



Ikäinstituutti

Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä

Taina Stenberg



Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä

Ikäinstituutti

www.ikainstituutti.fi

ISBN 978-952-5968-59-0

ISBN 978-952-5968-57-6 (PDF)

Kirjoittaja Taina Stenberg

Kuvat Museovirasto, Nurmijärven museo,
Juha Auvinen, Kyllikki Louhivaara

Taitto AD Krista Jännäri, Mainospalvelu Kristasta Oy

© Taina Stenberg ja Ikäinstituutti, Helsinki 2015

Sisällys

Johdanto	4
Muistelun merkitys	7
Muisti, muistot ja muistelu.....	11
Tulevaisuuden muistelu.....	12
Sosiokulttuurinen vanhustyö muistelun kehyksenä	14
Sosiokulttuurinen innostaminen vanhustyössä.....	15
Vuorovaikutus ja muistelu	16
Vuorovaikutus ja muistisairaus.....	18
Vuorovaikutus muistisairauden edetessä.....	19
Muistisairaahan ihmisen kohtaaminen muistelun avulla	20
Muistisairauteen sairastunut ihminen ja muistelutyö.....	23
Muistelutyön aktivoivat menetelmät muistisairauden edettyä.....	24
Muisteluhetkien toteuttaminen	26
Muisteluhetkienpelisäännöt.....	26
Muistiherätteet.....	28
Muistelutyön toiminnot ja menetelmät.....	30
Muistelutyön teemoja.....	33
Lopuksi	41
Lähteet	42
Taulukot	
Taulukko 1. Muistiherätteet ja niiden toimivuus	29
Taulukko 2. Muistiherätteiden yhdistäminen toiminnallisiin menetelmiin	31

Johdanto

Muistelutyö pohjautuu elämäkokemuksiin ja elettyyn elämään. Jokaisella ihmisellä on muistoja, ja muisteleminen kuuluu elämän kaikkiin ikävaiheisiin. Moni muistelee päivittäin tapahtumia tai henkilöitä menneisyydestään. Muisteleminen on osa ihmisen arki-ajattelua. (Gibson 2011.)

Muistelua voidaan pitää eräänlaisena terapiamuotona, joka vahvistaa itsetuntoa ja tarjoaa ikäihmiselle täyttymyksen ja lohdun tunteita. Vuonna 1963 psykiatri Robert Butler määritteli muistelun yleiseksi ja luontevaksi prosessiksi, jossa kokemukset menneisyydestä, erityisesti ratkaisemattomat ristiriidat, palautuvat mieleen ja tulevat jälleen osaksi elämää (Butler 1963). Irlantilainen sosiaalityön emerita professori Faith Gibson käyttää mieluummin muistelutyön käsitettä, koska muistelu on keskinäinen prosessi sekä jaettu matka kertojan ja kuuntelijan välillä. Muistelu sallii ikäihmisen tunnistaa elämässään saavutetut asiat. Toisin sanoen muistelu on elämän tarkastelua – oman elämän jäsentämistä. (Gibson 1998.)

Gibson (2011) määrittelee muistelutyön ominaisuudet seuraavasti:

- Muistelu voi viitata yksittäiseen muistoon tai prosessiin, joka käsittää kokonaisen muistosarjan.
- Muistot ovat joko henkilökohtaisia kokemuksia tai yksilöllisiä vaikutelmia jostain yleisestä tapahtumasta.
- Muisteluhetket voivat tapahtua usein tai harvoin.
- Muisteleminen voi olla hiljainen (sisäinen) tai kerrottu (ulkoinen, sosiaalinen) prosessi.
- Muistelu voi olla yksityinen tai julkinen – tai yhdistelmä molemmista.
- Muistelu voi tapahtua spontaanisti tai jokin tuntematon ärsyke tai heräte voi laukaista muistoja.

Tässä oppaassa kuvataan muistelun merkitystä vuorovaikutuksessa ja keinona tukea ikäihmisen elämän tarkoituksellisuuden tunnetta ja mielen hyvinvointia. Muistelu on oivallinen vuorovaikutusmenetelmä, jossa korostuu arvostava kohtaaminen. Muistelu-tilanne mahdollistaa tasavertaisen kohtaamisen ja ikäihmisen toimimisen oman elämänsä asiantuntijana. Muistelutyössä arvostetaan ja kunnioitetaan ikäihmisten muistoja ja heidän elämäkokemuksiaan. Muistelu on tapa yksilöidä vanhustyön asiakkaita, oppia tuntemaan heidät paremmin, lisätä heidän kokemuksellista hyvinvointiaan sekä parantaa heidän elämänlaatuaan.



Muistelu ja siinä tapahtuva prosessi rikastuttavat myös kuuntelijaa. Muistelu ei ole tunteellinen tai nostalginen matka muistojen uumeniin, vaan muistelun tarkoitus on tukea ikäihmisiä jakamaan pitkän elämänsä aikana kertyneitä kokemuksia ja muistoja muiden kanssa.

Omat kokemukseni muistelun hyödyntämisestä pohjautuvat suurimmaksi osaksi työhöni Folkhälsanin Muistiklinikan koordinaattorina vuosina 1997–2001. Kliinisen muistivastaanoton ohella toteutimme erilaisia muistelutyön menetelmiä ikäihmisten kanssa. Järjestimme toiminnallisia muisteluryhmiä, joihin osallistui sekä Senioritalon asukkaita että talon ulkopuolella asuvia ikäihmisiä. Rakensimme muistilaatikoita ja järjestimme näyttelyitä yhdessä ikäihmisten kanssa. Käynnistimme muistisairaille ihmisille kuntoutumista edistävää päivätoimintaa, jonka lähtökohtana oli muistelutyö. EU-pilottihankkeessa ”Remembering Yesterday – Caring Today (RYCT v. 1998–1999)” muistisairaiden ihmisten omaishoitajat saivat perehtyä muisteluun ja oppia, miten se toimii vuorovaikutuksen tukena ja ylläpitäjänä.

RYCT-hanke pohjautui muistelutyöhön, jota käytettiin vuorovaikutusta vahvistavana menetelmänä. Hankkeen tavoitteena oli lisätä muistisairauteen sairastuneiden omaishoitajien vuorovaikutustaitoja. Erityisen innovatiivista hankkeesta olivat ryhmät, joihin osallistuivat sekä muistisairauteen sairastuneet henkilöt että heidän omaishoitajansa. Tavoitteena oli vahvistaa omaishoitajien ja heidän läheistensä suhdetta aikana, jolloin suhde oli muistisairauden takia koetuksella. Sama projektisuunnitelma toteutettiin 16 ryhmässä ympäri Eurooppaa käyttäen muisteluun ja vuorovaikutukseen liittyviä harjoituksia.

Muistan edelleen elävästi tältä ajalta Muistiklinikalla järjestetyt ryhmät, hankkeet ja toiminnan sekä kaikki ne ihmiset, joihin sain tutustua. Tästä kaikesta on jäänyt mielekkäitä muistoja. Pehdyin muistelutyöhön opiskelemalla, lukemalla ja ennen kaikkea kokeilemalla. Mitä syvemmin pehdyin aiheeseen, sitä enemmän muistelutyöstä innostuin. Se on nautinnollista, hauskaa ja opettavaista työtä. Muistelutyön yksi vahvimpia ominaisuuksia on mielestäni sen vastavuoroisuus, jossa itse ohjaajana oppii ikäihmisiltä paljon elämästä, elämisestä ja historiasta.

Kiinnostukseni muistelutyöhön on jatkunut koko työurani ajan. Viime aikoina olen opiskellut ja pohtinut, miten muistisairauteen sairastuneen ihmisen vuorovaikutustaidot muuttuvat? Miten voimme ymmärtää kohtaamisessa näitä muutoksia ja kohdata niin, että ihminen kokee, että häntä oikeasti kuullaan, nähdään ja uskotaan? On monia menetelmiä, jotka tukevat muistisairaahan ihmisen vuorovaikutustaitoja. Muistelu on yksi niistä. Erotuksena muihin menetelmiin muistelutyössä korostuu aito arvostus muistisairaahan ihmisen elämänkaareen, elämäkokemuksiin sekä niihin asioihin, ihmisiin tai tapahtumiin, jotka ovat muokanneet hänet sellaiseksi ainutlaatuiseksi ihmiseksi, joka hän tänä päivänä on. Muisteluun pohjautuvassa vuorovaikutuksessa ikäihmisen eletty elämä ja elämäkokemukset toimivat kohtaamisen lähtökohtina.

Hyviä muisteluhetkiä!

Taina Stenberg

Muistelun merkitys

Muistelu antaa sisältöä elämään. Muistelun tavoitteena on tukea ikäihmisen itsetuntoa ja identiteettiä sekä auttaa häntä toteuttamaan itseään ja käsittelemään tunnetilojaan. Muistelun tehtävä on auttaa hahmottamaan oman elämän merkitystä ja sitä kautta hyväksymään omaan elämänkaareen kuuluvat asiat. Se helpottaa myös oman elämän hallintaa menetyksissä ja eri tilanteiden läpityöskentelemissä sekä edesauttaa minän eheytymistä. Muistelun avulla ikäihminen voi ylläpitää itsearvostustaan. (Airila 2009, Cappeliez & O'Rourke 2006.) Muistelun avulla annetaan ikäihmiselle mahdollisuus tulla kuulukuksi ja tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään. Muistelutyössä myös rohkaistaan ikäihmistä käyttämään omia kykyjään, taitojaan ja voimavarojaan. (Airila 2009, Bornat 1994.)

Muistelemine on yhtäältä yksityinen asia, toisaalta yleensä kahdenkeskeinen prosessi, jossa ihmiset jakavat muistikuvia keskenään. Tästä keskinäisestä prosessista tulee keino ylittää kuilu, joka usein on olemassa erilaisten ihmisten välillä, kun ajatellaan ikää, sukupuolta, uskontoa, rotua, poliittista näkemystä, asemaa ja valtaa. (Gibson 2011.) Vanhustyössä ikäihmisen asema ja valta ovat haavoittuvia. Hoidon arjessa voidaan muisteluhetkien avulla vahvistaa ikäihmisen asemaa ja voimaantumista.

Gibsonin (1998, s. 20–27, käänös T. Johansson 2006) perusteita muistelulle:

- Muistelu rakentaa siltoja ihmisen menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden välille.
- Muistelu kannustaa sosiaalisuuteen ja tarjoaa mahdollisuuksia uusiin ihmissuhteisiin.
- Muistelu vahvistaa itsetuntoa ja ainutlaatuisuuden tunnetta ihmisenä.
- Muistelu edesauttaa elämäntarkastelun prosessia.
- Muistelu tukee nykyisen toimintakyvyn arviointia ja lisää hoitosuunnitelmaan tärkeää tietoa.
- Muistelutyö muuttaa vuorovaikutuksessa olevien ihmisten rooleja.
- Muistelutyö säilyttää kulttuurista perintöämme.
- Muistelu lisää ikäihmisen ja hoitajan välistä läheisyyttä.
- Asiallinen suhtautuminen muistoihin on edellytys hyviin muisteluhetkiin.
- Useimmat ihmiset nauttivat muistelusta, mutta muistelu ei sovi kaikille.

Muistot menneisyydestä valottavat nykyaikaa sekä valmistavat meidät kohtaamaan tulevaisuuden. Muistelun avulla ikäihminen saa ymmärryksen elämänsä valinnoista, mikä vuorostaan auttaa hahmottamaan oman elämän kokonaisuutta ja ymmärtämään tämän päivän tunteita tai päätöksiä. (Saarenheimo 2012.)

Moni ikäihminen on elämäntilanteessa, jossa sosiaalinen verkosto on supistunut tai supistuu. Mahdollisuus jakaa muistoja toisten kanssa voi tukea ikäihmistä luomaan uusia ystävyssuhteita. Muistojen jakaminen muiden kanssa voi avata uusia näkökulmia omaan elämään. Myös sukupolvien väliset tapaamiset ovat tärkeitä, koska ne lisäävät osallisuuden tunnetta kaikilla osallistujilla. Nuorempi sukupolvi tuntee olevansa osa suurempaa kokonaisuutta ja ikäihmiset kokevat, että elämässä on jatkumo. (Gibson 1998.) Simon Biggs ym. (2011) esittivät uuden, mielenkiintoisen sukupolvitajun käsitteen ”generational intelligence”, jolla tarkoitetaan kykyä eläytyä toisen sukupolven asemaan ja tarkastella asioita heidän näkökulmastaan. Suomessa Marja Saarenheimo (2103) on kääntänyt käsitteen suku- tai ikäpolvitajuksi.

Muistelutyön kautta voidaan antaa tilaa sukupolvien välisille kohtaamisille, joissa eri-ikäiset saavat elämäänsä uusia tarinoita, kokemuksia, merkityksiä ja elämyksiä. Ikäihmisillä on paljon historiallista tietoa, kokemusta ja perspektiiviä asioihin. He ovat henkilökohtaisesti kokeneet asioita, joista nuoremmat sukupolvet lukevat ainoastaan historiankirjoista. Muistelutyö voi toimia tarinan kertomisen mekanismina antamalla ihmiselle mahdollisuuden kertoa suullisesti menneisyydestään. (Chin 2007.) Kuuntelemalla toisten ihmisten muistoja tai muistelemalla itse vangitsemme menneisyyden. Muistelu tekee ikäihmisestä opettajan ja ohjaajan nuoremmille sukupolville ja muuttaa näin sosiaalisten suhteiden luonteita. Nuoremmalle sukupolvelle avautuu puolestaan ikkuna menneisyyteen. Keräämällä ja kirjoittamalla ikäihmisten tarinoita kulttuurinen perinne ja pääoma säilyvät ja siirtyvät toisille sukupolville. (Gibson 1998.)

