

# KULTTUURISIA AVAIMIA TYÖSSÄ JAKSAMISEEN

Kotihoitotyön ergonomian ja työturvallisuuden kehittäminen –seminaari

15.4.2015

Turun ammattikorkeakoulu

Helena Malmivirta KT, LTO



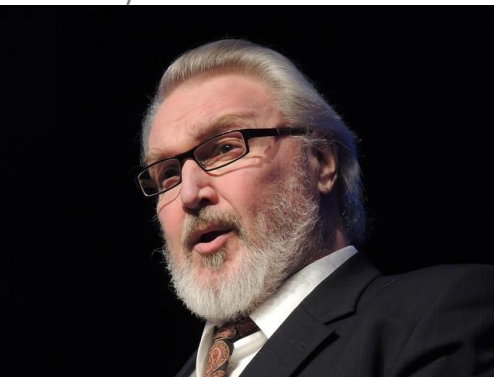
Havainto 12.4.2015

# Hyvän mielen lähteitä

Angelika Klaas



Jaakko Ryhänen



Ellen Thesleff, Suomen kevät 1942

Työssä jaksamisen mahdollisuusvarasto

# Ratkaisukeskeinen lähestymistapa (Järvilehto 2013, Upeaa työtä)

- ratkaisukeskeisyyteen liittyy läheisesti myönteinen ajattelu
- kukoistavan ihmisen positiivisten ja negatiivisten tunteiden suhde on vähintään 3:1
- jokaista pelon, kateuden, ahdistuksen tai stressaantumisen tuntemusta kohti pitäisi päivän aikana kokea kolmeen kertaan hämmästyä, ihastusta, huvittuneisuutta tai rakkautta

Positiiviset tunteet eivät siis hömpää:

- Positiivisen ajattelun terveystvaikutukset
  - positiiviset tunteet laajentavat ongelmanratkaisukykyämme
  - negatiiviset tunteet suuntaavat jakamattoman huomion mahdolliseen uhkakuvaan
  - positiiviset tunteet laajentavat horisonttia ja avaavat mahdollisuuden uudenlaisten ratkaisujen löytämiseen
  - myönteistä ajattelua voi kehittää
- proaktiivinen ajattelu
  - pelkääminen ja pahimman odottamisen sijaan tulee tarttua toimeen ja tehdä asioita, jotka tuntuvat mielekkäältä
  - ja viedä käytäntöön

## **TYÖHYVINVOINTI** (STM 2014)

Työhyvinvointi tarkoittaa, että työ on turvallista, terveellistä ja mielekästä. Työhyvinvointia lisäävät muun muassa hyvä ja motivoiva johtaminen sekä työyhteisön ilmapiiri ja työntekijöiden ammattitaito.

Työhyvinvointi vaikuttaa muun muassa työssä jaksamiseen. Hyvinvoinnin kasvaessa työn tuottavuus ja työhön sitoutuminen kasvaa ja sairauspoissaolojen määrä laskee.

### **Työterveyslaitoksen määrittelyä**

Työn ilo on miellyttävä ja voimia luova tunne vanhustyön mielekkyydestä ja siinä onnistumisesta. Olen hyvä tässä työssä, se antaa minulle paljon, juuri tätä työtä on kiva tehdä.

