

Muistoista voimaa omaishoitoon/ Remembering together (rtrt)

Reminiscence Training for family carers of people with dementia.

MIKÄ? RTRT-projekti pohjautuu Euroopan muistelutyöverkoston 1997 käynnistämään RYCT-projektiin (Rememberin Yesterday, Caring Today), joka toteutettiin 16:ssa Euroopan kaupungissa. Projektissa kokeiltiin luovan muistelutyön menetelmiä omaishoitajien ja heidän muistisairaiden parissa. Tavoitteena oli helpottaa omaishoidon raskasta arkea ja luoda perheisiin iloista ja luovaa vuorovaikutusta. Projektista saadut vaikutukset olivat hyvin myönteiset. Luovalla muistelutyöllä todettiin olevan moninaisia hyvinvointivaikutuksia. Projekti osoitti, että ne omaishoitajat, jotka osallistuivat muistelutyöryhmiin ja jotka kokeilivat luovaa muistelutyötä hoidettaviinsa, kokivat työnsä vähemmän kuormittavaksi. Luovan, elämyksellisen muistelun kautta löytyi myös positiivinen yhteys hoidettavaan ja näin arkinen elämä helpottui. Omaishoitajat sitoutuivat vanhustenhuollon strategian mukaisesti hoitamaan läheisiään kotona entistä pitempään ja etsimään uusia luovia toimintatapoja.

Näiden RYCT-projektista saatujen kokemusten pohjalta Euroopan muistelutyöverkosto käynnisti elokuussa 2010 Grundtvig-rahoitteisena uuden Eurooppa projektin, johon osallistuu 10 Euroopan maata: Englanti, Pohjois-Irlandi, Irlanti, Saksa, Hollanti, Suomi, Puola, Tšekki, Slovakia ja Espanja.

Projekti on kaksivuotinen ja sen tavoitteena on edelleen kehittää ja mallintaa luovan muistelutyön tekniikoita parhaimpien eurooppalaisten käytäntöjen pohjalta omaishoidon osaksi. Kyse on täsmähankkeesta, jossa hyödynnetään oppimista, taiteen tekemistä ja vertaistukea. Projektin päättävänä tavoitteena on tukea omaishoitajan jaksamista, parantaa heidän ja muistisairaana elämänlaatua ja arvokkuuden kokemusta luovan muistelutyön uusimpien tekniikoiden avulla. Projektin yhtenä tavoitteena on luovan muistelun kautta syntyvien tuotosten esille tuominen ja tätä kautta omaishoitajan ja muistosairaana maailman näkyväksi tekeminen. Projektilla on myös tutkimuksellisia tavoitteita, esim. Britanniassa mukana on yliopistoja ja peräti 480 "koeperhettä".

MIKSI? Omaishoitajia on tällä hetkellä yli 300,000, jotka päivittäin hoitavat ikääntynyttä, vammautunutta tai



sairastunutta perheenjäsentä tai läheisiään. Väestön ikääntyessä muistihäiriöisten osuus kasvaa, mikä asettaa suuret haasteet omaishoitajien hoivatyölle. Omaishoitajat kärsivät usein palveluvajeesta, niukkenevasta omasta ajasta ja sosiaalisesta eristäytyneisyydestä. Läheisen sairaus kaventaa sosiaalista verkostoa. Omaishoitajien työ on äärimmäisen kuormittavaa, useimmiten ympärivuorokautista. Tarvitaan uusia kuntoutusmenetelmiä, joiden avulla hoidettavan elämänlaatua voidaan ylläpitää ja parantaa. Omaishoitajat tarvitsevat puolestaan voimaannuttavia keinoja ja ulkopuolista tukea jaksamiseen.

MITÄ? Hankkeen suomalaisena partnerina toimii Muistojen Talon Kan-

natusyhdistys ry, ainoana Pohjoismaista. Oppimiskumppanuuden tarkoituksena on tukea muistisairaana omaishoitajia ja perehdyttää heitä luovan muistelutyön tarjoamiin mahdollisuuksiin omaisten välisen kommunikoinnin edistämiseksi, identiteetin vahvistamiseksi sekä yhteiskunnallisen syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Hankkeessa hyödynnetään taidelähtöisiä muistelutyön menetelmiä, joista Muistojen Talolla on VOIMAA MUISTOISTA –Eurooppa projektin (2004-2010) tuottamaa kokemusta ja tietotaitoa.