Aito kiinnostus ikäihmisen elämään muistelutyön avulla vahvistaa ikäihmisen omaa identiteettiä sekä ainutlaatuisuuden tunnetta. Oman elämän tarkastelun myötä ihmisen ainutlaatuisuus nousee esille. Muistelu on parhaimmillaan tehokas väline vuorovaikutuksen ja empaattisen ymmärryksen parantamiseen. Toisen ihmisen menneisyyden tuntemalla on helpompi ymmärtää hänen nykyistä käyttäytymistään. (Johansson 2006.)

Muistelun avulla voidaan saada tärkeää tietoa ihmisestä hoito- ja palvelusuunnitelmaan. Mikäli hoito- ja palvelusuunnitelmassa katsotaan ainoastaan ihmisen tämän hetken toimintakykyä, niin se on sama kuin poimittaisiin ihmisen valokuva-albumista vain yksi kuva. Kuva ikäihmisestä muuttuu, kun hänen elämäntarinansa tulee tutuksi. Jos hoitajalla ei ole tietoa ikäihmisen elämästä ja elämäkokemuksesta, on vaarana nähdä ainoastaan

ikäntyneen ihmisen rajoitukset ja ongelmat siten, että hänen voimavaransa ja mahdollisuutensa jäävät sivuun. Muistelutyö rikastuttaa myös hoitajan työtä. Muistelu voi vahvistaa kiinnostusta vanhaa ihmistä kohtaan, mikä puolestaan lähentää hoitajaa ja hoidettavaa. Ikäihmisen elämäntarinan kokoamisessa saadaan myös tärkeää tietoa ikäihmisen omasta näkemyksestä elämäntilanteestaan. (Johansson 2006.)

Useimmat ihmiset nauttivat muistelusta. Monelle ihmiselle, varsinkin ryhmätilanteissa, muistelu antaa voimakkaita ilontunteita, jännitystä ja nautintoa elämään. Kaikki ihmiset eivät kuitenkaan nauti muistelusta. Toiset hallitsevat menneisyyttään tukahduttamalla muistojaan, kun taas toiset elävät niin vahvasti nykyisyydessä, ettei heillä ole aikaa muistella. Oma suhtautuminen menneisyyteen vaikuttaa siihen, miten muistelu koetaan. Elettyä aikaa ei tulisi ihannoida niin, että kaikki tuntuu siihen verrattuna muuttuneen huonompaan suuntaan. Ihannoidut muistot voivat johtaa pettymykseen. (Gibson 2011.) On myös otettava huomioon ne ikäihmiset, joilla on taipumus murehtia tai juuttua asioihin. He eivät välttämättä hyödy muistelusta, vaan muistelu vangitsee heidän ajatuksensa ja muistonsa negatiivisessa mielessä. Jay K. Brinkerin (2013) tutkimuksen mukaan muistelu ei lisännyt tällaisten henkilöiden mielen hyvinvointia.

Ihmisten muistelutyyli ja tavat muistella eroavat toisistaan. Kirjallisuudessa on kuvattu kolme eri muistelutyyliä (Gibson 2011 ref. Fry 1995):

1. Vahvistava tyyli

Tätä tyyliä käyttävät ihmiset hyväksyvät sekä positiiviset että negatiiviset elämäkokemukset. He kykenevät kohtaamaan ristiriitoja ja ongelmia sekä suhtautuvat toiveikkaasti vaikeuksien ratkaisuihin. Heillä on vahva eheyden tunne.

2. Negatiivinen tyyli

Tätä tyyliä käyttävät ihmiset kokevat elämänsä mukavaksi ja lempeäksi. He sivuuttavat vaikeita tai traumaattisia asioita ja muistelevat mieluummin yleisiä kuin henkilökohtaisia tapahtumia. He ottavat etäisyyttä omaan menneisyyteensä.

3. Epätoivoinen tyyli

Tämä tyyli tarkoittaa, että ihminen on tuskallisen tietoinen ristiriidoista ja negatiivisista kokemuksista menneisyydessä ja nykyajassa. Hän murehtii ja pohtii negatiivisia asioita. Hän on pettynyt siihen, ettei kykene tukahduttamaan tai kieltämään näitä asioita ja kokemuksia, eikä sen takia pysty kasvamaan ihmisenä.



Ihmisen identiteetti rakentuu elämäntarinan ympärille. Identiteetti pohjautuu omiin kertomuksiimme, joita olemme muodostaneet itsestämme ja elämästämme. Ihmisellä on ulkoisen elämäntarinan ohella myös sisäinen tarina. Sisäinen tarina viittaa ihmisen mielen sisäiseen prosessiin, jossa tulkitsemme omaa elämäämme tarinallisten merkitysten kautta. Sisäinen elämäntarina muodostuu kertomuksissa ja toiminnassa. On kyse prosessista, jossa ihminen tulkitsee elämänsä tapahtumia. Sisäinen tarina jää myös osittain piiloon, koska valitsemme mistä asioista kerromme muille. Kaikkia kokemuksia ei kerrota, eikä kaikkia suunnitelmia toteuteta. (Hänninen 1999, Mäkisalo-Ropponen 2011.)

Muistelutyössä huomioidaan ihmisten eri muistelutyyliä valmistautumalla muisteluhetkiin huolellisesti. Muisteluhetkien tai -ryhmien suunnittelussa tulee huomioida kokoontumistilat, muisteluhetken tavoitteet, osallistujien ominaispiirteet sekä ohjaajan oma osaminen. (Webster ym. 2010.)

Muisti, muistot ja muistelu

Arjen toiminnoissa käytämme jatkuvasti menneisyydessä tallennettua tietoa. Menneisyyden tallennetun tiedon hyödyntämisessä käytetään aivojen kolmea suurinta muistijärjestelmää: *semanttista* eli *tietomuistia*, *proseduraalista* eli *taitomuistia* sekä *episodista* eli *tapahtuma- ja tunnemuistia*. Tunteilla on voimakas vaikutus muistamiseen. Muistijärjestelmät mahdollistavat eri taitojen ja tietojen oppimisen. Episodiseen muistijärjestelmään kuuluvat kaikki ne muistot, jotka ovat yhteydessä tunteisiin sekä henkilökohtaiseen ja ainutlaatuiseseen elämänhistoriaamme. Muisteleminen on mielessä käyty kuviteltu aika-matka menneisyyteen ja menneiden tapahtumien uudelleen elämistä. Muistot antavat muodon ja arvon sille, keitä me olemme ja mistä me tulemme. Muistajina koemme menneisyyden tapahtumat uudelleen ja niiden kautta voimme suuntautua tulevaisuuteen. (Schacter 2001.) Muistelutyössä hyödynnetään kaikkia kolmea muistijärjestelmää, aktivoidaan muistia ja herätetään eloon muistoja. Muistot antavat sisältöä elämään ja toimivat arjen voimavaroina.

Puhutaan myös kahdesta eri subjektiivisesta muistamistavasta – muistamisesta ja menneisyyden tietämisestä. Muistamistavat viittaavat siihen, että meillä kaikilla on elämämme aikana ollut kokemuksia tilanteista, joissa tunnistamme ihmisen, mutta emme muista, missä olemme hänet tavanneet tai mikä hänen nimensä on. Toisinaan muistelemme palauttamalla mieleemme tietoa – tämä kuvaa menneisyyden muistamista. Joskus vain tiedämme, että joku ihminen tai jokin asia on meille tuttu – tämä taas ilmentää menneisyyden tietämistä. (Schacter 2001.)

On hyvin yksilöllistä, miten me muistamme. Toiset muistavat hyvin lapsuudenmuistot, kun toiset kokevat omaavansa hyvän nimi- tai numeromuistin. Lähimuistin heiketessä varhain opitut asiat ja tavatut henkilöt säilyvät muistissa. Muistot ovat kumulatiivisia, mikä tarkoittaa, että yksi muisto johtaa toiseen. Kun jaamme muistoja toisten kanssa, muistomme herättävät heissä samankaltaisia muistoja. Tämä vuorostaan herättää ihmisissä lisää muistoja, mikä rikastuttaa vuorovaikutusta. (Johansson 2006.)

Ei ole olemassa oikeita tai vääriä muistoja. Muistojen yksityiskohdat voivat muuttua ajan myötä. Myös muistojen sisältö ja vuorovaikutus kertojan ja kuuntelijan välillä vaikuttaa muistoihin ja niistä kertomiseen. Yksityiskohtien muuttuminen ei haittaa. Mieluummin voidaan ajatella, että muistot ovat kuvia, jotka on maalattu uuteen sävyyn. Kun suurin osa muistojen pääominaisuuksista säilyy tuttuina ja tunnettuina, niiden yksityiskohdat vaihtuvat heijastaen erilaisuuksia painotuksessa, mielialassa, muistissa ja tulkinnessa. Muistikuvamme on aina värjätty näillä henkilökohtaisilla tulkinnoilla. T. H. Pear ilmaisi asian seuraavasti vuonna 1922: *"Mieli ei ota valokuvia. Se maalaa kuvia."* (Gibson 1998.)

Kaikki muistot eivät ole onnellisia, koska kenenkään elämä ei koostu pelkästään hyvistä asioista. Muistelu herättää sekä vaikeita että hyviä muistoja. Toisaalta muistot haalistuvat ajan myötä ja kun niihin saa aika-etäisyyden, niitä on helpompi ja turvallisempi käsitellä. Varsinkin ryhmässä osallistujat kannustavat ja tukevat kertojaa, joka voi kokea muillakin olevan samankaltaisia muistoja. Keskustelussa voi nousta ajatuksia siitä, miten vaikeista asioista on elämässä selvitty, ja sitä kautta voi löytyä omia voimavaroja. (Johansson 2006.).

Tulevaisuuden muistelu

Tulevaisuuden muistelulla tarkoitetaan vuoropuhelua, jossa keskitytään tulevaisuuteen ja voimavaroihin. Lähtökohtana ovat tulevaisuuteen suuntaavat kysymykset ja aiheet, joiden pohjalta voidaan keskustella yhdessä. (Salovaara 2004.)

Tulevaisuuden muistelussa jokainen pohtii vuorollaan ääneen kysymyksiä, joita muistelua ohjaava henkilö esittää. Tulevaisuutta kuvataan mahdollisimman käytännönläheisesti ja monimuotoisesti.

Esimerkkikysymyksiä:

- Kuvitellaan, että on kulunut vuosi tästä päivästä ja asiat ovat nyt aika hyvin. Miten ne ovat sinun kannaltasi?
- Mitä itse teit myönteisen kehityksen aikaansaamiseksi ja mistä sait tukea? Millaista tukea sait?
- Mistä olit huolissasi ”siltoin vuosi sitten” ja mikä sai huolesi vähenemään?
- Mikä palvelussa oli vuosi sitten hyvin? Miten näitä hyviä tapoja ja käytäntöjä pidettiin yllä?

(valtikka.fi, helsinki.fi)

Olennaista on pohtia, miten jokin asia ratkaistaan – ei sitä, miten tilanteeseen on tultu tai mistä jokin johtuu. Tarkastelussa noudatetaan *ratkaisukeskeisiä periaatteita*. Usein tarvitaan tarkentavia lisäkysymyksiä: mitä vielä, miten, miltä se tuntuu, miten se huomataan? Vuoropuheluun otetaan positiivisia kysymyksiä, jotta esille tulee myös se, mikä on hyvin. Ohjaaja kirjaa keskeiset esiin nousseet ajatukset. Lasten ja nuorten sosiaalityössä osallistujat ovat kokeneet muistelutapaamiset hyödyllisiksi, he ovat tulleet kuulluiksi ja vuoropuhelu on selkiinnyttänyt omia ja toisten toimintamahdollisuuksia. (Salovaara 2004.)



Voitaisiinko tulevaisuuden muistelua käyttää eräänlaisena kehityskeskusteluna, välineenä, jonka kautta ikäihmistä ja hänen läheisiään kuullaan? Työelämässä kehityskeskusteluissa tuetaan motivaatiota, työssä viihtymistä, sekä henkilökohtaista että työyhteisön kehittymistä. Kehityskeskustelussa hoitaja ja vanhus voivat katsoa yhdessä tulevaisuuteen ja arvioivat mahdollisten muutosten etenemistä sekä voivat sopia keinoista saavuttaa tuloksia.

Vanhustyöhön sovellettuna tuetaan ikäihmisen motivaatiota, palveluissa viihtymistä sekä oman itsen kasvua ja asumisyhteisön kehittymistä. Kuntoutumisen näkökulmasta on tärkeää kuulla myös ikäihmisen ja hänen läheisensä mielipiteitä, haaveita, toivomuksia ja tavoitteita. Jos ei näitä kuulla tai niistä ei keskustella, saattaa olla hyvinkin vaikeata motiivoida ikäihmistä toimintaan tai luoda hänelle tarkoituksellisia hetkiä.

Yksinkertaistettuna ja ryhmätoimintaan sovellettuna tulevaisuuden muistelussa voidaan pyytää ikäihmisiä kuvittelemaan, missä he ovat muutaman vuoden päästä ja tarkastella mitä heille tulevaisuudessa kuuluu. Keskustelussa saadaan tietoa heidän haaveistaan, toiveistaan ja tavoitteistaan. Onko asioita tai elämyksiä, joita he haluaisivat kokea? Mietitään yhdessä, miten näitä asioita tai elämyksiä voidaan toteuttaa, jotta ikäihminen kokee arkensa tarkoitukselliseksi.

