

Yhteinen taipaleemme – voimauttavan muistelutyöskentelyn malli muistiyhdistyksen pariskunnille

Pohjois-Karjalan Muisti ry:ssä kokeiltiin voimauttavaa pariskunta-työskentelyä välineinä valokuvat ja muistelukirjoittaminen. Yhteisen taipaleen kertaamisprosessi antaa samalla sekä kuntoutusta aivoille että vahvistusta muistisairauden koettelemaan parisuhteeseen.

Asiasanat: Voimauttava valokuva, muistelutyöskentely, elämäntarinatyöskentely, parisuhde, omaishoitajuus, logoterapeuttinen ihmiskäsitys, TunteVa-toimintamalli, muistisairaus

Suuri osa muistiyhdistysten vertaisryhmätoiminnoista on kohdistettu yksilöille, joko muistisairastuneille tai heidän puolisoilleen ja muille omaisille. Vaikka vertaisuudessa on voimauttavia elementtejä, voi erillisryhmissä pariskuntien kohdalla, joista toisella on todettu muistisairaus, olla riskinä myös kokemus toisen etäännyttämisestä. Puheenaiheissa, herkästi etenkin omaisten ryhmässä, korostuvat luonnollisesti sairauden tuomat muutokset puoliossa, jotka näin nousevat tämän ominaisuuksista päällimmäisiksi mieleen.

Yhdessä puolison kanssa toteutettu projekti voi antaa sairauden rasittamaan arkeen uutta mielekkyyttä, jossa sairaus voi jäädä kokonaan taka-alalle. Tällainen tulos saatiinkin Joensuussa paikallisessa

Muistiluotsissa toteutetussa kehitysprojektissa. Tässä sosionomiopiskelijan syventävänä harjoitteluna toteutetussa projektissa kehitettiin malli elämäntarinatyöskentelyyn pariskunnille, joista toista on kohdannut muistisairaus. Työn tarkoitus on ennaltaehkäisevä: menettelyssä muistisairasta ja tämän kumppania autetaan vahvistamaan parisuhdettaan, mikä voi ennaltaehkäistä molempien masennusta ja toisen väsymistä tasavertaisen suhteen muuttaessa vähitellen muotoaan. Muisteluun perustuva työskentely on asiakkaille samalla myös kuntouttavaa aivotreeniä.

Prosessi toteutettiin vaiheittain

Kehittämistyö toteutettiin linkitettyinä Pohjois-Karjalan Muistiluotsin ryhmätoimin-

Mona Hormia, sosionomiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu, 5/2018

taan, joka oli kohdistettu jo Startti-kurssin käyneille sairastuneille ja heidän lähiomaisilleen. Keväällä 2018 reilun neljän kuukauden viikoittaistapaamisten jaksosta erotettiin noin puolentoista kuukauden osio pariskuntatyöskentelyyn. Pilottiryhmässä oli kaksi melko eritaustaista pariskuntaa, joita yhdisti miesten sairastuminen Alzheimerin tautiin joitakin vuosia sitten. Tavoitteena oli tarkastella yhteisen elämän aikaa vaiheittain ensi tapaamisesta aina tähän päivään saakka lempeällä ja hyväksyvällä otteella albumikuvien, tuoreiden kuvien ja muistelukirjoittamisen avulla.

Tapaamiskerrat teemoitettiin eri elämänvaiheiden mukaan seuraaviin jaksoihin: 1. *Orientaatio alustuksen, alkuharjoituksen ja avainkuvan avulla*; 2. *Tutustuminen, seurustelu ja häät*; 3. *Alkuvuodet yhdessä ja mahdollisesti perheen perustaminen*; 4. *Viime vuodet ja mahdollisesti isovanhemmuus*; 5. *Dialoginen puolison valokuvaaminen*; 6. *Valmiin albumin jakaminen*. Kautta linjan mukana kulki myös teema *Ystävyyttä, kumppanuutta ja rakkautta*. Eri kerroille pariskuntia ohjeistettiin valitsemaan tärkeimpinä pitämiään kuvia seuraavan teeman aiheesta ja kirjoittamaan jaksosta muistojaan. Oli myös mahdollista valita vain joko kuva- tai kirjoittamistyöskentely.