Taiteessa ja kulttuurissa on todettu olevan juuri niitä elementtejä, jotka kantavat arkea, estävät elämän rutinoitumista ja toimivat syrjäytymistä estä-



vinä voimina. Taide ja kulttuuri saavat mielen liikkeeseen, antavat elämyksiä, tunteita ja kokemuksia. On havaittu, että erilaisten toiminnallisten ja luovien tekniikoiden käyttö aktivoi muistia tehokkaasti. Muistelutyöstä kumpuava taidetoiminta pitää siten sisällään sekä luovuuden riemun että eletyn elämän pohdinnan. Muistisairaana kohdalla luova muistelutyö tarkoittaa irtiottoa ”psykkisestä horroksesta” ja omaishoitajien kohdalla pakoa ”uuvuttavasta arjesta”.

MITEN? Perheet kokoontuvat joka toinen keskiviikko Muistojen Talolle (www.muistojentalo.fi) muistelemaan luovasti. Ohjaajat ovat luovan muistelun asiantuntijoita, apuohjaajat ovat vanhustyön ammattilaisia ja opiskelijoita. Tapaamiskerrat etenevät temaattisesti elämänkaarimallin mukaan. Yhteisiä muistoja herätellään erilaisien ”muistiherättäjien”, kuten kuvan, piirtämisen ja maalaamisen, musiikin, äänen, laulun, liikkeen, draaman, esineiden ja materiaalien avulla. Omaishoitajia tuetaan näin ottamaan käyttöön uusia oppimiaan menetelmiä myös kotona omaistensa virkistämiseksi ja tukemiseksi. Omaishoitajat pitävät kokemuksistaan päiväkirjaa.

Tapaamisissa omaishoitajat tutustuvat vastaavassa elämäntilanteessa ole-

viin muihin omaishoitajiin. Tavoitteena on tukea omaishoitajia hoitamaan



omaistaan kotona mahdollisimman pitkään. Lisäksi pyritään antamaan valmiuksia tilanteisiin, joissa kotoa on siir-

ryttävä laitoshoitoon.

KOKEMUKSIA: Perheet kokoontuivat ensimmäisen kerran Muistojen Talolle 3.11.2010. Kokoontumisia on tähän mennessä ollut viisi. Jokaisen tapaamiskerran jälkeen ohjaajat ja apuohjaajat arvioivat tarkoin lomakkein tapaamisen kulun. Tähänastiset kokemukset ovat olleet erittäin myönteisiä.

Olemme pyytäneet palautetta myös perheiltä. Kolmannen tapaamiskerran jälkeen mukana ollut muistisairas mies kiteytti kokemuksensa seuraavasti: ”On ollut mukavaa. Tämä on arvokas juttu: **MUUTEN MUISTOT HAUTAUTUU..JOSTAIN UNHON YÖSTÄ NE PULPPUAA.**”

KANSAINVÄLISEN SEMINAARIN SEMINAARI: Projektissa mukana olevien partnerimaiden edustajat kokoontuvat Kotkassa keuhällä 14.-17.4.2011 kansainväliseen seminaariin ja työpajatoimintaan. Kaikille avoin seminaari on perjantaina 15.4. klo 10.00-15.00 Kymenlaakson Ammattikorkeakoulun auditoriossa. Seminaarissa partnerimaiden edustajat esittelevät projektin tuloksia. Mm. Pam Schweitzer, Euroopan muistelutyöverkoston perustaja ja johtaja sekä RTRT-projektin Eurooppa koordinaattori, kertoo Iso-Britanniassa käynnissä olevasta laajasta yliopiston johtamasta hankkeesta (Kts. www.europeanremiscencenetwork.org).

Olemme pyytäneet seminaariin myös mikkeliiläisen omaishoitajien teatteriryhmän, *Virtapiirin*, joka esittää omaishoitajien tarinoista koostuvan esityksen.

Leonie Hohenthal-Antin
www.leoniehohenthal.com
RTRT-projektin yhdyshenkilö
puh. 050-5281769