Sosiokulttuurinen vanhustyö muistelun kehyksenä

Sosiokulttuurisessa vanhustyössä ikäihmiset nähdään aktiivisina toimijoina. Vanhuus ei ole sairaus, vaan ihmisen elämänvaihe, johon kuuluu myös menneisyys (Liikanen 2011). Tämän vanhuskäsityksen mukaan ikäihminen on yksilöllinen, ajatteleva, tunteva, osaa-va ja kykenevä ihminen. Sosiokulttuurisen vanhustyön lähtökohtana ovat ikäihmisten voimavarat, niiden löytäminen ja hyödyntäminen sekä jokaisen ihmisen oikeus taiteeseen ja kulttuuriin. (Koskinen 2006.) Tavoitteena on edistää hyvää vanhuutta sekä tukea ikäihmisten osallisuutta, kuulluksi tulemistä ja luoda osaamisen sekä onnistumisen tunteita. Sosiokulttuurisella vanhustyöllä voidaan tarjota palvelujen piirissä oleville ikäihmisille lisää mielekkyyttä ja tarkoituksellisuutta elämään.

Sosiokulttuurinen vanhustyö on voimavaralähtöistä ja osallistavaa toimintaa. Muistelutyö kuuluu sosiokulttuuriseen vanhustyöhön yhtenä sen menetelmänä, muiden luovien, kulttuuristen ja taidelähtöisten toimintamuotojen ohessa. Muita sosiokulttuurisen vanhustyön menetelmiä ovat esimerkiksi musiikki, draama, sadutus, kuvallinen ilmaisu, kirjallisuus, kirjoittaminen ja tanssi, perhe- ja sukupolvityö sekä vapaa-ajan virkistystoiminta.

Sosiokulttuurinen vanhustyö määritellään sosiaalisena kontekstina, jossa keskitytään ikäihmisen voimavaroihin, kokemuksiin, hänen ympäristöönsä sekä yleisesti vanhenemiseen suhtautumiseen. Suhtautumisella tarkoitetaan sitä, millä tavalla vanheneminen ja vanhuus ymmärretään niin yksilötasolla kuin koko yhteiskunnassa. Sosiokulttuurinen vanhustyö on sekä terveyttä edistävää, ennaltaehkäisevää että kuntouttavaa toimintaa ikäihmisten parissa. Sosiokulttuurinen vanhuskäsitys nostaa esille elämänkulun käsitteen eli historialliset, kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tekijät, jotka omalta osaltaan vaikuttavat ikääntymiseen ja luovat ikääntyneille mahdollisuuden vaikuttaa niihin. (Koskinen 2006.)

Sosiokulttuurinen vanhustyö antaa taide- ja kulttuuritoiminnan avulla iloa ja merkitystä arkeen ja rikastuttaa elämää. Sillä voidaan vahvistaa ikäihmisen identiteettiä ja toimintakykyä sekä tukea yhteisöllisyyttä luomalla mahdollisuuksia ikäihmisten aktiiviselle osallistumiselle sosiaalisiin tapahtumiin. (Pilkama & Uittomäki 2006.)

Sosiokulttuuristen menetelmien parissa vuorovaikutus ja yhteisöllisyys lisääntyvät. Ikäihminen opitaan tuntemaan ja tunnistamaan paremmin hänen voimavaransa. Sosiokulttuuristen menetelmien on todettu tukevan myös hoitajia. Kun ikääntyneet kokevat tarkoituksellisuutta ja osallisuutta ja heillä on hyvä olla, heijastuu tämä tunne myös hoitajien työssä jaksamiseen. (Öystilä 2008.)

Sosiokulttuurisen vanhuskäsitteen mukaisesti sosiokulttuuriset voimavarat, kuten elämänkokemus, viisaus ja hiljainen tieto, syntyvät ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutus ja kielenkäyttö ovat tässä näkökulmassa keskeisiä, koska ne toimivat linkkeinä ihmisen ja hänen ympäristönsä välillä. Vuoropuhelu on linkki sisäisen ajattelun ja ulkoisen vuorovaikutuksen välillä. (Säljö 2008.)

Sosiokulttuurisessa vanhustyössä kulttuuri on osa yksilöä, vuorovaikutusta ja ympäristöä. Se on ajatusten, arvostusten, tietojen ja taitojen sekä muiden voimavarojen yhdistelmä. Käsitteellä ”työväline” on erityinen ja tekninen merkitys. Työvälineellä tarkoitetaan tässä merkityksessä niitä voimavaroja (sekä kielellisiä että fyysisiä), jotka ovat käytettävissämme ja joita käytämme ymmärtääksemme ympäröivää maailmaa ja sitä miten pystymme siinä toimimaan. Nämä taitavat ja käytännölliset työvälineet sisältävät aikaisempien sukupolvien kokemuksia ja oivalluksia. Ajattelumme ja käsitysmaailmamme ovat lähtöisin kulttuuristamme. (Säljö 2008.)

Sosiokulttuurinen innostaminen vanhustyössä

Sosiokulttuurisella innostamisella tarkoitetaan ihmisen arkipäivästä lähtevää, tavoitteellista toimintaa, jonka tarkoituksena on saada ihmiset elämään omannäköistään elämää aktiivisina toimijoina. Luovan toiminnan tukeminen on tärkeää kuntoutumista edistävää työtä. Sosiokulttuurisen innostamisen avulla pyritään tukemaan ikäihmisen tarkoituksellista arkea.

Leena Kurjen mukaan (2007) vanhustyössä on pitkään pyritty tarjoamaan viriketoimintaa ikäihmisille. Sana viriketoiminta viittaa aktiviteettiin, jossa lähtökohtana on ajatus järjestää tekemistä ikäihmisille, mutta siinä on kyse toiminnasta, joka ei välttämättä lisää tarkoituksellisuuden tunnetta. Kurjen mielestä viriketoiminta tai muu ikäihmisiä aktivoiva tekeminen voidaan jakaa kylmään ja lämpimään maailmaan. Kylmässä maailmassa toiminnan lähtökohtana on hoitajien osaaminen ja kiinnostus, kun taas lämpimässä maailmassa toiminta lähtee ikäihmisten tavoitteista, toiveista, haaveista, tarpeista, kiinnostuksen aiheista ja mieltymyksistä.

Kylmässä maailmassa tarjotaan sellaista tekemistä, joka on usein toisten ihmisten järjestämää ja suunnittelemaa ja johon ikäihminen ei itse ole voinut vaikuttaa. Tällöin osallistuminen tapahtuu toisten ihmisten ehdoilla eikä välttämättä mahdollista kaikkien osallisuutta. Lämpimässä maailmassa korostuu osallisuus, jolloin mahdollisuuksien mukaan ikäihmiset osallistuvat toiminnan suunnitteluun. Muistelutyö pohjautuu lämpimän maailman lähtökohtiin. Kun ikäihmisille suunnatussa toiminnassa lähtökohtana on ihmisten elämäntarina ja oma ääni, toiminta koetaan mielekkääksi ja elämä tuntuu tarkoitukselliselta.

Tarkoituksellinen elämä muodostuu pienistä asioista ja valinnoista. Ikäihmiselle voidaan tarjota joka päivä merkityksellisiä hetkiä. Hetket muodostuvat kohtaamisista, kokemuksista ja elämyksistä, turvallisuuden tunteesta, tunteiden elämisestä ja jakamisesta muiden kanssa. (Laine 2013.) Sosiokulttuurisessa vanhustyössä ja siinä käytettävässä muistelutyössä nämä hetket toteutuvat.

Vuorovaikutus ja muistelu

Hoitajan ja ikäihmisen vuorovaikutuksellinen suhde sekä arvostava kohtaaminen ovat vanhustyön lähtökohtia ja eettisiin kysymyksiin kiinnittyvä ydin. Eettiseen hoitamiseen tarvitaan vuorovaikutuksellisia taitoja. Taidot ilmenevät kohtaamisessa kosketuksen, sanojen ja puheen, eleiden ja ilmeiden sekä huolehtimisen, hoivaamisen ja välittämisen kautta hoidon arjessa. Vuorovaikutus on keskeisessä asemassa hyvää oloa luovana tekijänä. (Pöllänen 2006.)

Muistelutyössä korostuu arvostava kohtaaminen, jossa hoitaja on aidosti läsnä ja osaa eläytyä ikäihmisen elämäntilanteeseen sekä pysähtyy keskustelemaan ikäihmisen kanssa ja kuuntelemaan häntä. Muistelun kautta hoitaja antaa ikäihmiselle mahdollisuuden kertoa omat näkemyksensä ja ajatuksensa tilanteestaan sekä siihen vaikuttaneista asioista. (Pöllänen 2006.)

Arvostava kohtaaminen tarkoittaa kiireettömyyttä sekä aidon kiinnostuksen taitoa. Hoitaja on kiinnostunut ikäihmisen tilanteesta, tunteista ja ajatuksista ja kohtaa hänet tasa-vertaisena ja aikuisena ihmisenä. Ikäihminen nähdään myös oman elämänsä asiantuntijana. Aito ja onnistunut kohtaaminen sisältää luottamuksen, läheisyyden sekä toiselta oppimisen. (Pöllänen 2006.)

Vaikka muistelu pääasiallisesti käsittelee ajassa taaksepäin katsomista, se myös rohkaisee ihmisiä keskusteluun, kommunikointiin ja vuorovaikutukseen nykyajassa. Vaikka puhumme menneisyydestä, keskustelemme nykyisyydessä. (Saarenheimo 1997.) Muistelu on enemmän kuin muistoista puhumista, varsinkin muistisairautta sairastaville henkilöille. Heille muistelu on ennen kaikkea oman identiteetin vahvistamista sekä puheen ja vuorovaikutuksen ylläpitämistä. Etenkin muistisairaiden ihmisten kohtaamisessa on tärkeää tuntea heidän elämäntarinansa, joka toimii vuorovaikutuksen ja voimaantumisen lähteenä.



Jokaiselle vanhustyön asiakkaalle muistelun tavoitteet tulee asettaa yksilöllisesti ja suunnitelmallisesti osaksi hoitosuunnitelmaa. Parhaimmillaan muistelu sisältyy yhtenä tärkeänä osana hoitotyöhön. Ikäihmisen elämäntarinan tunteminen auttaa tunnistamaan asioita, jotka ovat olleet hänelle tärkeitä. Näitä tapahtumia, ihmisiä tai saavutuksia voidaan käyttää motivoimaan häntä myönteisellä tavalla eri käytännön hoitotilanteissa kuten peseytymisessä, pukeutumisessa, syömisessä tai liikkumisessa.

Muistelutyössä nähdään tarkoituksellisen arjen lähtökohtana ikäihmisen aikaisemmat kokemukset, omat mieltymykset, kiinnostuksen kohteet, haaveet ja toivomukset. Nämä lähtökohdat voidaan tavoittaa osoittamalla aitoa kiinnostusta ikääntynyttä kohtaan. Hänen elämäntarinastaan löytyy monipuolista tietoa, kuten harrastukset, työt, tärkeät ihmiset, elämän käännekohtat, pettymykset, ilonaiheet, vastoinkäymiset sekä saavutukset. Tietäen ja tuntien nämä asiat voidaan suunnitella ja kehittää sellaista hoitoa, vuoro-vaikutusta ja mielekästä tekemistä, jotka tukevat hänen hyvinvointiaan ja antavat sisältöä elämään sekä mahdollistavat tarkoituksellisen arjen. (Hohenthal-Antin 2012, Johansson 2006.)

Vuorovaikutus ja muistisairaus

Muistisairauden aiheuttamat kognitiiviset muutokset vaikuttavat eri tavoin sairastuneen ihmisen vuorovaikutustaitoihin. Muutokset ovat yksilöllisiä riippuen muistisairaudesta ja sairastuneen ihmisen taustasta ja elämäkokemuksista.

Kognitiiviset muutokset vaikuttavat muistisairaahan ihmisen vuorovaikutustaitoihin seuraavasti (Bruce ym. 1999.):

1. Kyky ymmärtää tapahtumia tai tilanteita muuttuu

- Lähimuistin heiketessä varhain opitut asiat ja henkilöt säilyvät muistissa.
- Tiedon käsittely voi olla epätäydellistä tai vääristynyttä. Ei aina kykene valitsemaan eri herätteiden antamaa merkityksellisintä tietoa.
- Hän voi epäonnistua muistojen tai aikaisempien kokemusten palauttamisessa, jotka voisivat auttaa ymmärtämään mitä tässä ja nyt tapahtuu.
- Hän saattaa vetäytyä omiin muistoihinsa, joissa tuntee itsensä turvalliseksi, varmaksi ja kykeneväksi.
- Hän ei halua tai uskalla kokeilla uusia asioita, koska saattaa syntyä pelottavia tilanteita, kun ei tiedä tai ymmärrä mitä osaamista tai tekemistä ne vaatisivat.

2. Tiedonkulkuprosessi muuttuu

- Sanojen löytäminen vaikeutuu.
- Hän saattaa kesken lauseen hukata sanoman punaisen langan.
- Lauseet muuttuvat yksinkertaisemmiksi.
- Hän saattaa toistaa sanoja, kysymyksiä tai tapahtumia.
- Hänellä saattaa olla vaikeuksia keskittyä, jolloin hänen on vaikeaa seurata keskusteluja tai osallistua keskusteluihin, varsinkin vilkkaisiin ryhmäkeskusteluihin.
- Tunteiden käsittely vaikeutuu ja hän saattaa kokea asioita hyvin voimakkaasti.

Muistisairas ihminen voi toisinaan kertoa muistoja, jotka saattavat perustua hänen haaveisiinsa tai unelmiinsa, jotka eivät toteutuneet hänen elämänsä aikana, mutta jotka edelleen askarruttavat häntä. Muistelutyön ideologiassa muistot nähdään vuorovaikutuksen vahvistajina, jolloin nämäkin muistot ovat tärkeitä, sillä ne saavat ihmisen kertomaan ja viestittämään tunteitaan ja ajatuksiaan (Johansson 2006.).

Esimerkki 1. Tarinoiden ja muistojen jakamisen merkitys.

