

1 JOHDANTO

Tervetuloa Kesätalkoiden tunnelmaan. Tämä kirjallinen tuotos kertoo, miksi olen toteuttanut Kesätalkoot-videon ja miten. Katsonet myös itse videon. Se on monen henkilön yhteistyön tulos. Olen kehitellyt videon ideasta valmiiksi tuotteeksi ja tehnyt alkuperäisen käsikirjoituksen. Kesätalkoiden ohjaus, kuvaus, äänitys ja editointi ovat viestintäalan opiskelijoiden päättöitä.

Aluksi toivon Sinun eläytyvän kuvitteelliseen hetkeen videon tarinasta, joka on voinut tapahtua monen nyt ikääntyneen lapsuudessa vuosikymmeniä sitten:

Aurinko paistaa, tuuli humisee, linnut visertävät. Kohotan katseeni kohti taivasta ja tunnen lämmön hyväilevän kasvojani. Vedän sieraimeni täyteen raikasta kesäilmaa, ja viimeiset unenrippeet lentävät tuulen mukana. Katselen kesäistä maisemaa: vihreää heinäpeltoa, kedon kukkia ja valkoisia pilvenhattaroita. Kuljen pitkin pellon laitaa. Lampaat ovat aitauksessa syömässä heiniä. Sovittelen askeleeni mutkittelyllä polulla, väistelen kiviä ja kantoja, sitten harppaan ojan ylitse. Matkan aikana innostun hyräilemään, ja sävelet siivittävät kulkuani. Pian kuulen tuttuja ääniä puiden takaa. Kurottaudun eteenpäin nähdäkseni paremmin. Siellähän ne lehmät ovat...Mustikki, Mansikki ja Heluna, nyt aamulypsylle!

Seuraavaksi pyydän Sinua kuvittelemaan, mitä harmaahapsinen katsoja tekisi lukemasi mukaista toimintaa jäljitellessään. Kuinka hän kävelisi ympäri huonetta, kumartuisi välillä tai kohottautuisi varpailleen, kääntelisi päätään, ojentelisi käsiään ja lauleskelisi samalla. Jo näinkin lyhyeen tuokioon sisältyy runsaasti aktiivisuutta: erilaisia mielikuvia, muistoja, liikettä ja tekemistä. Runsaasti toimintaa mielelle ja ruumiille.

Kesätalkoot-video sisältää kuvitteellisen kertomuksen perinteisen maalaistalon kesäisestä lauantapäivästä. Se kuvaa yhtä päivää talon isännän ja emännän elämästä käsin. Päivään sisältyy erilaisia töitä, tilanteita ja ihmisiä. Kesä on maaseudulla aina ollut kiireistä aikaa, jolloin on paljon tehtävää talven varalle.

”Tuu sie meitä auttamaan. Samalla sitä suap hyvvee liikuntooki”, sanoo isäntä eräässä repliikissä. Maaseudun kesään ovat perinteisesti kuuluneet talkoot. Suurella joukolla on saatu paljon aikaiseksi. Videolla katsoja pyydetään entisajan talkoolaisen malliin hommiin mukaan eli liikkumaan kuvattujen tapahtumien mukana. Kesätalkoiden tarinaan kuuluvatkin muun muassa heinätyöt, talven polttopuiden teko ja karjanhoito. Lisäksi lauantapäivänä perinteiden mukaan leivotaan pyhäpäivän ja seuraavan viikon varalle. Illalla hiet huuhdotaan saunan jälkeen järvisedessä. Raukeana päivän aherruksesta rauhoitutaan sitten levolle.

Kesätalkoot-videolla kuvataan tavallista arkielämää. Näin hyödynnetään ikäihmisten vuosien kuluessa saamaa, sukupolvilta perittyä, mielen ja kehon muistin tietovarastoa. Ennen liikuntaa sai työtä tekemällä. Arkiliikunnan periaatteiden mukaan toiminta ei vaadi erikoista harjaannuttamista, koska esimerkiksi alitajuisesti osataan taittaa puunoksa. Tutun toiminnan kautta palaavat mieleen ne hetket, kun itse oli työssä mukana. Tarpeellisuuden tunteen kautta peilautuu elämän merkityksellisyys: omat saavutukset, selviäminen vaikeuksista ja jaksamisen tunne. Vaikka vieraan työn suorittamisen paineet ovat eläkeikäisillä jo päättyneet, työtä on nyt lupa tehdä itsensä hyväksi. Palkkaakin on tästä panostuksesta luvassa. Fyysisen toimintakyvyn lisäksi korvauksena saa mielekästä ajan kulua ja hyvää mieltä.

Tässä kirjallisessa tuotoksessa olen raamittanut Kesätalkoot-videon viitekehyksen, kuvannut videon suunnittelua ja tekemistä sekä arvioinut lopputulosta. Olen perustellut, miksi haluan aktivoida ikäihmiset omaan huolenpitotyöhön. Kerron myös, miten olen aktivoinnin toteuttanut. Jotta video toimisi tätä tarkoitusta varten, olen pyrkinyt kurkistamaan eri puolilta ikäihmisen elämään: vanhenemiseen, hyvinvointiin ja elämänhistoriaan. Kerron, mitä olen oppinut. Toivon tiedoista olevan hyötyä ikäihmisten elämänlaadun edistämisessä. Teorian olen nivonut aihepiireittäin videon toteutuksen kuvaukseen yhtenäisyyden ja selkeyden vuoksi.

Idean synnyttä videon valmistumiseen kului koko opiskeluaikani eli reilut kaksi vuotta. Kun kerron työni organisoinnista ja toteutuksesta sekä siitä, mitä

onnistumisen kokemuksia olen tuntenut ja minkälaisia vaikeuksia kohdannut, toivon esimerkkini kannustavan muita omien suunnitelmien toteuttamisessa. Kertomalla omista tuntemuksista haluan antaa rehellisen kuvan uuden luomisen kipeästä prosessista, jossa toteutuksen rajoitukset pakottavat nöyryyteen. Pettymyksiä tulee, mutta vastoinkäymisistä ei kannata lannistua.

Tähän opinnäytetyöhön olen pistänyt likoon itseäni ja aikaani minulle uudella tavalla. Vaikka olen sijoittanut työhöni myös taloudellisesti useita tuhansia markkoja, en olisi halunnut muuta päättötyötä tehdä. En ole tehnyt videota omia taloudellisia tarkoituksiani varten. Videon alkuperäisen kappaleen lahjoitan sopivaksi katsomalleni yleishyödylliselle järjestölle. Videon myyntituotot määrään käytettäväksi ikääntyvien kotona asumisen edistämiseen diakonisten periaatteitteni mukaisesti.

2 IDEOINTIVAIHE

2.1 Miksi halusin tehdä liikkumista aktivoivan videon ikäihmisille?

Diakonia-ammattikorkeakoulussa ensimmäisen opinnäytetyöni aihe syksyllä 1998 oli ”Liikunnan merkitys jaksamiselle”. Oikeaan osunut opettajan palaute oli, että aihe näytti olevan minulle tärkeä. Minulle liikkuminen on sidoksissa kokonaisvaltaisesti omaan persoonaani: miten tunnen jaksavani, miten tyytyväinen olen itseeni ja millä tuulella olen. Maatalon tyttönä olen pienestä pitäen tottunut liikkumiseen ja ruumiilliseen työhön. Muistan, miten pisimpien heinäkorsien kokoisena juoksin hakemaan isän syömään kaukaisilta pelloilta. Isompana kävelin paljon sadonkorjuu-aikaan niittokoneen perässä selvittämässä tukoksia ja harrastin ilmaista kuntoilua nostelemalla isoja heinähangollisia ensin seipäille ja sitten kärrykuormasta latoon. Koska kotimme oli kilometrin päässä isommasta tiestä tai uimarannasta, päiviini sisältyi paljon liikuntaa. Vielä nytkin

minulle on luontaista kävellä muutaman kilometrin matkat ja ajaa pyörällä pidemmät.

Mielekäs liikkuminen tuo minulle mielihyvää. Metsäisillä poluilla kulkiessani olen monet kerrat unohtanut harmistukseni kuten myös ratkaissut mieltäni askarruttaneet kysymykset. Liikkumisesta olen saanut uusia inspiraatioita, esimerkiksi tätä työtäni varten. Olen myös valmistellut itseäni uusiin koitoksiin ”puille puhumalla” tai purkanut henkisiä paineita lumitöissä. Vaikka nykyisin laiskuus ja kiireeseen verrattavat tekosyyt ovat vähentäneet liikkumistani, nautin ruumiillisen rasituksen jälkeen siitä raukeasta hyvän olon tunteesta, jonka sopiva fyysinen väsyminen saa minussa aikaan. En muista yhtään tilannetta, että olisin jälkeinpäin harmitellut lenkille lähtöäni. Päin vastoin olen aina antanut itselleni suuret kiitokset hyvästä päätöksestäni. Vakuuttuneena mielekkään liikkumisen kokonaisvaltaisesta positiivisesta vaikutuksesta halusin tehdä päättötyön aiheesta, joka on minulle merkityksellinen. Vähätteleättä ongelmakeskeisiä tutkimuksia halusin saada aikaan jotain konkreettista yleiseen käyttöön. Koska vanhustyö on sydäntäni lähellä, kiinnostava kohde-ryhmä oli minun helppo valita.

Työni ensimmäisiä haasteita oli keksiä keino, jonka avulla voisin kannustaa ikäihmisiä pitämään itsestään huolta. Etenkin niiden, joiden liikkuminen syystä tai toisesta nykyisessä elämäntilanteessa on vähäistä, tunsin tarvitsevan herätyksen fyysiseen aktiivisuuteen. Liikkumisen iloa ei voi ulkopuolinen antaa, vaan se tulee jokaisen kokea itse hyvän olon tunteena oman tekemisen kautta.

Fyysisellä aktiivisuudella on taipumus vähentyä, kun ei jaksaa ikääntymisestä johtuen suoriutua entiseen tapaan arjen toiminnoista. Lisäksi tottumukset, sairaudet ja pelot voivat haitallisesti minimoida liikkumista. Tällöin toimintakyky alkaa huonontua ja passiivinen elämäntapa saa vallan. Liiallinen lepo ei tuo voimia takaisin, vaan sillä on taipumus lisätä väsymyksen tunnetta ja heikentää kuntoa. Kuitenkin fyysisesti aktiivista elämää voi elää arkiliikunnan keinoin läpi elämän toimintakyvyn puutteista huolimatta. Esimerkiksi kävely, talous- ja puutarhatyöt sisältävät ruumiillista ponnistelua, mikä hidastaa toimintakyvyn laskua. (Rantanen 1999, 11.) Monipuolisen tuen antaminen ikäihmisten

liikkumisen aktivoimiseksi onkin tärkeää. Tarvitaan myös kannustusta ja mukaansatempaavaa tapaa lähteä liikkeelle.

Video välineenä tuli mieleeni, koska se mahdollistaa monipuolisen tiedon välityksen laajalle kohderyhmälle. Hylkäsin ajatukset liikuntapäivien järjestämisestä, koska kaikilla ikäihmisillä ei ole mahdollisuutta eikä halua osallistua järjestettyihin liikuntaryhmiin. Jokainen ikääntynyt ei myöskään tunne itseään niin sosiaalisesti, että osallistuisi ryhmätoimintaan. Paljon vanhuksia asuu haja-asutusalueella, jossa pitkät välimatkat mutkistavat harrastusmahdollisuuksia. Ajatuksen kirjan kirjoittamisesta heitin myös romukoppaan, koska naurahdin itsekin mielikuvalle heikkonäköisestä mummelista tiirailemassa suurennuslasin läpi jumppaohjeiden kuvatekstejä. Ikäihmisille poikkeuksellista liikuntaintoa vaatisi myös voimistelu pelkän äänikasetin mukana, varsinkin jos kuulo olisi jo huonontunut. Videon etua puolsi havaintoni, että useille ikäihmisille television katselu on päivittäinen tapa kuluttaa aikaa. Myös videonauhuri on Pertti Näräsen (1998, 23) mukaan jo yli kuudessakymmenessä kodissa sadasta, koska television katseluajat halutaan mukauttaa itselle sopiviksi. Näin ollen videonauhuri ja -kasetti ovat useimmille ikäihmisille tuttuja asioita.

2.2 Työn sisältö muotoutuu

Työni ensimmäisen kirjallisen hahmotelman esitin joulukuussa 1998 Tutkimus ja sen menetelmät -opintokokonaisuuden päätteeksi (liite 1). Vaikka pidän parin vuoden takaista suunnitelmaani hyvin alkeellisena, havaitsen sen olleen tarpeellinen työni eteenpäin työstämisessä.

Ideaseminaarissani mietin, minkälainen liikkuminen kiinnostaisi ikäihmisiä. Työni periaatteiksi nostin asiakaslähtöisyyden ja elämäkokemuksen huomioimisen. Halusin käyttää työssäni hyväksi ikäihmisille tuttuja asioita. Pohdiskelin, millaista elämää ennen maailmansotia syntyneet ihmiset ovat eläneet. Mieleeni tuli maaseutuyhteiskunta, jossa koneita oli vähän. Päivämatkat kuljettiin jalan ja työt tehtiin enimmäkseen kehon voimalla.

Liikkuminen tuli tekemisen sivutuotteena ja ilmeisen mielekkäällä tavalla. Hyvänä esimerkkinä hyötyliikunnan vaikutuksesta on toiminut myös äitini. Lähes kahdeksankymppisenä hän niittelee heinikkoja marjapensaiden ympäriltä, pitää kukka- ja ryytimaat esimerkillisessä kunnossa sekä pyöriilee kesäisin kauppaan monet kilometrit. Hän on touhukas, virkeä, hyväkuntoinen ja hämmästyttävän terve. Kokemukseeni perustuen valitsin maatilan kesätyöt videon teemaksi.

2.3 ”Synnytyskipuja”

Tämän jakson tarkoitus on muistuttaa, että omia ajatuksia tulee arvostaa. Itseensä tulee uskoa, jotta omat suunnitelmat jaksaa toteuttaa. Minä olen kamppailut oman riittämättömyyden tunteeni kanssa. Epävarmuuden juuret ovat omassa elämässäni. Ennen opiskeluani olin vuosikausia tehnyt samaa työtä ja hankkinut vankan asiantuntemuksen, jota ammattipiirissäni arvostettiin. Sitten vaihdoin paikkakuntaa ja jäin pois työstäni. Tulin lakimaailmasta ”vihreänä” sosiaalialan kouluun. Alussa minusta tuntui, että en ikinä pystyisi saavuttamaan opiskelutovereitteni ammatillista tasoa. Tunsin myös olevani ainoa vanhustyöstä kiinnostunut. Kun opiskelujen alkuvaiheessa puhuttiin päättötöysuunnitelmista, kuulin, että tutkimukset olivat yleinen teema. Lisäksi yleisessä ohjauksessa painotettiin tutkimusaiheita, koska muistan pari kertaa kysyneeni, voiko päättötöynä tehdä jotain muutakin. Projektityön mallit olivat ainoa opastus kysymyksiini.

Pohdin muutaman kerran muita päättötöymahdollisuuksia, mutta mikään muu aihe ei minua sytyttänyt. Tunsin, että en jaksaisi puurtaa sellaisen työn eteen, jolle olisin ulkoisista syistä ”myynyt itseni”. Uskon, että mieluisan asian saavuttamiseksi voi löytää itsestään yllättäviä voimavaroja. Pitää vain luottaa omaan intuitioon, omaan sisimpään, joka kertoo paljon viisaita tietoja. Ehkä yksi opiskelijatoverini oli oikeassa todetessaan varmaan tyyliinsä ” Sää Marja olet saanut sen lahjana Korkeimmalta”, kun en osannut vastata hänen kysymykseensä ideani alkuperästä. Jääräpäisesti olen joka tapauksessa tehnyt työtä hitaasti, mutta varmasti videon toteutumiseksi.

Odottamisen ja epävarmuuden sietokykyä työni on koetellut. Saanko hankittua yhteistyökumppanit kuvausta varten? Mistä järjestyvät näyttelijät ja sopiva kuvauspaikka? Miten selviän kustannuksista? Raastavinta on ehkä ollut epävarmuuden sietäminen. Esimerkiksi vasta reilun vuoden odottamisen jälkeen sain tietää, että kuvaaja ja äänittäjä ovat löytyneet. Tätä ennen en voinut muuta kuin uskoa asioiden järjestyvän tavalla tai toisella. Seuraava jännittävä odottaminen oli kesän tulo ja kuvausten alkaminen. Jälkeenpäin olen voinut todeta epämiellyttävien tunteiden kasvattaneen minua. Turha etukäteen hätäily on vähentynyt. Jos tulee mutkia matkaan, keksin nokkelammin keinoja päästä tavoitteeseeni toisella tavalla. Nyt osaan enemmän iloita onnistumisista. Suurin haasteeni on ollut uskoa, että minusta on tämän projektin toteuttamiseen. Ajattelu, että täydellisyyteen en pääse, mutta parhaan kykyni mukaan toimiminen riittää, on ollut opettelu tulosta.

