koska jokaisen ryhmäläisen puoliso on kuollut. Ryhmän kesken jaettiin puolisoitten kuolema, josta haluttiin keskustella yhdessä. Kuitenkin seurustelumuistoista löytyi paljon positiivisia muistoja. Ryhmän kesken jaettiin myös oman elämän muuttaminen puolison kuoleman jälkeen sekä ikävän tunteen kanssa pärjääminen ja yli pääseminen.

7.4 Nuorisokulttuuri

Useilla kerroilla muisteltiin myös nuoruuden arkea, jota verrattiin tähän päivään. Erityisesti pukeutuminen ja laittautuminen oli ollut hyvin erilaista ryhmäläisten nuoruudessa. Ryhmäläisten nuoruuden aikana pukeutumisessa näkyi ajan niukkuus. Esimerkiksi tansseihin pukeuduttiin puolissäreen asti olevaan hameeseen ja villapuseroon. Jalkineina saattoivat olla ajoittain myös hiihtomonot, jollei muita kenkiä ollut saatavilla. Ryhmäläisten nuoruudessa kankaita ei ollut paljoa saatavilla ja tuotteita säännösteltiin. Kauppaostoksia pystyttiin tekemään vaihtamalla perheen tuottamia tuotteita esimerkiksi kaupan kankaisiin, mikäli kankaita oli saatavilla.

Vaatteita ei ollut myynnissä -- vanhoista vaatteista tehtiin uusia. Sota aikana kun kasvoin ja jäi vaatteet pieniksi niin ensiksi mulla oli takki joka jäi pieneksi ja se käännettiin ja siitä tehtiin uusi -- sitte seuraavaksi sain äitin vanhan takin, josta otettiin osia siihen takkiin niin mulla oli kaksi värinen takki. Ryhmäläinen 4.

Lippapieksut oli kengät, joissa oli nahka vaa pohjassa. Ne oli liukkaat. Kun kynttilää hinkkas pohjaan, niin ne oli entistäki liukkaamat. Ryhmäläinen 1.

Sota aikaan oli kupongit. Yhellä kortilla sai sokeria, yhellä kahvia, yhellä voita, yhellä lihaa ja kangasta jos sitä oli -- kangasta tuli hyvin harvoin kauppoihin. Ryhmäläinen 2.

Niukkuuden vuoksi nuorisolla ei ollut erityistä muotia, vaan päälle puettiin, mitä saatiin. Nuoret haaveilivat vaatteista, joista kuultiin tuttavilta. Niukkuus näkyi myös lehtien ja musiikin saamisessa. Lehtiä luettiin ja niitä lainattiin toisille. Musiikin kuuntelu kuului lähinnä yhteisiin tilaisuuksiin ja niitä odotettiin. Pääsääntöisesti nuorilla oli yksi tuttava, joka soitti musiikkia. Radiota päästiin kuuntelemaan harvoin.

Nyyrikki ja perjantai lehdet oli rakkauslehtiä -- oli oikeen kertomuksia ja ne oli tuota jännittäviä. Kaupasta ostettiin lehtiä ja sai niitä tilatakin. Ryhmäläinen 4.

Vaatteista haaveiltiin paljon. Varsinkin jos sattumalta näki aivan uutta jotakin mitä ei ollu paikkakunnallakaan -- untakin piti niistä nähdä. Ryhmäläinen 2.

Meillä oli yks maalaistalo ja siellä soitettiin radiota ku tuli oikeen komeeta musiikkia niin saatiin mennä sinne kuunteleen. -- Puoli tuoppaa oli täynnä kuuntelemassa. Ryhmäläinen 3.

Niukkuuden vuoksi kaverisuhteet koettiin erityisen tärkeinä muistoina. Kavereiden kanssa vietettiin mahdollisimman paljon aikaa töiden ja kotitöiden lomassa. Kaverisuhteita muistellessa nousi esiin muun muassa muistoja kavereiden kanssa vietetystä ajasta, kirjeenvaihdosta sekä nuoruuden ajan heiloista.

Nuoruuden ajan kaverit oli samasta kylästä. Kavereita tavattiin usein asemalla -- ei oikein muuta tekemistä ollut siihen aikaan. Ryhmäläinen 4.

Asemalla tavattiin -- siellä me seistiin ja juteltiin porukalla -- katottiin kun junat meni ja tuli. Ryhmäläinen 1.

-- kenttäpostia laitettiin paljon. Kirjeitä laitettiin oman kylän pojille. Laitoin neljällekin samaan aikaan. Ei niissä mitään ihmeellistä ollu, kuhan kuulumisia laitettiin. Aina kun ne kirjotti mulle niin ne sano et on ihanaa saada kuulla kotoa päin kuulumisia ja laita taas tietoo myöhemminkin. Ryhmäläinen 4.

Kaverisuhteet koettiin tärkeänä voimavarana vielä tänäkin päivänä. Nuoruuden ajan kaverisuhteet olivat olleet pysyviä ja osa ryhmäläisistä oli vieläkin yhteydessä nuoruuden ajan ystäviinsä.

7.5 Työaika

Työaika oli ollut keskeisessä osassa ryhmäläisten nuoruutta. Keskustelu painoittui omakohtaisiin kokemuksiin eikä niinkään yleisiin muistoihin. Työt aloitettiin tekemällä jo pienestä pitäen kotitöitä, joista siirryttiin palkkatyöhön. Kotitöistä keskustellessa puhuttiin omasta roolista kotona. Miehillä ja naisilla oli omat tehtävät. Ryhmäläisten nuoruudessa heidän tehtävänään oli auttaa vanhempiaan kotitöissä. Kotitöitä tehtiin työpäivän jälkeenkin.

Töitä tein vanhempien kanssa. Heti kun neula alko pysyä kädessä niin piti alkaa neuloa. Työnteko ei suututtanu, kun työ oli niin luonnollista. Neulomisen lisäksi vein vaatteet asiakkaille. Ryhmäläinen 1.

Sitten kun tuli töistä kotiin, piti tehdä kaikkia kotihommia ja auttaa äitiä. -- Päivät oltiin ansiotyössä ja illat kotitöissä. Ansiotyössä oli urakka- tai tuntipalkka. Palkat oli pieniä, mutta kuitenkin jotakin. Ei kotona mitään palkkaa saanu. -- Äitiä autettiin siivoamisessa ja viikossa pari kolme kertaa mentiin pesemään pyykkiä. Ryhmäläinen 4.

Oon paljon tehnyt töitä eläinten kanssa. Hoidin kissasta lähtien kaikki eläimet. Olen äestäny peltoja hevosella ja kaikennäköstä, mitä maalaistalossa silloin tehtiin -- töitä riitti ja tosiaan kun ei ollu mitään koneita siihen aikaan -- käsin tehtiin ja hevonen oli apuna. Ryhmäläinen 2.

Muistoja heräsi omista nuoruuden työkokemuksista, työpaikoista sekä työn palkasta. Työsuhteet olivat olleet pitkiä ja työpaikkoja vaihdettiin harvoin. Eräs ryhmäläinen kertoikin työpaikkansa olleen hänelle pitkä, mutta kapea leipätyö. Työpaikat koettiin tärkeiksi, eikä niitä vaihdettu esimerkiksi paremman palkan perässä.

Olen ollut nuorena lakkitehtaalla töissä. Sota-aikana tehtiin oikein paljon kaikkia lakkeja. Sitten oli samalla myös semmonen turkistehtas, jossa tehtiin paljon turkiksia. Ryhmäläinen 4.

Rautateillä oli monenmoista hommaa. Olin aina siellä, mihin mua tarvittiin. Suurin osa työkavereista oli miehiä, mutta oli siellä paljon naisiakin. Tykkäsin että kaikki oli hyviä työkavereita. Oli mukavaa olla töissä silloin. Ei voi moittia. Ryhmäläinen 2.

Työn tekemistä arvostettiin ja ryhmäläiset olivat ylpeitä siitä, että olivat saaneet aikanaan tehdä töitä ja työpaikkoja oli tarjolla riittävästi. Ryhmäläiset muistelivat työn saannin monia mahdollisuuksia ja vertailivat sitä nykypäivän vaikeuteen saada töitä esimerkiksi ilman koulutusta.

7.6 Elämänkaarinäkökulma muistelutyöryhmässä

Kuten muistelutyön teoreettisissa perusteluissa kerroimme elämänkaariajattelun mukaan ikäihmisten identiteetin rakentumiseen vaikuttaa nykyisten kokemusten suhteuttaminen menneisyyteen. Muistelutyöryhmässämme tulikin usein esiin menneisyyden ja nykyisyyden yhdistäminen, jolloin eri elämänvaiheet nivoutuivat yhdeksi kokonaisuudeksi. (Liskola 1999, 5.) Ryhmäläiset olivat olleet mukana monessa tapahtumassa elämänsä aikana (Aho 2006, 17). Muistelutyöryhmässä ikäihmiset huomasivat ajan muuttuneen omasta nuoruudestaan.

-- siitä on kiva keskustella ja sitten muuten on -- mielenkiinnolla seurata tuota nuortenkin nykyistä elämää -- se on niin -- se on -- pikkusen muuttunut. Ryhmäläinen 2.

Se oli kovaa aikaa nuorisolle, ku iltamissa oli vaan parimarssia. Nykyään tahtoo olla vähän kaikenlaista. Ryhmäläinen 4.