RYCT-hankkeen omaishoitajien ja heidän muistisairauteen sairastuneiden läheistensä yhteistapaamisessa eräs muistisairauteen sairastunut rouva alkoi spontaanisti kertoa kesämuistoistaan. Hänen aviomiehensä koki tilanteen kiusalliseksi, koska vaimo sekoitti kertomuksessaan lapsuuden muistot aikuismuistoihin. Aviomies yritti korjata rouvan kertomaa tarinaa oikeaksi kertomalla, miten asiat todellisuudessa olivat.

Vaimo loukkaantui hänen kertomansa tarinan mitätöimisestä, ahdistui ja halusi heti lähteä kotiin. Mies hermostui, ja tilanne karkasi käsistä. Vaimo tuli niin levottomaksi, että he joutuivat jättämään ryhmän ja lähtemään kotiin.

Seuraavassa tapaamisessa, jolloin tapaamiseen osallistuivat ainoastaan omaishoitajat, keskustelimme asiasta muistelutyön näkökulmasta, jossa korostuu vuorovaikutuksen ja tarinoiden kertomisen sekä muistojen jakamisen merkitys. Ei haittaa vaikka muistot limittyvät toisiinsa. Pääasia on, että osallistujat voivat jakaa yhteisiä muistoja, joista he voivat yhdessä vielä keskustella ja nauttia.

Tämän ryhmän omaishoitajat oppivat hankkeen aikana ymmärtämään sairastuneen läheisen tarinoiden merkityksen sekä vaalimaan pariskunnan yhteisiä keskusteluhetkiä.

Vuorovaikutus muistisairauden edetessä

Vaikka sanallinen ilmaisu vähenee muistisairauden edetessä, ihminen ottaa käyttöön muita ilmaisun keinoja kuten esimerkiksi äänenpaino, silmiin katsominen, kosketus, huuto, nauru, hyräily, kolistaminen tai koputtaminen. (Burakoff&Haapala 2013) On muistettava, että vaikka etenevä muistisairaus vaikuttaa sairastuneen ihmisen sanalliseen ilmaisuun ja puheen ymmärrykseen, niin halu vuorovaikutukseen säilyy. Muistisairas ihminen tarvitsee yhä läheisyyttä ja sosiaalisia suhteita.

Vuorovaikutustaitojen muutokset voivat kohtaamistilanteissa, hoitotilanteissa tai ympäristöstä tulevilla herätteillä aiheuttaa haasteellisia tilanteita. Hoitoyhteisössä kiire, jolloin hoitajalla ei ole aikaa pysähtyä ja olla kohtaamisessa aidosti läsnä, saattaa laukaista haasteellisia tilanteita. Vuorovaikutuksessa muistisairaahan ihmisen kanssa on tärkeä pysähtyä tilanteeseen, olla myönteinen, tilanneherkkä ja aidosti läsnä sekä antaa aikaa toisen vastaamiseen (Burakoff & Haapala 2013).

Muistisairas ihminen tulkitsee herkästi toisten ihmisten kehonkieltä, äänensävyä ja sanojen painottamista. Skotlantilaisen emeritaprofessorin Mary Marshallin (1998) mukaan meillä kaikilla olisi paljon opittavaa muistisairailta ihmisiltä, esimerkiksi kehonkielen lukeminen ja herkkyyden huomaaminen. Marshallin mukaan muistisairauteen sairastuneet ihmiset ovat tunne-eksperttejä. Muistisairauteen sairastunut ihminen aistii ja tuntee hyvin herkästi, jos toisen ihmisen sanallinen ja sanaton viestintä eivät kohtaa.

Muistisairaahan ihmisen kohtaamisessa häneen voidaan istuttaa sekä hyvän että pahan olon tunteita. Kohtaamisessa on hyvä eläytyä tunteeseen, kun muistisairas ihminen ei pysty toimimaan niin kuin ennen, kun tekee erehdyksiä ja unohtaa asioita. (Burakoff & Haapala 2013.) Kohtaamisella ja vuorovaikutuksella on olennainen merkitys muistisairaahan ihmisen hyvän olon tukemisessa.

Muistisairaahan ihmisen kohtaaminen muistelun avulla

Muistisairaahan ihmisen kohtaamisessa hoitajalla on suuri vastuu onnistuneen vuorovaikutuksen toteutumisessa. Muistisairas ihminen tulisi kohdata tasavertaisena ihmisenä. Häntä ei tarvitse opettaa tai neuvoa, vaan vuorovaikutuksessa on olennaista, että ikään tynyt ja hoitaja kohtaavat aikuisina ihmisinä.

Muistisairaahan ihmisen ajatusmaailmassa ja ilmaisuissa menneisyys ja nykyhetki saattavat limittyä. Tärkeät ihmiset tai tapahtumat menneisyydestä voivat pulpahtaa mieleen, jolloin hän saattaa turvautua niihin liittyviin muistoihin. Tämän seurauksena hän saattaa puhua ihmisistä, jotka eivät ole paikalla, hän voi olla matkalla töihin, josta on jo siirtynyt eläkkeelle tai hän voi ilmaista huolensa tekemättömistä tehtävistä, jotka ovat hänelle olleet merkityksellisiä ja mieluisia.

Muistisairas ihminen saattaa olla hyvinkin ahdistunut tai levoton siinä tilanteessa, jossa hän haluaa viestiä itselleen tärkeitä asioita. Jos tämänkaltainen käyttäytyminen määritellään yksiselitteisesti haasteelliseksi käyttäytymiseksi, inhimillinen ja arvostava kohtaaminen ei tilanteessa toteudu. On hyvä muistaa, että muistisairas ihminen on tunne-ekspertti, hän aistii ja tuntee sen, jos häntä ei oteta vakavasti. Kyseessä ei välttämättä ole haasteellinen käyttäytyminen vaan ihmisen yritys kertoa jostakin. On olemassa paljon tietoa siitä, miten muistisairaus vaikuttaa sairastuneen ihmisen vuorovaikutustaitoihin.

Logoterapeuttisen ajattelun mukaisesti muistisairaalla ihmisellä on voimavaroja, mahdollisuuksia ja toivoa. Ajattelussa korostuu ihmisarvo ja ihmisen elämäntarina tarkoituksellisen arjen kokemiseen. Validaatiomenetelmään pohjautuvassa TunteVa® -toimintamallisessa luodaan arvostava luottamussuhde muistisairaahan ihmisen kanssa. Logoterapeuttisen ajattelun sekä validaatiomenetelmän mukaan kyseinen ihminen haluaa ilmaista hänelle tärkeän asian, mutta kognitiiviset muutokset hankaloittavat viestimisen mahdollisuuksia. Muistisairaahan ihmisen toistamat tarinat ja kysymykset kertovatkin siitä, että hän hakee läheisyyttä, vahvistusta, tietämisen ja osaamisen tunnetta tai tarkoituksellisuutta tähän hetkeen. (Laine & Heimonen 2010, Jokinen 2012.)

Vastaavanlaisissa vuorovaikutustilanteissa hoitaja voi tuntea itsensä epävarmaksi. Meneekö hän mukaan toisen ihmisen ilmaisemaan maailmaan vai yrittääkö johdatella ihmisen pois ajatuksista ja tilanteista, jotka eivät voi tapahtua? Usein hoitaja kokee tilanteet haasteellisina. Muistisairaalle ihmiselle nämä ajatukset, tunteet ja tilanteet ovat kuitenkin siinä hetkessä todellisia ja merkityksellisiä.

Kansainvälisen Alzheimer-järjestön ADI:n (Alzheimer's Disease International) julistuksessa (2003) nostetaan esille muistisairaahan ihmisen oikeus inhimilliseen ja arvostavaan kohtamiseen. Hänet tulee kohdata aikuisena ihmisenä. Vuorovaikutuksessa hänet on otettava vakavasti.

Muistelun avulla huomio kiinnitetään muistisairaahan ihmisen ilmaisuihin, kuunnellaan niitä tarkasti ja lähdetään keskustelemaan hänen sanomansa merkityksestä hänelle itselleen. Muistelun varassa yritetään sisäistää sitä viestiä, mitä muistisairauteen sairastunut ihminen kertoo ja uskotaan, että hänen sanomansa sisältää hänelle tärkeitä asioita tässä hetkessä. Muistelussa lähdetään siitä periaatteesta, että muistisairaahan ihmisen sanat ovat väylä hänen maailmaansa. Vuorovaikutuksen välineenä käytetään omaa luovuutta ja mielikuvitusta – eläydytään toisen ihmisen todellisuuteen ja sanomaan.

Mahdollisuuksien Matka -kirjassa (Laine & Heimonen 2010) on hyvä esimerkki mielikuva-muistelusta Ollin tarinassa. Olli asuu hoivayksikössä ja viestittää hoitajille, että hänen täytyy saada yhteys tyttärensä, koska he ovat illalla lähdössä yhdessä risteilylle. Hoitajat vastaavat, että he kertovat Ollille, jos tytär tulee. Olli ei kuitenkaan tästä rauhoitu, vaan toistaa sanomaansa koko iltapäivän ajan. Hoitajat väsyvät ja Olli ahdistuu.

Tilanne kuitenkin raukeaa, kun hoitajat löytävät Ollin elämäntarinasta keskusteluun häntä kiinnostavia asioita. Oman mielikuvituksen avulla hoitaja esittää kysymyksiä liittyen risteilyyn: Mitä laivalla syödään? Tehdäänkö ostoksia? Minne laiva on lähdössä? Hoitaja viestittää aitoa kiinnostusta, eläytymistä ja uskomusta Ollin sanomaan. Olli tuntee itsensä tässä vuorovaikutustilanteessa arvostetuksi, tietäväksi ja osaavaksi toimijaksi.

Arvostava kohtaaminen antaa myös hoitajalle mahdollisuuden tuntee onnistumisen tunteita omassa työssään.

Esimerkki 2. Muistelun avulla otetaan muistisairaana ihmisen viestit vakavasti.

Itselläni on hoitotyöstä samankaltaisia kokemuksia. Olin käymässä muistisairaille ihmisille tarkoitettussa hoivayksikössä. Eräs rouva oli hyvin levoton, hän oli pukeutunut ulkovaatteet päälleen ja yritti avata lukittua ovea. Hän ahdistui, kun ei päässyt ulos. Hän oli lähdössä vanhempiensa kotiin valmistamaan heille ateriala.

Yritimme rauhoittaa häntä keskustelemalla ja tarjoamalla kahvit – ”tule juomaan kahvit ensin, niin jaksat paremmin” – siinä toivossa, että hän unohtaisi asian. Mikään ei tuntunut auttavan. Hän saattoi tulla lyhyiksi hetkiksi kahvipöytään, mutta puki uudestaan ulkovaatteet päälleen ja yritti avata oven kertoen ahdistuneesti, että hänellä on kova kiire.

Vein paikalle kaksi tuolia ja pyysin hänet viereeni istumaan. Aloimme keskustella hänen vanhemmistaan, minkä ikäisiä he ovat, missä asuvat ja minkälaista apua he tarvitsevat tyttäreltään. Rouva alkoi rauhoittua ja kertoi, että he ovat hyvin vanhoja, hän käy joka päivä valmistamassa heille ruokaa ja se merkitsee heille kaikille hyvin paljon. Hänen avullaan hänen vanhempansa voivat edelleen asua omassa kodissaan. Jatkaessamme keskustelua huomasin, miten hän rauhoittui yhä enemmän. Lopulta hän riisui ulkovaatteet ja kysyi: ”Eikö me tänään juoda kahvia lainkaan?”

Muistisairauteen sairastunut ihminen ja muistelutyö

Muistisairauteen sairastunut ihminen on paljon enemmän kuin sairaus. Hän on ainutlaatuinen omalla luonteellaan, arvoillaan sekä elämäntarinallaan. Muistelutyössä muistisairaahan ihmisen elämäntarinan merkitys on olennainen. Lähimuistin heikentyessä ihminen voi säilyttää tasapainonsa palauttamalla mieleensä varhaisia muistoja.

Vaikka heikentynyt lähimuisti on yksi monista muistisairauksiin kuuluvista kognitiivisista muutoksista, pitkäaikaismuisti säilyy kuitenkin pitkään. Muistelutyöllä pyritään saavuttamaan ne muistiosiot, jotka ovat paremmin säilyneet. Muistelussa hyödynnetään sairastuneen ihmisen kykyä muistaa syvään haudatut muistot ja elämäkokemukset. (Gibson 1998.) Muistelun tavoite muistisairaahan ihmisen kohtaamisessa ja hoidossa onkin löytää ne pitkäaikaiset muistot, joiden avulla muistisairas ihminen kokee itsensä osaavaksi ja kykeneväksi ihmiseksi.

Muistelutyössä on erityisesti otettava huomioon ne ihmiset, joilla on kommunikointivaikeuksia kuten esimerkiksi vaikeasti muistisairaat ihmiset. Ihminen, joka ei pysty ilmaisemaan itseään sanoilla, on haavoittuva. (Gibson 2011.) Onnistunut vuoropuhelu henkilön kanssa, jolla on kommunikaatiovaikeuksia, riippuu paljon hoitajan kyvystä havainnoida, tunnistaa ja ymmärtää erilaisia sanallisia ja sanattoman ilmaisun vihjeitä. (Chin 2007.)

Mahdollisimman onnistuneen muisteluhetken saavuttamiseksi voidaan muistelu aloittaa kahden kesken. Tällöin voidaan huomioida tarkasti muistisairaahan ihmisen kehonkieltä, eleitä ja mimiikkaa. Hän saattaa reagoida pienin elein puheeseen tai ärsykkeeseen. Reaktiot voivat olla sekä negatiivisia että positiivisia. Positiivisia reaktioita ovat esimerkiksi kyyneleet, pilke silmässä, pieni hymynalku tai rauhalliset kasvot. Negatiiviset reaktiot voivat näyttäytyä esimerkiksi itkuna, pelkotiloina, ahdistuneisuutena tai haasteellisena käytäytymisenä. Eri reaktioita voidaan ennakoida, kun tunnetaan henkilön elämäntarina eli opitaan tuntemaan hänet ihmisenä.

