

Uusia säveliä etsimässä

– luovan toiminnan mahdollisuuksia omaishoitoperheiden tueksi



 Metropolia

Minna Lamppu, Tuula Mikkola, Johanna Niemi ja Elina Ala-Nikkola (toim.)

© Metropolia Ammattikorkeakoulu ja tekijät 2024

Julkaisija: Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimittajat: Minna Lamppu, Tuula Mikkola, Johanna Niemi ja Elina Ala-Nikkola

Valokuvat: Jarkko Mikkonen

Taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy, AD Krista Jännäri

Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja

TAITO-sarja 135

Helsinki 2024

ISBN 978-952-328-426-5 (pdf)

ISSN 2669-8021 (pdf)

www.metropolia.fi/julkaisut



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä pois lukien julkaisussa olevat kuvat.

Uusia säveliä etsimässä oli Metropolia Ammattikorkeakoulun koordinoima, omaishoitoperheiden hyvinvoinnin ja terveyden tukemiseen kohdennettu hanke (2021–2023). Hankkeen tavoitteena oli vahvistaa omaishoitoperheiden voimavaroja ja vähentää omaishoitajien kokemaa yksinäisyyttä sekä korjata ja ennaltaehkäistä koronan omaishoitoperheille aiheuttamia terveyden ja hyvinvoinnin vaurioita. Monialaisesti kehitetyllä, yhteisöllisyyttä edistävällä, eri taitteita ja musiikkia hyödyntävällä luovalla toiminnalla tuettiin perheiden sosiaalisten verkostojen säilymistä, mielen hyvinvointia, jaksamista ja toimintakykyä. Hankkeessa kehitettiin omaishoitoperheiden hyvinvointia edistävän luovan toiminnan malli sekä tätä tavoitetta palvelevan monialaisen yhteistyön malli. Tämä julkaisu on toteutettu osana Uusia säveliä etsimässä -hanketta. Hanketta rahoitti STM Terveyden edistämisen määrärahasta.

Sisällys

Lukijalle	5
NÄKÖKULMIA HYVINVOINTIIN	8
Luovuuden kokemuksista merkityksiä ja mielekkyyttä Laura Huhtinen-Hildén	9
Osallisuuden kokemus on prosessi, jossa syntyy hyvinvointia Anna-Maria Isola	13
Kuuntele PODCAST Osallistuen 1: Mitä osallisuus on ja miten sitä voidaan vahvistaa? Elina Ala-Nikkola, Anna-Maria Isola & Anne-Mari Raivio	24
Mielen hyvinvointi – psyykkistä kuntoa? Eeva Tawast	25
Kuuntele PODCAST Korkeapainetta 1: Luovuus mielenterveytemme tukena Elina Ala-Nikkola, Mirja Erlund & Eeva Tawast	34
Etsimässä uusia säveliä elämään Minna Lamppu	35
UUSIA SÄVELIÄ ETSIMÄSSÄ	38
Mitä omaishoito on? Marja Ruotsalainen ja Farzaneh Hatami Landi	39
Ikääntyneiden omaishoitoperheiden elämäntilanteiden erityispiirteitä Mari Helin	42
Muistiperheiden huomioiminen, stigmat sekä niiden vähentäminen Outi Ronkainen	46
Tietoa, tukea ja toimintaa haasteiden keskellä Virpi Veijanen	51
Olipa kerran taikuri tai muu Nina Reimari	53
Erityisesti tavallinen perhe Sirkku ja Juha-Matti Grönlund	56

Taidetoiminta antaa toivoa silloin, kun sairaus ja muut arjen vastoinkäymiset ahdistavat	60
Marja Ruotsalainen	
Mielen hyvinvointia omaishoitajalle luovasta ryhmätoiminnasta	62
Eeva Tawast	
Kuuntele PODCAST Korkeapainetta 2: Luovaa toimintaa ryhmässä mielen hyvinvointiin!	69
Minna Lamppu, Heidi Oilimo & Eeva Tawast	
Erityis- ja inklusiivinen pedagogiikka musiikissa	70
Sanna Kivijärvi	
Miten luovalla toiminnalla tuetaan omaishoitoperheiden jaksamista?	74
Tuula Mikkola	
Monitaiteinen musiikkitoimintaryhmä muistiperheille kuntouttavassa päivätoiminnassa	77
Leena Lähteenoja-Berg	
Luovaa ryhmätoimintaa ohjaamassa – Yhteisen tarinan jäljillä	81
Jukka-Pekka Nyman	
Kuuntele PODCAST Korkeapainetta 3: Luova ryhmätoiminta muistiperheille	84
Elina Ala-Nikkola, Mari Heitto, Minna Lamppu & Jukka Raitio	
TOIMINNAN JUURTUMISEN JA KEHITTÄMISEN EDELLYTYKSIÄ	85
Hyvinvointia tukemassa – kulttuurillisten toimintojen merkitysten tarkastelua yhteiskunnallisesta viitekehyksestä	86
Marko Timonen	
Näköaloja moniammatillisen kehittyvän osaamisen johtamiseen	90
Paula Turkkila	
Kuuntele PODCAST Korkeapainetta 4: Luova toiminta ja työote osaksi hyvinvointialueiden toimintaa	93
Mari Heitto, Minna Lahnalampi-Lahtinen, Minna Lamppu, Jukka Raitio	
Kohti monialaisia, luovia käytäntöjä	94
Minna Lamppu, Tuula Mikkola, Johanna Niemi	
Kirjoittajat	97

Lukijalle

Minna Lamppu, Uusia säveliä etsimässä -projektipäällikkö, lehtori ja pääainevastaava, varhaisiän musiikkikasvatus ja taiteen soveltava käyttö, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Jos voimme käyttää palapeliverausta ihmisen monimutkaiseen ja toiminnoiltaan toisiinsa kietoutuvaan kokonaisuuteen, niin aivan kuin palapelissä myös ihmisessä jokainen pala on tärkeä. Palapeli ei ole kokonainen, eikä sen kuva ehyt, jos jokin pala puuttuu. Ihmisessä tähän kokonaisuuteen lukeutuu myös yhteiskuntien kehittymisen kannalta tärkeäksi nähty rakennusaine, luovuus (ks. esim. Himanen 2010; Rauhala 2014).

Elämässä luovuutta tarvitaan lähes kaikessa. Luovuus voi synnyttää uutta tai olla vanhan uudelleen soveltamista, auttaa vaihtoehtojen näkemissä tai ilmetä esimerkiksi käsillä tekemisenä kukkien kastelusta pullien leipomiseen. Se voi tarkoittaa itsensä ilmaisemista toiselle maalaamalla tai nikkaroimalla, toiselle se voi olla yritysidea ja kolmannelle luontoyhteydestä rikastumista. Luovuus auttaa meitä löytämään ratkaisuja, näkemään asioita toisesta näkökulmasta sekä myötäelämiseen. Luovuus voi myös synnyttää taidetta ja olla taiteisiin tai kulttuuriin liittyvää toimintaa. Siinä missä luovuuden tuotos voi olla maistuva lämpimäinen, josta iloitsee koko perhe, voi se olla myös komea taideteos, joka ravitsee katsojiaan tai kuulijoitaan elämyksellisellä arjesta irti tempaavalla kokemuksella. Luovuus on kaikissa meissä, se on perustarpeemme – ja myös hyvinvointimme edellytys. Emme ole kokonaisia, emmekä voi hyvin, jos myös tätä puolta meistä ei ole huomioitu.

Tarvitsemme luovuutta etenkin silloin, kun kohtaamme haasteita. Kun voimavarat hiipuvat ja näkymä tulevasta kapenee, voi yhteys omaan luovuuteen vahvistaa otetta elämästä (ks. esim. Huhtinen-Hildén & Isola 2018). Luova toiminta, taidekokemus ja musiikki voivat toimia kanavana tunteiden purkamiseen sekä käsittelemiseen (Saarikallio 2010), tuoda iloa ja mahdollistaa tervetulleen viivähdyksen arjen ulkopuolelle ja näin esimerkiksi vähentää arjen kuormituksen tunnetta ja vahvistaa voimavaroja. Jokaisella meistä on luovuutta, ja käytämme ja tarvitsemme sitä eri tavoin. Myös polut luovuuden äärelle ovat kullekin yksilöllisiä.

Tässä julkaisussa ollaan omaishoitoperheiden hyvinvointia tukevan kehittämistyön äärellä. Nostamme esiin laajan kokonaisuuden, jota kehittämistyössä on huomioitava. Julkaisu on moniääninen, kuten omaishoitoperheiden hyvinvointitarve vaatii, ja kuvaa kokonaisuutta monikerroksisesti ja eri näkökulmista. Tämä artikkelikokoelma ja siihen linkitetyt podcast-muotoiset oheisjulkaisut muodostavat kokonaisuuden, jossa tekijöinä avaamme aihetta omista näkökulmistamme, kokemuksistamme ja eri tehtävistämme käsin. Nostamme esiin Uusia säveliä etsimässä -hankkeen toiminnassa ja sen yhteydessä käydyssä vuoropuhelussa keskeiseksi ymmärrettyjä asioita. Ne ovat sovellettavissa myös muuhun kehittämistyöhön. Tämä käytännön ja teorian vuoropuhelu auttaa meitä



ymmärtämään edellytyksiä hyvinvointiin johtavaan ammatilliseen työskentelyyn, kehittämään yhteistyössä palveluja ja rakenteita, luomaan kokonaisvaltaiseen ihmiskuvaan perustuvaa ammatillista työskentelyotetta sekä näin tukemaan omaishoitoperheiden osallisuutta ja hyvinvointia. Uusia säveliä etsimässä -hankkeen toiminnassa rakennettu yhteisöllisen ja perheiden tarpeita vastaavan luovan toiminnan malli pohjautuu tässä julkaisussa esiin nouseviin lähtökohtiin ja näkökulmiin.

Yhteinen matkamme Uusia säveliä etsimässä -hankkeessa on ollut tärkeä. Hankkeen edetessä on koettu ja jaettu monia merkityksellisiä, elämänmakuisia hetkiä luovan toiminnan äärellä vertaisryhmässä, hyviä ja huonoja – ja kaikkea siltä väliltä, kuten elämään kuuluu. Vertaisryhmissä syntyneen kaltaisen yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksen näemmekin tärkeänä aineksena omaishoitoperheiden hyvinvoinnin edistämässä – sekä myös kestäväen tulevaisuuden rakentamisessa yhteiskunnassamme.

Tervetuloa pohtimaan ja jakamaan tätä kokonaisuutta kanssamme!

Lähteet

Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A. 2018. Luovuus osallisuuden tukena – luovan ryhmätoiminnan malli. Teoksessa L. Huhtinen-Hildén & M. Lamppu (toim.), *Odottamattomia aarteita: Ilmaisua, leikillisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä*. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Himanen, P. 2010. *Kukoistuksen käsikirjoitus*. Helsinki: WSOY.

Rauhala, L. 2014. *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Gaudeamus.

Saarikallio, S. 2010. *Musiikin tunnemerkit arkielämässä*. Teoksessa J. Louhivuori & S. Saarikallio (toim.), *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Atena.

Uusia säveliä etsimässä (2021–2023) oli omaishoitoperheiden hyvinvoinnin tukemiseen luovan toiminnan avulla keskittynyt hanke. Hankkeen tarkoituksena oli vahvistaa omaishoitoperheiden hyvinvointia musiikillisen, monitaiteisen toiminnan kautta sekä lisätä, systemoida ja kuvata yhteistyötä eri toimijoiden välillä (kunnat, yhdistykset, korkeakoulu) luoden monitaiteisesta, osallistujien tarpeita vastaavasta musiikkitoiminnasta rakenteellisen ja sisällöllisen mallin.

Hankkeen kehittämistyössä ovat olleet mukana: Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry; Helsingin kaupunki, omaishoidon tuen palvelut sekä kulttuuripalvelut; Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, vanhus- ja vammaispalvelut ja kotona asumisen tuki sekä Vantaan kaupunki, kulttuuripalvelut; Omaishoitajaliitto ry; Muistiliitto ry; Helsingin muistiyhdistys ry; Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry; Musiikin erityispalvelukeskus Resonaari; Gerometro; Leijonaemot ry; Kehitysvammatuki 57 ry ja Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry.

Hankkeen toiminnassa perheille järjestettiin yhteensä seitsemän omaishoidettavien lasten ja aikuisten ryhmää. Kuhunkin ryhmään on voinut osallistua omaishoitaja ja hänen hoidettavansa yhdessä, eikä ovia ole suljettu heidän läheisiltään eikä muilta perheenjäseniltä. Ryhmistä kaksi on toteutettu etätoimintana ja toinen näistä yhteistyössä Vantaan ja Keravan kotona asumista tukevien etäpalvelujen kehittämishankkeen kanssa. Perheille järjestettyä toimintaa on ohjannut moniammatillinen tiimi. Hankkeen toimintaan on kytkeytynyt yhteistyökumppaniverkostolle kohdennettu yhteisen kehittämisen prosessi sekä osaamisen ja hyvien käytäntöjen jakamisen tapaamisia. Perheille ja toimijoille on lisäksi järjestetty erilaisia tapahtumia.

Hanketta rahoitti STM Terveystieteiden edistämisen määrärahasta.

Näkökulmia hyvinvointiin





Luovuuden kokemuksista merkityksiä ja mielekkyyttä

Laura Huhtinen-Hildén, yliopettaja, tutkija, kulttuurihyvinvointi ja musiikkipedagogiikka, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Hyvinvoinnin parantamiseen ja elämän mielekkyyden lisäämiseen on tänä päivänä tarjolla monenlaisia ohjeita ja oppaita. Suoritteita lisäämällä tai ohjeita seuraamalla ei useinkaan, hyvistä periaatteista huolimatta, päästä toivottunlaiseen elämän merkityksellisyyden tunteen löytämiseen. Pahimmillaan voimakas pyrkiminen kohti positiivista olotilaa voi vahvistaa yksilökeskeisyyttä ja lisätä siten yksinäisyyden ja irrallisuuden kokemuksia. Elämän merkitykset liittyvät monilla ihmisillä mahdollisuuteen tehdä jotakin itselle tärkeää ja mieluista sekä siihen, että voi kokea antavansa tärkeän panoksensa myös muiden arvostamaan päämäärään. Myös merkityksellisyyden jakaminen elävässä vuorovaikutuksessa toisten kanssa lisää oman elämän kokemista arvokkaana. Merkityksellisyys toimii näin ollen kahdensuuntaisesti: tuntuu tärkeältä saada arvostusta muilta ja toisaalta on mielekästä tuottaa hyvää toisille (ks. Prilleltensky 2020).

Ihmisen luontainen luovuuden tarve ja uutta muovaavat pyrkimykset tuovat elämään syvyyttä ja suuntaa. Rikas mielikuvitus, leikillinen kokeileminen ja uuden kehittäminen voivat lisätä hyvinvointiamme jokapäiväisessä arjessa sekä auttaa löytämään selviytymiskeinoja haasteissa (Craft 2001; Richards 2018). Usein myös luovan toiminnan ja taiteen kokeeminen yhdessä toisten kanssa vahvistaa niiden voimaa. Usein käytetty ilmaisu ”hengen ravinnosta” sopii hyvin kuvaamaan taidekokemusten, luovan ilmaisun ja yhteisön luovan kapasiteetin merkitystä elämässä – ilman niitä elämä kutistuu ja latistuu kokemuksellisesti köyhemmäksi. Sen sijaan esimerkiksi tarinat, luontoon koettu yhteys, yhdessä laulaminen ja käsillä tekeminen voivat laajentaa kokemusmaailmaamme arjen ohi ja tavallisuuden yli. Tämä tarjoaa etäisyyttä omaan elämään, ajatuksiin ja ongelmiin sekä mahdollistaa niiden käsittelyä leikillisen, taiteellisen ja luovan ilmaisullisen ulottuvuuden turvassa (ks. esim. Huhtinen-Hildén & Isola 2019a, 2019b; Kurkela 1993; Känkänen 2013).

Kokemuksemme siitä, millaiset mahdollisuudet meillä on vaikuttaa omaan elämäämme, arkeemme tai päätöksiimme, voivat muuttua yllättävästi siksi, että näemme elämäntarinnassamme uusia puolia, joita arkiajattelumme tai tekemisemme ei olisi tavoittanut. Kun saamme jollakin elämän alueella uudenlaisia kokemuksia omasta toiminnastamme ja sen merkityksistä itselle ja muille – vaikka yhteismuusisoinnissa, laulamissa ja soittamisessa – vaikuttaa tämä kokemus myös elämän muille alueille. Yhtäkkiä arjesta voikin löytää jotakin, jonka muuttaminen näyttääkin mahdolliselta ja joka auttaa suuntaamaan omaa toimijuutta uudelleen (Huhtinen-Hildén & Isola 2019a). Siksi arjen luovuuden arvostaminen ja sen potentiaalin löytäminen osaksi yksilöiden ja yhteisöjen elämää on voimavara, jonka merkitystä on syytä aktiivisesti korostaa, vahvistaa ja lisätä myös yhteiskunnassa laajemmin (ks. Nussbaum 2011; Richards 2018).

Luovuus voi olla elämäntarinaamme muovaava tekijä ja lisätä resilienssiä muutoksissa. Tutkittaessa ihmisten kokemuksia luovuudesta havaittiin, kuinka taiteellinen ilmaisu, luova toiminta ja taidekokemukset voivat vaikuttaa siihen, miten elämäkokemuksiamme tulkitsemme (Huhtinen-Hildén & Isola 2019a). Tutkimuksessa kuvataan Frank Martelan ja Michael Stegerin (2016) jäsenystä soveltaen, kuinka luovuus voi 1) tuoda elämään koherenssia, 2) lisätä tekemisten merkillepantavuutta ja elämän tarkoituksellisuutta, 3) rakentaa merkityksellisyyden kokemusta ja 4) tarjota henkisiä kokemuksia, jotka nostavat arjen yläpuolelle (Huhtinen-Hildén & Isola 2019a). Nämä vaikutusmekanismit selittävät osaltaan, miten luovuus mahdollistaa pääsemisen arjen joskus hyvinkin tiukkojen raamien ja rajojen ulottumattomiin sekä avaa oman elämän kokemiselle uusia horisontteja.

Uusia säveliä etsimässä -hankkeessa kehitettiin omaishoitoperheiden arkea ja voimavaroja tukevaa musiikkitoimintaa. Tätä kehittämistyötä voidaan peilata myös edellä kuvatussa tutkimuksessa havaittuihin luovuuden vaikutuksiin. Säännölliseen musiikkiryhmään kokoontuminen jo sinänsä voi tuoda viikko-ohjelmaan tervetulleen, positiivisen maamerkin, jonka lisäksi myös musiikkitoiminnan prosessinomainen luonne ja musiikin

ajassa etenevät elementit lisäävät jäsentyneisyyden kokemuksia. Kun vaikutamme yhteismusisoinnissa jaettuun päämäärään, vahvistuu kokemuksemme siitä, että olemme tärkeä osa kokonaisuutta. Vaikka tämä tapahtuu leikillisyyden, improvisoinnin ja musiikin maailmassa, on kokemus todellinen ja vahvistaa elämän tarkoituksellisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia. Musiikkitoiminnassa mahdollistuvat sanattomat kokemukset toisten kanssa samassa ajassa ja paikassa, mikä vielä vahvistaa niiden kokonaisvaltaisuutta. Tällaiset taiteeseen ja luovaan ilmaisuun liittyvät kokemukset voivat saada arjessa pienen hetken tuntumaan erityiseltä ja itseään suuremmalta.

Yksinkertaiset ja jopa vähäpätöisiltä tuntuvat pienet askeleet, joiden avulla löytyy keinoja tuoda erilaisia ihmisiä yhteiseen, luovaan tunnevuorovaikutukseen, voivat olla yhteiskunnallisestikin keskeisiä avaimia arjen voimavarojen vahvistumiselle ja hyvinvoinnin lisääntymiselle. Huomioimalla tietoisesti luovuuden, taidetoiminnan ja ilmaisun näkökulmia arjessa annetaan mahdollisuus uusille olemisen tavoille, yhteisöllisyydelle ja kokemuksille osallisuudesta isompaan – syntyy kulttuurihyvinvointia (Huhtinen-Hildén 2023; myös Huhtinen-Hildén, Isola, Berden, Hiltunen & Salonen 2020).

Uusia säveliä etsimässä -hankkeessa on saatu hienoja kokemuksia omaishoitoperheille suunnatusta ryhmämuotoisesta musiikkitoiminnasta ja lisääntyntä ymmärrystä voidaan hyödyntää edelleen omaishoitoperheiden palveluja kehitettäessä. On ensiarvoisen tärkeää tunnistaa ja tunnustaa luovuuden, taiteen, ilmaisun ja mielikuvituksen merkitys osana arkea, elämää, hyvinvointia, terveyttä ja kulttuurisia mahdollisuuksia yhteiskunnassa. Tämän ymmärryksen avulla löytyy tahtoa ja keinoja erilaisissa tilanteissa olevien perheiden tukemiseen myös luovan toiminnan tai esimerkiksi musiikkiryhmien avulla. Lisäämällä mahdollisuuksia itsensä ilmaisemiseen luovassa, taiteellisessa ja yhteisöllisessä toiminnassa voidaan vahvistaa elämän merkityksellisyyden kokemuksia. Näiden pitäisi olla jokaisen perheen ulottuvilla elämäntilanteesta riippumatta, ja siihen suuntaan on hyvinvointiyhteiskunnassa palveluja ja toimia kehitettävä.

Lähteet

Craft, A. 2001. Little c Creativity. Teoksessa A. Craft, B. Jeffrey & M. Leibling (toim.) *Creativity in Education*, 45–61. London: Continuum.

Huhtinen-Hildén, L. 2023. Miniluento: Mitä on kulttuurihyvinvointi? Video. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A-M. 2019a. Reconstructing Life Narratives through Creativity in Social Work. *Cogent Social Sciences*, 5(1). <https://doi.org/10.1080/23311886.2019.1606974>

Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A-M. 2019b. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Tutkimuksesta tiivistä 13. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-329-8>

Huhtinen-Hildén, L., Isola, A-M., Berden, I., Hiltunen, M. & Salonen, A. O. 2020. Mitä on kulttuurihyvinvointi? *Yhteiskuntapolitiikka-lehti, YP-blogi* 1.12.2020. <https://blogi.yplehti.fi/mita-on-kulttuurihyvinvointi/>

Kurkela, K. 1993. Mielen maisemat ja musiikki. *Musiikin tutkimuslaitoksen julkaisusarja* 11. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia. *Tutkimus 109. Akateeminen väitöskirja, Helsingin yliopisto*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-911-4>

Martela, F. & Steger, M. 2016. The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, significance and purpose. *The Journal of Positive Psychology*, 11 (5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>

Nussbaum, M. 2011. *Creating Capabilities: The Human Development Approach*. Belknap Press of Harvard University Press.

Prilleltensky, I. 2020. Mattering at the Intersection of Psychology, Philosophy, and Politics. *American journal of community psychology*, 65 (1–2), 16–34.

Richards, R. 2010. Everyday Creativity: Process and Way of Life – Four Key Issues. Teoksessa J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *The Cambridge handbook of creativity*(pp. 189–215). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511763205.013>

Osallisuuden kokemus on prosessi, jossa syntyy hyvinvointia

Anna-Maria Isola, johtava tutkija, yhdenvertaisen osallisuuden koordinaatio, THL

Omaishoitotyö on yhteiskunnan voimavara, mutta omaishoitoperheiden omat voimavarat kuluvat usein arkiseen selviytymiseen. Työ on kuormittavaa, sitovaa ja stressaavaa. Omaishoitoperheiden osallisuuden parantaminen on tärkeää, jotta perheet saisivat tarpeensa päätöksentekijöiden kuuluviin ja jotta heidän hyvinvointinsa, työkykynsä ja toimintakykynsä säilyisivät.

Omaishoitajia kuormittaa ajanpuute, sijaishoidon puute sekä se, että he asettavat perheen tarpeet usein omiensa edelle. Krooninen väsymys, univaje, ahdistus, masennus ja stressi ovat epätoivottuja mutta tuttuja seuralaisia. (Keväjäarvi ym. 2020). Työn ja omaishoidon yhteensovittamista uhkaavat joustamattomat työelämän käytännöt (Kalliomaa-Puha 2019). Viitteitä on siitakin, että omaishoitajien osallisuuden kokemus on heikko. Väestökyselyissä ei suoraan kysytä omaishoitajien osallisuuden kokemuksesta, mutta merkit viittaavat, että heillä on kohonnut riski kokea erittäin heikkoa osallisuutta (Leemann ym. 2022, 100¹).

Tilastojen lisäksi heikosta osallisuuden kokemuksesta kertovat omaishoitajien omat sanat. Näin Saija, erityislapsen omaishoitajaäiti, kuvailee osallisuuttaan:

”En ole osallinen itsestäni. Suurin osa minua koskevista päätöksistä tehdään ulkopuolellani minua kuulematta. Se aiheuttaa epävarmuutta. En uskalla suunnitella mitään, koska minulla ei ole osallisuutta itseäni, ja koska joku muu päättää aina puolestani.”

Tarkastelen tekstissäni omaishoitoperheiden osallisuutta aikaisempaan tutkimukseen ja omaishoitoperheiden kertomaan perustuen. Tietolähteinäni ovat olleet vanhemmat, joiden perheessä on neurokirjon lapsia. Jopa 40 prosenttia neurokirjon vanhemmista voi huonosti. Moni vanhempi kärsii pitkittyneestä stressistä. Avioerojen määrä on suuri. 43 prosenttia heistä käy työssä kokoaikaisesti. Loput tekevät osa-aikatyötä tai ovat kokonaan palkkatyön ulkopuolella. (Lahtinen 2020; Autismi- ja aspergerliitto 2018.) Monilla neurokirjon omaishoitoperheiden vanhemmilla on myös itsellään jonkinlainen neurologinen erityispiirre, mikä yhdessä stressaavan arjen ja pirstaloivan byrokratian kanssa uhkaa työkykyä ja lopulta myös toimintakykyä (Autismi- ja aspergerliitto 2018).

¹ Ks. taulukosta kohta ”pääasiallinen toiminta” -> ”jokin muu”.

Avaan ensin, miten ymmärrän osallisuuden ja osallisuuden kokemuksen. Osallisuuden edistäminen ja osallisuuden kokemuksen vahvistaminen eivät ole oikoteitä omaishoitajien pulmiin, mutta ne ovat välttämättömiä prosesseja, jotta omaishoitajien hyvinvointi voi pysyä yllä ja heidän tilanteensa parantua. Havainnollistan osallisuuden kokemusta neurokirjon perheiden vanhempien suulla. Lopuksi luon silmäyksen siihen, miten luova toiminta voi vahvistaa omaishoitajaperheiden osallisuutta.

Mitä osallisuus ja osallisuuden kokemus on?

Osallisuus on liittymistä hyvinvoinnin yksityisiin tai yhteisiin aineellisiin ja aineettomiin lähteisiin ja toimintamahdollisuuksiin. Se on myös osallistumista erilaisista resursseista käytäviin kamppailuihin, sitä, että saa esimerkiksi tarpeensa tai viestinsä päättäjien kuuluviin ja kansalaisten tietoisuuteen. Osallisuus on myös sitä, ettei tarvitse koko ajan kuitata tarpeitaan vaan pystyy myös säilyttämään yhteyden inhimillisiin tarpeisiin, kuten luovuuden, ymmärtämisen, oppimisen, osallistumisen ja vaikuttamisen tarpeisiin. Ilman tarvetta ei synny tarpeenmukaista toimintaa. Jos ei ole tarvetta ilmaista itseään, ei synny luovia tuotoksia. Jos ei ole tarvetta ymmärtää, ei synny ymmärrystä. (Isola ym. 2017.) Nämä ovat tärkeitä tarpeita jaksamisen, vaikeuksien käsittelyn ja itsensä uudistamisen kannalta – kaikki näistä erityisen tärkeitä omaishoitajien raskaassa arjessa.

Ennen kuin aloin tutkia osallisuutta, olin tehnyt muutamia vuosia tutkimusta köyhyyden kokemuksista. Olimme vuonna 2006 järjestäneet ystävien kanssa kansalaisaktiivisuuden hengessä Arkipäivän kokemuksia köyhyydestä -kirjoituskilpailun, johon saimme noin 850 kirjoitusta. Elettiin aikaa, jolloin köyhyyttä tarkasteltiin vain numeroiden valossa. Ihmisen elämän kirjo piiloutui numeroiden taakse. Vielä tuolloin köyhyyttä kokeneet ihmiset olivat hiljaa, koska heidän kokemuksilleen ei ollut tilaa julkisessa keskustelussa. Ainakin tässä suhteessa heidän osallisuutensa on parantunut. Tätä nykyä mediassa annetaan ääni köyhyyttä kokeneille.

Saman soisi tapahtuvan omaishoitajien kohdalla. Heidän tarpeensa esimerkiksi omaan aikaan ja tilaan ovat tuiki tärkeitä koko perheen hyvinvoinnin kannalta. Hoidettavalle joustavasti suunnitellut aikataulut ja ohjattu toiminta tarjoaisivat omaishoitajalle ajan omiin harrastuksiin (Keväjäarvi ym. 2020, 30). Työelämän käytäntöjen pitäisi joustavoitua, jotta itseään voisi toteuttaa ja toimeentuloaan täydentää jaksamisensa mukaan myös palkkatyössä (Kalliomaa-Puha 2018). Nämä asiat ovat tärkeitä, ettei elämä ajaudu noidankehään. Jos elämä nimittäin typistyy loputtomaksi ja toisteiseksi arjeksi, ihminen voi joutua tilaan, jossa hän näkee ratkaisujen sijaan pääasiassa vain ongelmia.

Esittelen seuraavaksi tutkimushavaintojamme köyhyyden ja osallisuuden välisestä suhteesta. Vaikka aineisto onkin kerätty pitkään jatkunutta köyhyyttä kokeneilta, havainnot voivat hyvinkin päteä myös tilanteisiin, joissa omaishoitoperheiden vaikeudet pitkityvät.



Huomasimme Arkipäivän kokemuksia köyhyydestä -seurantatutkimuksessamme (Isola ym. 2021), että jos vaikeudet pitkittyvät ja kasautuvat, toimintamahdollisuudet karkaavat näköpiiristä ja erilaiset toimimisen valmiudet unohtuvat. Näin ei kuitenkaan käy välttämättä. Laadullisen seuranta-aineiston analysista kävi ilmi, että toimintaympäristön hallittavuus ja ennakoitavuus, myönteinen palaute, kuulumisen ja merkityksellisyyden tunne kannattelivat arkea ja olivat eteenpäin vieviä voimia. Tämä konkretisoitui siinä, että vaikeuksistaan huolimatta ihmiset olivat pystyneet vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun ja tavoittelemaan itselle tärkeitä asioita, jotka liittyivät esimerkiksi itsensä kehittämiseen (ks. myös Järvinen 2023), ulkomaanmatkaan lapsenlapsien kanssa tai samoamiseen luonnossa (Isola ym. 2021). Mahdollisuuksia havaittiin ja niihin tartuttiin.

Kielteisen muutoksen kohdalla elämä näytti etenevän päivä kerrallaan ja pahimmillaan hetkestä toiseen, kun odotettiin toimeentulotuen kilahtamista tilille, jotta esimerkiksi pääsi apteekkiin ostamaan kipulääkkeitä tai kauppaan ruokaostoksille. Myönteisiä mahdollisuuksia ei juuri havaittu. Sen sijaan nähtiin kielteisiä riskejä, joiden hallintaan voimavarat kuluivat. Elämä oli kääntynyt sisäänpäin eikä se ollut omassa käsissä, vaan erilaiset voimat, kuten sosiaaliturva ja kipu, sairaus tai addiktiot, repivät hallitsemattomasti vastakkaisiin suuntiin. (Isola ym. 2021.) Neurotieteellinen ja käyttäytymistaloustieteellinen

tutkimus tunnistaa ilmiön: pitkään jatkuneen stressin vuoksi ihminen on jatkuvassa valmiustilassa (Lehtola ym. 2016), tietojenkäsittelyjärjestelmästä leikkautuu kaistaa (Shafir & Mullainathan 2013), ongelmanratkaisutaidot surkastuvat (Zhao & Tomm 2018) ja elämä etenee lyhyellä aikajänteellä ja riskejä kaihtaen (Fehr & Haushofer 2014).

Jos taas elämä oli jatkunut samanlaisena, hyvät ja huonot kaudet usein vuorottelivat. Sosiaaliturvalla oli tärkeä tehtävä, koska se toi elämään jatkuvuutta ja ennakoitavuutta ja auttoi vaikeuksien yli seesteiseen aikaan. Tavoitteet olivat käytännöllisiä ja toteutettavissa melko lyhyellä aikajänteellä – saada maksettua autolainaa, hankkia koiranpentu, vuokrata muuttuneeseen elämäntilanteeseen sopiva koti. (Isola ym. 2021.)

Päätelimme, että osallistumismahdollisuudet, kuulumisen ja merkityksellisyyden kokemukset sekä elämän hallittavuus olivat tekijöitä, jotka voivat ylläpitää ja jopa parantaa hyvinvointia vaikeuksien keskellä. Aloimme kutsua kokonaisuutta osallisuuden kokemukseksi. Kehitimme siihen liittyen osallisuusindikaattorin, joka koostuu seuraavista kymmenestä väittämästä:

1. Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä
2. Saan myönteistä palautetta tekemisistäni
3. Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön
4. Olen tarpeellinen muille ihmisille
5. Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun
6. Tunnen, että elämälläni on tarkoitus
7. Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita
8. Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen
9. Koen, että minuun luotetaan
10. Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin.

