

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Vanhustyön koulutusohjelma

Teija Oikarinen - Pia Talvala

VANHUSTEN RETKIPÄIVÄ SEURAKUNNAN LEIRIKESKUKSESSA

Opinnäytetyö 2014

## TIIVISTELMÄ

### KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

#### Vanhustyön koulutusohjelma

OIKARINEN, TEIJA

TALVALA, PIA

Opinnäytetyö

Työn ohjaaja

Toimeksiantaja

Marraskuu 2014

Avainsanat

Vanhusten retkipäivä seurakunnan leirikeskuksesta

34 sivua + 4 liitesivua

Lehtori Merja Nurmi

Kuusankosken seurakunta

voimaantuminen, sosiokulttuurinen innostaminen, vanhustyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa vanhusten voimaannuttava retkipäivä leirikeskus Pytynlahteen. Toteutettavan retkipäivän kohdeyhmäksi valikoituivat kaikki seurakunnalle ilmoittautuneet vanhukset. Tavoitteena oli voimaantumisen ja sosiokulttuurisen innostamisen näkökulman esiintuominen. Toimeksiantaja oli Kuusankosken seurakunnan diakoniatyö.

Opinnäytetyön teoriapohjana käytettiin pääasiassa voimaantumista sekä sosiokulttuurista innostamista. Opinnäytetyö sisältää vanhuksille suunnatun retkipäivän suunnittelun, ohjelman toteutuksen ja arvioinnin sekä palautteen retkipäivän onnistumisesta. Palautetta tulkittiin voimaantumisen ja sosiokulttuurisen innostamisen teorioiden näkökulmista kyselyn perusteella. Opinnäytetyössä haluttiin tuoda esiin vanhuutta omana arvokkaana ikä kautena.

Vanhukset olivat kokeneet kyselyn perusteella yhdessä tekemisen tärkeäksi ja mielekkääksi sekä seurakunnan merkityksen suureksi retkipäivän järjestäjänä. Vanhukset kokivat, että heistä välitetään ja heidät huomioidaan omana arvokkaana ikäryhmänä. Voimaantumiseen liittyy arvostuksen kokeminen ja sen tiedostaminen. Sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta vanhukset olivat retkipäivän aikana osallistuvia ja aktiivisia. Retkipäivän vaikutus nähtiin arkipäivän laatua kohottavana tekijänä.

## ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Elderly Care

OIKARINEN, TEIJA

TALVALA, PIA

Bachelor's Thesis

Supervisor

Commissioned by

March 2014

Keywords

Day Trip to the Church Camping Center for the Elderly

34 pages + 4 pages of appendices

Merja Nurmi, Senior Lecturer

The Parish of Kuusankoski

empowerment, sociocultural animation, an elderly person

The aim of this functional study was to plan and carry out an empowering trip to the camping center Pytynlahti for the elderly. The target group was the group of elderly who had enrolled to the parish office. The aim was to bring out a view point of empowerment and the sociocultural animation. Our employer was the diaconal work of Kuusankoski.

Empowering and sociocultural animation were used as a theoretical part. The study includes the planning of activities to the elderly and the method of implementation and estimation as well as the feedback of the trip. The feedback was interpreted from the viewpoint of the empowerment and sociocultural animation. The study wanted to show the old age as a respected period of life.

According to the inquiry, the elderly had experienced making things together important and meaningful and they considered the meaning of the congregation as an organizer great. The elderly also thought that they are being cared and paid attention to as a valuable group. The respect and being aware of that was connected with empowering. The elderly participated actively from the viewpoint of the sociocultural animation, and the influence of the day trip was seen as an increasing factor for the quality of everyday life.

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN	6
3	VOIMAANTUMINEN	9
	3.1 Empowerment	9
	3.2 Voima - voimattomuus	10
	3.3 Voimaantumisen prosessi	11
	3.4 Voimaantumisen kokemukset	12
4	HENGELLISYYDESTÄ VOIMAA JA INNOSTAMISTA	14
5	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	16
6	TOIMINNALLINEN PÄIVÄ	17
	6.1 Suunnittelu	17
	6.2 Toiminnallisen osuuden toteutus	19
	6.3 Toiminnan arviointi	21
	6.3.1 Sosiokulttuurisesta näkökulmasta	21
	6.3.2 Voimaantumisen näkökulmasta	22
7	PALAUTE RETKIPÄIVÄN ONNISTUMISESTA	24
	7.1 Kyselyn tulokset ja arviointi	24
	7.2 Sukupuoli ja ikä	24
	7.3 Seurakunta retken järjestäjänä	25
	7.4 Retki vanhuksille	25
	7.5 Ikätovereiden merkitys ja yhdessä tekemisen ilo	26
	7.6 Muuta sanottavaa	26
	7.7 Sosiokulttuurinen innostaminen kyselyn perusteella	26
	7.8 Voimaantuminen kyselyn perusteella	27
	7.9 Palaute ja riskitekijät	28
8	POHDINTA	29

LÄHTEET

32

LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Kuusankosken seurakunnalta saimme tehtäväksi vanhusten retkipäivän suunnittelun ja toteuttamisen Pytynlahden leirikeskukseen toukokuussa 2013. Alun perin opinnäytetyön aiheeksi sovittiin voimaantuminen vanhustyössä sekä yhteisöllisyys, mutta aihe vaihdettiin sosiokulttuuriseen innostamiseen. Kohderyhmänä olivat retkipäivään osallistuneet 60–95-vuotiaat vanhukset, suurin osa heistä oli yli 70-vuotiaita. Meidän tehtävänä oli retkipäivän ohjelman suunnittelu ja laatiminen sekä toteuttaminen. Lisäksi selvitettiin kirjallisella kyselyllä vanhusten kokemuksia ja tunteita retkipäivästä.

Opinnäytetyössä teoreettisena viitekehyksenä käytettiin sosiokulttuurista innostamista ja voimaantumista. Sosiokulttuurinen innostamisen teoriaa käsiteltiin pääasiassa Leena Kurjen ja voimaantumisteoriaa Juha Siitosen mukaan. Teoriassa käsiteltiin hengellisyttä voimaa ja innostusta antavana tekijänä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä toimintaa ja tuotoksia arvioitiin voimaantumisen ja sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmista.

Vanhus-sanankäyttöä harkittiin alusta asti opinnäytetyössä ja retkipäivän toteutuksessa. Lähtökohtaisesti Kuusankosken seurakunnassa vanhus ymmärretään positiivisena ilmaisuna ja sitä käytetään yleisesti, kuitenkin retkipäivän aikana tuli palautetta, että vanhus-sana kuulosti muutamien osallistuneiden mielestä ikävältä ja leimaavalta. Tukea vanhus-sanankäytölle saatiin Kirkon vanhustyön strategiasta 2015. Strategiassa korostetaan erilaisuutta vanhuudessa ja sitä, että ihmiset ovat toimintakyvyltään hyvin erilaisia. Vanhuus ja vanhus-sana halutaan säilyttää sekä painottaa sen arvokkuutta nuoruutta ihannoivassa yhteiskunnassa ja vanhustyön esiintuominen on siksi tärkeää. (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 7).

## 2 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN

Pohja sosiokulttuuriselle innostamiselle (animation socioculturelle) saatiin Ranskasta toisen maailman sodan jälkeen, kun yhteiskuntaa alettiin rakentaa uudelleen demokraattiseksi. 1960-luvulla innostamisesta tuli vapaaehtoistyöpohjalta sosiaalisen kasvatuksen ammatti. Ammatillinen innostaminen on levinnyt Eurooppaan, Kanadaan, Lähi-itään, Afrikkaan ja Latinalaiseen Amerikkaan. (Kurki 2007, 69.) Innostamisessa

(animation) pyritään saamaan ihmiset osallistuviksi ja aktiivisiksi sekä omassa elämässään että yhteisöissä. Innostaja on sekä sosiaalinen että kasvatuksellinen persoona, hän saa ihmiset kokemaan ja hyötymään kokemastaan. (Kurki 2007,70.) Rakenteellisesti innostamisessa on kulttuurinen, sosiaalinen sekä pedagoginen ulottuvuus. Näillä tuetaan ihmisten persoonallisten arvojen kehittymistä sekä sitoutumista yhteisöllisesti. Yhtä toimintamallia ei ole vaan pyritään saamaan ihmiset vuorovaikutukseen keskenään eli käytetään osallistavaa pedagogiikkaa. (Kurki 2007,71.)

Tiede innostamisen takana on sosiaalipedagogiikka. Innostaminen nähdään ammatillisena toimintana, jossa käytetään tieteen teoriaa sosiaalikulttuurisen innostamisen tavoitteiden saavuttamiseksi. (Hämäläinen & Kurki 1997, 196, 203.) Sosiaalikulttuurinen innostaminen on toimintatutkimusta. Siinä pyritään osallistujien kokemusten ja tunteiden kautta muutokseen. Osallistajat ovat aktiivisesti mukana ongelman määrittelyssä, toiminnan ja tutkimuksen vaiheiden suunnittelussa sekä tulosten arvioinnissa. (Kurki 2007,74.)

Ikääntyneiden parissa innostaminen liittyy elämänikäiseen, sosiaaliseen oppimiseen, mitä tapahtuu arkipäivän ympäristöissä. Siinä pyritään ikääntyneen persoonan vahvistamiseen ja yhteisölliseen vuorovaikutukseen sekä ”jakamiseen”. Kurjen mukaan palataan aikuiskasvatuksen perinteisiin juuriin sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta. (Kurki 2007,76.) Sopivia toimintamuotoja sosiokulttuurisessa innostamisessa on monia esim. kulttuuriset ja taiteelliset sekä vapaa-ajan virkistystoiminta.

Taina Semi korostaa innostamista arkipäivän laadun kohottajana (Semi 2007, 145). Vanhusten retkipäivään osallistuminen voi monella vanhuksella toimia arjen laatua kohottavana. Kurki huomauttaa, että innostamisessa ikäihmisten näkökulmasta on vaarana, että sosiokulttuurisen innostamisen esittää liian ihanteellisena toimintamuotona. (Kurki, 2007, 90–91.)

Sosiokulttuurisuus määräytyy sosiaalisena kontekstina (asiayhteytenä), joka on vuorovaikutuksessa vanhuksen elämän kulun, historian ja ikääntymisen paikkojen sekä yhteiskunnan välillä. Sosiokulttuurisuus nähdään kohdistuvan toimintaan sosiaalisessa kontekstissa, missä korostuu yksilöllisten ja sosiaalisten prosessien vuorovaikutus, kulttuurinen rakentuminen. Sosiokulttuurisuus on metodista (suunnitelmallista) sekä toiminnallista, ja on lähtöisin vanhusten omista voimavaroista. (Suomi & Hakonen 2008, 33–34.) Se on tavoitteellista toimintaa, joka herättää yksilöitä, ryhmiä ja yhtei-

söjä yhteiskunnassa aloittamaan ja osallistumaan pysyvien muutosten aikaansaamiseksi toiveiden, tarpeiden ja ongelmien perusteella. Innostaminen antaa jokaiselle ihmiselle tilaisuuden itsensä löytämiseen, osallistumiseen ja kehittymiseen. Ryhmien ja yhteisöjen sosiaalisessa prosessissa innostaminen on energiaa antava perusta. (Hämäläinen & Kurki 1997, 203–207.)