Muistisairauden alkuvaiheessa muistelu luo hetkiä ja tapahtumia, joissa muistisairaahan ihmisen eletty elämä nousee esille. Se luo tilanteita, joissa hän tuntee olonsa turvallisiksi. Muistelutyö tässä sairauden vaiheessa parantaa myös orientaatiokykyä, vahvistaa sairastuneen itsetuntoa ja ainutlaatuisuuden tunnetta. Se vahvistaa tunteita osaamisesta, tietämisestä ja onnistumisesta sekä vähentää ahdistusta.

Sairauden edetessä aloite muisteluun tulee hoitajalta. Vaikka muistisairas ihminen ei pysty sanallisesti kertomaan tuntemuksistaan tai muuten viestimään niistä, on muistettava, että hän silti kokee asioita. Myös sairauden edettyä muistelu luo ja vahvistaa merkityksellisyiden ja arvokkuuden tunteita.

Muistelun vaikutukset ja hyödyt (Gibson 2011)

Positiiviset vaikutukset

- Keskittymiskyky ja orientaatiokyky vahvistuvat.
- Mielen hyvinvointi vahvistuu ja masennusoireet sekä ahdistuneisuus vähenevät.
- Muistisairaahan ihmisen sosiaalinen toimintakyky vahvistuu.
- Läheisten ja hoitajien mahdollisuudet ennakoita haasteellisia tilanteita lisääntyvät.

Yksilölliset hyödyt

- Mahdollistaa muistisairaahan ihmisen voimaantumista.
- Vahvistaa muistisairaahan ihmisen itsetuntoa.
- Edistää ja pitää yllä muistisairaahan ihmisen vuorovaikutustaitoja.
- Ylläpitää kommunikaatiota ja antaa mahdollisuuksia hauskanpitoon.
- Antaa muistisairaalle ihmiselle paremman mielen ja hyvän olon tunteita.

Muistelutyössä aktivoivat menetelmät

Vaikeasti muistisairaahan ihmisen kohdalla otetaan huomioon hänen vuorovaikutustaitonsa. Vaikka vuorovaikutustaidot olisivat heikentyneet, on olemassa muistamista auttavia ja aktivoivia menetelmiä. Muistelutyön tavoitteena on voimaannuttaa ikäihmistä muistuttamalla häntä elämän aikana koetuista elämyksistä, saavutuksista ja onnistumisista.

Muistisairaahan ihmisen kanssa voidaan yhdessä katsoa valokuvia tai lehtikuvia, niistä voidaan kertoa ja keskustella. Hänelle voidaan tarjota mahdollisuus suorittaa erilaisia kotitaloustehtäviä, etenkin sellaisia, joista hänen tiedetään pitäneen. Alussa hänet autetaan alkuun tai toimitaan mallina, jos hän ei itse pääse alkuun tai ei muista, miten erilaisia välineitä käytetään. Makuelämykset herättävät herkästi muistoja. Hedelmiä, vihanneksia, leivonnaisia tai makeisia voidaan maistella yhdessä. Niistä voidaan kertoa ja keskustella. Ainakin kerran viikossa voidaan tarjota hänen lempiruokaansa ja muistuttaa häntä siitä, mistä hän on pitänyt.

Vuorovaikutuksessa vaikeasti muistisairaahan ihmisen kanssa voidaan käyttää lauluja ja riimejä, joita lausutaan hänelle. Taputuksia tai koputuksia voidaan käyttää apuna rytmittämiseen, jolloin hänen on helpompi muistaa sanoja. Tehdään asioita yhdessä, jutellaan ja keskustellaan, vaikka hän ei enää pystyisi sanallisesti ilmaisemaan itseään.

Esimerkki 3. Omaishoitajat saivat tukea vuorovaikutukseen muistisairaahan puolison kanssa.

Omaishoitajille vuorovaikutuksen haasteet muistisairaahan läheisen kanssa ovat osa päivittäistä elämää. Tieto muistisairauksien aiheuttamista muutoksista, esimerkiksi vuorovaikutustaitoihin liittyen, hyödyttää omaishoitajia. Omaishoitajia voi myös ohjata käyttämään muistelua vuorovaikutusmenetelmänä.

Omaishoitajille suunnatussa ryhmätoiminnassa voi antaa vuorovaikutukseen liittyviä välitehtäviä, joita suoritetaan kotona yhdessä muistisairautta sairastavan läheisen kanssa. Välitehtävien kirjaaminen tukee kehittymistä muistelutyön menetelmien käyttäjänä kehittymistä. Kokemuksien jakaminen ja niistä keskusteleminen yhdessä muiden omaishoitajien kanssa voivat olla osa prosessia.

RYCT-hankkeen tapaamisissa ja keskusteluissa pariskuntien vuorovaikutustaidot vahvistuivat viikkojen aikana huomattavasti. Onnistunut tulos oli mielestäni etenkin se, miten paljon omaishoitajat oppivat toisiltaan ja miten he pystyivät auttamaan toisiaan muuttamaan käsitystään omasta läheisestään. Omaishoitajat oppivat arvostamaan sairastuneen jäljellä olevia tietoja ja taitoja, varsinkin heidän kykyään muistaa menneitä tapahtumia ja tavoittaa kaukaisia muistoja.

Osallistujat kokivat saaneensa toiminnasta paljon tukea, uutta tietoa ja taitoa sekä uusia ystäviä ja vertaisia. Omaishoidon ryhmä jatkoi tapaamisia hankkeen päätyttyä. Hankkeeseen liittyvää kirjallisuutta löytyy esimerkiksi Age Exchange -järjestön sivuilta (www.age-exchange.org.uk).

Muisteluhetkien toteuttaminen

Muisteluhetkien pelisäännöt

Muisteluhetkien tai ryhmätoiminnan suunnitteluun otetaan mukaan ikäihminen itse sekä mahdollisuuksien mukaan omaisia ja läheisiä. Omaisten ääni on tärkeä varsinkin muistisairaahan ihmisen kohdalla, jotta opitaan tuntemaan hänet ja hänen voimavaransa. Selvitetään, mistä hän on ollut erityisen kiinnostunut, mikä hänen elämäntapansa on, mikä hänelle on erityisen tärkeää, mistä hän pitää sekä mitkä ovat hänen osaamisalueitaan, jotka voisivat antaa onnistumisen tunteita ja kokemuksia. Elämäntarinasta löytyy mahdollisuuksia onnistumisiin ja osallistumisiin. (Airila 2009.)

Muisteluhetket voidaan pitää kaksin tai ryhmässä. Hetket voivat olla suunniteltuja tai välitömiä, spontaaneja. Spontaanit hetket voivat syntyä hoidon arjessa, esimerkiksi ruokailun tai kahvihetken yhteydessä, peseytymis- tai pukeutumistilanteissa. Spontaanit hetket ja niihin liittyvä keskustelu perustuvat ikäihmisen elämäntarinaa, johon hoitaja on perehtynyt. Ikäihmisen elämäntarinasta voidaan poimia tilanteeseen sopivia aiheita ja esittää kysymyksiä liittyen niihin, kuten ”Miten pestiin vaatteita ennen pesukonetta?” tai ”Miten ruoka säilyi kylmänä ennen jääkaappia?” Myös muistisairaalta ihmiseltä voi kysyä tai voi maannuttaa häntä sanomalla: ”Olet kerran kertonut minulle...” Kun ikäihminen muistelee spontaanisti, on tärkeää osoittaa aitoa kiinnostusta tarinaan ja rohkaista kertomaan lisäkysymyksillä.

Suunniteltuja hetkiä voidaan toteuttaa eri tavoin, eri paikoissa ja eri kohderyhmille. Ne voivat olla yksittäisiä hetkiä tai säännöllisesti toistuvia. Ohjaajan/ohjaajien resurssit ja mahdollisuudet määrittävät ajankäytön. Suositus on tavata kerran viikossa 5–8 viikon ajan, 1½–2 tuntia kerralla. Ryhmien koot vaihtelevat sisällön ja ryhmän tarkoituksen mukaisesti. Esimerkiksi keskusteluryhmässä voi olla 5–10 henkilöä, kun taas luovassa ryhmässä voi olla enemmän. Muistisairaiden ihmisten kohdalla ryhmät ovat pieniä, 3–5 henkilöä, jotta jokainen ryhmän jäsen voi keskittyä osallistumiseen. Pieni ryhmä antaa myös ohjaajalle mahdollisuuden yksilöllisempään ohjaamiseen.

Suunnitteluvaiheessa on hyvä ottaa huomioon, että ryhmään osallistuminen on vapaaehtoista. Toiset ryhmänjäsenet voivat alussa olla tarkkailijan roolissa ja tulla mukaan toimintaan myöhemmin, kun tuntevat olevansa valmiita siihen. (Airila 2009.) Etukäteen suunnitellut teemat ja toiminnot antavat tapaamisille rakenteen.

Jokaisella ohjaajalla on oma tapansa käynnistää ja ohjata ryhmiä. Tärkeintä on kuitenkin olla oma itsensä ja toimia sen mukaan, mikä tuntuu mukavalta, tutulta ja omalta tavalta. Ohjaajan hyviin ominaisuuksiin voidaan laskea innostus, avoimuus, spontaanisuus, huu-

mori ja leikkimielisyys vakavuuden ohella. Ohjaaja vie ryhmän työskentelyä eteenpäin. Ohjaaja luo avoimen ja rennon ilmapiirin ryhmän alkuun, esimerkiksi erilaisilla tutustumis- tai lämmittelyharjoituksilla. Harjoituksissa voidaan käyttää esimerkiksi kuvia, kortteja tai esineitä ja pyytää osallistujia valitsemaan mieleinen kortti tai esine, joka spontaanisti herättää heissä muistoja. Kortin/esineen avulla he kertovat itsestään ja muistoistaan. Muistojen herättelyyn kannattaa varata aikaa ja käyttää erilaisia menetelmiä (Hohenthal-Antin 2012.).

Ryhmässä syntyy toisinaan hiljaisia hetkiä tai taukoja, jotka ohjaajan mielestä voivat tuntua pitkiltä ja epämukavilta. Ryhmässä on kuitenkin tärkeää antaa tilaa myös hiljaisuuteen. Hiljaisuus ei tarkoita sitä, ettei aihe kiinnosta, vaan on useimmiten merkki siitä, että osallistujat pohtivat käsiteltyä asiaa.

Ryhmässä tunnelma on tärkeä. Ensimmäisellä tapaamisella luodaan myönteinen, avoin, rentoutunut, lämmin, turvallinen ja vapaa tunnelma. Jokainen ryhmänjäsen kohdataan yksilöllisesti ja arvokkaasti. Jäsenten tulee tuntee, että heidät hyväksytään ja heitä arvostetaan ja että kaikkien kertomukset ovat yhtä tervetulleita ja arvokkaita.

Ensimmäisessä tapaamisessa sovitaan ryhmän yhteisistä pelisäännöistä (Johansson 2006.)

Kunnioitus

- Kaikki kuuntelevat toistensa tarinoita, puhutaan yksi kerrallaan.
- Kunnioitetaan erilaisuutta. On mahdollista että osallistujilla on eri käsityksiä ja näkemyksiä menneisyydestä. Ryhmässä on hyvä sopia, ettei toisten käsityksiä tuomita.

Luottamuksellisuus

- Kaikki, mistä ryhmässä puhutaan, jää ryhmään.

Tasa-arvoisuus

- Kaikki ryhmäläiset ovat yhtä tärkeitä, kaikkia tarvitaan, kaikille annetaan mahdollisuus puhua ja keskustelulle annetaan tilaa. Jokainen osallistuja huomioidaan.

Tunteiden ilmaisu

- Muistot voivat herättää voimakkaita tunteita. Ryhmässä tulee olla sallittua ilmaista tunteitaan.

Vastavuoroisuus

- Ryhmänjäsenet ja ohjaaja oppivat toisiltaan. Osoittamalla kiinnostusta toisten kertomuksiin osallistujat voivat verrata niitä omiin muistoihinsa ja löytää uusia näkemyksiä ja ajatuksia.

Muistiherätteet

Muistiheräte voi olla spontaani tai tiedostamaton virike ympäristöstä. Se voi esimerkiksi olla toisen ihmisen sanonta, esine, musiikkikappale, tuoksu tai makuelämys. Suunnittelussa muistelutyössä käytetään tietoisia ja tahallisia herätteitä. Myös silloin, kun pyydetään jotakuta kertomaan tarinaa tai kuvaamaan elämyksiä ja kokemuksia elämästään, kyseessä on tietoinen heräte. Lisäksi ihmisen mielessä käydyt sisäiset prosessit, kuten mielikuvat, tunteet, unet tai unelmointi, herättävät muistoja. (Webster ym. 2010.)

Mitä tapahtuu, kun ihmisen mielessä herää muistikuvia? Prosessissa on Websterin ja kumppaneiden (2010) mukaan kaksi vaihtoehtoa: muisto jaetaan toisten kanssa esimerkiksi kertomalla tarina menneisyyden tapahtumasta (ulkoinen) tai pohditaan muistoa omassa mielessä (sisäinen).

Muistia aktivoiviin menetelmiin lasketaan aistialueen herätteet sekä toiminnalliset virikkeet. (Airila 2009.) Esimerkkejä eri aistialueiden herätteistä ovat kuvat, esineet, materiaalit, äänet, maut ja tuoksut. Toiminnallisiin virikkeisiin lasketaan dramatisointi, liike, rytmi, maalaaminen, musiikki.