2.4 Aikaisempiin liikuntavideoihin tutustuminen

Suomessa on julkaistu monia liikuntavideoita. Useimmat ovat suunnattu nuorille tai keski-ikäisille, mutta myös vanhusliikunnan kasetteja on olemassa. Ennen työni tarkempaa suunnittelua halusin tietää, millaisia ikäihmisten liikuntavideoita on tehty. Katsoin viisi erilaista videota, jotka oli valmistettu eri vuosina. Katsoin videot, koska halusin saada tietoa liikunnan ohjaamisesta elävän kuvan avulla. Näin myös varmistin, että suunnitelmani mukaista työtä ei ole kukaan aikaisemmin tehnyt.

Päällimmäinen havaintoni katsomistani videoista oli ohjaajakeskeinen toiminta. Pirteä nainen ohjasi liikkeitä, joita vanhemman näköiset ryhmäläiset tekivät tietyn toistosarjan. Toiminta tapahtui yleensä istuen musiikin tahdissa. Ainoastaan yhdessä videossa käytettiin mielikuvaliikuntaa. Marjo Stenbergin ja Outi Mäen tekemässä Meidän kodin jumppahetki –sarjan osassa 7 vanukset istuivat piirissä keski-ikäisen ohjaajan kanssa, muistelivat perinteisiä töitä ja tekivät jäljitteleviä liikkeitä yhdessä. Tapahtumaympäristö oli vanhaan tyyliin sisustettu kaupunkiasunto. Katsojalle myös näytettiin muutama välähdys

autenttisesta tapahtumasta. Videolta välittyi minusta mukava ilmapiiri. Sain omakohtaisen vahvistuksen, että positiiviset mielikuvat tehostavat liikkumista, lisäävät liikunnan intoa ja luovat hyvän olon tunteita. Päätin käyttää videollani hyväksi sellaisia mielen voimia kuten tyytyväisyyttä omasta tekemisestä, iloa pienistä asioista ja nautintoa luonnon kauneudesta. Nämä voimavarat ovat löydettävissä eri asuinympäristöissä, eri päivinä sekä eri ikävuosina.

3 IKÄIHMINEN KESÄTALKOOT-VIDEON VIITEKEHYKSENÄ

3.1 Katsojan iän määrittelyä

Kesätalkoot-videon kohderyhmä ovat ikäihmiset eli vanhukset, joilla minun määrittelyni mukaan on elinvuosia takanaan lähempänä sataa kuin viittäkymmentä. Koska tuntemani ikääntyneet pitävät vanhus -sanaa negatiivisena, puhun työssäni ikäihmisestä, ikääntyvästä, varttuneesta tai seniori-ikäisestä.

Vanhuuden alkaminen on suhteellinen käsite, jonka määrittämiseen objektiivisia arvoja on vaikea antaa. Stakesin raporttien (Vaarama & Hurskainen 1992) mukaan gerontologisen tietämyksen lisääntytyä on todettu vanhuuden ja siihen liittyvien palvelujen tarpeen alkavan noin 75 - 80 vuoden iässä. Toimintakyky ja avuntarve liitetään vanhuuteen, kun todetaan vanhuksen olevan ikääntymisestä johtuen toimintakyvyltään heikentynyt ja tarvitsevan usein apua (Raassina 1994, 8). Koska vanhenemisen vaikutukset ja ilmenemismuodot vaihtelevat kronologisesta tai biologisesta iästä riippumatta, tarkkaa vanhuuden alkamisikää ei voida osoittaa. Lisäksi vanhuutta määrittävät yhteiskunta, aika ja kulttuuri, kun puhutaan sosiaalisesta iästä (Tikka 1994). Yleisesti ikääntymisen vaikutukset lisääntyvät vasta yli 75-vuotiaana, mutta elämänvaiheena vanhuus tulee myöhemmin. Iän tarkastelun lisäksi

ikäntymisessä tulee huomioida kunkin oma käsitys itsestä, psyykkinen tila, sosiaalinen asema, perimä, elämäntavat, elinympäristö jne. Käsitys omasta iästä vaihtelee samasta syntymävuodesta huolimatta. (Koskinen, Aalto, Hakonen ym. 1998, 16; Raassina 1994, 7 - 8.)

Vaikka Kesätalkoiden kohderyhmänä ovat ikäihmiset, katsominen ei ole kielletty alle 75-vuotiaillakaan. Toivonkin, että myös nuoremmat katsojat voisivat löytää videon herättämien positiivisten mielikuvien kautta myönteisyyttä vanhenemiseen itsessä ja ympäristössä. Maalaiselämän kuvauksen myötä urbanisoitunut nuorempi sukupolvi saa väläyksen agraariyhteiskunnasta, jossa elämäkokemuksen arvostaminen, lähimmäisen huomioiminen ja luonnon läheisyys luovat inhimillistä arvomaailmaa.

3.2 Ikääntyneen kohtaaminen

Ihminen on kokonaisuus. Kokonaisvaltaisuuteen kuuluvat ruumis, mieli ja henki, jotka vaikuttavat toisiinsa. Konkreettisena olomuotona ruumis on helpoin tarkkailun kohde. Polven kipeys tuntuu, kasvojen rypyt näkyvät ja suoliston kaasunmuodostus kuuluu. Myös kehon ja mielen vuorovaikutus tiedetään, kun puhutaan psykosomaattisista sairauksista. Diakonian opinnoissa olen havainnut, että ihmisen henkinen ulottuvuus, johon hengelliset tarpeet kuuluvat, on vaikeampi tunnistaa. Onko syynä tietämättömyys, ennakkoluulot vai arkuus, että tämä mauton, hajuton ja väritön puoli ihmisestä jää helposti huomioimatta. Kuitenkin henkisyys kuuluu tärkeänä osana ihmisyyteen. Paavo Rissasen (1992, 122 - 125) kuvaamana hengellisyys tekee ihmisestä enemmän kuin hänen ruumiinsa, mielensä, tunteensa ja tahtonsa yhdessä ovat. Se toimii näiden osien yhdistäjänä ja yhteistoiminnan koordinoijana niin, että kokonaisuus on jotain enemmän.

Ihmisen kohtaaminen ei saisi olla osittaista, vaan jokainen ihminen tulee nähdä kokonaisuutena. Lääkettä on helppo antaa sairauteen tai tavaraa puutteeseen vastaamatta henkisiin tarpeisiin. Henkisen puolen laiminlyöminen aiheuttaa

vakavia seurauksia. Erik Ewalds (1990) on todennut, että jos ihminen ei ole löytänyt tarkoitusta elämälleen, hänen elinvoimansa hiipuvat olemattomiin. Merkityksettömyyden tunteella on lamaannuttava vaikutus fyysisiin toimintoihin, mikä johtaa sairastumiseen. Mieleeni tulee eräs sosiaalialan ammattilainen, joka halvaantui ja joutui eläkkeelle. Huonosti liikkuvana hän eristäytyi, laihtui ja alkoi odottaa kuolemaansa. Hänelle tehtiin monet lääketieteelliset kokeet vikaa löytämättä. Onneksi vapaaehtoinen lähimmäinen löysi tämän kotiinsa sulkeutuneen yksinäisen ihmisen. Hänellä oli aikaa pysähtyä ja kuunnella uuden ystävänsä ajatuksia ja toiveita. Heidän tapaamistensa tärkeiksi hetkiksi muodostuivat yhteiset ateriat, koska aikaisemmin ruoka ei ollut yksinasuvalle maistunut. Luut alkoivat saada lihaa ympärilleen, ja pian tämä entinen naisvoimistelija hämmästytti notkeudellaan päiväsairalan liikuntapiirissä.

Erik Ewaldsin (1990) mielestä elämän hallinta luovutetaan liian helposti vanhuudessa asiantuntijoille. Kun passiivisena käyttäydytään ympäristön odotusten mukaisesti oma tahto ja tarpeet unohtaen, sisäisen minuuden etsintä jää vajavaiseksi. Kuitenkin omia ratkaisuja ja päätöksiä tarvitaan tukemaan oman elämän hallintaa, myös ikävissä ja vaikeissa tilanteissa. Kevyt suhtautuminen elämään vie kyvyn aidosti kohdata sekä elämän rajallisuus että toinen ihminen. Tällöin vieraannutaan myös itsestä, mistä seuraa yksinäisyyden tunne. Elämä on loppuun saakka jatkuvaa kypsymistä, kasvamista ja tervehtymistä. Tällä kasvun tiellä saavutetaan kyky kunnioittaa ja rakastaa toista ihmistä ainutlaatuisena, ainutkertaisena lähimmäisenä. (Ewalds 1990, 169 - 178.) Kristillisen perinteen mukaan ihminen kulkee koko elämän kestävää hengellistä matkaa eheytymiseen, jonka aikana hän voi löytää toimivan vuorovaikutussuhteen Jumalan kanssa ja saada elämäänsä uuden tarkoituksen ja toivon. Olemassaolo saa näin arvon ja mielekkyyden. (Rissanen 1992, 65, 74, 124 .)

Ihmisen jakamattoman kokonaisuuden merkitys on, että mikään inhimillinen tai jumalallinen ei ole ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa vierasta. Aarno Sainio (1987) puhuu kokonaisvaltaisesta huolenpidosta, joka todentuu sanan julistuksessa, lähimmäisen rakkaudessa sekä palvelun eli diakonian avulla. Diakoniassa Esko Ryökkään (1991) mielestä tärkeintä on lähimmäinen ja

hänen etunsa auttamisen lähtökohtana. Ryökäs myös korostaa arjen kristillisyyttä, elämistä omalla paikallaan vapaina ihmisinä. Jumalan luomassa maailmassa on ilo vapaaehtoisesti auttaa niitä, jotka tukea tarvitsevat. (Hoivatkaa toinen toistanne 1991, 181-182.) Myös vapautuksen teologia korostaa uskonnollisuuden kuulumista arkeen ja ihmissuhteisiin eikä sitä tule erottaa irralliseksi alueeksi elämässä (Saraneva Coranderin mukaan 1992, 25). Miellän ihmisyyden kokonaisvaltaisen kohtaamisen todentuvan, kun ihminen on toisen rinnalla tasa-arvoisena ihmisenä. Se tarkoittaa käytännön pieniä tekoja arjessa, kun kuljetaan hetki lähimmäisen vierellä tukea antaen ja välittämistä osoittaen.

3.3 Elämäkokemuksen lahja - hiljainen tieto

Pitkän elämäkoulun aikana ihminen saa paljon tietoa, jota ei ole koulussa opetettu. Yksityiskohtaista neuvontaa ei tarvita kukan poimimiseen tai kärpästen hätistelyyn, vaan näistä suoriudutaan kuin itsestään. Tieto on tullut jostain eikä sen alkuperää voida jäljittää. Michael Polanyi on määritellyt hiljaiseksi tiedoksi tiedon, joka koko ajan vaikuttaa ihmisessä, vaikka sitä ei voida ilmaista. Polanyi sanoo, että ”ihminen tietää aina enemmän kuin voimme kertoa tai kuvata.” Hannele Koivusen määritelmä hiljaisesta tiedosta tuo tiedon merkityksen ja laajuuden konkreettisemmaksi. Koivusen mukaan hiljaista tietoa on kaikki se ihmisellä oleva tieto, joka on geneettistä, ruumiillista, intuitiivista, arkityyppistä ja kokemuspäristä ja jota ei voida ilmaista kielellisillä käsitteillä. (Koivunen 1997, 77 - 79.)

Ihminen toimii vaistonvaraisesti ja tiedostamattomasti aidon välittömän kokemuksen mukaan. Tietoisuutta voidaan kuvata jäävuorena, josta ei-käsitteellinen tieto muodostaa valtaosan. Aivojen toiminnasta tietoista on hyvin pieni murto-osa. Tämä pinnan alla oleva viisaus on kehittynyt evoluution seurauksena alitajuisesti pitkän ajan kuluessa. Hiljainen tieto on ihmisessä kokonais-valtaisena tullen esille käden taitoina, ihon ja aivojen syvien kerrosten tietona. (Kaplinski Koivusen mukaan 1997, 76; Ahonen 1994, 79.)

Olemisen ensisijainen muoto on ruumiillinen olemassaolo, sitten tulevat ajattelu ja kieli. Tämän vuoksi ihminen elää maailmassa alkuperäisemmin juuri ruumiinsa avulla. (Merleau-Ponty Koivusen mukaan 1997, 76.) Hiljainen tieto tulee esille etupäässä ihmisen toiminnassa, jossa traditiolla on keskeinen merkitys. Traditio on tiedon siirtoa sosiaalisessa kontekstissa. Yhteisön hiljainen tieto välittyy traditioissa. Tiedon ihminen omaksuu jäljittelemällä, samastumalla ja suoraan tekemisen kautta. Näin siirtyvät toimintamallit, ohjeet, arvot, säännöt ja normit sukupolvelta toiselle. (Polanyi Koivusen 1997 mukaan, 84.) Siirtyvän tiedon laatu vaihtelee sukupuolen mukaan. Nainen välittää toiselle naiselle suurta varastoa arjen tietoa. Kysymyksiin, miten laittaa ruokaa, järjestää vaatehuolto tai hoitaa terveyttä, vastaa laajasti naisten omaksuma hiljainen tieto. Vastaavasti miehillä on oma kulttuurinsa, jossa hiljaista tietoa käytetään esimerkiksi kalastuksessa tai metsästyksessä. (Koivunen 1997, 117 - 122 .)

3.4 Miten ikäihmistä puhutellaan videolla?

Kesätalkoiden henki on ikääntymistä kunnioittava, koska arvostan vanhuutta jo elämäkokemuksen tuoman viisauden perusteella. Pitkä elämä antaa ikääntyneelle ainutlaatuista asiantuntijuutta nuorempiin verrattuna.

Ikäihmisissä minua kiehtoo heidän elämän historiansa. Olen saanut kuulla monenlaisia tarinoita, uskomattomia selviytymiskertomuksia ja hauskoja sanontoja. On ihmisiä ja kohtaloita, jotka tulen muistamaan kauan. Kesätalkoiden kertomus voisi olla pieni pätkä ikäihmisen elämäntarinaa. Kun videolla ikääntyvä pariskunta kerii lankakerää, silloin symbolisesti kootaan elämän säikeitä yhteen. Pohditaan, millaista elämä on ollut ja mitä tapahtumia se on sisältänyt. Välillä lanka on kiristynyt, toisinaan se on luistanut soljuvasti sormien läpi. Langasta syntyy myös erilaisia kudelmia, jotka ovat ainutlaatuisia tekijänsä mukaan. Erilaiset päivät iloineen ja suruineen, kokemusten kirjo ja perinteet ovat arvokkaita säikeitä tuotoksessa nimeltä elämä. Videolle erilaisia säikeitä olen kerännyt ikäihmisiltä kuulemistani elämäntarinoista.

Kesään sisältyy paljon positiivisia asioita kuten lämmin ilma, valoisuus ja kaunis luonto. Haluan herättää varttuneen katsojan mieleen hyviä muistoja perinteisen maalaiselämän kuvauksella: kesätöillä, eläimillä ja vanhoilla tavaroilla. En odota videon katselun välittömästi parantavan kenenkään elämää, mutta jo yksikin hymy katsojan huulilla tai toteamus ”Kyllä sitä minäkin nuoruudessani tuolla tavalla tein”, täyttävät yhden videon tavoitteista eli hyvän mielen tuomisen. Mukavien muistojen avulla tunne oman elämän merkityksestä vahvistuu. Elämäntarkoituksen oivaltaminen auttaa hyväksymään vanhenemisen mukanaan tuomat muutokset.

Videolta katsoja saa monenlaisia virikkeitä, kun hän seuraa ja jäljittelee kuvattuja maatilan tapahtumia omassa kodissaan: kävelee kuvitellulla metsäpolulla, heiluttelee käsiään halon hakkuun tyyliin tai pyörittelee ranteitaan langan kerimisen malliin jne. Tekeminen aktivoi kehoa ja tekemisen tarkoitus palvelee mieltä.