Keskusteluissa heräsi paljon ajatuksia oman menneisyyden arvostamisesta. Toisaalta keskusteluissa myös hyväksyttiin nykyajan tuomat muutokset omaan elämään. Samalla ryhmäläiset pohtivat tulevaisuuttaan ja sen tuomia muutoksia. Elämänkaaren kokonaisuudessaan tuomat muutokset nousivat keskeisiksi pohdinnan aiheiksi useilla ryhmäkerroilla. Muistelun kautta ryhmäläiset voivat nähdä elämänsä vaiheet kokonaisuutena, jolloin he voivat kokea eletyn elämänsä tarkoituksenmukaiseksi eli hyväksi elämäksi (Liskola 1999, 5).

No en mä tiedä kun ei oikeen voi tulla vaikkei se mitään ruusuista oo se lapsuus ja nuoruus ei siinä oo mitään semmosta kauhean pahaa jota jäis joka jäis kaivelemaan. Jotta niin -- jollakin lailla tyytyväinen ollu kaikinpuolin. Kaikkiin -- kolhutkin mitkä on ollu on onnellisesti ohitettu ja elämä on jatkunu näinki kauan että -- mutta se oli parasta aikaa kuitenkin loppujen lopuks kun saiki töitä ja oli töitä. Ryhmäläinen 2.

Muistellessa näkyi eletyn elämän merkitys ja omaa elämää muisteltiin laajemmin kuin pelkästään nuoruuden osalta. Muistelun kautta ryhmässä heräsi positiivisia muistoja esimerkiksi omista hyvistä teoista sekä saavutuksista. Muistoilla oli vaikutus vielä tänäkin päivänä ja muistoja kerrottiin mielellään. Näistä muistoista keskusteltiin useaan kertaan eri ryhmäkerroilla. Eletyn elämän kokemukset ja saavutukset vaikuttavatkin Liskolan (1999, 5) mukaan henkiseen hyvinvointiin ja onnellisuuteen.

-- poika putosi lankulta, mutta onnneks sain sen pelastettua -- oli hotkassu vettä keuhkoihin nii, että maha pullotti. Painoin mahasta ku luulin että se oli tullu joessa liika lihavaksi niin sieltä tulikin ihan lämmintä vettä ulos. Sanomalehteenkin kirjoitettiin tästä tapahtumasta. Kolme markkaa sain kun pelastin hänet. Muutaman vuoden päästä virta vei sen talon toista poikaa. Siltä meni lakki saman tien sinne ku oli niin kova virta niin mun olis pitäny hakee se uus lakkikin -- se on aina puhunu mulle siitä lakista. Ostinkin sen lakin ny vanhempana sille. Häntä ei olisi jos en olis häntä nypänny. Pojat onkin ollu kiitollisia. Ryhmäläinen 1.

Positiivisten muistojen lisäksi ryhmässä heräsi vaikeitakin muistoja esimerkiksi puolisoiden ja läheisten menettämisestä, joita käsiteltiin yhdessä. Ikääntymisen kautta ihminen saa uusia merkityksiä eletystä elämästä. Näiden kautta hän voi

ymmärtää ja hyväksyä vaikeitakin kokemuksia. Muistelu voidaan nähdä koetun elämän tarkasteluna, vaikeiden asioiden hyväksymisenä ja keinona eheytyä. (Gibson 1994; Coleman 1994, 8; Siltala 1990, Hakosen 2003, 131 mukaan.)

Oman elämän muistelun kautta luopumiset ja menetykset on helpompi käsitellä ja hyväksyä. (Mäkisalo 2000, 31.) Havainnoimme, kuinka eri tavoin ryhmäläiset keskustelivat vaikeista muistoista. Esimerkiksi läheisistä luopuminen todettiin kuuluvaksi tähän elämänvaiheeseen.

-- mutta sitten ko on niitä muistoja ne on niin haikeita. Mutta nyt kun pääsis jonku aikaa ohi. Ryhmäläinen 1.

Ryhmäläisten keskusteluissa nousi esille ikääntyminen, sen tuomat muutokset sekä kuoleman lähestyminen. Kuolemaa ei kuitenkaan pelätty vaan siihen suhtauduttiin luonnollisena elämään kuuluvana asiana. Elettyä elämää tarkasteltiin pitkänä ajanjaksona, joka sisältää niin hyvät kuin huonotkin tapahtumat. Keskusteluissa tulikin esiin ajatus siitä, että aika kulta muistot.

-- kun en mä millään lailla vanhuutta pelkää mutta ei en mä sen puoleen pelkää kuolemaakaan --. Ryhmäläinen 2.

Joo, täytyy ajatella vain, että ei vanhuus tuu yksin. Tulee jonku muun kans. Ryhmäläinen 4.

Eletyn elämän arviointi voidaan nähdä myös eteenpäin katsomisena. Voidaan nähdä tulevien aikojen olevan vielä mahdollisuus tehdä jotain, mikä on jo pitkään ollut haaveissa. Kiinnostus ja avoimuus elämää kohtaan voivat olla elämän viimeisillä hetkillä viisautta. (Dunderfelt 2011, 234.)

On aina ollu miellyttävä ja tuota niin -- ja kaikki tuo tuollainen -- uuden oppiminen. Ryhmäläinen 2.

Omien muistojen ja elämäkokemusten eteenpäin viemistä pidettiin myös tärkeänä ja arvostettavana tehtävänä. Esimerkiksi scrapbookin tekemisessä ryhmäläiset pitivät tärkeänä omien muistojen tallettamista juuri nuoremmille sukupolville.

-- jotta tietää vähän. Nuoretkaan ei ne tiedä kaikkea. Niitä vanhoja nimiä. Ryhmäläinen 4.

Oman elämän muistelun kautta tuli ilmi myös oman muistin säilymisen tärkeys. Muistelutyöryhmässä muistelun kautta jouduttiin miettimään tarkkojakin päivämääriä ja ajankohtia, joka osaltaan ylläpitää muistia. Muistin säilymistä pidettiin myös yhtenä voimavarana eletyn elämän käsittelemiseen. Yksikössä, jossa on hyvin eri-ikäisiä ja toimintakyvyltään eritasoisia ikäihmisiä, muistin arvostus kasvaa. Eräs ryhmäläinen totesikin hyvän muistin olevan hänelle tärkeä asia. Hän myös pohti, kuinka muistin säilymisen tärkeyttä ei huomaa ennen kuin näkee läheisten ihmisten muistin heikkenemisen.

8 RYHMÄLÄISTEN PALAUTE JA KOKEMUKSET MUISTELUTYÖRYHMÄSTÄ

Ryhmäläisten palaute ja kokemukset muistelutyöryhmästä osiossa käsittelemme ryhmäläisten nostamia ajatuksia osa-alueittain. Osa-alueina ovat sosiaalinen vuorovaikutus ja toiminnan reunaehdot. Haastatteluissa korostimme muistelutyöryhmän toteutuksen reunaehtoja, sillä halusimme kuulla ikäihmisten mielipiteen toteutetusta toiminnasta. Sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvät kommentit heräsivät haastatteluissa pääasiassa ryhmäläisiltä itseltään. Tulokset olemme koonneet muistelutyöryhmän havaintojen ja haastatteluissa ilmi tulleiden kokemusten pohjalta.

8.1 Sosiaalinen vuorovaikutus

Haastatteluissa ja ryhmäkerroilla korostui tarve keskustelulle ja ryhmätoiminnalle. Muistelutyöryhmä tarjosi ajan ja paikan keskustella muiden ikäihmisten kanssa. Ryhmäläiset kokivat olevansa melko yksin. Esimerkiksi yhdellä ryhmäläisistä ei asunut ainuttakaan sukulaista lähetyvillä. Näin ollen muistelutyöryhmän kautta he saivat tutustua muihin yksikön asukkaisiin sekä syventää jo luotuja suhteitaan.

-- ja kun ei mulla oo tosiaan ku mulla on kaikki sisarukset kuollu --
sukulaiset on kyllä niin tyystin loppunu että tuota niin kyllä mää oon
aivan yksin täällä x. Ryhmäläinen 2.

No ei oikiastaan -- se on täällä niin hullua että niinku jokaisella on
vain se oma kaverinsa jonka kanssa ollaan. Ryhmäläinen 3.

Muistelutyöryhmä koettiin myös vaihtelevana toimintana normaaliin yksinäiseen arkeen verrattuna. Yksikön toimintaan kaivattiinkin vaihtelua. Erilainen toiminta arjessa toi paikalle myös ryhmäläisiä, jotka eivät aikaisemmin olleet osallistuneet aktiivisesti yksikön toimintaan. Muistelutyöryhmän kaltaista toimintaa toivottiin jatkossakin yhdistämään asukkaiden vapaa-aikaa.

Nehän on yleensäkin niin kivoja ja piristäviä tällainen tilaisuudet kun tää on niin kovin -- kovin pienist asiois pyörii nykyään meikäläisten kaikkienkin asukkaiden elämä jotta niin ja aina vaan niinku tuntuu siltä että vähenee kaikki tuo ulkopuolinen toiminta niinkun talon puolesta, että kauhean mukavaa on jotakin jotakin saada erilaista. Ryhmäläinen 2.

-- ku täällä nimittäin ei vapaa aikana näin niin se on hyvin vähä mitä ollahan näin yhteydessä. Kun kaikilla on vain se omaryhmänsä ja niin -- ei se oo sellasta joukko ryhmää. Mä kyllä tykkäisin semmo-
sesta näin vapaa-aikana. Ryhmäläinen 3.

Vapaa-ajan toiminnassa arvostettiin yhteisiä kokoontumisia. Ryhmäläiset kaipa-
sivat toimintaa, johon kaikilla olisi mahdollisuus osallistua. Toisaalta taas osa
kaipasi toimintaa pienemmissä ja tunnelmallisissa ryhmissä, jossa pääsee tu-
tustumaan ikätovereihin ja kertomaan omista ajatuksistaan. Lisäksi ryhmässä
tuli ilmi ajatus siitä, että ryhmän kokoontumisten on hyvä pysyä ryhmäläisten
välisenä. Ryhmäläiset eivät välttämättä halunneet kaikkien tietävän, että he
osallistuvat ryhmään, sillä tämä herättää helposti uteliaisuutta muissa yksikön
asukkaissa.

