

Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveeyteen

Helena Malmivirta KT, LTO

Turun ammattikorkeakoulu
Terveys ja Hyvinvointi, TKI

Vanhustyön vastuunkantajat 15.– 16.5.2014
Finlandiatalo

Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveyteen

-Kansalaislähtöisiä palvelumalleja
kehittämässä

Helena Malmivirta KT, LTO, projektivastaava
Suvi Kivelä VTM, projektisuunnittelija



14.5.2014/hm

Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveyteen



Aivoterveyttä ja muistin toimintaa edistävät taide- ja kulttuurilähtöiset palvelumallit Turun seudun palvelurakennetta täydentämään.



Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveysteen -tutkimus- ja kehitystyössä kuvataan neljä aivoterveyttä edistävää palvelumallia.

Lisäksi kuvataan palvelumallien sisältöjä teoreettisesti jäsennettyinä ja luodaan siltaa taiteen, kulttuurin ja aivoterveysten välille.

ALKUVÄITTÄMÄ

Sosiokulttuurisen innostamisen hengessä toteutettavalla osallistavalla taidetoiminnalla on mahdollista edistää aivoterveyttä hyödyntämällä yksilön olemassa olevia resursseja.

JULKAISUSSA

Tuodaan esille uudenlaista tietoa ikääntyvien osallistavan taidetoiminnan ohjaukseen ja aivoterveysten edistämiseen alan ammattilaisille, opiskelijoille ja ikääntyville itselleen.

Yhteistyössä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa

Turun ammattikorkeakoulu, Terveys ja Hyvinvointi, TKI

Läntinen tanssin aluekeskus

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry

Salon Muistiyhdistys ry

Salon taiteilijaseura ry

Salon taidemuseo Veturitalli

Rahtiteatteri ry

Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveysteen –kansalaislähtöisiä palvelumalleja kehittämässä vastaa:

- Kansallinen muistiohjelma 2012–2020, Tavoitteena muistiystävällinen Suomi tavoitteisiin
- jossa ohjelma tukeutuu neljän kivijalan varaan
 1. aivoterveysteden edistäminen
 2. oikeat asenteet aivoterveysteen, muistisairauksien hoitoon ja kuntoutukseen
 3. hyvän elämänlaadun varmistaminen muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen oikea-aikaisen tuen, hoidon, kuntoutuksen ja palvelujen turvin
 4. kattavan tutkimustiedon ja osaamisen vahvistaminen

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia –toimintaohjelma 2010 – 2014

(OKM; Liikanen 2010)

Strategiset painopistealueet, joilla terveyttä ja hyvinvointia edistetään taiteen ja kulttuurin keinoin:

1. kulttuuri osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen ja ympäristön edistäjänä,
2. taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa
3. työhyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin.

Tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen taiteen ja kulttuurin keinoin sekä osallisuuden lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla.

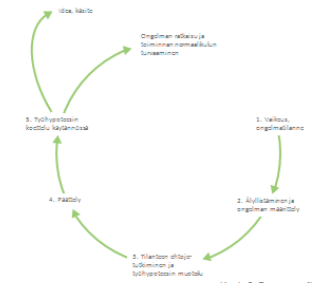
Kohderyhmänä 65 – 75 -vuotiaat kolmasikäläiset

- Kolmannella iällä tarkoitetaan eläkkeelle jäämisen ja varsinaisen vanhuuden väliin jäävää ikävaihetta, joka muuttaa aiempaa lapsuutta, nuoruutta, keski-ikäisyyttä ja vanhuutta kuvaavien ikäkausien määrittelyä
 - itselle ominaisen aktiivisuuden tason säilyttäminen
 - osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen
 - kiinnostus oman terveyden edistämiseen
 - kansalaislähtöisyys
- osallistujina 19 aktiivista 65-75 –vuotiasta kolmasikäläistä



Kuvio 1. Toimintatutkimuksen spiraali sovellettu *Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveysten -tutkimus- ja kehitystyössä* (Heikkinen 2001, 39; Malmivirta 2011, 82).





Kuvio 2. Deweyn reflektiivisen ajattelun ja tutkimisen peruspiirteet kuvattuna kuviona (Miettinen 1996, 90-92; Malmivirta 2011, 86-90).