Pareille jaettiin tyhjät albumit, joihin he saivat vähitellen koota kuvia, joista

tarvittaessa otettiin kopioita, sekä koneella kirjoitettuja elämäntarinaliuskoja. Mahdollisuus oli myös kirjoittaa muistelmia vaihtoehtoisesti käsin erikseen jaettuihin päiväkirjoihin. Alussa jaettiin myös henkilökohtaiset muistivihot, joihin saattoi kirjata muistiinpanoja tärkeistä muistoista ennen kirjoittamisvaiheita. Keskeinen osa prosessissa oli tapaamisten välillä yhdessä kotona tapahtuva työskentely. Tapaamisissa käytiin läpi pariskuntien kuvavalinnat ja tekstit, joiden lukeminen oli vapaaehtoista.

Toiseksi viimeiseksi kerraksi pareja ohjeistettiin ottamaan toisistaan tuoreita kuvia siten, että kuvattava sai määritellä kuinka ja missä haluaa tulla nähdyksi ja kuvatuksi. Uudet kuvat parit saivat liittää albuminsa loppuun. Lopuksi pidettiin juhlahahvit ja albuminäyttely rinnakkaisryhmän kanssa. Kaikissa vaiheissa panostuksen määrä, työskentelyn syvyys ja jakamisen avoimuus olivat jokaisen itse määriteltävissä voimavarojen ja innokkuuden mukaan.

Puoliso löytyi sairauden takaa

Alkukysymys Mihin toisessa ihastui ja missä? toimi hyvin innoittamaan alkuaikojen muisteluun. Myös ensimmäiselle koontumiskerralle pyydetty tärkeä yhteistä taivalta kuvaava avainkuva avasi porttia alkavalle tutkimusmatkalle. Seuraavilla

Mona Hormia, sosionomiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu, 5/2018

kerroilla tarinat etenivät kronologisesti teemojen mukaisesti. Ryhmäläiset uppoutuivat prosessiin antaumuksella mukaan – joko heti tai hitaammin syttyen. Etenkin miehille oli tärkeää muistella läpi samalla uraansa liittyvät käännteet. Tästä ei ohjattu kokonaan pois, sillä olihan heidän työnsä vaikuttanut paljon parisuhteisiin ja perheiden elämänvaiheisiin. Huomioitavaa oli, mitä haluttiin muistaa ja tehdä näkyväksi. Positiiviset asiat selkeästi korostuivat, ja sairauskin jäi matkan varrella täysin takalalle – se ei noussut edes puheenaiheeksi viimeisen elämänvaiheen ajalta. Löytyi taas persoona sairauden takaa. Kauniit ja huolella tehdyt albumit kertoivat pariskuntien yhteisestä tähänastisesta matkasta hienot tarinat, joissa oli saatu näkymään se omaleimainen liima, joka juuri heitä oli yhdistänyt.

Ryhmäläisten palaute lopuksi oli enimmäkseen positiivista. *”Oli hyvä idea alkaa muistella yhteistä aikaa.”* (mies); *”Yhteisen tarinan työstäminen vei mukanaan herkästi, ja ajantajukin välillä meni.”* (vaimo); *”Muistot nousivat mieleen, prosessi vei mukanaan”* (mies ja vaimo); *”Välillä oli raskasta, kun selattavia kuvia oli niin paljon, ja viikko ei tahtonut riittää väliksi”* (vaimo). *”Mielekästä tekemistä.”* (pariskunta, joka teki samalla elämäntarina-albumin lapselleen ja aikoo laajentaa projektiaan toistenkin lasten kohdalla); *”Voisi tehdä albumin*

myös elämästä ennen toisen kohtaamista”. (nainen).

Ryhmäläiset kokivat, että prosessin avulla viimeiset vuosikymmenet sai hahmotettua ehjäksi kokonaisuudeksi. *”Muistelu rönsysi aina vain lisää muistoja. Kuvia kaivellessa ja toisen muistuttamina muistui mieleen jo kokonaan unohtuneitakin asioita.”* (mies); *”Työnjako sujui luontevasti ja tasaisesti.”* (molemmat parit).

Kysyttäessä, minkä ryhmäläiset kokivat muuttuneen ja mitä oivalluksia he olivat saaneet, saatiin vastauksiksi, että kokemus oli eheyttävä. *”Palautui mieleen, että mies on muutakin kuin sairaus ja nämä viime vuosien tuomat muutokset. Toisen kokee nyt läheisempänä, kun taas muistaa, miksi on hänet valinnut ja mitä on yhdessä koettu.”* (vaimo). *”Tajuaa, että mitkä asiat ovat pitäneet yhdessä.”* (mies). *”Lähensi ja paransi nykyarkeakin, sai ymmärrystä lisää.”* (vaimo).