### **Työhyvinvointi tehdään yhdessä**

Kulttuurisia avaimia työssä jaksamiseen



## Kulttuurikuntouttajat-hankkeessa

- Taidelähtöiset menetelmät sekä kulttuuripalveluiden saatavuuden mahdollistaminen tuovat merkittäväällä tavalla ikääntyvien ja vammaisten omaa ääntä kuuluville, tukevat heidän aktiivisuuttaan sekä lisäävät heidän kokemaansa yhteisöllisyyden tunnetta ja näin ehkäisevät syrjäytymistä
- Hanke osoitti myös sen, kuinka merkityksellisiä taide ja kulttuuri voivat olla hoitotyöntekijöille *itselleen, heidän persoonansa ja ammatillisuutensa kehittymiselle – piilossa oleva osaaminen!*
- *Sosiaali- ja terveyshuollon työntekijät ovat portinvartijoita, ja jos he kokevat taiteen ja taidelähtöiset menetelmät merkityksellisiksi elämässään, niin muutos on mahdollinen koko yhteisössä.*
- Kulttuurikuntouttajat edustaa sosiaali-, terveys- ja kulttuurialojen poikkisektorista toimintaa. Sektorien verkostoituminen ja yhteistyö loi *rajapinnoilla liikuttaessa mahdollisuuksia uudennlaiselle luovuudelle sekä ideoiden, resurssien ja myös vastuun jakamiselle.*
- Kulttuurikuntouttajat on esimerkki sosiaalisesti kestävästä toimintamallista.  
(Branderburg 2008; Heimonen 2014)
- Samantapaisiin tuloksiin on saatu useissa muissa taiteen ja sosiaalisen yhdistävissä hankkeissa  
(Antala & Strauss 2013)



Luonnosta voimaa



Heikki Willamo (2012, 103):

*"Tarkennan katsettani  
rantametsän tummuuteen ja  
hahmotan lopulta hirven. Se riipii  
lehteä, saa hetteen keinumaan ja  
lähettämään pieniä aaltoja kohti  
hermostuneena uivaa kaakkuria.*

*Hämärä syvenee ja hirvi alkaa  
sulaa sen osaksi. Se näkyy  
hetkittäin ja katoaa taas, kuin joku  
kesäyön henkiolento. Lopulta se  
menee lampeen, jolloin sen  
liikkeitä voi seurata veden välkkeen  
perusteella. Se kahlaa, hamuaa  
ulpukoita, pärskii ja ravistelee."*

## *Visuaalinen havainnointi*

Näemme kyetäksemme hankkimaan tietoa ympärillä olevasta.

Ympäristön havaitseminen vaatii herkkyyttä, koska se edellyttää merkityksellisen löytämistä ja erottamista merkityksettömästä



Ympäristöt eivät ole vain fyysisiä paikkoja vaan myös havainnoissa olevia paikkoja , joiden luomiseen me osallistumme.

Juuri havaitsemalla määrittelemme niiden luonteen ja alan.

(Berleant 1995; Malmivirta 2013.)





Luonnossa ja metsässä samoileminen aktivoi aivoja tehokkaasti moniaistisen tiedon käsittelyn prosesseissa.

Kysymys on myös kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä.

Visuaalisen tarkastelun kohteena olevaa verrataan menneisyyden muistin varastossa oleviin havaintoihin, ja havaittua jäsennetään jo olemassa olevan tiedon avulla.

(Dewey 158; Zeki 1999; Matisse 1972; Malmivirta 2013.)