Kokemuksellinen oppiminen, taideoppiminen ja elinikäinen oppiminen

Pragmatistisessa, kokemuksia korostavassa tekemällä oppimisen ”learning by doing” (Dewey 1934/1980; Malmivirta 2011) pedagogiikassa on sen ajatus tekemällä ja toimimalla oppimisesta sekä reflektiivisen ajattelun korostaminen

Tekemällä oppimisessa korostetaan oppijan, toimijan omaa aktiivisuutta tiedon rakentajana ja uuden tiedon ja opittavan asian kytkemisellä toimijan oman elämän käytäntöön ja omaan elämänhistoriaan.

Oppimisen prosessi on elämänmittainen, jota tuetaan sosiokulttuurista ohjauskäytännettä korostaen (Malmivirta 2011, 2013.)

Lähtökohtana on käsitys ihmisestä, jossa korostuu aktiivinen, toiminnallinen ja olennaisesti arvosidonnainen kuva ihmisestä, joka kiinnittyy kulttuurisena olentona osaksi sosiaalista ympäristöään monenlaisten käytäntöjensä kautta.

Älyllisen ongelmanratkaisutoimintansa avulla hän pyrkii toteuttamaan erilaisia inhimillisiä pyrkimyksiä ja siten selviytymään ongelmallisista tilanteistaan.



Taidekasvatukseen kiinnittyvä agora

(Monitieteinen lähtökohta)

- Aivoterveyttä ja muistin toimintaa edistävät palvelumallit suunniteltiin sellaisiksi, että ne voivat vahvistaa mukana olevia kanssaihmissä elämänsä mittaisessa minä ja maailmasuhteen tarkastelemisessa
- Taiteen tekemisen prosesseissa kiinnitettiin huomiota siihen, miten omaelämäkerrallisessa taiteen tekemisessä visuaalinen havainnointi, visuaalinen ajattelu ja reflektiivinen ajattelu ovat läsnä tavoiteltaessa taidepedagogisin keinoin kohti jotakin sille uutta ja jota on myös mahdollista seurata, arvioida ja tutkia.
- Pyrittiin luomaan tilaa ja välineitä taiteen ja kulttuurin keinoin voimavaraistumiseen, rohkeuteen kasvaa teon kohteesta tekijäksi ja näkijäksi ja oman terveytensä vaalijaksi.
- Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveytteen tutkimus- ja kehitystyö kiinnittyy samaan aikaan sekä postmoderniin taidekasvatukseen, taiteeseen että uutta rakentavaan taidepedagogiseen ajatteluun (Malmivirta 2011).

Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveysteen tutkimus- ja kehitystyön tehtävinä olivat:

1. Suunnitella, pilotoida ja mallintaa neljä erilaista taiteen ja kulttuurin kehikseen sitoutuvaa kansalaislähtöistä palvelumallia praktista ja emansipatorista toimintatutkimuksen strategiaa soveltaen
2. Kuvata neljä erilaista palvelumallia taustateorioineen sekä kuvata minkälaisia aivojen ja muistin toimintaa aktivoivia avaimia Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveysteen palvelumallien tutkimus- ja kehitystyössä on kehkeytynyt?
3. Luoda siltaa kehkeytyneiden avainten välille aivoterveysttä kuvaavien teorioiden

Palvelumalli 1.

Mitä haluan elämästäni muistaa?

Ryhmän luotsaajina:

Helena Malmivirta KT, LTO, pedagoginen vastuu

Suvi Kivelä, VTM

Yhteistyössä

Hanne-Maarit Suokas, Toimintaterapeutti,

Varsinais-Suomen muistiyhdistys ry



Mitä haluan elämästäni muistaa? –palvelumallin tutkimus- ja kehitystyössä luodaan elämän merkittävistä kokemuksista kuvallisia, *visuaalisia kertomuksia* hyödyntäen omia lapsuuden aikaisia valokuvia, tarinoita ja kuvataiteen keinoja.

Osallistavassa taidetoiminnassa asiakkaan aivoja ja muistin toimintaa aktivoitiin siten, että palattiin nykyisyyden hetkestä lapsuuden aikaan ja omiin lapsuuden ajan valokuvien tunnelmaan ja muistoihin hiljaisesti omia muistoja kuunnellen ja niitä jakaen toisten kanssa.