Eri ihmiset tarvitsevat erilaisia virikkeitä, jotta muistot heräävät henkiin. (Hohenthal-Antin 2012.) Vanhustyön keskusliitto on luonut aineistopankin, josta löytyy ideoita muisteluun ja herätteisiin (vahvike.fi.) Osallistujien voimavarat on otettava huomioon valittaessa muistiherätteitä. Esimerkiksi henkilöille, joilla on kuulo- tai näkövamma, valitaan muita aisteja stimuloivia herätteitä. Tietyt virikkeet ovat erityisiä tietyille ihmisryhmälle, kulttuurisesti tai alueellisesti. Henkilökohtaiset muistiherätteet kuten valokuvat tai esineet toimivat kaikkein voimakkaimmin.

Taulukko 1. Muistiherätteet ja niiden toimivuus.

Esineet	Esineiden ei tarvitse liittyä tiettyyn aikaan tai osallistujien ikään. Esineet voivat muistuttaa osallistujia jostain heille tärkeästä esineestä tai tapahtumasta. Koska muistot ja kokemukset ovat yksilöllisiä, myös osallistujien assosiaatiot esineisiin vaihtelevat.
Kuvat	Muistiherätteinä voidaan käyttää henkilökohtaisia valokuvia, kuvia tai lehtileikkeet yleisistä paikoista tai tapahtumista. Valokuvat ovat hyödyllisiä, kun halutaan kerätä tärkeitä tapahtumia elämäntarinaksi.
Tuoksut	Esimerkiksi kukat, laventeli, männynoksa, mausteet, nesteet, jauheet ja puhdistusaineet voivat herättää voimakkaita tunteita. Osallistujille voidaan antaa tehtäväksi tunnistaa eri tuoksuja ja yhdistää omia muistoja niihin.
Tekstiilit ja materiaalit	Tietyt materiaalit muistuttavat paljon määrättyä aikaa elämästä. Hiekka, säkkipaperi, kangas, kivi, sammal tai puu saattavat herättää muistoja, tunteita ja assosiaatioita. Osallistujille voidaan antaa tehtäväksi koskettaa eri materiaaleja tai tekstiilejä, jolloin muistikuvat tulevat mieleen.
Maut	Tietyt ruoat tai juomat voivat liittyä voimakkaasti muistoihin, varsinkin jos ei ole pitkään aikaan maistanut sitä makua. Vanhanajan lakritsa, osallistujien omat lempiateriat lapsuudesta tai nuoruudesta herättävät muistoja. Aterioita tai leivonnaisia voidaan valmistaa ja maistella yhdessä.
Äänet	Luontoäänet kuten esimerkiksi lintujen äänet, aallot, vesisade tai myrsky ovat tehokkaita muistiherätteitä. Ryhmänjäsenet voivat myös yhdessä luoda ääniä, kuten mitä ääniä kuuluu torille, joulujuhliin, kouluun jne. Rytmit, riimit ja sananlaskut herättävät muistoja. Lauseet voivat muistuttaa elämässä tärkeistä ihmisistä.
Kirjallisuus	Novellit, lehtiartikkelit, runot, elämäkerrat tai muut kirjoitukset toimivat hyvin muistiherättäjinä. Ryhmänjäsenille voidaan antaa tehtäväksi lukea kirjoituksia, joita he yhdistävät omaan elämäänsä.
Musiikki	Musiikki on monelle ihmiselle voimakas muistojen herättäjä. Musiikin kuuntelu voi herättää muistoja paikoista, hetkistä, tapahtumista tai ihmisistä. Musiikki voi myös herättää tunteita sekä aktivoida liikemuistin. Ryhmässä voidaan yhdessä laulaa tai kuunnella musiikkia. Yhteislaulu voi olla hyvä tapa luoda osallisuuden tunteita ryhmän jäsenille.
Liike	Fyysinen liikunta herättää muistoja. Myös keho muistaa. Opittuja liikkeitä, tehtäviä tai taitoja muistuu mieleen, kun niiden suorittamiseen annetaan mahdollisuuksia. Eleitä tai liikkeitä, jotka liittyvät rituaaleihin tai työntekoon, voidaan tehdä yhdessä ryhmässä vaikka pantomiimin avulla.

Esimerkki 4. Muistelulaatikko

Muistelulaatikoiden rakentamisen idean saimme lontoolaisesta Age Exchange -järjestöstä, jossa Reminiscence Center järjesti ikääntyneille mahdollisuuden rakentaa muistelulaatikoita. Niistä tehty näyttely tilattiin Folkhälsanin Senioritaloon. Talossa asuvat ja talossa vierailevat eläkeläiset innostuivat näyttelystä niin paljon, että päätimme järjestää erillisen ryhmän, jossa voi rakentaa muistelulaatikon. Seitsemän henkilöä aloitti laatikoiden rakentamisen ohjaajan innostamina.

Rakennusvälineinä käytettiin erilaisia materiaaleja paperista kiveen. Ryhmä tapasi kerran viikossa. Muistelulaatikoiden teemana olivat lapsuuden muistot. Ohjaaja johdatteli keskustelua kysymällä osallistujien lapsuudesta ja henkilökohtaisista muistoista. Jokainen osallistuja valitsi yhden tai kaksi tarinaa, jotka he halusivat rakentaa laatikkoon. Työ alkoi keväällä, ja kun laatikot olivat valmiina, järjestimme näyttelyn.

Palattuamme kesälomilta osoittautui, että kaikki ryhmään osallistuneet olivat kesän aikana jatkaneet laatikoiden työstämistä. Muistelulaatikat olivat herättäneet lisämuistoja ja moni oli lisännyt laatikkoon eri asioita tai rakentanut aivan uuden sisällön toisesta aiheesta ja muistosta. Leonie Hohenthal-Antinin (2012) mukaan muistelulaatikko voi toimia elämän pienoishämmöilynä tai visuaalisena elämäkertana. Senioritalon muisteluryhmään osallistuneet innostuivat omista elämän pienoishämmöilyistään.

Muistelutyön toiminnot ja menetelmät

Muistojen luovassa etsinnässä yhdistetään muistihämmöilytoimintoihin (Taulukko 2). Osallistujien ainutlaatuiset elämäkokemukset huomioidaan hyödyntämällä eri toimintoja ja herätteitä. Tavoitteena on eri toimintojen avulla innostaa ryhmän jäseniä muistamaan unohdettuja tapahtumia tai tilanteita ja kertomaan niistä. Muistoista tulee osa uutta ja erityistä tapahtumaa, joka jaetaan yhdessä. Siitä syntyy hetki, joka kuuluu koko ryhmälle, mutta on samalla henkilökohtainen.

Taulukko 2. Muistihäätöiden yhdistäminen toiminnallisiin menetelmiin.

<p>Kysely- kierros ryhmässä</p>	<p>Kysymällä jokaiselta ryhmänjäseneltä kysymys, johon pyydetään lyhyt vastaus, on hyvä tapa rajata puheliaita sekä rohkaista hiljaisia osallistujia puhumaan.</p> <p>A. Ohjaaja kysyy jokaiselta saman tai samankaltaisen kysymyksen ja pyytää heitä vastaamaan yhdellä tai kahdella sanalla. Tämä voi olla hyödyllinen tapa avata tapaaminen sekä saada tietoa osallistujista. Kysytään esimerkiksi, missä osallistujat ovat käyneet koulua.</p> <p>B. Kyselykierros on myös tapa rohkaista osallistujien mielikuvitusta. Annetaan paperipussin kiertää ryhmässä ja kysytään esimerkiksi jokaiselta vuorollaan "Mitä makeisia olisit lapsena laittanut pussiin?". Annetaan nukan kiertää ryhmässä ja kysytään "Jos tämä olisi ollut sinun nukkesi lapsena, mikä nukan nimi olisi ollut?".</p>
<p>Korttien ja valokuvien käyttö</p>	<p>Osallistujat voivat tehdä yhteisen teemoitetun koosteen valokuvista, korteista tai lehtileikkeistä. Teemat voivat esimerkiksi olla mainoksia, postikortteja tai laskuja nuoruudesta tai lapsuudesta. Kollaasin teko vahvistaa tehokkaasti ryhmään kuulumisen tunnetta. Siihen voi liittää kankaita tai muita materiaaleja, jotka sopivat aiheeseen. Kollaasin voi myös tehdä pienryhmätyöskentelynä tai pareittain. Sen voi ensimmäisellä kerralla aloittaa esimerkiksi lehtileikkeillä, ja osallistujat saavat tehtäväksi seuraavaa tapaamista varten tuoda valokuvia. Kollaasiin voidaan lisätä uusia asioita joka tapaamisella.</p> <p>Yhteisen tarinan luomiseksi ohjaaja voi ottaa valokuvia ryhmäläisistä ja yhteisistä tapahtumista. Valokuvista voi valmistaa digitaalisen koosteen, jota koko ryhmä katsoo yhdessä.</p> <p>Kuvien avulla saadaan jokainen ryhmän jäsen kertomaan itsestään. Ohjaaja järjestää kortteja pöydälle. Jokainen saa valita kortin, joka tuo mieleen muistoja. Kortin valinnassa ohjaaja voi ohjeistaa eri teemoihin, esimerkiksi lapsuuden, koulunkäynnin tai hääpäivän teemaan.</p> <p>Suomen Mielenterveysseuran Mirakle-hankkeessa (Mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville) on kehitetty "Myönteisen muistelun kortit" (2014), jotka ohjaavat osallistujat muistelemaan elämän myönteisiä asioita.</p> <p>Ateneumin taidemuseo on koonnut taidekorttipakan, jossa on 60 painokuvaa museon taideteoksista. Pakkaukseen kuuluu myös ideavihko, johon on kerätty yli 80 ideaa siitä, miten kortteja voi käyttää. Maksullisen taidepakan voi tilata Ateneumin verkkokaupasta (ateneum.fi)</p>
<p>Äänien ja musiikin käyttö</p>	<p>Musiikki on vahva muistojen herättäjä, jolle on monta käyttötappaa. Se herättää tunteita, muistoja ja mielihyvää. Lisäksi musiikki aktivoi mielikuvia, kehittää kuuloa, tarkkaavaisuutta ja keskittymistä. Musiikkia voidaan kuunnella yhdessä ryhmässä tai ryhmän jäsenet voivat arvuutella soitettua artistia. Voidaan järjestää levyraati, jossa osallistujat antavat pisteitä sekä kertovat kappaleeseen liittyviä muistikuviaan. Liikemuistia voidaan vahvistaa tanssimalla musiikin tahtiin.</p>

Luova muistelutyö	Luova muistelutyö sisältää taidelähtöisiä sekä tarinallisia ja visuaalisia muistelutyön menetelmiä. Siihen kuuluvat esimerkiksi dramatisointi, sadutus, sarjakuvatyöskentely, skräppäys, kuva- ja värityöskentely, askartelu ja kirjoittaminen. Ikäihminen voi kirjoittaa oman elämäntarinansa, maalata muistojaan tai rakentaa muistelulaatikon. Luova muistelutyö antaa myös tilaa sukupolvien välisille kohtaamisille ja kulttuuriperinnön säilyttämiselle ja siirtämiselle nuoremmille sukupolville.
-------------------	--

Esimerkki 5. Muistelutyön luovat menetelmät päivätoiminnassa.

Päivätoiminnan aluksi selvitimme toimintaan osallistuneiden elämäkokemuksia, mieltymyksiä ja harrastuksia. Niiden pohjalta pystyimme suunnittelemaan jokaiselle osallistujalle oman ohjelman, jossa tavoiteltiin onnistumisen ja osaamisen tunteita. Päivätoiminnassa nähtiin monia onnistumisia, mutta myös epäonnistumisia. Epäonnistumisia ei kuitenkaan tarvitse pelätä – niille voi nauraa yhdessä. Ne kuuluvat elämään ja niitä sattuu meille kaikille. Onnistumisen tunteita päivätoimintaan osallistuneet saivat nikkaroinnista, ompelusta, ruoanlaitosta, leipomisesta, laulamisesta, ääneen lukemisesta, maalaamisesta, musiikinkuuntelusta sekä ulkoilusta. Luovien menetelmien kokeilussa vain taivas on rajana.

Muistan hauskan tarinan, joka liittyy perustamaamme orkesteriin, jossa kaikki saivat soittaa mieleistään instrumenttia, laulaa tai rytmittää. Idea lähti eräästä miesosallistujasta, joka oli soittanut oboeta koko ikänsä. Hänet kuljetettiin aina taksilla päivätoimintaan. Hän itse istui etupenkillä, oboe takapenkillä. Senioritalon ovella häntä odotti pyörätuoli, jota ei ollut tarkoitettu hänelle vaan oboelle.

Toinen muistikuva liittyy musiikkihetkeen, jolloin kuuntelimme musiikkia kahvipöydän ääressä. Soitimme 1930–40-luvun instrumentaalikappaleita. Eräs rouva oli asunut pitkään Britanniassa. Yhtäkkiä rouva nousi tuolistaan ja alkoi tanssia musiikin tahtiin. Kappaleeseen liittyivät omat askeleet ja kuvio, jotka hän muisti kuullessaan musiikin.

Maalaushetkessä teemana olivat yhtenä päivänä kesämuistot. Keskusteltiin kesästä ja kesäloman vietosta. Ihmeellistä siinä hetkessä eivät olleet itse maalaukset tai lopputulokset, vaan se miten keskittyminen itse maalaamiseen herätti heissä muistoja ja sai heidät kertomaan tarinoita kesänvietostaan. Myös ne osallistujat, joiden verbaalinen kommunikointi oli jo selvästi heikentynyt, kertoivat pitkiä tarinoita.