Vanhusyhteisön kehittämisessä otetaan huomioon heidän tarpeensa ja toiveensa. Innostamisen lähtökohtana on sen todellisuuden tunnistaminen, jossa toiminta tulee tapahtumaan ja tehdään tilanteeseen sekä paikkaan kuuluvat kartoitukset. Innostamisen tulee olla suunniteltua ja päämääriin tähtäävää toimintaa. Toiminnalla tuetaan vanhusien sekä fyysisiä että älyllisiä kykyjä pienten ryhmien muodossa. Ryhmissä luodaan sosiaalisia sekä inhimillisiä suhteita, annetaan mahdollisuus vapaaseen ilmaisuun ohjelmaan sisältyen ja tällä tavalla aktivoidaan vanhukset toimintaan mukaan. (Kurki 2007, 85–89.)

Innostamisen monimuotoisuutta Gillet kuvaa ”kylmällä” ja ”kuumalla” maailmalla, joiden kautta voi peilata innostamista (Gillet 1995, 44–48). Vanhusten parissa tehtävässä työssä kuuma maailma näyttäytyy sekä yksilöllisesti että yhteisöllisesti osallistumalla arkipäivän elämään ja siinä tietoisuuden lisääntymisenä. Kylmä maailma antaa vanhuksille pinnallista toimintaa, jonka suunnittelussa heillä ei ole osallistuvaa roolia. (Kurki 2007, 91.) Vanhuksille tarjotaan toimintaa valmiiksi pureskeltuna ja heidän odotetaan osallistuvan kiltisti ohjeiden mukaisesti.

Kurki kutsuu vanhuksia sorretuiksi kohteiksi. Tämä on antidialogista (dialoginen = kahden tai useamman ihmisen välinen vuorovaikutus, antidialoginen = vastakohta dialogiselle) kulttuurisen toiminnan sortoa. (Kurki 2007, 63.) Paolo Freiren mukaan antidialoginen toiminta alistaa ja esineellistää toisen ihmisen. Valloittaminen, hajota ja hallitse, manipulaatio sekä kulttuurinen valtaaminen ovat antidialogisen toiminnan keinot. (Freire 2005, 153–185.) Kurjen mukaan vanhusten parissa antidialoginen työntekijä teettää toimintaa, jossa ihmisen persoonallisuus häviää ja hänelle annetaan väkisin virikkeitä ja ohjelmia, mihin hän ei voi itse vaikuttaa tai esittää mielipidettään. Vanhus valloitetaan tappamalla hänen oma ajattelukykynsä sekä korostetaan samanimielisyyttä ja tehokkuutta. Vanhusten eristäminen muista ihmisistä ja suoranainen harhaanjohtaminen (manipulaatio) esim. tietojen piilottelu on myös antidialogista toimintaa. Kurki puhuu myös kulttuurisesta invaasiosta (valtaamisesta), siinä vanhuksille



esitetään uusi maailmankuva, jolla voidaan pelotella vanhusta esim. uudella tekniikalla ja teknologialla. (Kurki 2007, 63—64.)

Dialoginen toiminta perustuu tasavertaisten subjektien (tekijöiden) yhteistyöhön. Yhteistyö on päämäärällistä, tavoitteellista, eikä siinä pyritä aktiivisesti muuttamaan toisen ihmisen ajatuksia, eikä pakoteta vaan tehdään yhteistyötä kommunikaatiossa. (Freire 2005, 186—187.) Yhteistyö; yhdistyminen vapauden puolesta, järjestäytyminen ja kulttuurisen synteetin luominen on dialogista toimintaa. (Freire 2005, 186—204). Myös Kurjen mukaan dialogiseen toimintaa sisältyy yhteistyötä, aitoa ihmisten välistä kuulemista, kohtaamista ja jakamista. (Kurki 2007, 65).

Toiminnallisen retkipäivän onnistumista voidaan tarkastella siitä näkökulmasta, innostimmeko dialogiin vai sorruttiinko antidialogiin! Tarkastelemme asiaa tarkemmin toiminnallisen osuuden arviointiosuudessa.

### 3 VOIMAANTUMINEN

#### 3.1 Empowerment

Empowerment on suomennettu ”voimaantumisenä” ja ”voimaannuttamisena”. Toisena vaihtoehtona on käytetty ”valtaistumista” ja ”valtaistamista”, joita on käytetty yhteiskuntatieteissä kuvaamaan ihmisen suhdetta valtaan ja yhteiskuntaan. Juha Siitosen mielestä empowerment on synonyymi käsitteille voimaantuminen ja sisäinen voimantunne. (Siitonen 1999, 60). Empowerment-käsite sinällään on suhteellisen uusi, mutta sosiaalityössä empowerment on ollut lähestymistapana ja sitä on käytetty jo noin vuosisadan ajan. (Puurunen & Roivanen 2011, 25). Empowerment perustuu toivoon ja edellyttää työntekijöiltä uskoa muutokseen ihmisissä ja ympäristössä. (Simon 1994, 3). Liukko esittää Anna Metterin jakoa sisäiseen ja ulkoiseen empowermentiin. Sisäinen vahvistaisi henkilön toimintaa ja poistaisi sisäisiä esteitä ja ulkoinen vahvistaisi ympäristön ja vallan suhdetta sekä esteiden poistamista ympäristöstä. (Liukko 2006, 83.)

Empowerment perustuu Daniel Thursz:n mukaan oletukselle, että täytyy löytyä vaihtoehtoisia keinoja vanhusten riippuvuusmyyteille, kuten ”sinun iässäsi ei enää pitäi-

si...”. Vanhukset ovat kuitenkin oikeutettuja autonomiaan ja haluavat osallistua päätöksentekoon. Vanhuksia riistetään niin yhteiskunnan kuin omaistenkin osalta, siksi vanhuksia täytyy suojella tältä riistolta ja joskus jopa heiltä itseltään. Toisaalta vanhukset haluavat määrätä omista asioistaan ja osallistua päätöksentekoon. Voimaantunut ihminen kykenee pitämään kiinni oikeuksistaan. (Thursz 1995, ix.) Ottamalla itse vastuuta ihmisen itsearvostus nousee ja itsensä tunteminen kasvaa. (Turunen 1997, 165).

### 3.2 Voima - voimattomuus

Voimaa tai voimaantunutta kuvaavia sanoja ovat mm. voimakas, ponteva, rivakka, tarmokas, väkevä. Aleksis Kiven sanoin ”voimallinen tahto vie miehen läpi harmaan kiven”. Voimaantuneisuus on tunne väkevyydestä. Voimaantuminen kuuluu kokemuksiin, jossa henkiset, tajunnalliset, keholliset ja situationaaliset (elämäntilanteen mukaiset) tekijät ovat osallisina. Se jolta puuttuu voima, on voimaton, avuton, vapiseva, velto, hervoton, hauras. (Räsänen 2006, 89–92.) Voimattomuus on tilanne, jossa ihmisen toiveet, unelmat, tahto ja itsemääräämisoikeus murskaantuvat. Tämä puolestaan aiheuttaa pelokkuutta ja ahdistuneisuutta sekä nostattaa tyytymättömyyttä elämänkulkuun. (Räsänen 2006, 93.)

Voima ihmisluonnossa ilmenee erilaisista aatteista, ajatusmalleista, taloudellisista tekijöistä, tunteista jne. Rakkaus ja viha ovat valtavia voimia, uskonto toimii sovittavana voimana ja tekee voimakkaaksi kiusausten kestämiseksi. Voima fyysisenä ominaisuutena perustuu ruumiin kuntoon olla fyysisesti hyväkuntoinen kestämillä rasitusta. Elinvoimaisuus muodostuu sekä ruumiillisesta että henkisestä kyvykkyydestä ja viireystilasta. Voima henkisenä hyvinvointina kuvaa ihmisen myönteisiä kokemuksia elämästään omine puutteineen ja vahvuuksineen. Rakentavasta elämänasenteesta joutuessa ihmisellä on voimavaroja selviytyä myös keskinkertaisista vastoinkäymisistä ja epävarmoista tilanteista. (Räsänen 2006, 90–91.)

Voimaantumista edeltää aina voiman puute ja voimaantumista tulisi lähestyä paitsi kysymällä, minne se johtaa myös mistä se tulee. Ken Toutin mukaan nyky maailman harmaantuvaa väestöä ei ole relevanttia (olennaista) katsoa vanhoin asentein vaan löytää tälle ajalle sopiva tapa. Ydinperheistä ovat kadonneet vanhukset perhepäinä ja vanhusten kannalta tämä on aiheuttanut voiman puutteen. (Tout 1995, 3–5.) Jonna Ruoho analysoi voiman hyödyntämistä ja sen seurauksena olevaa voimaantumista.

Empowerment sekä voimaannuttaa että johtaa omaan voimaantumiseen. (Ruoho 2006, 11).

### 3.3 Voimaantumisen prosessi

Voimaantuminen on henkinen, sosiaalinen ja persoonallinen prosessi, joka nousee ihminen, ympäristösuhteesta. Tähän vaikuttaa se, kuinka ihminen muuttaa ympäristöään ja suhdettaan siihen. Voimaantumisessa sisäinen voimantunne on vapaa valinta omalle kehittymiselle, päämäärille ja niiden saavuttamiselle. Voimaantuminen luo yksilön ja yhteisön elämään hyvinvoinnin lisäarvoa ja tuo esiin ihmisen parhaimmat luonteenpiirteet. (Räsänen 2006, 102.)

Voimaantumisessa havahtuminen tarkoittaa yksilön, mutta myös yhteisön heräämistä ja tiedostamista muutosten tarpeeseen omassa elämässä. Se on ikään kuin irtaantumista jo pinttyneistä käytännöistä ja oivaltamista, että elämä ei voi jatkua kuten ennen. Havahtunut ihminen on ymmärtänyt elämän ytimen ja löytänyt oman paikkansa elämän kulussa. Havahtuminen on uusiutuvaa oivalluskykyä tässä ja nyt, joka herää, kun ihminen luopuu itsekeskeisyyden tilastaan. (Räsänen 2006, 14, 226–228.)

Voimaantumisen prosesseissa ihmiset luovat tai ovat saaneet tilaisuuksia kontrolloida omaa kohtaloaan ja vaikuttaa päätöksiin, jotka koskevat heidän elämäänsä. Prosesseissa kokemuksien sarjat opettavat näkemään yhdenmukaisuuden päämäärissä sekä aistimaan kuinka saavuttaa voimaantumista. Voimaantumisen prosessi saattaa yhteisön jäsenet osalliseksi kehittymään, panemaan toimeksi ja arvioimaan interventiot (väliintulo). Työntekijät työskentelevät yhdessä yhteisön jäsenten kanssa yhdenvertaisesti ja luovat heille tilaisuuksia taitojen kehittämiseen sekä sosiaalisen verkoston laajentamiseen. Voimaantuneet yhteisöt voivat sisältää järjestöllisiä yhteenliittymiä, jotka tekevät ihmiset kykeneviksi saamaan äänensä kuuluville paikallisissa poliittisissa päätöksissä. (Zimmerman 1995, 583–584.)