Testasimme väittämien ymmärrettävyyttä ja toimivuutta työelämän ulkopuolella olleiden kanssa ja teimme tilastollisia analyyseja yhtäältä väittämien keskinäisistä ja toisaalta osallisuusindikaattorin ja muiden mittareiden välisistä suhteista (Leemann ym. 2022). Osallisuuden kokemus on yksilöllinen, mutta se kertoo yksilöä ympäröivän yhteisön ja yhteiskunnan ominaisuuksista. Heikko osallisuuden kokemus kieli eriarvoisuudesta ja epäoikeudenmukaisuudesta. Se kertoo siitä, että kaikkia ei haluta tai huomata kuunnella eikä kaikille ole jaossa tunnustusta, kohtuullisia tuloja ja edustajia päätöksenteossa (ks. myös Fraser 2009). Ratkaisut eivät tällöin löydy yksilöstä vaan siitä, että tunnustusta, tuloja ja erilaisia ihmisiä edustavaa valtaa jaetaan uudelleen.

Omaishoitajien kohdalla osallisuus tarkoittaa esimerkiksi sitä, että jaksaa osallistua ja pääsee osallistumaan poliittisiin prosesseihin, joissa valmistellaan esimerkiksi omaishoitajien hyvinvointia tukevia palveluita ja toimia (Keväjarvi ym. 24–33). Tällaisten prosessien myötä omaishoitajat voivat päästä aikaisempaa paremmin kiinni yhteisiin resursseihin eli heidän osallisuutensa niistä voi lisääntyä. Poliittisiin prosesseihin osallistuminen vaatii kuitenkin osallisuuden kokemusta, sitä, että luottaa tulevaan ja uskoo, että jokaisen tekemisillä on merkitystä, kun muutosta yritetään. Tutkimukset viittaavat siihen, että muita huonommassa asemassa olevat ja heikkoa osallisuutta kokevat äänestävät harvemmin kuin hyväosaiset (Erola ym. 2017).

Uupuneilla ja vastentahtoisesti työelämän ulkopuolella olevilla on alttius heikkoon osallisuuteen

Vaikka osallisuuden kokemuksesta on alettu kerätä väestön laajuista aineistoa vasta vuonna 2019, tiedämme jo muun muassa, että yrittäjillä yksinyrittäjistä pieniin ja keski-suuriin yrittäjiin on kaikkein vahvin osallisuuden kokemus. Senkin tiedämme, että vanhuuseläke, vanhempainvapaa tai kotihoidon tuki eivät heikennä osallisuuden kokemusta. Jos työelämästä joutuu olemaan pois sairauden, työkyvyttömyyden tai työttömyyden takia, heikon osallisuuden kokemuksen riski on korkea (Leemann ym. 2022; Hedman ym. 2021). Sateenkaarinuorten eli seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien nuorten osallisuuden kokemus on muita heikompi ja laski korona-aikana huomattavasti muita nuoria enemmän (Leemann & Virrankari 2022).

Osallisuuden kokemus kulkee käsi kädessä hyvän mielenterveyden sekä vähäisen yksinäisyyden kokemuksen ja psyykkisen kuormittuneisuuden kanssa. Osallisuuden kokemus on yhteydessä tulevaisuuden suunnitteluun siten, että todennäköisesti itsensä osalliseksi kokevat suunnittelevat elämänsä pidemmällä aikajänteellä kuin ne, joiden osallisuuden kokemus on heikko ja joilla elämä etenee välttämättömyyksien ehdoilla päivästä toiseen. Yleisesti ottaen erittäin heikko osallisuuden kokemus liittyy tilanteisiin, joissa ihmisillä on muita heikompi asema, pienet tulot sekä vaikeudet kasaantuvat ja kietoutuvat yhteen. (Leemann ym. 2022.)

Helpottava tieto kuitenkin on, että erityisesti heikko osallisuuden kokemus paranee melko kevyillä toimenpiteillä, erityisesti yhteisöllisen ja luovan toiminnan parissa (Noussiainen & Leemann 2023). Jos kannatteleva ja osallisuutta edistävä toiminta ei jatku, tilanteessa voidaan tosin palata takaisin lähtöruutuun. Osallisuus on jatkuvassa liikkeessä, mutta liike on pientä. Alkuun ihmiselle mieluisasta yhdessä tekemisestä jää hetkeksi hyvä mieli, ja kun ihminen tietää tilaisuuden toistuvan, hän alkaa odottaa seuraavaa tapaamista (Nikka 2019; Isola ym. 2017). Kun toiminnalla on jatkuvuutta, sekä jälkitila että odotusaika pitenevät. Näin hetkessä vahvistuneella osallisuuden kokemuksella on mahdollisuus vahvistua pysyvämmiin.

Osallisuuden kokemuksella on todennäköisesti tärkeä tehtävä hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä. Se näyttäytyy prosessina, jossa hyvinvointi rakentuu ja murtuu. Oletamme, että kun ihminen kokee osallisuutta omien arvojensa mukaisessa yhteisössä, hän tekee omaa terveyttään ja hyvinvointiaan palvelevia valintoja, joista hyötyy koko yhteisö. Kaikki osallisuus ei välttämättä ole yksilölle ja yhteiskunnalle hyvästä. Jos paikataan osattomuuden kokemusta osallisuudella lain harmaalla alueella toimiviin yhteisöihin, yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointi voi rapautua. Osallisuuden kokemus voi myös sitoa ja kuluttaa. Omaishoitajat ovat yhteiskunnalle tärkeä resurssi, mutta vastuu läheisestä hoidettavasta ja omaishoitotyön kuormittavuus nakertavat helposti terveyttä (Keväjärvy ym. 2020).

Koska osallisuuden kokemuksen tutkimusala on uusi, tutkimustietoa osallisuuden kokemuksesta hyvinvoinnin tekijänä tai hyvinvointia tuottavana prosessina on vielä vähän. Revon ja kumppaneiden (2021) tutkimus kuitenkin tukee olettamustamme. Tilastollisessa tarkastelussa osallisuuden kokemus näytti olleen korona-aikana nuoria ahdistukselta suojaava tekijä. Tuettuja lomiam koskevassa tutkimuksessa havaitsimme perhelomien olevan osallistujilleen osallisuutta vahvistava kokemus. Loma tarjosi tilaisuuden unohtaa jokapäiväiset murheet. Sieltä sai uusia harrastuksia ja oivalluksia. Normaalielämän roolit sekoittuivat, kun huoltaja pääsi lomalle tai kun uusissa sosiaalisissa ympyröissä sai hetkeksi aloittaa puhtaalta paperilta. Piilossa olleet toimintavalmiudet tulivat taas näkyviin. Lomien ansiosta vahvistuneella osallisuuden kokemuksella oli käännteentekeviä vaikutuksia, kuten asuinpaikkakunnan vaihtaminen, siirtyminen palkkatyöhön tai selvästi aikaisempaa parempi mielen hyvinvointi. Lomakokemuksen muistelu ja sen jakaminen muiden kanssa auttoi ylläpitämään osallisuuden kokemusta. (Mäntylä ym. 2023.) Voi vain kuvitella, kuinka hyvää loma tekisi omaishoitajille.

Osallisuuden edistäminen ei välttämättä vaadi suuria resursseja, vaan sitä voi tehdä arkisissa kohtaamisissa (Osallisuuden edistäjän opas 2023). Edellä esitellyn osallisuusindikaattorin väittämät antavat konkreettisia vihjeitä kaikenlaisille ihmisille työ- ja arkielämään: kohtaa, kuuntele, kutsu mukaan, keksi kivaa yhteistä tekemistä, kiitä, kysy, auta ja anna myönteistä palautetta. Lukuisat tutkimukset kertovat myös siitä, että asiakkaan ja ammattilaisen hyvä vuorovaikutus ja yhdessä sovitut tavoitteet ovat yhteydessä myönteisiin tulevaisuusodotuksiin ja ennustavat toivottua tulosta (Ekqvist & Kuusisto 2020; Knekt ym. 2010). Sama pätee vuorovaikutussuhteisiin erilaisissa ihmiselämän muodollisissa ja epämuodollisissa yhteisöissä. Kun ihmiset tekevät yhdessä, kuuluvat yhdessä ja ratkovat ristiriitoja yhdessä, syntyy luottamusta ja ihmisiä yhteen liittäviä yhteisiä tarinoita.

Omaishoitoperheiden osallisuuden kokemuksesta

Havainnollistan lopuksi osallisuuden kokemusta neurokirjolla olevien perheiden vanhempien kanssa käymieni juttutuokioiden avulla. Keskustelukumppaneita minulla on ollut kolme, joista Saija ja Liisa ovat lastensa omaishoitajia. Sanna ei ole omaishoitaja mutta elää neurokirjon suurperheen arkea, jossa aikoinaan kehitysviive-diagnoosin saaneet lapset aikuistuvat ikätovereitaan myöhemmin.

Omaishoitajien osallisuuden kokemukselle ominaista on se, että yhdessä suhteessa se voi olla vahvaa ja toisessa heikkoa. Suhteessa omaan perheeseen ja hoidettavaan osallisuus on usein vahvaa, mutta suhteessa palvelujärjestelmään ja yhteiskuntaan ei niinkään. Niin Saijallakin, joka tuntee panoksensa omaishoitajana merkitykselliseksi. Hän on saanut jo yhden lapsen omilleen ja koulun penkille toisen asteen tutkintoa opiskelemaan. Perhe on lähin ja tärkein kokonaisuus, johon hän kuuluu.

Järjestelmän edessä hän kuitenkin tuntee osattomuutta. Omaishoidontuki on harkinnanvarainen. Sen myöntää vammaispalvelut, jossa on tulkittu, että Saijan omaishoitajan toimenkuva ei sisällä riittävästi kuntouttavaa toimintaa. Oman kirjanpitonsa mukaan Saijalla kuitenkin kuluu keskimäärin 45 tuntia viikossa lapsensa tukiverkoston käynteihin. Luvussa eivät ole mukana siirtymät. Kevyimpinä viikkoina kuluu 20 tuntia, raskaimpina jopa 95 tuntia (ks. myös Särkikangas 2020). Kun pirstaleinen järjestelmä ei kuule byrokratian rattaissa kieppuvaa ihmistä eikä tunnusta hänen tilannettaan ja tekee päätökset ihmistä kuulematta (ks. myös Niemelä & Hautala 2020), myös ihminen uhkaa pirstoutua ja osallisuuden kokemus heikkenee.

Vääristä neuvoista on seurannut odottelua ja toimeentulon katkoksia. Byrokratia aiheuttaa ahdistusta ja stressiä, mikä heikentää edelleen osallisuuden kokemusta. Liisalla on samanlainen kokemus siitä, että järjestelmä ei kuule eikä kuuntele. Vaikka kaikkia vaikeuksia ei voi välttämättä koskaan poistaa, kuunnella voi. Liisa on pohtinut vaikeiden kokemusten äärellä kärsimyksen olemusta: "Kukaan ei voi ottaa harteilta pois sitä taakkaa, minkä elämä on tuonut mukanaan", mutta jatkaa: "taakkaa voi kuitenkin keventää". Sitä samaa Sannakin on miettinyt: parhaimmatkaan palvelut eivät ota pois sitä, minkä saa syntymässään ominaisuudeksi.

Vaikka järjestelmä heittää kapuloita rattaisiin, Saija ja Liisa jaksavat ja haluavat olla edistämässä vastaavanlaisissa tilanteissa elävien omaishoitoperheiden asiaa. Sanna on mukana politiikassa. Yhteiskunnallisen osallistumisen myötä rakentuva merkityksellisyyden kokemus ja kuulumisen tunne paikkaavat heidän osattomuuden kokemustaan muualla. Myös annettu ja vastaanotettu vertaistuki vahvistaa osallisuutta.

Vertaisen tuki riittävän varhaisessa vaiheessa voi purkaa kärsimystä ja estää sitä kasaantumasta. Rinnalla kulkeva vertainen valaa uskoa tulevaan. Samat asiat kokenut vertainen myös ylläpitää osallisuutta esimerkiksi ohjaamalla oikea-aikaisiin ja tarpeellisiin palveluihin. Vaikka vertaistuen voima on tunnustettu, harvaa vielä ohjataan sen ääreen. Sellainen kokemus Saijalla ja Liisalla on. Sannankaan perhettä eivät neuvola, perheneuvola, lastensuojelu, psykiatria, lastenneurologia, terapeutit eikä koulu ohjanneet vertaistuen piiriin. Ei, vaikka palvelujärjestelmä tuntuisi ymmärrettävämmältä ja hallittavammalta, kun vertainen tulkkaisi asiakkaan kokemuksia viranomaisille ja viranomaisen kieltä asiakkaalle. (Isola ym. 2023; Keväjäarvi ym. 2020). Tosin tässäkin on käänköpuolensa, jonka Ulla Särkikangas (2020) on tuonut esiin väitöskirjassaan: Erityisperheistä on vähitellen tullut järjestelmän palvelijoita, kun ne neuvovat ammattilaisia omista tarpeistaan.

Vaikeuksien hyväksyminen osaksi omaa elämää ei ole helppoa. Sitä Liisa tarkoittaa sanomalla, ettei kukaan voi ottaa pois harteilta osaksi langennutta taakkaa. Selviytymisen strategiat ovat yksilöllisiä. Vaikka arki on tiivistä ja vaikeakin, Sanna huolehtii hyvinvoinnistaan. Happinaamari pitää olla ensin itsellä, että pystyy olemaan perheen arjessa muiden tukena. Saija puolestaan panostaa ensin lapsiinsa kaiken minkä voi. "Se, mitä valintoja teen nyt, vaikuttaa lasteni tulevaisuuteen. Itseni voin koota myöhemminkin", hän sanoo.

Vaikeuksien tuominen osaksi elämää kertomalla on tärkeää, koska vaihtoehto ei ole houkutteleva: katkeruus ei kannata pitkälle. Vaikeudet eivät kuitenkaan integroidu osaksi elämää työtä tekemättä. Silti niitä on välillä hyvä paeta. Jos vaikeuksien täyttämä arki ei katkea hetkeksikään, voimavaroja ei riitä oman elämän käsittelylle ja jäsentämiselle. Luova toiminta ja kulttuurielämykset voivat antaa hetkellisen pakopaikan arjesta ja auttaa uppoutumaan arjen tuolle puolen. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019). Ne voivat myös tarjota välimatkan, jonka turvin tarkastella turvallisesti omaa elämää ja mielessä liikkuvia asioita (Känkänen & Manninen 2021). Tullessaan takaisin arjen tuolta puolen ihmisellä voi olla mukanaan oivalluksia, jotka voivat muuttaa aikaisempia käsityksiä (Green 2021). Luova toiminta voi tarjota myös tilan ilmaista itseään ja ottaa kantaa.

Sannan lapset ovat saaneet hyvää apua ja tukea. Ja vaikka lapsista suurin osa on jo täysi-ikäisiä, haasteet eivät katso ikää. Se tuo oman lisänsä silloin, kun "omakin elämänhallinta on jatkuvaa vireystilojen tietoista säätelyä", kuvailee Sanna, joka suurperheen arjen lisäksi tekee keikkatyötä ja opiskelee kulttuurituottajaksi. Perheen lisäksi Sannan osallisuuden piiriin kuuluvat siis palkkatyö ja opinnot.

"Tuntuu, että kadotin luovuuteni 20 vuodeksi ajanjaksona, jolloin perheeni kasvoi, opiskelin ensimmäisen ammatin ja suoritin työelämää. Silloin irtaantumiseen ja luovuuteen oli riitettävä kävelylenkillä unelmointi. Ihan jo pelkkä liike auttoi keksimään elämän hallinnan keinoja", Sanna muistelee.

Pidempi irtautuminen arjesta, esimerkiksi matkustelu, auttaa unohtamaan jo isommatkin huolet. Ongelmana vain on se, että esimerkiksi viikon loma kodin ulkopuolella on monelle omaishoitajalle ja omaishoitotyypistä työtä tekevällä melko kaukainen haave.

Liikkumisen lisäksi narratiivisen työskentelyn tiedetään auttavan. Se on perinteinen luovan toiminnan muoto, jossa ihmiset kertovat itseään uudelleen sanallisesti, kehollisesti tai muuten kuvainnollisesti. Tarinallisuus on ikivanha tapa, jota ihmiset ovat käyttäneet vapautukseen tai rakentaakseen elämäänsä hallittavuutta ja merkityksellisyyttä. Narratiiviseksi resilienssiksi kutsutaan prosessia, jossa hyvinkin erilaiset omat ja kulttuuriset tarinat yhtyvät yhdeksi narratiiviksi (Curylnik 2021). Prosessi liittyy myös osallisuuteen. Kun ihminen kokee erilaiset tarinat omikseen, hän myös liittyy useampaan kokonaisuuteen. Prosessi, jossa narratiivit yhtyvät, rauhoittaa myös ihmisen hermojärjestelmää ja toisin päin: kun omat ja kulttuuriset tarinat ovat keskenään ristiriitaisia, ihminen kokee eristäytyneisyyttä ja olevansa väärinymmärretty – osaton.

Saija, Liisa ja Sanna ovat osanneet hyödyntää luovuuttaan. Sanna liikkuu ja jäsentää sukupolvien ketjuja kirjallisesti. Liisa pitää sotkuisten asioiden järjestämistä. Siitä on ollut hyötyä, kun hän on kertonut omaa elämäntarinaansa kokonaisuudeksi. Saija kirjaimellisesti käsittelee elämäänsä. Hänen elämäntyönään ovat olleet käsityöt.

Kuten aikaisemmin esitin, omaishoitajien osallisuuden kokemukselle on ominaista sen ristiriitaisuus. Yhtäällä koetaan vahvaa osallisuutta ja toisaalla hyvin heikkoa. Olennaista kuitenkin on, että omaishoitajien elämässä on osallisuuden kokemusta rakentavaa elämän hallittavuutta, kuulumisen ja merkityksellisyyden tunteita sekä osallistumisen mahdollisuuksia. Osallisuuden kokemus ei ratkaise taloudellisia huolia, mutta parhaimmillaan se ylläpitää toivoa ja toimintakykyä.

Lähteet

Autismi- ja aspergerliitto. 2018. Ääri rajoilla mennään – autismikirjon lasten vanhempien arjessa jaksaminen ja perheiden tukipalvelut. Helsinki: Autismi- ja aspergerliitto. Haettu 15.1.2024. https://autismiliitto.fi/wp-content/uploads/2022/07/Autismiliitto_raportti_vanhempien_jaksaminen_web.pdf

Curylnik, B. 2021. Narrative Resilience Neurological and Psychotherapeutic Reflections. Teoksessa Michael Ungar (toim.) Multisystemic Resilience Adaptation and Transformation in Contexts of Change. Oxford Academic. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0006>

Ekqvist, E. & Kuusisto, K. 2020. Aikuissosiaalityön asiakkaiden tulevaisuuteen suhtautuminen ja toiveet. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti <https://doi.org/10.30668/janus.69882>

Erola, J. Lahtinen, H. & Wass, H. 2017. Periytyvää eriytymistä – vanhemmilla selvä vaikutus nuorten äänestämiseen. Tilastokeskus. Haettu 15.1.2024. Tieto&trendit. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2017/periytyvaa-eriytymista-vanhemmilla-selva-vaikutus-nuorten-aanestamiseen/>

Fehr, E. & Haushofer, J. 2014. On the psychology of poverty. *Science*, Vol 344, Issue 6186, 862-867. <https://www.science.org/doi/10.1126/science.1232491>

Fraser, N. 2009. *Scales of justice. Reimagining political space in a globalizing world*. New York: Columbia University Press.

Green, M.C. 2021. *Transportation into Narrative Worlds*. Teoksessa Frank, L.B. & Falzone, P. (toim.) *Entertainment-Education Behind the Scenes*. Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/9783-030-63614-2_6

Hedman, L., Ikonen, J., Leemann, L. & Koskela, T., Martelin, T., Solin, P., Tamminen, N. & Parikka, S. 2021. Osallisuuden kokemus ja positiivinen mielenterveys työmarkkina-aseman ja kotitalouden rakenteen mukaan: FinSote 2019 -tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 5/2021. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-624-4>

Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. *Työpäperi 33/2017*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>

Isola, A.-M., Virrankari, L. & Hiilamo, H. 2021. On Social and Psychological Consequences of Prolonged Poverty—A Longitudinal Narrative Study From Finland, *Journal of Social and Political Psychology* 9 (2). <https://doi.org/10.5964/jsp.7615>

Järvinen, I. 2023. *Itsensä kehittäminen köyhyydessä*. Tampereen yliopiston väitöskirjat 825. Tampere: Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2963-1>

Kalliomaa-Puha, L. 2019. *Omaishoidon ja ansiotyön yhteensovittaminen*. Raportteja ja muistioita 60/2018. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4021-5>

Keväjärvä, M., Lindholm, M. & Reiman, A. 2020. Että joku näkee mut. Omaishoitajan hyvinvointi ja tarpeet. Kaks: Kunnallisan kehittämissäätö. Haettu 15.2.2024. https://kaks.fi/wp-content/uploads/2020/09/36_etta-joku-nakee_omaishoitajan-hyvinvointi-ja-tarpeet_versio_2.pdf

Kivistö, M. & Hautala, S. 2020. Dokumentoitu asiakaslähtöisyys? Vammaissosiaalityön prosessit asiakasdokumenttien kuvaamana | *Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti*, 28 (3). <https://doi.org/10.30668/janus.77648>

Knekt, P., Lindfors, O. & Laaksonen, M. 2010. *Helsingin psykoterapiatutkimus: Psykoterapioiden vaikuttavuus viiden vuoden seurannassa*. Raportti 33/2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: THL.

Känkänen, P. & Manninen, M. 2021. A sense of freedom in a restricted environment. *Drama*, 57 (1), 40-45. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-4310-2020-01-09>

Lahtinen, L. 2020. *Yhteisvanhemmuus ja vanhempien stressi perheissä, joissa lapsella on autismin kirjon häiriö*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:aju-202011276811>

Leemann, L., Martelin, T., Koskinen, S., Härkänen, T. & Isola, A.-M. 2022. Development and Psychometric Evaluation of the Experiences of Social Inclusion Scale. *Journal of Human Development and Capabilities*, 23 (3), 400-424. <https://doi.org/10.1080/19452829.2021.1985440>

Leemann, L., Nousiainen, M., Keto-Tokoi, A. & Isola, A.-M. 2022. *Osallisuuden kokemus aikuisväestössä*. Teoksessa Karvonen, Kestilä & Saikkonen (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2022*.

Leemann, L. & Virrankari, L. 2022. Nuorten osallisuuden kokemus ja siinä tapahtuneet muutokset vuosina 2019 – 2021: ovatko erot kasvaneet koronaepidemian aikana? Teoksessa M. Kekkonen, M. Gissler, P. Känkänen & A.-M. Isola (toim.), Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan. Nuorten elinolot -vuosikirja 2022. (julkari.fi). Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-937-5>

Lehtola, S., Tuulari, J. J., Karlsson, L., Parkkola, R., Karlsson, H. & Scheinin, N. M. 2016. Miten varhainen stressi vaikuttaa aivojen kehitykseen. *Duodecim*,132:1345–51. Haettu 15.1.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo13239.pdf>

Mullainathan, S. & Shafir, E. 2013. *Scarcity: Why having too little means so much*. Times Books.

Nikka, L. 2019. Vastatarinoita kilpailuyhteiskunnalle: Osallisuusteoreettinen ja narratiivinen tutkimus Party-hankkeen asiakkaiden osallisuuden ja selviytymisen kokemuksista. Pro gradu -tutkielma. Turku: Turun yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019052016187>

Nousiainen, M., & Leemann, L. (2023). Realistic evaluation of social inclusion. *Evaluation*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/13563890231210328>

Osallisuuden edistäjän opas. 2023. Helsinki: THL. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-088-0>

Repo, J., Herkama, S., Yanagida, T. & Salmivalli, C. 2022. Transition to emerging adulthood during the COVID-19 pandemic: Changes in anxiety and the role of inclusion/exclusion experiences. *European Journal of Developmental Psychology*, 20 (4). <https://doi.org/10.1080/17405629.2022.2122434>

Särkijärvi, U. 2020. Erityisperheet ovat muuttuneet sote-palveluiden asiakkaista palvelujärjestelmän palvelijoiksi. Uutinen 9.6.2020. Helsinki: Helsingin yliopisto. Haettu 15.1.2024. <https://www.helsinki.fi/uutiset/talous/erityisperheet-ovat-muuttuneet-sote-palveluiden-asiakkaista-palvelujarjestelman-palvelijoiksi>

Zhao, J. & Tomm, B. 2018. Psychological Responses to Scarcity. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.41>

Kuuntele PODCAST Osallistuen 1:

Mitä osallisuus on ja miten sitä voidaan vahvistaa?

Elina Ala-Nikkola, Anna-Maria Isola & Anne-Mari Raivio

Mitä osallisuus on, miten sitä määritellään? Miten osallisuutta voidaan vahvistaa ja mikä merkitys meillä jokaisella on osallisuuden edistämises-
sä? Metropolia Ammattikorkeakoulun Osallistuen-podcast-sarjan jak-
sossa näistä teemoista ovat keskustelemassa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen
(THL) johtava tutkija Anna-Maria Isola sekä osallistavan työotteen asiantuntijat
Elina Ala-Nikkola ja Anne-Mari Raivio Metropolia Ammattikorkeakoulusta.

Osallistuen-podcast-sarjassa osallisuudesta innostuneet asiantuntijat asettuvat
ihmettelemään osallisuutta, sen mahdollisuuksia, karikoita ja riemunhetkiä työ-
elämässä. Keskustelujen äärelle johdattelevat Metropolia Ammattikorkeakoulun
asiantuntijat.



Osallistuen 1:

Mitä osallisuus on ja miten sitä voidaan vahvistaa?

MetroPodia

Mielen hyvinvointi – psyykkistä kuntoa?

Eeva Tawast, psykologian lehtori, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Mitä mielen hyvinvointi on, ja miten sitä voidaan vahvistaa? Voiko psykologista näkökulmaa mielen hyvinvointiin verrata fyysiseen hyvinvointiin? Tässä artikkelissa tarkastellaan mielen hyvinvoinnin rakentumista ja vahvistamista – psyykkisen kunnon kohottamista eri näkökulmista. Valitut näkökulmat pohjautuvat teoria- ja tutkimustietoon sekä kirjoittajan ammatilliseen kokemukseen psykologina.

Psyykinen vs. fyysinen hyvinvointi

Mielenterveydellä tarkoitetaan psyykkistä hyvinvointia, jota kaikilla voi olla riippumatta siitä, onko tällä hetkellä tai menneisyydessä ollut mielenterveydellisiä ongelmia. Psykkiseen hyvinvointiin voi vaikuttaa esimerkiksi mielialan tai erilaisten tunnetilojen vaihtelu reaktiona elämäntapahtumiin, elämänvaiheisiin ja omiin ajatuksiin. Psyykkisessä hyvinvoinnissa on vaihtelua aivan kuten fyysisessäkin terveydessä: se on dynaaminen, alati muuttuva asia, joka reagoi sitä vahvistaviin ja haastaviin tekijöihin. Suuri osa mielen hyvinvoinnin lievistä ongelmista ratkeaa aivan itsestään (spontaani paraneminen) tai läheisten tuella, ilman ammattiapua – aivan kuten lievät flunssat voi selättää ja pienet haavat parannella kotikonstein. Mielen hyvinvointia tulisi kuitenkin myös ammatillisesti tukea ja häiriöitä ennaltaehkäistä osana kansanterveystyötä (Solin, Appelqvist-Schmidlechner, Nordling & Tamminen 2018).

Fyysisestä terveydestä puhuttaessa ymmärrämme usein helpommin, että ihminen voi olla muuten terve ja hyvinvoiva, vaikka hänen sormensa olisi murtunut tai hänellä olisi jokin pitkäaikaissairaus, kuten diabetes. Fyysisen terveyden kokonaisuus on useille mielenterveyttä konkreettisempi ja helpommin lähestyttävä käsite: voi olla flunssassa, saada lukulasit tai elää nivelreuman kanssa ja silti kokonaisuutena voida hyvin. Mielenterveyteen liittyvät mielikuvat ovat usein turhaan mustavalkoisia: kuvitellaan, että mielenterveyttä joko on tai ei ole – aivan kuin ihminen olisi psyykkisesti joko täysin hyvinvoiva tai esimerkiksi aivan pelkästään masentunut, ahdistunut tai traumatisoitunut.

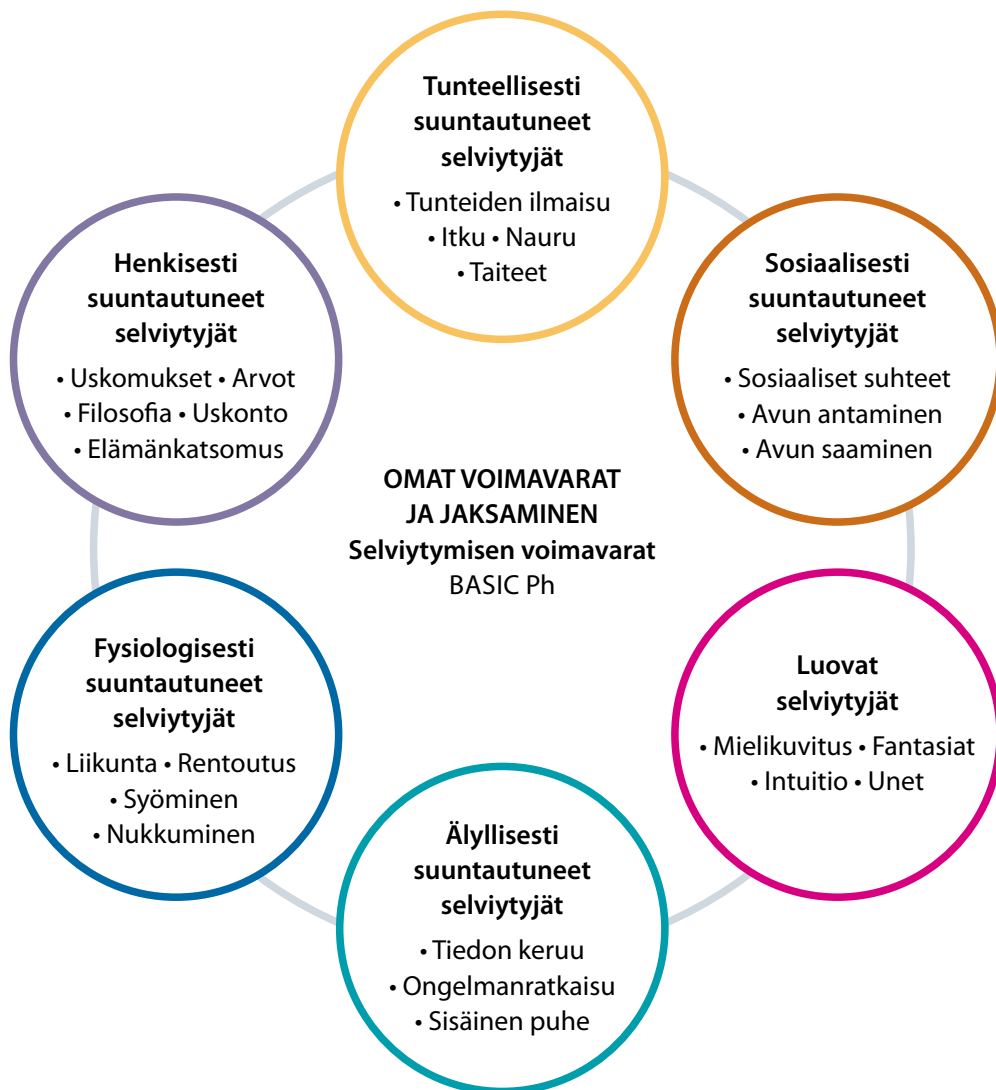
Mielenterveyden diagnostiikka hätkähdyttää joitain ihmisiä eri tavoin kuin fyysiseen terveyteen liittyvät diagnoosit. Puhutaankin mielenterveyden häiriöihin liittyvästä stigmosta. Mielenterveys tai mielen hyvinvointi on kuitenkin jotain ihan muuta kuin vain häiriöiden ja oireiden puuttumista (Tawast 2019). Lievän psyykkisen oireilun, kuten ohimenevän, toimintakykyä hieman rajoittavan ahdistuksen, kanssa kamppaileva voi kokea paljon mielen hyvinvointia. Hän voi esimerkiksi tuntea kaikesta huolimatta olevansa varsin onnellinen (subjektiivinen tyytyväisyyden kokemus) ja pystyä toimimaan mainiosti

perusarjessaan. Myös vakavan mielenterveyden häiriön, kuten psykoosisairauden, kanssa voi elää psyykkisesti hyvinvoivaa elämää, kun itsestään pitää huolta omalle psyykelle sopivalla tavalla. Toisaalta on aivan mahdollista olla psyykkisesti pahoinvoiva, esimerkiksi kokea olonsa onnettomaksi ja tyytymättömäksi, vaikkei täyttäisi minkään mielenterveyden häiriön diagnostisia kriteerejä.

Jokaisen ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu vaihtelua ja oireiluakin, joka olisi joskus kenties mahdollista diagnosoida mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden kriteereillä. Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden pääluokassa on kuvattu erilaisia häiriöitä alaluokkineen satoja. Nämä diagnoosit ja niiden kriteerit muuttuvat ajan ja tutkimustiedon kertymisen myötä. Esimerkiksi aiemmin on lyhennetty masennusdiagnoosin (Duodecim 2023) tekemiseen vaadittavaa oireiden jatkumisen aikaa. Uusimmassa tautiluokitusmuutoksessa, siirryttäessä ICD-11:een, on puolestaan siirretty pakko-oireinen häiriö erilliseksi ongelmakseen suhteessa ahdistuneisuushäiriöihin (Lepämäki 2023) ja sisällytetty Aspergerin oireyhtymä autismitieteen häiriöihin poistamalla se erillisenä diagnoosinimikkeenä ja mieltämällä se psyykkisen kehityksen oireyhtymän sijaan keskushermoston kehitykselliseksi häiriöksi (Raaska 2023).

