

Ikäihminen oppijana

Tehtävänäni oli selvittää, kuinka ikääntyvä väestö voitaisiin ottaa vielä nykyistä paremmin huomioon Petäjä -opiston toiminnassa. Väestö on ikääntynyt ja ikääntyy edelleen. Tämän selvityksen ennako-oletus on, että jotain asioita olisi syytä ottaa huomioon opetustarjonnan suunnittelussa, opetusjärjestelyissä ja pedagogiikassa.

Mitkä siis ovat ne erityiset asiat, jotka koskevat ja koskettavat ikääntyviä? Lähdin selvittämään asiaa haastattelemalla opettajia, heillä on kokemukseen perustuvaa näkemystä asiasta. Haastattelin myös kurssien opiskelijoita sekä puhelimitse henkilöä, joka ei ole osallistunut millekään kurssille aikuisiässä. Etsin tietoa tutkimustuloksista ja muista raporteista. Tarkoitus oli myös haastatella henkilöitä, jotka ovat työssään tekemisissä ikääntyvien kanssa, mutta netistä löytyi niin paljon materiaalia ikääntymisen vaikutuksista, että päätin hyödyntää niitä.

Opettajien haastattelut tehtiin juttelemalla kasvokkain, ilman kyselylomakkeita. Kirjasin ylös haastateltavien ajatuksia, ideoita ja kokemuksia.

Artikkeli on laadittu Petäjä-opiston kehittämishankkeessa, joka on saanut Opetushallituksen laatu- ja kehittämisavustusta.

12.1.2018

Raili Haapala

Ikäihminen

Käytän tässä kirjoituksessa termiä ikäihminen suunnilleen yli 60-vuotiaista henkilöistä. Yleisesti ikäihmisellä tarkoitetaan eläkeiän saavuttanutta henkilöä. Eläkeikäisistä käytetään myös termejä seniorit ja kolmas sukupolvi. Vanhuksiksi tai iäkkäiksi voidaan kutsua vasta henkilöitä, joiden toimintakyky on heikentynyt niin, että he ovat päivittäisen avun tarpeessa. Täsmällisiä ikärajoja ei voi - eikä tarvitsekaan - vetää, kaikki ovat kuitenkin yksilöitä, toinen voi olla hyvinkin virkeä pitkästi yli kahdeksankymppisenä ja toinen jo paljon aikaisemmin hoivan tarpeessa. Vaikka toimintakyky olisikin heikentynyt, niin innostus itsensä kehittämiseen saattaa säilyä muuttumattomana.

Mitä ikääntyminen tuo mukanaan

Suuri muutos elämään tulee kun jäädään eläkkeelle. Vapaa-aika lisääntyy ja päiväohjelma rakentuu uudella lailla. Aikaa jää itselle ja harrastuksille. Eläkkeelle jääminen saattaa olla myös shokki. Aikaa on, mutta ei tiedetä miten sitä käytettäisiin. Tuttu työyhteisö on poissa ja yksinäisyys voi vaivata.

Tämän päivän eläkeläiset ovat aktiivisia ja suhteellisen terveitä. Jotain fyysisiä muutoksia ikääntymiseen liittyy, mutta merkittävät toimintakyvyn muutokset näkyvät keskimäärin vasta 75 ikävuoden jälkeen. Silloinkaan toimintakyvyn muutokset eivät suurella osalla vaikuta osallistumiseen vielä pitkään aikaan.

Ikääntymisen myötä näkö ja kuulo saattaa heiketä. Muistamiseen ja tasapainoon liittyvät vaikeudet lisääntyvät myös joillakin iän myötä. Eläkkeelle siirtyminen pienentää tuloja ja osalla tulot saattavat olla hyvinkin pienet.

Käsitys itsestä oppijana ja minäkuva yleensä voi muuttua ikääntyessä. Asenteisiin saattaa vaikuttaa aikaisemmat kokemukset kouluajoilta. Kokemukset voivat olla yhtä hyvin positiivisia kuin negatiivisiakin. Yleinen oletus tuntuu olevan, että oppiminen vaikeutuu iän myötä. Silloin se voi vaikuttaa myös suhtautumisessa omaan oppimiseen.

Pelkkää alamäkeä ei mennä, vaan mahdollisuudet itsensä huomioimiseen kasvavat lisääntyvän vapaa-ajan myötä. Liikunnan lisääminen ja uusien harrastusten aloittaminen sopivat tässä elämänvaiheessa. Aikaa on myös läheisille, lapsenlapsille ja matkustamiseen. Karttunut elämäkokemus antaa varmuutta ja ymmärrystä.