Kuvaksi kerrottu elämäntarina

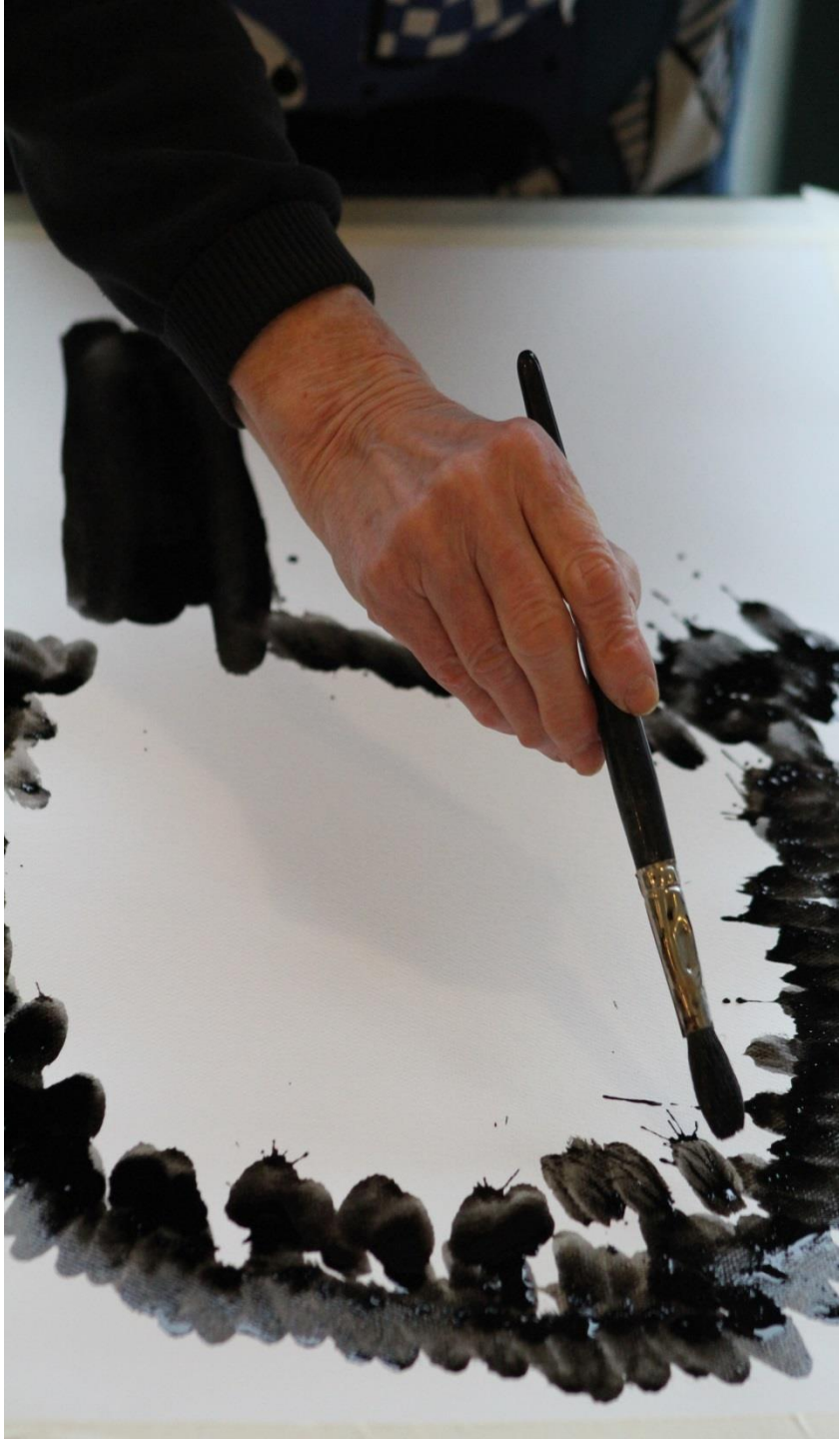
Taiteessa muoto, rytmi ja väri koskettavat meitä siksi, että elämänkulkumme aikana muistivarastoomme kertyy aistihavaintoja erilaisista muodoista, väreistä ja rytmeistä, joita taiteessa voi kohdata (Dewey 1930/1980; Malmivirta 2011, 2013).