Joskus yhteiskunnalliset ilmiöt, arvojen muutokset sekä jopa korruptio, esimerkiksi lääketehtäiden sponsoroima tutkimus, saattavat vaikuttaa diagnostiikan muutoksiin. Tautiluokituksiin tulee jatkuvasti uusia nimikkeitä vastaamaan ajassa muuttuviin psyykkisiin haasteisiin. Esimerkkinä tästä on uusimmassa tautiluokituksessa diagnoosi digipelihäiriö (Alho, Aalto, Castrén & Pajula 2023).

Mielen ja fyysisen hyvinvoinnin peruspilarit ovat samoja: riittävä uni ja lepo, monipuolinen liikunta ja hyvä ravinto. Näiden huomioiminen vahvistaa sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia. Näiden lisäksi jokaisen olisi hyvä löytää itselleen sopivia tapoja käsitellä kokemuksiaan ja tunteitaan (Dunderfelt 2022). Lapselle tyypillinen keino jäsentää elämänsä käänteitä on ”järjestellä” niitä leikin avulla. Iän karttuessa joku voi puolestaan hyötyä haasteidensa jakamisesta vertaisille puhumalla, toinen muokkaa kokemaansa kirjoittamalla, kolmas kanavoi tunteita muuhun itselleen mielekkääseen toimintaan ja neljäs tutkii ongelmiaan, niiden taustoja ja muutostoiveitaan psykoterapiassa. Erilaisia psyykkisen selviytymisen keinoista on koostettu erinomaisen valaisevia mallinnuksia, kuten ihmisten selviytymisen voimavarojen BASIC Ph -teoria (Lahad, Ayalon & Shacham 2012).



Monipuoliset selviytymisen voimavarat tukevat psyykkistä hyvinvointia ja jaksamista (Lahad, Ayalon & Shacham 2012).

Traumatilanteiden ohella mielen hyvinvointia kuluttavat paljon tavallisemmat arkipäivän haasteet, kuten pitkäkestoinen stressi, kiire ja menetykset. Mitä monipuolisempia psyykkisen selviytymisen keinoja yksilöllä on käytössään, sitä enemmän hänellä on voimavaroja palautua ja voida mieleltään hyvin, saavuttaa psyykinen tasapaino. (Terveyskylä 2023.) Tästäkin näkökulmasta psyykkisen hyvinvoinnin voi rinnastaa fyysiseen hyvinvointiin: hyväkuntoinen ihminen, joka osaa hyödyntää monipuolisia levon ja palautumisen keinoja, palautuu rasituksesta tehokkaasti. On aivan normaalia, että reagoimme vastoinkäymisiin kokemalla haastavia tunteita ja epämiellyttävältä tuntuva stressiä, mutta on tärkeää kyetä huomioimaan niitä, toisaalta irrottautumaan niistä sekä elpymään. Mielen hyvinvointia haastavista kokemuksista on tarpeen palautua aika ajoin rauhalliseen ja levolliseen mieleen – psyykkiseen tasapainoon.

Näkökulmia psyykkisen hyvinvoinnin rakentumiseen

Jokaisella on oma psyykkisen kuormituksen sietokyky – ikään kuin psyykkinen kunto – ja se vaihtelee ajan myötä. Oman toimintakyvyn ja kuormittavien tilanteiden sietämisen rajat vaihtelevat sen mukaan, millaisia mielen hyvinvoinnin suoja- ja riskitekijöitä ihmisen elämässä on. Psyykkisen toimintakyvyn rinnastaminen fyysiseen toimintakykyyn voi auttaa hahmottamaan, miten omalla toiminnalla ja terveyskäyttäytymisellä voi vaikuttaa mielenterveyden riski- ja suojatekijöihin. Riskitekijöitä ovat fyysisen terveyden osalta esimerkiksi tupakointi sekä ylipaino ja psyykkisen terveyden osalta ihmishuononongelmat sekä menetykset. Fyysisen terveyden suojatekijöistä esimerkkejä ovat liikunta sekä lepo ja psyykkisen terveyden suojatekijöistä vaikkapa merkitykselliset kontaktit muihin sekä hyvää mieltä tuova toiminta. Kun yksilön mielen hyvinvoinnille on liikaa kuormittavia riskitekijöitä suhteessa sitä vahvistaviin suojatekijöihin, alkaa psyykkinen oireilu. (Jessor, Van Den Bos, Vanderryn, Costa & Turbin 1995.)

Psykologiassa ihmisen toiminta hahmotetaan hienojakoisena psykofyysissosiaalisena kokonaisuutena, jossa kaikki tekijät vaikuttavat toisiinsa. Saamme yleensä varomerkkejä ennen vaikeampaa psyykkistä oireilua esimerkiksi lievien tunne-elämän ja mielialan muutosten sekä univaikeuksien muodossa. Nämä viestivät meille, että elämässämme on jotain, johon olisi syytä kiinnittää huomiota. Kenties olisi aika panostaa enemmän psyykkisen hyvinvoinnin vahvistamiseen? Monesti on helpompaa lisätä suojaavia tekijöitä kuin vähentää riskitekijöitä. Joitain riskitekijöitä, kuten geneettistä huono-osaisuutta, on hyvin vaikeaa muuttaa. Joissain tilanteissa suojatekijöiden lisääminen on kuitenkin vain ”tulipalojen sammuttelua”, jos ”tulipalojen aiheuttajaan” ei puututa. Esimerkiksi ei ole pitkällä aikajänteellä viisain ratkaisu tarjota perheväkivallan vuoksi oireilevalle yksilölle psykoterapeuttista tukea, jos traumatisoiva perhetilanne siitä huolimatta vain jatkuu. Sekä riski- että suojatekijöiden määrällä on merkitystä. Vaikka suojatekijät eivät poista riskitekijöitä, ne saattavat neutraloida riskitekijöiden vaikutusta, kun niitä on riittävästi. Vahvojen ja monipuolisten suojatekijöiden ansiosta psyykkinen toimintakyky säilyy kovassakin kuormituksessa.

Miten yksilöllinen mielen hyvinvointi rakentuu, ja miten sitä voi vahvistaa? Useat tekijät muovaavat voimakkaasti psyykkisen hyvinvoinnin pohjaa hyvin varhain yksilönkehityksessä. Geneettisillä ja epigeneettisillä tekijöillä sekä näihin vaikuttavalla varhaisella vuorovaikutuksella on suuri merkitys psyykkisen hyvinvoinnin rakentumisessa. Geeneillä tiedetään olevan merkitsevää selitysarvoa myös vakavien mielenterveyden häiriöiden synnyssä. Epigeneettiset eli hedelmöityksen jälkeiseen geenien muunteluun liittyvät sikiökauden ja varhaislapsuuden kokemukset ovat vahvasti yhteydessä mielen hyvinvointiin koko elämänkaaressa. (Ruehlmann, Sammallahti, Hidalgo ym. 2023.) Esimerkiksi raskaana olevan äidin stressi- ja masennuskokemukset sekä ravitsemus tai perheen päihde- ja väkivaltapulmat vaikuttavat kiistatta kasvavan lapsen psyykkiseen kehitykseen pitkäkestoisin seurauksin tunne-elämälle ja mielen hyvinvoinnille.

Tutkimusta raskaana olevien äitien psyykkisen hyvinvoinnin ja syntyvän lapsen hyvinvoinnin yhteyksistä tehdään jatkuvasti. Tutkitaan esimerkiksi siitä, miten suuria hyötyjä syntyvän lapsen psyykkiselle kehitykselle voisi saavuttaa raskaana olevan äidin (psyko)terapeuttisella tukemisella silloin, kun äidin raskausaikaan liittyy tunnettuja riskitekijöitä. (Lähdepuro, Lahti-Pulkkinen, Pyhälä ym. 2023.) Lapsen syntymän jälkeen riittävän hyvä varhainen vuorovaikutus on väkevimpiä tapoja vaikuttaa myönteisesti yksilön mielen hyvinvoinnin rakentumiseen.

Oleellista epigenetiikan ymmärtämisessä on se, kuinka perintötekijät ja olosuhteet ovat jatkuvassa yksilöllisessä vuorovaikutuksessa keskenään. Esimerkiksi yksilöllä voi olla geneettisesti suurta riskiä sairastua päihderiippuvuus- ja syömishäiriöihin, mutta ongelman laukaisevaksi olosuhdetekijäksi tarvitaan vaihteleva määrä päihde- tai ruokavaliokokeiluja (Bulik, Coleman, Hardaway, Breithaupt, Watson, Bryant & Breen 2022). Toisaalta joku saattaa olla geneettisesti enemmän "suojassa" näiltä häiriöiltä, vaikka ottaisi runsaasti riskejä elämäntavoillaan. Riskigeenit saattavat myös erilaisten elämäntapatekijöiden myötä aktivoitua tai "sammua". Liikunnan ja turvallisten kiintymyssuhteiden vaikutuksia epigeneettiselle muovautumiselle voi melko huoletta koko elämänsä ajan luonnehtia myönteisiksi. Riittävä terveysliikunta esimerkiksi ehkäisee merkittävästi psyykkisen oireilun akuuttijaksoja sekä niiden uusimista (Leppämäki 2007).

Resilienssi aktivoituu ja rakentuu elämäkokemuksen karttuessa

Resilienssillä viitataan mielen hyvinvoinnista puhuttaessa yksilön psyykkiseen selviytymiskykyyn erityisen stressaavissa tilanteissa. Tätä käsitettä voisi avata rokotusanalogialla: Kun jokin vastoinkäyminen on siinä mielessä sopiva, että siihen sopeutuu ja siitä jopa oppii, on ikään kuin olisi saanut "juuri sopivan määrän taudinaiheuttajaa" aktivoimaan henkistä vastustuskykyä. Resilienssi ei siis synny itsestään, vaan kehittyäkseen tarvitsee "taudinaiheuttajia" (rokotusaine tai mielen hyvinvoinnille jokin vastoinkäyminen) ja muita vastustuskyvyn vahvistajia (sairaudesta paraneminen tai vaikkapa taide-elämyksen avulla elpyminen) juuri osuvalla hetkellä (oikea-aikaisuus, riittävä palautumisaika ja tuki "annosten" tai haasteiden välille). Resilienssin ja mielen hyvinvoinnin rakentumiseen liittyvät tarpeet ovat toisaalta osin yleisinhimillisiä ja toisaalta hyvin yksilöllisiä. Kaikkien osalta resilienssi rakentuu helpommin turvallisessa kiintymyssuhteessa. Toisaalta siinä missä yhden resilienssi kehittyä kertarysäyksellä suuren vastoinkäymisen myötä, kun hänellä on vaikeuksien käsittelyyn läheisen tuki, toinen ei kestäisi samaa vastoinkäymistä, vaan hyötyisi pienemmistä "annoksista" tai huomattavasti suuremmasta tuesta. (Friebert 2020.)

Vastoinkäymisiä ei toki tarvitse hakemalla hakea, vaan niitä varmasti elämässä tarjoutuu kaikille. Haasteista selviytymiseen tarvitaan oikea-aikaista ja yksilöllistä tukea, jotta voi oppia vaikeuksistaan ja palautua stressistä. Näin voi tapahtua haasteiden jälkeistä henkistä kasvua. Turvalliset läheissuhteet sekä tarvittaessa helposti saavutettavat mie-

lenterveyspalvelut ovat tällöin kullan arvoisia mielen hyvinvoinnin tukia. Resilienssi voi vahvistua koko elämän ajan. (Reivich & Shatté 2002.) Sen osalta iän mukanaan tuoma kokemus aiemmista selviytymisistä vain vahvistaa mielen hyvinvointia. Elämäkokemuksen myötä vahvistuneen resilienssin on ajateltu olevan yksi selittävä tekijä sille, miksi eläkeikäiset selviytyivät korona-ajan rajoituksista keskimäärin psyykkisesti vähemmin oirein verrattuna nuorempiin aikuisiin (Maununaho 2021).

Mielen hyvinvoinnin voimavarojen vahvistaminen

Omaa ja läheisen mielen hyvinvointia kannattaa vahvistaa koko elämän ajan ikään kuin sopivalla ”mielen treeniohjelmalla” (Dunderfelt 2022). Terveellisen liikkumisen, ravitsemuksen sekä unen ja levon peruspilarien ohella jokaisen kannattaisi tarkastella sekä vahvistaa omia mielen hyvinvoinnin voimavarojaan mielenterveysongelmia ennaltaehkäisten. Moni voi tarvita tukea sen pohtimiseen, mikä olisi hänelle mahdollista, riittävän monipuolista psyykkistä kuntoa kohottavaa sekä ylläpitävää mielen hyvinvoinnin treeniä tai elämäntapoihin liittyvää terveyskäyttäytymistä (Huurre, Rahkonen & Aro 2003). Aivan kuten monipuolisesti hyvä fyysinen kunto ennakoii hyvinvointia ja nopeampaa selviytymistä taudeista, myös psyykinen kunto tuo mielen hyvinvointia sekä henkistä vastustuskykyä voimavaroja kuluttavissa tilanteissa.

Fyysiseen terveyteen annetut suositukset pätevät myös mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen, erityisesti liikkumisen ja ravitsemuksen osalta. Fyysinen kuormitus on yllättävän tärkeää mielen hyvinvoinnille. Muun muassa lukuisten masennuksen hoito- ja ehkäisy menetelmiä vertailevien tutkimusten mukaan liikunta paitsi palauttaa mielen hyvinvointia, myös suojaa mielenterveyden häiriöistä kärsineitä relapseilta eli häiriöiden uusimiselta. (Leppämäki 2007.) Melko uutena tietona ymmärrämme nykyään jonkin verran laadukkaan ravinnon, suolistofloran sekä mielenterveyden välisiä yhteyksiä (Bruce-Keller, Salbaum & Berthoud 2018). Suomalaisessa ympäristössä D-vitamiini on erityinen ravitsemuksellinen mielenterveystekijä (Sandboge, Räikkönen, Lahti-Pulkkinen ym. 2023), jonka puutostilaan liittyy huomattavan usein muiden oireiden ohella masennuksen kaltaisia oireita. Samoin pohjoinen sijaintimme asettaa haasteen valon määrän ja sen myötä mahdollisesti myös vuorokausirytmien vaihtelun kautta. Tukea tähän vaihteluun herkästi reagoiville voi mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi olla tarpeen järjestää kirkasvalohoidolla tai kiinnittämällä erityistä huomiota päivänvalossa oleiluun pimeämpinä kausina.

Laadukkaan ja riittävän unen sekä levon merkitystä mielen hyvinvoinnille ei voi korostaa liikaa. Muita elämän ulottuvuuksia suositaan valitettavasti nyky-yhteiskunnassamme hyvän unen ja levon kustannuksella: arki on monella nopeatempoista ja kiireistä uniajan priorisoinnin ja pitkän päivää tarvittavien palautumisaikojen sijaan. Univaikeudet ovat yleisiä, ja niitä on myös niillä, jotka varaavat riittävästi aikaa rauhoittumiselle sekä unelle. Univajeen sietäminen vaihtelee yksilöstä toiseen: joillain tulee pienestäkin univajasta paitsi mielialaoireita myös kognitiivisia eli tiedonkäsittelyn vaikeuksia, kun toisilla

on enemmän resilienssiä tämänkin haasteen suhteen. Kuitenkin valvottamiskokeissa on kiistatta osoitettu, että uni ja unennäkö on oleellista ihmisen kokemusten psyykkiselle jäsentämiselle, muistille sekä aistitoiminnoille. Jo parin vuorokauden täysi valvottaminen johtaa mielen hyvinvoinnin osalta huomattavaan romahdukseen: aisti- ja ajatusharhoihin. (Waters, Chiu, Atkinson & Blom 2018.)

Sopiva määrä stressiä on tärkeää henkisen vastustuskyvyn syntymiselle – hyvää mielen treeniä. Lyhytkestoinen eustressi on myönteistä mielen hyvinvoinnille: sen myötä ihmisen toiminta tehostuu ja se väsyttää sopivasti niin, etteivät yöunet ainakaan pitkäaikaisesti kärsi, vaan päivävastoin. Eustressiä elämäänsä saa, kun siinä on riittävästi mielekästä, arvojen mukaista ja merkityksellistä toimintaa, vaikkapa uuden oppimista, mielekästä työtä, leikkiä, vapaaehtoistoimintaa, käsitöitä, luonnossa liikkumista ja muuta vastaavaa. Monille jo sosiaalisesti aktiivinen toiminta, vaikkapa ryhmässä harrastaminen tai muiden auttaminen, on tällaista. Pitkäkestoisesti nukkumista häiritsevä ja ahdistava distressi on puolestaan haitallista mielen hyvinvoinnille. (Suomen Mieli ry 2023b.) Kunkin on kuunneltava itseään näiden erottamiseksi. Tottumisen, kokemuksen karttumisen ja resilienssin sekä psyykkisten selviytymiskeinojen kehittymisen myötä distressiä aiheuttaneet tilanteet voivat myös muuttua toivotunlaiseksi uppoutumiseen ja flow-kokemuksiin johtavaksi eustressiksi.

Edellä mainittujen tekijöiden lisäksi kannattaa tutkailla omalla kohdalla muitakin tekijöitä, jotka tuovat omaan elämään hyvää mieltä, arjen voimavaroja ja esimerkiksi auttavat nukkumaan paremmin. Näitä voi löytää esimerkiksi Mielenterveyden käsi -mallinnuksista (Suomen Mieli ry 2023a), joita löytyy eri ikäisille. Omien voimavarojensa valikoimaa kannattaa yrittää monipuolistaa ja vahvuuksiaan hyödyntää (Niemi 2023) vaikkapa kulttuurihyvinvointiaan vahvistamalla (Santini, Thygesen, Krokstad ym. 2023; CuWeRE 2023). Vapaa-ajalla yksi saa voimia ja energiaa tanssista, toinen huomaa mielialassaan tai unessa saunomisen, avantouinnin sekä luonnossa liikkumisen hyödyt ja kolmas löytää kaipaamansa rauhoittumisen kirja kädessä. Luovan ryhmätoiminnan mahdollisuuksista mielen hyvinvoinnin vahvistamiselle löydät lisää asiaa julkaisun toisessa mielen hyvinvointia käsittelevässä artikkelissa ”Mielen hyvinvointia omaishoitajalle luovasta ryhmätoiminnasta”.

Lähteet

- Alho, H., Aalto, M., Castrén, S. & Pajula, M. (toim.) 2023. Peliriippuvuus. Helsinki: Duodecim.
- Bruce-Keller, A., Salbaum, J. M. & Berthoud, H.-R. 2018. Harnessing Gut Microbes for Mental Health: Getting from Here to There. *Biological Psychiatry*, 83(3), 214–223.
- Bulik, C., Coleman, J., Hardaway, J. A., Breithaupt, L., Watson, H., Bryant, C. & Breen, G. 2022. Genetics and neurobiology of eating disorders. *Nature Neuroscience*, 25 (5), 543–554.
<https://doi.org/10.1038/s41593-022-01071-z>
- CuWeRE 2023. Haettu 26.9.2023. <https://cuwere.fi/>
- Dunderfelt, T. 2022. Hyvä fiilis. Helsinki: Basam Books.
- Duodecim 2023. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä 2023. Depressio. Käypä hoito -suositus. Haettu 26.9.2023.
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50023>
- Friberg, L. 2020. Resilienssin merkitys kuormittavassa tilanteessa. Hogrefen kriisiwebinaari 29.4.2020.
- Huurre, T., Rahkonen, O. & Aro, H. 2003. Terveystilan ja terveyskäyttämisen sosioekonomiset erot nuoruudesta aikuisuuteen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 40,154–62.
- Jessor, R., Van Den Bos, J., Vanderryn, J., Costa, F. & Turbin, M. 1995. Protective factors in adolescent problem behavior: Moderator effects and developmental change. *Developmental Psychology*, 31, 923–933.
- Lahad, M., Ayalon, O. & Shacham, M. 2012. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency – Theory, research and cross-cultural application. Pennsylvania: Jessica Kingsley Publishers.
- Leppämäki, S. 2023. Diagnoosikriteerit ja diagnoosiluokitusten erot. Käypä hoito, Duodecim. Haettu 26.9.2023, <https://www.kaypahoito.fi/nix03224>
- Leppämäki, S. 2007. Liikunta ja depressio. *Duodecim* 123, 629–630.
- Lähdepuro, A., Lahti-Pulkkinen, M., Pyhälä, R., Tuovinen, S., Lahti, J., Heinonen, K., Laivuori, H., Villa, P., Reynolds, R., Kajantie, E., Girchenko, P. & Räikkönen, K. 2023. Positive maternal mental health during pregnancy and mental and behavioral disorders in children: A prospective pregnancy cohort study. *Journal of Child Psychology & Psychiatry* 64 (5), 807–816.
- Maununaho, S. 2021. Mielenterveys elämäntaitona ikääntyessä. Suomen Mieli ry:n asiantuntija-puheenvuoro 20.10.2021.
- Niemiec, R. 2023. Ways to Use Strengths to Boost Your Mental Well-Being. Haettu 26.9.2023.
<https://www.viacharacter.org/topics/articles/ways-to-use-your-strengths-to-boost-your-mental-well-being>
- Raaska, H. 2023. Autismikirjon häiriön diagnostisten luokitusten yhteneväisyydet ja erot. Käypä hoito, Duodecim. Haettu 26.9.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix03138>
- Reivich, K. & Shatté, A. 2002. *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway books.

Ruehlmann, A., Sammallahti, S., Hidalgo, A., Bakulski, K., Binder, E. B., Campbell, M., Caramaschi, D., Cecil, C., Colicino, E., Cruceanu, C., Czamara, D., Dieckmann, L., Dou, J., Felix, J., Frank, J., Haberg, S., Herberth, G., Hoang, T., Houtepen, L., Huls, A., & 22 others 2023. Epigenome-wide meta-analysis of prenatal maternal stressful life events and newborn DNA methylation. *Molecular Psychiatry* 2021. <https://doi.org/10.1038/s41380-023-02010-5>

Sandboge, S., Räikkönen, K., Lahti-Pulkkinen, M., Hauta-alus, H., Holmlund-Suila, E., Girchenko, P., Kajantie, E., Mäkitie, O., Andersson, S. & Heinonen, K. 2023. Effect of Vitamin D-3 Supplementation in the First 2 Years of Life on Psychiatric Symptoms at Ages 6 to 8 Years: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 6 (5). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.14319>

Santini, Z., Thygesen, L., Krokstad, S., Bonde, L., Donovan, R., Koushede, V., Jensen, A., Koyanagi, A. & Ekholm, O. 2023. Engagement with arts and culture activities in the Danish general population: Longitudinal associations with new onset or persistent depression and mental wellbeing. *British Journal of Health Psychology* 28 (3), 844–859. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12657>

Solin, P., Appelqvist-Schmidlechner, K., Nordling, E. & Tamminen, N. 2018. Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. THL/ Päätösten tueksi 25,1–5. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-112-6>

Suomen Mieli ry 2023a. Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. Haettu 21.9.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Suomen Mieli ry 2023b. Vahvista eustressiä, vähennä distressiä. Haettu 26.9.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/vahvista-eustressia-vahenna-distressia/>

Tawast, E. 2019. Mielen hyvinvoinnin taitoja tarvitaan elämän esteiden ylittämiseen. Teoksessa J. Oksanen & R. Sollaavaara (toim.) 2019. Esteille hyvästit. Helsinki: Autismisäätiö.

Terveyskylä 2023. Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? Haettu 26.9.2023. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mist%C3%A4-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>

Waters, F., Chiu, V., Atkinson, A. & Blom, J. D. 2018. Severe sleep deprivation causes hallucinations and a gradual progression toward psychosis with increasing time awake. Review article. *Frontiers Psychiatry* 9: 303. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00303>

Kuuntele PODCAST Korkeapainetta 1: Luovuus mielenterveytemme tukena

Elina Ala-Nikkola, Mirja Erlund & Eeva Tawast

Tässä Korkeapainetta-podcastin jaksossa keskustellaan siitä, miten luovuus, taidetoiminta ja ilmaisu voivat olla mielen hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukena. Keskustelijat pohtivat miten mielenterveystyön ammattilainen voi omassa työotteessaan lisätä luovuuden mahdollisuuksia. Jaksossa kuullaan paljon kokemuksia ja konkreettisia esimerkkejä niin yksilö- kuin ryhmätyöskentelystä.

Jaksossa kuullaan myös, mitä mielenterveydellä ja mielen hyvinvoinnilla ylipäänsä tarkoitetaan, miten suomalaisten mielet tällä hetkellä voivat sekä keskustellaan mielen ongelmien ennaltaehkäisyn merkityksestä.

Keskustelijoina jaksossa ovat aikuisten mielenterveystyön asiantuntija Mirja Erlund MIELI Suomen mielenterveys ry:stä sekä psykologian lehtori Eeva Tawast ja kulttuurihyvinvoinnin asiantuntija Elina Ala-Nikkola Metropolia Ammattikorkeakoulusta.

Korkeapainetta-podcast-sarjassa tarkastellaan kulttuurihyvinvoinnin edistämistä erilaisista näkökulmista käsin. Vieraina jaksoissa on alan tutkijoita, kehittäjiä ja asiantuntijoita. Keskustelujen äärelle johdattelevat kulttuurihyvinvoinnin asiantuntijat Metropolia Ammattikorkeakoulusta.

Podcast-sarjaa julkaistaan osana Kulttuurihyvinvoinnin tutkimuksen ja koulutuksen osaamiskeskittymä CuWeREN toimintaa. CuWeREN toiminnasta vastaavat Metropolia Ammattikorkeakoulu ja Jyväskylän yliopisto.



**Korkeapainetta 1:
Luovuus mielenterveytemme tukena
MetroPodia**

Etsimässä uusia säveliä elämään

Minna Lamppu, Uusia säveliä etsimässä -projektipäällikkö, lehtori ja pääainevastaava, varhaisiän musiikkikasvatus ja taiteen soveltava käyttö, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Omaishoitoperheet ovat yhteiskunnassa yksi kipeästi tuen tarpeessa oleva väestöryhmä. Omaishoitoperheiden tukimuotoja täytyy monipuolistaa, ja niiden tulee mahdollistaa omaishoitajien mielen hyvinvoinnin ja kokonaisvaltaisen toimijuuden tuki. Väestörakenteen muuttuessa omaishoitoperheiden hyvinvointi on ratkaisevaa myös yhteiskunnan sote-palvelujen kantokyvyn näkökulmasta.

Omaishoitajilla on suuri riski terveyden uhkiin, uupumiseen, masennukseen ja yksinäisyyteen (Juntunen & Salminen 2011), ja COVID-19-pandemia kärjisti entisestään haastavaa elämäntilannetta. Omaishoitajien palvelut lakkautettiin, vapaapäivät estyivät ja poikkeustilanne eristi omaishoitoperheet riskiryhmiin kuuluvina kotiin. Stressitilanteessa mielen käsittelykyky, tulevaisuudennäkymät ja toimintakyky kapenee. Myös koronan kaltaisessa erityistilanteessa on tärkeää, että voidaan pitää yllä sosiaalisia kontakteja ja elämän merkityksellisyys sekä toiveikkuus säilyy.

Luovan sekä taiteita hyödyntävän ja ilmaisua tukevan toiminnan avulla voidaan monin tavoin vahvistaa hyvinvointia ja toimintakykyä sekä ennaltaehkäistä voimavarojen ehtymistä ja sitä kautta ajautumista syvempiin ongelmiin (esim. Fancourt & Finn 2019; Särkämö ym. 2013). Tutkimukset luovan toiminnan merkityksistä elämässä osoittavat luovan, yhteisöllisen toiminnan kannattelevan elämäniloa ja jaksamista sekä auttavan näkemään elämän uudesta näkökulmasta (Huhtinen-Hildén & Isola 2019b). Yksilöllisesti omaishoitoperheille suunnattua, tuen tarpeet huomioivaa toimintaa on vähän, ja tällaisten ryhmien ohjaaminen vaatii vahvaa ammattitaitoa (sekä monialaista yhteistyötä).

Uusia säveliä etsimässä -hankkeessa (2021–2023) omaishoitoperheiden hyvinvointia pyrittiin tukemaan yhteisöllisen, musiikkia ja muita taiteita hyödyntävän luovan toiminnan avulla. Hankkeen taustana oli tarve omaishoitoperheiden voimavarojen ja mielen hyvinvoinnin tuelle sekä perheiden yksinäisyyden ehkäisemiselle. Hankkeessa kehitettiin uudenlaista, korjaavaa ja ennaltaehkäisevää toimintaa, jossa luovuutta ja taiteita hyödyntäen vahvistettiin perheiden osallisuutta ja voimavaroja. Tavoitteena oli tarjota perheille mielekästä toimintaa, jonka myötä tarjoutuisi mahdollisuus sosiaalisen elämämpiirin laajenemiseen, uusiin sosiaalisiin suhteisiin ja vertaistukeen. Yhteisöllisyyttä kannattelevaan toimintaan ja sen suunnitteluun osallistumisen avulla haluttiin tarjota perheille mahdollisuus selviytymistä edistävien voimavarojen vahvistumiseen, yksinäisyyden helpottumiseen ja tulevaisuuden toivon ylläpitämiseen. Tällaisiin lähtökohtiin nojautuvaa, omaishoitoperheitä yksilöllisesti tukevaa toimintaa on vähän.



Uusia säveliä etsimässä -hanke kohdistui helsinkiläisille ja vantaalaisille aikuisten ja lasten omaishoitoperheille. Toiminnan kautta keskityttiin vahvistamaan koko perheen hyvinvointia: Toimintaan osallistuttiin omaishoitopareina ja -perheinä, mutta myös muut läheiset olivat tervetulleita osallistumaan toimintaan. Hankkeen aikana ryhmätoimintaa kohdistettiin yhteensä seitsemälle ryhmälle, joista neljä oli omaishoidettavien aikuisten ja kolme omaishoidettavien lasten ja heidän omaishoitajiensa ryhmiä. Aikuisten ryhmistä kaksi suuntautui muistiperheille, ja yksi lasten perheiden ryhmistä oli monikuluttuuri-

Uusia säveliä etsimässä -hankkeessa omaishoitoperheille sekä heidän läheisilleen järjestettiin moniammatillisessa dialogissa tarkoin suunniteltua ryhmätoimintaa ja erilaisia tapahtumia. Perheille järjestetyssä ryhmätoiminnassa keskeistä oli ymmärtää, että perheiden omaishoitotilanteet, tarpeet ja odotukset ovat erilaisia. Perheiden elämäntilanteet ja -kokemukset vaihtelevat myös koronakriisin vaikutusten suhteen. Siksi tärkeänä lähtökohtana oli, että hanketoiminta toteutettiin omaishoitoperheiden ehdoilla, heidän tavoitteidensa mukaisesti ja heitä kunnioittaen.

Toiminnan ohjaamisessa keskityttiin esimerkiksi kykyyn ja herkkyyteen kuunnella osanottajien toiveita ja tarpeita sekä suunnitella toimintaa näiden mukaisesti niin, että perheet voivat kokea itsensä arvokkaiksi sellaisina kuin he ovat. Toiminta perustui avoimeen ja tasavertaiseen dialogiseen vuorovaikutukseen ja kumppanuuteen, jossa omaishoitoperheet vaikuttavat toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Omaishoitoperheiden

ryhmätoiminnassa keskeistä oli 1) madaltaa osallistumiskynnystä rakentamalla toiminta luonteeltaan sellaiseksi, että osallistuminen kodin ulkopuoliseen toimintaan lisääntyy ja 2) toteuttaa toiminta niin, että siihen pystyi osallistumaan sairauden tuomien tarpeiden kanssa. Luovassa ryhmätoiminnassa keskityttiin perheiden osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseen tukeutuen yhteisöllisyyttä edistävään, kutsuvaan, turvalliseen ja mahdollistavaan ilmapiiriin. Osallisuuteen ja hyvinvointiin tähtäävässä luovan toiminnan prosessissa välttämättömäksi tunnistettiin ihmislähtöisyys sekä pedagogiikkaan liittyviä aineksia, kuten arvostava kohtaaminen, dialoginen vuorovaikutus, yhteisöllisyyden edistäminen, sensitiivinen ryhmänohjaus ja inklusiivisuus. Omaishoitoperheiden ryhmien ohjaamista tarkasteltiin monialaisessa dialogissa.

Lasten omaishoitoperheille kehitettiin heidän tarpeisiinsa vastaavaa musiikillista luovaa toimintaa muun muassa musiikkipedagogiikkaa ja erityismusiikkikasvatusta hyödyntäen. Aikuisten, ikääntyneiden ja muistisairauteen sairastuneiden omaishoidettavien perheiden toiminnassa luovaa toimintaa kehitettiin edistäen merkityksellistä arkea etenkin gerontologista osaamista ja musiikkipedagogiikkaa hyödyntäen. Luovalla ryhmätoiminnalla tuettiin osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunteen syntymistä sekä vuorovaikutusta musiikin, liikkeen, leikin, luovuuden ja ilmaisun keinoin. Sensitiivisen musiikkipedagogisen ammattiotteen avulla rohkaistiin perheiden tunnevuorovaikutusta ja luotiin yhteisöllisyyttä. Musiikki, liike, tarinallisuus ja ilmaisu toimivat vuorovaikutuksen keinoina myös silloin, kun mahdollisuudet kommunikoinnissa ovat rajoitetut. Käytetyt lähestymistavat perustuvat tutkimuksiin sekä ammatillisiin kokemuksiin ryhmässä tapahtuvan luovan, taide- ja musiikkitoiminnan, musiikin ja taiteen kokemisen ja oppimisen sekä ilmaisun merkityksestä hyvinvoinnille ja terveydelle.

Toimintaa kehitettiin PDCA-syklin mukaisesti sitä aina edellisestä toimintakerrasta ja pilotista seuraavaan parantaen. Toiminnan pilotteja järjestettiin vuosina 2021–2023 yhteensä kolme.