Muistelutyön teemat

Teemoja muistelutyöhön löytyy eletystä elämästä ja elämänkulusta sekä elämän käännekohdista. Elämän käännekohdilla tarkoitetaan asioita ja tapahtumia, jotka saavat aikaan pitkäaikaisia psykologisia muutoksia. Monien käännekohtatutkijoiden mukaan käännekohdan edellytys on, että ihminen itse kokee muuttuneensa tapahtuman seurauksena. Elämänkulkuun mahtuu sekä myönteisiä että kielteisiä käännekohtia. Myönteisiä ovat esimerkiksi lapsen syntymä, avioliiton solmiminen sekä henkilökohtaiset onnistumiset ja saavutukset. Kielteisiin liittyvät usein menetyksen tunne, kuten esimerkiksi avioero, läheisen menetys tai terveydentilan heikkeneminen. (Oravala & Rönkä, 1999.)

Virittäytyminen teemoihin

(Osborn 1999)

Kotielämä

Alkulämmittelynä voidaan kysyä jokaiselta osallistujalta vuorollaan seuraavanlaisia kysymyksiä: Missä lapsuudenkoti sijaitsi tai sijaitsee? Millainen koti oli? Ketkä kuuluivat perheeseen? Mitkä olivat eri perheenjäsenten roolit? Mitä vanhemmat tekivät työkseen, jos olivat työelämässä?

Osallistujia voidaan pyytää tuomaan lapsuudestaan valokuvia, joista kerrotaan ryhmässä. Ryhmän jäsenet voivat laatia erilaisia luetteloita esimerkiksi siitä, mitä vanhemmat usein neuvoivat tai kehottivat lapsia tekemään.

Ruokailuun liittyvät rituaalit herättävät yleensä paljon muistoja. Tähän liittyviä kysymyksiä ovat esimerkiksi: Missä perhe ruokaili? Kuka oli yleensä paikalla syömässä? Millainen oli istumajärjestys ruokapöydässä? Muistavatko ryhmäläiset jonkin tietyn astian tai astias-ton? Kuka huolehti ruoan valmistuksesta, pöydän kattamisesta, tiskaamisesta? Mistä ruokapöydässä puhuttiin? Annettiinko lapsille käyttäytymisohjeita? Oliko perheessä muita sääntöjä?

Aktivoivista menetelmistä voi kokeilla esimerkiksi dramatisointia. Tällöin voidaan pyytää muutama osallistuja istumaan ruokapöydän ääreen. Osallistujat valitsevat keskenään jonkun kertoman perhetarinan. Ruokailutapahtumassa voivat muut osallistujat (improvisation yleisö) antaa ”näyttelijöille” erilaisia rooleja.



Makuelämysten kautta herää herkästi muistoja. Jos on keittomahdollisuus, ryhmä voi yhdessä valmistaa ruokalajeja, joita syötiin heidän lapsuudessaan. Ohjaaja voi tuoda ryhmään erilaisia vihanneksia tai hedelmiä maistettavaksi. Osallistujia voidaan pyytää kirjoittamaan reseptejä, jotka muistuvat mieleen lapsuudesta. Onko joistakin lapsuuden ruokalajeista tullut suvun perinneruokia? Jos tapaamispaikalla on puutarha, ryhmä voi yhdessä istuttaa kukkia, vihanneksia tai yrtejä.

Ryhmässä voidaan keskustella teemasta ”Ennen ja nyt”. Mitkä asiat ovat osallistujien mielestä muuttuneet, kun he vertaavat omaa lapsuuttaan lastensa tai lastenlastensa lapsuuteen?

Taloustyöt

Osallistujia pyydetään aivoriihessä kertomaan taloustöistä, joita he muistavat lapsuudestaan. Osallistujat saavat kertoa yksityiskohdista – miten eri kotitöitä tehtiin? Kenelle perheenjäsenelle mikäkin tehtävä kuului? Tietävätkö osallistujat miksi?

Oliko osallistujien lapsuudessa tiettyjä pyykki- tai siivouspäiviä? Vaihdettiinko verhoja ja mattoja ennen juhlapäiviä? Oliko suursiivouspäiviä? Mitä silloin tapahtui? Kuka teki mitään? Millaiset tehtävät kuuluivat lapsille? Millaisia tuoksua tulee mieleen? Ryhmään voidaan tuoda erilaisia siivousvälineitä, joista ryhmäläiset voivat kertoa tarinoita.

Pantomiimit aktivoivat osallistujia näyttämään, miten taloustyöt tehtiin heidän lapsuudessaan. Toiset osallistujat saavat arvata, mistä taloustyöstä on kysymys. Osallistujia pyydetään piirtämään lapsuuden keittiönsä. Ryhmässä keskustellaan, mitkä taloustyöt ovat muuttuneet elämän varrella ja millä tavalla?

Lasten leikit

Moni ihminen kertoo mielellään lapsuutensa leikeistä ja leluista. Ryhmään voidaan tuoda erilaisia perinteisiä leluja kuten esimerkiksi hyppynaru, palloja, kuulia, nappeja, käpyjä, räsynukke, autoja, liituja. Osallistujat valitsevat lelun, joka muistuttaa heitä omista leluista. Mitkä olivat ryhmäläisten suosikkileluja? Millaisia lautapelejä tai korttipelejä pelattiin ja kenen kanssa pelattiin?

Millaisia riimejä tai lauluja osallistujat muistavat? Riimit voidaan lausua ja laulut voidaan laulaa yhdessä. Millaisia leikkejä leikittiin, missä ja kenen kanssa?

Osallistujat voivat kirjoittaa luettelon leikeistään. Ryhmässä voidaan sen jälkeen keskustella niistä. Leikittiinkö tiettyjä leikkejä sisällä ja ulkona? Liittyivätkö erityiset leikit tiettyyn vuodenaikaan? Oliko erityisiä tyttöjen tai poikien leikkejä? Leikkivätkö tämän päivän lapset samoja leikkejä? Järjestämällä tapaamisen lasten kanssa osallistujat voivat opettaa lapsille leikkejä, joita ryhmäläisten lapsuudessa leikittiin.

Muistelussa voidaan käyttää myös sadutusta. Sadutuksessa voidaan yhdessä ryhmäläisten kanssa kertoa yhteinen tarina lapsista. Ohjaaja aloittaa esimerkiksi tällä tarinalla: "70 vuotta sitten oli kaksi sisarta talon pihalla, mutta he eivät keksineet mitään tekemistä. Paikalle tuli naapurin tyttö, jolla oli kädessään pitkä hyppynaru." Osallistujat jatkavat vuorollaan tarinaa.

Koulupäivät

Kouluaika on kokemus, josta kaikilla on muistoja. Koulumuistot voivat olla samanlaisia tai erilaisia. Jollakin osallistujalla saattaa olla kipeitä muistoja huonosta kohtelusta, kun taas toiset voivat nauraa tehdyille kepposille. Tapaamisten alkuun voidaan pyytää osallistujia muistelemaan kouluaikaan liittyvää virttä tai laulua, jota voidaan laulaa yhdessä.

Ryhmäläisiltä kysytään vuorollaan, missä he kävivät koulua. Paikat merkitään esimerkiksi kartalle, jotta koko ryhmä näkee maantieteellisen jakauman. Minkälaisessa rakennuksessa koulua käytiin? Miten luokahuone oli kalustettu? Mitä aineita opiskeltiin? Mitkä aineet olivat ryhmäläisten suosikkiaineita? Opetettiinkö kaunokirjoitusta? Osallistujat voivat kirjoittaa aakkosia kaunokirjoituksella. Miten pitkiä olivat koulupäivät? Milloin koulupäivä alkoi ja loppui? Mitä ryhmäläiset pakkasivat koululaukkuunsa aamulla? Minkälainen koululaukku heillä oli? Saivatko he kotitehtäviä? Milloin niitä tehtiin, tehtiinkö yksin vai aikuisen kanssa? Tarjottiinko koulupäivän aikana lounasta, välipaloja – jos tarjottiin, niin mitä? Oliko koulupäivän aikana aikaa leikkiä? Mitä leikittiin ja missä? Minkälaisia muistikuvia osallistujilla on opettajista? Kuka ja minkälainen oli osallistujien suosikkiopettaja?

Kouluun liittyvät esineet, kuten koulukirjat, kynät, kynäkotelot, taululiidut, vihkot, karttapallo, seinäjulisteet ja kartat, toimivat vahvoina muistiherätteinä. Esineitä voidaan tutkia yhdessä – millaisia muistoja ne herättävät? Vierailaan lähellä olevassa koulussa. Vierailu antaa mahdollisuuden rakentaa siltoja eri sukupolvien välille. Tapaamisessa vaihdetaan ja verrataan eri sukupolvien kokemuksia. Miten asiat olivat ennen ja miten ne ovat muuttuneet?

Naapurusto

Naapurusto kertoo ihmisten erilaisista taustoista ja elämän lähtökohdista. Ovatko ryhmäläiset asuneet kaupungissa, lähiössä vai maaseudulla? Minkälaisessa ympäristössä osallistujat ovat kasvaneet? Ovatko he asuneet omakotitalossa vai kerrostalossa? Ovatko he muuttaneet paljon elämänsä aikana? Muistavatko ryhmäläiset naapureita ja eri palveluja kuten kahviloita, leipomoita ja pesuloita? Muistavatko he lapsuudestaan paikallisia pienkauppoja? Milloin he saivat ensimmäisen kerran käydä yksin kaupassa? Mitä he ostivat?

Osallistujat voivat piirtää kuvia lapsuuden naapurustosta. Ryhmä voi tehdä yhteisen luettelon ihmisistä, joita aina nähtiin piholla tai katukuvassa. Muistavatko he näiden ihmisten luonteita? Löytyikö ihmisistä esimerkiksi juoruilijoita tai ihmisiä, jotka aina auttoivat muita? Mitä muita muistiin jääneitä ihmisiä osallistujille tulee mieleen?

Kuvien avulla voidaan verrata, miltä oma asuinympäristö on näyttänyt ja miltä se tänään näyttää. Onko alue muuttunut? Miten se on muuttunut? Mitkä asiat ovat pysyneet ennallaan?

Juhlapäivät

Aihe antaa mahdollisuuden puhua osallistujien lapsuuden erikoispäivistä – juhlapäivistä, merkkipäivistä tai vapaapäivistä. Oliko ryhmäläisillä lapsuudessaan erikoispäiviä, joita he muistavat? Mikä oli vuoden odotetuin päivä? Miten juhlapäiviä vietettiin? Mitä tehtiin vapaa-aikana? Miten juhlien viettäminen on muuttunut vuosien aikana? Järjestetään juhlia yhdessä ryhmän kanssa ja ryhmäläiset otetaan mukaan juhlan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Esimerkiksi lapsille voidaan järjestää juhla tietyllä teemalla, joka liittyy ryhmäläisten juhlakokemuksiin.

Retkeily

Aiheeseen voidaan ryhmässä virittäytyä kysymällä, missä osallistujat retkeilivät nuorina? Pyydetään heitä ajattelemaan suosikkiretketään: Valitse paikka, jonne teit lapsuudessa retken. Minne menit? Miten pääsit sinne? Kenen kanssa menit retkelle? Mitä teit, kun pääsit perille? Oliko siellä mahdollista ruokailla? Millaisissa vaatteissa menit retkelle? Miten palasit retkeltä kotiin?

Sadutuksessa voidaan luoda yhteinen tarina retkestä. Ohjaaja aloittaa tarinan, jota kukin vuorollaan jatkaa. Herätteinä voidaan käyttää luontoääniä, kuten esimerkiksi lintujen tai muiden eläinten ääniä, syysmyrskyä, sadetta ja ukkosta.

Retkeilyyn liittyvät esineet saavat muistot liikkeelle: huopa, kori, termospullo, aurinkohattu. Mistä esineet muistuttavat ryhmäläisiä? Mitä he ottaisivat mukaansa ihanneretkelle? Mitä piknikillä syötäisiin? Mitä pakataan piknik-koriin? Ryhmän kanssa voidaan myös suunnitella ja toteuttaa yhteinen retki.

Pukeutuminen

Muistot siitä, miltä on aikaisemmin näyttänyt, ovat vahvasti sidoksissa nuoruuteen. Ryhmässä keskustellaan esimerkiksi siitä, miten osallistujat pukeutuivat nuorina aikuisina. Herätteinä voidaan käyttää kuvia. Jokainen ryhmäläinen kertoo vuorollaan vaatetuksestaan ajalta, jolloin hän ensimmäistä kertaa kävi tanssimassa, ravintolassa syömässä tai juhlimassa ystävien kanssa. Keskustellaan kotona opituista, sydämeen painuneista asioista, kuten vanhempien kehotuksista tai opetuksista. Missä asioissa vanhemmat neuvoivat?

Erilaiset tekstiilit ja materiaalit, kuten silkki, sifonki, nylon, sametti, satiini ja pitsi, voivat palauttaa muistoja. Ryhmäläiset kertovat, minkälaisia muistoja eri materiaalit heissä herättävät. Pukeutumiseen liittyvät tuoksut (laventeli, Eau de Cologne tai koipallot) toimivat vahvoina muistojen herättäjinä. Pyydetään ryhmäläisiä kertomaan, mitä muistoja tuoksut herättävät.

Naisten ja miesten hiusmuoti on muuttunut paljon vuosien aikana. Ryhmäläiset saavat kertoa omista hiustyyleistään ja miten ne ovat muuttuneet. Käyttivätkö ihmiset hattuja tai huiveja heidän nuoruudessaan? Eroaako nykyajan hattumuoti silloisesta?

Ryhmäläisiä pyydetään kertomaan, muistavatko he jotain epämukavaa tai epäsopivaa pukeutumista tai epäonnistunutta juhlaa. Onko osallistujilla muistoja itse ommelluista vaatteista?

