

Sävelsirkulla mielekkääseen arkeen – logoterapeuttinen näkökulma Sävelsirkun käyttöön

Anna-Maija Ruhanen
TtM, KM, Logoterapeutti LTI
Hoitotyön opettaja
Stadin aikuisopisto

Jokaiselle meille on tärkeää, että saamme elää arkea, jonka koemme mielekkäänä. Mielekkyys tulee kokemuksesta, että elämä on arvokasta – arki on elämisen arvoista. Arvokas elämä on elämä, joka eletään omien arvojen mukaan. Arvot ovat asioita, joita ihminen pitää tärkeänä itselleen ja siksi me hoitajat haluamme tietää ihmisen elämästä, seuraamme heidän mieltymyksiään ja havainnoimme arjessa herkillä korvalla heidän toiveitaan. Usein meidän ihmisten toiveet ovat samanlaisia - haluamme, että meidät nähdään, meitä kuullaan, saamme olla osallisia arjen toiminnassa ja saamme kokemuksen omasta tärkeydestämme. Oma tärkeyden kokemus toteutuu myös sitä kautta, että saamme antaa jotakin itsestämme muille.

Logoterapeuttisessa ajattelussa kokemus mielekkäästä arjesta toteutuu silloin, kun ihminen elää tarkoituksellista arkea. Tarkoituksellinen arjen toteutuminen on yhteydessä lähellä oleviin ihmisiin. Heidän kykynsä tunnistaa asioita, jotka ovat toiselle ihmiselle tärkeitä ja iloa tuottavia, on avainasemassa. Hyvässä hoitokulttuurissa on erilaisia keinoja mielekkään arjen toteutumiseen. Sävelsirkku on yksi keino, jolla voi auttaa ihmistä kokemaan arjen mielekkyyttä ja oman elämän merkityksellisyyttä.

Elämän tarkoituksellisuus voi toteutua silloin, kun ihminen saa mahdollisuuden **tehdä ja toimia**. Kokemus siitä, että osaa, on tarpeellinen, voi osallistua mielekkääseen toimintaan ja löytää uusia mahdollisuuksia menetettyjen asioiden tilalle, tuottaa tunteen elämän tarkoituksellisuudesta.

Elämän tarkoituksellisuutta lisää myös se, että voi **kokea** erilaisia asioita. Esimerkiksi muistot ja niiden vaaliminen, huumori, nauru, ilo, yhdessä oleminen, asioiden jakaminen, yksinolo ja hiljentymisen ovat asioita, jotka ovat tärkeitä arjen kokemuksia ja tuovat arkeen mielekkyyttä. Jokaiselle meille tulee tilanteita, jolloin helpotusta elämään tuo **näkökulman vaihtaminen – asennoituminen** esim. jos en enää voi soittaa haitaria, voin nauttia haitarimusiikista tai jos en enää voi mennä pilkille, voin mielikuvissani päästä hehkuvalle hangelle kuuntelemalla ohjelmaa talvikalastuksesta – ja mikä parasta, voin jakaa omia kokemuksiani muiden kanssa.

Olin keikalla eräässä muistiyksikössä aamuvuorossa. Parinani oli hoitaja, joka aidosti kohtasi paikassa olevat leikit ja herrat. Sävelsirkku oli ladattu eri reseptein ja reseptien sisältö oli suunniteltu asukkaiden mukaan. Siinä aamutoimien lomassa hoitaja laitto asukkaan lempimusiikkia ja samalla he muistelivat Tapio Rautavaaran elämää, joka johti muistioireisen ihmisen omiin tunnemuistoihin. Viis siitä, oliko muistelupuhe ymmärrettävää ... pääasia oli, että herra sai elämyksiä ja omalla tavallaan jakoi niitä hoitajan kanssa. Eräs rouva oli jo suihkutettu ja istui odottamassa aamupalaa. Hoitaja kävi painamassa Sävelsirkun nappia ja niin rouva sai kuunnella hänelle tärkeän asian – aamuhartauden. Siinä aamutohinnassa tämä rauhallisesti toiminut hoitaja huomasi

hetkissä olevat mahdollisuudet toteuttaa jokaiselle omannäköistä elämää. Hienoa hoitamista ajattelin minä.

Sävelsirkku on oivallinen väline mahdollistaa mm. myönteisiä kokemuksia omasta itsestään ja omasta elämästään, lisää yhteenkuuluvaisuutta, vahvistaa yhteyttä toiminnan kautta silloin, kun sanoja ei enää löydy, vähentää käytösoireita, auttaa luomaan kontakteja. Sävelsirkun käyttö tuo rikkautta ja tarkoitusta myös hoitajan työhön. Silloin, kun herrasväkemme yksikössämme koee tulleeensa yksilöinä kohdatuiksi, olemme hoitotyön ytimessä.

Sirkutusta kesään teille jokaiselle logoisasti! Anna-Maija