Myös omaishoitoperheille kohdistuvaa toimintaa mahdollistavien rakenteiden tarkastelemiseksi ja parantamiseksi järjestettiin toimintaa. Tämän omaishoitoperheiden ympärille kietoutuvan eri alojen ja sektoreiden edustajia käsittävän verkoston yhteistyötä vahvistettiin. Toiminnassa paneuduttiin etenkin lisäämään yhteistä ymmärrystä ja uutta osaamista, tunnistamaan ja ratkaisemaan toimintaa haastavia tekijöitä sekä kehittämään ja löytämään tapoja yhteisöllisyyttä edistävän monitaiteellisen musiikkitoiminnan juurtumiseksi ja jatkamiseksi. Se tehtiin dialogissa eri sektoreita ja eri aloja edustavien ammattilaisten kesken, poikkihallinnollisesti. Verkoston toiminnassa keskeistä oli vuoropuhelu yli alojen, sektorien ja organisaatioiden rajojen, yhteisenä tavoitteena omaishoitoperheiden paremman tuen mahdollistaminen ja toiminnan kehittäminen. Kehittämisessä tunnistettiin tarve ja halu ymmärtää toimintaan osallistuneiden eri alojen ja sektorien kumppanien ajattelun lähtökohtia ja näkökulmaa sekä muodostaa siitä yhteinen näkemys.

Uusia säveliä etsimässä



Mitä omaishoito on?

Marja Ruotsalainen, toiminnanjohtaja ja **Farzaneh Hatami Landi**, maahanmuuttajatyön kehittäjä, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Mitä tarkoitetaan omaishoidolla ja sen tukemisella?

Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta sairaasta tai vammaisesta läheisestään. Omaishoitotilanne voi syntyä vähitellen, kun läheisen avuntarve kasvaa toimintakyvyn heikentyessä tai sairauden edetessä. On tärkeää, että hoitava henkilö tunnistaa ajoissa olevansa omaishoitaja ja saa tehtävänsä tietoa, tukea, ohjausta ja neuvontaa.

Omaishoitajien ja omaishoitoperheiden tilanteet ovat erilaisia. Puolet omaishoitajista on yli 65-vuotiaita. Tavallisin omaishoitotilanne on puolison hoitaminen. Moni hoitaa muistisairasta puolisoa. Toinen merkittävä ryhmä on vanhemmat, jotka hoitavat erityistä tukea tarvitsevaa lastaan. Lastaan hoitavat vanhemmat ovat työikäisiä ja moni käy työssä hoitotyönsä rinnalla.

Omaishoitajien on mahdollista saada tukea eri tahoilta, kuten hyvinvointialueen järjestämiä lakisääteisiä palveluja ja erilaisten yhdistysten ja järjestäjien tarjoamia palveluja. Omaishoitajia on Suomessa noin 350 000. Heistä noin 50 000:lla on hyvinvointialueiden myöntämä omaishoidon tuki ja oikeus siihen kytkeytyviin palveluihin. Loput 300 000 omaishoitajaa hoitaa läheistään ilman tukipalveluita. Myös heidän tukemisensa on tärkeää.

Hyvinvointialueiden järjestämä omaishoidon tuki muodostuu hoivaa tarvitsevalle läheiselle annettavista palveluista sekä omaishoitajalle myönnettävästä hoitopalkkiosta, vapaasta ja omaishoitoa tukevista palveluista. Omaishoidon tuen myöntämisen edellytyksenä on, että läheinen henkilö on valmis vastaamaan hoivasta ja huolenpidosta tarpeellisten palveluiden avulla.

Omaishoidon tuki ei ole subjektiivinen oikeus, vaan sen myöntämisperusteet ja hoitopalkkioiden suuruus vaihtelevat hyvinvointialueittain. Omaishoidon tuen järjestämistä vastaa hoivaa tarvitsevan läheisen hyvinvointialue, ja tarkempaa tietoa hakumenettelystä saa oman hyvinvointialueen sosiaalipalveluista.

Omaishoitajalla on oikeus 2–3 lakisääteiseen vapaapäivään hoidon sitovuudesta riippuen. Vapaapäivien toteutusten tavat vaihtelevat hyvinvointialueittain. Omaishoidon tukeen sisältyy sosiaali- ja terveyspalveluja, jotka kirjataan hoito- ja palvelusuunnitelmaan. Omaishoitajalle tulee myös antaa ohjausta ja neuvontaa sekä nimetä oma yhteyshenkilö.

Hoitopalkkio määräytyy hoidon sitovuuden ja vaativuuden perusteella. Omaishoidon hoitopalkkio myös kartuttaa työeläkettä. Hoitopalkkion määrittelee laki. Laki asettaa vähimmäispalkkiomäärän, joka on noin 430 euroa vuonna 2023. Omaishoidon tuen palkkio on veronalaista tuloa. Omaishoidon tuen yhteydessä hoivaa tarvitsevalle läheiselle annetaan erilaisia palveluita, kuten kotihoitoa, avustajapalveluita, apuvälineitä, päivä- ja lyhytaikaishoitoa sekä terveydenhuollon palveluita.

Maahanmuuttajataustaisena omaishoitoperheenä Suomessa

Maahanmuuttajien määrä Suomessa on kasvanut viime vuosina, ja monilla heistä on vastuu perheenjäsenistään. Omaishoitajuus voi olla fyysisesti, emotionaalisesti ja taloudellisesti raskasta ja vaativaa. Maahanmuuttajien halukkuuteen toimia omaishoitajina vaikuttavat muun muassa perheen ja kulttuurin odotukset, taloudelliset tekijät ja henkilökohtainen motivaatio auttaa läheistään.

Maahanmuuttajataustaiset omaishoitajat kohtaavat usein erityisiä haasteita Suomessa. Heidän tukiverkostonsa ja sosiaalinen verkostonsa voivat olla rajoitettuja, koska heillä saattaa olla vähemmän läheisiä sukulaisia tai ystäviä maassa. Lisäksi kielitaidon puute, kulttuuriset ja palvelujärjestelmän erot voivat vaikeuttaa kommunikointia terveydenhuollon ammattilaisten tai muiden palvelujen kanssa.

Maahanmuuttajataustaisilla omaishoitajilla voi olla haasteita tasapainottaa identiteettiään ja roolejaan. He saattavat kokea paineita sekä perinteisestä kulttuuristaan että uudesta ympäristöstään.

Suomalaista tukijärjestelmää on kehitettävä vastaamaan paremmin maahanmuuttajataustaisten omaishoitajien tarpeita. Tuki perheille kuuluu kaikille ja osallisuus laajempaan yhteisöön ja oikeus palveluihin on turvattava erityisesti heille, joilla on osallisuuden haavoittuvaisuuksia.

Maahanmuuttajataustaisten omaishoitajien tukemiseksi tarjotaan kulttuurisensitiivistä ohjausta ja neuvontaa. Tämä tarkoittaa, että palveluja tarjotaan monella kielellä ja erilaiset kulttuuritaustat huomioidaan. Tavoitteena on varmistaa, että maahanmuuttajataustaiset omaishoitajat saavat tarvitsemansa tiedon ja tuen omalla äidinkielellään ja ymmärrettävässä muodossa.

Suomessa on laaja järjestökulttuuri ja monia yhdistyksiä, jotka tarjoavat tukea ja neuvontaa maahanmuuttajataustaisille omaishoitajille. Kolmannen sektorin toimijat auttavat perheitä navigoimaan palvelujärjestelmässä, tarjoavat vertaistukea ja järjestävät erilaisia tapahtumia ja toimintaa.



On tärkeää, että maahanmuuttajataustaiset omaishoitajat ovat tietoisia omista oikeuksistaan saada tasavertaista kohtelua ja oikeudenmukaista tukea Suomessa. Tietoisuus tukimahdollisuuksista auttaa maahanmuuttajataustaista omaishoitajaa pääsemään tarvitsemiinsa palveluihin. Omalla kielellä tai selkokielellä tarjottavat palvelut ovat vaikuttavin tapa saada maahanmuuttajataustaisia omaishoitoperheitä tuen ja palveluiden piiriin. Tuen saatavuuteen on panostettava jatkossa selvästi nykyistä enemmän.

Omaishoito on joukkuelaji – älä jää yksin!

Ikääntyneiden omaishoitoperheiden elämäntilanteiden erityispiirteitä

Mari Helin, sosiaalityöntekijä, ikääntyneiden omaishoidon kehittäminen, Helsingin kaupunki

Jokaisen omaishoitoperheen tilanne on yksilöllinen. Helsingin kaupungilla toteutettavassa ikääntyneiden omaishoidon kehittämishankkeessa on kuitenkin tunnistettu myös omaishoitoperheitä yhdistäviä piirteitä. Sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten, järjestötoimijoiden ja ikääntyvien omaishoitoperheiden kanssa tehtävä yhteistyö on lisännyt yhteistä ymmärrystä omaishoitoperheiden tilanteista ja tukemisesta sekä yhteistyön merkityksestä.

Elämäntilanteiden moninaisuus

Omaishoitajana toimivat vastaavat monista asioista. Omaishoitajan arkeen kuuluu paljon erilaisia käytännön tehtäviä, kuten läheisen ruokailussa, pukeutumisessa, peseytymisessä, wc-toiminnoissa ja liikkumisessa avustaminen, lääkityksestä huolehtiminen sekä terveyden- ja sairaanhoidollisista toimenpiteistä huolehtiminen. Omaishoitajana toimivilla on usein vastuullaan arjen sujuvuudesta sekä kodin askareista huolehtiminen.

Tehtävään sisältyy usein myös läheisen psyykinen kannustaminen ja tukeminen, läheisen tunteisiin ja niihin liittyviin tarpeisiin vastaaminen. Lisäksi tukemiseen voi sisältyä sosiaalisiin suhteisiin kuuluvien asioiden selvittämistä. Monesti omaishoitotilanteisiin liittyy myös huolen kantaminen läheisen ja koko perheen voinnista nyt ja tulevaisuudessa. Moninaisten vastuiden ja tehtävien yhteensovittaminen on haastavaa ja tukea tarvitsevat sairastuneen lisäksi omaishoitaja ja muut läheiset. Omaishoitoperhe on monen uuden asian äärellä – niin käytännön asioiden kuin myös perheen uusien roolien, sairastumisen, ikääntymisen ja uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisen suhteen.

Omaishoitajien elämäntilanteeseen liittyviä huolia ja riskitekijöitä

Omaishoitajien on usein vaikeaa tunnistaa ja ottaa puheeksi omaan jaksamiseen ja huoliin liittyviä kysymyksiä. Omaishoitajat omaksuvat helposti yksin pärjäämisen kulttuurin. Tukipalveluita on aiemmin ollut vähemmän, tieto niistä on ollut hajanaista tai sitä ei ole ollut saatavilla ollenkaan (Shemeikka ym. 2017; Halonen 2023). Tukipalveluiden käyttäminen on myös tottumiskysymys: usein omaishoitajat keskittyvät toisen hyvinvointiin oman hyvinvoinnin jäädessä vähälle huomiolle. Myös omaishoitajien toimintakyky voi heikentyä ja estää palveluiden piiriin pääsemisen. (Mikkola 2009.) Digiosaaminen on tärkeä tekijä omaishoitajana toimimisessa ja tukipalveluiden saavutettavuudessa. Jos omaishoitaja ei esimerkiksi kykene käyttämään verkosta saatavaa tietoa, voi hän jäädä vaille tarvitsemaansa tietoa palveluista. Ikääntyvien omaishoitajia voi huolettaa myös

se, miten läheiselle käy, jos he eivät enää kykene huolehtimaan hänestä. Osittain tästä syystä omaishoitajien voi olla vaikeaa tunnistaa ja ennen kaikkea myöntää oman toimintakykynsä heikkenemistä.

Erityisesti vanhempiin sukupolviin kuuluvia puoliso-omaishoitajia koskettaa vahva sitoutuminen puolisoon ja kokemus velvollisuudesta auttaa tätä (Mikkola 2009; Sointu 2016; Halonen 2023). Sitoutuminen ja tunneside asettavat omaishoitajan haastavaan ja joskus liian vaativaan tehtävään (Ring 2021). On tyypillistä, että omaishoitajat ovat kuormittuneempia kuin mitä he sanovat ja tarvitsisivat paljon enemmän apua kuin mitä he pyytävät. Omaishoitoperheiden tunneskaalaan liittyy huolehtimisen, sitoutumisen, velvollisuuden ja rakkauden lisäksi esimerkiksi häpeän kokemuksia, joiden esiin tuominen on vaikeaa. (Autio 2014; Halonen 2023.) Tyypillisiä riskitekijöitä voivat olla esimerkiksi omaishoitajan oma uupuminen, läheisen sairautteen liittyvät käytöshäiriöt ja päivärytmin haasteet, perheessä olevat mielenterveyteen tai päihteidenkäyttöön liittyvät ongelmat, sosiaaliin suhteisiin liittyvät ristiriidat tai taloudellinen huono-osaisuus.

Omaishoitoperheiden vahvuudet ja voimavarat

Omaishoitoperheillä on monia vahvuuksia ja voimavaroja, joista yksi on usein perheen pitkä yhteinen historia. Yhteiseen elämään on ehtinyt kuulua monenlaisia kokemuksia ja haastavistakin tilanteista selviytymistä, jo ennen omaishoidon tarvetta. (Mikkola 2009.) Omaishoitoperheet tuovat heidän kanssaan käydyissä keskusteluissa vahvasti esille yhteisen olemisen ja tekemisen merkityksellisyyden, vaikka tämän muodot ovatkin voineet monella tapaa muuttua. Yhteistä voi olla nyt esimerkiksi yhteinen ruokailu, kosketus tai sohvalla istuminen, sen kautta rakentuva kokemus ”meistä” ja yhteisen elämän jatkuvuudesta. Joskus muutosten myötä yhteisyys ei kuitenkaan pysy yllä ja merkityksiä tuottavat rakenteet ja käytännöt hapertuvat. Sairaus voi vaikuttaa keskusteluyhteyteen ja omaishoitajat voivat kokea yksinäisyyttä hoitaessaan läheistä, joka ei enää sanallisesti vastaa tai jonka kanssa ei enää voi jakaa yhteisyyden kokemusta.

Kosketuksen merkitys on suuri sekä hoidettavan että hoitajan hyvinvointitekijänä. Omaishoitajan tehtävää helpottaa omien vahvuuksien tunnistaminen ja läheisen elämänkulun tunteminen. Omaishoitoperheille on tärkeää tunnistaa ja tuntea omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan (Ring 2021). Toisinaan he tarvitsevat tähän tukea perheen ulkopuolelta ammattilaisilta. Tämä on osa heidän psyykkistä ja emotionaalista tukemistaan. Usein tarvitaan myös käytännön avun tukitoimia, jotta voidaan ylläpitää ja vahvistaa hyvinvointia.

Yhdessä suunniteltava ja toteutettava tukemisen kokonaisuus

Usein omaishoitajilla on käytössään monia erilaisia arjen hallinnan sekä myös kuntouttavan työotteen keinoja, joita he ovat muodostaneet arjessaan läheisensä kanssa. Omaishoitajat ovat tottuneet olemaan valppaana, reagoimaan muuttuviin tilanteisiin ja löytämään niihin ratkaisuja.

Perheillä on monenlaisia tuentarpeita, jotka voivat liittyä esimerkiksi muutostilanteeseen sopeutumiseen, mutta myös rohkaistumiseen tarvittavan tuen hakemiseen ja saavuttamiseen sekä vastaanottamiseen. Usein perheissä tarvitaan keskustelua omaishoitajuuden moninaisuudesta ja roolien hahmottamisesta. (Mikkola 2009.) Omaishoitajat tarvitsevat tukea omaan jaksamiseen, hoivataitojen ohjaamiseen ja kuntouttavaan työotteeseen. Lisäksi perheissä on usein tuen tarvetta ihmssuhteiden selvittämiseen ja ratkaisujen löytämiseen. (Halonen 2023.)

Omaishoitoperheiden hyvinvointia edistetään parhaiten, kun tilannetta katsotaan yksilöllisesti ja kokonaisuutena (Shemeikka ym. 2017). Toimiva ja turvallinen arki on omaishoitoperheiden tärkein asia ja tuen tavoite. Yksilöllinen riskiarviointi ja voimavarojen tunnistaminen on perheen oikea-aikaisen tuen kannalta tärkeää. Tukemisen kokonaisuuteen tulisi määrittää yksilöllisesti omaishoitoperheen hyvinvointia edistävät palvelut, kuten hoidettavalle tarpeelliset sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut, omaishoitajan hoitotehtävää tukevat palvelut sekä hoidettavalle hoitajan vapaan, terveydenhuoltoon liittyvien käyntien tai muun poissaolon ajaksi järjestettävät palvelut. (Shemeikka ym. 2017.)

Lähtökohtana tulisi huomioida omaishoitoperheen oma näkemys tarpeistaan ja toiveistaan sekä voimavaroistaan (Mikkola 2009). Yhdessä heidän sekä heidän tarpeidensa mukaisesti kootun moniammatillisen verkoston kanssa sovitaan omaishoitoperheelle sopiva, yksilöllisesti räätälöity tukemisen kokonaisuus. Tämän tulisi sisältää selkeät työskentelyn tavoitteet, keinot, aikataulut sekä kunkin toimijan rooli osana kokonaisuutta. Työskentelyn edetessä tulee myös pitää huolta siitä, että suunnitelman toimivuutta arvioidaan riittävän usein ja tarvittaessa määritetään suunnitelmaa uudelleen.

On tärkeää, että perheellä on yksi työntekijä, joka tuntee perheen tilanteen ja koordinoi tarvittavia tukipalveluita (Shemeikka 2017; Halonen 2023). Tieto omasta työntekijästä ja hänen tavoittamisestaan tarvittaessa tuo turvallisuutta omaishoitoperheelle. Myös läheisen hoidosta vastaava taho tulisi olla määritetty. Ikääntyneiden omaishoitoperheiden kohdalla on havaittu, että edelleen usein toimiva keino on kirjoittaa työntekijän nimi ja puhelinnumero paperille, jonka voi kiinnittää vaikkapa jääkaapin oveen.

Tuen tarve voi vaihdella omaishoitoperheen elämän eri vaiheissa (Shemeikka 2017). Usein varsinkin alku- ja muutosvaiheissa on tarve intensiivisempään henkilökohtaiseen ohjaukseen ja neuvontaan sekä kokonaisvaltaiseen psykososiaaliseen tukeen. Näissä tilanteissa omaishoitoperheet usein kohtaavat monia heille vieraita asioita, joissa monesti tarvitaan uutta tietoa, uusia taitoja, tukea muutokseen sopeutumiseen sekä konkreettisia palveluja.

Kasvokkaiset tapaamiset koetaan tärkeinä. Keskustelu tärkeistä asioista on usein helpompaa kasvokkain kuin puhelimitse tapahtuvissa yhteydenotoissa. Myös kiireettömyys on tärkeää eli työntekijöiden mahdollisen kiireen tunteen ei tulisi välittyä omaishoitajana toimiville. Luottamuksen rakentumista edesauttaa kokemus välittämisestä, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta sekä konkreettisten ratkaisujen löytäminen perheen kohtaamiin haasteisiin.

Omaishoitajana toimivien hyvinvoinnin tukeminen osana kokonaisuutta

Ikääntyneet omaishoitajana toimivat ovat tuoneet vahvasti esille myös oman hyvinvointinsa huomioimisen merkityksen. "Miten sinä jaksat?" on usein hyvä omaishoitajana toimivalle suunnattu kysymys, jolla lähteä rakentamaan yhteistä keskustelua. Teemoiksi voi yksilöllisten tarpeiden pohjalta rakentua esimerkiksi omaishoitajana toimivan huolet ja ratkaisujen löytäminen niihin yhdessä. Usein jo näiden ääneen kertominen toiselle helpottaa tilannetta. Teemoihin on hyvä sisällyttää myös omaishoitajana toimivan itsestään huolehtimisen merkitys ja keinot siihen, stressin ennaltaehkäisy ja purkaminen, oman roolin merkitys ja sisällöt sekä omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen.

Lähteet

Autio, T. 2014. Puolisoaan hoitavien tunteet omaishoitajakertomusten valossa. Lisensiaatintyö. Itä-Suomen yliopisto.

Halonen, U. 2023. Muistisairaiden omaishoitajat palvelujärjestelmässä. Väitöskirja. JYU Dissertations 635. Jyväskylän yliopisto.

Mikkola, T. 2009. Sinusta kiinni - Tutkimus puolisohoivan arjen toimijuuksista. Väitöskirja, Helsingin yliopisto. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A Tutkimuksia 21. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Ring, M. 2021. Psykologinen sopimus omaishoidon sopimuksellisuuden ilmentäjänä. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto.

Shemeikka, R., Bucher, T. U., Pitkänen, S., Pehkonen-Elmi, T. & Kettunen A. 2017. Omaishoitajien tarvitsemat tukitoimet tehtävässä selviytymiseen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 37/2017. Valtioneuvosto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-384-2>

Sointu, L. 2016. Hoiva suhteessa. Tutkimus puolisoaan hoivaavien arjesta. Väitöskirja. Acta Universitatis Tamperensis 2195. Tampere: TUP. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0190-3>

Muistiperheiden huomioiminen, stigmat sekä niiden vähentäminen

Outi Ronkainen, asiantuntija, Muistiliitto ry

Muistisairaus vaikuttaa paitsi sairastuneeseen itseensä, myös olennaisesti hänen lähipiiriinsä, erityisesti jos puoliso jakaa arkea muistisairaana kansa. Omaishoitosuhteeseen voidaan ajautua hiljalleen vuosien saatossa, jo ennen kuin toisella on todettu muistisairaus. Vastuu arjen toimivuudesta ja turvallisuudesta on voinut siirtyä jo enenevässä määrin toiselle puolisolalle. On tärkeää välttää myös automaattista parisuhde/perheolettamaa, sillä Suomessa on valtava määrä yksinasuvien talouksia, ja arki muistisairaudesta on huomattavasti vaikeampaa, jos lähipiiri ei ole tukena. Muistisairaudesta ensimerkit voivat jäädä huomaamatta eikä tutkimuksiin osata/pystyt/äluta hakeutua. Viivästynyt diagnoosi voi johtaa siihen, että toimintakykyä ylläpitävien palveluiden piiriin ei päästä tarpeeksi varhain ja seurauksena henkilö päätyy ikään kuin ennenaikaisesti riippuvaiseksi raskaammista palveluista, kuten useista kotihoidon päivittäisistä käynneistä tai ympärivuorokautisesta hoidosta. (Muistisairauksien yhteiskunnalliset vaikutukset 2021.)

Muistiperheiden tukeminen ja sairastumisen stigmat vähentäminen

Muistisairauksiin liittyy vielä vahvasti vanhanaikaisia ja virheellisiä käsityksiä. Laajan kansainvälisen selvityksen mukaan kaksi kolmasosaa ihmisistä pitää muistisairauksia osana normaalia ikääntymistä. Neljäsosa on sitä mieltä, ettei muistisairauksien ennaltaehkäisemiseksi ole mitään tehtävissä ja 95 % uskoo, että heille voi jossain vaiheessa kehittyä etenevä muistisairaus. Miehet suhtautuvat eteneviin muistisairauksiin leimaavammin kuin naiset, vaikka heillä on suurempi todennäköisyys, että muistisairaata sukulaiset muuttavat heidän luokseen. Jopa 62 % sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisista pitää muistin ongelmia virheellisesti osana niin sanottua normaalia ikääntymisprosessia. Reilu kolmannes omaishoitajista on piilotellut läheisensä muistisairausdiagnoosia. (World Alzheimer Report 2019.)

Muistisairaudet koetaan stigmasoivina sen vuoksi, että ne vaikuttavat niin olennaisesti henkilön kykyyn olla vuorovaikutuksessa ympäristön ja muiden ihmisten kanssa (Alzheimer Society of Canada, 2023; Suomi 2021). Kun ympäristö ja muut ihmiset eivät ymmärrä sairautta, sairastunut voi kokea, että eristäytymällä hän ei tuo muuttunutta toimintakykyään näkyväksi ja alttiiksi toisten katseille ja kommenteille. Ihmiset kuvaavat usein, että haluavat pitää sairautensa omana tietonaan. Myös puolisolalle ja omille lapsille kertominen voidaan kokea hankalaksi. Muistisairaudet yhdistetään älyyn ja älykkyyteen, vaikka kyse on neurologisesta aivoihin vaikuttavasta sairaudesta. Mielikuvilla ja myös

medialla on suuri vaikutus ihmisten asenteisiin, eikä dementia-käsitteen viljely auta tähän. Dementia on oireyhtymä, joka pitkälle edenneen muistisairauden myötä vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn laaja-alaisesti, tällöin puhutaan elämän loppuvaiheesta ja henkilöllä on jo paljon erilaisia haasteita. (Muistiliitto. Dementia-verkkoartikkeli.) Diagnostiikkaan saaneeseen henkilöön ei tulisi viitata dementikkona, vaan henkilönä, joka on saanut diagnoosin jostakin etenevästä muistisairaudesta. Muistisairauksia on useampia, ja niissä korostuvat hieman erilaiset oirekuvat. On tärkeää tutkia, mikä muistisairaus on kyseessä, jotta hoito ja kuntoutus pystytään suuntaamaan oikein. (Muistisairaudet. Käypä hoito -suositus 2021.)

On esimerkillistä ja rohkeaa, että enenevässä määrin ihmiset tulevat omilla kasvoillaan ja tarinoillaan julkisuuteen muistisairaina. Avoimuus ja vertaistuki yleisesti auttavat todella paljon sopeutumaan muistisairauteen, ja näin ihminen ymmärtää, ettei ole tilanteensa kanssa yksin. Voi olla korkea kynnyksellä hakeutua omassa kotikunnassa ryhmätoimintaan, jos on esimerkiksi ollut näkyvässä työssä tai roolissa. Siksi on hyvä tarjota toimintaa, johon voi liittyä mukaan eri puolilta Suomea ja mahdollisesti anonyymisti. Enenevässä määrin ymmärrys muistisairauksista kasvaa, mutta työtä on vielä tehtävänä. Muistiliitto on tuonut Suomeen kansainvälisen mallin, Muistikummit, jonka tavoitteena on osaltaan jakaa tietoa muistisairauksista ja muuttaa ihmisten asenteita. (Muistikummit.fi)

Muistiperheiden ja omaishoitoperheiden rinnalla kulkevat olennaiset toimijat

Muistiperheille on tärkeää, että heidän tilanteensa huomioidaan kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti. (Muistisairauksien yhteiskunnalliset vaikutukset, 2021.) Jos kyseessä on esimerkiksi työikäisenä (alle 68-vuotiaana) sairastunut ja hänellä on työssäkäyvä puoliso ja mahdollisesti lapsia, on koko perheen tilanne ja tarvittava tuki otettava huomioon. Miten lapsia autetaan sopeutumaan tilanteeseen, mitä tukea he tarvitsevat? Miten puoliso voi jatkaa työssään, miten omaishoito järjestyy?

Myös ikääntyneen sairastuneen kohdalla tulee miettiä, miten esimerkiksi ikääntyntyttä omaishoitajaa voidaan tukea. Voi olla, että hänellä itselläänkin on jotain toimintakyvyn haasteita tai sairauksia. Omaishoitajan toimintakyvystä ja jaksamisesta on tärkeää pitää huolta, jottei ajauduta tilanteeseen, jossa kaksi ihmistä on riippuvaisia ulkopuolisesta avusta enenevässä määrin. Tärkeää on pitää mielessä myös yksin asuvat. Miten palvelut vastaavat heidän tarpeisiin sairauden edetessä, ja miten varmistetaan se, etteivät he jää oman onnensa nojaan?

Muistihoitajat ja -koordinaattorit nimetään usein avainhenkilöiksi muistisairaiden palveluissa. He voivat toimia sairastuneen tai perheen rinnalla kulkijoina, seurata sairauden etenemistä, varmistua, että lääkitys ja palvelut ovat toimintakykyyn nähden sopivat ja ohjata muun muassa muistiyhdistysten piiriin. Olisi tärkeää, että jokaiselle muistisaira-

le olisi nimetty taho, johon voi omissa asioissaan olla yhteydessä ja toisaalta taho, joka seuraa sairauden etenemistä. Yhteydenpitoa tai esimerkiksi laboratoriokäyntien ja muistikontrollien ajanvarausta ei tulisi jättää muistisairaana itsensä varaan.

Muistisairaat saattavat sairauden varhaisessa vaiheessa olla varsin hyväkuntoisia ja toimintakykyisiä ja tämän vuoksi jäädä tai jättäytyä pois tukipalvelujen piiristä. Olisi tärkeää, että jo tässä vaiheessa heille järjestettäisiin toimintakykyä ylläpitävää toimintaa ja kuntoutusta. Näin kuntoutusvalmius ja kyky vastaanottaa uutta tietoa, muuttaa arjen toimintoja ja oppia esimerkiksi uusien apuvälineiden käyttöä on parempi. Yhdistyksillä on merkittävä rooli tarjota vertaistukea ja virkistävää toimintaa. Yhdistyksen toiminta voi aktivoitua sairastuneen liikkeelle sekä tarjota arkeen sisältöä. Moni arkailee ryhmätoimintaan osallistumista, jos se ei ole entuudestaan tuttua. Ryhmät pitävät sisällään paljon muutakin kuin keskustelua. Joskus keskusteluyhteys syntyykin paremmin jonkin luovan toiminnan tai liikunnan äärellä.

Luovan toiminnan merkitys työntekijöille ja muistiperheille

Luova toiminta on tärkeää, sillä se ohjaa ajatuksia pois sairaudesta. Muistisairas ihminen, hänen läheisensä ja ohjaaja voivat jakaa jotain, joka ei liity muistisairauteen, toistensa kanssa tasavertaisesti. Luova toiminta voi olla myös mahdollisuus ilmentää tunteita. Sanoittaminen ei ole aina helppoa. Luovan toiminnan ohjaamisessa on tärkeää, että päästään pois suorituskeskeisyydestä tai irti ajatuksesta, että jotain pitää tehdä oikein tai taitavasti. Luovat toiminnat ovat usein irti päästämistä omista ”kahleista” ja näin syntyy mahdollisuus uudelle (ks. Huhtinen-Hildén & Isola, 2019).

Ohjaajan on tärkeää miettiä luovat toiminnat siten, että ne sopivat osallistujille, niitä ei koeta lapsellisiksi tai liian haastaviksi ja niillä on jokin tavoite. Tavoite voi liittyä esimerkiksi tunteiden kuvastamiseen tai muisteluun ja sitä kautta minäpystyvyyden vahvistamiseen. Toimintaa ei tule valita menetelmän vuoksi, vaan sen merkityksen ja tavoitteen. Esimerkiksi musiikilla on mahtava voima vaikuttaa aivotoimintaamme. Sen avulla voimme aktivoitua aivoalueita, joihin mikään muu ei ”yllä”. Luovuutta on myös hyödyntää aisteja kokonaisvaltaisesti, tuoksut voivat tuoda mukanaan muistoja. Valokuvien avulla työskennellessä voi olla helpompaa kiinnittyä aiheeseen ja palauttaa mieleen, mistä on tarkoitus puhua. Piirtäen tai maalaten tai värien avulla voi tuoda oman mielialan esille. Keinoja on monia. Luova toiminta esimerkiksi muistiyhdistyksen ryhmässä voi herättää kiinnostuksen asiaan ja mahdollistaa uuden harrastuksen esimerkiksi liikuntaseurassa tai kansalaisopistossa.

Käytännön kokemuksia luovan toiminnan ja musiikin merkityksestä muistisairaahan toimintakyvyn tukemisessa ja kuntoutumisessa

Aikaisemmissa työtehtävissäni luovat toiminnat ovat näytelleet työssäni nykyistä suurempaa roolia. Esimerkiksi musiikkia ja muita luovia menetelmiä olen hyödyntänyt ulkosuomalaisten ikääntyneiden parissa, jolloin olen huomannut, että erityisesti musiikin kautta on mahdollista saada kosketus omaan kulttuuristaan ja päästä oman identiteetin juurille. Musiikin ja elokuvien avulla pystyimme tukemaan ryhmäläisten ”suomalaisuutta”. Muistisairaiden osallistujien kannalta tällä oli erityisen iso merkitys: jos ajatellaan, että muistisairaus jollain tavalla ”rikkoo” käsitystä itsestä suhteessa ympäristöön niin musiikki voi tehdä heidät tavallaan taas ehjiksi. Luovien toimintojen hyödyntäminen toi myös ihmisiä yhteen, esimerkiksi suomalaisten elokuvien katsominen tai suomalaisten perinteiden ylläpitäminen leipoen (pullapitkot, karjalanpiirakat yms).

Musiikkia olen työssäni käyttänyt myös kävelykuntoutuksessa – musiikista saatu rytmi helpottaa kävelyä. Musiikki tarkoittaa tässä sitä, että työntekijänä laulaa tai hyräilee muistisairaalle tuttua kappaletta. Hieman tanssiva liike voi auttaa myös liikkumisessa. Laulamisen olen havainnut helpottavan vuorovaikutuksessa olemista, vaikka puheentuotto muutoin olisi jo supistunut tai sitä ei olisi lainkaan. Väritykirjat voivat olla keino rauhoittua ja pysähtyä jonkin asian äärelle, jos kotona asuva muistisairas on levoton ja kädet hakevat tekemistä. Neulominen, käsityöt tai ihan vain käsitöiden koskettaminen, ”nyplääminen”, voivat antaa käsille tekemistä ja toisaalta tarjota samalla mainion sormijumpan.