Muistelu on palapeliä

Muistelutyön asiantuntija Leonie Hohenthal-Antinin mukaan muistelutyö voi auttaa kokoamaan yhteen elämän palaset. Tämä eletyn elämän inventaario ja arvioiminen on identiteettityön eräänlainen "huipenus", jossa etsitään lopullista vastausta sille, miksi olen elänyt ja millainen juuri minun ainutkertainen elämäni on ollut. Parhaimmillaan oma elämä näyttäytyy

Mona Hormia, sosionomiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu, 5/2018

merkityksellisenä kokemuksena, josta voi olla kiitollinen. (Hohenthal-Antin 2009, 125.)

Yhteinen taipaleemme -prosessissa hyödynnetään tarinallisen kuntoutumisen ajatusta. Työmenetelminä käytetään integroidusti narratiivista muistelutyöskentelyä ja voimauttavaa valokuvaa. Kuulluksi tulemisen kokemus vaikuttaa parantavasti. Kertomalla tarinaansa narratiivin eli kertomuksen kautta ihminen voi tulla tietoisemmaksi elämästään ja sen tapahtumista sekä jäsentää ja reflektoida kokemuksiaan. Tarinallisen kuntoutumisen lähtökohdaksi on voimavarojen korostaminen ongelmien sijaan. Siinä on kyse elämäntarinan katkoksen umpeenkuromisesta, sen ylittämistä. Kuntoutumisen myötä sairaus saatetaan osaksi omaa elämäntarinaa ja kokemus elämän mielekkyydestä, arvokkuudesta ja jatkuvuudesta palautuu. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 67, 71.)

Tarinallisen lähestymistavan lähtökohdaksi on, että ihminen elää elämäänsä ikään kuin se olisi tarina, jonka päähenkilö hän itse on. Tälle lähestymistavalle on ominaista tarkastella ajassa eteneviä tapahtumia niille annettujen merkitysten kautta. Ei tule myöskään unohtaa kertomuksen kontekstin merkitystä. Ihmisen tapaa kertoa kokemuksistaan ohjaa aina kerrontatilanne, kerronnan säännöt ja kuulijoiden odotukset (Linnossuo 2011, 10). *Yhteinen taipaleemme* -menettelyssä voikin olla

eroja siinä, kenet kukin pariskunta mieltää kuulijoikseen tarinaa kootessaan: vain toisensa, ryhmän, jossa koostetta vähittäin jaetaan vai myös esimerkiksi jälkipolvet, joiden käsiin koostealbumi ajan saatossa jää. Ennakkoajatus kuulijoista voi tässä tapauksessa myös vaikuttaa siihen, mitä valitaan muistaa.

Kuva luo dialogia

Tukea antavassa muistelutyössä, joka ei tähtää sinänsä terapeuttiseen työhön asiakkaan kanssa, subjektiivinen näkökulma on hyvin keskeinen. Muistelijalla on oikeus omaan tarinaan sellaisena kuin hän sen muistaa. Hän saa juuri tässä hetkessä ja itsestään käsin muodostaa elämänsä kuvaston itsensä näköiseksi, kokemukselliseksi totuudeksi. Tärkeää on oman sisäisen keskustelun herättäminen. (Susi 2011, 183.)

Yhteinen taipaleemme -prosessissa muisteluun tulee mukaan vielä lisäulottuvuus: puoliso, jonka kanssa jaetaan yhteinen kokemus ja sisäinen keskustelu. Prosessissa noudatetaan hyvän näkyväksi tekemisen periaatetta ja nostetaan esille voimavaroja, lohdullisuutta, rakentavaa ja armollista katsomisen tapaa voimauttavan valokuvan menetelmän mukaisesti. Kuvatyöskentelyä toteutetaan kahdessa muodossa: albumityöskentelyinä ja uusia kuvia ottaen perheen jäsenestä. Molemmat

Mona Hormia, sosionomiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu, 5/2018

vaiheet prosessissa palvelevat yhteisen tarinan muodostamista. (Savolainen 2016, Pohjois-Karjalan kesäyliopisto.)

Valokuvan voimauttava vaikutus perustuu myös sen erityiseen todellisuussuhteeseen ja kehollisuuteen. Nämä ominaisuudet tekevät valokuvasta ihanteellisen projektiivisen välineen, jolla on merkittävä tunnetason todistusarvo. Terapeuttiset vaikutukset pohjautuvat myös valokuvauskäytännön kulttuurisiin merkityksiin. Perheen albumikuvakäytäntöihin liittyy ylisukupolvinen ajattelu. Kuvien oletetaan säilyvän oman kuoleman jälkeen ja kertovan omasta elämästä jälkipolville. (Savolainen 2009, 212–213.)