Tunnetasoa ruokkii käsikirjoituksen tematiikka. Koska syvää esteettistä elämystä ei voida kuvata sanoin, positiiviset tunnetilat tulee luoda erilaisin metodein. Esimerkiksi kauneuden kokeminen liittyy tiedostamattomasti hiljaisuuteen. (Castermane Koivusen mukaan 1997, 123.) Jo suomalaisen kansanrunouden kuvaamana hiljaisuuden kuuntelemisen foorumeja ovat metsät, pellot ja rantasaunat. Tämän vuoksi käytän videolla näitä elementtejä: luontoa ja vesistöä. Katsoja näkee hohtavan valkorunkoisia koivikoita, kumpuilevia heinäpeltoja ja kukkaketoja. Illalla kylvetään saunassa ja pulahdetaan sitten lämpimään järviveteen. Luontokuvia olen halunnut videolle paljon mielessäni Eino Leinon runo ”Nocturne”. Siinä kuvataan rauhaa ja hiljaisuutta, joka kesäiltana laskeutuu luontoon. Juuri luonnon hiljaisuudesta ja kauneudesta suomalainen ammentaa tasapainoa ja eheyttävää voimaa. (Koivunen 1997, 139 - 141.)

Video on toteutettu perinteitä, ruumiillista työtä, isänmaallisuutta ja kristillistä vakaumusta kunnioittaen. Henkisyttä ja hengellisyyttä olen tuonut esille pienin elein tavallisessa ihmisten arjessa. Kristilliset arvot todentuvat lähimmäisen

rakkautena, kun toista ihmistä arvostetaan ja autetaan. Olen halunnut korostaa pieniä tyytyväisyyden aiheita, jotka voivat jäädä arkisen aherruksen varjoon. Videolla esimerkiksi iloitaan heräämisestä uuteen päivään tai ihailaan kaunista kukkaketoa. Myös roolihenkilöiden käyttäytyminen ilmentää hengellistä ulottuvuutta. Emäntä siunaa Jumalan viljan tekemällä leipätaikinan päälle ristin merkin ja kiittää illalla elämänsä lahjoista. Lauantai-iltana kuuluvat ehtookellot. Ihmisen kolme ulottuvuutta eli ruumis, mieli ja henki on huomioitu videolla kokonaisvaltaisesti ja erottelematta.

4 IKÄIHMISEN LIIKKUMINEN

4.1 Ikäihmisen terveysliikunta

Ikääntymiseen liittyy riski jäädä paikoilleen. Fyysisellä aktiivisuudella on taipumus vähentyä, kun ongelmia alkaa esiintyä arjen toiminnoissa. Lisäksi tottumukset, sairaudet ja pelot voivat minimoida liikkumista. Tällöin alkaa kunnolle vahingollinen kierre, koska passiivinen lepääminen lisää entisestään väsymyksen tunnetta. (Rantanen 1999, 11.) Kuitenkin tietty määrä ruumiillista toimintaa ehkäisee ikääntyessäkin liikkumattomuuden haitat. Liikkuminen on välttämätöntä elimistön rakenteiden ja toimintojen kunnossa pysymiseksi (Vuori 1996, 12 - 15).

Liikunta on välttämätöntä terveydelle (Vuori 2000, 12). Terveyden määrittelyyn on monta tapaa. Markku Ojasen (1997, 8) mielestä terveyttä kuvaa sairauksien puuttuminen ja eliniän pituus. Runsaasti liikkuvat ovatkin keskimääräistä terveempiä ja pitkäikäisempiä. Terveys on paljon muutakin. Se elämän voimavara, joka mahdollistaa kyvyn suoriutua erilaisista tehtävistä. Terveyden avulla keuhot ulkoisia ja sisäisiä rasituksia. Ilkka Vuoren (1996, 12) mukaan terveys ilmenee vahvoina ja tarkoitustaan palvelevina rakenteina ja elintoimintojen riittävinä reserveinä, virheettömyytenä ja häiriöttömyytenä.

Terveys on hyvinvoinnin yksi osa, johon Heidi Ahosen (1994, 25) mielestä kaikki ihmisen valinnat vaikuttavat. Jo mielen vire vaikuttaa kehoon ja päinvastoin, koska ihminen on psykosomaattinen kokonaisuus. Terveysten määrittämisessä ulkoiset tekijät eivät ole niin merkittäviä kuin ikäihmisen subjektiivinen kokemus terveydestään ja minkä merkityksen hän sille antaa. Kaiken kaikkiaan oma tulkinta elämästä, sen merkityksen kokeminen vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. (Parviainen 1998, 19 - 20.) Terveys onkin yksi tärkeimmistä ikääntyvän elämänlaatua edistävästä tekijöistä.

Kohtalainen liikunnan määrä ja kuormittavuus kasvattavat terveyttä ja toimintakykyä. Tällöin voidaan puhua terveyslennasta, minkä Vuori määrittelee liikunnaksi, joka tuottaa terveyttä hyvällä hyötysuhteella ja vähäisin vaaroin. Liikkumisen vaikutukset ovat tärkeitä eikä niinkään suorituspa. Annettaessa suosituksia liikkumiseen terveyden näkökulmasta huomio kiinnitetään pikemminkin ihmisen kuntoon ja terveyteen eikä niinkään hänen ikäänsä. Esimerkiksi heikkokuntoisen suositellaan jaksottavan päivittäisen liikkumisen useisiin jaksoihin ja rasituksen kuormittavuutta vuoropäiville. (Vuori 1996, 14-15, 80.)

Hippokrates on jo 300 vuotta ennen ajanlaskun alkua todennut liikunnan positiiviset vaikutukset terveyteen: ”Kaikki elimistön osat, joita kuormitetaan kohtuullisesti toiminnalla, johon ne ovat tottuneet, kehittyvät ja vanhenevat hitaasti; mutta käyttämättä jätettyinä ne tulevat alttiiksi sairauksille, kasvavat ja kehittyvät puutteellisesti ja vanhenevat nopeasti.” (Vuori 1996, 9.)

Fyysisen toimintakyvyn päätekijöitä ovat hapenotto- ja sydämen syketiheys ja lihasvoima. Nopeus, kestävyys, notkeus ja tasapaino kuuluvat myös fyysisen kunnan piiriin. (Ojanen 1997, 8.) Hengitys ja verenkiertoelimistön kuntoutuminen liikunnan avulla lisäävät ikääntyessä jakamisen tunnetta ja virkeyttä. Nivelten liikkuvuus ja luuston vahvuus säilyttävät suoriutumiskykynsä päivittäisissä askareissa, jolloin kaatumisen vaara pienenee. Lihasvoima ja koordinaatiokyky puolestaan edesauttavat omaehtoista liikkumista, kun jaksaa kävellä portaita tai kantaa kauppakassia. Kun tasapainokyky on hyvä, ruumiin

hallinnan tunne paranee ja liikkuminen on sujuvaa. Ikäihmisen toimintakykyä on suoriutuminen päivittäisistä arkisista askareista. (Vuori 1996, 80.)

Liikkumattomuuden haittojen poistamiseksi fyysinen aktiivisuus on hyödyllistä joka päivä. Sen lisäksi on hyvä harjoittaa voimaa ja liikkumistaitoja säilyttävää liikuntaa muutaman kerran viikossa. Yleensä tarpeellinen määrä fyysistä aktiivisuutta toteutuu tavallisissa arkipäivän toiminnoissa hyötyliikuntana, kun tekee talous- ja puutarhatöitä tai kävelee pienet matkat esimerkiksi kauppaan. (Vuori 1996, 80.) Ikääntyessä suositeltava liikunta onkin rasitukseltaan kevyesti tai kohtuullisesti elintoimintoja kuormittavaa. Tämä tarkoittaa liikuntaa useampina päivinä viikossa, jolloin hengästytään lievästi ja käytetään kohtalaisesti lihasvoimaa. Päivittäinen liikunnan tarve täyttyy pieninäkin annoksina. Jo kymmenen minuutin liikunta kolme kertaa päivässä lisää vähän liikkuneille kestävyyskuntoa saman verran kuin puoli tuntia yhdellä kerralla. Tapoja jatkaa fyysisesti aktiivista elämää on paljon, vaikka toimintakyky olisi puutteellinen. (Rantanen 1999, 11; Vuori 2000, 79.)

Liikkumisen yleisohjeet konkretisoidaan ikäihmisen kunnan mukaan. Hidas eteneminen omaa vointia kuunnellen tekee liikkumisesta miellyttävän. Rajuus ja nopeus eivät kuulu enää vanhusliikuntaan onnettomuusriskien vuoksi. Joka tapauksessa ikääntyessäkin liikuntaan sisältyy paljon mahdollisuuksia ja niitä on tärkeä korostaa rajoitteiden ja ongelmien sijaan. Vanhanakin on oikeus nauttia liikkumisesta. (Karvinen 1994, 21.)

4.2 Liikkuminen piristää ikääntyneen mieltä

Luonteva liikkuminen on osa hyvää elämää (Vuori 2000, 3). Liikunnan psyykkinen vaikutus perustuu mielihyvää tuottavaan kokemukseen itsestä. Jotta tämä kokemus syntyy, liikunnan on tuotettava harrastajalleen onnistumisen, hyväksytyksi tulemisen ja irtautumisen kokemuksia. Se miten liikkuu, riippuu kunkin mielihyvän lähteistä. Lisäksi kokemukseen vaikuttavat fyysiset taidot ja sosiaaliset tekijät. (Vuori 1996, 82 - 83.) Liikuntatilanteessa

huomio ja ajatukset siirtyvät suoritukseen, jolloin tietoisuuden tila muuttuu. Oman kehon tuntemukset nousevat pinnalle. Myös psyykkinen jännitys purkautuu lihas-toimintojen avulla. (Vuori 2000, 82.)

Hyvinvoinnin kannalta liikunnan mielekkyys on tärkeää. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan tässä ikäihmisen tuntemusta omasta elämästään, miten hän arvioi omaa selviytymistään ja luottaa omiin kykyihinsä. Myös terveydentila liittyy hyvinvointiin. Koska liikunta edistää terveyttä ja lisää fyysistä aktiivisuutta, sen hyvinvointia lisäävä vaikutus on ilmeinen. Mielellään suoritettu liikkuminen muodostaa jatkumon, jossa koettu mielihyvä vaikuttaa ensin psyykkiseen hyvinvointiin. Kun ikääntyneellä on hyvä olla, hän on helpommin tyytyväinen omaan fyysiseen kuntoonsa ja terveyteensä. Ikääntyneen tuntiessa olevansa terve hän haluaa terveyttään vaalia. Silloin elämäntavat ja asenteet muotoutuvat tavoitteen suuntaisiksi. (Ojanen 1997, 8 - 12.)

Kun iloitsee liikkumisesta ja saa toteuttaa sitä oman halunsa mukaan, liikunnan positiivinen vaikutus tunne-elämään on laaja. Ensinnäkin myönteinen liikunnallinen kokemus kannustaa pitämään itsestä huolta ja hyväksymään myös omat keholliset muutokset vanhuusiässä. Masentuneisuus ja ahdistuneisuus vähenevät, kun itsetunto ikäihmisellä kohenee. (Karvinen 1994, 241.) Toisekseen liikunta edesauttaa oppimista ymmärtämään fyysisen kunnan, liikunnan ja sairauksien välistä yhteyttä. Itseään voi hoitaa fyysisellä aktiivisuudella. Liikunta harjoituttaa myös muistia ja päättelykykyä, mikä parantaa keskittymiskykyä ja uuden omaksumista. Samalla kehittyä luovuus ja uusien taitojen oppiminen paranevat. (Karvinen & Oikarinen 1997, 10 - 11.)

Liikkuminen lisää ikääntyvän sosiaalisia kontakteja. Liikunnan parista voi löytää ystäviä ja saada vertaistukea omalle elämälle. Yhdessä liikkuminen lisää menneitä ja aloittelevia. Lisäksi erilaiset liikuntamuodot mahdollistavat vanhanakin tilaisuuden toimia eri rooleissa, minkä kautta ikääntyvä saa itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia. (Karvinen & Oikarinen 1997, 11.) Liikunnalla onkin kokonaisvaltainen vaikutus ikäihmisen terveyteen ja toimintakykyyn.

4.3 Ikäihmisen liikunnan perinteet

Jotta voi ymmärtää ikäihmisen liikuntakulttuuria, täytyy ymmärtää sitä elämää, jota hän on ennen eläkeikänsä elänyt. Ikääntyneen liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikuttavat hänen aikaisemmat tapansa. Siksi nuoruudessaan paljon liikkuneet liikkuvat todennäköisemmin vanhanakin. (Vanreusel ym. Takalan 1989 mukaan, 17.) Liikunta on kuulunut monen ennen maailmansotia syntyneen jokapäiväiseen työhön, joka on ollut ruumiillisesti rasittavaa. Päivittäin käveltiin, hiihrettiin tai pyöräiltiin kilometrejä, koska joukkoliikennettä ei siihen aikaan ollut. Liikuntaa saatiin työssä tai välimatkojen kulkemisessa eikä siihen juuri käytetty vapaa-aikaa. Vaikka liikunnan positiivinen vaikutus terveyteen on nykyisin yleisesti tunnustettu, uuden liikuntaharrastuksen omaksuminen 1900-luvun alkupuolella syntyneelle voi tuntua nykyisin vieraalta. (Kärkkäinen Takalan 1989 mukaan, 18.)

Tuttujen liikuntatapojen soveltaminen tekee liikunnasta mielenkiintoisen ja virkistävän. Nuoruudesta tuttu liikkumistyyli luo turvallisuutta. Onnistumisen kokemuksia syntyy, kun voi käyttää vielä omia kykyjä hyödyksi. Toiveiden ja aikaisempien kokemusten huomioiminen motivoi ikääntynyttä liikkumaan. (Karvinen & Oikarinen 1997, 12 ; Karvinen 1994, 13.)

4.4 Mielekästä liikkumista Kesätalkoiden ohjaamana

Kesätalkoot-videolla liikunta on tekemistä, kuten on ollut ikäihmisen elämässä ennenkin. Pelkkä fyysisen liike, kuten vartalon kierto sivulle ilman tarkoitusta voi tuntua merkityksettömälle ja jäädä omaehtoisesti tekemättä. ”Näin sitä ennen heinäa niitettiin” näyttäminen sisältää automaattisesti monta vartalon kiertoliikettä. Samalla parannetaan selkärangan joustavuutta ja harjaannutetaan tasapainoa. Vastaavasti kättä ei nosteta ainoastaan liikeradan säilymisen vuoksi, vaan mielikuvissa kurottaudutaan varpaille taittamaan puunkoksa. Ikääntyneen on helppo tehdä tuttuja asioita, koska entisajan työt ovat hiljaisena tietona ikääntyneen muistissa. Motoriikka ja liikeradat ovat automaattisia, eikä liikkumista rajoita pakonomaisuus tietyn mallin mukaan.

Liikkuminen on tällöin mielekästä, varsinkin jos uuden oppinen on vaikeaa tai tuntuu turhauttavalle. Tällä perusteella videolla ei korosteta liikuntaa, vaan se tulee fyysisen aktiivisuuden seurauksena osallistumalla tuttuun tekemiseen.

Pakkotahti ei ole pilaamassa tekemisen iloa, vaan jo videon nimi Kesätalkoot kuvaa toiminnan luonnetta. Talkoohenkeen kuuluu, että kukin kantaa kortensa kekoon voimiensa mukaan. Tekemisen ilo ja yhdessä olo ovat merkityksellisiä asioita. Lisäksi talkoissa työ ei ole ryppyotsaista raatamista, vaan välillä videon tarinassa pysähdytään nauttimaan arjen pienistä hetkistä: kauniista päivästä, hyvästä ruuasta ja toisista ihmisistä. Videon kannustava ja iloinen henki tukee ikäihmisen liikkumista oman kuntonsa ja oman tapansa mukaan. Kukin kyykistyy niin alas kuin polvet taipuvat kuvitteellisessa mansikanpoiminnassa, tai soutamisen tahti on oman jaksamisen mukainen. Pääasia on, että ikääntynyt katsoja kokee olevansa mukana tekemisessä ja saavansa siitä tyydytystä.

Liikkumisesta voi tulla mielihyvän lähde, mikäli asenne siihen on myönteinen. Kun ikäihminen jäljittelee videolla kuvattua halkojen hakkuuta, hän myös muistaa, miten kirvestä on lyötävä kovasti olan takaa puiden pienimiseksi. Entisajan ruumiillisessa työssä on tarvittu sitkeyttä ja kovaa yrittämistä. Sinnikäs luonne ja tahdon lujuus eivät katoa vanhenemisen myötä. Uskon, että katsoja haluaa vieläkin ojentaa selkänsä mahdollisimman suoraksi ja nostaa kätensä niin ylös kuin saa, jotta kuvitellut halot halkeaisivat. Kun toiminnalla on tarkoitus, tahto ja innostus antavat adrenaliinia suoritukselle. Tällöin ikääntynyt huomaamattaan ylittää omat kaventuneet liikemallinsa ja unohtaa vähättelevät mielipiteensä omista kyvyistään. Menneisyydestä heijastuvat mielikuvat omasta vahvuudesta auttavat säilyttämään elämänhallinnan tunteen vanhuuden muutoksissa. Positiivisten tunteiden luomiseksi videon katsoja aktivoidaan muisteluun.