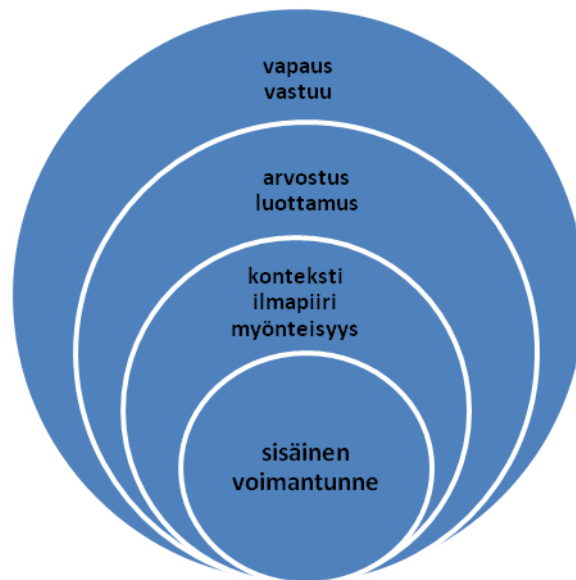
Ora näkee voimaantumisen olevan lähellä elämänhallinnan käsitettä. Tässä näkemyksessä voimaantuminen on pitkälti itsestä lähtevää. Ihminen on itse löytänyt omat voimavaransa. (Ora 2010, 2, 20.) Voimaantuminen tapahtuu ihmisessä jo olemassa olevien eli syntymälahjana saatujen kykyjen vapauduttua toimimaan. Nämä kyvyt ja lahjat eivät lähde aktivoitumaan tyhjästä, vaan siihen vaikuttavat elämän monenlaiset tekijät. Kun tällainen yksilöstä vapautuva voimavarojen laavavirta lähtee liikkeelle toi-

mintaa varten, ja tätä kutsutaan voimaantumiseksi (empowerment). Voimaantumisella tarkoitetaan omaan itseensä liittyvää voimantunteen rakentamista, sisäistä vahvistumista ja siitä tulevan voimantunteen kokemista, jonka itse tuntee hyväksi. Se on oman toimintakyvyn kehittämistä, sekä oman päätäntävällän hallitsemista ja voimaantumisen tarpeen merkitys kasvaa, jos jokin estää voimaantumisen. (Hiltunen, Kujala & Mattila 2005, 120–121.)

Voimaantumiseen vaikuttavat ihmisen omat lähtökohdat ja ominaisuudet ja se, kuinka ne ilmenevät ja muodostuvat sekä millainen hänen toimintaympäristönsä ja olosuhteensa ovat. Voimaantuminen voi olla tietyssä ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa. On haasteellista määritellä kivijalka voimaantuneen ihmisen ominaisuuksista, joilla voitaisiin mitata tai arvioida ihmisen voimaantumista. Voimaantuminen on ihmisestä itsestä lähtevää, ja sitä ei voi siirtää toiselle ihmiselle. Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi. Voimaantunut ihminen on tietoinen omista voimavaroistaan ja vapaa ohjaamaan itseään ulkoisista seikoista huolimatta. (Siitonen 1999, 93.) Voimaantumisen prosessissa ihminen on aktiivinen, luova sekä vapaa toimija ja lisäksi voimaantumiseen vaikuttavat olosuhteet, sosiaaliset rakenteet ja kontaktit muihin ihmisiin. (Siitonen 1999, 116–118.)

#### 3.4 Voimaantumisen kokemukset

Sisäinen voimantunne käsittää ihmisen omia voimavaroja ja on vastuullista luovuutta vapauttava tunne. Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytettiin tukena Siitosen teorian sisäisen voimantunteen voimavara-ajatuksia siksi, että niiden avulla voidaan havaita vanhusten retkipäivän aikana voimaantumisen merkkejä. Tämän opinnäytetyön kannalta on tärkeä esitellä nämä seitsemän kategoriaa. (Siitonen 1999, 61–76.)



Kuva 1 Sisäinen voimantunne (voimaantuminen mukaellen Siitonen 1999)

Siitonen jakaa sisäinen voimantunteen (voimaantumisen) seitsemään ryhmään: vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri ja myönteisyys. Sisäisen voimantunteen rakentumisen kannalta on tärkeää saada vapaasti valita itselle toimintaympäristö missä toimii, jolloin toiminta on yhteydessä koettuun vapauteen ja hyväksyntään. Vastuu, voimaantuminen sekä vapaus liittyvät toisiinsa, niillä on kaikilla merkitys sisäiseen voimantunteeseen (Siitonen 1999, 62–64.) Autonomia ja siihen liittyvä valinnanvapaus vaikuttavat sisäiseen voimaantumiseen, mutta Siitonen kehoittaa kuitenkin kriittisyyteen valinnanvapauden suhteen. Voidaan luulla, että saadaan vapaasti valita ja todellisuudessa joku muu on manipuloinut valinnanvapauttamme (Siitonen 1999, 124–127.)

Arvostus, sen tunteminen ja tiedostaminen kuuluu voimaantumisprosessiin, samoin kuin kunnioitus. Luottamus ympäristöön ja sen antamaan tukeen luo mahdollisuuden käyttää omia kykyjään. (Siitonen 1999, 67–68.) Vapaaehtoisuuteen perustuva konteksti on keskeinen voimaantumisen prosessissa. Voimavaroja vapautuu käyttöön kun uskalletaan kokeilla eri vaihtoehtoja ja kun konteksti koetaan mahdollistavana (Siitonen 1999, 71–72, 143.)

Ilmapiirin avoimuudella ja ennakkoluulottomuudella on voimaannuttava vaikutus. Tutussa toimintaympäristössä uskalletaan toimia rohkeasti ja luovasti. Toiminta puolestaan tukee minäkuvaa ja myös käsityksiä omista voimavaroista. Yhteisen tekemisen myötä tarpeellisuuden tunne vahvistuu ja toisia arvostava ilmapiiri kasvaa. Ilmapiirin myön-

teisyys lisää avoimuutta ryhmässä ja antaa rohkeutta toimia. Voimaantuneella ihmisellä on myönteinen asenne ja myönteinen ihminen osaa arvostaa sekä itseään että toisia ihmisiä. Siitosen mukaan myönteisyys rakentuu turvallisesta ilmapiiristä, luottamuksesta, arvostuksesta, hyväksymisestä, toimintavapaudesta ja kunnioituksesta. (Siitonen 1999, 61–76).

Voimaantumista ei voi saavuttaa ilman havahtumisen ja valtaistamisen porttia. Itsemääräämisoikeus ei ole riittävä voimaantumiseen, vaan tarvitaan valtaistamisen näkökulma. Valtaistaminen ei tarkoita vallan anastamista muilta, vaan oman päätäntävällän sekä voimavarojen kehittämistä kaikilla elämän alueilla. Voidakseen voimaantua ihmisellä tulee olla valtaa paitsi itseensä, olosuhteisiinsa, kuin myös ympäristöönsä nähden. Voimaantumisen edellytys on valtaistaminen sekä yhteisössä että yhteiskunnassa, sillä ihminen ei voi voimaantua tyhjästä. Valtaistunut ihminen tuntee pystyvänsä voimaantumaan, kun on havahtunut elämän tilanteeseensa sekä valtaistunut ymmärtämään olevansa oikeutettu osallistumaan täysivaltaisesti omaan elämäänsä (Räsänen 2006, 77–78.)

Valtaistaminen on lähes uhka ikääntyneille ihmisille, koska vanhat ihmiset joutuvat kohteiksi, työntekijät antavat valtaa silloin kuin heille sopii. (Kurki, 2007, 57). Työntekijä pyrkii määrittämään, minkä verran asiakkaalle sopii ”voimaantua”. (Kurki 2011, 57). Ikääntyneiden toiminnan, itsemääräämisoikeuden ja aktiivisuuden lisääminen on tie hyvään vanhenemiseen. (Kurki 2007, 69).

#### 4 HENGELLISYYDESTÄ VOIMAA JA INNOSTAMISTA

Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on ruumiillinen, hengellinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus. (Havukainen & Kanerva 2011, 10.) Kristillinen ihmiskäsitys pitää sisällään oikeuden arvokkaaseen vanhuuteen. (Ylikarjula 2011, 194). Ihminen on Jumalan luoma ja sen tähden arvokas sekä ainutlaatuinen. (Hiltunen ym. 2005, 131). Hengellisyydeksi voidaan kutsua sitä ihmisenä olemisen aluetta, jolloin ihminen on tekemisissä häntä itseään suurempien voimien kanssa. Tätä voimaa nimitetään Korkeimman voimaksi eli Jumalaksi, johon ihminen voi olla yhteydessä rukouksessa (Lindqvist 2002, 253.) Hengellisyys on tuskin määriteltävää, koska siinä on

kysymys asioista, joita ei voida välttämättä ilmaista sanojen välityksellä, vaan oman kokemisen kautta. (Ylikarjula 2011, 192–193).

Vanhusten hengellisen elämän hoitamisessa yhteisöllisyys tarkoittaa sekä yhteisön että yksilön avointa kohtaamista ja läsnäoloa. Yhteisöllisen työtavan tuloksena voi syntyä yhteenkuuluvuuden, läheisyyden, toisista välittämisen ja sitoutumisen kokemuksia edistäen yhteisiä hyviä asioita yhteisössä. (Havukainen & Kanerva 2011, 20–21.) Hengellisten asioiden esillä oleminen kävi luontevasti seurakunnan leirikeskus Pytynlahdessa, koska hengellisyys koetaan yleisesti kuuluvan seurakunnan kuuluvan seurakunnan järjestämään toimintaan. Hengellisten asioiden läsnä oleminen luo turvallisuutta, mutta kuitenkin se on vapaaehtoisuuteen perustuvaa toimintaa.

Timo Teinonen on tutkinut hengellisyyden ja terveyden yhteyttä ajatuksena ihmisen hengellisyyden olevan yksi osatekijä fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden rinnalla. (Teinonen 2007, 33). Hengellisyydessä ihminen kokee olevansa vuorovaikutuksessa itseään suuremman voiman ja itsestään riippumattoman tarkoituksen kanssa. Vanhetessa hengellisyys ja pyrkimys tarkastella omia arvoja tulevat eteen, kun on aikaa katsoa omaa elämää taaksepäin ja miettiä elämän merkitystä (Lindqvist 2003, 253.) Seurakunnassa hengellisyys seuraa mukana toiminnassa ja voimaannuttava vaikutus ilmenee sekä hengellisyyden että yhdessä tekemisen kautta. Vanhusten ikäpolvelle seurakuntaelämä ja hengellisyys ovat luontaista toimintaa. Tämä on heidän vapaa-ajan harrastustaan, jossa vaikuttavat voimaannuttavat mekanismit (Pikkarainen 2007, 99.)

Yhteisöllisyyttä ja yhteisötyötä tehdään seurakunnissa. Seurakunta-aktiivisuus on yksi sosiaalisen pääoman eli yhteisöllisyyden ilmentymä. Uskonnollisissa tilaisuuksissa kävijät ovat ahkerampia myös muissa kulttuuri- ja taideharrastuksissa sekä osallistuvat kulttuuritilaisuuksiin. Uskonnollisesti aktiiviset ovat sosiaalisesti yhteenkuuluvia. (Hyyppä 2008, 537.) Uskonnollisten yhteisöjen tarjoama sosiaalinen tuki voi olla maallisia yhteisöjä suurempaa ja syvällisempää. Elämäntapojen terveellisyys on tavallisesti suurempaa uskonnolliseen yhteisöön kuuluvilla (Teinonen 2007, 35.) Häkkinen korostaa suomalaisen kirkollisuuteen kuuluvaa yhteisöllisyyttä ja sosiaalisuutta. Vaikka 1970-luvulta alkanut yksilöllisyyden korostaminen onkin vähentänyt yhteisöllisyyttä, 1990-luvulta alkaen on taas palattu etsimään yhteisöllisyyttä. Kirkon ongelmana tänäkin päivänä on yksilöllisyyden, yhteisöllisyyden sekä yhtenäisyyden välisen tasa-

painon löytäminen. Ne yhdessä voivat olla ratkaisu oikeanlaiseen yhteisöllisyyteen, jossa nuo kolme elementtiä elävät tasapainossa (Häkkinen 1997, 158—159, 162.) Hengellisyys seurakunnassa tukee vanhusta toimijana ja on edesauttamassa hyvää vanhuutta. Hengellinen toimintakyky koetaan vaikeana hengellisyiden yksityisyyden vuoksi. Hengellisyiden merkitys kuitenkin korostuu vanhuudessa ja hengellisyiden tukemiseen pitää olla mahdollisuus (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 86.)