Kännykällä tai irtokaiuttimella läheisten on ollut helppo soittaa muistisairaahan mielimusiikkia tai järjestää vaikka päiväkahvin yhteyteen tanssit. Tanssiminen on tärkeää monelle, ja siinä yhdistyvät sekä musiikki ja tasapainon harjoittaminen että kosketus ja toisen lähellä oleminen. Tanssia pitäisikin olla paljon enemmän! Myös erilaiset sana- tai kuvakortit ovat hyvä keino nostaa keskusteluun hankaliakin teemoja. Toisaalta kuvia voi myös ”vain” ihailla kauniina asioina. Kotiympäristössä valokuvilla, taide-esineillä ja tauuluilla on usein tarina, ja muistisairaavat pystyvät näitä usein jakamaan. Esine voi olla ankuri menneeseen ja samalla minuuteen.

Lähteet

Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A.-M. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Tutkimuksesta tiiviisti 13. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Muistiliitto. Dementia-verkkoartikkeli. Haettu 30.10.2023.

<https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet/dementia>

Muistisairaudet. Käypä hoito -suositus. 2021. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Geriatri -yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrisen Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Haettu 30.10.2023. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50044>

Muistisairauksien yhteiskunnalliset vaikutukset 2021. Rud Pedersen Public Affairs Oy:n tuottama raportti Muistiliitto ry:n ja Biogen Oy:n toimeksiannosta. Haettu 30.10.2023. https://www.muistiliitto.fi/application/files/2716/3220/3180/Muistisairauksien_yhteiskunnalliset_vaikutukset.pdf

Muistikummit.fi. Haettu 25.10.2023. www.muistikummit.fi/etusivu

Muistiliitto. 2021. Muistisairauksia ei vieläkään tunnisteta – diagnoosi myöhästyy, häpeä estää hoitoon hakeutumisen. Tiedote 21.9.2021. Haettu 30.10.2023. <https://www.muistiliitto.fi/fi/ajankohtaista/muistisairauksia-ei-vielakaan-tunnisteta-diagnoosi-myohasty-y-hapea-estaa-hoitoon-hakeutumisen>

Alzheimer Society of Canada. 2023. What does stigma against dementia look like? Haettu 30.10.2023. <https://alzheimer.ca/en/about-dementia/stigma-against-dementia/what-does-stigma-against-dementia-look>

World Alzheimer Report 2019. Attitudes to dementia. London: Alzheimer's Disease International (ADI). Haettu 6.6.2023. World Alzheimer Report 2019: Attitudes to dementia (alzint.org).



Tietoa, tukea ja toimintaa haasteiden keskellä

Virpi Veijanen, toiminnanjohtaja, Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

Muistijärjestöjen yhteiset arvot ovat luotettavuus, yhteisöllisyys, inhimillisyys, osallisuus, tavoitteellisuus, edelläkävijyys ja innostuneisuus. Nämä arvot ohjaavat myös Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen toimintaa.

Perustehtävämme on tukea muistisairaita ja heidän läheisiään sekä edistää heidän elämänlaatuaan, hyvinvointiaan ja oikeuksiensa toteutumista. Järjestömme visio vuoteen 2024 on se, että Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry on maakunnallinen järjestö, joka toimii alueensa muistiperheiden hyvän elämän edistäjänä, on luotettava ja asiantunteva yhteistyökumppani, joka toiminnallaan tukee maakunnan muistiystävällisyyttä.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys on tehnyt vuonna 2023 35-vuotisen uran alueen muistiperheiden parissa. Vuodesta 1997 alkaen yhdistyksessä on ollut palkattuja työntekijöitä erilaisten kehittämishankkeiden parissa. Työtä on tehty muun muassa muistihoitajaverkoston luomiseksi, työikäisten perheiden tavoittamisen ja kuntoutumisen tukemiseksi ja kognitiivisen harjoittelun parissa.

Tällä hetkellä toimintamme toteutuu pääosin Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:n rahoittaman Muistiluotsi-toiminnan kautta. Muistiluotsit ovat Muistiliiton jäsenyhdistysten ylläpitämiä maakunnallisia asiantuntija- ja tukikeskuksia. Muistiluotsit tarjoavat apua ja tukea muistisairaille ja heidän läheisilleen ja muodostavat koko maan kattavan verkoston toimien 18 maakunnassa. Keskusten työ jakaantuu kolmeen kokonaisuuteen: asiakastyöhön, vapaaehtoistoimintaan ja vaikuttamis- ja verkottumistyöhön.

Muistiluotseilla on yhteinen laatulupaus, jonka pohjalta keskuksat työskentelevät. Muistiluotsin tehtävänä on varmistaa maakunnassaan, että muistisairaat ja heidän perheensä saavat riittävästi tietoa muistisairauksista, ohjausta ja neuvontaa näihin liittyvistä palvelu- ja tukimuodoista ja mahdollisuuden osallistua heille tarkoitettuihin, arkea helpottaviin toimintoihin.

Muistiluotsien ja muistiyhdistysten yhteisten arvojen, laatulupausten ja tavoitteiden takana on myös alueellinen yksilöllisyys. Työtä tehdään maakunnan erityispiirteet huomioiden, ja tietenkin ennen kaikkea muistiperheitä kuullen. Järjestömme toimintaa on aina värittänyt se, että vaikka muistisairaus tuo perheiden elämään paljon haasteita, tavoittelemme muistisairaiden ja läheisten arkeen niitä hetkiä, kun hymy viiپیilee suupielissä, kun elämä ei tunnukaan niin harmaalta ja kun voi kokea, että pystyy ja onnistuu sairaudesta huolimatta tekemään merkityksellisiä asioita. Tärkeää on tietenkin myös, että ympärillä on samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä, jotka ymmärtävät.

Näiden edellä listattujen hetkien suuri mahdollistaja on luova toiminta, jota pyrimme toteuttamaan läpileikkaavasti kaikissa toiminnoissamme. Luova toiminta voi olla ryhmässä yksittäinen hetki. Se voi olla toisenlaisen näkökulman etsiminen toiminnallisen hetken kautta. Se voi olla laulamista, maalausta, käsitöitä, runoutta, leipomista, huumoria, tanssia. Se on sitä, että yhdessä heittäytyään hetkeksi, ilmaistaan itseämme. Ne ovat pienen pieniä hetkiä arjen toiminnoissa, kokonaisia ryhmäkertoja tai isoja tapahtumia. Niissä otetaan huomioon työntekijän omat vahvuudet ja taidot sekä asiakkaiden toiveet. Niitä ruokkii yhteinen ilo, kohtaaminen, kokemus pystyvyydestä ja vertaisuus. Tässä työssä kantaa ja motivoi näiden hetkien kokeminen yhdessä.

Luovuus ja yhdessä tekeminen näkyy ja tulee konkretiaksi Päijät-Hämeen muistiyhdistyksessä esimerkiksi muistisairastuneiden ja heidän läheistensä lauluryhmän, Muistilankojen, toiminnassa. Maanantaisin on lankapäivä, on lankalaisten reenit. Summeri soi klo 15.40, kun ensimmäinen muistilankalainen tulee ovesta. Tulija on aina iloinen tullessaan niin sanotusti oman lauman luokse. On tutut tervehtimismaneerit ja kuulumisten vaihtamiset. On yhdessä jaettu hetkiä. On me-henkeä, jossa kaikkien on turvallista tehdä, olla ja laulaa yhdessä elämästä muistisairauden kanssa.

Olipa kerran taikuri tai muu

Nina Reimari, muistiasiantuntija, Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

Aloitin työt Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksessä v. 2012. Työskentelin aiemmin sairaanhoitajana pitkäaikaishoidossa ja muistisairaus sen eri muodoissa oli tuttua. Vuonna 2010 aloitin hoitotieteen opinnot työni ohessa ja yhdeksi työharjoittelupaikakseni valikoitui Päijät-Hämeen Muistiyhdistys. Muistiluotsituki- ja asiantuntijakeskus sai vuonna 2012 kohdennetun toiminta-avustuksen silloiselta RAY:ltä ja sen myötä palkattiin keskukseseen kaksi uutta työntekijää. Itse valikoiduin onnekseni heistä toiseksi.

Järjestömaailma ei ollut itselleni millään tavalla tuttu entuudestaan ja huomasin jo heti alussa, että vastassa oli aivan uusi maailma. Jo se, ettei kukaan määritellyt tarkkaan sitä, mitä työni tulisi pitämään sisällään, herätti kaikenlaisia tunteita epävarmuudesta aina valtavaan innostukseen. Pikkuhiljaa alkoi työnkuva selventyä ja työn tarkoitus terävöityä. Ymmärsin pian, että vaikka olin uuden äärellä, olin juuri siellä, missä halusinkin olla. Suurin osa työstäni on asiakkaiden ohjaamista, neuvomista sekä ennen kaikkea erilaisen vertaisryhmien ohjaamista. Ryhmien määrä on vuosien saatossa kasvanut huomasti ja perinteisten vertaisryhmien rinnalle on muodostunut erilaisia toiminnallisia ja luovia ryhmiä, joista ehkä erityisin on yhdistyksen Muistilangat-lauluryhmä.

Mistä kaikki sai alkunsa

Saimme yhdistykselle nimenomaan musiikkitoimintaan osoitetun muistorahalajoituksen, jonka myötä käynnistettiin useampia yhteydenottoja, idearikkaita palavereja ja muutamia päätöksiä sisältänyt tapahtumaketju. Lyhyessä ajassa perustimme musiikki-toiminnan ryhmän, jonka toiminta tähtäsi kaupungin kulttuurialan toimijoiden yhteiseen konserttiin, jossa eri musiikki- ja taidealan ammattilaiset, opiskelijat ja harrastajat eri ikäpolvista yhdistivät voimansa. Konsertin pääesiintyjäksi päätettiin lauluryhmä, joka koostuisi muistisairaista ja heidän läheisistään.

Itseni yllätti se, miten helposti ryhmä saatiin kasaan. Ehkä syynä oli se, että mukaan pääsemiseksi ei tarvinnut omata nuottikorvaa tai laulutaitoa, vaan pääsykriteerinä oli (ja on edelleenkin) tärkein asia – se, että henkilöllä on jokin kosketuspinta muistisairauteen. Mukaan lähti aviopareja, isä-poika-pari, isä-tytär-pari ja ystävyksiä ja myös yksinasuvia muistisairauteen sairastuneita. Muistorahalajoituksen tuella ryhmä aloitti viikoittaiset kokoontumisensa ja löysi sisällöllisen muotonsa musiikkipedagogin ohjauksella ja muistiluotsiohjaajien tuella. Saadulla lahjoituksella yhdistykseen hankittiin myös digitaali-piano. Hyvän yhteistyön ja useiden kumppanien voimin aikaansaatiin konsertti Lahden musiikkiopiston Kalevi Aho -saliin, vain kuuden harjoittelukerran jälkeen vuonna 2015.

Oikeastaan ei voida puhua varsinaisesti konsertista, sillä ohjelma sisälsi paljon muutakin. Ensinnäkin laulupainotteiseksi muotoutunut ryhmä sai erinomaisen lisämausteen, kun laulamiseen yhdistettiin jännittävä taiteenlaji – taikuus. Erään osallistujan, taikuri Jouko Alhon vaikutuksesta osallistujista muovautui ainutlaatuinen taikatemppeja tekevä, esiintyvä lauluryhmä, jossa jokainen osallistuja osaa tänäkin päivänä taikoa narutempusta pistetemppeun. Ryhmä sai nimen Muistilangat.

Toiminta innosti kaikkia osallistujiaan kovasti, ja isoja, monen muotoisia ja sisältöisiä konsertteja järjestettiin myös seuraavina vuosina yhä vain suuremmalle yleisölle. Vuonna 2018, yhdistyksen täyttyessä 30 vuotta, Muistilangat keräsi Lahden kaupunginteatterin isoimman salin täyteen ja kuulijoita oli yli 600. Tähän konserttiin otettiin vahvasti mukaan myös toinen taiteenlaji – näytteleminen.

Nyt ja tässä

Olipa Muistilankojen toiminnassa kyse sitten pienemmästä keikasta tai isosta konsertista, lopputulos on aina sama. Esiintymiset ovat aina huikea kokemus langoille itselleen, mutta ennen kaikkea vaikuttava elämys kuulijoille.

Itsestäni olen näiden kahdeksan vuoden aikana löytänyt aivan uusia piirteitä. En ole koskaan pitänyt esiintymisestä, itse asiassa olen aina kammoksunut sitä. Nyt kuitenkin voin sanoa, että keikoilla koen olevani juuri oikeassa paikassa seistessäni rinta rinnan ”omieni” kanssa, ylpeänä viestittämässä meille itsellemme tärkeää sanomaa. Ja kyllä – ennen jokaista keikkaa jännitän edelleenkin, mutta hyvällä tavalla.

Olen oppinut työstäni paljon ja jokainen kohtaaminen opettaa aina jotain uutta. Sanat Muistilankojen esittämiin lauluihin ovat syntyneet juuri näistä kohtaamisista sekä pitkistä ja monipuolisesta kokemuksesta muistisairauden ja sen mukanaan tuomien muutosten kanssa. Ehkä isoin asia, jonka olen oikeasti sisäistänyt on se, ettei muistisairaus todellakaan estä elämästä omannäköistä elämää. Sen onnistumiseksi tarvitaan kuitenkin rohkeutta, ennakkoluulottomuutta, heittäytymistä ja mikä tärkeintä – muita ihmisiä. Näitä kaikkia löytyy Muistilangoista. Ne ovat myös tekijöitä, jotka ovat auttaneet ymmärtämään sen, että virheet ja pienet erheet ovat osa inhimillisyyttä ja etenkin meille jopa toivottuja. Jos ajatellaan esiintymistä, niin yhtään niin sanottua täydellistä keikkaa – sellaista, joka menisi täysin suunnitelmien mukaan – emme ole tehneet. Emmekä tule sellaista tekemäänkään.



Taikuri Jouko Alho on jo poistunut suuremmille estradeille, mutta taikatempu kulkevat edelleen lankojen matkassa. Lauluryhmäläiset eivät kutsu itseään enää lauluryhmäläisiksi, vaan kuorolaisiksi. Kuoron kokoonpano ei toki ole pysynyt muuttumattomana vaan ihmisiä on vaihtunut luonnollisen poistuman myötä. Mielenkiintoista on, ettei kukaan ole jäänyt kuorosta pois omasta halustaan. Muistilangat on enemmän kuin ryhmä lauluvia ja esiintyviä tavallisia ihmisiä. Se on kokonaisuus, jossa saa olla juuri sellainen kuin on, jossa on mahdollisuus toteuttaa itseään uusin tavoin, kokeilla uutta, olla rohkea yhdessä ystävien kanssa. Niin, Muistilangat on ennen kaikkea ryhmä ystäviä, joiden kanssa saa pitää hauskaa ja "hullutella", kuten he itse asian ilmaisevat.

Erityisesti tavallinen perhe

Sirkku ja Juha-Matti Grönlund

Olemme tänä päivänä kuusihenkinen perhe, jolla on ollut monta mutkaa matkassa ollaksemme juuri se omannäköinen perhe, joka nyt olemme. Esikoisemme on kulkenut omaa, varsin mutkaista polkuaan. Hän on tätä nykyä kiireinen nuori mies, joka tekee lujasti töitä unelmiensa eteen – mutta hän on myös taistelija ja voittaja. Nykyään hän on erityisyyden kahleista vapaa.

Me vanhemmat olemme olleet esikoisemme omaishoitajia vuorotellen, valvoneet sairaalavuoteen vierellä lukemattomia tunteja ja pohtineet yhdessä sekä erikseen lapsemme tulevaisuutta. Olemme yhdessä kokeneet myös pelkoa siitä, että ehkä tulevaisuutta ei olekaan. Tässä artikkelissa jaamme meidän erityisen perheemme tarinan.

Erityisyyden ensiaskeleet

Hän syntyi keskosena, joka vain vuoden ikäisenä sai ensimmäinen diagnoosinsa. Se pysäytti maailmamme hetkellisesti: CP-vamma, vasemmanpuolen spastinen hemiplegia. Emme tieneet, mitä siihen liittyy ja minkälaista elämää lapsemme tulee elämään, joten shokki oli valtava. Silloin ainoa tuki, jota tarjottiin, oli mahdollisuus tavata sosiaalityöntekijä. Se ei siinä hetkessä tuntunut tärkeältä, vaan poistuimme kotiin pohtien diagnoosia, joka määrittäisi lapsemme elämää lopullisesti.

Emme saaneet neurologilta ensitietoa, vaan se piti löytää itse. CP-liiton yhteystiedot löydettyämme otimme yhteyttä sinne puhelimitse, hätääntyneenä ja lukuisia kysymyksiä mielessä. Puhelimen toisessa päässä oleva henkilö ymmärsi meitä ja saimme kotiin postitse paksun tietopaketin CP-vammasta sekä tarjolla olevasta vertaistuesta. Myöhemmin tapasimme sosiaalityöntekijän, joka kertoi vammaistuen hakemisesta, eli ”Kela-viidakosta”. Terveysaseman fysioterapeutti avasi silmämme kriisin keskellä toteamalla: ”Tämä on sama lapsi, vammasta huolimatta.” Se oli täysin totta ja äärimmäisen tärkeä muistutus siitä, ettei lapsemme todella ole kukaan muu kuin juuri se sama oma lapsemme, joka hän oli ennen diagnoosiakin.

Oli selvää, että lapsemme tarvitsi enemmän tukea kuin muut ikäisensä, ja omaishoitojuus tuli osaksi arkea. Emme itse niinkään ajatelleet olevamme varsinaisia omaishoitajia, vaan elimme omaa arkeamme sen tuomine haasteineen. Päivähoito mahdollistui kahden lapsen paikalla perusryhmään integroituna, kotona hän tarvitsi tukea sekä apua puukeutumiseen ja monia arjen toimintoja täytyi selventää kuvien avulla. Fysioterapeutti kävi päiväkodissa ja meillä kotona, olimme toimintaterapiassa ja erityisopettajat pohtivat päivähoitoon sopivia tukitoimia. Yritimme omaksua kaiken, mitä lapsemme tarvitsi sekä sopeutua siihen, että kotonamme kävi vieraita ihmisiä. Elimme omaa erityistä arkeamme.

Toisinaan tapasimme toista erityistä perhettä. Hetkittäin oli helpottavaa olla vertaisessa seurassa, koska silloin ei tarvinnut selittää, miksi lapsemme ei kävele tai juokse. Vertaisseurassa ei myöskään tarvinnut murtua kyyneliin tuijotusten voimasta. Ihmiset ovat uteliaita, mutta eivät aina hienotunteisia. Yhdistykset toimivat meidän tukenamme, verkostoinamme ja tiedonlähteinämme. Oli hyvin merkityksellistä kohdata perheitä, joiden kanssa puhuttiin niin sanotusti samaa kieltä, vaikka toisaalta kokemus oli henkisesti hyvin raskas.

Ajan kuluessa lapsemme kasvoi, kuntoutus eteni ja hän käveli pystyasennossa ilman apuvälineitä. Näytti siltä, että fyysinen vamma ei olisi esteenä. Se oli suuri saavutus ja huoli sen osalta väistyi, vaikka erilaisia neuropsykologisia haasteita ilmenikin. Niihinkin saimme vastauksia, jotka auttoivat ymmärtämään piirteitä, jotka lapsessamme vahvasti ilmenivät. Avautui myös mahdollisuus saada tukea koulunkäyntiin.

Mikä ihmeen Nepsy?

Neuropsykologisia haasteita arjessamme aiheuttivat muun muassa lapsen voimakkaat pelkotilat, jotka liittyivät esimerkiksi jäätelöautoon ja jäätelöauton lauluun. Auton tunnusmusiikki aiheutti lapsellemme paniikinomaisen pyrkimisen sisätiloihin, ja rauhoittamiseen meni välillä pitkiäkin aikoja. Myös ilmapallot saivat aikaan pelkotilan, koska niiden poksahdusta ei voi ennakoita. Tästä syystä ystäväperheiden luona tai tapahtumissa vierailuun piti etukäteen varustautua huolellisesti keskustellen ja toisinaan kuulosuojaimin. Ääniyliherkkyys toi siis oman lisänsä arkeen.

Jos puhutaan erityispiirteistä ja niin sanotusta nepsy-lapsesta, näkyi se meillä myös äärimmäisen voimakkaana mielenkiintona muun muassa pesukoneita kohtaan. Pesukoneita käytiin tarkistamassa kyläillessä sekä kodinkoneliikkeissä, ja niitä kerättiin lelujen muodossa suuri kokoelma. Myöhemmin kiinnostuksen herättivät matkapuhelimet, joista lapsemme osaa vielä tänäkin päivänä kertoa enemmän kuin tuotetta myyvät henkilöt. Saimme lääkäriltä ja hoitohenkilöstöltä erinomaisen selostuksen, mitä nepsy tarkoittaa ja millä tavoin siihen liittyvät haasteet näkyvät. Non Verbal Learning Disorder, suomennettuna ei-kielellinen oppimisvaikeus -diagnoosi tuli vielä listan jatkoksi. Diagnoosin saaminen auttoi koulussa, koska tiedettiin, millä alueilla tarvitaan lisää tukea ja miten tämä oppimisen haaste vaikuttaa hahmottamiseen. Emme jääneet yksin asian kanssa, ja tällä kertaa hoidossa muistettiin, että asia koskettaa koko perhettä.

Kun tulevaisuus katoaa

Vietimme jo neljättä syntymäpäivää eläen päiväkotikäisen kanssa tuiki tavallista arkea, kunnes erikoinen sairastelukierre alkoi. Lapsemme oli väsyneempi ja kalpeampi, ja päädyimme useaan otteeseen lastensairaalaan. Erään kerran lapsemme vointi heikkeni, mutta syytä ei edelleenkään löytynyt. Tutkimuksia jatkettiin ja meille puhuttiin harvinaisesta Histiosytoosi x -sairaudesta ja liuta muita mahdollisia sairauksia poissuljettiin.

Olimme peloissamme, mutta meidän piti luottaa ammattilaisiin. Kun koepalat selkäni-kamista oli otettu, kotiuduimme odottamaan niiden tuloksia.

Yön aikana lapsemme vointi heikkeni, eikä kipulääkkeillä ollut vaikutusta. Hätä oli suuri ja lähdimme yöllä sairaalaan. Kun isä kantoi kivusta puolitajutonta lasta sylissään päivystykseen, tuli tunne, että kuolema on läsnä. Kyseessä oli jokin hyvin vakava sairaus. Oli äärimmäisen haastavaa katsoa vierestä, kun yleensä temperamenttinen pieni poikamme ei jaksanut edes vastustella lääkärin laittaessa kanyylyä paikalleen. Isä lähetettiin yöksi kotiin. Unettoman yön jälkeen aamulla lapsemme vietiin luuydinpunktioon. Jäimme odottamaan tuloksia pelonsekaisin tuntein. Meille ennestään vieras lääkäri tuli pyytämään meidät toiseen huoneeseen. Hän esitteli itsensä hematologiksi, ja kertoi, että lapsellamme on syöpä, leukemia. Tarkemmin ALL. Olimme olleet vastaavassa tilanteessa jo useasti aiemminkin, mutta tällä kertaa erona oli se, että sairaus saattaa johtaa kuolemaan.

Poikamme jäi sillä reissulla sairaalaan, kotiin ei enää päässyt. Isä jäi ensimmäiseksi yöksi osastolle lapsemme kanssa, mutta jatkossa vanhempien yöpyminen ei ollut enää sallittu. Tuntui kohtuuttomalta jättää pieni lapsi turvattomana yksin eristyshuoneeseen. Päässä risteili tuhansia asioita ja pelko oli niistä suurin. Tulevaisuutta ei uskaltanut edes ajatella. Leukemia oli syy, joka aiheutti selässä hirvittävät kivut ja muutokset nikamien ympärillä. Hoito alkoi heti, joka tarkoitti siirtymistä osastolle 10 välittömästi.

Elämää ikkunan takana

Eristyshuone muodostui toiseksi kodiksi, sillä siellä piti olla noin neljästä kuuteen viikkoa, jonka jälkeen saattoi päästä kotiin käymään hoitajaksojen välillä. Meidän tapauksessamme viikot venyivät kolmeentoista, joiden aikana poikamme pääsi pari kertaa muutaman tunnin kotilomalle.

Kaikki hoidoista aiheutuvat komplikaatiot tuntuivat iskevän juuri meidän lapsemme, vaikka niin ei tietenkään ollut. Osaston henkilökunta oli äärimmäisen ammattitaitoista ja heistä tuli meille vanhemmille ikäänkuin kavereita, sillä kontaktit ulkomaailmaan olivat hyvin vähäiset. Jälleen olimme tilanteessa, jossa me vanhemmat teimme vuoronvaihtoa omaishoitajan roolissa. Tällä kertaa prosessi oli jo ennestään tuttu, eikä Kelan "loma-keviidakkokaan" enää saanut meitä lannistumaan. Sosiaalityöntekijä auttoi tarvittavan tiedon saamisessa pyytämättä. Lääkärit olivat empaattisia ja kertoivat sairaudesta kansankielellä, hyvin realistisesti.

Raskaat syöpähoidot veivät lapseltamme kaikki voimat ja sytostaatit pyyhkivät kaiken pois tieltään. Olimme saaneet uuden pelon aiheen: infektiot. Jokainen infektio olisi voinut olla kohtalokas, koska hoidon myötä elimistöllä ei ollut vastustuskykyä puolustaa pientä sairauden runtelemaa potilasta. Lopulta hoidot veivät pisteeseen, että lapsemme ei jaksanut kannatella päätään itse. Syliin hänet nostettiin hyvin varoen. Oli helpottavaa, jos sai edes nukuttua. Välillä silitimme häntä tuskin koskettaen, sillä sekin sattui.

Lapsellamme ei ollut mitään kosketusta sairaalan ulkopuoliseen maailmaan. Vointinsa mukaan hän osallistui varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen joko osastolla, siinä samaisessa eristyshuoneessa, tai parempina päivinä sairaalakoulun tiloissa. Sairaalaklovnit olivat monen päivän piristys, ja paljon muutakin toimintaa oli tarjolla osasto kymppin potilaille. Ne olivat korvaamattomia kohtaamisia. Kun hoidot etenivät ja lapsemme sai voimiaan takaisin, mahdollistui viimein kotona olo. Elämä muuttui tutummaksi, ja mukavaa oli, että sairaanhoitaja kävi kotona ottamassa näytteet ja teki muut tarvittavat toimenpiteet. Vieraita emme voineet vastaanottaa, vaan meidän piti noudattaa äärimmäisen suurta varovaisuutta infektioriskin vuoksi. Ulkoillessa piti välttää kontakteja, kaupassa ei saanut käydä, eikä matkustaa julkisilla kulkuneuvoilla. Ilot muodostuivat pienistä asioista: Kun katselimme sillalta metroja, saattoi metron kuljettaja vilkuttaa saaden hymyn suupieliimme.

Syöpöosaston lapsille ja nuorille järjestyi toisinaan kivoja asioita. Kun uusi HopLop oli valmistunut, pääsivät osaston lapset sinne leikkimään ennen muita lapsia. Siellä näimme lasten aidon riemun, jollaista he eivät olleet kokeneet pitkään aikaan. Kun hoidoissa päästiin loppusuoralle, lapsemme aloitti ensimmäisen luokan ihan oikeassa koulussa. Se oli suuri päivä ja maailma alkoi taas avautua. Enää ei tarvinnut katsoa ikkunasta, kun muut elävät.

Pienestä rumpalipojasta nuoreksi mieheksi

Olemme kiitollisia jokaisesta päivästä. Enää emme ole erityinen perhe, vaan ihan tavallinen perhe, jossa lapsista tulee nuoria ja nuorista aikuisia. Niin on onneksemme käynyt. Asiat, jotka ovat monelle itsestään selviä, eivät olleet sitä meille vielä muutama vuosi sitten. Taaksepäin katsoessamme ajattelimme, että olisimme luopuneet kaikesta, myös rahallisesta tuesta, jos olisimme välttäneet sen kivun ja tuskan, mitä lapsemme on kokenut. Terveyttä ei voi korvata rahalla, mutta omaishoitajuus ja siihen osoitetut tuet mahdollistivat sen, että saimme olla lapsemme vierellä kaikkien niiden vaikeiden hetkien ajan.

Omaishoitajuuden ajoista on nyt eletty eteenpäin, ja olemme ilolla saaneet seurata, miten lapsemme on ylittänyt lukuisia esteitä ja hiljalleen alkanut elämään omaa elämäänsä. Isänsä jalanjäljissä lapsemme rakkaasta musiikkiharrastuksesta rumpujensoiton parissa tuli asiantuntevassa Resonaarin ohjauksessa ammatti, ja musiikista kantava voima läpi vuosien. Rumpujen soittaminen on kuntouttanut ja musiikki auttanut vaikeiden tunteiden käsittelyssä. Kaikki hänen kokemuksensa ovat muokanneet hänestä sen ihmisen, joka hän tänä päivänä on. Hänellä on suuri kyky kuunnella ja tukea muita. Hän ei pidä ihmistä erityisenä, vaan näkee ja kohtaa jokaisen ihmisen omana itsenään. Yksi vaikeimmista hetkistä oli, kun lapsemme kysyi, miksi jätimme hänet sairaalaan yksin. Tuo yksi lause kiteytti kaiken sen pienen pojan kokeman. Vaikka rationaalinen puoli meissä vanhemmissa ymmärsi, miksi hänet oli jätettävä sairaalaan, itki sydän tuskasta jokaisella kerralla. Esimerkiksi sellaisessa tilanteessa omaisen ja hoidettavan saama monimuotoinen ja yksilöllinen tuki voi olla pelastus.

Taidetoiminta antaa toivoa silloin, kun sairaus ja muut arjen vastoinkäymiset ahdistavat

Marja Ruotsalainen, toiminnanjohtaja, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Luovan ilmaisun tukeminen on lisääntynyt merkittävästi sosiaali- ja terveysaloilla viimeisen kymmenen vuoden sisällä. Lukuisat kansainväliset tutkimukset osoittavat, että taidetoiminnalla on eri tavoin mitattavia myönteisiä vaikutuksia sekä koettuun hyvinvointiin että fyysisen terveyden kohenemiseen. Taiteisiin liittyvään luovaan toimintaan osallistuminen voi vahvistaa yksilön pystyvyyden tunnetta sekä sosiaalista kuuluvuuden tunnetta. Luova toiminta voi rikastaa vuorovaikutusta ryhmissä ja antaa uusia näkökulmia. Taidetoiminta auttaa myös monipuolisesti tunnesäätelyssä muun muassa mahdollistamalla vaikeiden kokemusten käsittelyn symbolitasolla. Taiteellinen toiminta lohduttaa ja virkistää, antaa iloa ja oivalluksia. (Fancourt & Finn 2019.)

Omaishoitajien ryhmissä on kokeiltu monenlaista luovaa toimintaa. Uusia säveliä etsimässä -hanke on tarjonnut omaishoitoperheille yhteisöllistä musiikkitoimintaa. Luovasta ryhmätoiminnasta saaduissa palautekyselyissä omaishoitajat luonnehtivat taidetuokioita niin, että ne antoivat arkeen pienen lepo hetken, elämän kohokohdan ja virkistäytymisen. Myös se koettiin tärkeäksi, että ajatukset siirtyivät hetkeksi muualle hoivatehtävistä. Ryhmissä käytiin myös avointa keskustelua hoivakokemuksista, mutta se tapahtui luontevasti toiminnan ohessa. Osa vastanneista koki saaneensa uusia kokemuksia ja sitä kautta löytäneensä voimavaroja myös työstä omaa elämäänsä. Luova toiminta herätti muistoja ja tunteita, lohdutti ja tuotti hyvää oloa sekä lievitti surua. Taiteella ja luovilla toiminnoilla on selvästi merkitystä osallistujien itsetunnolle. Se on vastapainoa arjelle ja ennaltaehkäisee omaishoitajien syrjäytymistä kodin ulkopuolisista sosiaalisista suhteista. Parhaimmillaan osallistujan rohkeus lisääntyy.

Ulkopuoliselle omaishoitajan arki voi kuulostaa tasaiselta ja raskaaltakin hoivatyöltä, joka muodostuu toistuvista rutiineista. Sopeutuminen oman tai läheisen toimintakyvyn laskuun johtaa siihen, että arkeen tulee uusi normaali, johon usein mahtuu vain olennaisimmat asiat. Omaishoitajan elämä voi näyttää melko rutiininomaiselta. Virikkeet vähenevät, mutta muistot ja tunteet ovat pysyviä. Omaishoitajien oman toimijuuden tukeminen on tärkeää – läheisen hoitamisen rinnalle olisi hyvä saada muitakin itselle merkityksellisiä kokemuksia, jotka tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja arjessa jaksamista.



Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry tukee luovien toimintojen toteuttamista tukeakseen omaishoitajien jaksamista. Haluamme olla mukana kehittämässä toimintaa, joista omainen saa voimaa omaan arkeensa. Presidentti Jimmy Carterin vaimo Rosalynn on sanonut, että maailmassa on vain neljänlaisia ihmisiä. Ne, jotka ovat olleet omaishoitajia. Ne, jotka ovat tällä hetkellä omaishoitajia. Ne, jotka tulevat olemaan omaishoitajia, ja ne, jotka tarvitsevat hoitajaa.

Lähteet

Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? Health evidence network synthesis report 67. Copenhagen: WHO. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

Mielen hyvinvointia omaishoitajalle luovasta ryhmätoiminnasta

Eeva Tawast, psykologian lehtori, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Voidaanko luovalla ryhmätoiminnalla vaikuttaa omaishoitajan mielen hyvinvointiin positiivisesti? Uusia säveliä etsimässä -hankkeessa (2021–2023) keskeisenä tavoitteena oli tukea omaishoitajan mielen hyvinvointia luovan toiminnan avulla. Yleisiä ennakkoluuloja ja virhekäsityksiä mielenterveydestä on haastettu hankkeessa peilaten niitä hankkeessa tehtyihin havaintoihin sekä aiempaan tutkimusnäyttöön.