No x kanssa me on puhuttu moneen kertaan ja tykätty kyllä että se
on kivaa joskus saa jutella vaan nuon ja justiin tälläläailla jottei siitä
ny tartte koko porukan tietää että tämä kokoontuu. Ryhmäläinen 2.

Ryhmäläiset pitivät tärkeänä kuulluksi tulemista erilaisissa ryhmissä. Ryhmäs-
sämme jokainen ryhmäläinen sai kertoa omasta elämästään niitä asioita, joita
halusivat kertoa. Ryhmässä korostettiin muistojen yksilöllisyyttä, jolloin jokaisen
muistot ovat ainutlaatuisia. Muistelutyöryhmään pyrittiin luomaan ilmapiiri, jossa
kaikki kuuntelevat ja kunnioittavat toistensa muistoja. Haastatteluissa kysyimme
ryhmäläisten mielipiteitä kuulluksi tulemisesta.

Ei jääny -- riitti, mitä voi kertoa, mutta kaikkiahan ei voi kertoa.
Ryhmäläinen 3.

Joo. Kyllä mä. Mun mielestä sain kertoa ihan hyvin. Ryhmäläinen 1.

Useiden kokoontumiskertojen myötä ryhmäläisten välille syntyi hyvä ryhmähengi, joka näkyi toisten huomioimisena, suvaitsevaisuuden kasvamisena, kuuntelemisena ja huolen pitämisenä. Esimerkiksi ryhmäläiset muistuttelivat toisiaan ryhmän kokoontumisesta ja huolehtivat kaikkien saapumisesta. He myös tiedottivat meitä ohjaajia toisten esteistä.

-- Jokapäivä nähdään toisensa ja jutellaanki. Ryhmäläinen 4.

-- ja siellä tuntee itensä läheiseksi. -- Joo mä yksin aina saunassa ollu mutta kyllä se oli mukava kun se oli pesemäs seljän. Ryhmäläinen 3.

Ryhmäläiset kertoivat pitävänsä muistojen jakamisesta toisten kanssa. Muistelun aikana heräsi paljon yhteisiä muistoja, joita jaettiin hyvässä hengessä. Ryhmässä heränneet muistot olivat puhututtaneet ryhmäläisiä myös ryhmän jälkeen toistensa sekä läheistensä kanssa.

Kyllä ollaan juteltu ja muisteltu näitä. Ryhmäläinen 4.

Haastatteluissa korostuikin ystävyysuhteiden tärkeys osana arkea. Muistellessa nuoruutta tuli ilmi, että nuoruuden ja aikuisiän ystävistä oli jouduttu luopumaan. Ystävyysuhteiden ollessa vähäisiä, korostuivat entisestään jäljellä olevat tai luodut ystävyysuhteet. Muistelutyön kautta onkin mahdollista tutustua uusiin ihmisiin ja luoda uusia sosiaalisia kontakteja.

-- mä vaistosin heti alunperin vähän saman tyylinen ja voidaan puhua vaikeistakin asioista joskus keskenänsä -- kyllä se on suurinta merkityksistä. Ryhmäläinen 2.

Se pitää olla luottavainen ihminen jonka kanssa on niinkö. Että voi kertoa, eikä se mee eteenpäin. Kun asioitansa kertoi. Ja tämä on yleensä ihmiselle suuri asia. Ryhmäläinen 4.

Ystävien lisäksi läheiset sukulaiset koettiin voimavarana. Läheisten merkitys näkyi ryhmässä läheisten muistelemisena. Haastatteluissa ryhmäläiset kertoivat myös keskustelleensa muistelutyöryhmästä läheistensä kanssa. Muistelutyöryhmä antoi uuden keskusteluaiheen läheisten ja ikäihmisten välille.

Sukulaisille joo oon puhunu, että on ollu opiskelijoiden kanssa oikein mukava porukka ja mukava hetki joka kerta. Ryhmäläinen 4.

Myös sukupolvien välisen kohtaamisen tärkeys nousi esille haastatteluissa. Ryhmäläiset halusivat jakaa mieluusti omia kokemuksiaan nuoremmille. Oma rooli historiankertojana koettiin tärkeäksi ja ainutlaatuiseksi tehtäväksi. Samalla ryhmäläiset halusivat kuulla nuorten ajatusmaailmasta. Yleisesti opiskelijoiden pitämät tuokiot koettiin mieluisina ja nuorten muuttanutta elämää seurattiin mielenkiinnolla.

-- sehän on mukavaa tuota niin saada ja päästä juttelemaan varsinkin niinkun mää oon aina sanonu että niin nuorten kanssa on kiva jutella siinä mielessä että niin -- niille on jotakin kerto kerrottavaa siitä ku sanotahan ne ei kukaan tiedä vielä siitä mitä on ollu -- Ryhmäläinen 2.

8.2 Toiminnan reunaehdot

Haastatteluissa keskusteltiin paljon toimintaan vaikuttavista reunaehdoista. Näitä olivat ryhmäkoko, kokoontumisaika, kokoontumisten kesto, kokoontumispaikka, ryhmäkertojen teemat sekä ohjaus. Haastatteluissa ryhmäläiset kertoivat mielipiteitään näiden tekijöiden toimivuudesta. Halusimme saada ikäihmisiltä palautetta ryhmän toiminnasta, sillä ilman ryhmäläisten todellista mielipidettä on vaikea järjestää heille mieleistä toimintaa.

Ryhmäkoko. Haastatteluissa sekä ryhmäkerroilla tuli ilmi, että ryhmäkoko-pano toimi hyvin ja sen pysymistä samana pidettiin tärkeänä. Ryhmäkoko pidiin toimivana, mutta osassa haastatteluissa mainittiin, että ryhmäkoko olisi voinut olla suurempi.

No kyllä se ryhmä tietysti oli, että meitä oli nyt vain niin vähän siinä. Että meitä ei ollu ko neljä. Joo, mutta eihän se ryhmä niin suurikaan tarvi olla. Kyllä se nyt aivan meni näin. -- Olis voinu olla kuusikin, jotta eihän se nyt mitään tee. -- kyllä oli paljon parempi. Että se oli niinkö sama ryhmä jottei siinä muuttunu aina. Se olis vähän ollu semmosta jos aina olis muuttunu toiset ja puheenvuorot -- Ryhmäläinen 4.

Kokoontumisaika. Kokoontumispäivä koettiin toiminnalle hyväksi, sillä yksikössä ei järjestetty muuta toimintaa lauantaisin. Viikonloppu on kuitenkin usein vierailupäivä, mikä saattaa vaikuttaa ryhmään osallistumiseen. Esimerkiksi yksi ryhmäläinen kertoi, että harvinaisten vieraiden menevän toiminnan edelle. Ryhmäläinen kuitenkin kertoi, että näitä vierailuja tapahtuu harvoin. Lauantai koettiin vierailupäivästä huolimatta pääosin sopivaksi valinnaksi. Vierailupäivästä huolimatta kokoonpano pysyi samana koko muistelutyöryhmäkertojen ajan.

Se on hyvä kun täällä ei oo sitte mitää ohjelmaa. Ryhmäläinen 3.

Joo kyllä se on hyvä -- jos ei oo jotain muuta täällä talossa. Täällähän mää istun ja kudon aina. Ryhmäläinen 1.

Kokoontumisen kesto. Haastatteluissa tuli ilmi, että ryhmäläisten oma jaksaminen vaikutti heidän mielipiteeseensä ryhmäkerran kestosta. Yleinen mielipide oli kuitenkin, että ryhmäkerta ei saa kestää yli kahta tuntia. Ryhmäläiset kokivat keston vaihtelevuuden positiiviseksi. Ikäihmiset pitivät siitä, että muistoille annettiin niiden vaatima aika.

Mun mielestä se -- puolehentoista tuntiin sopii niin se olis hyvä. niin ei se ei se oo liika pitkä ja siinä jo kerkiää aika paljon tosiaan tuota niin varsinkin kun niitä on useampia kertoja ja kokoontumisia ettei tarvi siinä samalla kertaa kertoa kaikkia. Ryhmäläinen 2.

No kuinka sen nyt ottaa, riippuu vähä päivästä millasella mielellä oli -- Ryhmäläinen 3.

Tilat. Muistelutyöryhmän tilat sijaitsivat ryhmäläisten asumisyksikössä, mikä helpotti ryhmäläisten saapumista paikalle. Molemmat tilat soveltuivat muistelu-

työn kaltaiseen ryhmätoimintaan. Haastatteluissa tilojen toimivuudesta ja tunnelmallisuudesta heräsi monenlaisia mielipiteitä. Yksi ryhmäläisistä ehdotti koontumispaikaksi myös omaa kotiaan rauhallisuuden vuoksi. Haastatteluissa korostui, että muistelutilan tulee olla rauhallinen ja tunnelmallinen, koska se vaikuttaa muisteluun.

Takkahuone oli ehdottomasti parempi. -- lämmin paikka. ja siä ei oo muita kun me. -- on se tunnelmallinen ja siellä tuntee ittensä läheiseksi. Ryhmäläinen 3.

Teemat. Haastatteluiden perusteella mielekkäimmiksi teemoiksi nousivat koulu- sekä työmuistot. Yleisesti teemat koettiin onnistuneiksi valinnoiksi, joista heräsi paljon muistoja ja yhteistä keskustelua. Teemat olivat arkea lähellä olevia, mikä vuoksi niistä oli ryhmäläisten mukaan helppo keskustella. Teemojen jakautuminen eri ryhmäkerroille antoi enemmän aikaa perehtyä yhteen aiheeseen kerrallaan. Tämä myös helpotti ryhmäläisten keskittymistä ryhmäkerroilla.