## 5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytäntö ja sen toteuttaminen sekä raportointi tutkimusviestimisen keinoilla. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla ammatilliseen käyttöön suunnattu ohjeistus, perehdyttämisopas, jokin ohjelma tai konkreettisesti jonkin tapahtuman toteuttaminen (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä olisi suositeltavaa, että aihe on peräsin työelämän käytännöstä, jolloin pääsee työn kautta peilaamaan opittuja tietoja ja taitoja työelämän tarpeisiin. Tärkeää olisi saada työlle myös toimeksiantaja, koska kokemukset ovat osoittaneet, että toimeksi annettu työ lisää valmiutta vastuun ottamiselle opinnäytetyöstä. Toimeksiantajan ei kuitenkaan tarvitse aina olla työnantaja, vaan se voi olla myös harrastustoiminta, erilaiset liitot, yhdistykset tai seurat. Toimeksi annetussa opinnäytetyössä oli omat ajan käytön vaaransa, jolloin oli huomioitava sekä omat tavoitteet että ammattikorkeakoulun työlle asettamat vaatimukset. Opinnäytetyön aihetta valittaessa olisi hyvä miettiä millaisiin mittasuhteisiin työ saattaa laajentua ja mitkä ovat omat voimavarat sekä valmiudet siihen ryhtymiseksi sillä hetkellä (Vilka & Airaksinen 2003, 16–19.)

Kysely oli sekoitus kvalitatiivista ja kvantitatiivista tutkimusta. Tuotoksen perusteella kuvaillaan, selitetään ja vertaillaan ilmiöitä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 130). Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana pidetään todellisen elämän kuvaamista. Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii löytämään ja paljastamaan tosiasioita ja tutkimaan kohdetta kokonaisvaltaisesti myös kunnioittaen arvoja (Hirsjärvi ym. 2007, 157.)

Toiminnallisessa opinnäytetyö osuudessa kuvattiin voimaantumisen ja sosiokulttuurisen innostamisen toteutumista. Miten voimaantuminen ja sosiokulttuurinen innosta-



minen näkyi retkipäivän aikana Pytynlahdessa? Kohdejoukkomme koostui retkipäivään osallistuneista seurakuntalaisista. Päivän onnistumisen kokemuksia kartoittavilla kysymyslomakkeilla pyrittiin turvaamaan vastaajien tunnistamattomuus. Vaikka retkipäiviä järjestetään vuosittain, tämä oli opiskelijoiden järjestämänä ainutlaatuinen tapahtuma, eikä siitä voi tehdä yleispäteviä johtopäätöksiä. Tässä opinnäytetyössä toimeksiantajana oli Kuusankosken seurakunnan diakoniatyö.

## 6 TOIMINNALLINEN PÄIVÄ

### 6.1 Suunnittelu

Ehdotus opinnäytetyöstä lähti vireille työharjoittelussa Kuusankosken seurakunnan diakoniatyössä. Seurakunnan johtava diakoni nosti esiin toiveen saada selville, mitä retkipäivä antaa ikääntyneille seurakuntalaisille? Ohjaajan kanssa keskusteltiin opinnäytetyön aiheista liittyen voimaantumiseen ja yhteisöllisyyteen sekä sosiokulttuuriseen innostamiseen vanhustyössä.

Vanhusten leiritoimintaa ja retkipäiviä järjestettiin seurakunnissa vilkkaasti 1970-luvulla. Retkiä järjestettiin toisille paikkakunnille kunnes saatiin oma leirikeskus. Leiritoiminta oli hyvin vilkasta 1980-luvulla ja silloin vanhusten leirit olivat jopa viiden päivän mittaisia. Vielä 2000-luvun alussa järjestettiin näitä useamman päivän mittaisia leirejä ja vanhusten leirejä nimitettiin paikallisesti eläkeläisten lomaviikoiksi. Vapaaehtoiset olivat merkittävässä roolissa näillä leireillä, ja myös nuoria avustajia oli useita (2–4) mukana. Leiripäivät olivat virkistystoimintaa, joissa oli ohjelmana erilaisia askarteluja, liikuntaa, saunomista. Pappi ja diakoni ohjasivat hengellistä ohjelmaa.

Opinnäytetyöstä sovittiin suullisesti Kuusankosken seurakunnan ja Kymenlaakson ammattikorkeakoulun kanssa tammikuussa 2013, jolloin alkoivat suunnittelu- ja valmistelutyöt. Virallinen opinnäytetyön sopimus allekirjoitettiin 5.4.2013. Toimintaan kuuluvan retkipäivän toteutus oli 23.5.2013. Opinnäytetyön ideaseminaari oli 30.5.2013, suunnitteluseminaari 29.4.2014 ja päätösseminaari 20.11.2014. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden purku, kirjallisuuteen tutustuminen, kyselyjen tuotokset ja teorian saattaminen kirjalliseen muotoon tapahtuivat kevään 2013 ja syksyn 2014 aikana.

Retkipaikka, kuljetukset, ruokailut ja avustavat työntekijät olivat Kuusankosken seurakunnan rahoittamia. Omaksi kustannukseksi jäivät kopiointikulut, esiintyjien matkakorvaus, pöytäliinat, kukat ja polttoainekulut. Suunnittelussa tuli ottaa huomioon seurakunta ja hengellisyys. Seurakunnan työntekijä neuvoi vanhuksille mieleisten virsien valinnoissa. Ohjelman suunnittelussa ja retkipäivän järjestelyssä diakoniatyö antoi meille vapaat kädet ohjelman tuottamiseen. Ohjelman (liite 1) suunnittelu alkoi kuljetuksen järjestämisellä ja seurakunnan työntekijä varasi linja-auton sovitulle päivälle sekä laadittiin bussireitti. Sanomalehteen suunniteltiin Kuusankosken seurakunnan palstalle tuleva ilmoitus retkipäivästä (liite 2). Ilmoitustaululle ja seurakunnan kerhoihin jaettavaksi tuli vielä oma ilmoitus (liite 3).

Retkipäivän ohjelmassa oli diakoniatyön papin puheenvuoro vanhuksille. Ruokailu ja iltapäiväkahvit antoivat rungon päivän ohjelman suunnittelulle. Työharjoittelut Kuusankosken seurakunnassa edesauttoivat tämän projektin suunnittelussa. Eräässä vanhusten kerhon tilaisuudessa tuli puhetta opinnäytetyöstä ja siellä lauluryhmä Jututtariin kuuluva henkilö ehdotti, että he mielellään tulisivat esiintymään retkipäivään. Jututtaret esittivät yhden kappaleen malliksi ja yksi ohjelmanumero päivään tuli sovituksi. Ohjelma muotoutui varsin musiikkipainotteiseksi, jolloin ohjelmaan lisättiin valokuvasuunnistus liikunnalliseksi osuudeksi. Aamupäivään kuului sketsi linja-automatkasta ja iltapäivällä tuolilentopalloa. Kysymyslomakkeen (liite 4) täyttämiseen varattiin oma aika ennen päiväkahvia, jotta kaikki halukkaat saivat rauhassa vastata ja tarvittaessa saivat meiltä apua vastausten kirjaamiseen. Ohjelma järjestettiin niin, että jutustelulle, yhdessäololle ja rauhalliselle siirtymiselle jäi aikaa liikuntarajoitteet huomioiden.

Pytynlahden leirikeskuksen vahtimestarin kanssa sovittiin tutustumiskäynnistä paikan päälle. Leirikeskus sijaitsee luonnonkauniilla paikalla Pelingin rannalla ja on seurakunnan vanhuksille tuttu paikka. Huomio kiinnitettiin maastoon ja valokuvasuunnistus suunniteltiin niin, että se onnistuu pyörätuolia tai rollaattoria apuna käyttäen. Yhteisiin tiloihin luotiin keväisiä värejä vihreillä pöytäliinoilla ja kukkasilla. Leirikeskuksessa oli runsaasti tilaa, ja varasuunnitelmana oli valokuvasuunnistuksen järjestäminen alatalon käytäville, jos olisi kovin sateinen ilma. Rannassa oli suuri sauna, mutta ajan rajallisuuden vuoksi päätettiin unohtaa saunominen. Mikäli retki olisi ollut kahden päivän mittainen, niin saunominen olisi ilman muuta kuulunut ohjelmaan.

Diakoniatyöltä saatiin retkipäivään mukaan kolme avustajaa (diakonit) auttamaan vanhuksia liikkumisessa ja etenkin ruokailussa sekä kahvitarjoilussa. Päivän aikana kävi ilmi, että lisäkäden olivat tarpeen. Iloinen yllätys oli, kun saimme avustajan (hän ei pitänyt alun perin olla paikalla) säästämään musiikkipainotteista ohjelmaamme. Vanhusten kanssa bussilla leirikeskukseen tuli yksi avustajista, ja saimme keskittyä paikan päällä valmisteluihin. Olimme valmiina vastaanottamaan vanhuksia.

Retkipäivään liittyvät kysymykset laadittiin helposti ymmärrettäviksi, rajaamalla kysymykset kyllä/ei-tyyppisiksi. Yhdellä kysymyksellä selvitettiin, kuinka tärkeänä vanhukset pitävät seurakunnan osuutta järjestäjänä, toisella kartoitettiin vertaisryhmän merkitystä, kolmannella ikätovereiden mahdollista voimaannuttavaa vaikutusta ja neljännellä sosiokulttuurista innostamista. Avoimia vastattavia kohtia olivat sukupuoli ja ikä. Viimeisenä kohtana oli muuta sanottavaa retkipäivästä. Kysymyslomaketta laadittaessa muotoiltiin kysymykset työn teoreettisesta viitekehyksestä: sosiokulttuurinen toiminta ja voimaantumisen kokemukset.

## 6.2 Toiminnallisen osuuden toteutus

Retkipäivän aamu alkoi Pytynlahdessa ruokailutilan ja salin kaunistuksella sekä varmistettiin keittiöhenkilökunnan kanssa päivän tarjoilujen toimivuus. Leirikeskuksen perinteisiin kuuluu lipunnosto ja Suomen lippu nostettiin salkoon yhdessä avustajan kanssa. Luotimme säätiedotukseen, ettei sada vielä aamupäivällä, ja teimme valokuvasuunnistusrata valmiiksi rakennuksen lähimaastoon. Leirikeskus oli varsin viileä, ja siksi päätettiin laittaa takkaan tulet sekä silmäniloksi että lämmittämään salia. Linja-auto toi retkivieraat paikalle. Kädestä pitäen toivotettiin jokainen vanhus tervetulleeksi ja samalla esittäydettiin. Oli ilo huomata, että monet vanhukset muistivat meidät seurakunnan kerhoista työharjoitteluajoilta. Ilmapiiri oli lämmin sekä turvallisentuntuinen ja vanhukset saapuivat avoimin mielin nauttimaan retkipäivästä. Tervehdysten jälkeen saatettiin retkeläiset leirikeskuksen sisätiloihin.