Kesätalkoot videon tyyli on kerronnallinen ja elokuvamainen. Liikkuminen on sisällytetty kuvattuihin maatalon päivän tapahtumiin. Ohjausmenetelmänä käytetään mallioppimista, joka tarkoittaa ihmisen käyttäytymisen muuttumista todellisten tai symbolisten mallien havaitsemisen jälkeen (Björkman 1982). Videolla näytetään ensin tekeminen, esimerkiksi leivän alustus luonnollisessa

toimintaympäristössä eli tuvassa. Välillä kuva siirtyy kaupunkiasunnon tyyliiseen olohuoneeseen, jossa emännän roolissa ollut nainen tekee samaa liikettä käsiään ojennellen. Liikkeet suoritetaan vaihtelevasti seisoen ja istuen.

Jotta katsoja ymmärtäisi helpommin oman tehtävänsä liikkua kuvattujen tapahtumien mukana, videolla näytetään tekemistä myös katsojan näkökulmasta. Esimerkiksi yhdessä kohtauksessa kuvataan oja ja seuraavassa kuvassa näytetään jalat loikkaamassa ojan ylitse. Kaikista toiminnoista ei ole kaksoiskuvia, koska lähikuvilla ja sanoilla myös ohjataan katsojaa. Video ohjaamisen välineenä on henkilökohtaisen ohjauksen jälkeen paras, koska katsoja voi pysäyttää nauhan, kelata sitä taaksepäin tai hidastaa kuvaa tarpeen mukaan.

Toiminnot olen pyrkinyt valitsemaan liikkeittäin monipuolisesti. Liikkeet ovat vaihtelevasti aerobista, lihaskuntoa, tasapainoa ja hienomotoriikkaa harjoittavia. Videolla kävellään ja soudetaan, mitkä toiminnot edistävät hapenottokykyä. Vastantaitto, niittoliike, halonhakkuu ja marjojen poiminta ovat lihaskuntoa ja tasapainoa edistäviä toimintoja. Langan kerintä ja piirakoiden tekeminen ovat liikkeitä, joilla harjoitetaan lähinnä käsien motoriikkaa.

5 IKÄIHMISEN MUISTELU

5.1 Muistelu kuuluu vanhuuteen

Hyvään vanhuuteen kuuluu, että ikääntynyt ihminen palaa muistoissaan elettyyn elämäänsä ja omaan toimintaansa. Itsensä ja menneisyytensä hyväksyminen ovat tärkeitä tekijöitä elämäntyytyväisyyden kannalta. Vanhuus on elämän parasta aikaa ikääntyneelle, joka osaa arvostaa itseään, elämäkokemustaan ja viisauttaan. (Koskinen ym. 1998, 12.)

Muistelutilanteessa on kaksi persoonaa. Tässä hetkessä elävä konkreettinen ikäihminen palauttaa mieleensä haluamansa nuoruuden kuvan itsestään.

Vuodet ovat muuttaneet tuota kuvaa. Kuva on saanut uusia värejä ja yksityiskohtia, jotain on voinut jäädä poisikin. (Crites Saarenheimon mukaan 1997, 177.) Marja Saarenheimo (1997) totesi tutkimuksensa perusteella, että iäkkäät ihmiset käsittelevät menneitä tapahtumia tekojen, toiminnan ja perinteiden kautta. He eivät kuvaile tilanteita niinkään itsestään käsin eivätkä puhu kokemistaan tunteista. Työ, ruumiillinen koettelemus ja rasitus ovat kerrottuina tarinoita selviytymisestä, voimasta ja jaksamisesta. Muistelu antaa tukea ikääntymisen haurastuttamalle olemukselle. (Saarenheimo 1997, 178, 180.)

Muistelun avulla ikääntynyt löytää elämästään uusia asioita ja antaa tulkitsemalla uusia merkityksiä menneille tapahtumille. Muistelu on yksi keino toteuttaa vanhuuden kehitystehtävää, elämän eheyttämistä. Kun ikäihminen muistelee omia selviytymisen ja onnistumisen kokemuksia, hän saa voimavaroja irrottautumiseen vuosien varrella tapahtuneista vastoinkäymisistä. Toivon ylläpitäminen, autonomian vahvistaminen ja itseymmärryksen lisääminen ovat onnistuneen muistelun anteja. (Koskinen ym. 1998.)

5.2 Kesätalkoot herättelee mieluisia muistoja

Monen ikäihmisen synnyinkoti tai ainakin kesien viettopaikka on sijainnut maaseudulla. Lapsuuden kesät ovatkin mieluisia muistelun aiheita: miten kesät olivatkaan helteisiä, miten lämmintä olikaan järvien uintivesi, miten makealta maistuivatkaan ahomansikat. Kuvaamalla näitä aiheita haluan tuoda ikääntyneen mieleen elämän hyviä asioita. Toivon hänen tuntevan hyvää oloa, kun hän katselee aitauksessa olevia lampaita tai tyyntä järvimaisemaa. Lintujen viserrys ja kukkakedon näkeminen tuokoot mieleen ne kauniit kotimaiset, joissa onnellisia hetkiä on eletty.

Tämän päivän ikäihmiset ovat syntyneet ennen maailmansotia. J.P. Roosin (1987) suomalaisen elämän kuvauksessa työ oli päällimmäisenä tämän sota- ja pula-ajan sukupolven tarinoissa. Vaikka työ oli ruumiillisesti raskasta, työn

tulokset koettiin saavutuksina. Vuosikaudet aherrettiin oman kodin eteen. (Roos 1987, 57, 70.) Mieleen palautuvat kokemukset kaikista menneisyyden saavutuksista ja niiden eteen tehdystä uurastuksesta auttavat ikääntynyttä ymmärtämään muutoksia, joita vanheneminen on tuonut tähän päivään.

Kesätalkoot-videolle on pyritty luomaan katsojan eteen niin vahva tekemisen ja osallistumisen tunne kuin katsoja olisi mukana työssä entisaikojen malliin. Menneinä aikoina kesätyöt tehtiin ihmisvoimin talkoilla, jolloin ihmiset tapasivat toisiaan työn merkeissä. Haluankin palauttaa iäkkään katsojan mieleen näitä positiivisia tuntemuksia ja hetkiä, jolloin hän tunsu olonsa tarpeelliseksi. Toivon katsojan muistavan ne onnistumisen muistot, joista iloitsemiseen kukaan ei voi olla liian vanha.

Nyt, kun monen ikääntyneen pihapiiri on vaihtunut ja asunto sijaitsee kaupunkiympäristössä tai laitoksessa, muisteluvierailu omiin lapsuuden maisemiin voi ilahduttaa. Mieleen muistuvat ne vahvat juuret, josta oma elämänpuu on versonut. Vaikka tuon puun ulkoinen olemus näyttäisi nykyisin kuihtuneelta, sen ytimessä kulkee yhä väkevä elämäneliksiiri, jota kauniit muistot ravitsevat.

6 VIDEON ILMAISULLISET KEINOT

6.1 Kuva

Näköaistin avulla ihminen saa eniten informaatiota ympäristöstä. ”Yksi kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa” -sanonta ei ole tuulesta temmattu. Ympäristön havainnointi tapahtuu kuvien avulla. Kuvallisella ilmaisulla on pitkäaikaiset perinteet, koska kuvilla on viestitetty ennen kirjoitetun kielen syntymistä. Koska katsominen ja havaitseminen ovat aistien toimintaa, näkemiseen liittyy myös ymmärtäminen. Näkemistä pidetäänkin kulttuurissamme myös tietämisen osoituksena tai totuuden vertauskuvana. (Näränen 1998, 66, 69.) Helpompi on uskoa jotain, jos on itse sen nähnyt.

Tiedon lisäksi kuva välittää tehokkaasti mielikuvia ja tunnelmia sekä herättää tunteita. Kun ihminen katsoo kuvaa, hän ei sitä suoraan "lue" vaan analysoi tai tulkitsee sitä ottamalla vastaan kuvan tiedollisia ja tunnesisältöisiä viestejä. Havainnointiin liittyy myös tietoinen tai tiedostamaton valinta. Katsoja alkaa rakentaa omien motiivinsa ja orientaationsa perusteella suhdetta kuvan maailman ja oman maailmansa välille. Oma kokemus, välitön tunnetila ja ympäristö vaikuttavat siihen, miten ihminen havainnoi kuvan viestejä. Hän valikoi ja tulkitsee havainnoimaansa sekä myös mielessään lisää kuvaan jotain itsestään. Tässä prosessissa syntyy kuvalle uusi sisältö, kun havainnointi herättää yksilölliset, kunkin elämänhistoriasta riippuvat tunteet. (Näränen 1998, 69; Vuorinen 1993, 150,159 - 163). Kuvalla on mahdollista koskettaa sellaista, jota ei voida ilmaista sanoin, esimerkiksi muistoja ja unelmia (Perttunen 1995, 51). Kuvat ovat siten moniselitteisiä. Kuvat täydentyvät kielellisten merkitysten, tulkintojen ja maailmankuvien kautta. Myös ajan kulumisen vaikuttaa kuvan tulkintaan; sama kuva saa uusia merkityksiä eri aikoina. Henkilökohtaisen tulkinnan lisäksi havainnointiin vaikuttavat sosiaaliset ja kulttuuriset tilanteet. Näitä havaintoja ohjaavia ajatusmalleja sanotaan skeemoiksi. Ihminen siis hahmottaa maailmaa sen mukaan, mitä asioita näkee, kokee ja havaitsee. (Näränen 1998, 68 - 70).

Kuvalla voidaan konkretisoida ja havainnollistaa ilmaisua. Esimerkiksi kasvokuva kertoo paljon ihmisen ulkonäöstä, iästä ja luonteesta. Samojen asioiden kuvaileminen sanallisesti sisältäisi useita lauseita. Tiedon välittäminen ympäristöstä, esineistä ja tilanteista mahdollistuu kuvien avulla havainnollisesti, nopeasti ja ymmärrettävästi. (Perttunen 1995, 51.) Erilaiset kuvakoot ja -kulmat tehostavat asian havainnollistamista.

6.2 Kuvan ja äänen yhteisvaikutus

Pertti Näränen toteaa (1998) kirjassaan Audiovisuaalisen kulttuurin oppikoulu äänellä olevan audiovisuaalisissa medioissa, johon myös video kuuluu, suuri merkitys. Ennen onkin puhuttu televisiosta "näköradiona", mikä kuvaa äänen merkitystä tehokkaassa kuvallisessa viestinnässä. Ääni syventää kuvan elävyyttä ja tuo kuvan tilanteet todenkaltaisemmiksi. Äänet antavat paikasta

akustisen kolmiulotteisen kuvan, äänimaiseman. Koska sähköisesti välitetty kuva on erillään katsojan elämysmaailmasta, kuvaan sopivat äänet parantavat katsojan eläytymistä kuvattuun tapahtumaan. Kuulija muuntaa äänen antaman kuvan mielessään visuaaliseksi ympäristöksi. Tätä vaikutusta voidaan tehostaa toiminnassa syntyvien luonnollisten äänien lisäksi äänitehosteilla. Hyvät äänitehosteet ylläpitävät katsojan mielenkiintoa ja vireyttä. (Näränen 1998, 5.)

Videolla on kyky luoda uskottavia ja todenkaltaisia mielikuvakokemuksia, jotka voivat säilyä muistissa kuten todelliset tapahtumatkin (Näränen 1998, 6). Kesätalkoot-videolla ääniä on käytetty mimeettisesti, jolloin jäljitellään tilanteessa syntyviä luonnollisia ääniä. Tämä edesauttaa tapahtuman kokemista aitona ja vaikuttavana. Äänillä voidaan luoda tunnelmia, tunteita, tempoa ja rytmiä.

Äänistä puhe on kieltä, joka koostuu erilaisista merkeistä ja merkkisysteemeistä eli symboleista. Näistä merkeistä muodostuu sanoja, jotka yhdistyvät lauseiksi. Sanat muodostavat symboleja, jotka kuvaavat jotain itsensä ulkopuolella olevaa kohdetta. Täydellistä vastaavuutta merkin ja todellisen asian välillä ei ole, sillä merkki ainoastaan viittaa todellisuuteen (Näränen 1998, 100.) Jotta kieli tulee ymmärretyksi, sanojen ja symboloiden merkityssisältö tulee tuntea, koska sanat ovat syntyneet sopimuksenvaraisesti eli konventionaalisesti. Kuitenkaan sanojen merkityssisältöä ei voida etukäteen määritellä, koska kielen merkityssisältö on riippuvainen kulloisestakin tilanteesta, puhujasta ja kuulijasta. (Makkonen 1998, 49 - 50.) Videolla kuuluvaa puhetta kuulija ei siis pelkästään kuuntele vaan myös tuottaa sille oman merkityksensä. Ihminen tulkitsee sanoja kuten kuviakin eli liittää niihin omaan elämäänsä perustuvia tulkintoja. (Näränen 1998, 44.)

Elävä kuva on viestintäkeino, jossa näkö- ja kuuloaistin avulla havainnointi tapahtuu monipuolisesti. Kun viesti tulee useamman aistin kautta, asia pysyy paremmin muistissa (Vuorinen 1993, 47). Kuvan ja äänen ymmärtämistä on vaikea erottaa toisistaan, koska ne luovat merkityksiä yhdessä. Niistä muodostuu kertomus, jolla tarkoitetaan jossain tapahtunutta tapahtumasarjaa. Kuvat ovat kyllä kieltä enemmän tulkinnallisia, joten kieltä tarvitaan tukemaan

kuvaa sekä varmistamaan kuvan yksiselitteisyyttä. Samoin kuva puhuttelee pikemminkin ihmisen sisimpää todellisuutta, kun puolestaan kieli koskettaa opittuja kokemuksia. Tärkeintä on, että kokonaisuus toimii, jolloin kuva ja ääni tukevat saumattomasti toisiaan. Videolla voidaan herättää mielikuvia, tunteita ja ajatuksia. Sen avulla on mahdollista havainnollistaa sellaisia tietoja ja kokemuksia, jotka ovat välittömän kokemuksen ulottumattomissa. (Näränen 1998, 1, 77, 98; Perttunen 1995, 51; Uusipaikka 1987, 10.)

6.3 Musiikki tunteiden tulkkina

Musiikki on sanatonta kieltä, jonka avulla voidaan purkaa tunteita (Ahonen 1993, 69). Kuulija antaa musiikille sisällön. Musiikilla on kyky herättää assosiaatioita, muistikuvia ja tunnelmia (Vuorinen 1993, 175). Kari Kurkela (1994) on syventänyt musiikin kokemuksellisuutta toteamalla musiikin toimivan self-objektina, jonka avulla ihmisellä on mahdollisuus ilmaista jotain syvältä itsestään. Musiikista voi jokainen muovata itselleen mieleisensä hahmon: innostajan, naurattajan, lohduttajan tai seuralaisen. Sen avulla voi unelmoida tai tehdä sankaritekoja. Musiikin mukana on helpompi käydä läpi menneisyyden raskaat kokemukset, koska musiikki on jakamassa taakan tunnetta. Rauhoittavana ja tasapainottavana musiikki lievittää esimerkiksi yksinäisyyttä tai pelkoja. (Kurkela 1994, 428 - 429, 461.)

Musiikin rytmillä, melodialla ja harmonialla on Heidi Ahosen (1994) mielestä terapeuttinen vaikutus. Rythmi vaikuttaa kehoon kokonaisvaltaisesti: verenkiertoon, hengitykseen ja sydämen sykkeeseen. Musiikin harmonia koskettaa tunteita. Musiikkiin eläytyminen avaa ovia sisimpään; tunteisiin, joita torjuntarefleksit eivät ole aikaisemmin päästäneet pinnalle. Koska tunteet yhdistävät intuitiivisen ja rationaalisen ajattelun, ihminen pääsee tunteiden kautta yhteyteen menneeseen ja tiedostamattomaan maailmaansa (Ahonen 1994, 28, 83). Tämä musiikillinen regressoituminen synnyttää voimakkaita tunteita, jotka sävelten virrassa purkautuvat, kevenevät ja paranevat. Musiikin maailma on koetaan aidoksi ja turvalliseksi, koska abstraktina informaation välittäjänä

musiikilla ei voida luoda käsitteellisiä malleja. (Kurkela 1994, 449-450.) Musiikki toimii myös itseilmaisun keinona, joka auttaa ymmärtämään niitäkin tunteita, joille ei ole sanoja. Kun eri ilmaisumuotoja yhdistetään, huomioidaan ihminen kokonaisuutena, jolloin tunteiden purkautumiselle symbolien avulla on monta kanavaa. (Ahonen 1994, 69 - 70.)