- *Omien lapsuuskuvien tarkastelu, joista valitaan merkittävimmät valokuvat*
- *Aivojen näköalueen tietoinen aktivointi*
- *Muistin aktivoiminen menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden aikajatkumolla*





- Tarkentaminen
- Valintojen ja päätöksenteko
- Muisti ja kognitiiviset prosessit aktivoituvat valokuviiin syventymällä



Merkitysten muutokset voivat johtaa uudenlaiseen tapaan suhtautua itseensä ja mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan elämään ja elämän tarinansa muutokseen

- uuden oppimiseen
- totunnaisten toimintatapojen muuttumiseen

Palvelumalli 2. Keltainen tupa ja perunamaa

Taiteen keinoin tapahtuvassa osallistavassa taidetoiminnassa tutkitaan lapsuuden ja ympäristön arkkitehtuuria valokuvien, henkilökohtaisten tarinoiden ja kuvataiteen keinoin.



Ryhmän luotsaajina

Satu Mäkipuro, TaM, Kuvataiteilija Salon taiteilijaseura

Helena Malmivirta KT, Pedagoginen vastuu
Suvi Kivelä VTM

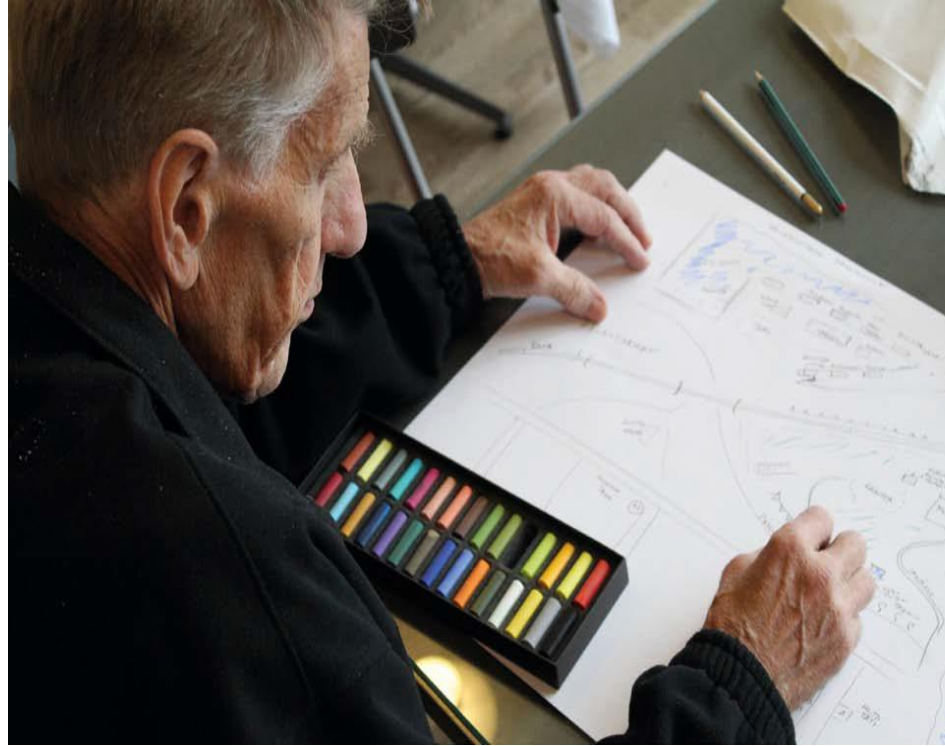
Yhteistyössä: Salon taidemuseo Veturitalli