Uusien valokuvien ottaminen voimauttavalla menetelmällä perustuu dialogiin ja vuorovaikutukseen ja edellyttää valtasuhteiden riisumista. Kuvattava määrittelee itse, missä tilanteessa ja ympäristössä häntä kuvataan. Kuvaajan on suostuttava siihen, ettei voi tuntea läheisenkään ihmisen tarpeita valmiiksi, vaan hänen on keskityttävä näkemään kuvaamaansa ihmistä tunnetasolla ja kuuntelemaan, miten tämä haluaa tulla nähdyksi. (Savolainen 2016, Pohjois-Karjalan kesäyliopisto; 2009, 218.)

Keskeistä luovien menetelmien käytön yhteydessä on varmistaa hyvän dialogisuuden edellytykset. Viiden koon resepti toimii kaikkiin ihmisten välisiin kohtaamiin: Kunnioita! Kuuntele! Kiinnostu!

Kannusta! Kiitä! Aidossa dialogisessa kohtaamisessa nähdään ihminen itse oman elämänsä määrittelijänä ja tekijänä. Ajatuksena on, että toista ei voi tietää. Avoi-
meen dialogiseen kohtaamiseen liittyy myös toisesta välittämisen ajatus. Voidaan puhua myös toisesta välittävästä tietämisestä, jossa asiat voidaan jättää silleen, rauhaan ja kunnioitetaan asioita sinänsä. (Kuukasjärvi 2011, 25–26.)

Eri menetelmien käytössä ryhmille on huomioitava myös asiakkaan elämäntaihe. Sairauden kohdattua asiakkaan ohjaajuudessa on huomioitava kriisin vaihe sekä se, että kriisin läpikäymisen onnistuminen tai epäonnistuminen vaikuttaa asioiden ja tilanteiden kokemiseen tulevaisuudessa (Mäkisalo-Ropponen 2011, 193.). Valokuvan terapeuttinen käyttö on hyödyllistä nimenomaan sopeutumis- ja uudelleen suuntautumisen vaiheissa (Halkola 2009, 118).

Malli toteuttaa logoterapeuttista ihmiskäsitystä

Logoterapeuttisen ihmiskäsityksen on todettu kantavan erityisesti muistisairaiden hoidossa ja ohjauksessa, ja sen mukainen työote on vallannut muistisairaiden ja vanhustyön kenttää 2010-luvulta lähtien yhä laajemmin. Vanhustyöhön sovellettuna logoterapeuttisen ajattelun mukaan ihmisen tarkoituksellisuuden kokemus löytyy

Mona Hormia, sosionomiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu, 5/2018

mielekkään tekemisen sekä läheisyyden ja elämysten kautta. Elämän tarkoituksellisuuden kokemusta lisäksi vahvistaa elämänsänsä, joka auttaa ihmistä näkemään elämässään myönteisiä arvoja, voimavaroja ja vahvuuksia menetysten sijaan ja niiden rinnalla. (Eloranta, Laine & Heimonen 2013, 16–17.)

Yhteinen taipaleemme -ryhmässä toteutettu työskentelymalli tukee Pohjois-Karjalan Muisti ry:llä painotettavaa kokonaisvaltaista logoterapeuttista ajattelua, joka korostaa ainutkertaisen ihmisen arvoa ja elämän tarkoituksellisuutta. Lähtökohtana on ihmisen ja tämän ainutlaatuisen elämänsä kunnioittaminen. Tämän tyyppisessä työskentelyssä autetaan myös omaista näkemään muistisairas läheisensä edelleen persoonana, jolla on monia voimavaroja.

Pohjois-Karjalan Muisti ry on perehtynyt myös TunteVa-toimintamalliin. Se on kansainvälinen menetelmä, joka perustuu validointiin eli tunteiden kuunteluun. Realiteettiterapian vastakohtana pidettävä TunteVa työotteena on vallannut alaa yhä enemmän viime vuosikymmeninä muistisairaiden hoitokulttuurissa. Vetäytyminen menneeseen kuuluu muistisairauteen, mutta se lisääntyy, jos ihmisen tunteita ja tarpeita ei kuunnella. Ihmisen tunteiden ja tarpeiden aito kuuntelu vähentää tämän turvattomuuden tunnetta ja ahdistusta, ja hoito voi näin helpottua. Toimintamallia

halutaan viedä myös omaisille, joista osa on tulevia omaishoitajia. (Muistiliitto 2017.)