Laajassa tutkimuksessa kartoitettiin 5000 yli 15-vuotiaan tanskalaisen konsertti-, teatteri-, museo- ja elokuvakäyntejä sekä mielialaa ja osoitettiin, miten taide- ja kulttuurielämykset tosiaan ovat yhteydessä vähäisempään alkavan tai jatkuvan masennuksen määrään. Vuosina 2019–2020 toteutettu pitkittäistutkimus tukee ajatusta siitä, että kulttuurielämyksillä voi tukea mielen hyvinvointia. Jo kulttuurikäynti neljästi vuodessa oli merkityksellistä, mutta kahdeksan kertaa vuodessa vielä vaikuttavampaa ja todennäköisesti vielä tiheämpi kulttuurielämysten nauttiminen yhä tehokkaampaa. (Santini ym. 2023.)

Uusia säveliä etsimässä -hankkeessa järjestettiin omaishoitoperheille viikottaista osallistavaa luovaa ryhmätoimintaa, joka aktivoi perheitä myös vapaa-ajalla. Osallistujat olivat mukana 1–3 toimintajaksoa, eli käytännössä 9–27 kulttuurihyvinvointia vahvistavaa monitaiteisen toiminnan kertaa. Ryhmätoiminnassa jokaisella kerralla oli yhteistä musisointia ja musiikista nauttimista, mutta eri kertoihin ammennettiin sisältöä osallistujia herkästi kuullen myös esimerkiksi kuva-, teatteri-, sana- ja elokuvataiteesta sekä laajemminkin muun muassa urheilu-, ruoka- ja eri alueiden kulttuureista. Esimerkiksi omaishoitettavien lasten ryhmissä omaishoitajat jakoivat toisilleen iloa elämään lisääviä arki- ja harrastusvinkkejä, ja omaishoidettavien aikuisten ryhmissä hyvän mielen museo-, musiikki- ja elokuvavinkkejä. Omaishoitajat kertoivat kulttuurista nauttimisen lisäksi vertaistuen ja pienten arjen ilojen jakamiseen liittyvistä positiivisista kokemuksistaan hankkeen työpajoissa.

Uusia säveliä etsimässä -ryhmätoimintaan osallistuneiden mielen- ja kulttuurihyvinvoinnin vahvistamiseksi tarvittiin monialaista sote- ja taidealojen osaamista sekä yksilöityä, arvostavaa kohtaamisosaamista. Hankkeen ryhmien ohjaamisessa mukana olleet eri alojen opiskelijat koulutettiin ennen ryhmätoimintaa mahdollistamaan luovin tavoin etenkin omaishoitajien mielen hyvinvoinnin vahvistumista.

Kaikilla on mielen hyvinvointia

Kaikilla voi olla mielen hyvinvointia riippumatta siitä, onko heillä ajankohtaisia ja menneitä mielenterveydellisiä ongelmia (Tawast 2019). Omaishoidon arki koettelee omaishoitajan voimavaroja. Ympäri vuorokautisen hoivan turvaaminen on fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti kuormittavaa. Mielen hyvinvointia vahvistavia voimavaroja (Terveyskylä 2023) sekä palveluita tarvitaan ja tulisi kohdentaa erityisesti niille, jotka niitä eniten tarvitsevat. Omaishoitajat tunnistettiin koronarajoitusten aikana erityisen haavoittuvaksi ryhmäksi, jonka eristäytymistä muiden arjen pulmien, esimerkiksi omaishoidettavan liikumisrajoitteisuuden, ohella lisäsivät muun muassa harrastamiseen, kulttuuriseen virkistytymiseen sekä omaishoitolomiin kohdentuneet rajoitukset (Valkonen & Hägg 2021).

Viisi virheellistä käsitystä mielenterveydestä

Virheellinen käsitys: Ihmiset ovat mieleltään joko terveitä tai sairaita.

Aivan kuten fyysinen terveys voi muuttua flunssan tai ruuhkeen parantuessa, niin myös mielenterveys on dynaaminen, alati muuttuva tila. Mielenterveys voi ehtyä esimerkiksi omaishoitajan arjen ollessa kuormittavaa ja uusiutua riittävällä tuella tai jopa itsestään kuormituksen helpottaessa. Uusia säveliä etsimässä -ryhmiin osallistuneilla omaishoitajilla tapahtui toistomittauksissa eri hetkinä muutoksia sekä koetussa arjen kuormittavuudessa (COPE-indeksi; Mikkola 2023) että positiivisen mielen hyvinvoinnin kokemuksessa (SWEMWBS-mittari; Pasanen 2021; Mikkola 2023). Omaishoitajan mielen hyvinvointiin vaikuttivat paljon myös luovan ryhmätoiminnan ulkopuoliset tekijät. Silti moni koki Uusia säveliä etsimässä -ryhmän tapaamiset itselleen jopa tärkeämpinä kuin päivätoiminnan tai kuntosalikäynnin – parhaimmillaan viikkoon mahtui monia hyviä hetkiä.

Virheellinen käsitys: Jos jollain on mielenterveyden häiriön diagnoosi, hän ei voi psyykkisesti hyvin.

Kokonaisvaltainen ymmärrys mielenterveydestä (Mieli ry 2022a) perustuu ajatukseen, jossa mielen hyvinvointia voi olla paljon, vaikka lääkäri olisi vastikään, tai aikoja sitten, diagnosoinut mielenterveyden häiriön. Omaishoitajilla on keskivertoa suurempi riski sairastua masennukseen, mutta riski ei realisoidu kaikkien kohdalla, eivätkä kaikki masennusta kokeneet omaishoitajat Uusia säveliä etsimässä -ryhmissä raportoineet kokemusta heikosta mielenterveydestä.

Vaikka mielenterveydestä keskustellaan yhä avoimemmin, siihen liittyviä käsityksiä edelleen värittää liiallinen sairauskeskeisyys. Ihmisille tulee mielenterveydestä helposti mielen mielenterveyden häiriöt, kuten masennus ja paniikkihäiriö, hävettäväksi ja leimavaksi koettu psyykkinen oireilu sekä jopa normaalien psyykkisten sopeutumisasiemien, kuten surun, kriisireaktioiden ja stressikokemusten, medikalisaatio. (Tawast 2019.) Tämän vuoksi käytän sekä psykologina että psykologian lehtorina työskennellessäni usein käsitettä ”mielen hyvinvointi” termin ”mielenterveys” sijaan.

Painotettaessa sanaa terveys tai käytettäessä käsitettä mielen hyvinvointi päästään pohtimaan, mitä todella on mieleemme terveys ja hyvinvointi. Oma näkemykseni on, että mielen hyvinvointi on henkistä vastustuskykyisyyttä, psyykkistä kuntoa ja alati muuttuva subjektiiivisen tyytyväisyyden kokemusta enemmän kuin mielenterveyden häiriön puuttumista. Uusia säveliä etsimässä -ryhmien omaishoitajat kokivat samoin: mielen hyvinvointia voi ja kannattaa lisätä, koska henkistä vastustuskykyisyyttä tarvitaan omaishoidon arjen haasteissa. Kun elämä koettelee psyykkisiä voimavaroja, hahmottaa aivan uudella tavalla, kuinka tärkeää on mielen hyvinvointia tukeva toiminta, vaikkapa luova ja tunteikas hetki, irtiotto arjesta vertaisten seurassa, huumori ja ilo murheen vastapainoksi. Kun autismialan kyselyssä kokemusasiantuntijat omaisineen pääsivät äänestämään mielestään tärkeimmistä tutkimuksen rahoituskohteista, mielenterveyden interventioiden kehittämistä ja tutkimusta pidettiin kaikista tärkeimpänä asiana (Cusack 2018).

Virheellinen käsitys: Suomalaiset eivät voi olla maailman onnellisin kansa, sillä heillä on niin paljon mielenterveydellisiä haasteita.

Suomalaiset ovat viimeisimmät vuodet johtaneet maailman onnellisimpien kansojen vertailuissa (Eromäki 2023). Onnellisuus ei ole sama asia kuin mielenterveys, joskin yhtenä näkökulmana mielenterveyden määrittelyyn voidaan perustellusti nähdä kokemus omasta tunne-elämästä: pystyykö esimerkiksi palautumaan haastavia tunteita herättäneistä tilanteista riittäväksi koettuun tyytyväisyyteen, tunne-elämän tasapainoon. Kansainvälisissä kansakuntien onnellisuustutkimuksissa ei mitata mielenterveyden häiriöiden määrää. Niissä kiinnitetään sen sijaan huomiota subjektiiiviseen tyytyväisyyden kokemukseen, johon vaikuttavat esimerkiksi omaishoitajilla heidän tulotonsa (ja tulojen tasainen, reiluksi koettu jakautuminen), kokemansa sosiaalinen tuki, terveytensä – sen oleellisena osana toki mielenterveys sekä elinaikaodote – ja muiden auttamiseen liittyvä anteliaisuuden sekä vapaaehtoistyön määrä (WHR 2023).

Jopa puolet suomalaisista ilmoittaa lahjoittavansa säännöllisesti rahaansa ja joka kolmas aikaansa muiden hyväksi (Kaminer 2019). Monet omaishoitajat huolehtivat hoidettavasta omaisestaan jopa 24/7 eli antavat kaiken aikansa omistautuneesti läheiselleen. Uusia säveliä etsimässä -ryhmissä asetelmaa pyrittiin tietoisesti myös kääntämään: omaishoitettava lapsi siveli pensselillä omaishoitajan selkää omaishoitajan lempimusiikin tahtiin tai tehtiin yhdessä äänimaisemaa aikuisen omaishoidettavan läheisen valitsemaan taidekorttiin.

Uusia säveliä etsimässä -hankkeen toimintaan osallistuneen omaishoitajan sanoin omaishoitajuus voi luoda monenlaisia haasteita ja mielenterveydellisten ongelmien riskitekijöitä, kuten suurta yksinäisyyttä. Toisaalta se voi tuoda elämään paljon merkityksellisyttä ja subjektiiivista kokemusta tyytyväisyydestä: "... meillä on kaikki ihan hyvin". (Ala-Kyyny 2023.) Näitä subjektiiivisen tyytyväisyyden kokemuksia havaitsin ihan kaikilla Uusia säveliä etsimässä -ryhmäkerroilla. Lisäksi monet osallistujat halusivat tulla mukaan

myös yksittäisiin hankkeen luovan toiminnan tapahtumiin, kuten esimerkiksi Mummo-diskoon ja sen yhteisötaideteoksen laatimiseen, Tangoiltapäivään ja Joulun säveliä -tapahtumaan.

Virheellinen käsitys: Mielenterveys periytyy, joten sen ongelmia ei voi ehkäistä.

Mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasolla. Mielenterveyttä voi vahvistaa ainakin lisäämällä ja vahvistamalla psyykkisen jaksamisen tunteita suojatekijöitä sekä joskus vähentämällä tai neutraloimalla sen riskitekijöitä. Toki on tekijöitä, joihin on vaikeampaa vaikuttaa. Mielen hyvinvointia vahvistava työ ei ole näissä harmeissa rypemistä, vaan suojatekijöitä ja voimavaroja aktivoivaa toimintaa.

Uusia säveliä etsimässä -hankkeessa saatujen kokemusten mukaan osallistuneet omaishoitajat kokivat saaneensa ryhmästä tukea omaan jaksamiseensa ja osallistujat olivat tyytyväisiä osallistumiseensa sekä ryhmän toimintaan. Mielenterveyden edistämisen tulisi olla kansanterveystyön ytimessä (WHO 2023; Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017). Pahenevia mielenterveysongelmia voi ehkäistä esimerkiksi luovalla ja musiikillisella toiminnalla, joka tarjoaa mielen hyvinvointia vahvistavia virikkeitä ja mahdollistaa positiivisella tavalla ihmisen yhteyttä muihin (Oilimo 2023). Ryhmiin osallistuneet omaishoitajat kokivat luovan ryhmätoiminnan tunnelmaltaan ja sisällöltään hyvin erilaiseksi kuin perinteisemmän keskustelelevan vertaisryhmätoiminnan, joka helposti ajautuu arjen hankaluuksien ruotimiseen.

Virheellinen käsitys: Korona romutti suomalaisten mielenterveyden.

Suomalaisen FinSote-aineiston ja monien kansainvälisten tutkimusten mukaan korona vaikutti eri väestönosiin eri tavoin, esimerkiksi enemmän terveysalan työntekijöihin ja nuoriin aikuisiin kuin ikäihmisiin (Siltanen 2021; Kiviniemi 2022; Lai, Ma, Wang, Cai, Hu, Wei & Tan 2020). Kontaktien ja tuen katoamiset, yksinäisyys ja FinSote-aineistossa näkyvä selkeästi koronan aikana kohonnut psyykkisen kuormittuneisuuden kokemus (Mieli ry 2022b) on vakava ongelma, joka on tuottanut mielenterveyden hoitovelkaa myös omaishoitajille.

Osa ihmisistä voi kuitenkin jopa paremmin koronarajoitusten mullistettua arjen esimerkiksi lisääntyneen unen ja lähiliikunnan myötä. Koronarajoitusten aikana jopa puolet suomalaisista raportoi nukkuvansa entistä enemmän. Moni tunnisti poikkeustilanteessa vähitellen muitakin hyötyjä, joista ei haluaisi luopua "paluussa normaaliin". (Paarlahti 2020.) Iäkkäämpien ihmisten voimavarana erottui elämäkokemuksen mukanaan tuoma resilienssi: tämä psyykinen selviytymiskyky vastoinkäymistä huolimatta rakentuu aiempien selviytymiskokemusten päälle (Friberg 2020; Maununaho 2021).



Kuvionuotilliset instrumentit Resonaarissa. Mielen hyvinvointia on kaikilla ja siihen liittyy myös luovuus. Kuva: Eeva Tawast.

Uusia säveliä etsimässä -hankkeessa kerätyn palautteen perusteella näyttää siltä, että korona-aika vähensi omaishoitoperheiden sosiaalisia kontakteja ja nosti kynnystä kodin ulkopuolelle lähtemiseen, mutta hankkeen luova ryhmätoiminta rohkaisi uudelleen sosiaaliseen osallistumiseen. Jos korona auttoi hahmottamaan vaikkapa liikunnan, unen, sosiaalisen tuen tai luovaan ryhmätoimintaan osallistumisen hyödyt, se saattoi pitkällä aikavälillä jopa auttaa vahvistamaan suomalaisten mielenterveyttä tulevia vastoinkäymisiä ennakoiden.

Miten luova ryhmätoiminta vahvistaa omaishoitajan mielen hyvinvointia?

Uusia säveliä etsimässä -ryhmistä voi varmuudella sanoa, että myönteiset luovat elämykset ja ryhmissä jaetut merkitykselliset sekä tunteikkaat hetket ovat mahdollistaneet omaishoitajien vertaistukea. Toiminta on tukenut osallistujien henkistä vastustuskykyisyyttä sekä kykyä tehdä psyykkistä työtä, esimerkiksi palauttaa tasapainoista oloa arjen huolien ja stressin keskellä. Luovaan toimintaan liittyvä leikkisyys ja heittäytyminen ovat olleet omiaan aktivoimaan eri ikäisten osallistujien voimavaroja ja mielen hyvinvointia. Näihin havaintoihin nähden Suomen Mieli ry:n Mielenterveyden Ensiapu -kurssien sivustoilla kuvataan osuvasti: "Hyvää mielenterveyttä ovat myös kyky luovuuteen ja läheisiin ihmissuhteisiin" (MtEa-koulutukset 2023).



Simonkylän Uusia säveliä etsimässä -ryhmässä järjestettiin Onnistumisten olympialaiset, jossa treenattiin ennen kaikkea psyykkistä kuntoa. Kuva: Eeva Tawast.

Lähteet

Ala-Kyyny, M. 2023. Musiikista hyvinvointia omaishoitoperheille. Muisti-lehti 2/2023.

Cusack, J. 2018. Your questions: shaping future autism research. Tutkimustuloksia esitelty AutVave-tapahtumassa 5.10.2018. Haettu 5.6.2023. <https://www.autistica.org.uk>

Eromäki, V. 2023. Suomi on kuudetta kertaa maailman onnellisin maa. Yle 20.3.2023.

Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and wellbeing? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67. Haettu 5.6.2023. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Friberg, L. 2020. Resilienssin merkitys kuormittavassa tilanteessa. Hogrefen kriisiwebinaari 29.4.2020.

Kaminer, A. 2019. Generosity = Happiness. Haettu 5.6.2023. <https://gnhusa.org/serious-about-happiness/generosity-happiness/>

Kiviniemi, K. 2022. Yhdenvertaisia ja laadukkaita palveluita ikäihmisille – puheenvuoro gerontologisen hoitotieteen 30-vuotisjuhlaseminaarissa 9.3.2022.

Lai, Jianbo, Ma, Simeng, Wang, Ying, Cai, Zhongxiang, Hu, Jianbo, Wei, Ning & Tan, Huawei 2020. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA network open* 3 (3). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>

Maununaho, S. 2021. Mielenterveys elämäntaitona ikääntyessä. Suomen Mieli ry:n asiantuntija-puheenvuoro 20.10.2021.

Mieli ry 2022a. Mitä mielenterveys on? Haettu 9.6.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/>

Mieli ry 2022b. Suomalaisten hyvinvointia uhkaava kuormitus kasvoi. Uutinen 1.4.2022. Haettu 9.6.2023. <https://mieli.fi/uutiset/suomalaisten-hyvinvointia-uhkaava-kuormitus-kasvoi/>

MtEa-koulutukset 2023. Haettu 5.6.2023. <https://www.mielenterveysseurat.fi/vantaa/koulutukset/mtea-koulutukset/>

Oilimo, H. 2023. Musiikillinen toimijuus ikääntyneen mielen hyvinvoinnin tekijänä - Vapaaehtoisten senioriohjaajien kokemuksia TunneMusiikki-toiminnasta. HAMK, Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä. Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö.

Omaishoitajaliitto 2023. Haettu 5.6.2023. <https://omaishoitajat.fi/omaishoitajien-jaksaminen-on-yhteinen-etu/>

Paarlahti, S. 2020. Näkökulmia poikkeusoloista palaamiseen. Hogrefen kriisiwebinaari 13.5.2020.

Pasanen, T., Tamminen, N., Martelin, T. & Solin, P. 2021. Positive mental health of Finnish people living alone: The Role of circumstantial factors and leisure-time activities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (13). <https://doi.org/10.3390/ijerph18136735>

Santini, Z., Thygesen, L., Krokstad, S., Bonde, L., Donovan, R., Koushede, V., Jensen, A., Koyanagi, A. & Ekholm, Ola 2023. Engagement with arts and culture activities in the Danish general population: Longitudinal associations with new onset or persistent depression and mental wellbeing. *British Journal of Health Psychology* 28 (3), 844–859. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12657>

Siltanen, S. 2021. Korona ja elämänlaatu. Esitys alustavista tutkimustuloksista Terveyspsykologien päivillä 5.11.2021.

Tawast, E. 2019. Mielen hyvinvoinnin taitoja tarvitaan elämän esteiden ylittämiseen. Teoksessa J. Oksanen & R. Sollaavaara (toim.) 2019. Esteille hyvästit. Helsinki: Autismisäätiö.

Terveyskylä 2023. Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? Haettu 25.9.2023. www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mist%C3%A4-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista

Valkonen, J. & Hägg, J. 2021. Covid19-pandemian vaikutukset ja MtEa jälleenrakennuksessa. Tutkimustulosten esittely MtEa-ohjaajien verkostopäivässä 12.11.2021.

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantausta, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Duodecim* 133, 985–92. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>

WHO 2023. Mental health. Haettu 8.6.2023. http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

WHR (World happiness report) 2023. Haettu 5.6.2023. <https://worldhappiness.report/news/happiest-countries-prove-resilient-despite-overlapping-crises/>

Kuuntele PODCAST Korkeapainetta 2:

Luovaa toimintaa ryhmässä mielen hyvinvointiin!

Minna Lamppu, Heidi Oilimo & Eeva Tawast

Tässä Korkeapainetta-podcastin jaksossa keskustellaan mielen hyvinvoinnin tukemisesta luovan ryhmätoiminnan keinoin. Aiheeseen sukellaan kahden eri käytännön esimerkin kautta. Uusia säveliä etsimässä -ryhmätoiminta on ammattilaisten ohjaamaa luovaa ryhmätoimintaa, jonka keskiössä on monialainen ja -ammattilainen ohjaaminen sekä osallistujalähtöisyys. TunneMusikki-toiminta puolestaan on Eläkeliiton järjestämää toimintaa, jota ohjaavat toiminnan ohjaamiseen koulutetut vapaaehtoiset vertaiset.

Jaksossa keskustelevat Metropolia Ammattikorkeakoulusta psykologian lehtori Eeva Tawast, kulttuurihyvinvoinnin asiantuntija ja musiikkikasvatuksen ja taiteen soveltavan käytön pääainevastaava, lehtori Minna Lamppu sekä vanhustyön lehtori Heidi Oilimo, joka on työskennellyt aiemmin myös Eläkeliitossa TunneMusikki-toiminnan suunnittelijana.

Korkeapainetta-podcast-sarjassa tarkastellaan kulttuurihyvinvoinnin edistämistä erilaisista näkökulmista käsin. Vieraina jaksoissa on alan tutkijoita, kehittäjiä ja asiantuntijoita. Keskustelujen äärelle johdattelevat kulttuurihyvinvoinnin asiantuntijat Metropolia Ammattikorkeakoulusta.

Podcast-sarjaa julkaistaan osana Kulttuurihyvinvoinnin tutkimuksen ja koulutuksen osaamiskeskittymä CuWeREn toimintaa. CuWeREn toiminnasta vastaavat Metropolia Ammattikorkeakoulu ja Jyväskylän yliopisto.



**Korkeapainetta 2:
Luovaa toimintaa ryhmässä mielen hyvinvointiin!
MetroPodia**

Erityis- ja inklusiivinen pedagogiikka musiikissa

Sanna Kivijärvi, lehtori, tutkija, kulttuurihyvinvointi, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Tässä artikkelissa käsitellään erityis- ja inklusiivisen pedagogiikan lähtökohtia musiikkikasvatuksessa. Tarkoituksena on avata käsitteiden taustaa ja niihin liittyviä merkityksiä erityisesti oppilaitoskontekstien ulkopuolisessa pedagogisessa toiminnassa, jossa opettajalla tai fasilitaattorilla on huomattavasti ammatilista vapautta eivätkä toimintaa rajoita esimerkiksi valtakunnalliset opetussuunnitelmien perusteet. Erityispedagogiikan erottaminen oppijälähtöisestä yleispedagogiikasta on vaikeaa kaikessa taiteeseen keskittyvässä kasvatuksellisessa tai koulutuksellisessa toiminnassa (musiikki mukaan lukien) ja erityisen haasteellista se on oppilaitosten ulkopuolisissa ympäristöissä, esimerkiksi sosiaali- ja terveysaloilla. Tekstissä eritellään erityis- ja inklusiivisen pedagogiikan ilmiöitä, jotta monialaisissa tai muutoin tavanomaisista poikkeavissa ympäristöissä toimivan musiikkikasvattajan on mahdollista paremmin arvioida toimintansa taustalla vaikuttavia arvoja, totuttuja musiikillispedagogisia käytänteitä ja niiden mukauttamista.

Erityispedagogiikan ja inklusiivisen pedagogiikan lähestymistavat eroavat toisistaan filosofisella ja käytännön tasolla. Usein käytetyn määritelmän mukaan erityispedagogiikan alan tehtävänä on oppimisen ja osallistumisen esteiden poistaminen teoreettiskäsitteellisiä, tutkimusmenetelmällisiä ja käytännöllisiä lähestymistapoja kehittämällä (Hautamäki, Lahtinen, Moberg & Tuunainen 2001). Tieteenalana erityispedagogiikka keskittyy sellaisten yksilöiden ja ryhmien oppimisen tutkimiseen ja heille suunnatun opetuksen kehittämiseen, joiden tarpeisiin enemmistölle suunnatut tai perinteiset pedagogiset ratkaisut eivät sovi. On kuitenkin huomionarvoista, että erityispedagogiikan koulutusohjelmat tai tutkimusjulkaisut eivät yleensä käsittele erityispedagogiikkaa taideopetuksessa vaan koulutusohjelmien ja erityispedagogiikan tieteenalan ja käytännön keskiössä on etenkin lukemisen, kirjoittamisen ja matematiikan oppimisen haasteisiin vastaaminen.

Useimmiten kyseisten sisältöjen opettamiseen ja oppimiseen liittyvät haasteet ovat suhteellisen tarkkarajaisia ja niihin vastataan kohdennetuilla interventioilla, jotka perustuvat lukiseuloilla tai muulla testaamisella määriteltyihin ratkaisuihin. Voidaan myös ajatella, että erityispedagogiikalla on koulutuspoliittinen funktio – erityispedagogisissa toimissa on koulukontekstissa kyse rakenteesta, jota käytetään opetuksen järjestämiseen liittyvien resurssien jakamiseen. Käytännössä resurssien jakaminen tarkoittaa valikoitujen opettajien ajan ja huomion suuntaamista tukea tarvitseviin oppilaisiin – tai toisaalta erityispedagogisella rakenteella yleisopetusta vapautetaan hankalista oppilaista (mt. 2001). Perinteisessä erityispedagogisessa ajattelussa huomio kiinnittyy yksittäisen oppijan ominaisuuksiin ja niiden luokitteluun esimerkiksi aisti- ja muihin vammoihin, kommu-



nikaation ja vuorovaikutuksen haasteisiin sekä kognitioon ja käyttäytymiseen liittyviin haasteisiin. Kyse on siis niin kutsuttujen erityisten kasvatuksellisten tarpeiden tunnistamisesta yksilötasolla ja näihin tarpeisiin vastaamisesta pedagogisten toimenpiteiden avulla (Vehmas 2010). Pedagogisten käytänteiden kohdentaminen edellyttää erityispedagogisessa ajattelussa oppilaan luokittelua ja nimeämistä erityisen tuen tarpeessa olevaksi oppilaaksi; kyseessä on toimintatapa, johon liittyy sekä huomattavia etuja että haittoja. Toisaalta nimeäminen mahdollistaa oppilaan pääsyn sellaisiin resursseihin ja palveluihin, joihin hänellä ei muutoin olisi pääsyä, joskaan käytännössä ei kuitenkaan ole varmaa, saako oppilas tarvitsemaansa yksilöllistä tukea ja laadukasta opetusta nimeämisestä huolimatta (Hautamäki ym. 2001). Oletusarvoisesti nimikkeet selkeyttävät käytänteitä ja alan ammattilaisten kommunikaatiota sekä lisäävät tietoisuutta oppilaiden vaikeuksista ja tavoista kohdata niitä. Toisaalta nimeämisestä voi seurata, että yksilö nähdään vain hänen erillaisuutensa ja ongelmiansa kautta ja hän leimautuu ”erityisoppilaaksi”.

Inklusiivisesti painottuneen kasvatusajattelun lähtökohtana on huomion kiinnittäminen yksilön sijaan sosiokulttuurisiin käytänteisiin ja rakenteisiin, jotka vaikuttavat ihmisten osallistumiseen. Käytännössä inklusiivisesti painottunut kasvatustoiminta tarkoittaa muutoksia fyysisessä oppimisympäristössä – esimerkiksi opetusvälineitä mukauttamalla tai opetustilan saavutettavuutta kehittämällä – tai pedagogisessa vuorovaikutuksessa, esimerkiksi puhetta korvaavien kommunikaation muotojen kautta. Kun tarkastellaan, millaisia sisältöjä ja käytänteitä opetus- ja oppimistilanteet sisältävät, inklusiivisesti orientoitunut musiikkikasvattaja keskittyy osallistumiseen vaikuttavien musiikillispedagogisten perinteiden uudelleenajatteluun (soitinten tai notaation käyttö, repertuaarin valinta jne.). Huomion kohteena voivat olla myös oppimista koskevat normit laaja-alaisemmin, esimerkiksi odotukset koskien sitä, miltä musiikin alan ammattilaisuus näyttää (Kivijärvi 2021).

On huomionarvoista, että käsitykset erityis- ja inklusiivisesta pedagogiikasta kytkeytyvät erilaisiin näkemyksiin vammaisuudesta. Jos vammaisuus ymmärretään yksilön fysiologisista puutteista johtuvana toiminnanrajoituksena, palvelut keskittyvät yksittäisen ihmisen toimintakyvyn kuntouttamiseen. Jos taas vammaisuuden ja vammaisten henkilöiden toiminnanrajoitusten nähdään johtuvan lähinnä yhteiskunnallisesti järjestelyistä ja syrjivistä käytännöistä, pyritään muuttamaan näitä käytäntöjä. (Goodley, 2014; Lawson & Beckett, 2021.) Inklusiivinen pedagogiikka perustuu näkemykseen vammaisuuden sosiokulttuurisesta mallista, joka tarkoittaa sitä, että standardit vammaisuudelle ovat kontekstisidonnaisia, ja kasvattajan fokus siirtyy yksilötasolta rakenteelliseen, sosiaaliseen ja kulttuuriseen ympäristöön (vrt. Kiuppi & Sarromaa Hausstätter, 2015). Pedagogin tulee kuitenkin ymmärtää, että lähestymistavat vammaisuuteen eivät poissulje toisiaan ja useiden näkökulmien hahmottaminen laajentaa pedagogista ajattelua. Lisäksi kasvatustoimintaa toteutettaessa on muistettava, että kaikki vammaiset henkilöt eivät tarvitse erityispedagogiikkaa, eivätkä kaikki erityispedagogiikkaa tarvitsevat oppilaat ole vammaisia henkilöitä.

Ennen muuta erityispedagogiikan määrittely on sidoksissa tavoitteiden asettamiseen kulloisessakin oppimistilanteessa – mitä täsmällisemmin asetetut formaalit tavoitteet ja toimintatavat, sitä yksinkertaisempaa on erityispedagogisen toiminnan määrittäminen näistä tavoitteista tai lähestymistavoista poikkeamiseksi tai niiden mukauttamiseksi (Vehmas 2010). Käytännössä koulukontekstien ulkopuolella – esimerkiksi sosiaali- ja terveystieteiden ympäristöissä – pedagogin toimintaa eivät rajaa ulkoa asetetut tavoitteet, vaan kasvattaja voi hyvin usein itse päättää mitä, kenelle ja millä tavoin hän opettaa. Tällöin asettuu kyseenalaiseksi erityispedagogisen käsitteistön tarpeellisuus ja toimintaa voidaan perustellusti pitää yleisesti musiikkikasvatuksellisenä toimintana, jossa keskeinen sisällöllinen toimija ja vastuunkantaja on pedagogi. Opettajan on syytä myös huomioida, että erilaisissa koulutus- ja kasvatustilanteissa on lukuisia pedagogisen tuen käsitteitä ja rakenteita (kuten perusopetusta koskeva kolmiportainen tuki), joita ei voida ongelmitta soveltaa kouluopetuksen ulkopuolella edellä mainitun

resurssien jakamiseen liittyvän tarkoituksen takia. Kaikkia julkisia ja yksityisiä toimijoita Suomessa (myös koulutus- ja kasvatusalan ulkopuolisia) koskee kuitenkin kohtuullisen mukauttamisen käsite ja käytäntö, joka perustuu YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevaan yleissopimukseen (Kivijärvi & Rautiainen 2020; Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista, SopS 27/2016). Kohtuullisella mukauttamisella tarkoitetaan mukautuksia tarvitsevan henkilön kanssa dialogissa toteutettavia yksilöllisiä muutoksia toimintaympäristössä ja sen toteuttamisesta säädetään yhdenvertaisuuslaissa (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014, 15§).

Perinteisen erityispedagogisen tietämyksen soveltaminen mukautusten toteuttamiseen ei ole yksioikoista ja inklusiivisuuteen pyrkivä pedagogiikka edellyttää refleksiivisyyttä. Oleellista mukautusten toteuttamisessa on, että pedagogi kykenee kriittisesti tarkastelemaan omaa toimintaansa ja sen taustalla vaikuttavia totuttuja ajatus- ja toimintamalleja, ja siten hahmottamaan kenen ja minkälaista tekemistä ja osallistumista hänen toteuttamansa pedagogiikka rajoittaa tai mahdollistaa ja minkälaisin perustein.

Lähteet

- Goodley, D. 2014. *Dis/ability studies: Theorising ableism and disablism*. New York: Routledge.
- Hautamäki, J., Lahtinen, U., Moberg, S. & Tuunainen, K. 2001. *Eryityispedagogiikan perusteet*. Helsinki: WSOY.
- Kivijärvi, S. 2021. *Towards equity in music education through reviewing policy and teacher autonomy*. *Studia Musica* 88. Sibelius Academy, University of the Arts Helsinki.
- Kivijärvi, S. & Rautiainen, P. 2020. *Contesting music education policies through the concept of reasonable accommodation: Teacher autonomy and equity enactment in Finnish music education*. *Research Studies in Music Education* 43 (2), 91–109.
- Lawson, A. & Beckett, A. E. 2021. *The social and human rights models of disability*. *International Journal of Human Rights*, 25 (2), 348–379.
- Vehmas, S. 2010. *Special needs: A philosophical analysis*. *International Journal of Inclusive Education*, 14(1), 87–96.
- Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista, SopS 27/2016.
- Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014, 15§.

Miten luovalla toiminnalla tuetaan omaishoitoperheiden jaksamista?

Tuula Mikkola, yliopettaja, tutkija, vanhustyö YAMK tutkintovastaava, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Omaishoitoperheiden tukemisessa on tärkeää voimavarojen tukeminen ja edistäminen. Jokaisen omaishoitoperheen tilanne, toiveet, odotukset ja tuen tarpeet ovat erilaisia ja yksilöllisiä. Omaishoito voi koskettaa perheitä elämän kaikissa eri vaiheissa, lapsiperheenä tai ikääntyneenä. Omaishoidon syynä voivat olla esimerkiksi erilaiset pitkäaikaissairaudet, vammaisuus tai muistisairaus. Myös perheiden arjen ehdot ja selviytymisen edellytykset voivat vaihdella esimerkiksi vanhemmuuden, yksinhuoltajuuden, sisarusten, työn ja pariskuntien elämäntilanteiden mukaan.