Opetustarjonta

Miten kurssitarjonnalla voitaisiin vaikuttaa osallistumiseen? Selvää on, että kurssien olisi oltava jollain lailla kiinnostavia tämän ikäryhmän mielestä. Kiinnostavuus voi syntyä uusien taitojen opettelusta tai jo olemassa olevien vahvistamisesta. Kurssit voivat auttaa selviytymään uusien haasteiden kanssa ja tarjoavat samalla mahdollisuuden viettää aikaa toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Kurssien suunnittelussa otetaan huomioon toiveet ja palautteet. Aikaisemmin suositut kurssit jatkavat. Opettajat ehdottavat omien osaamistensa perusteella uusia kursseja ja muuallakin suosittuja aiheita voidaan ottaa mukaan tarjontaan kokeiltavaksi. Ikäihmisten kurssien suunnittelussa ehkä voisi olla mukana joku heitä edustava henkilö, eläkeläisjärjestöstä tai vastaavasta, löytyisikö näin uusia kurssi-ideoita? Opettajat tuntevat tietysti hyvin kurssilaisensa, joten opettajien näkemys sekä saatu palaute ja toiveet ovat erittäin tärkeitä.

Kurssien esittelytekstien on hyvä kuvata tarkasti kurssin sisältö ja taso. Jos kurssille voi osallistua ilman mitään etukäteistietoa, niin sen on hyvä olla selkeästi näkyvässä. Kurssien aluksi kartoitetaan oppijoiden toiveet ja osaamistasot. Jos vain mahdollista, helpottaisi kun olisi valittavissa erikseen alkeis- ja jatkokurssi.

Eri-ikäisten ihmisten yhdessäolo on pääsääntöisesti rikastuttavaa, mutta saattaa olla myös osallistumisen este. Esimerkiksi näytelmäkerhoissa ja kädentaidon kursseilla eri-ikäiset hyvinkin luontevasti toimivat yhdessä. Saattaa olla, että esimerkiksi liikuntaryhmään tai kielikurssille iäkkäämmän on hankala lähteä huomattavasti nuorempien kanssa. Tässä on tietysti paljon yksilöllisiä eroja, mutta olisiko tarvetta räätälöidä kursseja vielä enemmän seniorikursseiksi?

Opetusjärjestelyt

Erityisesti ikäihmisille suunnattujen kurssien opetusjärjestelyissä on mahdollisuuksien mukaan hyvä ottaa huomioon kurssien alkamisaika. Suuri osa haluaa tekemistä päiväaikaan. Eläkkeelle juuri jääneet voivat haluta täytettyä työajalta vapaaksi jääneeseen aikaan. Illat vietetään samaan tapaan kuin työssäolo aikanakin. Pidempää kursseille tulevat saattavat autoilla mieluummin päivän valolla, pimeällä liukkailla ja sateisilla teillä ajaminen saattaa olla kynnyksen osallistumiseen. Hämäränäkö heikkenee osalla iän myötä ja vaikuttaa halukkuuteen ajaa pimeällä.

Kurssipaikan sijainnilla saattaa olla myös merkitystä. Maaseudulla ollaan totuttu liikkumaan pitkiäkin matkoja palvelujen pariin, mutta kaikilla ei ole omaa autoa. Haastatteluissa tuli esille, että kimpakyydit toimivat hyvin, muuten kyydittömät noukitaan mukaan kurssikavereiden toimesta. Osallistumisen este voi kuitenkin olla, jos ei tunne ketään, joka olisi lähistöltä menossa samalle kurssille. Keskustoissa järjestettäville kursseille osallistuminen on helppoa heille, jotka pääsevät paikalle vaikka kävellen. Yksi haastateltava pohti, että voisiko syrjemmällä järjestettävien kurssien vähimmäismäärä olla pienempi. Se lisäisi alueellista tasa-arvoa.

Opetustiloilta edellytetään esteettömyyttä. Esteettömyys on laaja käsite, mutta rakennuksen esteettömyydellä tarkoitetaan turvallisia tiloja, joissa kaikkien on helppo liikkua. Kurssitiloissa pitää päästä liikkumaan myös apuvälineiden kanssa. Esimerkiksi kynnykset, portaat, ahtaus ja huono valaistus asettavat esteitä liikkumiselle. Jos portaita on, niin niissä

täytyy olla kaiteet. Asianmukaiset tilat varusteineen ja sopiva lämpötila edesauttavat viihtymistä. Tuolien täytyisi olla säädettäviä ja pehmustettuja. Istuminen useita tunteja kovalla puupenkillä ei kaikilta edes onnistu.