6.4. Kesätalkoiden musiikki

Suomalaiseen musiikkiperinteeseen kuuluvat kansanlaulut. Laulut, joita on laulettu niin laitumilla arkiaskareissa kuin juhlissa sukujen ja kyläläisten kanssa. Laulut ovat kertoneet luonnosta ja elämästä sen keskellä. Sanoitus on toiminut tunteiden tulkkina ilossa ja surussa, kun omat sanat ovat olleet kadoksissa. (Ahonen 1993 , 27.)

Kesätalkoiden musiikki on valittu virittämään ikäihmisen muistelua. Vanha ihminen muistaa hämmästyttävän hyvin laulut, jotka ovat kuuluneet hänen nuoruuteensa. Monta kertaa laulu palauttaa muistiin hetken menneisyydestä ja toimii siten siltana nykyisen ja eletyn elämän välillä. Tämä on hyvä metodi esimerkiksi muistihäiriöisen ihmisen kanssa kommunikoitaessa. Yhteisenä kielenä voi olla musiikki, jos muut ilmaisumuodot ovat unohtuneet. (Koskinen ym. 1998, 200 - 202.)

Videon alkuun olen valinnut Paimenpojan laulun, koska se on perinteinen ja tuttu kansansävel. Kanteleella soitettu melodia luo tutun ja turvallisen tunnelman, mikä virittää katsojan muistojen maailmaan. Olen valinnut laulusta instrumentaaliversioon, koska en halua sanoilla ohjata katsojan assosiaatiota. Paimenpojan laulu mielestäni sopii kauniisti maalaiselämän kesäaamuun, kertovathan laulun sanat tästä teemasta. Instrumenttina kanteleesta pidän sen herkän soinnin vuoksi. Lisäksi se kuuluu suomalaiseen kansanperinteeseen. Musiikilla haluan myös ilahduttaa ja viihdyttää katsojaa sekä tehostaa liikkumista. Valitsin haitarilla soitetun Säkkijärven polkan, koska se kuulostaa reippaalta ja hauskalta. Uskon myös, että sota-ajan sukupolvi tuntee tämän polkan omakseen. Käytettiinhan sitä isänmaan puolustustarkoituksessa

häiritsemässä vastapuolen radioviestintää. Oskar Merikannon Kesäillan valssi soi lypsykohtauksessa, koska valssin tempo sopii mielestäni toiminnan rytmiin. Videon lopussa eletään iltaa, jolloin ensin tehdään saunavastat, sitten saunotaan ja uidaan ennen levolle käyntiä. Karjan kunnalla kanteleella soitettuna on sopiva päättämään videon tarinan. Melodia on herkkä ja rauhoittava ja siten kauniita tunnelmia luova. Karjan kunnalla on myös isänmaallinen teema, myös siksi laulu on pidetty varttuneemman väen keskuudessa. Videolla kuullaan myös sävellykset Tuomen juurella ja Jenkka (nimetön), jotka ovat perinteisiä kansansävelmiä.

Musiikki on hyvä keino tukea liikkumista ja antaa tekemiselle rytmiä. En ole kuitenkaan käyttänyt videolla koko ajan taustamusiikkia, koska olen halunnut kuvata tapahtumia myös äänimaailmaltaan mahdollisimman aidosti. Edellä on puhuttu musiikin voimasta ohjata mielikuvia. Liiallisesti käytettynä musiikki voi varastaa katsojan huomion tilanteesta ja viedä ajatukset toiseen asiaan. Luonnollinen tekemisen tahti on löydettävissä ihmiskehosta kuten sydämen sykkeestä ja hengityksestä. Lisäksi toiminnasta syntyvät äänet rytmittävät videolla tekemistä, esimerkiksi askeleiden töminä ohjaa kävelyä, puun kalke määrää halonhakkuun tahdin tai veden loiske kertoo soutamisen rytmin. Myös ympäristössä kuuluvia luonnon ääniä kuten tuulen huminaa, lintujen laulua ja eläinten ääniä on käytetty tehokeinoina hyvän tunnelman luomiseksi.

Osaltaan raha ratkaisi musiikkivalintojani. Kustannussyistä minun oli jätettävä pois esimerkiksi Akselin ja Elinan häävalssi. Olen valinnut videolle musiikkia, jonka säveltäjä on kuollut yli 75 vuotta sitten. Tällöin ei tarvitse maksaa Teostomaksuja. Jotta videota levitettäessä ei perittäisi myöskään Gramex-maksua, musiikkina ei saa soittaa aikaisemmin julkaistuja äänitteitä ilman tekijän lupaa. (Teoston puhelinneuvonta 1999). Niinpä kanteleen ja haitarin soitto äänitettiin tätä videota varten studiossa. Oikeudet soittajat lahjoittivat videon yleishyödyllisen tarkoituksen vuoksi. Tekijänoikeusmaksut olisivat olleet yhteensä yli neljä markkaa minuutilta. Nämä maksut olisivat huomattavasti lisänneet videon kustannuksia.

7 KESÄTALKOIDEN SUUNNITTELU

7.1 Kysely ilon aiheista ja mielimusiikista

”Mikä tuo Sinulle iloa? Mistä musiikista pidät?” Jotta ikäihmisen ajatukset mielihyvän lähteistä eivät jäisi omien arvailujeni varaan, esitin nämä kaksi kysymystä kirjallisesti Helsingin kaupungin Kinaporin palvelukeskuksen kävijöille maaliskuussa 1998. Palvelukeskus on avoinna helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille. Suurin osa kävijöistä on yli 65-vuotiaita.

Kyselyyni sain 65 vastausta. Vastaajista 15 oli miehiä ja 50 naisia. Ilon aiheet vaihtelivat. Yhtäläisiä teemoja kuitenkin löytyi ja ne olivat liikunta, luonto, ihmissuhteet ja musiikki. Yhteensä 46 vastaajaa mainitsi ilon lähteiksi ulkoilun, tanssin, uinnin tai retkeilyn. Luontoon liittyvät asiat, kuten aurinko, kesä maalla ja kukkaset mainittiin 17 paperissa. Ihmissuhteet antoivat myös mielihyvää. Ystävät, puoliso, lapset tai lapsenlapset olivat tärkeitä yhteensä 31 vastaajalle. Musiikkia kuunteli mielellään 10 ikäihmistä. Välillisesti musiikki liittyy tanssiin, joka mainittiin 29 paperissa. Halusin saada kyselyn avulla vinkkejä videon musiikkivalintaani. Vanha suomalainen musiikki oli ylivoimaisesti pidetyin musiikin laji. Myös hengellinen musiikki oli vastaajille tärkeää, koska lempivirsi oli monen mielimusiikkia. Isänmaallisuus korostui myös vastauksissa, Maamme tai Karjalaisten laulu mainittiin enemmän kuin kerran omana mielisävelmänä.

Vastausten perusteella totesin, että ikäihminen osaa iloita pienistäkin asioista raskaista kokemuksista huolimatta. Esimerkkinä kerron yhden vastauksen ”Mikä tuo Sinulle iloa” -kysymykseen:

Pitkäaikaisen elämänkumppanin kanssa matkustelu telttailien. Tanssi tuo meille myös iloa elämään. Liikunta luonnossa eniten. Huominen ei vielä ole, eilistä ei enää ole, joten elä nyt, niin kauan kuin jalka nousee. Lapset ja lapsenlapset ovat elämän aurinko. Myös suru on ollut siunaukseksi. Pojan kuolema yhdisti meitä yhä enemmän. Osaamme antaa arvoa ja iloita elämän pienistä asioista.

Kysely antoi minulle varmuutta suunnittelutyöhön. Tunsin olevani oikealla tiellä, koska videoon sisältyy vastausten mukaisia teemoja: luonto, lähimmäisyys ja liikkuminen. Kyselyn vastaukset vaikuttivat myös käsikirjoitukseen. Otin videon kertomukseen mukaan lapset ja tanssimisen, koska nämä aiheet mainittiin monessa vastauksessa.

7.2 Käsikirjoitus hahmottuu

Videon runko on käsikirjoitus. Se on suunnitelma, jossa sanallisesti kerrotaan videon sisältö: mitä tapahtuu ja missä, keitä henkilöitä kulloinkin esiintyy, mitä ihmiset tekevät tai sanovat ja mitä ympäristössä tapahtuu tai kuuluu. Käsikirjoitus on kuin suunnistuksen kartta, jonka mukaan osataan edetä videon tekemisen tiellä. Se määrittää kuvauspaikan, lavastuksen, näyttelijät ja vuorosanat. Videon kuvausta helpottaa toinenkin suunnitelma, joka on kuvakäsikirjoitus. Kuvakäsikirjoituksesta kuvaaja näkee, mitä hänen pitää kuvata, minkä kokoisena ja mistä kulmasta. Kuvakäsikirjoitukseen on piirretty sarja kuvia kuvattavasta tapahtumasta. Koska videofilmillä yksi minuutti voi sisältää satoja yksittäisiä kuvia, kuvakäsikirjoitukseen ei piirretä niitä kaikkia vaan oleellisimmat kuvat yhdestä kohtauksesta. (Otteet käsikirjoituksesta ja kuvakäsikirjoituksesta, liitteet 2 - 3)

Tavoitteenani oli tehdä käsikirjoitus hyvissä ajoin ennen Kesätalkoiden kuvauksia, jotta minulla olisi aikaa kerätä ulkopuolista palautetta työstäni. Suunnittelin, että ensimmäisenä opiskelukesänä teen käsikirjoituksen. Sitten tuli kesä ja valtavat helteet. Kun koulu alkoi elokuussa, yhtään sivua tekstiä ei ollut valmiina. Totesin suurimman osan ajastani menneen uimiseen ja auringon ottoon. Huono omatunto soimasi minua siihen saakka, kunnes luin lehdestä tutkimuksesta, jonka mukaan laiskottelu lisää luovuutta. Olinkin toiminut vaistonvaraisesti oikein! Omat heikkouteni tuntien olin myös järjestänyt itselleni pakotteita työni edistymiseksi. Olin ilmoittautunut päättötyöpintojen ensimmäiselle jaksolle heti syksyn aluksi, joten minulla oli aikaa kolme viikonloppua saada suunnitelma valmiiksi. Ryhdyin tuumasta tositoimiin.

Ankkuroiduin eräänä perjantai-iltana koneeni ääreen kirjoittamaan käsikirjoitusta ja sunnuntaina se oli valmis. Uskon alitajuntani tehneen korvaamatonta työtä, minkä vuoksi kypsyneet ajatukset oli helppo kirjoittaa. Hämmästyttävää oli myös se, että lopullinen käsikirjoitus ei paljon muuttunut ensimmäisestä versiosta. (Ote alkuperäisestä käsikirjoituksesta, liite 4.) Annoin käsikirjoituksen luettavaksi Kesätalkoiden päänäyttelijöille ja muutamille tuttavilleni. He pitivät videon tarinasta.

Kesätalkoot-videon käsikirjoitus sisältää tarinan maatalon isännän ja emännän yhdestä kesäpäivästä. Tapahtumat etenevät kronologisessa järjestyksessä normaalia kesäpäivän kulkua myötäillen: Aamulla heräämisen jälkeen isäntä ja emäntä ryhtyvät päivän askareisiin. Emäntä noutaa pellolta lehmät lypsylle, lypsää ja huolehtii maidon säilytykseen. Isäntä on samalla aikaa valmistellut päivän heinäntekoa. Hän on käynyt hakemassa apuvoimia naapurista, liipannut viikatteet teräviksi ja vienyt seipäät työmaalle. Lapsetkin ovat heränneet touhuun mukaan. Poika on ukin apuna harava kädessä, ja tyttö kerää mansikoita pellon pientareelta. Isäntä talkoomiehien kanssa niittää heinää, sitten naiset saapuvat pellolle emännän mukana seivästämään. Yhdessä tekemällä heinät ovat joutuisasti seipäillä. Talonväki pääsee muihin töihin. Isännällä on polttopuiden tekoa ja emännällä lauantaileipomiset. Työn lomassa pidetään taukoja: levätään, syödään ja nautitaan yhdessä olosta. Aikaa on myös pienten palvelusten tekoon. Isäntä vuoleskelee emännälle puurokauhan, kun emäntä paistaa isännän pyynnöstä piirakoita. Illan hämärtyessä taitetaan yhdessä saunavastat, isäntä kokee verkot ja emäntä lämmittää rantasaunan. Ennen nukkumaan menoa nautitaan saunomisesta ja kesäillan rauhasta. Rupatellessa pariskunta kerii lankaa. Kissa on hypännyt vuoteelle ja lapset silittävät sitä ennen nukkumaan menoa.

7.3 Yhteistyökumppanien hankkiminen

Videon korkea laatu oli tavoitteeni. En halunnut tehdä kotivideon tasoista työtä. Kuvaaminen, videon editointi ja hyvä ääni vaativat tietotaitoa, jota minulla ei ole.

Alan ammattilaisia en voinut palkata videon tekoon korkeiden kustannusten vuoksi. Olin kuullut, että muutaman minuutin mainosten budjetit ovat satoja tuhansia markkoja. Minun oli löydettävä halvemmat taitajat työhön. Kuin tilauksesta huomasin kesälomalla entisen kotipaikkani sanomalehdestä jutun Outokummun ammattioppilaitoksesta, jossa oppilaat tuottavat televisio-ohjelmia esimerkiksi Yleisradiolle. Soitin siltä istumalta koululle ja sovin opettaja Petri Lampisen kanssa yhteistyöstä seuraavan kesän kuvauksiin. Postitin hänelle käsikirjoituksen tutustumista varten. Tunsin myönteisten tuulien puhaltavan hankkeelleni.

Ennen kuin lopullinen yhteistyökuvio oli selvä, monta päiväyrin lehteä oli kalenterissa kääntynyt. Kesän jälkeen olin koko syksyn kärsivällisesti odottanut konkreettisia vastauksia kustannuksista ja videon tekijöistä niitä saamatta. Ennen joulua soitin Lampiselle ja sain kustannusarvion. Materiaaleihin ja opettajien palkkioihin hän uskoi menevän noin 20 000 markkaa. Tiedustelin edullisempaa hankkeen toteuttamistapaa, mm. olisiko oppilailla mahdollisuutta tehdä video päättötönsään. Lampinen lupasi selvittää asiaa. Odottamisen sietokykyäni vielä testattiin, sillä ensimmäinen opiskelija Timo Juvonen lähetti minulle tekstiviestin maaliskuussa 2000. Hän ilmoitti olevansa halukas tekemään videon äänet. Silloin uskoin muidenkin tekijöiden löytyvän. Kun toukokuun lopussa meillä oli ensimmäinen kuvauspaikkojen katselutilaisuus, mukana kierroksella oli myös Timon lisäksi tuleva kuvaaja Pilvi Dufva. Kävimme yhdessä läpi käsikirjoitusta ja päätimme videon kuvausajankohdan. Lisäapua totesimme myös tarvitsevamme. Pilvi löysi koulusta Jussi Ahvenniemen ohjaajan tehtävään.

7.4 Näyttelijöiden etsiminen

Toinen monivaiheinen prosessi oli sopivien näyttelijöiden saaminen. Mistä löydän isännän ja emännän videolle? Näyttelijöiden tulisi olla sen ikäisiä, että katsojan olisi helppo heihin samaistua eli ei liian vanhoja eikä liian nuoria. Uskottavuus tulisi säilyttää. Näyttelijät eivät saisi olla myöskään kovin huonokuntoisia, että henkilöiden malli olisi kannustava. Näyttelijöiden olemus olisi

myös tärkeä. Heidän tulisi näyttää iloisen reippailta ja lämminhenkisiltä, jotta jo heidän katsominen toisi hyvän mielen. Näyttelijöiden äänen ja puhetyylin tulisi myös tukea positiivisia mielikuvia. Koska videon tarina on kertomus maalais-elämästä, luonnollisuuden vuoksi näyttelijöiden tausta tulisi olla videon tarinan mukainen. Heille tulisi olla maatyöt ja maalaiselämä tuttuja asioita. Rohkeutta esiintyjiltä myös vaadittaisiin, koska kameralle esiintyminen ei onnistu aralta ihmiseltä. Lisäksi välimatkojen vähentämiseksi olisi etu, jos näyttelijät ja kuvaajat olisivat samalta seudulta.