Koulu ny aina ollu miellyttävä. -- On aina ollu miellyttävä ja tuota niin --. Ryhmäläinen 2.

No ei, ne oli mukavia kun ne oli kaikki erilaisia ja muistelut joka niinkö eri ajalta. Nehän oli mukavia kaikki. Ryhmäläinen 4.

Ohjaus. Haastatteluissa kysyimme ryhmäläisten mielipiteitä ohjauksesta. Ohjauksen kautta halusimme rakentaa luottamuksellisen ja hyvän ilmapiirin ohjaajien ja ryhmäläisten välille. Pyrimme ohjaajina osoittamaan arvostusta ja kiinnostusta ryhmäläisille sekä heidän muistoilleen. Onnistuneessa ohjauksessa ryhmäläiset voivat muistella avoimesti vaikeistakin muistoista. Saimmekin palautetta siitä, että meille oli ollut helppo kertoa omista muistoistaan.

-- te ootta ollu niin herttaisia flikkoja. Ja sitten tuota niin se kun te ootta aina tullu sillalaila ja aina ne kahvit kun teillä on ollu ja ne pullat. Niin se on ollu niin jotenki semmonen liikuttava, että te tuotte aina pullat. -- Että kyllä te vain aika, aika tuota jutun meille järjestitte. -- Oletta hyvin kaikkeen sopeutunu ja mukautunu. Hyvin te sen veditte, meidän porukan. Ryhmäläinen 4.

ruusuja ruusuja -- en mä osaa sanoo mutta kaikki kaikki on mun mielestäni ollu ja te ootte ollu semmosia -- kuinkahan mä sen ny sanoisin että -- niinku ny -- että ymmärrätte ittekin että nuorissa teiän ikäsissäkin on monenmoista mutta teissä on ollu jotakin selasta jotta teille on uskaltanu puhua ja sanoa ja kysyä ja -- ja sillälailla että se olemus on osoittanu että te ootte itte tykänny tulla jotta niin ei oo ollu naama hyvin kierossa kun on pitäny tulla tällaaseen paikkaan. se antaa paljon -- paljon tuota niin niinku taas meikäläiselle sitte voimaa ottaa vastahan ja keskustella ja ku tietää jotta niin -- ei tosiaan moitita mitähän toiki muori tuossa. Ryhmäläinen 2.

Luova toiminta. Osalle ryhmäläisistä luovien tuotosten tekeminen oli tuttua, mutta ryhmäläisten mukaan toimintaan oli saatu erilaista näkökulmaa. Luovien tuotosten tekeminen koettiin pääosin mieluisaksi. Ryhmäläisten taidot vaikuttivat silti siihen, mitä mieltä he olivat luovasta toiminnasta. Osalle luova toiminta on ominaista, minkä vuoksi he pitivät tuotosten tekemisestä. Osa ryhmäläisistä taas epäröi omia taitojaan, minkä vuoksi he eivät välttämättä nauttineet luovasta toiminnasta niin paljoa kuin keskustelusta. Lisäksi ryhmäläisten henkilökohtainen elämäntilanne vaikutti omaan kiinnostukseen. Ryhmäläiset olivat aina mukana luovassa toiminnassa ja halusivat kokeilla uusia menetelmiä. Uudet menetelmät aiheuttivat jännitystä ryhmäläisissä, mikä näkyi varmisteluna tuotoksen oikeanlaisuudesta.

Se on mieluista se askartelu ja se pitää niinku virkeämpänä. Ryhmäläinen 3.

Kyllä ne on tullu sinne ylös. Ja se oma kuvaki, minkä otitte. Ryhmäläinen 4.

No mä ensin vähä pelkäsin sitä. -- ehkä pelkäsin sitä kun mä en oo tienny ni mä en oo tienny minkälään se oli. -- kyllä se kivaa oli kertoa siihen. Ryhmäläinen 3.

Muistelutyöryhmässä tehdyt scrapbookit jäivät ryhmäläisille itselleen muistoksi toiminnasta. Scrapbook menetelmä koettiin hyväksi menetelmäksi, sillä sen kautta pystyttiin jakamaan omia muistoja. Haastatteluissa ryhmäläiset kertoivat halukkuudestaan jatkaa muistojen kokoamista myös ryhmän jälkeen.

9 KRIITTISIÄ NÄKÖKULMIA MUISTELUTYÖHÖN JA SEN OHJAUKSEEN

Kriittisiä näkökulmia muistelutyöhön ja sen ohjaukseen luvun olemme rakentaneet huomioihin asiakkaan arvostamisesta ja yksilöllisestä huomioimisesta. Luvussa käsittelemme ryhmäkertojen aikana tekemiämme havaintoja toteutuksesta ohjauksellisesta näkökulmasta.

Asiakkaan arvostaminen. Tavoitteenamme oli tuoda esiin ryhmäkerroilla aitoa kiinnostusta ikäihmisten menneisyydestä sekä arvostusta ikäihmisiä kohtaan (Hakonen 2003, 132). Pyrimme siihen, että jokaisella ryhmäläisellä oli mahdollisuus tuoda esiin omia muistojaan ja ajatuksiaan haluamallaan tavalla arvostavassa ilmapiirissä. Ilmapiirin luomiseen tuli kiinnittää huomiota heti tutkimuksen alusta lähtien, sillä ensivaikutelmalla on tärkeä vaikutus tulevaan toimintaan.

Muistelutyöryhmän ohjaajan tulee muistaa muistelutyöryhmän olevan asiakasta, eikä työntekijää varten. Muistelutyöryhmässä ohjaaja ei saa olla liian utelias, vaan hänen tulee miettiä, millainen muistelu on hyödyksi asiakkaalle itselleen. Tulee myös huomioida, ettei painosta asiakasta kertomaan liian henkilökohtaisista muistoista, joita hän saattaa katua jälkeenpäin. (Ylilahti 2008, 238.) Alusta alkaen korostimme, että ryhmäläiset saavat kertoa haluamiaan muistoja muille ryhmäläisille. Ryhmäläisille annettiin rauha kertoa omista muistoistaan, emmekä takertuneet arkoihin muistoihin.

Ryhmäkertojen edetessä havainnoimme kuitenkin, että ryhmäläiset kertoivat oma-aloitteisesti aroista ja henkilökohtaisista muistoistaan. Muistelussa nousi esiin esimerkiksi läheisten kuolema, joka nosti ryhmäläisten tunteita pintaan. Oli tärkeää antaa ryhmäläisten kertoa vaikeistakin muistoistaan. Ryhmäläiset suuntasivat kuitenkin muistojaan positiivisempaan suuntaan ja löysivät vaikeidenkin muistojen kautta nykyisiä voimavaroja. Ohjaajan tulee myös pyrkiä auttamaan asiakasta näkemään surullisten muistojen takana olevat voimaannuttavat muistot. (Hakonen 2003, 135). Ajoittain negatiivisten muistojen takaa oli haastavaa löytää voimaannuttavia muistoja. Taito kuitenkin kehittyi kokemuksen myötä.

Yksilöllisyys. Havainnoimme, että riittävä tutustuminen oli erittäin tärkeää niin ryhmäläisten kuin ohjaajien ja ryhmäläisten välillä. Tämä näkyi ryhmässämme avoimuutena ja erilaisten muistojen jakamisena. Tutustumisen kautta ymmärsimme ohjaajina heitä paremmin ja osasimme toimia heitä miellyttävällä tavalla. Taustoihin tutustuminen onkin tärkeää, koska taustat vaikuttavat elämään, ajatuksiin, tunteisiin ja eri aiheiden käsittelemisen tapoihin (Hakonen 2003, 130–131.) Tutustumisen kautta osasimme ohjaajina ottaa huomioon toiminnassa ryhmäläisten menneisyyden kokemukset ja kiinnostuksen kohteet.

Osa ryhmäläisistä oli selvästi puheliaampia kuin toiset. Oli tärkeä varmistaa, että jokainen sai kertoa omat muistonsa ja ajatuksensa. Muistelukertojen aiheet herättivät paljon keskustelua, minkä vuoksi ajoittain esiintyi päälle puhumista. Jokaisen muistoihin kuitenkin palattiin niin, että kaikki saivat kertoa haluamansa muistot. Muistelutyön teorian mukaan ohjaajan tulisi ohjauksessaan huomioida, että kaikki pääsevät kertomaan kokemuksistaan tasapuolisesti avoimessa ilmapiiirissä (Hakonen 2003, 134–135).

Ryhmäläisten yksilöllisyys näkyi myös tavassa keskustella. Ohjaajan tulee osata odottaa osallistujien vastauksia, koska muutamissa tilanteissa osallistujat tarvitsivat aikaa muistoilleen. Yhdellä osallistujista oli myös melko heikko kuulo, minkä vuoksi oli kiinnitettävä huomiota ohjaajien sijaintiin, puhenopeuteen ja äänenkäyttöön. Osa osallistujista puhui melko hiljaa, minkä vuoksi äänityslaite tuli pitää mahdollisimman lähellä näitä ryhmäläisiä.