Omaishoito on perheen sisäistä hoivaa ja huolenpitoa perheenjäsenestä. Omaishoidon motiivina on läheinen ihmissuhde, joka perustuu omaishoitajan ja hänen hoitoa tarvitsevan omaisensa vastavuoroiseen toimintaan ja keskinäiseen riippuvuuteen. Heidän keskinäinen vuorovaikutuksensa ja toiminnan laatu vaikuttavat koko omaishoitoperheen jaksamiseen, arjessa selviytymiseen, hyvinvointiin ja terveyteen (mm. Mikkola 2009; Sointu 2016.) Omaishoitoperheitä tukiessa on tärkeää huomioida koko perheen tarpeet, niin omaishoitajan, hoitoa tarvitsevan hoidettavan kuin myös muiden perheenjäsenten, esimerkiksi sisarusten tarpeet.

Omaishoitoperheen arkeen sisältyy sekä kuormitustekijöitä että voimavaran lähteitä (Tikkanen 2016). Omaishoitajan ja koko perheen tukemisen tavoitteena on ehkäistä omaishoitajan uupumista ja tukea jaksamista edistämällä omaishoitajan ja hoidettavan hyvinvointia. Omaishoitoperheen voimavaroja tukee hoitajan ja hoidettavan hyvä vuorovaikutus ja suhde sekä kokemus yhteisen arjen sujumisesta. Omaishoidon riskinä on elämän kapeutuminen, kun hoitaminen sitoo kotiin ja on täytynyt luopua monista itselle tärkeistä asioista, sosiaalisista kontakteista ja harrastuksista. Kun kotoa on vaikea lähteä, sosiaalisen verkoston ylläpitäminen ja kodin ulkopuoliseen toimintaan osallistuminen on vaikeaa. Arki alkaa muodostua hoidettavan hoidon tarpeiden ja hoitotoimenpiteiden muodostamista rutiineista. Elämä kapeutuu ja myös yksinäisyyden kokemuksen riski kasvaa. (Tikkanen 2016; Halonen 2023.) Kotiin eristäytymistä ja elämän kapeutumisesta voivat pahentaa myös erilaiset ulkoa päin tulevat uhat ja poikkeustilanteet, kuten kävi koronapandemian aikana.

Omaishoitoperheiden jaksamista ja voimavaroja edistää psykososiaalinen tukeminen ja uupumisen ennaltaehkäisy (Ring 2021). Mielen hyvinvoinnilla sekä osallisuuden kokemuksella suhteessa omaan yhteisöön ja yhteiskuntaan on selvä yhteys omaishoito-



perheiden hyvinvoinnin kokemiseen ja voimavaroihin (ks. Anna-Maria Isolan artikkeli Osallisuuden kokemus on prosessi, jossa syntyy hyvinvointia tässä julkaisussa). Luovalla toiminnalla ja musiikilla on tutkimusten mukaan hyvinvointia ja terveyttä edistävä vaikutus (ks. Laura Huhtinen-Hildénin artikkeli Luovuuden kokemuksista merkityksiä ja mielekkyyttä tässä julkaisussa). Tämä pitää paikkansa myös omaishoitoperheiden kohdalla.

Luova ryhmätoiminta vahvisti omaishoitoperheiden voimavaroja

Uusia säveliä etsimässä -hankkeen luovaan toimintaan ja musiikkiryhmiin osallistui sekä erityislusten perheitä että muistiperheitä. Ryhmät olivat avoimia koko perheelle. Erityislusten perheiden ryhmiin osallistui vanhempien kanssa myös sisarusia. Muistiperheiden ryhmiin osallistuivat molemmat puoliset yhdessä. Koko perheen ja molempien puolisoitten osallistuminen yhteiseen toimintaan koettiin erityisen merkitykselliseksi.

Kehittämishankkeessa saatujen kokemusten mukaan lapsiperheille oli tärkeää, että myös sisarukset saivat osallistua toimintaan. Näin viikoittainen musiikkiryhmä koettiin koko perheen ja sisarusten yhteiseksi harrastukseksi. Erityisen tärkeää ryhmätoiminta oli perheen erityislapselle, jolle toiminta saattoi olla ainoa oma harrastus. Parasta ryhmässä oli itse musiikki ja yhteinen luova tekeminen. Se antoi iloa, joka kantoi ja antoi

voimavaroja muuhun arkeen. Lasten vanhemmille ryhmiin osallistuminen tarjosi mahdollisuuden rentoutua ja levätä sekä yhteisessä toiminnassa että kahvihetkellä muiden vanhempien kanssa. Oli yksi hetki viikossa, jolloin sai levätä ja olla rauhassa kahvikupin ääressä ilman jatkuvaa valppaana oloa, kun ohjaajat huolehtivat lapsista.

Toimintaan osallistuneiden kokemuksiin nojaten ryhmiin osallistuminen antoi muisti-perheille mahdollisuuden yhteiseen tekemiseen ja toimintaan, joka poikkesi arjen rutiineista. Omaishoitajalle tuotti iloa nähdä, kuinka musiikkitoiminta virkisti hoidettavaa puolisoa ja toi hänestä esiin aivan uusia puolia. Sairaus unohtui hetkeksi. Omaishoitaja koki tapaamisten jälkeen itsensä levänneeksi ja iloiseksi. Ryhmän antama hyvä mieli antoi voimavaroja päivittäiseen arkeen. Ryhmätapaamisessa alkanut yhteinen muistelu ja tarinointi saattoi jatkua vielä seuraavien päivien aikana.

Luovan toiminnan ryhmistä muodostui sosiaalinen verkosto, joka mahdollisti omaishoitoperheiden kohtaamiset. Yhteinen musiikkitoiminta mahdollisti muiden ihmisten tapaamisen ja näin vertaistuen saamisen muilta omaishoitoperheiltä. Muista ryhmäläisistä tuli omaishoitoperheiden kokemusten mukaan tärkeitä, vaikka heihin ei ryhmän ulkopuolella pidettykään yhteyttä. Pelkästään ryhmiin osallistuminen vahvisti osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemusta ja jakamista muiden vertaisten kanssa. Ryhmiin osallistuminen oli mahdollista myös etäyhteyden kautta, mikä koettiin hyvänä ja toimivana mahdollisuutena. Etäyhteys mahdollisti osallistumisen silloin, kun kotona lähteminen ei esimerkiksi puolison sairauden vuoksi ollut mahdollista tai aiheutti liian suurta stressiä.

Lähteet

Halonen, U. 2023. Muistisairaiden omaishoitajat palvelujärjestelmässä. Jyväskylän yliopisto.

Mikkola, T. 2009. Sinusta kiinni - Tutkimus puolisoahoivan arjen toimijuuksista. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Ring, M. 2021. Psykologinen sopimus omaishoidon sopimuksellisuuden ilmentäjänä. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto.

Sointu, L. 2016. Hoiva suhteessa. Tutkimus puolisoaan hoivaavien arjesta. Tampereen yliopisto.

Tikkanen, U. 2016. Omaishoidon arki. Tutkimus hoivan sidoksista. Helsingin yliopisto.

Monitaiteinen musiikkitoimintaryhmä muistiperheille kuntouttavassa päivätoiminnassa

Leena Lähteenoja-Berg, lähihoitaja, kuntouttava päivätoiminta, Vantaan ja Keravan hyvinvointialue

Vantaan kaupungin, ja vuoden 2023 alusta Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen, tuottama kuntouttava päivätoiminta sai mahdollisuuden olla mukana Metropolia Ammattikorkeakoulun Uusia säveliä etsimässä -hankkeessa, jossa pilotoitiin yhteistä musiikillista toimintaa omaishoidettavalle ja omaishoitajalle. Toiminnasta kiinnostuneet aikuiset omaishoitoperheet tavoitettiin kuntouttavan päivätoiminnan asiakkaiden piiristä. Ryhmätoiminta kerran viikossa alkoi Koivukylän asukastiloissa syksyllä 2021. Syksyllä 2022 ryhmätapaamiset siirtyivät Simonkylän päivätoimintakeskuksen tiloihin, jatkuen siellä kerran viikossa aina helmikuuhun 2023. Ryhmää ohjasivat Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijat opettajiensa ohjauksessa.

Kuntouttava päivätoiminta

Kuntouttavan päivätoiminnan asiakkaat ovat pääsääntöisesti yli 65-vuotiaita, kotona asuvia ikääntyneitä. Moni omaishoitoperhe kokee kuntouttavan päivätoiminnan olevan myös sopiva tapa käyttää omaishoitajan lakisääteiset vapaapäivät, ja noin 15 %–20 % asiakkaista onkin omaishoidettavia, usein jotain etenevää muistisairautta sairastavia. Kuntouttava päivätoiminta Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella vastaa myös lakisääteisestä uusien omaishoitajien valmennuksesta.

Kuntouttava päivätoiminta on aina tavoitteellista. Jokaisen asiakkaan kanssa laaditaan yhdessä juuri hänelle sopivat tavoitteet kuuden kuukauden päivätoimintajaksolle, ja ne kirjataan hoito- ja ohjaussuunnitelmaan. Tavoitteiden toteutumista seurataan mittarein ja palautekeskusteluihin. Kuntouttavan päivätoiminnan toiminnallinen sisältö suunnitellaan asiakkaiden toiveiden mukaan siten, että se tukee monipuolisesti kuntoutumista. Taustalla sovelletaan tutkittua tietoa psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisen kuntoutuksen menetelmistä. Moniammatillisella henkilökunnalla on laajaa liikunnan ja luovan toiminnan osaamista, jolloin päivistä voidaan rakentaa vaihtelevia ja mielenkiintoisia. Päivätoiminnan ohjaajat ovat myös kohtaamisen ammattilaisia, sillä vaikuttavan palvelun pohja on hyvän ja luottamuksellisen suhteen luominen niin asiakkaaseen kuin hänen läheisiinsäkin.

Ikääntyneille omaishoitoperheille tarvitaan uudenlaisia palveluja

Sen myötä kun omaishoitoa pyritään yhteiskunnassamme lisäämään, tarvitaan myös lisää erilaisia omaishoitoperheitä tukevia palveluja. Sointu (2016) on tutkinut väitöskirjassaan omaishoivan arkea puolisoaan kotona hoivaavien iäkkäiden ihmisten näkökulmasta. Hän toteaa tutkimuksen tärkeimmän johtopäätöksen olevan, että julkisten hoivapalvelujen tulee olla nykyistä huomattavasti laajempia ja yksilöllisemmin suunniteltuja, jos omaishoivan määrää on tarkoitus kasvattaa. Palvelujen pitää myös olla taloudellisesti kaikille mahdollisia.

Yksi tapa tukea omaishoitoperheitä on järjestää omaishoidettavalle ja omaishoitajalle yhteistä, arkea rikastuttavaa ryhmätoimintaa, jolloin hoitosuhde voi siirtyä hetkeksi taaka-alalle ja yhteinen tekeminen nousta keskiöön. Verkostojen vähyys saattaa vaikuttaa siihen, kuinka sujuvasti omaishoidettavalle löytyy sijaishoitoa, jos omaishoitaja haluaisi esimerkiksi harrastaa säännöllisesti. Siksi voimaannuttava yhteinen tekeminen saattaa olla käytännössä helpompaa järjestää.

Monitaiteinen musiikkiryhmä olisi yksi vastaus palvelujen tarpeeseen. Kuntouttavassa päivätoiminnassa on valmiiksi paljon luovuutta ja liikuntaosaamista, jolloin monitaiteisen musiikkiryhmän ohjaaminen onnistuisi suhteellisen kevyellä valmennuksella. Tämän lisäksi asiakasryhmä on tuttu, sillä omaishoidettaville ja omaishoitajille järjestetään jo tällä hetkellä toimintaa.

Suomessa on tehty useita tutkimuksia, joiden tulokset puoltavat musiikin ja laulun käyttöä muun muassa mielialan, muistin ja hyvinvoinnin tukemisessa ja kuntouttamisessa. Esimerkiksi Helsingin yliopiston musiikki, ikääntyminen ja kuntoutus -ryhmä Helsingin yliopiston Lääketieteellisessä tiedekunnassa tutkii monipuolisesti musiikin vaikutuksia näkökulmanaan ikääntyvien kuntoutus (Musiikki, ikääntyminen ja kuntoutus -tutkimusryhmä 2023). Vaikuttava kuntoutus kumpuaa tutkitusta tiedosta. Uusia säveliä etsimässä -hankkeen toiminnassa saatujen kokemusten ja palautteen perusteella monitaiteinen musiikkitoiminta on muun muassa vahvistanut muistiperheiden osallisuuden tunnetta ja hyvinvointia, jolloin sen ottaminen osaksi kuntouttavan päivätoiminnan ryhmiä olisi perusteltua.

Mitä ryhmän perustaminen käytännössä vaatisi?

Vaikka musiikin käyttö ryhmätoiminnassa ei sinällään edellytä ohjaajalta mitään erityistaitoja, on kuitenkin tärkeää päästä perehtymään sekä teorian tietoon että käytännön sovelluksiin. Musiikki ei ole ainoastaan säveliä, vaan myös liikettä, rytmiä, tunteita, muistoja ja osallisuutta. Sen yhdistäminen monitaiteiseen toimintaan luo loputtomasti mahdollisuuksia mielenkiintoihin ja voimaannuttaviin variaatioihin. Koulutuksesta saa rohkeutta kokeilla uusia asioita ja parhaimmillaan se voi tuottaa hienoja oivalluksen hetkiä ohjaajille.



Omaishoitoperheiden musiikkiryhmän ohjaaminen olisi ihanteellista tehdä parityönä. Osallistujat saattavat tarvita ohjausta, tukea tai rohkaisua toiminnan aikana, ja kahden ohjaajan avulla on mahdollista varmistaa, että jokainen osallistuja pääsee nauttimaan osallisuuden ja onnistumisen tunteista. Ryhmän osallistujat saattavat tarvita wc-apuja, juomataukoa tai omaishoidettava haluaa levätä hetken. Kahden ohjaajan avulla on mahdollista keventää omaishoitajan vastuuta siten, että hän voi hetkeksi keskittyä myös omaan tekemiseensä, kokemuksiinsa ja tunteisiinsa.

Uusia säveliä etsimässä -hankkeessa selkeäksi haasteeksi muodostui omaishoitoperheiden löytäminen. On hyvin tiedossa, että omaishoitajat kaipaavat monenlaista tukea, mutta tiedetään myös, etteivät voimavarat välttämättä enää riitä kodin ulkopuolella tapahtuvaan toimintaan. Omaishoitoperheiden tavoittaminen ja etsiminen vaatii laaja-alaisen yhteistyön rakentamista eri toimijoiden, kuten julkisen sektorin, järjestöjen, oppilaitosten, yksityisten toimijoiden ja vapaaehtoisten kesken. Ihanteellista olisi, että omaishoitoperheet tavoitettaisiin mahdollisimman aikaisessa vaiheessa omaishoitosuhtetta, jolloin ryhmätoiminta voisi olla parhaimmillaan ennaltaehkäisevää ja kannattelevaa.

Hankkeessa tuli selvästi esille, että hyvinkin raskaassa elämäntilanteessa olevia omaishoitajia kannattaa kannustaa osallistumaan, sillä ryhmiin osallistuneet olivat toiminnasta saadun palautteen mukaan erittäin tyytyväisiä ja kokivat toiminnan piristäneen mielialaa. Laaja-alainen yhteistyö toimisi etsivän työn ohella moniammatillisena verkostona, jonka kautta olisi mahdollista löytää monenlaista osaamista rikastuttamaan ryhmätöitä. Yhteistyö olisi loistava tilaisuus ammattilaisille oppia toisiltaan. Tiivis yhteistyö eri toimijoiden kesken olisi myös yksi vastaus yhä niukkeneviin henkilöstöresursseihin asiakasmäärän samalla kasvaessa.

Uusia palveluja etsimässä

Hyvinvointialueet ovat vastuussa sopimuksen tehneiden omaishoitajien hyvinvoinnista, sekä siitä, että omaishoitajat kykenevät tekemään työtään, että siitä, että myös omaishoidettavan elämä on mielekästä. Mitä raskaammaksi omaishoitajan työ käy, sitä vähemmän hänellä on mahdollisuuksia jättää hoidettavansa yksin. Vaikka oma aika on omaishoitajalle tärkeää, kannattaa tukea koko perhettä. Arjen ei tarvitse olla pelkkää hoivaa, sillä iloa ja virkistystä saa myös yhteisestä tekemisestä.

Uudenlaisia, vaikuttavia, kustannuksiltaan kohtuullisia ja helposti toteutettavissa olevia palveluja tarvitaan vanhojen rinnalle. On merkittävä etu, kun uutta toimintaa voi rakentaa vanhan oheen, tukeutuen sen rakenteisiin ja olemassa oleviin resursseihin. Uusia säveliä etsimässä -hanke osoitti, että monitaiteisen musiikkitoiminnan malli muistiperheille sopii erinomaisesti osaksi kuntouttavan päivätoiminnan palvelua.

Lähteet

Musiikki, ikääntyminen ja kuntoutus -tutkimusryhmä. 2023. Tutkimusryhmän alisivu Helsingin yliopiston verkkosivuilla. Haettu 15.8.2023. Musiikki, ikääntyminen ja kuntoutus | Helsingin yliopisto (helsinki.fi).

Sointu, L. 2016. Hoiva suhteessa. Tutkimus puolisoaan hoivaavien arjesta. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampere University Press <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0190-3>

Luovaa ryhmätoimintaa ohjaamassa – Yhteisen tarinan jäljillä

Jukka-Pekka Nyman, muusikko, geronomiopiskelija, Uusia säveliä etsimässä -ryhmän ohjaaja, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kun ihminen samoilee metsässä ja hänellä on hyvä suuntavaisto, hän voi kulkea itsevarmasti eteenpäin. Jos hän kuitenkin eksyy, eikä enää hahmota, missä päin se valtatie olikaan, jonka ääntä ei enää kuulu, niin silloin voivat nousta merkitykselliseksi sellaisetkin asiat kuin että kummalla puolella puuta se muurahaispesä on tai sammal kivellä kasvaa.

Ehkä tähän tyyliin olisi muistisairaiden kanssa toimiessa hyvä oppia navigoimaan, eli etsien avoimin mielin yhteisiä polkuja. Käsikirjoitusta, joka toiminnan tueksi on luonnosteltu, ei tarvitse seurata orjallisesti, vaan se on ennemminkin mahdollisuuksien kartta. Ohjaajan ei tarvitse olla opas, vaan kyse on myös jakamisesta: hän voi olla rinnalla kuljija, joka auttaa havainnoimaan mielen maisemia uusista näkökulmista käsin pyrkimyksenä asettua dialogiin, joka kohtaa ihmisen ja hänen tarinansa (Kurki 2000; 2008; 2021). Ehkä ihmisen elämän tarina on kätkeyty, mutta silti se on olemassa. Millä keinoin siitä voidaan saada kiinni? Ehkä se on kuin runo, jossa ei ole selvää juontaa, mutta se puhuttelee sydämen tasolla. Sen arvo on aina mittaamaton. Miten se puetaan sanoiksi?

Viidestä muistiperheestä (omaishoitaja ja muistisairas hoidettava) koostuneen ryhmämme toiminta ajoittui syksystä 2022 kevääseen 2023, ja se oli osa Uusia säveliä etsimässä -hanketta. Viikottaisissa tapaamisissamme oli mukana myös musiikkipedagogi, joka johdatti meitä leikkimielisiin tunnelmiin sekä herkkiin musiikillisiin maailmoihin. Erilaisia instrumentteja yhdessä kokeillen saatoimme irtautua hetkeksi arkisista rooleistamme ja lähteä yhteiselle löytöretkelle. Tällaiseen toimintaan mukaan heittäytyminen tehtiin osallistujien omilla ehdoilla, ja se oli silmin nähden jännittävää joidenkin osallistujien mielestä. Erityistä oli, että kukaan ei voinut tehdä virheitä – niitä ei ollut olemassakaan – mikä osaltaan mahdollisti ryhmämme varauksetonta tunnelmaa.

Varauksettomuudella voi olla syvälinen merkitys mietittäessä luovan ryhmätoiminnan vaikutuksia muistisairaalle ja hänen omaishoitajalleen. Vertaisten seurassa koetut onnistumisen tunteet ja vapautuneet hetket voivat tuoda arkeen kipeästi kaivattua vaihtelua ja ”liikkumatilaa”. Ne voivat laajentaa niin fyysisistä kuin henkistäkin reviiriä liittyen vahvasti myös yksilön omaan identiteettiin ja osaltaan vahvistaa pariskuntien keskinäistä kunnioitusta. Muistisairauteen liittyvä stigma on vakava ja edelleen yleinen ongelma, joka voi varjostaa elämää monilla tavoin (Freitas 2022; Webster & Gauthier 2022; Sussman & Lawrence 2022). Omaishoitaja saattaa esimerkiksi pelätä ihmisten kiinnittävän huomiota sosiaalisissa tilanteissa puolisonsa mahdollisiin kömmähdyksiin tai sekaan-



nuksiin, mutta jos inhimillisen ja varauksettoman ilmapiirin siivittämänä nähdäänkin elämänkumppani tasavertaisena toimijana muiden rinnalla, niin kyetään ehkä myös kokemaan (yhdessä) jotain, joka voi tuoda ainakin häivähdyksen siitä, mitä on joskus ollut.

Muistiperheiden ryhmäkerran loppuksi kotiin annettiin tehtävä viikon aikana mietittäväksi. Tehtävä saattoi olla esimerkiksi pariskunnan ensikohtaamisen muisteleminen ja heidän niin halutessaan siitä kertominen seuraavalla tapaamiskerralla. Kun jokaiselle viikolle oli oma teemansa, kevätpäiväntasauksen aikaan kotitehtävä liittyi valon lisääntymiseen luonnossa, ja siitä johdannaisena tehtävänä oli miettiä, mikä tuo valoa elämään.

Tarussa käärmeestä ja liljasta J.W. Goethe kirjoittaa, että kultaakin ihanampaa on valo ja sitäkin virvoittavampaa on puhe. Kun muistisairaalle puheentuotto voi olla kuitenkin vaikeaa, niin nämä oman kodin rauhassa tehdyt yhteiset pohdinnat antoivat tavallaan mahdollisuuden kaikille osallistua keskusteluihin. Kahden ihmisen välinen suhde syntyy heidän ainutlaatuisesta vuorovaikutuksestaan, ja muistisairauden edetessä hoitajasta tulee usein yhä enenevässä määrin molempien tunteiden tulkki (Avaluoma & Kyrölä 2003).

Varsinaisessa musiikkiterapiassa on tyypillistä, että aluksi samaistutaan kuunneltuun ja koettuun musiikkiin ja sen herättämiin tunteisiin, joita sitten käsitellään, mutta pikkuhiljaa luottamuksen kasvaessa ollaan usein yhä valmiimpia avautumaan henkilökohtaisemmalla tasolla. Tämä liittyy musiikin kykyyn koskettaa ihmisen sisintä ja nostaa esiin muistoja, jotka ovat mahdollisesti jo painuneet unohduksiin. (Ahonen-Eerikäinen 1997.) Vastaavan kehityksen huomasi ryhmässämme siinä, että kun toiminta alkoi syksyllä, niin kevään tullen oli kotitehtävän merkitys kasvanut niin suureksi, että jos jotkut joutuivat olemaan poissa, niin toivottiin, että se lähetettäisiin tekstiviestinä, jotta olisi mahdollista valmistautua tulevaan tapaamiseen.

Jos vain olisin sieluni silmillä voinut nähdä sen energian, joka oli saanut ryhmämme parit aikoinaan sitoutumaan ja jakamaan elämänsä toistensa kanssa, niin uskon, että se voimistui ja kirkastui aina niinä hetkinä, kun heidän yhteinen tarinansa kosketti meitä kaikkia ja nousi arvoonsa.

Lähteet

Aavaluoma, S. & Kyrölä, M.-L. 2003. Tornadon kohtaaminen. Toiminnallisista menetelmistä apua dementoituville ja heidän läheisilleen. Helsingin Alzheimer-yhdistys ry. Tampere: Resurssi. 24.

Ahonen-Eerikäinen, H. 1997. Musiikin maailmasta mielen maisemiin. Teoksessa M. Kaikkonen, & S. Mattila (toim.). Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Sibelius Akatemian koulutuskeskus. 56.

Freitas, Z. 2022. Navigating the carer journey as a daughter and social worker. World Alzheimer Report 2022. Life after diagnosis: Navigating treatment, care and support. Alzheimer's Disease International. The global voice on dementia. 267.

Kurki, L. 2008. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. 2. painos. Helsinki: Oy Finnlectura Ab. 69–74.

Kurki, L. 2021. Kohtaamisen voima. Sosiaalipedagogin elämä ja teokset. Helsinki: Basam Books. 241–267.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. Vastapaino: Tampere.

Sussman, T. & Lawrence, J. 2022. Supporting positive carer experiences. World Alzheimer Report 2022. Life after diagnosis: Navigating treatment, care and support. Alzheimer's Disease International. The global voice on dementia. 82–83.

Webster, C. & Gauthier, S. 2022. Impact of the diagnosis on carers. World Alzheimer Report 2022. Life after diagnosis: Navigating treatment, care and support. Alzheimer's Disease International. The global voice on dementia. 72–73.

Kuuntele PODCAST Korkeapainetta 3: Luova ryhmätoiminta muistiperheille

Elina Ala-Nikkola, Mari Heitto, Minna Lamppu & Jukka Raitio

Miten moniammatillisesti ohjatulla luovalla ryhmätoiminnalla voidaan tukea sellaisten perheiden arkea, jossa perheenjäsenellä on muistisairaus? Millaisia kokemuksia on siitä, miten osallistujat ryhmätoiminnan kokevat?

Tässä Korkeapainetta-podcastin jaksossa kuvataan konkreettisesti, millaisia luovan ryhmätoiminnan pilotteja toteutettiin Uusia säveliä etsimässä -hankkeessa. Mitä ryhmissä käytännössä tehtiin? Entä mitkä olivat osallistujalähtöisesti, ryhmän jäsenet yksilöinä huomioivan toiminnan ohjaamisen lähtökohdat? Jaksossa keskustetaan niin lähitapaamisina kuin etänäkin toteutettuihin ryhmiin.

Aiheesta keskustelevat Helsingin Riistavuoren palvelukeskuksen vastaava ohjaaja Jukka Raitio sekä kulttuurihyvinvoinnin asiantuntija, musiikkikasvatuksen ja taiteen soveltavan käytön pääainevastaava, lehtori Minna Lamppu ja vanhustyön lehtori Mari Heitto Metropolia Ammattikorkeakoulusta.

Korkeapainetta-podcast-sarjassa tarkastellaan kulttuurihyvinvoinnin edistämistä erilaisista näkökulmista käsin. Vieraina jaksoissa on alan tutkijoita, kehittäjiä ja asiantuntijoita. Keskustelujen äärelle johdattelevat kulttuurihyvinvoinnin asiantuntijat Metropolia Ammattikorkeakoulusta.

Podcast-sarjaa julkaistaan osana Kulttuurihyvinvoinnin tutkimuksen ja koulutuksen osaamiskeskittymä CuWeREn toimintaa. CuWeREn toiminnasta vastaavat Metropolia Ammattikorkeakoulu ja Jyväskylän yliopisto.



**Korkeapainetta 3:
Luova ryhmätoiminta muistiperheille
MetroPodia**

Toiminnan juurtumisen ja kehittämisen edellytyksiä



Hyvinvointia tukemassa – kulttuurillisten toimintojen merkitysten tarkastelua yhteiskunnallisesta viitekehyksestä

Marko Timonen, gerontologisen sosiaalityön päällikkö, Helsingin kaupunki

Tässä tekstissä olen hyödyntänyt omia henkilökohtaisia kokemuksiani työssä Helsingin kaupungin palveluksessa vuosina 2021–2023, sekä myös ehkä virkamiehelle epätyypillisesti oman yksityiselämäni kokemuksia kulttuuripalveluiden merkityksestä hyvinvoinnin tukemisessa kuntalaisena ja helsinkiläisenä veronmaksajana. Olen työskennellyt yhtäjaksoisesti Helsingin kaupungin palveluksessa yli 33 vuotta eri sektoreilla sosiaali- ja terveydenhuollon eri työtehtävissä ja viimeisimmät noin 5 vuotta eri ammattinimikkeellä päällikkötason työtehtävissä nykyisessä tai sitä edeltävässä organisaatiossa.

Ajatteluni tueksi olen käyttänyt etnografista tutkimusotetta, ja erityisesti autoetnografi-aa. Autoetnografia määritetään tutkimustapana niin, että sen lähtökohtana ja aineistona ovat tutkijan omat kokemukset, tietoisuus itsestä, itsehavainnointi sekä kokemusten sijoittaminen niiden sosiaaliseen ja kulttuuriseen taustaan (Rissanen 2015, 4). Etnografiasta voidaan puhua metodina muun muassa silloin, kun tutkija käyttää menetelmien kirjoa, jossa tutkimukseen sisältyy läsnäoloa tutkimuksen kohteena olevassa yhteisössä (Lappalainen 2007, 9). Oma monitahoinen positioni on ollut toimia yksikön esihenkilönä, palveluprosessin omistajana (palveluprosessin omistajuus Helsingin kaupungin SKH-osastolla) ja osallisena lukuisiin hallinnon prosesseihin Helsingin kaupungilla.

Haluan korostaa omien näkemysteni subjektiivisuutta. En ole kulttuurillisen, luovan tai taiteellisen työskentelyn ammattilainen enkä liioin opiskellut mitään musiikkiin liittyvää. Se miten näen kulttuurin ja luovan ja taiteellisen toiminnan roolin yksilöiden hyvinvoinnin tukijana perustuu omiin näkemyksiini ja kokemuksiini.

Olen työskennellyt Uusia säveliä etsimässä -hankkeen ohjausryhmässä hankkeen alkamisesta alkaen eli vuodesta 2021. Voin todeta olevani ”kokemuksellisesti rikastettu”, eli ammatillisen viitekehyksen avaaminen täysin oman hallinnonalan ulkopuolelle on ollut ajattelua rikastavaa ja mielenkiintoista. Uskon myös saaneeni kulttuurielämän toimijoiden kanssa käydyistä työkeskusteluista ”akateemista happea”, eli työskentely on ollut ajatuksia herättävää – myös uusien näkökulmien ja representaatioiden oivaltamista.

Lappalaisen (2007,10) mukaan etnografi tutustuu itse tutkimuskohteeseensa ja opettelee toimimaan sen arkisissa sosiaalisissa ja kulttuurillisissa järjestyksissä. Työni gerontologisen sosiaalityön yksikön päällikkönä on usein arkisten hallintotehtävien hoitamista – kyse ei ole objektiivisesta havainnoinnista vaan arkisesta johtamisen osallisuudesta ja

ehkä ajoittain pyrkimyksestä siihen erittäin haastavissa aikatauluissa, toimimisesta osana työyhteisöä, antaen kysyttäessä neuvoja ja suuntaviivoja ja välillä yrittäen olla puuttumatta asioihin, jotta henkilöstöllä säilyisi osallisuuden tunne siihen, miten ja millä tavalla toimintaa rakennetaan.

Gerontologisen sosiaalityön yksikön johtaminen (kuten minkä muun tahansa muutoksessa ja tässä liikkuvassa yhteiskunnallisessa ajassa elävän toimintamallin tai organisaation) rakentuu osaamisen paloista, diskursseista ja sosiaalisen, ammatillisen ja tiedollisen pääoman jakamisesta ja limittämisestä tehtyyn työhön. Tarkoitin tällä sitä, että toimintoja on jouduttu rakentamaan toisinaan pienimuotoisesti, toisinaan suuremmista rakenteellisista elementeistä.

Toiminnan perussisältö gerontologisen sosiaalityön yksikössä on tuottaa sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen palveluita ikääntyneille kuntalaisille, jotka ovat usein sekä terveydenhuollon että sosiaalitoimen asiakkaita. Sosiaalityön ammatillinen työkenttä on laaja. Sen menetelmät ovat usein tilannesidonnoisia, ja pyrkimyksenä on tuottaa asiakkaalle hänen hyvinvointiaan kokonaisvaltaisesti tukevia ratkaisuja. Olen työssäni toisinaan pohtinut sitä, minkä verran yksittäisellä työntekijällä on mahdollisuuksia, aikaa tai resursseja löytää asiakkaalle soveltuvia kulttuuripalveluita. Asiakkaan näkökulmasta tähän voivat liittyä yksilön voimavarojen puute, taloudelliset tekijät tai pelko selviytymisestä paikasta a paikkaan b – heikentynyt motoriikka ja kognitiiviset tai muut ulkoiset olosuhteet ovat osa ikääntyneiden arjen maailmankuvaa.

”Kaiken tämän muun haasteellisuuden lisäksi mitä oma emo-organisaatio toivoo/ odottaa minun tekevän, tuottavan tai olevan osallisena ja fyysisesti läsnä, yritän pikakelauksella antaa ohjeita arkeen, valvoa laatua ja antaa suuntaviivoja. Pitää vain luottaa, luottaa ja vielä kerran luottaa henkilöstöön – he tekevät arjen ja pohjatyön, minä vastaan kokonaisuudesta ja prosesseista, ja otan kantaa esitettyihin malleihin ja ratkaisuihin. Tämä on haaste ennen kaikkea johtamiselle ja johtamisen näkökulmasta. On pakko opetella johtamaan uudella tavalla.” Ote kenttäpäiväkirjasta.