Alkuperäisen suunnitelmani mukaiset näyttelijät vaihtuivat vielä keväällä ennen kuvauksia. Aluksi käytin kaikki sukulaisuussuhteet hyväksi roolihenkilöiden saamiseksi. Olin sitä mieltä, että tuttuus olisi etu kuvausten aikana. ”Sukulaistytölle” olisi myös vaikeampi sanoa ei. Isännän rooliin kuvitteleman setäni Kimmon terveys huononi talven aikana, joten projekti olisi häntä tarpeettomasti rasittanut. Enoni vaimon Tertun olin saanut suostuteltua emännäksi sillä ehdolla, että Kimmo tuttuna vastaanäyttelijänä olisi hommassa mukana. Uusi nainenkin oli minun löydettävä. Tertusta oli kyllä paljon apua jatkojärjestelyissä. Hän antoi minulle samalla kylällä asuvan Urho Tolvasen yhteystiedot. Urhon kautta löytyi Vuokko Karhu, koska he ovat olleet saman kesäteatterin näyttelijöitä. Jälkeenpäin ajateltuna pidän hyvänä asiana, että ensimmäiset suunnitelmani näyttelijöistä menivät myttyyn. Kaikki vastoinkäymiset tarvittiin, että löysin oikeat ihmiset. En olisi voinut löytää Urhoa ja Vuokkoa parempia näyttelijöitä!

Urho ja Vuokko ovat syntyisin maanviljelijäperheistä. Monivaiheisuus kuvaa heidän elämänhistoriaansa. Vastoinkäymisiä on ollut, mutta molempien luonteenpiirteisiin kuuluva periksiantamattomuus on ollut keino vaikeuksien voittamiseksi. Ehkä siksi he eivät hermostuneet kuvausvaiheiden hankaluuksista. Luonteeltaan Urho ja Vuokko ovat iloisia ja myönteisiä ihmisiä, jotka ovat tyytyväisiä elämäänsä. Huumori on molemmilla herkässä. He hauskuttivat koko kuvausryhmää mukavilla kaskuilla ja tarinoilla. Molempien puhetapa on eloisa karjalaisvaikutteinen murre.

Videolla esiintyvät lapset Sanna ja Vesa Räsänen ovat Urhon lapsenlapsia. Sanna ja Vesa ovat luonteeltaan reippaita ja välittömiä. He olivat innostuneita kuvauksista ja jaksoivat olla mukana pitkiäkin päiviä. Sannassa ja Vesassa on mielestäni viehättävää aitoutta, joka kuuluu perinteisesti lapsuuteen. Muut videon talkooväkeä esittävät näyttelijät löytyivät kuvauksissa mukana olevien kautta. Elias Hyttinen on Urhon kesäteatteriystävä ja perhetuttu. Pekka on Vuokon aviomies. Maatilan oikea emäntä eli Terttu Hirvonen on myös mukana. Elokuvamaailmasta halusin matkia Alfred Hitchcockia eli vilahtaa itsekin kuvassa. Näettekin minut yhtenä talkoolaisena filmillä!

Näyttelijöiden saamiseksi kävin monta puhelinkeskustelua ja postitin monta kirjettä ja korttia. Ennen kuvauksia keskustelin heidän kanssaan paljon puhelimesta. Kerroin heille työstäni ja sen tavoitteista. Kyselin myös näyttelijöiden mielipiteitä käsikirjoituksesta. Lisäksi tapasimme kaksi kertaa ennen kuvausviikkoja, jotta tulisimme tutuiksi. Halusin tällä tavalla perehdyttää heidät tulevaan tehtävään.

7.5 Kuvausympäristön valinta

Kuvauspaikalla olisi myös ratkaiseva merkitys lopputuloksen kannalta. Halusin löytää vanhan maalaispihapiirin, jossa rakennukset olisivat perinteiseen tyyliin tehty hirrestä ja katot päreestä. Luonnon niityt ympäröisivät tupaa, aittaa, navettaa ja saunaa. Idylliseen maalaismaisemaan kuuluisi myös järvi. Ajattelin, että nämä elementit virittäisivät katsojan menneeseen aikaan. Lisäksi tämän kokonaisuuden tulisi sijaita lähellä kuvaajia ja näyttelijöitä eli Outokummun seudulla.

Enoni vihjeestä ajoimme kevään kuvauspaikkakerroksella pitkän matkan metsien läpi mielikuvieni maanpäälliseen unelmapaikkaan. Kuvaaja Pilvin kanssa ihastelimme pirttiä ympäristöineen ja aloimme heti suunnitella jo tulevia kohtauksia. Äänittäjä Timo hiljaisempaan seurasi meitä taustalla ja sanoi jonkin ajan kuluttua arvokkaan kommenttinsa: ”Tämän paikan tunnelmaan ei taida kuulua sähkövalo.” Isäntäpariskunta totesi huomion oikeaksi. Kysymys, mistä

saisimme sähkön kameralle ja valoille, palautti meidät maanpinnalle. Koska virran tuottaminen moottorin avulla olisi liian äänekkästä, meidän oli luovuttava täydellisestä kuvauspaikasta ja etsittävä seuraavaksi paras. Kiertelimme lopun päivää kuumassa autossa ympäri Liperin kuntaa. Jos jossakin paikassa talo oli hyvä, muut rakennukset eivät olleet sopivia. Lähellä kulkeva maantie oli kerran este paikan valinnalle. Löysimme lopulta kotiseutumuseona toimivan pihapiirin, joka oli kokonaisuudessaan näkemistämme ympäristöistä paras. Päivän päätteeksi päätimme tehdä kuvaukset museon alueella. Olohuonekohtauksiin, joissa samat näyttelijät näyttävät toiminnan liikkeiden mallit, olin aikaisemmin sopinut enoni ja hänen vaimonsa Tertun valoisan tuvan.

Epäily oikeasta kuvauspaikasta jäi valinnan jälkeen askarruttamaan mieltäni. Minua häiritsi museorakennusten vanhuus. Muistaisiko kukaan katsojista savupirttejä? Vanhat rakennukset aiheuttaisivat lisävaatimuksia myös toteutukselle. Meidän tulisi osata valita esineet, puvut ja työtavat samalta aikakaudelta. Tuosta ajasta ei minulla eikä kyselyni perusteella näyttelijöillä ollut omakohtaista kokemusta. Kaksi viikkoa ennen kuvauksia teimme suuren muutoksen: kuvaamme kaiken enoni maatilalla. Kapaniemestä löytyivät järvi, maalaispihapiiri, pellot ja metsät eli kaikki tarvittavat asiat samalta alueelta. Koska tila oli ennen ollut toimiva maatila, aitassa ja navetassa olivat tallessa aidot työvälineetkin. Vaikka rakennusten ulkonäkö on museopihapiiriin verrattuna uudempi, mielestäni kokonaisuus oli hyvä maatalouden toimintaympäristö. Ensimmäisenä en ollut valinnut Kapaniemeä kuvauspaikaksi, koska pidin uudistettua ja remontoitua taloa videon tyyliin liian modernina. Valmiissa työssä talon modernius ei minua häiritse, onhan erilaisia rakennuksia todellisuudessa monen maatalon pihapiirissä. Lisäksi päätös kuvausten keskittämisestä yhteen paikkaan helpotti kuvausryhmän työtä. Ratkaisu toi vain minulle huolen, että häiritsemmekö yhden pariskunnan elämää liian kauan.

7.6 Taloudelliset järjestelyt

Videon taloudellinen suunnittelu oli puutteellinen. Olin väsynyt pitkän opiskelutalven jälkeen, ja kuvauskesää edeltänyt epävarmuus verotti voimiani. En jaksanut organisoida tehtäviäni tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti. Aloin liian myöhään etsiä ulkopuolisia rahoitusmahdollisuuksia. Huomasin kyllä pari sopivaa ilmoitusta apurahoista, joita sitten hainkin. Kalevala Korusta tuli ystävällinen ilmoitus hakemusten runsaudesta. Karjalaisen Kulttuurin Edistämisseuran ei ole minulle vastannut. Vasta kesäkuussa sain aikaiseksi lähettää sponsorointikirjeet isoille yrityksille (kirje Valiolle, liite 5). Ajankohta oli liian lähellä kuvauksia ja ihmisten kesälomia. Minun olisi myös pitänyt valmistella hakemuksia paremmin. Jos olisin soittanut yrityksiin ja selvittänyt markkinointia hoitavan henkilön, olisin voinut kohdentaa kirjeen oikealle vastaanottajalle. Nyt voin vain kuvitella kirjeeni joutuneen kesätyöntekijän käsiin ja päätyneen sitä kautta ei-kiireellisten asioiden pinoon, joka on pölyttymässä arkistojen sopukoissa. Tunnistan itsessäni myös turhaa ylpeyttä, että tiedustelisin jälkeen päin hakemusteni kohtaloa.

Iloinen uutinen oli puhelinsoitto Valiolta kesken heinäntekokuvauksia. He olivat saaneet kirjeeni ja pitivät työni aihetta niin tärkeänä, että halusivat tukea hankettani taloudellisesti. Se tuhat markkaa kattoikin lähes ensimmäisen kuvausviikon ruokalaskun. Arvostan Valion hyvää palvelua ja näkemystä tukea uusissa asioita. VR:ltä sain ystävällisen kirjeen heidän markkinointitapojensa muutoksesta, johon ei kuulunut matkalippuavustus. Muut kulut maksoin omasta pussistani.

8 KESÄTALKOIDEN KUVAAMINEN

8.1 Tekninen toteutus

Kesätalkoot on monen henkilön yhteistyön tulos. Monipuolista osaamista tarvittiin lopputuloksen aikaansaamiseksi. Koska en ole kuvausalan tekniikan tuntija, kuvaan amatöörinä videon teknistä toteutusta enemmän kokemuksellisesti kuin teoreettisesti. Kerron kuvauslaitteista ja niiden ominaisuuksista sen mukaan, mitä olen itse havainnoinut.

Outokummun oppimiskeskuksesta järjestyivät videon kuvauksessa tarvittavat laitteet: kamera, äänityskalusto ja valaistustarvikkeet. Koulun laitteilla tapahtui myös videon editointi ja musiikin äänitys. Lisäksi käytimme myös koulun tiloja studiona. Oppilaat lavastivat luokkahuoneesta olohuoneen. Kuvaukset voitiin tehdä vapaan aikataulun mukaan rauhassa häiritsemättä kapaniemeläisten arkielämää.

Käyttämämme kuvaus- ja äänityslaitteet olivat oppilaiden mielestä ammattilaistasoa. Vain tarvikkeiden vähäisyys oli ongelmamme. Koulun kalustoa oli käytössä myös muissa oppilastoissa. Tämän vuoksi työtämme varten ei saatu kuin yksi kamera. Esimerkiksi kahdella kameralla kuvaukset olisi saatu tehtyä paljon nopeammin, koska nyt jokainen kuva jouduttiin tekemään omana otoksenaan. Tarpeistostamme puuttui myös teknistä välineistöä. Kameran liikutteluun ei ollut konetta eikä kiskoja, vaan kuvaaja itse joutui kanniskelemaan työvälinettänsä. Mitään kamera-ajaja ei voitu toteuttaa. Myös valaistuksen hienosäätöön olisi kuulemani mukaan tarvittu lisälaitteita. Ymmärsin hyvin, että oppilaitoksen kalustoresurssit ovat rajalliset. En itse olettanutkaan käytössämme olevan elokuvien tekemisen mukaista kalustoa, joten olin tyytyväinen näkemääni. Säälin vain oppilaille laitepulasta aiheutunutta lisätyötä.

Kaluston ominaisuudet muodostivat omat rajansa toteutukselle. Olin etukäteen suunnitellut käsikirjoituksessa enemmän liikkuvia kuvia kuten polulla kävelyä katsojan näkökulmasta. Käytössämme oleva kamera oli tällaiseen kuvaukseen liian iso ja kömpelö. Yhdellä kameralla kuvaus oli myös niin hidasta, että jouduimme karsimaan käsikirjoituksen kohtauksia pysyäksemme aikataulussa. Riittävän valaistuksen järjestämiseksi jouduimme myös miettimään tarkkaan kuvauspaikkoja. Odottelimme useaan kertaan pilvien väistymistä aidon valonlähteen eli auringon edestä, koska lamppujen teho ei riittänyt samaan valomäärään. Käytössämme olevilla valaistuslaitteilla olisi ollut työlästä luoda luonnolliset kuvattavan tilanteen olosuhteet. Siispä kun videon kuvissa on ilta, kuvaaminen tapahtui illalla.

8.2 Työntekijät

Kesätalkoot video on itseni lisäksi kolmen muun opiskelijan opinnäytetyö: Outokummun oppimiskeskuksen viestinnän ammattilinjalla opiskelevien ohjaaja Jussi Ahvenniemen, kuvaaja Pilvi Dufvan ja äänittäjä Timo Juvosen.

Videon visuaaliseen onnistumiseen vaikutti mielestäni eniten ohjaaja Jussi Ahvenniemi. Hänen moniammatilliset taitonsa ja persoonalliset ominaisuutensa olivat arvokkaita välineitä videon lopputuloksen kannalta. Ennen kuvausta Jussi kävi tarkasti läpi tekemäni käsikirjoituksen. Hämmästyin, kuinka hyvin hän sisäisti käsikirjoituksen teeman, tunnelman ja sisällön. Hän osasi tehdä tarpeelliset parannukset tekstiini sekä jalostaa sitä parempaan muotoon. Jussin esityksestä videon tyyli on elokuvamainen. Hän sovitti kertomuksen tapahtumat luontevasti yhteen ja lisäksi vuorosanoja ja kohtauksia täydentämään kokonaisuutta. Sain Jussin version käsikirjoituksesta vasta kaksi viikkoa ennen kuvauksia. Olisimme tarvinneet enemmän aikaa, jotta olisimme voineet miettiä eri vaihtoehtoja yhdessä. Kuvausaikaan jäi vielä ongelmia, jotka olisivat olleet etukäteen selvitettävissä. Jouduimme kiireessä tekemään hätäisiä ratkaisuja, millä on vaikutusta lopputuloksen kannalta. Esimerkiksi näyttelijöiden alkukohtauksen olisi voinut ohjata paremmin.

Jussin käden työtä on myös videon kuvakäsikirjoitus. Hänellä oli silmää ja ammattitaitoa nähdä käsikirjoituksen kertomus sarjana sopivia kuvia, jotka hän piirsi kohtauksista. Kuvakäsikirjoitus oli hyvä kartta, jonka avulla kuvaukset etenivät. Osoituksena piirrosten merkityksestä oli leivontakohtauksen kuvaaminen. Kuvauksia tehtiin koko päivä, koska Jussi ei ollut ennättänyt piirtää kohtauksesta kuvakäsikirjoitusta. Tämän puutteen lisäksi ohjaaja olisi voinut käydä hyvissä ajoin etukäteen kuvaajan kanssa läpi käsikirjoitusta. Nyt tämä prosessi suoritettiin kuvausten yhteydessä, jolloin kaikki muut odottivat.

Jussi ilmensi myös omaavansa pedagogisia kykyjä. Hän osasi kertoa näyttelijöille selkeästi kohtauksen kulun ennen kuvausta. Hän oli myös hyvä henkilöohjaaja. Puheellaan Jussi auttoi näyttelijöitä esittämään kuvattavaa tapahtumaa käsikirjoituksen mukaisesti. ”Ja hymyilläkin saa”, oli Jussin rentouttava kommentti useissa tilanteissa. Olisin toivonut mahdollisuutta olla enemmän apuohjaajana. Kun yritin opastaa näyttelijöitä esimerkiksi tekemään olohuonekuvien malliliikkeitä liikunnallisesti oikein, Jussi sanoi, että hiotaan ensin kuva sopivaksi ja sitten vasta tekeminen. Tunnin jälkeen asia oli unohtunut. Niinpä Urho tekee niittoliikettä selkä pahasti kumarassa, jolloin ryhti on huono eikä vartalo kierry tarpeeksi sivulle.

Hyvän lopputuloksen aikaansaamiseksi tarvitaan kunnianhimoa ja tarkkuutta. Näitä ominaisuuksia Jussilla oli. Hän halusi saada aikaan parhaan mahdollisen tuloksen. Hänellä oli myös vastuuntuntoa koko prosessin onnistumisesta eikä hän säästellyt itseään, että kaikki tarpeellinen tulee tehtyä. Kuvausten jälkeen Jussi yhdessä kuvaajan kanssa editoi videon.