Päivän ohjelma aloitettiin tervetuloitotuksilla ja samalla kerrottiin hieman opinnäytetyöstä. Toivottiin vanhusten osallistuvan aktiivisesti retkipäivän ohjelmaan ja tuomaan halutessaan myös omaa ohjelmaa päivään. Yhteislauluna laulettiin virsi 338. Alun ohjelmatuokiossa esitettiin linja-autosketsi, johon myös avustajat osallistuivat. Yksi retkeläisistä oli tuonut mukanaan itse veistämänsä pajupillin ja kuultiin tämän herrasmiehen soittavan muistoja herättäviä sointuja ja kertovan vähän aiemmista ret-

kipäivistä, jolloin hänen vaimonsakin vielä oli ollut mukana. Yhteislaulun virsi 572 jälkeen siirryttiin kaikessa rauhassa valokuvasuunnistuksen pariin, vanhukset ryhmityivät 2 - 4 hengen ryhmiin ja heille annettiin vastauslomakkeet. Iloisen puheensorian kera kierrettiin rata läpi ja kaikki pääsivät kulkemaan, joskin osa avustettuna, koska hiekkaisella alustalla liikuttiin. Suunnistuksesta siirryttiin takaisin saliin, missä lomakkeiden vastaukset käytiin läpi. Suunnistuksen valokuvat olivat vanhusten mukaan aika helppoja, mutta vastauksia silti mietittiin, muutamissa jopa vähän pidempään.

Lounasruokailuun siirryttiin kaikessa rauhassa ja avustajien kanssa kannettiin ruokatarjottimia niille, jotka eivät itse pystyneet niitä kuljettamaan. Ruokaillessa oli aikaa yhdessä jutustelulle ja ruokailun jälkeen oli vapaata seurustelua, josta osa nautti takkatulen lämmön äärellä istuen. Hieman myöhemmin kokoonnuttiin saliin, jossa laulettiin yhteislauluna virsi 341 ja seurakunnan tervehdyksen toi diakoniatyön pappi. Hänen puheensa sisälsi kirkkovuoden tapahtumia päivämäärineen, sekä siitä seurasi mielenkiintoista vuoropuhelua yleisön kanssa. Valitettavasti tämä vuoropuhelu jäi vähän kesken, koska vierailevat esiintyjämme saapuivat paikalle ja heillä oli ymmärrettävästi omat aikataulukkiirensä. Lauluryhmä Jututtaren esitys toi vanhuksille mieleen omat alakouluajat ja monelle heistä tuli kyynel silmänurkkaan, kun he nauttivat näistä tutuista vanhoista kansakoulusävelistä. Jututtaret laulattivat Suvivirren yhteislauluna, jonka oli tarkoitus olla päätösvirtenä, mutta se vaihdettiin toiseen keväiseen virteen.

Jututtarien ohjelman ollessa vielä vähän kesken saatiin yllätysvieraita mukaan retkipäivään. Paikalle saapuivat Kuusankosken seurakunnan jo eläkkeelle jäänyt kanttori ja hänen puolisonsa. Kanttorin merkitystä näille Kuusankosken seurakunnan vanhuksille voisi kuvata samalla tavoin kuin Kekkonen oli aikanaan Suomelle ”se” presidentti eli samoin hän oli Kuusankoskelle ”se” kanttori. Yllätysvieraat ohjattiin kunniapaikalle eturiviin ja he seurasivat Jututtarien esityksen loppuun. Käytiin sopimassa keittiöhenkilökunnan kanssa päiväkahvin pienestä aikaistamisesta ja varmistettiin, että myös yllätysvieraille on kahvia tarjolla. Esityksen jälkeen kanttori asettui säestämään pianon ääreen ja sovittiin hänen kanssaan, että lauletaan yhdessä virsi 462, Soi kunniaksi Luojan. Tunnelma oli käsin kosketeltavan herkkä, ja virsi kajahti komeasti ilmoille kanttorin innoittamana. Tämän voimaannuttavampaa tilannetta ei olisi tuskin voinut retkipäivään tulla. Päivän ohjelmaa muutettiin lennossa ja tuolilentopallo jäi ohjelmasta pois; sen sijaan vanhukset nauttivat keskusteluista, tunnelmasta ja päiväkahvista.

Päiväkahvin jälkeen hyvästeltiin yllätysvieraat ja laulettiin yhteislauluna virsi 517. Virren jälkeen kerrottiin vielä opinnäytetyöstä sen verran, että nämä kysymyskaavakkeet kuuluivat osana sitä, ja toivottiin kysymyksiin mahdollisimman paljon vastauksia. Vanhukset saivat kysymyslomakkeet ja kynät, sekä vastausten kirjaamisessa autettiin apua tarvitsevia. Kyselyvastauksia saatiin ilahduttavan paljon. Lopuksi esitettiin ihanille retkeläisille kiitos- ja päätösruno ja laulettiin yhteislauluna virsi 600, Hyvyyden voiman ihmeellisen suojaan, johon oli hyvä lopettaa päivän ohjelma. Vanhukset saatettiin linja-autoon ja kiitettiin avustajien tukea päivän aikana. Jäätiin siistimään paikkoja leirikeskukseen ja tekemään yhdessä palautetta retkipäivän annista.

### 6.3 Toiminnan arviointi

#### 6.3.1 Sosiokulttuurisesta näkökulmasta

Innostamisen tarkoitus on saada vanhukset osallistuviksi ja aktiivisiksi. (Kurki 2007, 70). Vanhuksilla oli retkipäivän aikana, mahdollisuus vapaaseen oman ohjelman esittämiseen ja osallistumiseen. Saimme kuulla vanhuksen pajupillin soittoa ja kertomuksia aiemmista retkipäivistä. Vanhukset aktivoidaan mukaan toimintaan, kun heille annetaan mahdollisuus ohjelmassa vapaaseen ilmaisuun (Kurki 2007, 85–89.) Kirkkovuoden tapahtumat papin puheessa saivat aikanaan vilkkaan vuoropuhelun yhdessä vanhusyleisön kanssa. Kurjen mukaan dialogisuus on aitoa ihmisten välistä yhteistyötä, joka sisältää kuulemisen, kohtaamisen ja yhdessä jakamisen (Kurki 2007, 65.)

Innostamisen tulee olla suunniteltua ja päämääriin tähtäävää toimintaa. (Kurki 2007, 85–89). Päivän ohjelmarunko oli valmiiksi suunniteltu (yhteistyössä seurakunnan kanssa), mutta ohjelmassa oli jätetty tilaa vanhusten omille esityksille, eikä sitä ollut ”kiveen hakattu”. Vapaan ja joustavan ohjelman myötä vanhuksia kannustettiin dialogiin ja vältettiin antialogista toimintaa antamalla vanhuksille tilaa omaan ajatteluun sekä mahdollisuuteen vaikuttaa retkipäivän ohjelmaan. Päivän ohjelman kulkua muutettiin kanttorin yllätysvierailun myötä; kahvitusta aikaistettiin ja tuolilentopallo jäi kokonaan pois. Sosiokulttuurisuus on nimenomaan vanhuslähtöistä toimintaa. (Suomi & Hakonen 2008, 33–34).

Valokuvasuunnistuksessa vanhukset hakeutuivat oma-aloitteisesti ryhmiin. Ryhmissä tuettiin toisia vanhuksia selvittämään radan fyysiset vaatimukset ja käytiin ajatusten vaihtoa tehtävistä. Kurjen mukaan pienissä ryhmissä tuetaan vanhusten fyysisiä ja

älyllisiä kykyjä ja aktivoidaan sosiaalisia taitoja (Kurki 2007, 85–89.) Vanhusten retkipäivään osallistumisessa ei ole kyse pelkästään tapahtumapäivästä ja kokemuksista päivän aikana, vaan päivä jatkuu arkielämässä muistelemisena. Muistojen myötä innostaminen palaa arkipäivän toimintaa kohottamaan (Semi 2007, 145.)

Innostamista voidaan kuvata ”kylmällä” ja ”kuumalla” maailmalla. (Gillet 1995, 44–48). Kuuma maailma näkyy vanhusten osallistumisena ja tietoisuutta lisäävänä toimintana sekä suuntautuu vanhusten jokapäiväiseen elämään. Kylmä maailma antaa vanhuksille pinnallista toimintaa, joiden suunnittelussa heillä ei ole osallistuvaa roolia (Kurki 2007, 91.) Retkipäivässä näyttäytyi kuuma maailma, joka näkyi vanhusten ohjelmaan osallistumisena sekä yhdessä tekemisenä. Valokuvasuunnistus näytti vanhusten osaavan erilaisia ratkaisutaitoja, mutta myös ulkona lähimaastossa liikkuminen oli joillekin haastavaa. Papin ja vanhusten välisestä vuoropuhelusta vuoden juhlapäiviin ja ajanjaksoihin tuli esiin tietämystä vastavuoroisesti sekä osoitti vanhuksille, että he omaksuvat uutta tietoa. Retkipäivässä vanhuksien toimintaan osallistuminen heijastuu aktiivisuuden jatkumona arkipäivään mentäessä.

### 6.3.2 Voimaantumisen näkökulmasta

Vanukset toivotettiin henkilökohtaisesti kädestä pitäen tervetulleiksi retkipäivään ja arvostettiin jokaisen läsnäolon tärkeyttä. Hiltusen mukaan itsensä tervetulleeksi tunteminen on yhteydessä luottamuksen syntymiseen ja arvostuksen kokemiseen, jotka luovat positiivisen latauksen ja sitä kautta vapauttavat voimavaroja. (Hiltunen ym. 2005, 124). Vanhusten retkipäivään osallistumisessa kontekstina on vapaaehtoinen osallistuminen, luottamuksellinen ilmapiiri, myönteinen asenne ja halu toimia esim. valokuvasuunnistuksessa omilla kyvyillään. (Siitonen 1999, 71–72).

Vanhusten retkipäivän alkaessa olivat myönteisen ilmapiirin elementit jo valmiina: oma seurakunta järjestäjänä, tutut opiskelijat vanhusten kerhoryhmistä ja tärkeä Pytynlahden leirikeskus (toimintaympäristö). Retkipäivän aikana myönteisyys rakentui turvallisesta ilmapiiristä ja yhdessä onnistumisen kokemuksista mm. vanhusten selviytymisessä heille annetuissa tehtävissä. Toimintavapaus ilmeni oma-aloitteisessa ohjelmaan osallistumisessa ja sisätiloissa liikuttiin luontevasti paikasta toiseen esim. takkatulen ääreen keskustelemaan. Myönteisyyttä rakensivat myös yhteiset kahvi- ja ruokailuhetket, ohjelmatuokiot ja hengelliset laulut sekä kanttorin yllätyksellinen mukaan tulo. Vanhusten keskinäinen kunnioitus näkyi rauhallisuutena ruokailutilanteissa, ei

esiintynyt kiirehtimistä eikä negatiivista sanailua. Ruokailussa oli riittävästi aikaa, annettiin tilaa sekä autettiin apua tarvitsevia. Voimaantunut ihminen on myönteinen asenteeltaan, hän osaa arvostaa itseään ja muita ihmisiä (Siitonen 1999, 61–76.)