Muistojen kirjat –
henkilökohtaista tietoa

➤ Muistojen vyöry

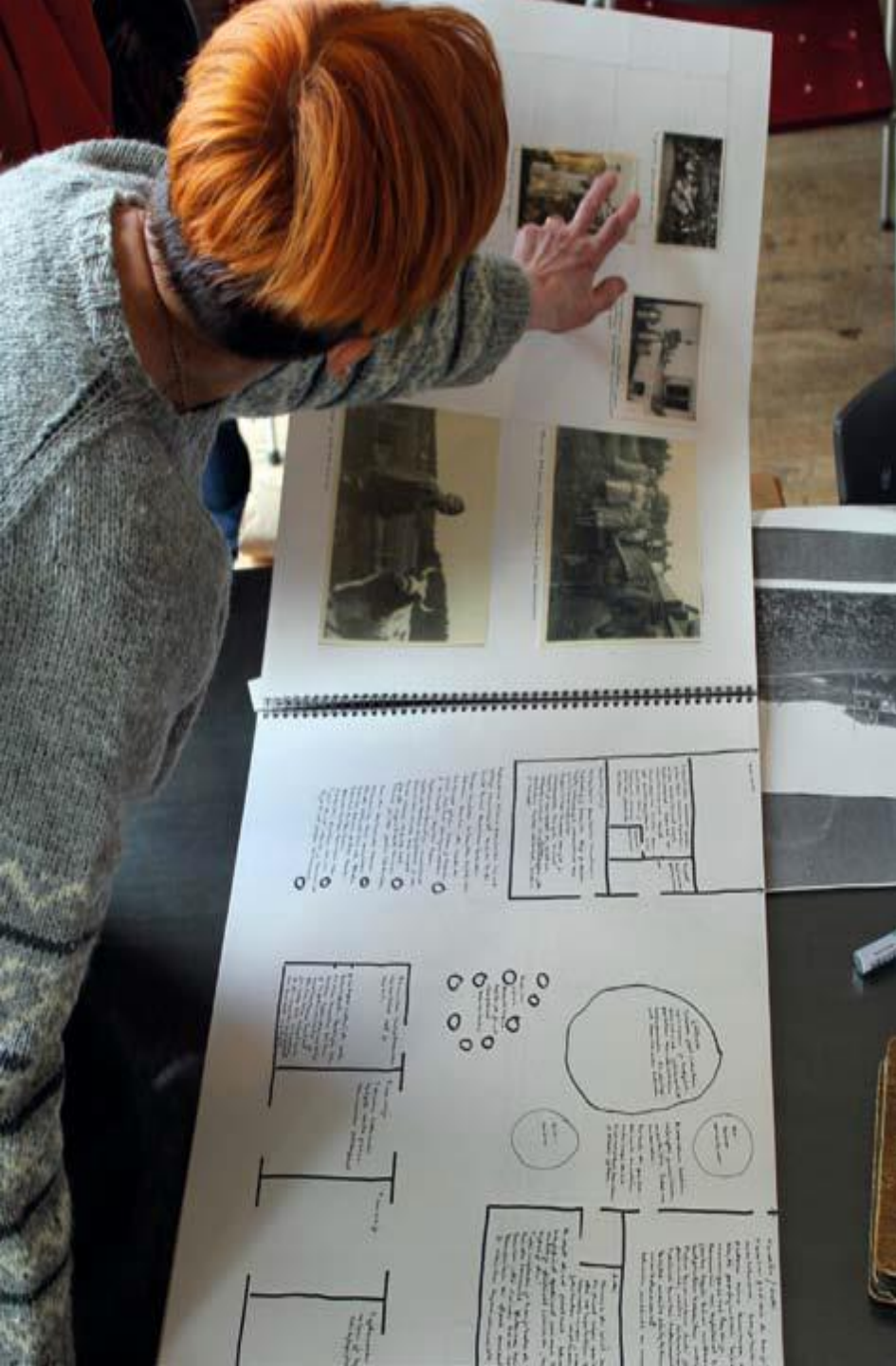




Sitten tuota tullaan tähän eli mulla oli tietkö vastustus, tän mä tein mielelläni vielä, sen talon, mut tuota taiteellisiin välineisiin niinku värikynään tai vesiväriin tai johonki muuhun väriin tarttuminen oli mielestäni niin... Jossain vaiheessa entistä elämää tein yhteisöjen kulttuurin kehittämishankkeessa, ja sieltä niin kun nyt tuli palautteena...

Kyvykkyyksien kirvoittaminen tässä on tapahtunut.

(Osallistuja 9)



...Sit tää on semmonen nostalginen sivu. Tässä on sotavanki Pavel, ja täs on mun pikkuveljeni Hans. Ja täs on sit portti, jonka nää sotavangit, tai Pavel varmaanki rakensi, ja tää portti erotti sisäpihan ulkopihasta. Ja sitte on tarinaa päärakennuksesta rantaan, ja tota sitte täs on niinku semmosta mun henkilökohtast historiaa sillä lailla, että tässä on ne ainoat kuvat
(Osallistuja 10)





Palvelumalli 3.