Toinen tärkeä työntekijä oli videon äänistä vastannut Timo Juvonen. Persoonana Timo ei ollut niitä näkyvimpiä, mutta hän lunasti ammattitaidollaan paikkansa hyvän lopputuloksen avainhenkilöinä. Kuvausviikkojen aikana hän suoritti huolellisesti äänitystehtävänsä ja huolehti sen onnistumisesta puuttumatta toisten töihin. Hän myös huolehti musiikin äänityksestä sekä äänien editoinnista kuvaan. Yhteistyömme Timon kanssa oli sujuvaa. Olimme monesta asiasta samaa mieltä kuten luonnollisten äänien suosimisesta videolla. Mielestäni Timo on esimerkiksi linnunlaulun avulla onnistuneesti

nivonut videon tapahtumia toisiinsa ja valinnut muutkin äänet hyvin tehostamaan tekemistä. Timolla on korvaa säätää hyvä äänentaso. Videolla puhe kuuluu selkeästi ja muut äänet kuuluvat sopivalla volyyymilla kokonaisuuden kannalta. Hän on hyvin huomionnut videon kohderyhmän eli ikäihmisen äänien kuuntelijana. Timo oli myös yhteyshenkilö, kun muutimme videota lopulliseen muotoonsa. Timo huomioi toiveeni musiikkivalinnoissa ja muutenkin teki havaitsemani korjaukset. Hän myös osasi itsenäisesti valita sopivia lisämelodioita tarpeen mukaan. Timon ansiosta sain videosta kopiot ja hän ohjasi kansikuvan tekoa.

Videon kuvaajana toimi Pilvi Dufva. Työnsä Pilvi teki ohjeiden mukaan. Lopputulos on hyvä, koska kuvat ovat selkeitä ja tarkkoja. Hän huolehti kuvien säädöstä oma-aloitteisesti ja teki ehdotuksia kuvien onnistumiseksi. Kuitenkin Pilvi oli mielestäni enemmän kameran käyttäjä kuin kuvaaja. Hänen kädessään kamera ei elänyt tilanteen mukana. Pilvin valmius oli asettaa ja säätää kamera tiettyyn paikkaan ja kuvata otos staattisilla asetuksilla. Oletan, että hän olisi halunnut erilaisia haasteita opinnäytetyölleen. Mielestäni Pilvi puuttui tarpeettomasti ohjaajan työhön kuten myös minulle kuuluviin järjestelyihin. Ajattelen myös, että Pilvi olisi persoonana sopinut toisentyyppisiin tehtäviin. Tiimityöhön Pilvillä on kasvamista.

Videon kuvalliseen laatuun vaikuttaa ratkaisevasti valaistus, jonka ammattitaidolla suoritti vapaaehtoistyönä Mikael Eklind. Mikael loihti valot ja varjot kohdalleen niin, että kuva näytti hyvältä. Etenkin sisäkuvausten onnistuminen oli Mikaelin ansiota. Kerran minulle näytettiin, miltä videokuva näyttäisi ilman valoja. Se oli täysin hämärä ja pimeä. Myös useissa videon ulkokuvissa paistaa Mikaelin luoma valo eikä oikea aurinko. Mikaelin auttamishalu ja jaksaminen olivat kiitettäviä koko kahden viikon aikana. Olisin suonut Mikaelille palkkion tekemästään työstä. Toivottavasti hän saa hyväksi luettua kuvausajan osana opintojaan.

Suureksi avuksi oli myös kuvaussihteeri Ilona Vainionpää. Ilona merkitsi kuvat, jotta ne olisivat helpommin löydettävissä editointivaiheessa. Ilona Jussin avovaimona ilahdutti miehensä lisäksi myös meitä muitakin. Hänen

sympaattinen olemuksensa ja positiivinen asenteensa auttoivat monessa tilanteessa. Ilona oli vapaaehtoinen, jos sellaista tarvittiin kuljetuksissa tai muissa järjestelyissä. Loppuvaiheessa kuvausryhmä vaan kasvoi. Samasta koulusta kaksi nuorta naista piteli milloin lamppua, milloin kantoi tavaroita autoon. Luulen, että suurempi merkitys heillä oli miesväen tunnelman ylläpitäjänä. Samalla he myös hakivat oppia tulevaisuutta varten seuraamalla kuvauksia.

8.3 Oma panokseni

Vaikka en ole vastannut videon teknisestä toteutuksesta, kerron mitä tein kuvausaikana. En tiedä, mikä on virallinen videon toimittajan rooli, mutta ymmärrän työn tilaajana olevani päävastuussa koko videon toteutuksesta. Olen hankkinut tarpeelliset ihmiset ja välineet sopivaan paikkaan kuvauksia varten. Huolehdin myös koko porukan hyvinvoinnista eli järjestin niin näyttelijöille kuin videon teknisen työn tekijöille syömiset ja juomiset kuvausten aikana. Yritin myös organisoida eri asioita, jotta kuvaukset sujuisivat hyvin. Olin vaihtelevasti kokki, jälkien siivoaja, tavaroiden kantaja, rekvisiitan etsijä, näyttelijöiden viihdyttäjä tai talonväen rauhoittelija.

Etukäteen ajattelin olevani mukana kuvauksissa koko ajan. Suunnitelmani toteutumisen esteenä olivat aika ja hermoni. Ensiksikin ihmiset olisivat jääneet syömättä, koska en saanut muuta ruuanlaittajaa ja kaupassa kävijää kuin mieheni pariksi päiväksi. Koko ajan vieraassa paikassa ateriointi olisi puolestaan rajoittanut aikatauluamme sekä tullut minulle liian kalliiksi. Toisekseen tunsin olevani ympäristölleni miellyttävämpi, jos käyn kuvausten välillä rupattelemassa esimerkiksi enoni kanssa. Vaikka tiesin elokuvan teon vievän aikaa, todellinen työn eteneminen tuntui minusta käsittämättömän hitaalta. En jaksanut odotella tuntikausia erilaisia valokokeiluja tai kameran paikan etsimisiä, minä käytännön ihmisenä olisin pistänyt kameran monet kerrat pyörimään ja vasta sitten katsonut, mikä on työn tulos. Koska en ole saanut videon tekemiseen koulutusta, tunsin myös itseni ymmärtämättömäksi ohjeita antamaan. Yritin pitää mielessäni, että tämä video on meidän kaikkien opinnäytetyö. Kukaan meistä ei ole ammattilainen, vaan videon tekeminen on

osana oppimista tulevaan ammattiimme. Muistin myös lukeneeni viisautta olevan erottaa asiat, joihin voi vaikuttaa ja jotka on vain hyväksyttävä.

8.4 Kuvausajan tunnelmat

Koko ryhmän kanssa olimme jo alkukesästä sopineet videon kuvausviikot. Olin myös ilmoittanut enolleni ja hänen vaimolleen, milloin tulemme heitä häiritsemään. Sopiva ajankohta järjestyi heinäkuun puolesta välistä alkaen. Kuvaussuunnitelman mukaan työmme arvioitu kesto-aika oli kaksi viikkoa ja siinä aikataulussa juuri ja juuri pysyimmekin. Paljon emme voineet etukäteen tehdä kuvausvalmisteluja. Poutaiset päivät olivat hartain toiveemme.

Toiveemme kuultiin ensimmäisenä kuvauspäivänä. Aurinko paistoi ja tunnelma oli innostunut. Pyöräilin pitkin kiemuraisia sorateitä Kapaniemestä kuvauspaikalle Pöllästen karjatilalle. He olivat varustautuneet päivään jättämällä yhden lehmän lypsämättä, jotta oikea lypsykohtaus voitiin kuvata. Sankollinen maitoakin oli valmiina jouduttamassa kuvauksia. Aluksi kohotimme maljan projektillämme ja sitten ryhdyimme töihin. Lehmien ajo ja lypsäminen saatiin kuvattua ongelmitta. ”Filmitähtemme” Lahja oli rauhallinen yksilö. Kärsivällisesti se jaksoi seistä paikallaan, vaikka ihmisiä pyöri ympärillä. Muutkin ammujat seurasivat uteliaina päivän tapahtumia. Kun tarpeellinen määrä kuvia oli kasetilla, siirryimme varsinaiseen kuvausympäristöön Kapaniemeen. Ehdimme kuvata lähes kokonaan vastojen taiton ennen sadetta. Olin tyytyväinen ensimmäiseen päivään. Palautteena ryhmälle sanoin: ”Olen todella ylpeä teistä. Teitte tänään hyvää työtä.” Ohjaaja Jussi yhtyi mielipiteeseeni.

Ensimmäisen päivän myötä tuuli kääntyi toisena päivänä. Aamulla olimme päättäneet kuvata kauhan vuoleamisen ja iltapäivällä leipomisen. Puuliiterin valmisteleminen kuvauskuntoon vei aikaa eikä yhtään kohtausta ennätetty kuvata ennen sadetta. Kun tavarat oli kannettu sisälle ja näyttelijät lähteneet, sade lakkasi. Loppupäivän hikoilimme armottomassa helteessä sisällä lamppujen paahteessa leipomiskuvauksissa. Kuumuus, kuvakäsikirjoituksen puuttuminen ja hankalat valaistusjärjestelyt verottivat kärsivällisyyttämme.

Annan tunnustuksen Vuokolle ja Sannalle, että he jaksoivat seitsemän tuntia tehdä piirakoita ja leipää. Kiukkuista tekstiä olen kirjoittanut päiväkirjaani sen tiistaipäivän kohdalle. Kuvausten jälkeen Terttu valitteli sotkua, joten siivosin perusteellisesti koko tuvan.

Seuraavat kymmenen päivää sujuivat pääpiirteittäin kuvattuna seuraavasti: Heräsin aamulla ennen kuutta katsastamaan säätä. Soitin Joensuussa asuvalle Jussille satoiko vai paistoi, ja päätimme sään perusteella päivän ohjelman. Parin tunnin päästä ilmoitin tilanteesta näyttelijöille. Sitten seurasi aamupalan laitto porukalle. Ennen yhdeksää ryhmämme oli koossa. Jonakin päivänä kuvaussuunnitelmat onnistuivat osittain, joskus ei saatu mitään tehtyä sateen vuoksi. Poutaisiakin hetkiä onneksemme oli, kuten videolla näkyy. Työtä hidasti valtavasti se, että aurinko ei paistanut yhtäjaksoisesti. Muitakin keskeyttäjiä kuvauksille sattui. Joskus lensi suihkukone taivaalla aiheuttaen ylimääräisiä ääniä. Yhtenä päivänä naapuripellolla pärisi traktori heinätyössä. Välillä pidettiin lepo- ja ruokataukoja. Pitkiä työpäiviä tekivät kaikki. Kello oli monena iltana kahdeksan tai enemmän, kun viimeinen auto oli poistunut Kapaniemen pihasta. Ennen nukkumaan menoa valmistauduin vielä seuraavaan päivään kertaamalla käsikirjoitusta ja miettimällä tulevia huoltojärjestelyjä. Kirjoitin sitten päivän tunnelmia ylös. (valokuvia kuvaustilanteista, liite 6)

Tunsin huonoa omaatuntoa, koska en voinut olla paikalla kuvausten loppuun asti. Univelkani oli kasvanut niin suureksi, että tarvitsin viikonlopun kestävän levon ennen arkityöhön palaamistani. Hyvin koko ryhmä pärjäsikin ilman minua kaksi viimeistä päivää. Sain Jussilta 30.7. raportin, että viimeiset kuvat oli otettu. En ollut ainoa, joka tunsu suurta helpotusta kuvausten päättymisestä. Minä, kuvausryhmä ja näyttelijät olimme suoriutuneet kahden viikon rasittavasta urakasta. Monta kertaa olen miettinyt, miten voin korvata sen kallisarvoisen ajan, jonka videon tekeminen vaati. Palkitsemiseen olen itse kykenemätön, mutta toivottavasti kuvausviikkojen päivät sisälsivät jokaisen mielestä mukaviakin hetkiä, joita on mieluisaa jälkepäin muistella.

8.5 Videon katselukuntoon saattaminen

Jussi Ahvenniemi ja Pilvi Dufva tekivät videon editoinnin. Arvaan, että vaati paljon aikaa ja työtä valita parhaat kuvat ja pituus hyvän kokonaisuuden kannalta. Äänittäjä Timo Juvonen huolehti äänien asettelemisesta paikoilleen ja sopivien tehosteäänien lisäämisestä.

Sain videon raakaversion katseltavaksi syyskuun alussa. Etukäteen jännitin, miltä kesän tapahtumat näyttäisivät videolla. En oikein osannut analysoida tunteitani ensimmäisen katselukerran jälkeen. Omat mielikuvani sekoittivat ajatteluni. Video oli selvästi keskeneräinen, koska siinä ei ollut esimerkiksi musiikkia. Videota katsellessani tunsin paikoitellen suurta mielihyvää ja toisinaan pettymystä. Jotkut kuvaukset häikäisivät kauneudellaan: horsmankukat, mansikat, lehmät ja heinäpelto. Pilvi kuvaajana oli tehnyt näissä kohtauksissa todella hyvää työtä. Paras kokonaisuus oli mielestäni lehmän lypsäminen. Siinä monipuolista toimintaa ja eläimiä näytettiin elävällä ja luonnollisessa tavalla. Ne kohtaukset, joissa ihmiset liikkuvat, olivat vajavaisempia. Kuvassa liike katkesi tarpeettoman nopeasti, kun ihminen käveli kameran ulkopuolelle. Näissä kuvauksissa tulivat kuvauskaluston puutteet selvästi esille. Mitä olisikaan saatu aikaan monella kameralla, kiskoilla ja kuvausajan lisäkuukausilla!

Joitakin asioita kaipasin ensi katsomani perusteella: näyttelijöiden luonnollista puhetta vastojen sitomisen yhteydessä, laajempaa kuvaa sängyllä kissaa silittävästä lapsista tai loppukuvana auringonlaskua järvellä. Kerronnallinen sujuvuus tuntui myös paikoitellen ontuvan. Tällöin en voinut tehdä muuta kuin katsoa vikaa peilistä. Käsikirjoittajana olisin saanut nivoa paremmin tapahtumia yhteen. Ihmettelin muun muassa heinätöiden äkillistä päättymistä tai miten saunominen tapahtuikin niin pikaisesti. Myös videon liikkeiden ohjaus näytti paikoin kömpelölle. Esimerkiksi Vuokko löi käsiä yhteen lehmiä ajaessaan yhdessä paikassa mielestäni liian kauan. Toiminnallisempaa olisi ollut tehdä liike koko ajan kävellen. Niittoliikkeenkin malli olisi hyvin voinut olla enemmän vartaloa kiertävä. Toivon, että katsoa tekee liikkeet tehokkaammin, jotta

toiminnalla olisi enemmän vaikutusta. Ensimmäisen pikaisen katselun jälkeen kuitenkin tunsin, että oppilastyöksi Kesätalkoot -video on onnistunut.

Syyskuun 19. päivänä sain Timolta pikalähetyksenä jo aivan toisenlaisen Kesätalkoot-videon. Timo oli lisännyt videolle taustäänet ja musiikin. Huomasin silloin, miten suuri merkitys äänillä on. Äänien ansiosta videon tunnelma oli nyt paljon parempi. Videolla kesä kuului erilaisten lintujen lauluna, kärpästen pörinä ja aaltojen loiskeena. Myös musiikki soi kauniisti taustalla ja nivoi tapahtumia toisiinsa. Toisella katselukerralla minusta tuntui kuin olisin katsellut aitoa maalaiselämää. Saatoin palauttaa mieleeni vastaniitetyn heinän tuoksun, ja katselun jälkeen mieleeni jäivät pitkäksi aikaa aalloista heijastuvat valkeat pilvenhattarat. Videon iltaehtoolla Vuokon lausumat sanat herkistivät mieleni, jolloin muistutin myös itseäni olemaan pienistä asioista kiitollinen. Lähetin Timolle muutosehdotukseni lopullista versiota varten.

9 JÄLKEENPÄIN - ELI KUN KAIKKI ON VALMISTA

9.1 Ensi-ilta

Ensi-ilta oli sovittu syyskuun viimeiseksi päiväksi. Halusin koota vielä kerran kaikki videon teossa mukana olleet ihmiset yhteen ja kiittää heitä. Olin varannut juhlapaikaksi ravintolaksi kunnostetun vanhan myllyn kuvauspaikan läheltä. Nautimme kauniista luonnosta, herkullisesta ruuasta ja toistemme näkemisestä. Iltapäivän aikana kävimme yhdessä läpi kesän kuvausvaiheita: kommelluksia, vastoinkäymisiä ja hauskoja hetkiä. Katselimme ottamiani valokuvia, joista olin teettänyt myös kopioita muistoksi näyttelijöille ja kapaniemeläisille. Lopuksi katsoimme videon.