Voitaisiinko kurssi järjestää esim. palvelutalossa tai päiväkeskuksessa, jossa tilat on suunniteltu liikuntarajoitteisille sopiviksi. Näin mahdollistettaisiin toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäämpien ihmisten osallistuminen.

Osalla ihmisistä kuulo heikkenee ikääntyessä, heitä kaikki taustäännet häiritsevät. Ilmastointilaitteiden tai projektorin hurina tai muu taustahäly hankaloittaa kuulemistä. Opettajan puheen tulee olla selkeää ja kohdistua henkilöön suoraan. Kuuleminen helpottuu, kun puhutaan rauhallisesti, lähietäisyydeltä ja vain yksi kerrallaan. Kuulemistä hankaloittaa, jos opettaja kohdistaa puheensa eri suuntaan, pois päin kuulijasta esim. taululle. Katsekontaktilla voi varmistaa, että huonokuuloinen pääsee mukaan puheen alusta lähtien.

Valaistuksen merkitys kasvaa ikääntyessä. Näkökyky muuttuu ja valon tarve lisääntyy. Jossain kursseilla voisi olla tarvetta ottaa vaikka lukulamppu lisävaloksi. Tarkan työn tekemisessä suurennuslasin/levyn käyttö voisi helpottaa.

Kurssien sosiaalinen osuus on ainakin suurimmalle osalle erittäin tärkeä, kursseilta saa paitsi oppia, myös vertaistukea ja ehkä ystäviä. Kahvitaukoja pidetään niillä kursseilla missä se on mahdollista järjestää. Silloin kurssilaiset pääsevät tutustumaan toisiinsa, vaihtamaan kuulumisia ja juttutuokiot koetaan tärkeänä osana kurssia.

Osallistuminen

On hyvä miettiä, että miksi kurssia järjestetään. Mitkä ovat ne syyt, jonka vuoksi ikäihmiset osallistuvat kursseille. Löytyykö vastausta siihen, miksi osa ei osallistu koskaan.

Osallistuminen on ainakin näennäisesti täysin vapaaehtoista ja jokaisen itse päätettävissä. Aktiiviseen vanhenemiseen sisällytetään yhteiskunnan taholta odotuksia pitää yllä toimintakykyä ja opetella uusia asioita. Pankkipalvelujen muuttuminen itsepalveluksi on tästä hyvä esimerkki.

Haastatteluissa pohdittiin useammankin kanssa sitä, kuinka kursseille saataisiin innostettua mukaan heitä, jotka eivät ole osallistuneet. Mitä kynnyksiä osallistumiselle voi olla?

Opiston toimintaa esitellään kevätnäyttelyissä. Opinto-opas jaetaan joka kotiin, mainoksia on lehdessä ja netistä löytyy kurssitiedot. Paras kanava monen opettajan mielestä on kuitenkin puskaradio. Kun kurssilainen on itse innostunut kurssista, niin hän usein tuo seuraavana vuonna jonkun mukanaan. Avoimien ovien päivää on kokeiltu, mutta voisiko sitä kehittää edelleen. Voitaisiinko kutsua tutustumaan kurssiin esim. palvelutalon tai eläkeläisyhdistyksen kautta? Yhden kerran tutustuminen voisi olla se innostava ja kynnystä madaltava lähestymistapa. Kurssi voitaisiin myös jakaa alkuosaan ja jatsoon. Pari maksullista kertaa aluksi, kurssille pääsisi tutustumaan ja sitten voisi päättää haluaako jatkaa. Mahdollisten tarvikkeiden ostokin tulisi vasta sen jälkeen ajankohtaiseksi. Kursseilla jo mukana oleville voisi ehkä kehittää vaihto-oppilas setelin, oikeus osallistua kerran jollekin toiselle kurssille.

Esitettiin myös, että kursseille olisi kertamaksu. Jos tarvitsee apua ja neuvoja vain yhdessä asiassa, niin voisi tulla mukaan yhdelle kerralle. Esimerkiksi ompelukurssille voisi tulla saamaan apua vetoketjun vaihtoon, tietotekniikan kurssille vain sille kerralle, jossa käsiteltäisiin vaikkapa kuvien siirtämistä kamerasta. Aina ei ole tarvetta sitoutua koko lukukauden kestäväälle kurssille, jos kokee että tarvitsee apua vain jossain rajatussa asiassa.