Kunnalliset organisaatiot ovat alati liikkeessä ja muutoksessa olevia. Arjen toiminta siis mukautuu ja muokkaantuu sosiaalisen todellisuuden, yhteiskunnallisen ja kunnallispoliittisen keskustelun, kuntalaispalautteen ja käytännössä (arjessa) todettujen toimintatapojen tarpeen muokkaamisen vuoksi. Ikääntyneet ovat varsin heterogeeninen ryhmä. Osa käyttää laajasti kulttuuripalveluita, ja heillä on varallisuutta, tietoa ja osaamista siitä, miten toimia tässä ajassa. Osa ikääntyneistä kuntalaisista on yhteiskunnallisesti jollakin tavoin marginaalissa, syrjässä tai syrjäytetty – sosiaalisesti, taloudellisesti ja osallistumisen haavoittuvuuden kautta. Mielestäni matalan kynnyksen kulttuuripalvelut, kuten Uusia säveliä etsimässä -hankkeen kautta tuotetut palvelumuodot, ansaitsevat erinomaisesti paikkansa palveluvalikossa.

Uutta toimintaa ja toiminnan rakenteita luotaessa kyseessä on monella tapaa haastava prosessi – sekä hallinnollisesti, henkilöstön muutosjohtamisen näkökulmasta sekä sen kannalta, että emo-organisaatio odottaa tulostavoitteita, laadukasta asiakaspalvelua ja aikatauluissa pysymistä.

”Taidan olla jotenkin hölmö, kun en pysy työssä siellä missä on suvantoa ja toiminta vakiintunutta. Minun pitää aina mennä sinne päin jossain organisaatiossa, missä tuulee ja myrskyää. Tuulensuojaa ei ole – vastatuuleen on parempi lentää. Näkee myös paremmin.” Ote kenttäpäiväkirjasta.

Riitta Viitalan (2013, 3) mukaan on yhä vaikeampaa osoittaa sellaisia henkilöstöjohtamisen toimintamalleja, jotka varmuudella tuottaisivat hyviä tuloksia aina ja kaikissa yrityksissä. Pohdin sitä, miten luovilla monialaisilla yhteiskehittämishankkeilla (esimerkiksi kulttuuripalvelut ikääntyneille) voitaisiin saada aikaan jotain täysin uutta hyvinvointia tukevaa palvelua ja samalla käydä dialogia siitä, miten ja millä keinoin toimintaa tulisi viedä eteenpäin. Kyseessä on jatkuva kokeilujen, yrityksen, oppimisen ja erehdyksen prosessi, jota voinee kutsua myös oppivaksi organisaatioksi.

Riitta Viitalaa (2013, 3) siteeraten: ”Tarvitaan myös aivan uusia henkilöstötyön johtamistapoja”, jotka on onnistuttava jalkauttamaan ja lanseeraamaan osaksi kunnallista palveluverkkoa. Kyse on suuresta ajattelun ja toimintatapojen muutoksesta, kokeilemisesta ja siitä, että hyväksyy epäonnistuneensa, mikäli toimintamalli ei ole toimiva. On myös todettava, että monet uudet työmuodot herättävät toisinaan laaja-alaista vastustusta – myös oman organisaation ylittävät kokeilut.

Kirjoittajana käytän ajatteluni tukena autoetnografista tutkimusotetta. Tarkoitan tällä sitä, että nykyinen positioni tuo muassaan vahvan osallisuuden ulottuvuuden tutkiessani ja arvioidessani omaa työtäni ja johtamani yksikön haasteita. Autoetnografiassa arvioidaan ja havainnoidaan omaa toimintaa.

Kulttuurin ja musiikin merkitys minulle yksityishenkilönä on merkittävä. Kulttuuripalvelut ja musiikki liittyvät ihmisenä olemiseen, muistoihin, minuuteen – en ole kunnallisena virkamiehenä immuuni odottamattomille elämäntilanteille, menetyksille ja ilon hetkille yksityiselämässä.

”Äkillisesti kuolleen sisareni hautajaisissa soitettiin kappale Myrskyluodon Maija. Kappaleella on ollut minulle henkilökohtainen merkitys jo ennen tätä, ja musiikki sai ja saa minussa edelleen niin voimakkaan tunnereaktion, että en edes tänä päivänä voi olla itkemättä kuullessani odottamatta tuon musiikin. – Pystyn samaistumaan täysin siihen, mitä musiikki voi merkitä esimerkiksi henkilöille, jotka ovat menettäneet sairauden vuoksi kykynsä puhua, mutta musiikki koskettaa edelleen jotain ihmisessä, syvällä muistissa ja minuudessa.”

Autoetnografiassa toimija joutuu peilaamaan omaa tapaansa toimia suhteessa ympäröivään organisaatioon ja sen kulttuurillisiin piirteisiin. Jatkuvan julkisen arvioinnin ja kritiikin kohteeksi altistuminen on haastavaa tutkimuksellisesti myös sen suhteen, että tutkijan roolissa voi pyrkiä arvioimaan toimintaa objektiivisesti. Lappalaisen (2007,10) mukaan etnografi tutustuu itse tutkimuskohteeseensa ja opettelee toimimaan sen arkisissa sosiaalisissa ja kulttuurillisissa järjestyksissä.

Pohdin musiikin ja kulttuurin mielihyvää tuottavaa ulottuvuutta laajana kenttänä, jonka tulisi olla osa palveluvalikkoa. Autoetnografisella ajattelulla voisimme kohdata asiakkaan / potilaan yksilönä, ihmisenä ja asiaansa osallisena toimijana, ei passiivisena kohteena.

”Asioin lääkäriasemalla Helsingissä maaliskuussa 2023. Ulkona on räntämyrsky. Tulen sisään vaihtelevissa tunneskaaloissa, sairauden ja sään vuoksi. En katso olevani kunnallisten terveyspalveluiden kuluttaja – pikemminkin niinä ani harvoina kertoina, kun tarvitsen terveydenhuoltoa, valitsen parhaan spesialistin, jonka löydän. Itsekästä tai ei, yhdentekevää. Ala-aulassa lääkäriasemalla joku soittaa pianoa – mikä vastaanotto! En voi olla ajattelematta, että miten nerokasta. Minun sykkeeni laskee välittömästi, ja kykenen rauhoittamaan itseni asian vakavuudesta huolimatta. Olen sanaton.”

Miten tästä eteenpäin? Uskon, että kulttuuritoimijoiden laaja-alainen hyödyntäminen kunnallisessa palveluvalikossa voisi vähentää yksilötasolla inhimillistä hätää, kärsimystä ja palveluihin hakeutumisen tarvetta esimerkiksi jo siksi, että yksilö voi kokea olevansa huomattu, nähty ja kuultu. Tehokkuusajattelussa puhutaan taloudellisesta hyödyistä ja resursseista, tuotteista ja palveluista – harvemmin laadusta ja eettisistä kysymyksistä. Yhteiskuntatieteilijänä peräänkuulutan arvokeskustelua laadusta. Onko laatu vain tietojärjestelmistä saatuja suoritteita, vai olisiko se sittenkin jotain muuta?

Musiikin ja kulttuurin avulla voimme lisätä hyvää ja hyvinvointia. Tämä vaatii uudenlaista johtamista ja ajattelutapojen muutosta.

Lähteet

Lappalainen, S., Hynninen, P., Kankkunen, T., Lahelma, E. & Tolonen, T. (toim.) 2007. Etnografia metodologiana. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Rissanen, P. 2015, Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 88. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Viitala, R. 2013. Henkilöstöjohtaminen. Strateginen kilpailutekijä. Helsinki: Edita.

Näköaloja moniammatillisen kehittyvän osaamisen johtamiseen

Paula Turkkila, osaamisaluepäällikkö, kulttuuripalvelut ja musiikki, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Johtamisosaaminen korostuu yhteiskunnan ydinhaasteiden ratkaisuisissa. Nykyiset hyvinvointialueet, korkeakoulut, kolmas sektori ja monet muut toimijat vastaavat samoihin tarpeisiin eri näkökulmista ja eri resursseilla. Lähes kaikki asiantuntijatyö on monialaista ja tulospaineista. Kaikki työ, jossa ratkaistaan jotain, on luonteeltaan luovaa. Miten luovia organisaatioita ja monialaista verkostoyhteistyötä kannattaa johtaa?

Asiantuntijaorganisaatioissa kehittämistyö kuuluu työn luonteeseen, mutta myös suorittavissa työrooleissa oman ja työtiimin toimintatapojen kehittäminen on arkipäivää. Luovat ratkaisut monimutkaisessa maailmassa vaativat paljon myös johtamiselta. Yhä useammin ratkaisuja täytyy etsiä rajoja rikkovalla ajattelulla, jotta todellinen kehitys mahdollistuu ja toteutuu. Johtamisen lähtökohtana täytyy olla työntekijöiden osallisuuden tunteen vahvistaminen ja monialaisen osaamisen arvostaminen. Asiantuntijatyössä omistajuuden kokeminen omaan työhön on tärkeää. Johtamisen näkökulmasta se tarkoittaa tilan antamista erilaisiin tapoihin tehdä töitä, autonomiaa kokeilla erilaisia ratkaisuja ja usein monialaisten tiimien rakentamista. Yhden alan ammattitaito ei enää riitä ratkaisemaan monialaisia ongelmia.

Asiantuntijoiden ja asiantuntijaverkostojen kehittämistyön johtaminen on ennen kaikkea rinnalla kulkemista, mahdollistamista, esteiden poistamista ja ovien avaamista (Järvensivu 2019). Johtaminen on osin arkista esihenkilötyötä, tunnettyötä, mutta osin myös strategista johtamista, johon kuuluvat kehittämistyön päätöksenteon vastuut. Joskus nämä roolit kuuluvat samalle henkilölle, mutta mitä laaja-alaisemmasta ilmiöstä on kyse, sitä todennäköisempää on, että johtamisvastuu ilmiöstä jakaantuu useammalle taholle. Johtajuus on yhteisöllinen prosessi, joka sisältää johtamisen aineksia (Jäppinen 2015). Tässä johtamisella tarkoitetaan kuitenkin kokonaisvaltaista johtamista, jonka edellytyksenä on henkilöstön ja asiantuntijaverkostojen keskinäinen, yhteisöllisen ilmapiirin tukema luottamus, vastuunotto, sitoutuminen sekä yhteisen, moraalisesti arvokkaan vision mukainen toiminta.

Ilmiöpohjainen johtaminen

Luovat ratkaisut edellyttävät luottamukseen perustuvaa toimintakulttuuria, jossa yhteinen ymmärrys saavutetaan keskustelemalla. Moniääninen keskustelu ja osaaminen vie asiaa eteenpäin. Esimerkiksi kulttuurihyvinvoinnin tutkimusta ja luovuusosaamista edistävässä työssä on tärkeää saavuttaa riittävä yhteisymmärrys ydinkäsitteistä – kulttuurihyvinvointi, luovuus, taiteellinen toiminta – jotta niitä voidaan toiminnallistaa eri

työnkuviissa. Ilmiöpohjaisen kehittämisen ytimessä on ymmärrys siitä, miten kehitettävä asia liittyy omaan työhön: kulttuurihyvinvoinnin edistäminen tarkoittaa eri asiaa suuhygienistille, alan tutkijalle, musiikkikasvatuksen lehtorille ja sosionomille. Ilmiö hyötyy eri osaajista ja työntekijät hyötyvät johtamisen tuesta, joka perustuu hyvään esihenkilötyöhön ja ilmiön kokonaisuuden ymmärtämiseen.

Ilmiöpohjainen kehittämistyö onnistuu, kun ilmiön ymmärtämiseen on riittävästi aikaa. Luottamukseen perustuvassa toimintakulttuurissa työntekijän on turvallista olla mukana omasta osaamisestaan ja lähtökohdistaan käsin. Onnistuva kehittämistyö tarvitsee vetureita, joilla on jäsentynyttä ja parasta osaamista juuri kehitettävään asiaan. Yhtä lailla mukaan tarvitaan myös he, jotka ovat vasta tutustumassa ilmiöön. Ihmislähtöisesti johdetussa toimintakulttuurissa on sietokykyä ottaa mukaan kaikki. Perfektionismi ei tuota täydellisyyttä, vaan liiallinen ja nopea tulospaine haurastuttaa luottamusta ja uskallusta osallistua. Esimerkiksi kestävä kehityksen edistämiseen tarvitaan mukaan kaikki ja on tärkeää nähdä yhteys oman työnkuvan ja lopputuloksen välillä: Miten juuri minä voin tässä työssä edistää kestävä kehityksen periaatteita?

Töissä tulee vastaan ristiriitatilanteita. Jotkut liittyvät sisältöön, toiset yhteistyöhön, resursseihin, henkilökemiaan tai näiden loputtomiin yhdistelmiin. Moniammatillisten organisaatioiden ja verkostojen työntekijöiden sitoutumisella kehittämistyöhön voi olla esteitä, joista osa on hyvin käytännönläheisiä. Monialaisissa tiimeissä on erilaisia rooleja, jotka törmäävät joskus yhteen. Voimakkaasti visionäärisen asiantuntijan rinnalla saattaa olla toinen, joka huolestuu, jos huomaa visioiden ja käytännön mahdollisuuksien olevan liian kaukana toisistaan. Johtamistehtävässä onnistumisessa olennaista on huolehtia visionäärisyyden ja käytännön rakenteiden sillan rakentamisesta molempiin suuntiin.

Turhautumisen tunteet kannattaa kuulla heti, kun niitä ilmaantuu. Kun luodaan uutta osaamista, ei ole olemassa valmista prosessikuvausta, selkeitä ohjeita tai välttämättä edes selkeää näkemystä toivotusta lopputuloksesta. Selkeyttä kannattaa kuitenkin rakentaa niihin kohtiin, mihin sitä on mahdollista luoda. Yhteisen työn teon mahdollistaminen vaatii työajan suunnittelulta ennakoitua. Kurjaa on, jos kehittämishalu tyrehtyy, koska ei pysty muiden työtehtävien vuoksi osallistumaan yhteisiin palavereihin. Ennakoivalla aikatauluttamisella sekä avoimella ja runsaalla tiedottamisella pystytään taklaamaan paljon turhautumia ja keskittymään sisältöön.

Hyvään johtamiseen kuuluu avoin ja selkeä vastuiden jako. Hyvin johdetussa työyhteisössä vastuuroolien alle ei luhistuta, vaan apua osataan pyytää ja tarjota hyvissä ajoin. Auttamisen kulttuurin sanoittaminen on johtajan vastuulla ja jokaisen vastuulla on toteuttaa sitä. Yhteinen kehittämistyö ei ole sarja osaoptimoituja yksilösuorituksia, vaan kokonaisuus, jossa yksilöt täydentävät ja auttavat toisiaan. Ketjun heikoin lenkki on se, joka ei yhtään joustaa.

Johtamisen palapeli

Verkostotyö ja ulkopuoliset kumppanuudet ovat välttämättömiä ilmiöpohjaisen työn onnistumiselle. Kehittyvän osaamisen johtaminen moniammatillisessa ja verkostojen välisessä yhteistyössä on pelipaikkojen etsimistä. Johtamistehtävässä on hyvä hahmottaa kehittämistehtävän kokoluokka, ajankohtaisuus ja mahdolliset yhtymäkohdat organisaation muihin kehittämistehtäviin. Ketkä kaikki omassa organisaatiossa on hyvä ottaa mukaan? Miten kehittämissyö rahoitetaan? Kenen asiantuntijuus eri verkostoissa toimimisessa on vaikuttavinta lyhyellä tai pitkällä aikavälillä?

Muutosjohtamiseen kohdistuu kovia vaatimuksia. Siihen kuuluu kehittämistyön jatkuvuuden turvaaminen ja tulevaisuusskenaarioiden hahmottaminen. Johtajalla tulee olla pelisilmää olla yhtä aikaa tulevaisuuteen katsova visionääri ja nykyhetken konkretian ymmärtäjä. Hyvinvoivassa ja hyvin johdetussa työyhteisössä tunnustetaan ja arvostetaan työntekijöiden erilaisia vahvuuksia, läsnä on luottamus ja arvostus. Silloin ei johtamistehtävässäkkään ole yksinäistä.

Lähteet

- Jäppinen, A.-K. 2015. Odottamattoman johtaminen ja käännetty muutos. *Tiedepolitiikka*, 40 (4), 13–16.
- Järvensivu, T. 2019. Verkostojen johtaminen: opi ja etene yhdessä. Helsinki: BoD - Books on Demand.
- Kovalainen, M. 2020. Pedagoginen johtajuus ja sen vaje yleissivistävän perusopetuksen järjestelmä- ja systeemitason muutoksessa. Väitöskirja. JYU Dissertation 257. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kuuntele PODCAST Korkeapainetta 4:

Luova toiminta ja työote osaksi hyvinvointialueiden toimintaa

Mari Heitto, Minna Lahnalampi-Lahtinen, Minna Lamppu, Jukka Raitio

Tässä Korkeapainetta-podcastin jaksossa keskustellaan hyvinvointia ja terveyttä tukevasta luovasta toiminnasta ja sen mahdollisuuksista juurtua osaksi hyvinvointialueiden toimintaa. Mitä näköaloja ja mahdollisuuksia vuoden 2023 alusta perustetut hyvinvointialueet tuovat luovan työotteen ja monialaisen työskentelyn hyödyntämiseen osana työn arkea? Millaisilla tavoilla se vakiintuu toimintaan?

Näitä asioita yhdessä pohtivat Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen vanhusten palveluiden toimialajohtaja Minna Lahnalampi-Lahtinen, Helsingin Riistavuoren palvelukeskuksen vastaava ohjaaja Jukka Raitio sekä kulttuurihyvinvoinnin asiantuntija, musiikkikasvatuksen ja taiteen soveltavan käytön pääaineestaava, lehtori Minna Lamppu ja vanhustyön lehtori Mari Heitto Metropolia Ammattikorkeakoulusta.

Jaksossa sukellaan aiheeseen omaishoitoperheille suunnatun, moniammatillisesti toteutetun luovan ryhmätoiminnan kokemusten kautta. Keskustelu on nauhoitettu kesäkuussa 2023.

Korkeapainetta-podcast-sarjassa tarkastellaan kulttuurihyvinvoinnin edistämistä erilaisista näkökulmista käsin. Vieraina jaksoissa on alan tutkijoita, kehittäjiä ja asiantuntijoita. Keskustelujen äärelle johdattelevat kulttuurihyvinvoinnin asiantuntijat Metropolia Ammattikorkeakoulusta.

Podcast-sarjaa julkaistaan osana Kulttuurihyvinvoinnin tutkimuksen ja koulutuksen osaamiskeskittymä CuWeREN toimintaa. CuWeREN toiminnasta vastaavat Metropolia Ammattikorkeakoulu ja Jyväskylän yliopisto.



**Korkeapainetta 4:
Luova toiminta ja työote osaksi
hyvinvointialueiden toimintaa
MetroPodia**



Kohti monialaisia, luovia käytäntöjä

Minna Lamppu, Tuula Mikkola, Johanna Niemi

Omaishoito on yhteiskunnalle kustannuksiltaan halvempaa kuin muut hoivan muodot. Suomessa on noin 300 000 omaishoitajaa, joista noin joka kuudes on tehnyt sopimuksen omaishoidosta hyvinvointialueen kanssa ja saanut omaishoidon tuen palveluineen. Tulevina vuosina omaishoidon tarve tulee väestörakenteen muutoksen mukaisesti kasvamaan entisestään. Omaishoitajien hyvinvointi nousee kestävyuden edellytykseksi, sillä sosiaali- ja terveyspalveluiden kantokyky ei kestä samanaikaista hoidettavien määrän lisääntymistä ja hoitajien hyvinvoinnin heikkenemistä. Omaishoitoperheiden tukimuotoja täytyy monipuolistaa siten, että ne kohdentuvat paitsi omaishoidettaviin myös hoitajien mielen hyvinvointiin ja kokonaisvaltaisen toimijuuden mahdollistamiseen.

Monialaisesti toteutetusta luovasta toiminnasta apua hyvinvointiin

Omaishoitoperheiden hyvinvointia voidaan turvata monialaisella yhteistyöllä ja jatkuvalla tuella. Vaikka lukuisat tutkimukset osoittavat luovan toiminnan vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin, jäävät ihmisten kokemuksellinen ja luova puoli sekä näiden mahdollistama hyvinvointi ja resilienssi usein huomiotta vaativia ratkaisuja tehdessä. Monialainen ja eri sektorit kattava yhteistyö, ymmärrys omaishoitoperheiden tarpeista sekä laaja-alainen ymmärrys kulttuurihyvinvoinnin merkityksestä ja sen edistämisestä käytännössä ovat avaimia kestäväen tulevaisuuden rakentamiseen.

Luova, monialaisesti eri alojen ja sektoreiden ammattilaisten yhteistyönä toteutettu ryhmätoiminta on yksi hyväksi koetuista tuen muodoista. Omaishoidon tukemisessa on keskeistä omaishoitajan uupumisen ennaltaehkäiseminen. Luovalla ryhmätoiminnalla on erityisiä edellytyksiä vahvistaa omaishoitoperheiden psykososiaalista tukea ja mielen hyvinvointia. Se mahdollistaa irtautumisen arjesta, turvallisen ilmapiirin olla oma itsensä sekä vahvistaa yhteyttä hoitajan ja hoidettavan välillä. Toiminta on merkityksellistä omaishoitosuhteelle, oman ihmisyyden kokonaisvaltaiselle toteutumiselle ja tuo arkeen iloa ja mielihyvää, joka vähentää omaishoidon kuormittavuuden kokemusta. Näin voidaan vähentää muun tuen tarvetta, koska se ehkäisee toimintakyvyn ja mielen hyvinvoinnin heikkenemistä sekä näin raskaampien palvelujen tarvetta.

Luovan toiminnan ei tule toteutua erillisenä toimintona, vaan sisällytettynä kaikkeen toimintaan ja työntekijöiden ammatilliseen työotteeseen. Tämän onnistumiseksi rakenneratkaisujen tulee olla pysyviä, jotta ne monialaisen, luovaan toimintaan perustuvan tuen jatkuvuuden.

Ryhmätoiminta on koettu merkitykselliseksi monella osa-alueella.

Luova ryhmätoiminta on

- vastannut omaishoitoperheen emotionaalisiin tarpeisiin
- vähentänyt omaishoitajien kuormitusta
- tuonut arkeen iloa ja mielihyvän tunteita
- tukenut ja parantanut hoitajan ja hoidettavan välistä suhdetta
- tarjonnut lepohetken arjessa, joka vaatii ympärivuorokautista hoivatyötä.

Jokaisessa omaishoitoperheessä luova toiminta on mahdollistanut erilaisia asioita. Ikääntyneille merkityksellistä on ollut yhteisen elämän muistelu ja elämänhistorian jakaminen, mikä on vahvistanut yhteyttä omaishoitajan ja hoidettavan välillä. Yhteinen luova toiminta on vahvistanut ikääntyneen pariskunnan välistä suhdetta auttaen näkemään toisen sairaudesta ja sen aiheuttamista muutoksista huolimatta ainutlaatuisena läheisenä ihmisenä. Lapsiperheissä merkityksellistä on ollut voimavarojen ja koko perheen vuorovaikutuksen vahvistuminen. Mielekkään, yhteisen tekemisen äärellä on voinut uudella tavalla nähdä lapsen olevan kontaktissa ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Kohti yhteisiä käytäntöjä

Tietoon pohjautuvan päätöksenteon tukeminen

- Lisätään tietoa kulttuurihyvinvoinnin edistämisen merkityksestä ja vaikutuksista omaishoitajien uupumisen ennaltaehkäisyssä.

Osaamisen vahvistaminen

- Määritellään kulttuurihyvinvoinnin edistämisen koordinoiminen ja osaaminen työntekijän työnkuvaan.
- Huomioidaan kulttuurihyvinvoinnin edistäminen ja monialainen yhteistyö henkilöstö-, ammatillisessa-, korkea- ja muussa koulutuksessa.

Toiminnan järjestämisen edellytykset

- Monialaisesti toteutettu luova toiminta tulee vakiinnuttaa osaksi omaishoitajien tuen palvelurakennetta ja -toteutusta.
- Vahvistetaan eri sektorien toimijoiden välistä yhteistyötä (mm. aluekehittämisessä hyvinvointialue-kunnan kulttuuritoiminta-oppilaitokset-yhdistykset-kokemusasiantuntijat).
- Luovaan toimintaan osallistuminen mahdollistetaan kaikille: järjestetään yksilöllisiin tarpeisiin vastaavaa toimintaa ja tapahtumia sekä kehitetään niitä yhdessä omaishoitoperheiden kanssa yhä paremmin heidän tarpeitaan vastaaviksi.
- Kootaan monialaisia omaishoidon tuen tiimejä.
- Kehitetään rakenteita ja ratkaisuja niin, että ne ovat paremmin saavutettavia omaishoitoperheille ja palvelevat yksilöllisiä tarpeita.

Kirjoittajat

Elina Ala-Nikkola (kulttuurituottaja YAMK) toimii kehittäjänä ja asiantuntijana Kulttuurihyvinvoinnin tutkimuksen ja koulutuksen osaamiskeskittymä CuWeREssa Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Hän on monialaisen työskentelyn, konseptoinnin, viestinnän sekä ihmisten hyvien kohtaamisen mahdollistamisen ammattilainen.

Juha-Matti Grönlund on musiikkipedagogi, pääaineenaan varhaisiän musiikkikasvatus ja taiteen soveltava käyttö. Juha-Matti työskenteli ohjaajana Uusia säveliä etsimässä -hankkeen lapsiperheiden ryhmässä. Juha-Matti on myös toiminut puolisonsa Sirkku Grönlundin kanssa lapsensa omaishoitajana.

Sirkku Grönlund on toiminut artikkelissa esiintyneen lapsensa omaishoitajana. Juha-Matti Grönlundin puoliso.

Farzaneh Hatami Landi on sähkö- ja tietotekniikan opiskelija, joka on yli 25 vuoden ajan työskennellyt maahanmuuttajien parissa eri organisaatioissa. Hänellä on laaja asiantuntemus maahanmuuttoon liittyvistä kysymyksistä ja vahva sitoutuminen tukemaan maahanmuuttajia sopeutumisessaan ja integraatiossaan. Lisäksi Farzaneh toimii maahanmuuttajatyön kehittäjänä Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ry:ssä, jonne hän tuo mukanaan monipuolisen ammatillisen taustansa ja intohimon edistää maahanmuuttajien hyvinvointia. Lisäksi taiteen eri muodot ovat lähellä hänen sydäntään, ja hän harrastaa innokkaasti taidetta ja haluaa yhdistää niitä työhönsä.

Mari Helin on sosiaalityöntekijä (YTM), joka on pitkään työskennellyt ikääntyneiden omaishoitoperheiden ja mielenterveysomaisten parissa sekä ollut mukana kehittämässä näissä konteksteissa tapahtuvaa työtä.

Laura Huhtinen-Hilden (FT, MuM, TO) toimii Metropolia Ammattikorkeakoulussa yliopettajana, vastaavana tutkijana kulttuurihyvinvoinnin tutkimuksen ja koulutuksen osaamiskeskittymä CuWeREssa sekä tutkintovastaavana englanninkielisessä ohjelmassa Master's Degree in Creativity and Arts in Social and Health Fields (CRASH).

Anna-Maria Isola toimii johtavana tutkijana yhdenvertaisuuden koordinaatiossa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella (THL).

Sanna Kivijärvi (MuT) toimii vastaavana lehtorina englanninkielisessä Master's Degree in Creativity and Arts in Social and Health Fields (CRASH) -koulutusohjelmassa Metropolia Ammattikorkeakoulussa sekä vastaavana tutkijana kulttuurihyvinvoinnin tutkimuksen ja koulutuksen osaamiskeskittymä CuWeRE:ssa. Lisäksi hän toimii musiikkikasvatuksen yliopistonlehtorin tehtävässä Taideyliopiston Sibelius-Akatemiolla.

Minna Lamppu on musiikkipedagogi, varhaisiän musiikkikasvatuksen ja taiteen soveltavan käytön lehtori ja pääainevastaava sekä kulttuurihyvinvoinnin asiantuntija Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Minna toimi Uusia säveliä etsimässä -hankkeen projektipäällikkönä vastaten hankkeesta. Hän keskittyi prosessien ja sisältöjen suunnitteluun ja toteuttamiseen sekä toimi omaishoitoperheiden ryhmissä pedagogina ja kulttuurihyvinvoinnin asiantuntijana. Minna kokee tärkeäksi etsiä keinoja yhteiskuntamme kestävämpään hyvinvointiin monialaisesti, ja innostuu kohtaamisen ja vuorovaikutuksen merkityksestä sekä siihen johtavista poluista.

Leena Lähteenoja-Berg (Geronomi YAMK) on kuntouttavan päivätoiminnan lähijohtaja Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella. Hän on työskennellyt kuntouttavassa päivätoiminnassa aiemmin sekä toiminnanohjaajana että ohjaajana. Leenalle on merkityksellistä saada kehittää ja tuottaa palvelua, joka tukee sekä mielen että kehon hyvinvointia.

Tuula Mikkola (VTT) on ikääntyneiden palvelujen ja omaishoidon kehittämisen asiantuntija. Metropolia Ammattikorkeakoulussa Tuula toimii yliopettajana ja Ikääntyneiden palvelujen kehittämisen ja johtamisen YAMK -tutkinon tutkintovastaavana. Uusia säveliä etsimässä -hankkeessa hän keskittyi ryhmätoiminnan vaikuttavuuden arviointiin.

Johanna Niemi (VTM) on Uusia säveliä etsimässä -julkaisun toimittaja ja asiantuntija Tulevaisuuskestävä terveys ja hyvinvointi -innovaatiokeskityksessä.

Jukka-Pekka Nyman on muusikko, joka opiskelee geronomiksi, ja häntä kiinnostavat musiikin hyödyntämisen monet eri mahdollisuudet tulevaisuuden vanhustyössä.

Nina Reimari (SH, TtM) toimii muistiasiantuntijana Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksessä, Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskuksessa.

Outi Ronkainen (toimintaterapeutti YAMK) on Muistiliiton asiantuntija, joka on erikoistunut monialaiseen kuntoutukseen. Aiemmin hän on ohjannut ryhmiä, joissa on hyödynnetty luovia toimintoja muistisairaiden ja heidän läheistensä tukemiseksi. Outi on kiinnostunut kehittämään muistisairaiden kuntoutumista ja toimintakykyä tukevia keinoja.

Marja Ruotsalainen (geronomi YAMK) on toiminnanjohtajana Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:ssä.

Eeva Tawast on psykologi ja psykologian lehtori. Uusia säveliä etsimässä -hankkeen asiantuntijana hän keskittyi omaishoitajien mielen hyvinvoinnin tukemiseen ja omaishoitoperheiden voimavarojen vahvistamiseen.

Marko Timonen (VTM) johtaa Helsingin kaupungin Arviointitoiminnan gerontologisen sosiaalityön yksikköä. Marko on erikoistunut rakenteellisen sosiaalityön erityiskysymyksiin, ja hän on työskennellyt pitkään ja laaja-alaisesti Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveydenhuollon eri sektoreilla.

Paula Turkkila (KM, MM) johtaa Metropolia Ammattikorkeakoulussa Kulttuuripalvelut ja musiikki -osaamisaluetta. Paulalla on pitkä kokemus moniammatillisen työn johtamisesta myös perusopetuksen puolelta.

Virpi Veijanen (Sosionomi AMK) on Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n toiminnanjohtaja ja toimii alueen Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskuksen vastaavana.

Uusia säveliä etsimässä

– luovan toiminnan mahdollisuuksia omaishoitoperheiden tueksi

Uusia säveliä etsimässä – luovan toiminnan mahdollisuuksia omaishoitoperheiden tueksi -artikkelikokoelma nostaa moniäänisesti asiantuntijapuheenvuoroin esiin näkökulmia, joita tulee huomioida omaishoitoperheiden hyvinvointia edistävässä toiminnassa ja sen kehittämisessä. Kirja auttaa ymmärtämään, kuinka luovuus ja monitaiteellinen toiminta voivat monella tavalla lisätä osallisuuden kokemuksia ja rakentaa hyvinvointia. Se kannustaa pohtimaan hyvinvointiin ja myös parempiin palveluihin tähtäävään ammatilliseen työhön vaadittavia aineksia. Tämä Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisu on toteutettu osana Uusia säveliä etsimässä -hanketta, jota on rahoittanut STM terveyden edistämisen määrärahasta. Kirjassa esitetyjä ajatuksia voi soveltaa muun muassa sosiaali-, terveys-, kulttuuri- ja kasvatustalouden ympäristöissä.

Kiitos yhteisestä musiikkimatkasta v. 2021–2022

Rovaniemen markkinoilta reissasimme kanssasi Saimaalle, norpan kotiseudulle. Syrjäsilmin tähystelimme, näkyisikö edes vilausta Kauniista Veerasta Tervahöyryn kannella. Yhdessä kuulostelimme Kirkaa ja omaa sisimpäämme: ”Sä surun pyyhit silmistäni pois. Aaha, aaha, aaha.” Beatlesit veivät meidät omaan nuoruuteemme – ja sehän on kuin eilinen (Yesterday). Oppi on myös siinä, että joskus on hyvä luovuttaa – ja mennä eteenpäin (Let it Be). Musiikki navigoi meitä hienosti myös Helsingissä. Muistiperheenä on nostalgista laskeutua Kolmatta linjaa lähes kohtisuoraan Rööperiin, joka lämmittää laulun siivin suloiseen lapsuuteen. Matkalla sinne voi pysähtyä vaikkapa Johanneksen kirkkoon katsomaan, kuuluuko parvelta Bach ja Holvikirkon nuori kanttori upeine soittoineen.

Terveisin, Kampin kööri

Teksti on Kampin palvelukeskuksessa toimineen aikuisten omaishoitoperheiden Uusia säveliä etsimässä -ryhmän kiitos sen ohjaajalle. Julkaistu kirjoittajan luvalla.