Ohjaajan tuleekin huomioida jokaisen mahdollisuus osallistua keskusteluun. Ryhmäläiset pitivät siitä, että ohjaajina huomioimme ryhmäläiset yksilöllisesti esimerkiksi yhdelle ryhmäläiselle kerrallaan suunnatulla kysymyksellä tai kommentilla. Näin ollen hiljaisemmillekin ryhmäläisille tulee antaa tilaa kertoa omista muistoistaan kysymällä erikseen hänen mielipidettään keskusteltavaan asiaan. Tällainen huomio kannustaa osallistumaan keskusteluun helpommin.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme aiheena oli muistelutyö. Muistelutyön perusajatus on, että jokaisen omaelämäkerta ja elämäntarina ovat ainutlaatuisia (Coleman 1994, 8, Hakosen 2003, 130 mukaan). Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, mitä ikäihmiset ajattelevat muistelutyöstä. Tavoitteena oli tuoda esille havaintoja ja tuloksia ikäihmisten ajatuksista muistelutyön menetelmästä ja sen toteutuksesta. Lisäksi tavoitteena oli dokumentoida, millaisia merkittäviä muistoja ryhmäläisillä herää heidän nuoruudestaan. Molemmilla tutkijoilla oli henkilökohtaisena tavoitteena saada myös kokemusta muistelutyöryhmän ohjaamisesta.

Tutkimus toteutettiin ikäihmisten asumispalveluyksikössä. Kohderyhmä valikoitui asetettujen kriteerien perusteella. Näitä olivat sukupuoli, sukupolvi sekä muisti. Tutkimus toteutettiin pitämällä muistelutyöryhmää sekä haastattelemalla teemahaastattelua käyttäen ryhmään osallistuneita ikäihmisiä. Tutkimusaineisto koostui muistelutyöryhmäkertojen toteutuksen sekä haastatteluiden aineistoista.

Tutkimuksemme osoitti, että muistelutyö on ikäihmisille mieluinen menetelmä ja toteuttamamme muistelutyöryhmä toimi hyvin. Muistelutyöryhmässä sekä haastatteluissa tuli ilmi, että eletty elämä koettiin tärkeäksi ja omaa elämää muisteltiin mielellään. Muistelutyöryhmässä jaettaessa muistoja ja kokemuksia ikäihminen löytää tarinoilleen kuulijan. Näin eletty elämä ja sen myötä nykyisyys nousee uuteen arvoon. (Tienari 2004, 3.)

Muistelutyöryhmässä heränneet muistot. Keräsimme jokaisella muistelutyöryhmäkerralla ryhmäläisten muistoja, joita dokumentoimme tutkimuksessamme. Koimme tärkeäksi muistojen dokumentoinnin, koska näin ryhmäläisten muistot tulevat näkyviksi. Ryhmäläisten nuoruusaika on ollut hyvin erilaista kuin nykyisin. Muistojen dokumentoimisen kautta voidaan verrata elämän muuttumista vuosien aikana. Ryhmäläisten nuoruuden ajan muistoissa korostui eri ryhmäkerroilla esimerkiksi yleinen niukkuus sekä ryhmäläisten nuoruuteen sijoittunut sota-aika. Nämä olivat osaltaan vaikuttaneet ryhmäläisten nuoruuteen.

Ryhmäläisten palaute ja kokemukset muistelutyöryhmästä. Muistelutyöryhmämme antoi ryhmäläisille mahdollisuuden keskustella omasta elämästä intensiivisemmin sekä käsitellä omia positiivisia ja negatiivisia muistojaan yhdessä muiden ikätovereidensä kanssa. Näin ryhmäläiset pystyivät käsittelemään omia muistojaan sekä huomaamaan, että he eivät ole yksin muistojensa kanssa.

On tärkeää, että ikäihmisillä on mahdollisuus tulla kuulluksi käsiteltäessä heidän omaa elämäänsä ja ajatuksiansa. (Gibson 1994, Hakosen 2003, 130 mukaan.) Tutkimus osoittikin, että ikäihmiset kokevat tärkeäksi kuulluksi tulemisen ja arvostuksen saamisen niin ryhmässä kuin heidän arjessaan. Muistelutyön menetelmän kautta voidaan antaa ikäihmiselle tunne siitä, että häntä kuullaan, mikä tukee hänen voimavarojaan sekä itsemääräämistään. (Hakonen 2003, 130–131.)

Muistelutyöryhmän kautta ikäihmiset kokivat saavansa tuoda esille luottamuksellisesti tärkeitä muistojaan ja ajatuksiaan. Esimerkiksi tutkimuksen yksikössä asukkaiden välillä yksityisasioista pidettiin tiukasti kiinni, mikä osaltaan aiheutti yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden tunnetta. Näin ollen luottamuksen tärkeys korostui muistelutyöryhmässä, jotta vaikeistakin muistoista uskallettiin kertoa.

Muistelu toimii kulttuurisen perimän ja kokemusten siirtämisenä (Hakonen 2003, 130). Kulttuurinen merkinjätö voi olla suurimpia vanhuuden voimavaroja ja ikääntyneistä voi olla tärkeää jättää jälkikasvulle jotakin itsestään (Koskinen 2004, 72–73, Turtiaisen 2009, 19 mukaan). Muistojen eteenpäin viemistä ja tallettamista pidettiin ryhmässämme tärkeänä. Muistelutyön kautta kirjoittamattomat tiedot ja kokemukset saadaan näkyviksi. Saarenheimon (1997, 21) mukaan oman elämänkaaren käsittely, erittely ja vaaliminen kiinnostavatkin monia. Tämän vuoksi me tallennamme muistojamme esimerkiksi valokuvien, videonauhoitusten ja päiväkirjojen avulla. Muistelutyöryhmässämme muistoja talletettiin scrapbookin avulla. Scrapbook menetelmä koettiin toimivaksi menetelmäksi muistojen tallettamiseen ja oman elämänkaaren käsittelemiseen.

Ikääntymisen tuomat muutokset vaikuttivat mielipiteisiin toiminnasta. Ikäihmiset kokivat ikääntymisen tuomat muutokset haasteena ryhmätoiminnalle. Muutokset

tuli huomioida yksilöllisesti yhteisessä toiminnassa. Muistelutyön menetelmä ja sen toteutus koettiin pääasiassa toimivaksi. Ryhmäläisillä oli lisäksi kehittämisehdotuksia muistelutyöryhmän toteutukseen liittyen. Ryhmäläiset arvostivat kaikessa toiminnassa pysyvyyttä ja rauhallisuutta. Ryhmäläisillä oli kehittämisehdotuksia kokoontumispaikan suhteen. Esimerkiksi yksi ryhmäläinen ehdotti kokoontumispaikaksi omaa kotiaan, jotta häiriötekijöitä olisi mahdollisimman vähän. Tutkimustuloksissa tuli myös ilmi, että ryhmän kokoonpanon on hyvä pysyä samana luottamuksen ja hyvän ilmapiirin takaamiseksi. Toisaalta taas haluttiin paljon sosiaalista vuorovaikutusta. Tämän vuoksi kehittämisehdotukseksi nousi ryhmäkoko, joka voisi ryhmäläisten mukaan olla suurempikin.

Muistelutyöryhmän teemana toiminut nuoruus koettiin hyväksi ja tutkimuksessa tuli ilmi, että muisteltavien aiheiden on hyvä olla arkea lähellä olevia muistelun helpottamiseksi. Nuoruus koettiin mukavaksi ajanjaksoksi muistella, sillä silloin ryhmäläiset olivat kokeneet paljon muutoksia omassa elämässään. Samalla oli havaittavissa, että erilaiset teemat ovat ryhmätoiminnan kannalta tärkeitä, jotta saadaan säädelyä muistelun suuntaa ja viritettyä ikäihmisten muistia aiheeseen (Sarvimäki 2006, 3). Teemat myös mahdollistavat eri aiheiden syvällisemmän käsittelyn.

Muistelun lisäksi ryhmissä toteutettiin luovaa muistelutyötä. Luovaan toimintaan osallistuttiin mielellään ja ryhmäläiset halusivat kokeilla uusia menetelmiä. Luova muistelutyö tuo toimintaan uuden näkökulman muistelun ja luovan toiminnan yhdistämisen kautta. Luovassa toiminnassa ei ollut tärkeää itse tuotos vaan mukava tekeminen yhdistettynä vuorovaikutukseen muiden ryhmäläisten kanssa. Tutkimus osoitti, että ikäihmisten taidoilla ja kiinnostuksen kohteilla on suuri merkitys muistelutapaan, sillä toisille mielekästä oli luovien tuotosten tekeminen, kun taas toiset nauttivat itse muistelusta.

Muistelutyöryhmän toimintaa arvostettiin ja tulevia kokoontumisia odotettiin. Sosiaalisen muistelun kautta ryhmäläiset saivat uudenlaista ajattelua omaa elämää muistellessa. Tämän kautta pystytään hyväksymään vaikeatkin kokemukset omassa elämässä ja pystytään löytämään positiivisia asioita vaikeiden muis-

tojen takaa. Menneisyyden hyväksyminen ja sen käsittely vaikuttivat myös ikäihmisten suhtautumiseen tulevasta. Positiivinen asenne elämää ja ikääntymistä kohtaan tukee tasapainoiseen elämäntapaan, avoimuuteen, tunneherkkyyteen, aktiiviseen elämänhallintaan ja sopeutuvuuteen. (Koskinen ym. 1998, 110.)

Kriittisiä näkökulmia muistelutyöhön ja sen ohjaukseen. Muistelutyöryhmän ohjaamisessa tärkeänä tavoitteena oli tuoda esiin ryhmäläisten arvostaminen ja kunnioitus. Tämän huomioimme koko tutkimuksen toteutuksen ajan. Muistelutyöryhmäkerroilla toimme esiin aitoa kiinnostusta ikäihmisten menneisyydestä, mikä osaltaan vaikutti siihen, että ryhmäläisten oli helppo kertoa omasta elämästään. Arvostuksen esiintuominen on tärkeää ryhmätoiminnan kannalta, jotta ryhmäläiset kokevat osallistumisensa tärkeäksi ja uskaltavat kertoa omasta elämästään luottamuksellisesti.