Kurssimaksut tuntuvat eniten niiden kukkaroissa joilla on pienimmät tulot, selvähän se. Kaikilla ei ole varaa osallistua useammalle kursseille, vaikka halua ja aikaa olisikin. Hieno

ele on, että 80 vuotta täyttäneet on vapautettu kurssimaksusta. Voisiko muille ikäihmisille olla alennusta kurssista, jos osallistuu useammalle kuin yhdelle?

Useampi opettaja toi esille keväänäyttelyn tärkeyden uusien kurssilaisten inspiroimisessa. Ehkä näyttelyä olisi mahdollista kehittää siihen suuntaan, että kurssilaiset itse olisivat esitelmässä kursseja ja kursseilla tehtyjä töitä.

Oppiminen ja opettaminen

Oppiminen ei ole iästä kiinni. Ikäihmisillä on elinikäiseen oppimiseen sekä oikeus että valmius.

Monissa tutkimuksissa tuodaan esille, että muistaminen hidastuu iän myötä. Oppiminen vaatii enemmän kertaamista kuin nuorempana. Ulkoa oppiminen hankaloituu, mutta toisaalta elämänkokemus on vahvuus, joka auttaa yhdistämään uusia asioita jo opittuihin.

Rauhallinen tahti ja riittävä asioiden kertaaminen olivat haastateltujen opettajien mielestä tärkeää. Opettajat myös pitivät hyvin tärkeänä sitä, että opettaja huomioi kaikkia kurssilaisia tasapuolisesti. Hyväksyvän ilmapiirin luominen, jossa kurssilainen uskaltaa kysyä ja vastata väärinkin on opettajan ammattitaitoa.

Lopuksi

Osa ikääntyneistä on hyvin aktiivisia ja heille osallistuminen on luontevaa. Kuitenkaan kaikkien osalta näin ei ole, esteitä on olemassa ja ne voivat olla hyvinkin erilaisia. Näiden esteiden poistamisella voimme saada mukaan ne ihmiset, jotka saattaisivat jopa eniten hyötyä osallistumisesta.

Petäjä-opiston arvona on ihmisten hyvinvoinnin edistäminen. Silloin kun toimintamme avulla pystymme ehkäisemään syrjäytymistä, lieventämään yksinäisyyttä ja tarjoamaan korkeatasoista opetusta tiedämme kaikki, että olemme tehneet erittäin tärkeää työtä.

Kiitos kaikille haastatelluille avusta.

Lähteet

Tanja Hellsten, Ikääntyneiden kokemuksia oppimisesta, Aikuiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma, Kasvatustieteiden laitos Jyväskylän yliopisto 2012.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40090/URN:NBN:fi:jyu-201210262787.pdf?sequence=1>

Ulla Honkonen, ANNA MINULLE AIKAA Ikääntyvän ihmisen oppimista helpottavia tekijöitä, Kehittämishankeraportti, Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2010.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17197/Honkonen_Ulla.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Satu Lehtinen, Sunnuntaihuvit K-55 – Tapahtuma ikäihmisten ehdoilla, Opinnäytetyö, Humanistinen ammattikorkeakoulu 2011.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29035/Lehtinen_Satu.pdf?sequence=1

Hanna Ruokamo, Oppiminen eläkkeelle siirtymisen elämänvaiheessa, Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto 2017.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/102480/1512477071.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Martta Laakso ja Heini Leinonen, IKÄÄNTYNYT, IKÄIHMINEN, SENIORI VAI VANHUS? Eri sukupolvien näkemyksiä ikääntymisen käsitteistä, Opinnäytetyö, Karelia ammattikorkeakoulu 2016.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117860/Laakso_Martta_Leinonen_Heini_2016_11_25.pdf.pdf?sequence=1

Minna Pietilä ja Marja Saarenheimo, ILMEIKÄS ARKI Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa, Eloisa ikä -ohjelma, Vanhustyön keskusliitto 2017.

<http://eloisaika-fi-bin.directo.fi/@Bin/aea7c2b1d5e8aa15f4e6b364a56c0062/1515406699/application/pdf/295588/Ilmeik%C3%A4s%20arki%20-julkaisu.pdf>

Invalidiliitto ry, Esteettömyys

<https://www.invalidiliitto.fi/tietoa/liikkumisen-tuen-palvelut/esteettomyys>