Menetelmällä on kaksoishyöty

Integroidusti kaksi ilmaisukanavaa yhtä aikaa – sekä kuva että kieli – paitsi ruokkivat prosessissa toistaan, myös antavat molemmille puolisoille enemmän tilaa valita työskentelylleen itselleen sopiva painotus. Toiselle saattaa esimerkiksi kirjoittaminen olla luontevampaa kuin toiselle. Yhteistyö kuitenkin toteutuu muistelemisessä ja valinnoissa.

Työskentelystä *Yhteinen taipaleemme* -konseptin mukaisesti eniten luultavimmin hyötyvät parit, joilla muistisairaahan osapuolen diagnoosiin on jo tututeltu, mutta sairaus ei ole vielä kovin vaikeassa vaiheessa. Ryhmän jäsenet ovat siis käyneet jo läpi sairastumisen kriisin shokki- ja reaktiovaiheet – mahdollisesti Muistiyhdistyksen Starttikurssin tuella – ja elävät sopeutumisvaihetta. Isompi ryhmä voidaan edelleen jakaa toimintakyvyn ja motivaation mukaan kahteen osaan, siten että toisessa mennään prosessissa hieman syvemmälle.

Yhteinen taipaleemme -pilottiryhmän palautteiden mukaan kuuden viikon jakso tuntui sopivan pituiselta prosessin läpi viemiselle. Työstämistä saattoi jatkaa jakson loputtuakin puuttuvien palasten täydentämisellä. Ohjaaja oli tullut jo tutuksi olemalla

Mona Hormia, sosionomiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu, 5/2018

seuraamassa vertaisryhmissä. Osallistujat vaikuttivat lähtevän kokeiluun mukaan positiivisin mielin ja näkevän prosessin mielekkyyden ja kertoivat lopuksi kokemuksistaan muistelemisen eheyttävistä vaikutuksista. Pilottimallin tulosten perusteella näyttäisi siltä, että yhteisten elämänvaiheiden muistelutyöskentely voi auttaa pariskuntaa mieltämään myös muistisairauden yhteiseksi haasteeksi, jonka vaikutukset myös kohdataan yhdessä.

Prosessin kaksoishyöty vaikuttaa sekä nykyarkea helpottavasti että tulevai-

suuteen ennaltaehkäisevästi. Ensinnäkin aktiivinen muistelu läheisen tuella on kuntoutusta aivoille, ja toisekseen yhteinen muisteluprojekti eheyttää kuvaa puolisoista sairastumiskriisin jälkeen ja antaa näin voimavaroja tuleviin vaiheisiin. Lisäksi tällaisesta työskentelystä voi jäädä mukava konkreettinen esine perinnöksi jälkipolville tai muulle lähipiirille: omin käsin kuvista ja teksteistä koostettu albumi keskeisestä osasta elettyä elämää.

Lähteet

- Eloranta, S., Laine, M. & Heimonen, S. 2013. Uusia näkökulmia vanhustyöhön logoterapeuttisen ajattelun valossa. *Pro Terveys* 3, 16–17. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Logoterapeuttinen.pdf>. 20.5.2018.
- Halkola, U. 2009. Valokuvaterapian menetelmät kriisien hoidossa. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 107–119.
- Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kuukasjärvi, A. 2011. Tulemmeko oikeasti kuulluiksi? – Sadutus eli kerrotuttaminen tukee aitoa vastavuoroisuutta. Teoksessa Kuukasjärvi, A., Linnossuo, O. & Sutinen, J. (toim.). Taidetyöskentely arjen näyttämöillä – Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Linnossuo, O. 2011. Narratiivisuus ja elämänkaarikirjoittaminen. 9–20.
- Muistiliitto 2017. TunteVa muistisairaahan kohtaamisessa. https://www.muistiliitto.fi/application/files/6315/1878/4352/TunteVa_muistisairaahan_kohtaamisessa.pdf. 11.5.2018
- Mäkisalo-Ropponen, M. 2007. Tarinat työn tukena. Helsinki: Tammi.
- Mäkisalo-Ropponen, M. 2011. Vuorovaikutustaidot. Helsinki: Tammi.
- Savolainen, M. 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 210–227.

Mona Hormia, sosionomiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu, 5/2018

Savolainen, M. 2016. Voimauttavan valokuvan menetelmän peruskurssi. Joensuu: Pohjois-Karjalan kesäyliopisto.

Susi, M. 2011. Valokuva muistelutyössä. Teoksessa Kuukasjärvi, A., Linnossuo, O. & Sutinen, J. (toim.). Taidetyöskentely arjen näyttämöillä – Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. 179–187.