Muistojen näyttämö



Muistojen näyttämöllä aktivoidaan aivojen ja muistin toimintaa vanhojen valokuvien, lehtien ja muun kuvamateriaalin avulla sekä paperiteatterin keinoin.

Ryhmän luotsaajina

Tiina Puranen, idea, Rahtiteatteri ry
Helena Malmivirta KT, pedagoginen vastuu
Suvi Kivelä VTM

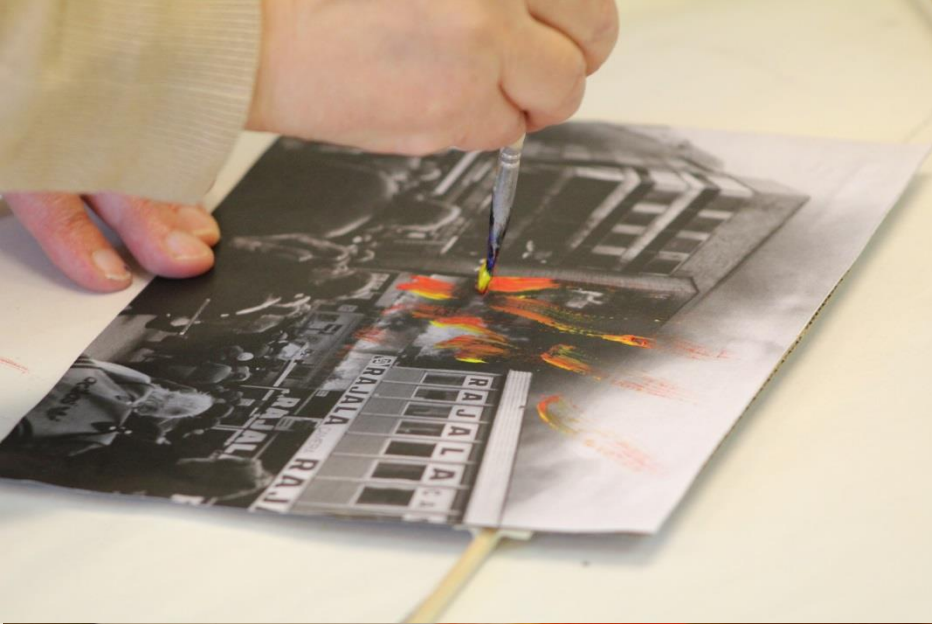


Aivojen eri alueiden aktivointi



Tarinalle juonta etsimässä





Muistojen siirtäminen näyttämölle



Muistojen siirtyminen näyttämölle
jaettavaksi yleisölle



Palvelumalli 4. KehoNero

KehoNerossa aktivoidaan aivoja ja muistin toimintaa luovan liikkumisen ja luovan itseilmaisun harjoitteita hyödyntäen.

Liikutaan, tanssitaan, nähdään, kuunnellaan, kohdataan ja kannustetaan lempeästi rikkomaan rajoja tekemään toisin.

Ryhmän luotsaajina:

Jonna Aaltonen, Tanssitaiteilija

Helena Malmivirta KT, LTO

Suvi Kivelä VTM

Havainnointi:

Fysioterapian opiskelija

Saara Hyyrynen



Minä, minussa oleva
ja suhde ympäristöön

(Dewey 1934/1980).

Kehotietoisuus



Liikkumisen riemu

Uudet liikeradat

Sosiaalinen vuoro-
vaikutus

Virkeys





Kuvausta kehkeytyneistä aivojen ja muistin toimintaa aktivoivista avaimista

Mitä haluan elämästäni muistaa
taidetoiminnan prosessi



Prosessissa kehkeytynyt näkyvä ja pysyvä teos
– *Visuaalinen kertomus* muistin paikkana

- Omaan elämän historiaan sidottu taidetoiminta tuo piilossa olevat tarinat näkyväksi
- teos mahdollistaa reflektiivisen katseen luomisen, jolloin voi tapahtua muutosta ajattelussa
- työkalu – psykologinen väline käsitellä lapsuuteen liittyviä asioita