Ensi-illan tyyliin raikuvat aplodit ja "bravo" -huudot kuuluivat jo lopputekstien aikana. Palaute, jonka näyttelijät, heidän läheisensä ja ystäväni sekä

sukulaiseni antoivat, oli positiivista. ”En olisi uskonut, että siitä tulee näin hyvä”, totesi isäntää esittänyt Urho Tolvanen. Myönteisiä arvioita saivat videon kauniit luontokuvaukset, musiikki ja rauhallinen rytmi. Näiden ominaisuuksien todettiin huomioivan kohderyhmä eli ikäihmiset. Ruokapaikan yrittäjä totesi videolla olevan kulttuurista merkitystä. Hän halusi ostaa videon itselleen, jotta voisi lapsilleen säilyttää muistoja kotiseudusta. Myös perinteet välittyvät hänen mielestään seuraaville sukupolville videon avulla.

Päivämme päättyi halauksiin ja koskettaviin kiitoksiin. Näyttelijät totesivat kuvausajan viikkojen säilyvän heidän mielessään koko loppuelämän ja he olivat iloisia, että olivat saaneet olla tekemisessä mukana. Mieltäni ilahduttivat nämä sanat, koska tunsin näiden ihmisten saaneen korvaukseksi vaivannäöstään jotain sellaista, mitä kukaan ei voisi heille ostaa. Lisäksi lupasin, että heidän avullaan moni katsoja tulee saamaan iloa omaan elämäänsä. Toivottavasti löydän sopivan yleishyödyllisen järjestön välittämään videota.

9.2 Kesätalkoiden arviointi

On itse vaikeaa arvioida Kesätalkoot-videota. Valmistelin tätä työtäni yli kaksi vuotta. Kuitteja lipaston laatikossa matkoista, tarjoiluista ja kulukorvauksista löytyi yhteensä 9 502,70 markan arvosta. Lopputulos on puoli tuntia videonauhaa ja noin viisikymmentä sivua tekstiä. Mitä muuta olen saanut aikaiseksi? Ensimmäiseksi mieleeni nousi paniikki, miten joku toinen ihminen voisi arvostella työtäni, jonka lopputulos ei ole yksin ollut minun vallassani. Seuraavaksi minua ahdistivat omat vaatimukseni: Osaanko olla tyytyväinen kokonaisuuteen, jos pieni osa olisi mielestäni puutteellinen. Totesin välttämättömäksi katsoa videon pala palalta ja tehdä jokaisesta kohtauksesta oman analysointini.

A. Alku

Alkutekstien taustakuvat ovat kauniit ja onnistuneet. Myös kannelmusiikki ja sekä lintujen viserrys virittävät kesäiseen tunnelmaan. Tekstityyppikin on valittu

tyyliin sopivan vanhanaikaiseksi. Toivottavasti tekstin selvyys ei tästä kärsi. Alkurepliikit keksin käsikirjoitukseen vähän ennen kuvauksia. Ohjaajan kanssa emme ehtineet käydä muutoksia tarpeeksi läpi ja ehkä tämän vuoksi näyttelijöiden ohjaus on tässä kohtauksessa puutteellinen. Muistan, kuinka Urho ehdotti haukottelua ja venyttelyä tehtäväksi aitasta tullessaan. Kaikki ylimääräiset eleet ohjaaja karsi pois toteutuksesta. Myös Vuokon olemukseen olisi voitu saada lisäilmettä esimerkiksi käden liikkeillä. Yksittäiskuvat eivät kerro toivottua vaikutelmaa, että näyttelijät puhuisivat toisilleen silmiin katsoen. Kertomukseen olisi tuonut eloa keskinäinen kommunikointi esimerkiksi katseilla. Kuvausvirhe on aitan ovesa näkyvä ylimääräinen varjo. Opinkin kuvausviikkojen aikana katsomaan kuvia tarkalla silmällä. Erinomaisena pidän kesämuisteluun virittävää kuvaa horsmapellosta. Siinä kuvastuu Suomen luonnon kauneus parhaimmillaan.

B. Lehmien lypsy

Ihmettelen, miksi kaikissa johdantokuvissa on paksut mustat taustat. Ehdotin niiden ohentamista iloisemman yleisvaikutelman vuoksi, mutta toiveeni ei toteutunut. Muuten stillkuvat ovat hyvä keino kertoa katsojalle, mitä on tulossa. Vuokon kävely metsätiellä voisi olla sujuvampaa. Kameran koon vuoksi sitä ei voitu kantaa luonnollisen liikkeen vauhdissa, vaan otokset kerättiin pienistä palasista. Korjasin virheen jälkeinpäin näyttämällä paremman mallin olohuonekohtauksessa eli näyttämällä vuorotellen Vuokon reipasta askellusta ja useampia hyppyliikkeiltä kuvitellun ojan yli. Lehmien ajamiseen olisin lisännyt myös tempoa. Samalla kun Vuokko taputtelee käsiään yhteen, hän voisi askeltaa malliliikettä tehdessään. Lehmien ajokin voi olla hauskaa eli emännän kasvoja hymy olisi kaunistanut. Olen iloinen, että käsikirjoitukseen tehtiin pyynnöstäni muutos lisäämällä lampaat kuvaan mukaan, koska lammasaitaus oli lähistöllä. Eläimet, kaunis koivikko ja pistosaita luovat videolla kesäistä tunnelmaa. Miellyttävä kuvakulma on lehmien kuvaaminen heinänkorsien läpi. Lypsäminen on kuvattu vaihtelevasti ja mielenkiintoisesti. Valssimusiikki sopii hyvin tekemisen rytmiin.

C. Heinänteko

Heinäniittokohtaus luonnossa on mielestäni videon onnistunein otos. Tekeminen ja ympäristö vastaavat menneen ajan mallia. Kun työtoverini katsoivat videota, allergiset saivat samalla jopa heinänuhan oireita! Eläytyminen on helppoa. Perinteiseen heinänteon malliin kuuluvat liipat, puuharavat ja reippaat työmiehet. Kokonaisuuden täydellisyyden rikkovat valitettavasti sisäkuvat. Urho tekee niittoliikettä huonossa asennossa. Selkä suorana ja enemmän käsiä sivulle kiertäen malli olisi ollut oikea. Nyt katsojaa ohjataan väärin. Kumaruus kun on monen ikäihmisen haitta jo luonnostaankin. Seivästys ja haravointi sujuvat leppoisaan tahtiin yhdessä tekemällä. Toivottavasti katsoja ei huomaa tappityön yllättävää asunvaihtoa eikä ketään häiritse, että Vuokko ei vienyt maitopönttöä navettaan perille asti. Marjojen poiminnan yhteydessä kyyristysliikkeitä olisi saanut olla enemmän. Mansikat olivat kuvaustilanteessa vähissä, kun en ollut muistanut pyytää talonväkeä säilyttämään marjoja. Kuvaajan mielestä kyykkimistä ei voitu näyttää esimerkiksi kauempaa. Olenkin tyytyväinen, että poimintakohtaus ylipäättään onnistui.

D. Halkojen hakkuu

Halkojen hakkaaminen on tehokasta työtä. Tilanteesta jää väärä vaikutelma, kun lapset ja emäntä vaan seisovat isännän aherrusta katselemassa. Näyttelijät olisivat voineet sanoa vuorosanansa elävämmin kuin jäykästi rivissä seisten. Puukalikoiden keräämistä maasta pinoon olisi voitu esimerkiksi kuvata. Polkan tanssiminen näyttää niin hauskalta kuin se luonnollisesti on. Oikeat askeleet eivät ole pääasia, liikkumisesta musiikin tahtiin voi nauttia oman halunsa mukaan.

E. Leivonta ja vuoleminen

Pelkään, että kauhan vuoleminen katseleminen pitkästyyttää katsojaa. Kohtauksessa ei ole paljon toimintaa eikä vuorosanoja. Jälkeenpäin ajatellen olisin voinut jättää koko toiminnan pois, mutta halusin videolla esittää myös

mieskulttuuriin kuuluvia käden taitoja. Veistoliike olisi voitu tehdä eri tavoilla olohuonekuvissa esimerkiksi vaihtaen kättä ja tekijästä pois päin suuntautuvien liikkein. Samassa kohtauksessa isännän vuorosanoissa oli pieni vika: hän ei suikaan eilen ollut luvannut vuolevansa kauhan vaan samana aamuna.

Leipominen sujuu mukavasti. Leivän leipomisen malli tulee kuvattua selvästi. Koomiselta vain näyttää isosta leipäästiasta tuleva pieni taikina. Jos tahaton komiikka jotakin naurattaa, se on hyvä asia.

F. Ilta

Ilta kuvaus päättää kauniilla tavalla videon tarinan. Pidän vastojen taiton kuvauksesta, verkkojen kokemisesta ja uinnista. Vuorosanat, luonnon äänet ja musiikki tuovat esille kesän nautinnollisia asioita. Myös olohuonekuvien vuorottelu toimii hyvin kokonaisuuden kannalta. Kesäinen järvimaisema on kaunista katsella. Olisin toivonut kuvaa auringonlaskusta järveen videon loppukuvaksi, nyt valittu loppu ei täytä videon alkuun verrattuna vastaavia kauneusarvoja. Maisemakuvia olisin myös näyttänyt ilman tekstejä. Nyt kirjoitukset häiritsevät kauniin luonnon ihailua.

Alkuperäiseen suunnitelmaani verrattuna video on enemmän elämyksellinen ja vähemmän toiminnallinen. Jumppavideoksi tästä ei ole. En usko kenenkään hikoilevan videon mukana liikkueensa. Fyysisen kunnon edistämiseksi liikkeiden tulisi kestää kauemmin ja niitä tulisi toistaa videolla enemmän. Mielestäni videon merkitys on enemmän psyykinen. Video tulee antamaan myönteisiä mielikuvia ja elämyksiä ikäihmisille, koska se on antanut samanlaisia tunteita esimerkiksi koekatsojina toimineille työtovereilleni. Uskon, että video palauttaa ikäihmisen mieleen muistikuvan ajasta, jolloin hänellä oli voimaa ja puhtia. Askel nousee kevyemmin vaikka rollaattorin perässä, kun tunnemuistissa ovat omat voimavarat ja tyytyväisyys omasta tekemisestä. Toivon videon antavan hyvää mieltä, vaikka ikääntynyt katsoja ei pystyisi liikkeitä tekemään tai suorittaisi ne vajavaisesti. Maalaistalon talkootyön kuvaus voi palauttaa katsojalle myönteisen mielikuvan siitä, kun itse oli tarpeellinen ja hyödyllinen.

9.3 Kesätalkoiden käyttömahdollisuudet

Videon markkinointisuunnitelmat teen valmistumiseni jälkeen. Olen Outokummun oppimiskeskuksen kanssa suullisesti sopinut videon käyttöoikeuksien lahjoittamisesta valitsemaani yleishyödylliseen tarkoitukseen. Näyttelijät eivät myöskään vastusta videon näyttämistä laajemmalle yleisölle. Oman päättötyöseminaarini jälkeen tulen selvittämään, minkä järjestön avulla videon myynnillä olisi mahdollisuus kerätä varoja ikäihmisten kotihoidon tukemiseen.

Uskon Kesätalkoot-videolla olevan monenlaisia käyttömahdollisuuksia. Sitä voidaan katsoa kotona tai laitoksessa, yksin tai yhdessä. Kotikäytössä se mielestäni palvelee parhaiten mielen piristäjänä ja rentouttajana. Toivon, että ikääntynyt katsoja myös yksikseen innostuu esimerkiksi kumartumaan marjan poimimisen malliin tai tekemään uintiliikkeitä. Videokotelon sisäpuolelle aion laatia kirjalliset ohjeet töiden jäljittelyliikkeiden tekoon. Ohjeissa tulen mainitsemaan, että kunkin teeman liikettä kannattaa suorittaa mahdollisimman pitkään. Ohjeistan myös katsojaa käyttämään molempia käsiä ja kehon puolia hyväkseen. Lopuksi kerron venyttelyn hyödyllisyydestä. Kirjoitan ohjeet jokaisesta videon teemasta eli lypsämisestä, heinätalkoista jne. Kuvilla aion havainnollistaa tekstiä.

Kesätalkoiden tarkoitus aktiivisuuden lisäämiseksi toteutuu, jos katsoja päättääkin videon innostamana lähteä ulos tai saa siitä voimia jonkun lykkäämänsä tehtävän suorittamiseen. Videon katselu voi olla silta eri sukupolvien välillä. Isovanhemmat voivat kertoa lastenlapsilleen omasta elämästään ja muistella ääneen menneitä tapahtumia.

Laitoksessa Kesätalkoot-videon ympärille voidaan luoda monenlaista toimintaa. Videon katselu voi toimia muistelun virittäjänä tai sitä voidaan käyttää liikunnallisissa tuokioissa ohjaamassa mielikuvaliikunnan teemaan. Ryhmän ohjaajalla on mahdollisuus keskeyttää videon katselu esimerkiksi soutu liikkeen jälkeen ja jatkaa liikettä osallistujien kanssa. Sosiaalisen kanssakäymisen virittämiseksi kukin osanottaja voi muistella omaa tapaansa soutaa ja näyttää mallia muille yhdessä tehtäväksi. Tekemisen ympärille voidaan koota uusia

tarinoita ja saada kaikki mukaan aktiiviseen yhdessäoloon. Video voi toimia virikkeenä erilaisissa ikäihmisten piireissä kunnissa, seurakunnassa tai järjestöissä. Alzheimer-keskusliitossa olevan työni vuoksi minua kiinnostaa videon käyttö dementia-asiakkaiden ryhmätoiminnassa. Pohdintoihini, minkälaisia tunteita video herättää tai tuleeko katsojalle mieleen omia muistoja, aion saada vastauksia näyttämällä videon Leenankodin asukkaille.

Nuoremmille katsojille video kertoo perinteisestä suomalaisesta maalais-elämästä. En usko kaikkien kaupunkilaislapsien tietävän ruisleivän tai karjalanpiirakoiden tekotapaa. Videolla myös näytetään, mistä maito tulee. Puoliksi leikkiläni ajattelen, että pitäisiköhän minun tulevaisuudessa järjestää videon tekstitys eri kielille, että sitä voitaisiin käyttää suomalaisen perinnekulttuurin viestintävälineenä ulkomaille. Ainakin monikulttuurisissa kerhoissa ja kouluissa videota voitaisiin sellaisenaan käyttää virittämään keskustelua erilaisista kulttuuriperinteistä.

9.4 Kiitokset

Kiitän kaikkia Kesätalkoot-videon toteutumiseen vaikuttaneita ihmisiä emännän vuorosanoilla:

”.. Ja se onnii on kiinni niin pienistä asioista. Kyllä sitä ku van muistais olla kiitollinen jokkaisestä päivästä, joka on suatu tiällä ellee. ”

Kiitän Outokummun oppimiskeskusta ja koulun opettajia yhteistyöstä. Pilvi, Jussi, Timo ja Mikael -kiitos hyvästä työstä. Ilonalle ja muille avustajille sanon, että olitte todella tarpeellisia.

Näyttelijät –Vuokko, Urho, Sanna, Vesa, Elias, Pekka –teissä on ainesta! Kiitos jaksamisestanne ja mukavasta yhdessä olost. Olette ihania ihmisiä!

Kiitän arvokkaasta tuestanne, että osaltanne mahdollistitte videon toteutumisen, kaikkia kapaniemeläisiä eli Terttua ja Eemiliä, Outia, Karia ja Lauria

sekä Pirkko-Liisaa ja Tapsaa. Kotiseutunne on kaunis ja Misu-kissa suloinen. Valio Oy:lle annan kunniamaininnan, että iso yritys uskoo pienen ihmisen työhön.

Kiitän myös Pölläsiä lehmien ”lainasta” sekä Koskikonttia hyvästä palvelusta ensi-illan yhteydessä.

Kiitos Sannalle tiedollisista ja kielellisistä neuvoista!

Opettajilleni Päiville ja Maritille kiitos hyvistä ideoista ja ohjauksesta. Lisäksi Ilkan kanssa käymäni keskustelut ovat olleet hyödyllisiä. Tukenne on ollut minulle tärkeä.

Kiitos miehelleni Markulle, että olet jaksanut kannustaa ja tukea minua. Olet myös varsinainen ideanikkari, koska videon nimi on sinun ehdotuksesi. On tuntunut myös hyvältä, että omat tyttäreni ovat olleet kiinnostuneita äidin opiskelusta.

Kiitän ystäviäni, että olette jaksaneet minua kuunnella.