Yhteislauluina laulettu tutut virret (8 kpl) antoivat vanhuksille sanomallaan ja sävelilään myönteistä ilmapiiriä. Vanhukset osallistuivat laulamiseen aktiivisesti, laulamissa korostui vapaus ja yhteinen tekeminen. Erityisesti yhdessä eläkkeellä olevan kanttorin kanssa laulettu virsi: ”Soi kunniaksi Luoja” lisäsi sisäistä voimantunnetta. Kanttorin yllättävä mukaantulo retkipäivään palautti vanhusten mieleen muistoja ja tapahtumia menneiltä vuosilta. Vanhusten ja kanttorin kohtaamisesta välittyi aito keskinäinen kunnioitus ja arvostus. Retkipäivän toiminta perustuu sisäiseen vapauteen ja hyväksyntään (Siitonen 1999, 62–64.)

Retkeläisen oma esitys pajupillillä ja aiempien retkipäivien muistelu kertoo luottamuksesta ympäristöön ja sen antamaan tukeen sekä loi mahdollisuuden vanhukselle käyttää omia kykyjään. (Siitonen 1999, 67–68). Tutussa toimintaympäristössä vanhus uskalsi toimia luovasti ja rohkeasti. Kaikki vanhukset osallistuivat yhdessä valokuvasuunnistukseen ja kokoontuivat ryhmiin oma-aloitteisesti. Valokuvasuunnistuksen toteutus vanhusten kesken tapahtui enimmäkseen yhdessä pohtien ja rastilta toiselle edeten. Kaverin auttaminen ja liikuntarajoitteisten huomioimen luonnonmukaisessa maastossa vahvisti tarpeellisuuden tunnetta ja toisia arvostavaa ilmapiiriä. Myönteinen ilmapiiri lisää avoimuutta ja antaa rohkeutta toimia sekä tukee käsitystä omista voimavaroista (Siitonen 1999, 61–76.)

Papin puhe kirkkovuoden tapahtumista herätti vastavuoroista keskustelua vanhusten kanssa. Tasavertainen vuoropuhelu papin kanssa tukee vanhuksen minäkuvaa ja antaa itseluottamusta sekä arvostuksen tunteen ja tiedostamisen. Tähän liittyy kunnioitus joka yhdessä edellisten kanssa kuuluu voimaantumisprosessiin (Siitonen 1999, 67–68.) Jututtarien lauluesitykset toivat vanhusten mieleen oman nuoruuden ja kansakouluajat, joka vanhojen laulujen ja muistelun myötä toi voimaannuttavan tuntemuksen. Esiintyjät olivat samaa ikäluokkaa retkeläisten kanssa ja toimivat esikuvina aktiivisista, luovista vanhuksista. Siitosen voimaantumisteorian mukaan ihminen on aktiivinen ja sosiaalinen sekä vapaa toimija voimaantumisen prosessissa (Siitonen 1999, 116–118.)

Vanhukset istuivat tuoleilla kirjaten kysymyksiin vastaukset ja saivat apua tarvittaessa. Vastaukset kysymyksiin saatiin kaikilta ja niihin vastaaminen koettiin vaivattomik-

si. He tunsivat onnistuvansa kysymyksiin vastaamisessa ja olivat iloisia saadessaan auttaa opiskelijoita. Voimaantumisen piilee valta itseensä, olosuhteisiin ja ympäristönsä nähden, koska ihminen ei voi voimaantua tyhjästä. (Räsänen 2006, 102).

## 7 PALAUTE RETKIPÄIVÄN ONNISTUMISESTA

Kyselyssä haluttiin kartoittaa minkä ikäisiä retkipäivään osallistujat olivat sekä seurakunnan merkitystä retken järjestäjänä. Kysyttiin myös mikä merkitys oli että retki oli järjestetty vain vanhuksille ja ikätovereiden kanssa yhdessä tekeminen. Haluttiin retkipäivästä myös vanhusten omaa vapaamuotoista palautta. Kyselyn perusteella selvitettiin sosiokulttuurisen ja voimaantumisen näkymistä retkipäivässä.

### 7.1 Kyselyn tulokset ja arviointi

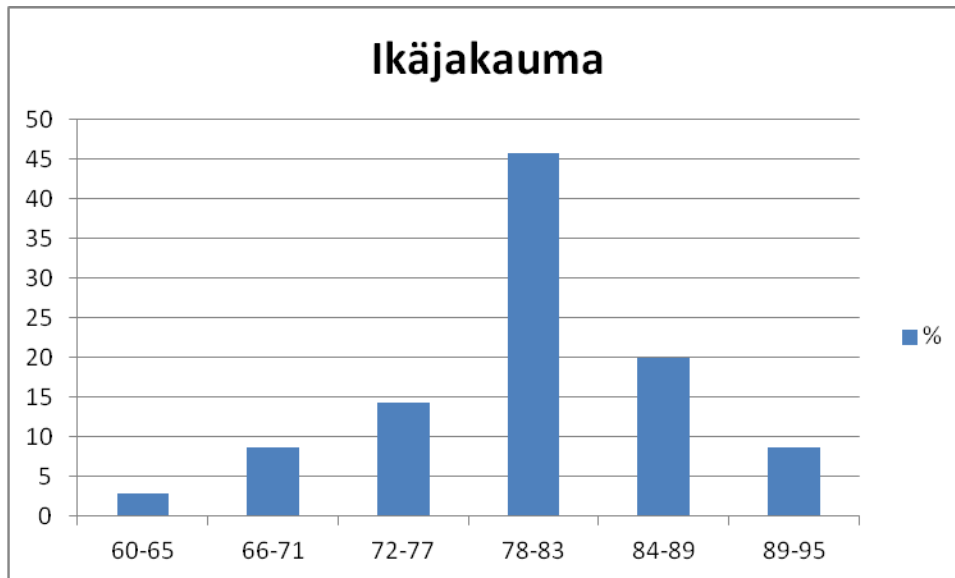
Retkipäivän aikana kerätyt kyselylomakkeet ja niistä saadut vastaukset käsitellään kysymys kerrallaan. Kysymykset 2–5 olivat rajattu kyllä- ja ei-tyyppisiksi. Avoimina kysymyksinä olivat sukupuoli ja ikä sekä muuta sanottavaa retkipäivästä.

### 7.2 Sukupuoli ja ikä

Retkipäivään osallistui 37 kävijää. Heistä 36 vastasi kyselylomakkeeseen. Yksi lomakkeista jouduttiin hylkäämään, koska tiedoissa oli ilmeinen virhe ja sen selvittäminen oli mahdotonta jälkikäteen. Vastaaajista 2 oli miehiä ja 33 oli naisia.

Alla olevasta ikäjakaumakuvasta ilmenee, että retkipäivään osallistuneiden ikä oli 60–95 vuotta. Heistä oli 60–65-vuotiaita 1 osallistuja, 66–71-vuotiaita 3, 72–77-vuotiaita 5, 78–83-vuotiaita 16, 84–89-vuotiaita 7, 90–95-vuotiaita 3. Vastaaajista 72 % (n=26) kuului välille 78–95-vuotiaat ja 28 % (n=10) välille 60–77-vuotiaat.





Kuva 2. Ikäjakauma (N=36)

### 7.3 Seurakunta retken järjestäjänä

Seurakunnan merkitys järjestäjänä osoittautui merkittäväksi, koska vastaajista 89 % (n=31) koki seikan tärkeäksi ja 11 %:lle (n=4) asialla ei ollut merkitystä. Suurin osa retkellä mukana olleista vanhuksista osallistuu aktiivisesti seurakunnan kerho- ja muuhun toimintaan, mikä näkyy vastauksissa. Seurakunta on yhteisönä heille tuttu ja turvallinen. Diakoniatyöntekijät ja oma pappi toivat seurakunnan läsnäolon konkreettisesti retkipäivään. Hakijoilla, jotka eivät pitäneet seurakunnan osuutta järjestäjänä oleellisena, oli luottamus seurakuntaan retkijärjestäjänä.

### 7.4 Retki vanhuksille

Vastaajista 91 % (n=32) sanoi sillä olevan merkitystä että retki oli nimenomaan suunnattu vanhuksille ja 9 % (n=3) oli sitä mieltä, että sillä ei ollut merkitystä. Vastauksesta kävi ilmi, että on tärkeää vahvistaa vanhusten yhdessäoloa ja heille suunnattuja uusia kokemuksia. Vanhuksista välitetään ja heidät huomioidaan omana arvokkaana ryhmänään. Yksi vastaajista oli laittanut huutomerkkin tämän kysymyksen kohdalle ja kommentoinut muuta sanottavaa kohtaan, että kiitos (ilmeisesti siitä kun retki järjestetään vanhuksille, opiskelijoiden oma arvio) ja että geriatriatietous on tärkeää.

## 7.5 Ikätovereiden merkitys ja yhdessä tekemisen ilo

Yhdistimme kaksi viimeistä kysymystä, koska vastaajat olivat kaikki 100 % (n=35) yksimielisiä ikätovereiden seuran tärkeydestä, sekä olivat kaikki tunteneet yhdessä tekemisen iloa. Vastauksista näkyi ystävyys ja tunteminen ennestään, sekä ikätoverien aikaansaama yhteenkuuluvuus. Yhdessä tekeminen oli luontevaa ja vailla suorituspaineita. Retkipäivän muistelemisen tuo jälleennäkemisiin uusia keskustelunaiheita erilaisista tapahtumista retkipäivän sisällä. Pytynlahti oli heille tuttu ympäristö, joka toi turvallisuudentunnetta ja retkimuistoja menneiltä vuosilta.

## 7.6 Muuta sanottavaa

Avoimeen kommenttikohtaan tuli hyvin vastauksia, 71 % (n=25) vastaajista antoi palautetta muuta sanottavaa kohtaan ja 29 % (n=10) ei antanut muuta palautetta. Vastaajista 21 kiitti retkipäivästä tai sanoi retken olleen hyvä tai hauska, ohjelmaa erikseen kiitti 4 vastaajista, tarjoilut olivat 3:n mielestä hyviä, yllätykset olivat 2:n mielestä päivän kohokohta. Jututtaren esityksen nosti esiin 2 vastaajaa, yhden vastauksessa ilmeni huoli Pytynlahden säilymisestä seurakunnan leiripaikkana. Yksi vastaajista otti esille geriatriatietouden tärkeyden, ja eräs yksin asuva huomasi, kuinka tärkeää on keskustelu toisten kanssa. Papin puhe sai kiitoksen ja ohjaajatkin saivat kiitoksensa. Vastaus ”olen niin iloinen” antaa jo sinällään syyn seurakunnalle järjestää retkipäiviä. Vanhukset kokivat iloa ja yhdessäolon sekä yhdessä tekemisen tunteita, joiden voimaannuttava vaikutus tuntuu arjessa. Luottamus ja vuorovaikutus näkyivät osallistumisena tehtäviin ja avoimista vastauksissa myönteisyys nousi esiin kaikista vastauksista esim. kiitos retkipäivästä, retki oli hyvä tai hauska 84 % (n=21), ohjelmaa erikseen kiitti 4 vastaajista, tarjoilut olivat 3:n mielestä hyviä, yllätykset olivat 2:n mielestä päivän kohokohta.