Uuden oppiminen

- myönteisen asian löytyminen reflektiivisen ajattelun avulla
- ymmärrystä nykyisyydestä käsin lapsuuden aikaisiin kokemuksiin
- itsensä ylittäminen
- sitoutuminen prosessiin
- korkea motivaatio
- oivallus – transformaatio – arjessa toimiminen



Uusi näkökulma

- terapeutin kokemus
- voimaantuminen - empowerment
- eheytyksen kokemus



Luovuus

- rohkeus hypätä tuntemattomaan
- rohkeus kokeilla ja yrittää
- keskeneräisyyden sietokyky
- päätöksentekokyky



Visuaalinen havainnointi

- kuvien valinta
- värien valinta, sommittelu
- maalaaminen
- yksityiskohtiin tarkentaminen
- KehoNero; peilineuronit aktiivisina



Visuaalinen ajattelu

- kuvien liittäminen ja sitominen tarinaan
- Visuaalinen kertomus avaa punctum - kohdissa ikkunoita uusiin menneisyyden tarinoihin
- kulkeminen nykyisyys- menneisyys- tulevaisuus –jatkumolla



Ymmärrys taiteesta

- oma kokemus avartanut taiteen käsitettä
- värien käyttö symbolisena kielenä esim. lapsuuden värit
- taito – tekeminen, taiten tekeminen



Esteettinen kokemus

- esteettinen havainnointi
- kotona tilaa ja kannustusta esteettiselle kokemiselle



Tietoinen teko muistin toiminnan ja aivoterveysten edistämiseksi

- huoli muistista taustalla



Koettu parempi virkeys ja muistivirkeys

- uuden oppiminen
- elinikäinen oppiminen
- tutkiva oppiminen
- henkinen virkeys



Yhteisöllisyyden kokemus

- kuulumisen ryhmään, ryhmä tärkeä
- sosiaalinen vuorovaikutus
- muistojen jakaminen
- merkityksellisyyden kokemus

Kognitiivisten kykyjen vahvistuminen

- visuaalinen ajattelu
- reflektiivinen ajattelu
- uuden oppiminen; toisenlainen tapa ajatella ja nähdä
- joustavuus
- totutuissa toimintatavoissa muutosta

- sosiaalinen vuorovaikutus
- osallisuuden kokemus merkittävä
- merkittävyyden kokemus



Taide

- taito - taidetekeminen
- menetelmällinen osaaminen – uuden oppiminen
- esteettinen kokeminen, kyky nähdä, kyky kuunnella

Mahdollistunut ja mahdollistanut

- päämäärätietoinen, tavoitteinen taidepedagogiikka
- pedagoginen asenne
- myönteinen kannustava ilmapiiri
- osaavat opettajat
- prosessin päämäärätietoisuus ja samalla avoin luonne

Taiteesta ja kulttuurista



aivoterveysteen



Siltaa rakentamassa

Aivoterveyttä edistävät avaimet – sillan rakentaminen aivoterveyttä kuvaaviin teorioihin

Sosiaalista vuorovaikutusta toisten kanssa, mentaalista stimulointia - mielellistä aktiviteettiä – sekä fyysistä aktiviteettia








Merkityksellistä on, että aivot tekevät työtä uudenlaisten ja monimutkaisten kognitiivista haastetta sisältävien tehtävien kanssa koko eliniän ajan

(Comprehensive Brain Theory, Nussbaum 2011.).

Uuden oppimisessa on tärkeää, että aivoissa oleva käyttämätön resurssi pääsee esille ja käyttöön, mikä puolestaan edistää aivojen terveyttä ja voi viivästyttää muistisairauksien ilmaantuvuutta

(Brain Reserve Theory, Nussbaum 2011.)



-  Reflektiivinen ajattelu (oman toiminnan tietoinen tarkastelu)
-  Visuaalinen hahmottaminen
-  Visuaalinen ajattelu
-  Luova ajattelu
-  Sosiaalinen vuorovaikutus
-  Elinikäinen oppiminen
-  Ymmärrys taiteesta ja k.
-  Toimijuuden vahvistuminen
-  Identiteetin eheytyminen

Kiitos ja valoisaa kevättä ☺

Julkaisu ladattavissa netissä 26.5.2014

Painettu julkaisu Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaali –sarjassa 26.5.2014