Henkilökohtaiset tarinat ja valokuvat







Muistojen kirjat – henkilökohtaista ja kulttuurista tietoa muistin kätköistä





## Omasta elämästä kertominen

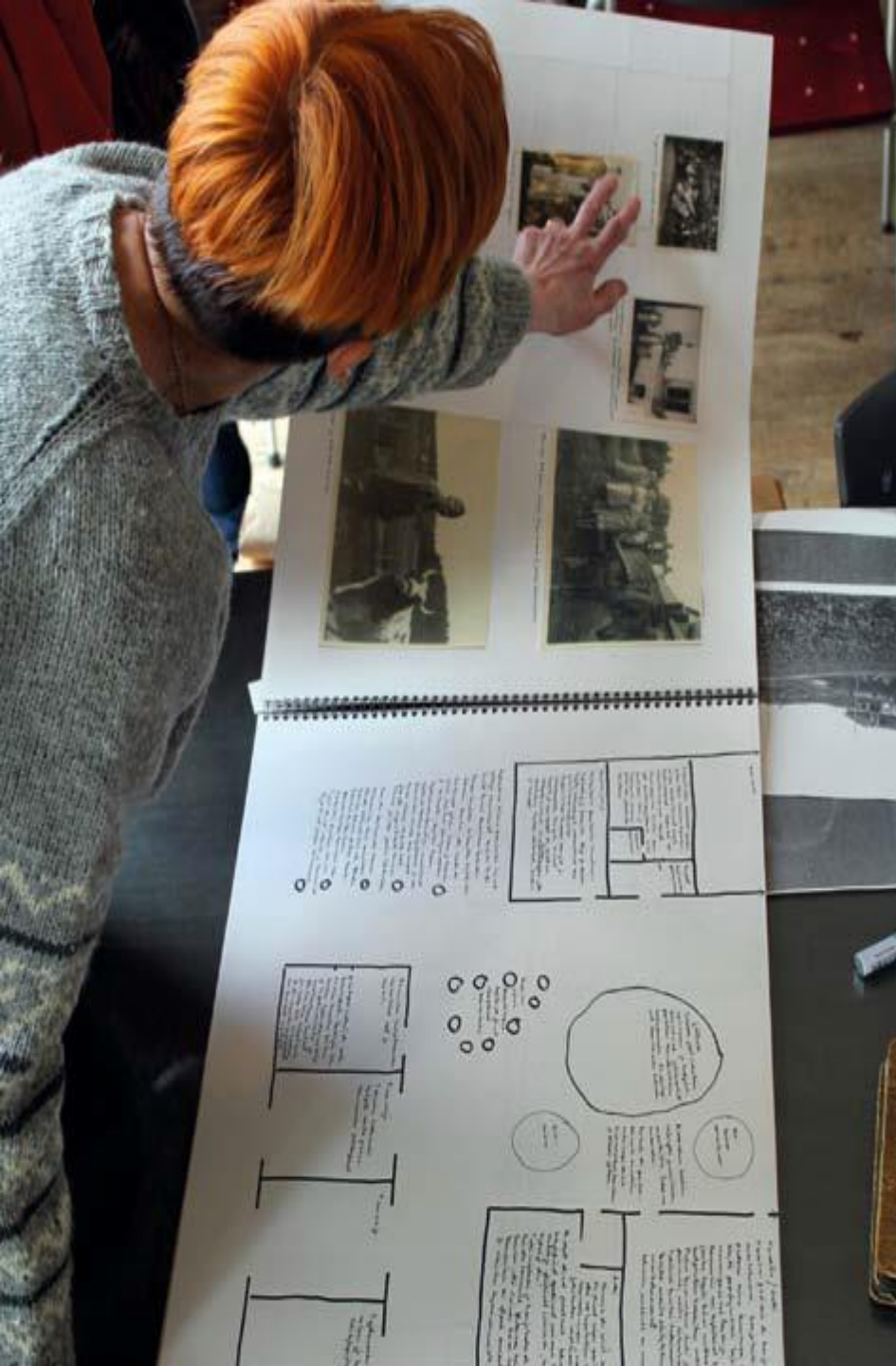
Omaelämäkerrallinen muistin toimintaa säätelevä hippokampus on suorassa yhteydessä ajallisten ja tilallisten kokemusten karttaan, hippokampuksen stimulointia voi edistää kuvien katsomisella ja tarinoiden kertomisella.

Oman elämän merkityksellisistä asioista kertominen on tärkeää.

Omaa elämää sanoittamalla välitetään samanaikaisesti sanallisia ja sanattomia hiljaisia viestejä, joita kuulija vastaanottaa.

Tarinat tarvitsevat kuulijan, jotta niistä tulisi merkityksellisiä. Samaistumalla toisen tarinaan myös vuorovaikutuksesta tulee merkityksellistä.

Tarinoiden kertominen on myös kulttuurisen tiedon siirtämistä.