Ohjaajina yhtenä tehtävänäimme oli saada ryhmäläisten luottamus mahdollistaaksemme avoimen ilmapiiriin syntyminen. Ensimmäisestä ryhmäkerrasta lähtien kiinnitimme huomiota ryhmäläisiin tutustumiseen. Sopivan ryhmäkoon ja –rakenteen kautta pystyimme tutustumaan ryhmäläisiin perusteellisesti. Tutustumisen kautta taas pystyimme huomioimaan ryhmäläisten yksilölliset tarpeet toiminnassa ja sen suunnittelussa.

Ryhmäkoon ja ryhmän rakenteen valinta on tärkeää myös ryhmän toimivuuden kannalta. Ryhmäläisten valinta tiettyjen kriteerien mukaisesti vaikutti muistelutyöryhmässä heränneisiin muistoihin. Ryhmässä voi olla eri sukupuolta ja sukupolvea olevia ryhmäläisiä ja ryhmäkoonpano voi silti toimia hyvin. Kuitenkin esimerkiksi ryhmässämme ryhmäläisten oli helppo samaistua muiden ryhmäläisten kertomiin muistoihin saman sukupuolen ja sukupolven vuoksi. Ohjaajina huomioimme, että ryhmäläisille asetetut kriteerit helpottivat muistelua ja ryhmähengen muodostumista.

Kuten Hakonen sanoo, taustoihin tutustuminen on tärkeää, jotta voidaan ymmärtää asiakkaan taustoja, ajatuksia ja tunteita (Hakonen 2003, 130–131). Ikäihmisen taustoihin tutustuminen on vanhustyössä tärkeää, jotta työntekijä

pystyy toimimaan ikäihmisille mieluisalla tavalla ja ottamaan huomioon ikäihmisen ajatukset ja tunteet arjen toiminnassa. Ymmärtääkseen asiakasta työntekijän tulee tutustua asiakkaan taustoihin esimerkiksi muistelun kautta. Ikäihmisten muistot saattavat olla hyvin yksityisiä, minkä vuoksi työntekijän tulee kohdata asiakas arvostavasti ja tasavertaisesti. Kohtaamisen kautta työntekijä tulee asiakkaalle tutummaksi, jolloin asiakkaan on helpompi luottaa työntekijään. Taustoihin tutustumisen kautta työskentely on asiakaslähtöistä ja työskentely saattaa jopa helpottua. Muistelu onkin erityinen menetelmä työntekijän ja asiakkaan välisen suhteen parantamiseksi.

Ikääntyessä yksilöllisiin tarpeisiin tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota, sillä yksilöllisten tarpeiden huomioiminen mahdollistaa ryhmäläisten kuulluksi tulemisen. Ryhmässä havaittiin ryhmäläisillä erilaisia rooleja, jotka tuli huomioida yksilöllisesti ryhmän toiminnassa. Yksilöllinen huomioiminen antaa tilaa esimerkiksi hiljaiselle ryhmäläiselle, joka ei muuten välttämättä pääsisi osallistumaan keskusteluun. Muistelutyön teorian mukaan ohjaajan tulisikin ohjauksessaan huomioida, että kaikki pääsevät kertomaan kokemuksistaan tasapuolisesti avoimessa ilmapiirissä (Hakonen 2003, 134–135).

Ohjaajan tulee myös huomioida, että muistelutyö on ryhmäläisiä eikä ohjaajaa varten. Ryhmäläisille on annettava mahdollisuus kertoa heidän haluamistaan ja heille tärkeistä muistoista. Lisäksi on pohdittava, millaiset muistot ovat hyödyksi itse asiakkaalle. Ohjauksessa on myös huomioitava, ettei ryhmäläisiä saa painostaa kertomaan liian henkilökohtaisista muistoista, joita he saattavat katua jälkeenpäin. (Ylilahti 2008, 238.)

Ohjaajina onnistuimme luomaan luottamuksellisen ja arvostavan ilmapiirin, mikä tuli esiin ryhmäläisten palautteessa. Ryhmäläiset kertoivat saaneensa arvostusta ja kokivat muistojen jakamisen helpommaksi ohjaajien aidon kiinnostuksen vuoksi. Tutkimuksen aikana huomasimme, että ohjaajan toiminnalla on suuri merkitys toiminnan onnistumiseksi. Ohjaajalla tulee olla aito kiinnostus ryhmäläisiä ja heidän muistojaan kohtaan.

11 POHDINTA

Opinnäytetyö oli haastava ja mielenkiintoinen prosessi. Antoisinta opinnäytetyössä oli tutkimusaineiston kerääminen. Työskentely kasvotusten ikäihmisten kanssa antoi paljon niin sosiaalialan tulevana ammattilaisena kuin henkilökohtaisestikin. Ikäihmisten kanssa työskennellessä huomasimme, kuinka tärkeä asiakkaan ja työntekijän välinen tasa-arvoinen ja luottamuksellinen suhde on. Prosessin aikana opimme ikäihmisistä asiakasryhmänä sekä pääsimme tutustumaan heidän elämäntarinoidensa kautta ikäihmisten ajatusmaailmaan.

Yhteistyö opinnäytetyömme yhteistyökumppanin kanssa sujui ongelmitta. Yhteistyökumppani mahdollisti tutkimuksen toteuttamisen antamalla meille luvan tehdä tutkimuksen, tilat tutkimuksen toteuttamiseksi sekä apua toteutuksen onnistumiseksi. Yhteistyökumppanilta saimme myös apua ja tietoa asiakasryhmästä. Näin ollen pystyimme valitsemaan tutkimuksen kannalta sopivimmat ikäihmiset toteuttamaamme muistelutyöryhmään.

Koemme muistelutyön menetelmän sopivan ikäihmisten parissa tehtävään työhön. Ikäihmiset kokivat muistelun mieluiseksi, sillä se on ikäihmisille ominaista ja arkea lähellä olevaa. Menetelmä toimi hyvin käytännössä ja ikäihmiset pitivät omien tarinoidensa jakamisesta niin ikätovereilleen kuin eri sukupolville. Ikäihmiset kokivat muistelutyöryhmämme tärkeäksi ja arvostivat luottamuksellista sekä avointa ilmapiiriä.

Muistellessa ikäihmiset pääsevät kertomaan omia kokemuksiaan ja muistojaan, jotka he kokevat tärkeiksi. Muistojen kertomisen kautta ikäihmiset voivat kokea oman roolinsa historian kertojana erityiseksi. Ikäihmisten muistot ja kokemukset eivät mene eteenpäin ilman muistojen kertomista sukupolvelta toiselle. Ikäihmisten muistojen kautta sukupolvien välinen kokemustieto kasvaa ja saamme korvaamatonta tietoa menneestä ajasta.

Uuden toiminnan järjestäminen vaati meiltä ohjaajina paljon tietoa ja ohjauksellisia taitoja. Ikäihmisillä voi olla suuri kynnyksellä osallistua uuteen toimintaan, sillä

he voivat kokea sen pelottavana sekä tuntea taitonsa riittämättömiksi. Uuteen toimintaan lähteminen vaatiikin kannustamista. Myös ryhmäkertojen aikana ohjaajan on tärkeää rohkaista osallistujia keskustelemaan ja kokeilemaan erilaisia menetelmiä. Tärkeää ei ole tehty tuotos vaan yhdessä tekeminen ja tekemisen ilo.

Opinnäytetyön kautta huomasimme ikäihmisten kaipaavan sosiaalisia suhteita ja yhteistä toimintaa muiden ikäihmisten kanssa. Ryhmätoiminnan kautta ryhmän välille muodostui hyvä ryhmähenki. Lisäksi muistelutyönmenetelmällä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia ikäihmisten hyvinvointiin. Tutkimustulosten kautta näimme toiminnan tärkeyden etenkin yksinäisten ikäihmisten arjessa. Säännölliset kokoontumiset antoivatkin ikäihmisille jotain, mitä odottaa. Uuteen toimintaan lähdettiin innolla ja arkeen kaivattiin monipuolista toimintaa.

Toiminnassa oli tärkeää huomioida ikäihmisten omat mielipiteet ja ajatukset ryhmän toiminnasta. Keräsimmekin ikäihmisten ajatuksia ja toiveita toiminnan suhteen koko tutkimuksen prosessin ajan. Toimintaa sovellettiin vastaamaan sekä ryhmän että yksilöiden tarpeita. On tärkeää, että asiakkaat saavat vaikuttaa heille järjestettyyn toimintaan, sillä ilman asiakkaiden mielipiteitä on mahdollonta järjestää heille mielekästä toimintaa.

Yhteiskunnallisten ikärakenteiden muuttuessa vanhustyölle tulee uudenlaisia haasteita, sillä ikäihmiset odottavat tulevaisuudessa toiminnalta hyvin erilaisia asioita kuin tällä hetkellä. Muuttuvat olosuhteet tulee ottaa huomioon niin ikäihmisille järjestettävässä viriketoiminnassa kuin kaikessa ikäihmisten kanssa tehtävässä työssä.

Sosionomilla (AMK) on hyvät valmiudet ohjata erilaisia ryhmiä ja huomioida jokaisen asiakkaan yksilölliset tarpeet. Vanhustyössä sosionomi (AMK) pystyy työskentelemään ikäihmisten kanssa monipuolisesti antamalla esimerkiksi palveluohjausta sekä ohjaamalla ryhmätoimintaa. Lisäksi sosionomilla (AMK) on hyvät valmiudet olla kehittämässä vanhustyötä muuttuvien tarpeiden mukaisesti. Ikäihmisten hyvinvointi ei vaadi pelkästään hoitotyötä, vaan myös sosiaalista

vuorovaikutusta ja monipuolista viriketoimintaa. Sosionomi (AMK) pystyykin tarkastelemaan ikäihmisten elämää useasta eri näkökulmasta.

Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet. Yhteistyötahon henkilökunta voi saada opinnäytetyömme kautta tietoa muistelutyön menetelmän toimivuudesta. Tulee kuitenkin muistaa, että toimintaa on sovellettava yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Muistelutyötä sekä luovaa muistelutyötä voi hyödyntää niin ryhmätoiminnassa kuin asiakkaan yksilöllisessä kohtaamisessa. Muistelutyötä voidaan käyttää laajasti ottamalla mukaan esimerkiksi erilaisia luovan toiminnan menetelmiä. Muistelutyöllä onkin monia mahdollisuuksia ikäihmisten parissa tehtävässä työssä. Opinnäytetyömme on apuna uuden toiminnan kehittämisessä ja sen suunnittelussa.

Mahdollisen jatkotutkimuksen aiheena näemme esimerkiksi muistelutyön menetelmän käyttämisen eri ikäryhmien kanssa tai eri ikäryhmien välillä. Näin voitaisiin tutkia esimerkiksi menetelmän toimivuutta erilaisten asiakasryhmien ja eri taustan omaavien asiakkaiden kanssa. Muistelutyötä on mahdollista yhdistää myös sukupolvien väliseen kohtamiseen, mikä on tärkeää kirjoituksettoman tiedon välittämiseksi. Muistelutyön kautta voidaankin saattaa eri ikäpolvet yhteen muistelemaan ja oppimaan uutta toisiltaan.

LÄHTEET

- Aarnos, E. 2001. Kouluun lapsia tutkimaan: Havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 144-157.
- Aho, S. 2006. Mennyttä aikaa muistelen. *Vanhustyö* (6), 16-17.
- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Atkinson, R. 1998. *The life story interview*. Sage: Thousand Oaks CA.
- Brennan, P-L. & Steinberg, L-D. 1983-84. Is reminiscence adaptive? Relations among social activity level, reminiscence and morale. *International Journal of Aging and Human Development* 18.
- Buchanan, K. & Middleton, D. 1993. Discursively formulatin the significance of reminicence in later life. Teoksessa: N. Coupland & J. Nussbaum. 1993. *Discourse and lifespan identity*. Newbury Park, California: sage Publications.
- Butler, R-N. 1963. The life review: An Interpretarion of reminiscence in the aged. *Psychiatry*.
- Butler, R-N. 1974. Successfull aging and the role of the life review. *Journal of the American Geriatric Society*.
- Coleman, P. 1994. Reminiscence within the Study of Ageing: The Social Significabce of Story. Teoksessa: J. Bornat (toim.) *Reminiscence Reviewed - Perspectives, Evaluations, Achievements*. Buckinham & Philadelphia: Open University Press, 8-20.
- Creswell, J-W. 1994. *Research design. Qualitative & quantitative approaches*. Thousand Oaks: Sage.
- Dobrof, R. 1984. A time for reclaiming the past. *Journal of Gerontological Social Work, Special Double Issues on the Uses of Reminiscence* 7.
- Dunderfelt, T. 1991. *Elämänkaaripsykologia*. Porvoo: WSOY.
- Dunderfelt, T. 2011. *Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiiseen kehitykseen*. Helsinki: WSOYPro.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa: J. Aaltola (toim.) & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 24-42.
- Gibson, F. 1994. Reminiscence Recall. A Guide to Good Practice. London: Age Concern.
- Grönfors, M. 2001. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa: J. Aaltola (toim.) & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus, 124-141.
- Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa: M. Marin & S. Hakonen (toim.). Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 130-137.
- Halmekoski, T. 2009. Skräppääjä tallentaa muistoja. Anna-lehti n:o 15.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta: Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hohenthal-Antin, L. 2010. Luova muistelutyö. [Verkkosivu]. [Viitattu 18.2.2011]. Saatavana: <http://www.leoniehohenthal.com/index.php?valinta=Muistelutyö>
- Hovila, E. 2004. Ikääntyminen ja luovuus. Teoksessa: K. Pitkälä, P. Routasalo & L. Blunqvist (toim.) Taide- ja virikeryhmät. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Jyrkämä, J. 2008. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa: E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim. 273–279.
- Kaulio-Kuikka, K. 2009. ”Tässä ja nyt”. Toiminnallista ja luovaa taidetta vanhusien kanssa, joilla on muistihäiriöitä. Humanistisen ammattikorkeakoulun kulttuurituotannon koulutusohjelma. Erikoistumisopinnot Voimaa taiteesta – Hyvinvointia tuottamassa.
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: J. Aaltola (toim.) & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: näkökulmia aloittelevalle

- tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 70-85.
- Korakiakangas, P. 2002. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa: E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 173-204.
- Korpela, U. 5.2.2008. Voimaa muistoista!. [Verkkoartikkeli]. Julkaisu-/kustannuspaikka: Akuutti/ TV2. [Viitattu 3.2.2011]. Saatavana: http://yle.fi/akuutti/arkisto2008/050208_b.htm
- Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa: Ikääntyminen voimavarana. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Tulevaisuusselonteen liiteraportti 5. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia, 24-90.
- Koskinen, S. 2005 Ikääntymisen voimavarat gerontologisen sosiaalityön taustalla. Simo Koskisen Lapin yliopistossa eläkkeelle siirtymisen johdosta pitämä jäähyväisluento 21.10.2005. Gerontologia 4, 193-199.
- Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. 2007. Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Gaudeamus, HHY Yhtymä.
- Liskola, P. 1999. Kerran nuori, aina nuori – vanhuus ja hyvä elämä. Helsinki: Suomen mielenterveysseura, Kuntoutusyksikkö.
- Metsämuuronen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia – sarja 4. Helsinki: Methelp.
- Moilanen, M. 15/2005. Muistelutyöstä iloa vanhuksille ja työntekijöille. [Verkkolehti]. Julkaisupaikka: Sosiaaliturva. [Viitattu 3.2.2011]. Saatavana: http://www.sosiaalitieto.fi/mp/db/file_library/x/IMG/35044/file/Moilanen-muistelu-Kotka15-2005.pdf
- Mäkisalo, M. 2000. ”Me ollaan sankareita elämän...”: Elämäntarina-ajattelu vanhustyössä. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.
- Rantula, J. 2008. Sadutuksen merkitys dementiatyössä. Taidekasvatuksen pro gradu – tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos.
- Riddell, L. 2010. Skrappäyksen käsikirja. Suomentaja: Elina Lustig. Helsinki: WSOY.
- Routasalo, P & Pitkälä, K. 2003. Ikääntyneiden yksinäisyys – miten sitä on tutkittu gerontologiassa? Gerontologia 1/2003, 23-28.

- Ruohonen, T. 2010. Tarinoiden uusi aika. *Vanhustyö* (1), 21.
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2001. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa: J. Aaltola (toim.) & R. Valli. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä alottelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus, 158-169.
- Saarenheimo, M. 1997. Jos etsit kadonnutta aikaa. *Vanhuus ja oman elämän muisteleminen*. Tampere: Vastapaino.
- Saarenheimo, M & Arinen, S. 2009. Ikäihmisen masennuksen psykososiaalinen hoito. *Gerontologia* (4), 209-221.
- Sarvimäki, A. 2006. Kertominen ja kertomus – narratiivisen gerontologian näkökulma. Teoksessa: A. Laner, A. Sarvimäki & T. Sihvola. *Elämäni ikimuistoisin päivä: Suomalaisten ikäihmisten kirjoituksia*. Helsinki: Ikäinstituutti, 3-10.
- Siltala, P. 1990. Toivo ja viisaus elämänkulussa. *Gerontologia* 4 (1), 43.
- Sim, R. 2000. *Reminiscence: Social and Creative Activities with Older People in Care*. Bicester: Winslow.
- Strauss, A. & Corbin, J. 1990. *Basics of qualitative research. Grounded theory procedures and techniques*. London: Sage.
- Tienari, S. 2004. *Tarinaa tupaan: Virikkeitä Tarinatupa muisteluryhmien ohjaajille*. Helsinki: Eläkeliitto.
- Tornstam, L. 1994. Gerotransendenssi – Teoreettinen tarkastelu. *Gerontologia* 8. (2), 75-81.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Turtiainen, S. 2009. "Elämän eväät". Millaisia voimavaroja ikääntyneet kertovat saaneensa lapsuudestaan ja lapsuudenperheiltään. Mikkeli: Mikkelin ammatikorkeakoulu.
- Uotinen, V., Suutama, T. & Raitanen, T. 2004. Persoonallisuuspsykologian näkökulmia ikääntymiseen. Teoksessa: T. Raitanen, T. Hänninen, H. Pajunen & T. Suutama (toim.). *Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia*. Porvoo; Helsinki: WSOY, 109-131.
- Webster, J-D. & Young, Young, R-A. 1988. Process variables of the life review: Counselling implications. *International Journal of Ageing and Human Development* 26.

Yin, R-K. 1983. Case Research. Design and Methods. Applied Social Research Methods series vol 5. Lontoo: Sage.

Ylilähti, M. 2008. Omaelämäkerrallinen toimijuus: mennyttä ja tulevaa tässä ja nyt. Gerontologia (22), 238-247.