## 7.7 Sosiokulttuurinen innostaminen kyselyn perusteella

Innostamisen tulee olla suunniteltua ja päämääriin tähtäävää toimintaa. Tuetaan vanhusien sekä fyysisiä että älyllisiä kykyjä pienten ryhmien muodossa, joilla luodaan sosiaalisia sekä inhimillisiä suhteita, annetaan mahdollisuus vapaaseen ilmaisuun sisältyen ohjelmaan ja tällä tavalla aktivoidaan vanhukset toiminnan keskiöön (Kurki

2007, 85–89.) Vastaajista kahden mielestä yllätykset olivat päivän kohokohta, retkipäivänä yllätys oli kanttorin vierailu ja pajupillin soittaja edusti vapaata ilmaisua. Kysymysten perusteella kaikki vastaajat olivat tunteneet yhdessä tekemisen iloa, valokuvasuunnistuksella tuettiin vanhusten sekä fyysisiä että älyllisiä toimintoja.

Innostaminen on energiaa eli voimaa luova tukipilari, niin ryhmien kuin yhteisöjenkin sosiaalisen prosessin kulussa. (Hämäläinen & Kurki 1997, 203–207). Suurin osa haki-joista (89 %) ilmaisi seurakunnan olevan innostajana retkelle lähtemiseen. Seurakunta on yhteisönä heille tuttu ja turvallinen. Innostamisessa ei saa unohtaa ympäristön merkitystä. (Hämäläinen & Kurki 1997, 102). Pytynlahti oli heille tuttu ympäristö, joka toi turvallisuudentunnetta ja retkimuistoja menneiltä vuosilta. Yhdessä vastauksessa ilmeni huoli Pytynlahden säilymisestä seurakunnan leiripaikkana.

Ikäihmisten yhteydessä ei pidä aliarvioida heidän ryhmänsä merkitystä. Tietoisuus heistä yhdessä ryhmän kanssa toimiessa (Kurki 2007, 66.) Luottamus ja vuorovaikutus näkyivät osallistumisena tehtäviin ja muuta sanottavaa kohdassa myönteisyys nousi esiin kaikista vastauksista. Vastaajat olivat kaikki yksimielisiä ikätovereiden seuran tärkeydestä, sekä olivat kaikki tunteneet yhdessä tekemisen iloa. Vastauksista näkyi ystävyys ja tunteminen ennestään, sekä ikätovereiden aikaansaama yhteenkuuluvuus.

Dialogi on ihmisten välistä aitoa kohtaamista, kuuntelemista ja jakamista. (Kurki 2007, 65). Eräs vanhus otti esille, kuinka tärkeää yksin asuvalle on keskustelu ja kanssakäyminen toisten ikätovereiden kanssa. Dialogisuus papin ja vanhusten välillä toteutui vuoropuheluna. Vastauksissa kiitettiin papin osuutta mielenkiintoiseksi.

## 7.8 Voimaantuminen kyselyn perusteella

Empowerment (Daniel Thursz) perustuu oletukselle, että täytyy löytyä vaihtoehtoisia keinoja vanhusten riippuvuusmyytille, kuten ”sinun iässäsi ei enää pitäisi...” (Thursz 1995, ix). Retkipäivään osallistuneiden ikäjakauma oli 60–95 vuotta. Ikäjakaumasta (Kuva 1) ilmenee, että vanhuksista enemmistö oli 78–95-vuotiaita, ikä ei ollut este eikä hidaste vanhusten osallistumiselle retkipäivään.

Voimaantumisen prosessi saattaa yhteisön jäsenet osalliseksi kehittymään, panemaan toimeksi. (Zimmerman 1995, 583–584). Vastaajat pitivät ikätovereiden seuraa tärkeänä ja yhdessä tekeminen oli luontevaa ja sen voimaannuttava vaikutus heijastuu arki-

elämään. Voimaantumisen prosessissa ihminen on aktiivinen, luova sekä vapaa toimija ja lisäksi voimaantumiseen vaikuttavat olosuhteet, sosiaaliset rakenteet ja kontaktit muihin ihmisiin (Siitonen 1999, 116–118.)

Arvostus, sen tunteminen ja tiedostaminen kuuluu voimaantumisprosessiin, ja siihen liittyy kunnioitus. Vastausten perusteella vanhuksat kokivat, että heistä välitetään ja heidät huomioidaan omana arvokkaana ryhmänä. Voimavaroja vapautuu käyttöön kun uskalletaan kokeilla eri vaihtoehtoja ja konteksti koetaan mahdollistavana (Siitonen 1999, 71–72, 143.) On tärkeää vahvistaa vanhusten yhdessäoloa ja heille suunnattuja uusia kokemuksia. Vastauksista ilmeni kiitos erilaisesta retkiohjelman sisällöstä ja mukavasta päivän kulusta.

Sisäisen voimaantumisen rakentamisen kannalta on tärkeää saada vapaasti valita itselle toimintaympäristö missä toimii, jolloin toiminta on yhteydessä koettuun vapauteen ja hyväksyntään. Luottamus ympäristöön ja sen antamaan tukeen luo mahdollisuuden käyttää omia kykyjään (Siitonen 1999, 67–68.) Vastauksissa ilmeni ympäristön merkitys ja huoli Pytynlahden säilymisestä seurakunnan leirikeskukseksi.

## 7.9 Palaute ja riskitekijät

Retkipäivän ajankohtaan ei itse pystytty vaikuttamaan ja kysymysten laatimisen valmistelu-aika oli lyhyt. Päivän luonteen yllätyksellisyys, mitä vaan voi päivän aikana tapahtua oli etukäteen tiedostettu riskitekijä. Ihmisten kanssa toimiessa sairastumiset ja loukkaantumiset ovat mahdollisia, eikä kukaan vanhuksista sairastunut tai loukkaantunut retkipäivän aikana. Voimaantumisen ja sosiokulttuurisen innostamisen esiintuminen kyselylomakkeella oli haastavaa.

Välitöntä palautetta retkipäivästä saatiin suullisesti ja kirjallisesti kyselylomakkeiden kautta retkipäivään osallistuneilta. Tuotoksissa käymme tarkemmin läpi retkipäivän tuloksia, mutta suurin osa vastaajista antoi kiitosta retkipäivästä, ohjelmasta, tarjoilusta ja yllätyksellisyydestä. Retkipäivän päätteeksi käytiin opiskelijoiden kesken palauttekeskustelu, jolla saatiin päällimmäiset ajatukset purettua. Ilma oli suosiollinen ja valokuvasuunnistus järjestettiin ulkona. Tuntui, kuin olisi kulkenut pitkänmatkan juoksun ja juuri ylitetty maaliviiva. Mieleen jäivät päivän yllätyksellisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne, kun eläkkeellä oleva kanttori liittyi seuraan ja lauloimme hänen säestämäänsä virttä.

Palautekeskustelu toimeksiantajan kanssa käytiin myöhemmin. Keskustelussa muisteltiin retkipäivän tapahtumia ja saatiin palautetta mukana olleelta avustajalta. Palautteesta tuli ilmi vanhusten huomioiminen ja kunnioittava kohtelu. Opiskelijoita kiitettiin vanhusten toivottamisesta tervetulleiksi kädestä pitäen retkipaikalle. Avustaja olisi toivonut, että retkipäivän ohjelma olisi ollut heillä aiemmin käytettävissä. Palautteessa korostettiin retkipäivän suurta merkitystä vanhuksille, sillä retkipäivä saattoi olla heille kesän ainoa tapahtuma.

## 8 POHDINTA

Vanhuudessa piilee valtava elämänviisaus ja ymmärrys jo eletystä elämästä käsin; siinä kuultaa historia ja sen arvokkuus. Vanhukset ovat nähneet ja kokeneet elämässään paljon ja useimmiten vastoinkäymiset ovat jalostaneet heitä. Vanhuksilla on paljon ammennettavaa nuoremmille ikäpolville, ja heiltä peritty tieto ja taito ovat elämää ohjaamassa ja viitoittamassa. Tämän päivän vanhuksia kannustetaan omatoimisuuteen ja osallistumiseen kaikilla elämän alueilla, mikä tarkoittaa heidän oman itsemääräämisoikeutensa säilyttämistä. Sitä kautta löytyy tie myös voimaantumisen lähtökohtiin. Ymmärrys ja toisten huomioiminen tulevat luonnostaan, joten vanhusten on helppo löytää keskuudessaan yhteinen kieli ja tekeminen. Tunne tarpeellisuudesta ja toisia arvostavasta ilmapiiristä vahvistuu jaetun tekemisen myötä (Siitonen 1999, 61–76.)

Retkipäivää suunniteltiin vanhustyön näkökulmasta ottaen huomioon toimintaympäristön ja siihen kuuluvat tilat. Sosiokulttuurisen innostamisen lähtökohta on todellisuuden tunnistaminen ja vanhusyhteisön kehittäminen ottaen huomioon toiveet ja tarpeet (Kurki 2007, 85–89.) Pytynlahden leirikeskus antoi lähtökohtaisesti hyvät mahdollisuudet retkipäivän suunnitteluun ja toteutukseen. Opiskelijoiden yhteys seurakunnan diakoniatyöhön helpotti suunnittelua ja antoi rungon retkipäivän valmisteluille (lehti-ilmoitukset, kuljetukset jne.). Tavoitteena suunnittelussa oli monipuolinen ohjelma, jossa toteutui fyysinen, sosiaalinen ja hengellinen ulottuvuus. Valmistelut sujuivat aikataulun mukaisesti ja retkipäivä voitiin toteuttaa sovittuna ajankohtana. Sosiokulttuurinen innostaminen antaa mahdollisuuden vapaaseen ilmaisuun aktivoimalla vanhukset toimintaan mukaan (Kurki 2007, 85–89.) Kaikki vanhukset osallistuivat toimintaan omalla persoonallaan ja kyvyillään, eikä heidän tarvinnut orjallisesti noudattaa päivän ohjelmaa. Pytynlahti oli vanhuksille tuttu ympäristö, johon kietoutuivat

muistot, antoivat voimaannuttavan tunteen ja jonka ympäristö tuki vanhuksia aktiivisina toimijoina. Näin ollen voimaantuminen voi olla tietynlaisessa ympäristössä paljon todennäköisempää kuin toisessa (Siitonen 1999, 116–118.)

Vanhusten kohortille (ikäryhmälle) toimiminen seurakunnan järjestämässä vanhuksille suunnatuissa kerhoissa on heille luontevaa vapaa-ajan toimintaa. (Pikkarainen 2007, 99). Retkellä mukana olleista vanhuksista osa käy säännöllisesti myös seurakunnan erilaisissa kerhotoiminnoissa. Heidän yhteinen tekeminen ja toimiminen seurakunnan sisällä nähtiin myös meidän retkipäivässä. Vanhusten retkipäivässä hengellisyyden läsnäolo toiminnassa oli luonnollista, mikä ilmeni lauletuissa virsissä sekä papin puheessa. Hengellisyys korostuu vanhuudessa voimaa antavana tekijänä ja sen merkitys on jokaiselle henkilökohtainen. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 86). Seurakunnan hengellinen tuki on tärkeää vanhuksille. Hengellisen toimintakyvyn mittaaminen vanhusten retkipäivän aikana voisi olla opinnäytetyön aiheena erikseen.