*...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 ainoot kuvat ...*

(Osallistuja 10)



Valokuva: Satu Mäkipuro  
Taiteesta ja kulttuurista  
avaimia aivoterveuteen





## Kirjallisuus



Kuva Markus Pentikäinen

Liike







## Luova liike

Valokuva: Satu Mäkipuro, KehoNero



## Tanssi ja luova liike

Tanssiliikkeet ja liikesarjat yhdistettynä musiikkiin aktivoivat eri hermoverkostoja, jolloin hermoverkkojen väliset yhteydet vahvistuvat.

Tanssiaskelten opettelu ja liikekuvioiden harjoittelu pitää huolta loogis-analyttisistä taidoista.



KehoNero  
Valokuva Satu Mäkipuro



Tanssiin liittyvä sosiaalinen vuorovaikutus aktivoi aivojen tunnekeskusta, jolla on vaikutusta kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin kokemukseen

Musiikin ja liikkeen yhdistelmä tuottaa tunnekokemuksia, jotka edistävät aivojen hyvinvointia.

Tanssin kuluessa tapahtuvat nopeat päätökset aktivoivat useita aivojen toimintoja yhtäaikaisesti.

(Müller 2007; Powers 2010; Järvinen 2012; Malmivirta 2013)





Musiikki



Bruce Springsteen 2012



Musiikki vilkastuttaa aivotoimintaa monella tavalla:

- tarkkaavaisuus
- kuulo
- mielihyvä, mielimusiikilla on todettu olevan merkitystä kuntouksen kannalta (Tervamäki 2015)

Aktiiviset musiikkiharrastukset, kuten soittaminen, laulaminen, musiikin kuuntelu ja musiikin ja tanssimisen yhdistäminen, ovat yhteydessä parempaan kognitiiviseen toimintakykyyn ja pienentyneeseen riskiin sairastua myöhemmin myös dementiaan.

(Tervamäki 2015; Särkämö 2012; Kattenstroth ym., 2010; Bugos ym., 2007; Hanna-Pladdy & MacKay, 2011; Verghese ym., 2003).

Musiikin kuuntelu aktivoi aivoissa molemmille aivopuoliskoille levittyvää hermoverkkoa, joka säätelee

- vireystilaa
- tarkkaavaisuutta,
- semanttista käsittelyä,
- muistia
- sekä emootioita.



*Akateeminen mieskuoro Psaldo.  
Kuva: Tero Vihavainen.*

Musiikki eri muodoissaan aktivoi aivojen motoriikkaa, tunteita ja luovuutta.  
(Särkämö 2008; Tervämäki 2015)

Kuvataide





Ihmisiä luonnossa  
Ellen Thesleff 1911

# Taiteesta ja kuvataiteesta

Taiteen kohtaaminen on tavalla tai toisella myös itsemme kohtaamista. Kuvataiteen liike, rytmi ja värit, niiden vaihtelu ja harmonia tavoittavat sisimmästämme jotakin ja saa aikaan tasapainon ja sopusointuisen tilan.

Tila ei synny itsestään, se vaatii aktiivista havainnointia ja tarkkailua ympärillä olevasta.

Ympäristön ja itsemme välillä tapahtuvat aistimisen kokemukset –esteettiset kokemukset – ovat merkkejä ympäristön ja yksilön välisestä vuorovaikutuksesta.

Tämä edellyttää ponnistelua, seurata hetkittäisiä johtolankoja ja vihjeitä. Ponnistelu maksaa vaivan, uusien asioiden havaitseminen ja näkeminen rikastuttaa elämää ja pitää mielen joustavana.

(Dewey 1934/1980; 1997; 2010; Ahlaine 2013; Malmivirta 2011, 2013, 2014)

# Kuvataide

Aivoissa syntyy uusia hermosolujen verkkoyhteyksiä ja hermosolujen uusiutumista, kun niitä stimuloidaan visuaalisilla ja kinesteettisillä aistiärsykeillä.