LIITEET

LIITE 1. Sopimus yhteistyökumppanille

LIITE 2. Tiedotuskirje ikäihmisille

LIITE 3. Tiedotuskirje henkilökunnalle

LIITE 4. Muistelutyöryhmän sopimus

LIITE 5. Haastattelurunko

LIITE 1 Sopimus yhteistyökumppanille

SOPIMUS YHTEISTYÖKUMPPANILLE

Olemme antaneet suostumuksemme sosionomiopiskelija Alisa Maansaarelle ja Taru Löfgrenille opinnäytetyön tekemiseen yksikössämme. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua keväällä 2012. Opinnäytetyö julkaistaan Seinäjoen ammatti-korkeakoulussa. Valmiista työstä jää yksi kappale Seinäjoen korkeakoulukirjas-toon. Työ syötetään myös sähköiseen Theseus –tietokantaan, jolloin se on luet-tavissa Internetin kautta.

- Yksikkömme nimi ei tule julki opinnäytetyön tutkimuksen missään vai-heessa.
- Asukkaidemme henkilöllisyys ei paljastu tutkimuksessa.
- Olemme saaneet Alisa Maansaaren ja Taru Löfgrenin allekirjoittamat sa-lassapitosopimukset.
- Yksikön työntekijöillä ei ole velvollisuutta osallistua muistelutyöryhmiin.
- Suostumme avustamaan materiaalien hankinnassa sekä askartelutilam-me käytössä.
- Olemme antaneet suostumuksemme koota työntekijät kuulemaan tutki-muksen tuloksista.
- Yksiköllä on mahdollisuus tutustua ja kommentoida melkein valmista opinnäytetyötä ennen julkaisua.
- Opinnäytetyöstä yksi kappale lähetetään yksikköön sähköisenä versiona.

Paikka ja aika _____

Allekirjoitus _____

LIITE 2 Tiedotuskirje ikäihmisille

Hei!

Olemme sosionomiopiskelijoita Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä, jossa tutkimme kuinka muistelutyö menetelmänä sopii ikäihmisten pariin.

Järjestämme lauantaisin muistelutyöryhmää yksikön asukkaille. Pienessä ryhmässä käsittelemme nuoruuteen liittyviä muistoja. Tarkoituksena on, että jokainen osallistuja saa tuoda esille omia muistojaan sen verran kuin haluaa. Muistojä käsitellään keskustelemalla sekä tekemällä jokaiselle kirjan omista nuoruuden muistoista.

Ryhmäkertoja on yhteensä 6, joissa käsitellään seuraavia teemoja: koulu-aika, nuoruuden arki, kaverit ja seurustelu, työelämä ja kotityöt sekä nuoruuden ajan kokemukset joulusta. Kun kaikki ryhmäkerrat on käyty, keräämme palautteen haastattelemalla jokaista osallistujaa erikseen. Haastattelu tapahtuu jokaisen omassa kodissa.

Työmme onnistumisen kannalta olisi tärkeää saada äänittää ryhmäkerrat sekä haastattelut. Äänitykset ovat ainoastaan meitä varten. Kaikki työhömmme liittyvä aineisto hävitetään tutkimuksen jälkeen. Tutkimuksessa ei tule ilmi ryhmään osallistuneiden henkilöllisyyksiä.

Meille olisi tärkeää, että juuri Te osallistuisitte ryhmäämme. Toivoisimme, että tulisitte tutustumaan ryhmäämme lauantaina 5.11 kahvin ja pullan merkeissä! Toivomme, että ottaisitte ensimmäiselle kerralle mukaan jonkin tärkeä esineen/asian, joka muistuttaa teitä nuoruudestanne.

Tarkempi aikataulu löytyy paperin toiselta puolelta.

Lämpimin terveisin: Alisa Maansaari ja Taru Löfgren

Aikataulu:

- 5.11** Tutustumista ryhmään
- 12.11** Aiheena kouluaikaiset muistot
- 19.11** Aiheena nuoruudenajan tapahtumat
(esimerkiksi musiikki, harrastukset, pukeutuminen)
- 26.11** Aiheena nuoruudenajan kaverit ja seurustelu
- 3.12** Aiheena nuoruudenajan työelämä ja kotityöt
- 10.12** Aiheena nuoruudenajan joulut
- 16.12 ja 17.12** Yksilöhaastattelut

RYHMÄ KOKOONTUU AINA KELLO 13:00

ASKARTELUTILASSA!

LIITE 3 Tiedotuskirje henkilökunnalle

Olemme sosionomiopiskelijoita Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä, jossa tutkimme kuinka muistelutyö ja luova muistelutyö menetelminä sopivat ikäihmisten pariin. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuoda muistelutyönmenetelmää Teidän yksikköönne.

Työntekijöiden on hyvä tuntee asiakkaidensa taustoja, koska taustat vaikuttavat elämään, ajatuksiin, tunteisiin ja eri aiheiden käsittelemisen tapoihin. Muistelutyön avulla voidaan tutustua ikäihmisten elämäntapaan. Näin työntekijät pystyvät työskentelemään asiakkaiden kanssa yksilöllisesti ja juuri kyseisen asiakkaan tarpeisiin vastaten.

Tavoitteenamme on saada muistelutyöryhmän kautta selville, miten ikäihmiset kokevat muistelutyön sekä tuoda esiin elämäntapaan tärkeys osana työntekoa. Teemme tietopaketin muistelutyöstä, jotta jokainen yksikön työntekijä voisi arjessaan hyödyntää muistelutyötä. Työntekijöiden ei tarvitse osallistua muistelutyöryhmiimme, koska kohde-ryhmänämme ovat hyväkuntoiset ikäihmiset. Koemme myös tilaisuuksien olevan hyvin henkilökohtaisia, joten työryhmän olisi hyvä pysyä koko ajan samana.

Järjestämme muistelutyöryhmää Toimintakeskuksen asukkaille lauantaisin klo 13.00 askartelutiloissa. Toimintamme on 5.11 - 17.12 välisenä aikana. Huom. ensimmäinen kerta järjestetään takahuoneessa. Pienessä ryhmässä (noin 4-6 henkilöä) käsittelemme nuoruuteen liittyviä muistoja. Ryhmäkertoja on yhteensä kuusi. Ryhmäkertojen jälkeen haastattelemme jokaisen osallistujan erikseen, jossa kyselemme heidän kokemuksiaan ryhmän toiminnasta.

Kaikkien ryhmäkertojen jälkeen järjestämme työntekijöille kokouksen, jossa tuomme esiin saamiamme tuloksia (ajankohta ilmoitetaan myöhemmin). Kokouksessa esittelemme Teille myös jäävän tietopaketin.

Haluaisimme kuulla myös Teidän näkemyksiänne/kokemuksianne ikäihmisten kokemuksista muistelutyöstä. Koemme tärkeäksi myös Teidän palautteen, koska olette päivittäin tekemisissä ryhmäämme kuuluvien ikäihmisten kanssa. Kyseistä kokousta varten toivomme, että havainnoitte arjessa ikäihmisten kokemuksia muistelutyöstä.

Ystävällisin terveisin: Taru Löfgren ja Alisa Maansaari

LIITE 4 Muistelutyöryhmän sopimus

MUISTELUTYÖRYHMÄN SOPIMUS

Osallistun muistelutyöryhmään. Olen saanut ja lukenut opinnäytetyöhön liittyvän tiedotteen. Annan sosionomiopiskelija Alisa Maansaarelle ja Taru Löfgrenille suostumukseni käyttää muistelutyöryhmässä ja haastattelussa saatuja tietoja heidän opinnäytetyössään.

Henkilöllisyyteni ei tule ilmi tutkimuksen missään vaiheessa. Annan luvan äänittää muistelutyöryhmien keskustelut sekä yksilöhaastattelun. Minulla on oikeus keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen. Halutessani, minulla on oikeus nähdä alustavasti koottu aineisto.

Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua keväällä 2012. Opinnäytetyö julkaistaan Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Valmiista työstä jää yksi kappale Seinäjoen korkeakoulukirjastoon. Työ syötetään myös sähköiseen Theseus –tietokantaan, jolloin se on luettavissa Internetin kautta.

Suostun valokuviiin, joista henkilöllisyyteni ei paljastu KYLLÄ / EI

Paikka ja aika _____

Allekirjoitus _____

LIITE 5 Haastattelurunko

PÄÄKYSYMYKSET

Mielipide ryhmästä

Toteutus

Yksilön huomioiminen

Muistelukertojen teemat

Luova toiminta

Ohjaus

Vaikutukset

TÄYDENTÄVÄT KYSYMYKSET

Mitä mieltä olet muistelutyöryhmästäme?
Mikä ryhmästä jäi erityisesti mieleen?
Millä mielellä tulit ryhmäämme eri kerroilla?

Mitä mieltä olit muistelutyöryhmämme koosta?
Millaiseksi koit ryhmän kokoonpanon?
Millaiseksi koit kokoontumispaikan?
Millaiseksi koit kokoontumisajan?
Millaiseksi koit kokoontumiskertojen keston?
Millaiseksi koit muistelutyöryhmän tunnelman?

Millaiseksi koit ryhmän välisen ilmapiirin?
Miten ryhmäläisten välinen keskustelu sujui?
Koitko saaneesi riittävästi huomiota ryhmän aikana?
Millaiseksi koit muistojen jakamisen?

Millaisiksi koit muistelutyöryhmäkertojen teemat?
Mikä oli mieluisin/epämieluisin teema?
Puuttuiko jokin teema?

Millaiseksi koit luovan toiminnan?
Millaiseksi koit scrapbookin ?
Mikä oli luovassa toiminnassa mukavaa/epämieluisaa?

Millaiseksi koit meidän ohjauksen?
Olisitko toivonut siihen muutosta?

Onko muistelu ollut muistelutyöryhmän kautta osana arkeasi?
Onko muisteluryhmä tai muisteluaiheet tulleet esiin arjessa muiden ihmisten kanssa?
Mitä muistelutyöryhmä antoi sinulle?
Jäikö jokin muistelutyöryhmässä harmittamaan/vaivaamaan sinua?