Vanhukset toivat oman elämäkokemuksensa, persoonansa ja voimavaransa yhteiseen koriin, josta nousi voimaannuttava ilmapiiri retkipäivälle. Nuorimmat retkeläisistä eivät nykymittapuun mukaan olleet vanhuksia, mutta enemmistö oli kuitenkin 78–95-vuotiaita. Opinnäytetyössä haluttiin korostaa vanhuksia arvostettuina ihmisinä ja painottaa mahdollisuutta hyvään elämään myös vanhana. Vanhustyö ja sen esilläpito on tärkeää yhteiskunnassa, eikä vanhuutta saa piilottaa tai hävetä (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 7). Seurakunnissa tehdään tärkeää työtä. Työn laajuutta ja merkitystä ei ole syytä pitää omana tietonaan, vaan tuoda rohkeasti esille. Yhteiskunnassa ei tiedetä seurakunnan vanhustyön merkitystä kotona asumisen tukena. Kirkollisveron maksuun voitaisiin suhtautua ymmärryksellä, jos tiedettäisiin miten merkittävää ja hyödyllistä vanhustyötä seurakunnissa tehdään. Siellä ei ole pelkästään jääty virrenveisuun ja kahvinjuonnin varaan (arvonsa näilläkin), vaan toimintaa on keppijumpasta lähimmäispalvelutyöhön, esim. ystäväpalvelua.

#### Kehittämisideat ja palaute seurakunnalle

Seurakunnilla on erilaisia ja erikokoisia tiloja hyötykäyttöön vanhuksia varten. Työharjoittelun aikana oli ilo huomata, kuinka monenlaista toimintaa vanhuksille järjestetään seurakunnan puitteissa. Erilaiset kerhot tuovat vanhusten arkeen lisäarvoa ja niihin odottaminen sekä yhteisen tekemisen tunne kasvaa. Useimmiten kerhoon kokoon-tuessa havahtui huomaamaan vanhusten kesken jälleennäkemisen riemua ja niissä ti-

lanteissa korostui huolehtiminen ja toisista välittäminen, kun he kyselivät vointia sekä kuulumisia toisiltaan.

Diakoniatyössä oli suunniteltu ja mietitty ohjelmaa vanhuksille tarkkaan harkiten, toimintakykyä unohtamatta. Tänä päivänä yhteiskunnassa on suuntaus kuntouttavaan ja osallistavaan työotteeseen myös vanhusten kohdalla. Kehittämisen ehdotuksia seurakunnan toimintaan vanhustyön osalta voisi olla työn vanhuslähtöisempi suuntaus siten, että vanukset otettaisiin aktiivisemmin mukaan kehittämään heille kohdennettua toimintaa. Kun vanhus itse on saanut kehittää toimintaa, on sen toteuttaminen merkittävä saavutus vanhuksen elämän arjessa.

Vanhustyössä voisi miettiä toimintaa ”old mens factory” -tyyppisesti eli miehille suunnattaisiin kädentaitojen pajatoimintaa sekä erilaisia keskusteluiltoja vertaistuen kanssa. Lisäksi erilaiset saunomiseen liittyvät teemat kiinnostavat sekä miehiä että naisia, niinpä kesäisin näitä onkin toteutettu Pytynlahden leirikeskuksessa. Taloudelliset raamit pitää tietysti ottaa huomioon, mutta paljon työtä voidaan tehdä vähillä kustannuksilla ja aktivoida vanhuksia luovuuteen ja omatoimisuuteen.

Opinnäytetyön tekeminen oli kaikkineen hieno kokemus. Uskomme vanhustyöhön ja sen tulevaisuuteen. Olemme kiitollisia tästä mahdollisuudesta ja kokemuksesta minkä vanhusten retkipäivä antoi.

*”Vanheneminen ei merkitse ”kadotettua nuoruutta” vaan uusien tilaisuuksien ja uuden voiman aikaa” – Betty Friedan.*

## LÄHTEET

Freire, P. 2005. Sorrettujen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.

Gillet, J.-C. 1995. Animation et animateurs. Paris: L'Harmattan.

Havukainen, E. & Kanerva, M. 2011. Vanhusten ja muistisairaiden hengellinen kohtaaminen. 1. painos, Kirkkopalvelut/Koulutuskeskus Agricola. Vaasa: Oy Litoset Ab.

Lindqvist, M. 2002. Vanhuuden voimavarat. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Helsinki: Tammi.

Hakonen, S. 2008. Ikäideat ikäkäytäntöjen työkaluiksi. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: WS Bookwell Oy, s. 33-54.

Hiltunen, T., Kujala, V. & Mattila, K-P. 2005. Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen. Helsinki: Sininauhaliitto.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja Kirjoita. 13.painos. Helsinki: Tammi.

Hyypä, M. 2006. Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksesta toim. Heikkinen E. & Rantanen T. Gerontologia. Kustannus Oy Duodecim.

Häkkinen, S. 1997. Kirkon kynnykset. Sitoutuminen ja kirkon jäsenyys. Mikkelin hiippakunnan synodaalikirja. Helsinki: Kirjapaja.

Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.

Kirkon vanhustyön strategia 2015. Saatavissa:

[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/\\$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf) [viitattu 29.9.2014].

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Finn Lectura.



- Kurki, L. 2011. Sosiokulttuurinen innostaminen yhteisötyönä. Teoksessa Ruuskanen, P. & Savolainen, K. & Suonio, M. (toim.) Toivo sosiaalisessa. Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. EU: UNIPress, 39–64.
- Lindqvist, M. 2002. Vanheneminen, etiikka ja elämän arvot. Teoksessa Heikkinen, E., Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.
- Liukko, E. 2006. Kuntouttavaa sosiaalityötä paikantamassa. SOCCAn ja Heikki Waris-instituutin julkaisusarja 9/2006.
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Prima.
- Ora, P. 2010. Voimaannuttaminen ohjaavassa koulutuksessa. Pro gradu-tutkielma. Tampereen Yliopisto.
- Pikkarainen, A. 2007. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksesta Lyyra, T-M.; Pikkarainen, A.; Tiikkainen, P. Vanheneminen ja Terveys. Helsinki: Edita.
- Puurunen, P. & Roivanen, I., 2011. Jane Addams, Setlementtityön ja kansalaiskeskeisen sosiaalityön uranuurtaja. Teoksessa Ruuskanen, P., Savolainen, K. & Suonio, M. (toim.) Toivo sosiaalisessa. Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. Kuopio: Unipress, s. 15–33.
- Ruoho, J. 2006. Hoitajien voimaantuminen ja eettisten periaatteiden noudattaminen vanhusten hoitotyössä. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Lääketieteen tiedekunta. Saatavissa:  
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/93374/gradu01023.pdf?sequence=1>. [viitattu 5.2.2014].
- Räsänen, J. 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Julkiviestintä Oy. Suomen työväenakatemia julkaisu.

Semi T. 2007. Polkuja ilmaisulliseen vapauteen. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhustyön yhteisössä. Teoksessa Tulva, T., Uusitalo, I., Harra, K. (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: OKKA-säätiö, s. 143–154.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorioiden perusteiden hahmottelua. Oulun opettajan-koulutuslaitos. Oulu: Oulun yliopistopaino. Saatavissa:  
<http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf> [viitattu 6.9.2013].

Simon, B. 1994. The empowerment tradition in American social work. A History. New York: Columbia University Press. Saatavissa:  
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81619/gradu04336.pdf?sequence=1> [viitattu 7.1.2014].

Teinonen, T. 2007. Terveys ja usko. Helsinki: Kirjapaja.

Thursz, D., Nusberg C. & Prather, J. 1995. Empowering older people. An International approach. Westport, Conn.: Auburn House.

Tout, K. 1995. The aging perspective on Empowerment. Teoksesta Thursz, D., Nusberg C., Prather, J. 1995. Empowering older people. An International approach. Westport, Conn.: Auburn House, s. 3–36.

Turunen K. 1997. Halut, arvot ja valta. Jyväskylä: Atena.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ylikarjula, S. 2011. Vanheneminen kielletty? Elämäkokemuksen puolustus. Helsinki: Kirjapaja.

Zimmerman, M. 1995. Psychological Empowerment: Issues and Illustrations. American Journal of Community Psychology, vol. 23, No. 5, s. 583–584.



### VANHUSTEN RETKIPÄIVÄ PYTYNLAHDESSA 23.5.2013

Tervetuloa viettämään toiminnallista retkipäivää Pytynlahdessa!

Ohjelman leiripäivään ovat suunnitelleet Kymenlaakson ammattikorkeakoulun geronomi-opiskelijat Teija Oikarinen ja Pia Talvala. Seurakunnan puolelta paikalla ovat Diakoniatyön pappi Kari Helén ja Johtava diakoniatyöntekijä Vuokko Järvinen.

Ilmoittautumiset toimistos sihteeri Satu Leino p. 040 5158 905

Ohjelma:

klo 08:30 lähtö Voikkaan linja-autoasemalta, Tähteentien, Puistokadun, Ekholmintien (kirkon pysäkki) ja seurakuntatalon kautta Pytynlahteen.

09:15-09:30 Tervetulotoivotus, yhteislaulu

09:30-10:00 Ohjelmatuokio

10:00-11:00 Valokuvasuunnistus

11:00-12:00 Ruokailu

12:00-12:45 Diakoniatyön pappi Kari Helénin seurakunnan tervehdys

12:45-13:15 Jututtaret

13:15-14:00 Liikunnallista ohjelmaa

14:00-14:30 Päiväkahvit

14:30-15:00 Yhteislaulua: Suvivirsi ja päätös

**TULOSSA**

To 23.5 Vanhusten retkipäivä  
Pyynilähteeseen. Lähtö klo. 8.30  
Voikkaan linja-autoasema-Tsh-  
teentien, Pulstokadun ja Ekhoi-  
mintien kautta: klo 8.50 Seura-  
kuntatalo, valtatie 43. Paluu-  
kuljetus n. klo. 15. Ohjelma ja  
ruokailu 10 €. Ilm. viim. 8.5. puh  
040 5158905/Satu Leino.

**VANHUSTEN RETKIPÄIVÄ PYTYNLAHDESSA 23.5.2013**

**Tervetuloa viettämään toiminnallista retkipäivää!**

**Ohjelman leiripäivään ovat suunnitelleet Kymenlaakson ammattikorkeakoulun geronomi-opiskelijat Teija Oikarinen ja Pia Talvala. Seurakunnan puolelta paikalla ovat diakoniatyön pappi Kari Helén ja johtava diakoniatyöntekijä Vuokko Järvinen.**

**Päivän aikana ohjelmaa, kahvit ja ruokailu, maksu 10 €. Lähtö klo 08:30 Voikkaan linja-autoasemalta, Tähteentien, Puistokadun, Ekholmintien (kirkon pysäkki) ja seurakuntatalon kautta Pytynlahteen. Paluu klo 15:00 Pytynlahdesta.**

**Ilm. 8.5. mennessä toimistos sihteeri Satu Leino p. 040 5158 905.**



## Kysymykset:

1. Sukupuoli ja ikä \_\_\_\_\_ ja \_\_\_\_\_

- |  | kyllä                    | ei                       |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 2. Vaikuttiko retkelle osallistumiseesi, se että seurakunta on retken järjestäjänä?      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Oliko sillä merkitystä, että kyseessä on vanhuksille suunniteltu retki?               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Koitko kanssakäymisen merkityksen ikätovereiden seurassa tärkeänä retkipäivän aikana? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Tunsitko yhdessä tekemisen ilo retken aikana?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Muuta sanottavaa: \_\_\_\_\_