Kuvataiteen vastaanottamisen prosessin alku on aina tuntematon ennen kuin muisti liittyy sen johonkin aiempaan omaan kokemukseen.

Kuvan hahmottamisessa aivojen muistivarastot ovat aktiivisessa liikkeessä. Kuvataiteessa teos on aina taiteilijan näköaivojen ja aivojen toiminnan kokonaisuuden tulos, jonka vastaanottaja puolestaan rakentaa lopulliseen muotoonsa havainnoillaan väreistä, muodosta ja rytmistä.

(Dewey 1934/1980; Zeki 1999; Malmivirta 2011, 2014)



# Esteettisistä kokemuksista terveyttä ja hyvinvointia

Taiteen määrittely sen tuomasta esteettisestä kokemuksesta:

Esteettisellä kokemuksella arvonsa käytännönläheisissä arjen toiminnoissa tapahtuvissa kokemuksissa

Esteettiset kokemukset ovat kaikille mahdollisia ja näin määriteltynä myös taiteessa tapahtuvat kokemukset ovat kaikille mahdollisia.

- Taiteen kokemisella sekä itse tekemällä että vastaanottamisella ja taiteessa läsnä olemisella on todettu olevan suoria vaikutuksia terveyteen.
- Maalaamisella, tanssilla, musiikin kuuntelulla, soittamisella, laulamisella, tarinan kertomisella, valokuvien ja elokuvien katsomisella on todettu tapahtuvan muutosta aistitoimintojen aktivoitumiseen ja aivotoiminnan plastisuuteen.
- Taiteen on todettu lisäävän sosiaalista yhteenkuuluvuutta, osallisuutta ja toimijuutta.
- Osallisuuden ja yhteenkuuluvaisuuden tunteen on todettu alentavan verenpainetta ja vähentävän stressiä.

(Dewey 1934/1980; Konlaan & al. 2000; Cohen 2007; Alhainen 2010; Hyyppä 2005; 2013; Malmivirta 2011)

Kulttuuriin osallistuminen – taidetoiminta ryhmässä lisää onnellisuuden kokemuksia ja elämän mielekkyyttä sekä vaikuttaa positiivisesti terveyteen ja pidentää ikää.

(Hyypä 2003, 2010; Cohen & al. 2006; Nummelin 2011; Konlaan 2001).

Älylliset haasteet ja aktiivinen sosiaalisen elämä ylläpitävät aivojen toimintakykyä ja vaikuttavat myönteisesti muistiin.

(Kramer & al. 2004).

Kun taidetta lähestytään kohtaamisen ja vuorovaikutuksen tilana, itselle ja toiselle avoimena olemisen tilana, on mahdollisuus päästä lähelle samanlaisia kysymyksiä kuin itsellä on, jakamaan jotakin hyvin henkilökohtaista.

Läsnäoloisuus syventyy siitä uskalluksesta, joka sitoo yhteen henkilökohtaisen, sosiaalisen ja kulttuurisen tehtäviä.