Illanvietto ystävien kanssa

Tapa viettää iltaa vaihtelee ryhmäläisten kesken riippuen siitä, missä he nuorena ovat asuneet, millaisia tapahtumapaikkoja kotipaikkakunnalla oli tarjolla, minkälaisia vapauksia vanhemmat antoivat heille tai kuinka pitkään he saivat olla ulkona. Illanviettoon liittyy tanssiminen, elokuvissa käyminen, teatterivierailut, musiikin kuuntelu, iltaopiskelu, kahvila- tai ravintolavierailut sekä ystävien tapaaminen. Mitä muita illanviettotapoja osallistujat muistavat? Osallistujilta voidaan kysyä, kuinka usein he viettivät iltaa ystävien kanssa ja saivatko he vanhemmiltaan luvan tehdä mitä itse halusivat?

Missä osallistujat kävivät tanssimassa? Millaisissa tilaisuuksissa oli mahdollista tanssia? Miten he oppivat tanssimaan ja mitä tanssittiin? Miten valmistauduttiin ja miten pukeuduttiin? Millaisia elokuvia näytettiin heidän nuoruudessaan ja muistavatko osallistujat suosikki-elokuvansa? Olivatko elokuvat romanttisia, jännityselokuvia, komedioita, musiikkaaleja, seikkailuelokuvia, animaatioita vai historiallisia elokuvia? Ryhmälle voidaan näyttää kuvia näyttelijöistä, jotka heidän nuoruudessaan olivat kuuluisia. Ryhmässä voidaan myös tehdä leikekirja näyttelijöistä ja elokuvista. Missä ryhmäläiset kävivät elokuvissa? Miten elokuvasalonki oli sisustettu? Mitä elokuvissa käyminen maksoi ja tarjottiinko elokuvissa syötävää tai juotavaa? Oliko paikkakunnalla mahdollista käydä teatterissa tai konserteissa? Mitä teatteriesityksiä tai konsertteja osallistujat muistavat?



Työelämä

Aiheeseen voidaan virittäytyä tekemällä henkilökohtaisia luetteloita kaikista työpaikoista, joissa osallistujat ovat työskennelleet elämänsä aikana. Listoja voidaan käyttää pohjana keskusteluille, joissa yhdessä löydetään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia.

Ensimmäinen työpaikka voi olla yhden tapaamisen teema. Kysymyksillä virittäydytään työelämään: Miten he löysivät työpaikan? Olivatko he työpaikkahaastattelussa? Kuinka paljon palkkaa heille maksettiin? Mitä he ostivat ensimmäisellä palkallaan? Millaisia työtehtävät olivat? Kuinka pitkiä työpäiviä tehtiin? Käytettiinkö työasuja? Millaisia työkaverit olivat?

Ryhmässä keskustellaan, millaista oli aloittaa uudessa työpaikassa. Miltä tuntui ensimmäisenä työpäivänä? Opastettiinkö työtehtäviin? Miten kauan kesti ennen kuin työ tuntui omalta? Mikä sai heidät tuntemaan olevansa varmoja työtehtävissään? Mitkä asiat auttoivat heitä alkuun ja mitkä asiat olivat alussa vaikeita?

Osallistujia pyydetään kuvaamaan tyypillistä työpäivää. He voivat tehdä aikataulun työpäivästään tai kirjoittaa lyhyen tarinan. Sanomalehdestä voidaan lukea avoimet työpaikkailmoitukset ja keskustella, miten työmarkkinat ovat muuttuneet. Ryhmässä keskustellaan töistä, joita ei enää ole olemassa. Ovatko ryhmän jäsenet olleet työttömiä? Mitkä ovat heidän kokemuksensa siitä ajasta, ja oliko vaikeaa löytää uutta työpaikkaa?

Rakastuminen, seurustelu, kosinta ja avioliitto

Milloin osallistujat rakastuivat ensimmäisen kerran? Muistavatko he ensimmäisen suudel-
mansa? Kuinka pitkään he seurustelivat ennen kuin menivät kihloihin tai naimisiin? Mitä
seurusteluaikana tehtiin? Onko seurustelu muuttunut nykyaikana? Jos osallistujat ovat
naimisissa, ryhmässä voidaan keskustella siitä, missä ja miten he tapasivat aviomiehensä/
vaimonsa. Millaisia valmisteluja heillä oli ennen häitä?

Ryhmässä näytetään hääkuvia. Naimisissa olevia pyydetään kuvailemaan omia häitään.
Voidaan myös keskustella, millaisissa häissä ryhmäläiset ovat olleet kutsuvieraina. Jos kaik-
ki osallistujat ovat tai ovat olleet naimisissa, heitä pyydetään muistelemaan hääpäiväänsä
ja kirjoittamaan päivästä päiväkirja. Millaisia neuvoja he antaisivat tämän päivän nuorille
pareille? Neuvot kirjoitetaan kirjeen muodossa tunnetulle tai keksitylle parille.

Miltä näytti ensimmäinen yhteinen koti tai ensimmäinen oma koti? Millaisia kalusteita
hankittiin ensimmäiseen omaan kotiin ja mistä ne löytyivät? Kirjastosta voi lainata
sisustuskirjoja kalusteista ja kalustamistyyleistä. Onko kalustus muuttunut ajan myötä?
Ryhmässä keskustellaan eroavaisuuksista heidän lapsuudenkodissaan ja ensimmäisessä
omassa kodissa.

Sota-aika

Sodasta puhuminen voi sekä ohjaajasta että osallistujista tuntua epämukavalta. Toisaal-
ta moni haluaa puhua aiheesta, ja muistikuvat ovat historiallisesti tärkeitä. Osallistujien
sotamuistoissa saattaa olla suuria eroavaisuuksia. Toiset olivat siihen aikaan lapsia, toiset
aikuisia.

Muistavatko he päivän, jolloin sota alkoi? Muistavatko, missä he olivat kun ensimmäisen
kerran saivat kuulla, että sota on syttynyt? Mitä he olivat sillä hetkellä tekemässä? Mitä
he tekivät sodan ensimmäisen vuoden aikana? Muistavatko he, miten ruokaa hankittiin,
miten leivottiin ja valmistettiin aterioita? Tehtiinkö erityisiä varotoimenpiteitä? Millaista oli
elämä sodan päätyttyä? Ryhmään tuodaan sota-aikaan kuuluneita esineitä ja kuvia. Mitä
muistoja ne herättävät osallistujissa?

Lopuksi

Olen koonnut kirjallisuuden sekä omien kokemuksieni pohjalta perusteita muisteluun ikäihmisten ja muistisairauteen sairastuneiden ihmisten parissa.

Oppaan tarkoitus on antaa sekä teoreettista pohjaa että käytännön vinkkejä ja esimerkkejä, miten muistelua voidaan harjoittaa niin kotona asuvien kuin hoivassa olevien ikäihmisten kanssa. Oppaassa on kuvattu erilaisia muistiherätteitä, niiden käyttöä ja miten niitä voidaan yhdistää toiminnallisiin menetelmiin. Teemoja muisteluun löytyy eletystä elämästä ja sen käännekohdista. Lopussa esitetään aktivoivia kysymyksiä teemoihin viritäytymiseen.

Muistelulla on monenlaisia hyötyjä, jotka rikastuttavat sekä kertojaa että kuulijaa – vuoropuhelussa jaetaan kulttuurista pääomaa. Muistelutyön avulla voidaan mielekkäästi ylläpitää ja rikastuttaa vuorovaikutusta sekä vahvistaa muistisairauteen sairastuneiden ihmisten vuorovaikutustaitoja.

Muistelun avulla voidaan vahvistaa ikäihmisten kokemuksia tarkoituksellisesta arjesta. Hoivapalveluissa muistelu rikastuttaa myös hoitajien arkea. Kahdenkeskeisissä muistelutilanteissa opitaan tuntemaan ihmistä sekä tunnistamaan hänen voimavaransa. Muisteluryhmän ohjaaminen tai muisteleminen kahden kesken antaa ohjaajalle paljon tietoa, taitoa ja ennen kaikkea iloa.

Lähteet

Airila A (2009) Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Helsinki: Ikäinstituutti.

Biggs S, Haapala I & Lowenstein A (2011). Exploring generational intelligence as a model for examining the process of intergenerational relationships. *Ageing & society* 31, 2011, 1107-1124. Cambridge University press. Luettavissa: doi:10.1017/S0144686X10000978.

Bornat J (toim.) (1994) Reminiscence reviewed. Perspectives, evaluations, achievements. Buckingham: Open University Press.

Brinker J K (2013) Rumination and reminiscence in older adults: implications for clinical practice. *European Journal of Ageing* 10:223–227.

Bruce E, Hodgson S & Schweitzer P (1999) Reminiscing with people with dementia. A handbook for carers. London: Age Exchange.

Burakoff K & Haapala P (2013) Kohdaten opas. Tikoteekki. Kirjapaino Keili Oy. Helsinki. Saatavissa: http://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Hoivalluksia/kohdaten_netti.pdf. Luettu 20.11.2014.

Butler R (1963) The life review: an interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-76.

Cappeliez P & O'Rourke N (2006) Empirical validation of a model of reminiscence and health in later life. *Journal of gerontology*. Vol.61B, No 4, 237–244.

Chin A (2007) Clinical effects of reminiscence therapy in older adults: a meta-analysis of controlled trials. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy* Vol17, Issue 1, 10–22.

Gibson F (1998) Reminiscence and recall. A guide to good practice. Age Concern, England.

Gibson F (2011) Reminiscence and life story work. A practice guide. London: Jessica Kingsley Publisher.

Hohenthal-Antin L (2012) Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkitystä. Juva: Bookwell Oy.

Hänninen V (1999) Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Johansson T (2006) Minnella handledarmaterial. Helsinki: Folkhälsan.

Jokinen M (2012) TunteVa® –toimintamalli vuorovaikutusmenetelmänä muistisairaana kohtamisessa. Saatavissa: <http://www.muistiaina.fi/files/11752.pdf>. Luettu 21.7.2015.

Koskinen S 2006. Voimavaralähtöisyys gerontologisessa kuntoutuksessa. *Vanhustyö* 7/2003.

Kurki L (2007) Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Anjalankoski: Solver palvelut Oy.

Laine M & Heimonen S (2010) Mahdollisuuksien matka. Logoterapeuttinen ajattelu muistisairaana ihmisen hoidossa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Laine M (2013) Mielen voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikääntyneelle ihmiselle. Helsinki: Ikäinstituutti.

- Liikanen H-L (2011) Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Oraita 1/2011. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Myönteisen muistelun kortit. Saatavissa: www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/myönteisen-muistelun-kortit. Luettu 13.1.2015.
- Mäkisalo-Ropponen M (2011) Vuorovaikutustaidot sosiaali- ja terveysalalla. Hämeenlinna: Karisto.
- Oravala S & Rönkä A (1999) Käännekohtat elämänculussa. Psykologia: Suomen psykologisen seuran julkaisu, 34 :4, s. 274–280.
- Osborn C (1999) The reminiscence handbook. Ideas for creative activities with older people. London: Age Exchange.
- Pilkama A & Uittomäki K (2006) Ikäihmiset tulevat kulttuurisesti näkyväksi. Vanhustenhuollon uudet tuulet. 7(5), 8–9.
- Pöllänen H (2006) Vuorovaikutus hoitotyössä – hoitajan kommunikaatiomenetelmät ja sisältö. Pro gradu- tutkielma. Kuopion yliopisto.
- Saarenheimo M (1997) Jos etsit kadonnutta aikaa. Tampere: Vastapaino.
- Saarenheimo M (2012). Muistamisen vimma. Tampere: Vastapaino.
- Saarenheimo M (toim.) (2013) Neljän polven treffit. Ikäpolvitoiminnan opas. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Salovaara R (toim.) (2004) Tulevaisuuden muistelu. Opetushallitus, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja sisäasiainministeriön poliisiosasto. Saatavissa: www.mll.fi/@Bin/22495/Tulevaisuuden+muistelu.pdf. Luettu 10.12.2014.
- Schacter D (2001) Muisti. Aivot, mieli ja menneisyys. Suomentanut Ingalsuo T & Toivonen M. Terra Cognita OY. Helsinki.
- Statement of Principles. 2003. Alzheimer’s Disease International. Luettavissa: www.alz.co.uk/charter-of-principals.
- Säljö R (2008) Lärande i praktiken. Ett sociokulturellt perspektiv. ScandBook. Smedjebacken.
- Webster J, Bohlmeijer E & Westerhof G (2010) Mapping the future of reminiscence: a conceptual guide for research and practice. Research on Ageing 32 (4) 527–564.
- Öystilä K (toim.) (2008) Matka onneen ja inhimillisyyteen. Sosiokulttuuria Pielisen Karjalassa. Pielisen Karjalan vanhustyön kehittämisyksikkö. Karpalo projekti. Lieksan kirjapaino.
- www.ateneum.fi/shop
www.helsinki.fi/sosiaalityo/tietoa/sosweb/sivut/tulevmuistelu.htm
www.vahvike.fi
www.valtikka.fi



Ikäinstituutti

www.ikainstituutti.fi

Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä

Muistelu on oivallinen vuorovaikutusmenetelmä, jossa korostuu arvostava kohtaaminen. Muistelutyössä arvostetaan ja kunnioitetaan ikäihmisten muistoja ja heidän elämäkokemuksiaan. Muistot antavat sisältöä elämään ja ne toimivat arjen voimavaroina. Muistelutilanne mahdollistaa tasavertaisen kohtaamisen ja ikäihmisen toimimisen oman elämänsä asiantuntijana. Tässä oppaassa kuvataan muistelun merkitystä vuorovaikutuksessa ja keinona tukea ikäihmisen elämän tarkoituksellisuuden tunnetta ja mielen hyvinvointia.