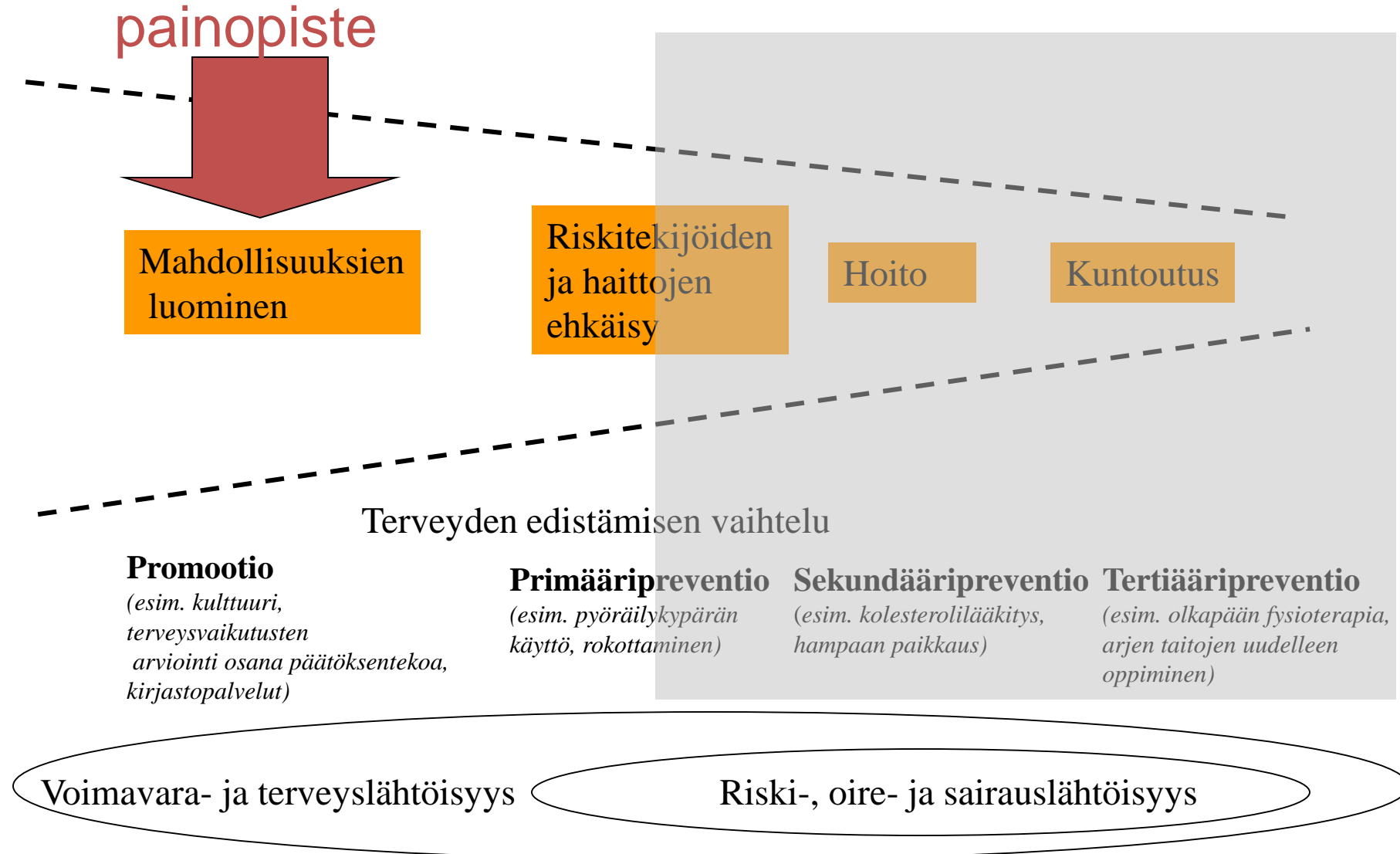
Turvallisessa ilmapiirissä syntyy eloisaa vuorovaikutusta ja näissä yhteisöissä on mahdollista uskoa itseän ja moninaiseen rikkauteen.

(Langer 1957; Sava 2004; Bardy & Känkäinen 2005; Malmivirta 2011)

Kulttuurisia avaimia työssä jaksamiseen

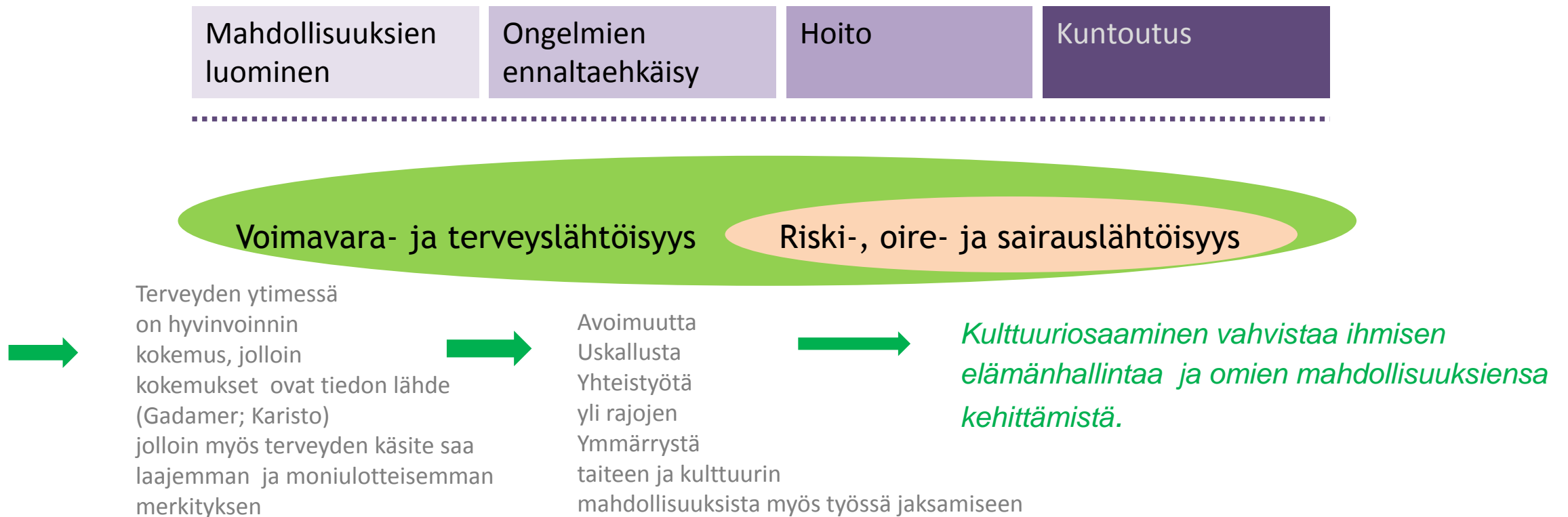
# TERVEYDEN EDISTÄMISEN KOKONAISUUS

(Savola & Koskinen- Ollonqvist 2005)



Kuva muokattuna

Taide- ja kulttuurilähtöisten pilottihankkeiden tulosten pohjalta (Koivisto 2012)



## Pohdittavaksi: Keppihyypiö (Järvilehto 2013, Upeaa työtä)

Kun innostut jostain sisälläsi syttyy liekki, joka kuljettaa sinua eteenpäin ja samalla liekki vetää puoleensa keppihyypiöitä.

Iljettävät otukset ovat varustautuneet kepeillä, joiden päässä on pesusieni, ne yrittävät sammuttaa liekkisi

- kuka oikein luulet olevasi
- ei sinusta kuitenkaan ole siihen, ajattele perhettäsi

*Onko latistamisen mankeli vedossa?*

*Vai työstään iloitseva ja innostunut ja innostava toimija?*

- Työ on valtavan suuri osa elämästä
- Työ on parhaimmillaan yksi elämän rakkaustarinoista
- Jos et ole vielä löytänyt kutsumustasi, jatka etsimistä
- Kokeile kaikkea – riko rajoja
- Kokeile uutta
- Tee päätös lähteä etsimään omaa kutsumusta
- Persoonallinen tapa tehdä itsessään palkitsevia asioita niin, että niistä on hyötyä myös toisille ihmisille



Hyvää elämää kannattavat asiat hoitavat kokonaisuudessaan hyvinvointia, työhyvinvointia ja terveyttä ja erityisesti aivoterveyttä

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).

Uuden oppimisessa on tärkeää, että niissä oleva käyttämätön resurssi  
pääsee esille, mikä puolestaan edistää aivojen terveyttä ja voi  
viivästyttää muistisairauksien ilmaantuvuutta  
(Brain Reserve Theory).

Kiitos ja hyvää kevättä kaikille!

