

Kirsikka Ojala

”Nyt pitäis keksiä jotain uutta!”

Ikäihmisen musiikillista luovuutta tutkimassa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi

Musiikki

Opinnäytetyö

25.11.2016

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Kirsikka Ojala "Nyt pitäis keksiä jotain uutta!" - Ikäihmisen musiikillista luovuutta tutkimassa 36 sivua + 2 liitettä 25.11.2016
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikki
Suuntautumisvaihtoehto	Varhaisiän musiikkikasvatus ja taiteen soveltava käyttö
Ohjaaja	Annu Tuovila MuT
<p>Tämä opinnäytetyö käsittelee ikäihmisen luovuutta sekä musiikillisen luovuuden mahdollisuuksia myöhemmällä iällä. Tämän lisäksi opinnäytetyössä tarkastellaan luovaa musiikkitoimintaa ikäihmisen hyvinvointia edistävänä ja kuntouttavana toimintana.</p> <p>Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli selvittää millaista ikäihmisen musiikillinen luovuus voi olla ja miten sitä on mahdollista tukea. Toisena tärkeänä pedagogisena tavoitteena oli järjestää aidosti ikäihmistä osallistavaa musiikkitoimintaa, jossa ikäihmisen oma luovuus on pääosassa ja joka ei ole valmiiksi ulkoapäin määriteltyä. Näitä teemoja tarkastellaan tässä opinnäytetyössä sekä toteutetun sävellysohjelman kirjallisten lähteiden kautta.</p> <p>Sävellysohjelma toteutettiin Helsingin Seniorisäätiön Pakilakodissa kuuden tapaamiskerran mittaisena kokonaisuutena, jonka tuotoksena syntyi laulu, johon osallistujat keksivät melodian sekä sanat. Ohjaajan tavoitteena oli koota melodia- sekä sanoitusideoista laulettava kokonaisuus sointuineen ja nuotteineen. Vaikka osallistujissa oli sekä muistisairaita että sellaisia ikäihmisiä, joilla ei ollut erityisiä muistiongelmia, ryhmä toimi hyvin yhdessä. Itse keksimisellä ja yhdessä tekemisellä oli selvästi aktivoiva sekä piristävä vaikutus kaikkiin toimintaan osallistuviin, mikä oli havaittavissa ryhmätilanteessa ja tuli ilmi myös suullisen palautteen kautta.</p> <p>Säveltäminen on yksi luovan musiikkitoiminnan muoto, jossa yhdistyvät musiikin kuuntelu, soittaminen, laulaminen, runous, muistelu sekä yhdessä työskentely, jotka kaikki tukevat ja edistävät ikäihmisen kognitiivista, sosiaalista, fyysistä sekä psyykkistä toimintakykyä. Valmiin musiikin kuuntelu virkistää mutta ei tue samalla lailla toimintakykyä kuin luova musiikkitoiminta, jossa ikäihmiselle annetaan mahdollisuus itsensä haastamiseen ja omien voimavarojen löytämiseen. Tämä opinnäytetyö on yksi osoitus siitä valtavasta luovan potentiaalin määrästä, joka ikäihmisissä on. Luovuus ei katoa iän myötä, mutta vaatii esiin tullakseen houkuttelua ja rohkaisua sekä arvostavaa ja kuulevaa kohtaamista.</p>	
Avainsanat	Ikäihminen, luovuus, luova taidetoiminta, musiikki, säveltäminen, muistisairaus, hyvinvointi, kuntoutuminen

Author Title	Kirsikka Ojala "Shouldn't We Come Up with Something New?" - A Case Study of Musical Creativity of Elderly People
Number of Pages Date	36 pages + 2 appendices 25 Nov. 2016
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation Option	Early Childhood Music Education and Community Music
Supervisor	Annu Tuovila, DMus
<p>This final project explores musical creativity and its possibilities in old age. In addition, the final project examines the important role of participatory creative musical activities in health promotion and rehabilitation of elderly people.</p> <p>One of the main goals of this final project was to discover how creativity changes with age and how we can support elderly people to make use of their creative potential. Another important pedagogic goal was to organize group activities that foster social inclusion and truly appreciate the creativity of the participants rather than the creativity of the person leading the group. These themes are examined through literature and a composition project.</p> <p>The composition project was carried out in Pakilakoti, which is one of the nursing homes operated by Helsinki Seniorisäätiö. During six meetings, the participants devised a song with lyrics and melody. The role of the group leader was to document their ideas, select some of them for further development and finally transcribe the music with chords. Some of the participants suffered from a memory disorder, but their condition was not an obstacle for participation or group cohesion. Working and creating music together had a visibly activating and stimulating effect on the participants, which was also evident in the oral feedback they gave at the end of the project.</p> <p>Composing combines listening, playing, singing, poetry, group reminiscence and group work that support and improve cognitive, social, physical and mental wellbeing of elderly people. Listening to music is restorative, but it does not support one's ability to function as effectively as creative music activities, which give elderly people a possibility to challenge themselves and tap into their mental and physical resources. This final project is one proof of the huge creative potential of elderly people. Even though we get old, creativity will not stop being a part of us, but it needs stimulation, encouragement and appreciative interaction to become visible and to flourish.</p>	
Keywords	Elderly people, creativity, participatory arts, music, composing, memory disorder, wellbeing, rehabilitation

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lähtokohtina sosiokulttuurinen innostaminen ja kriittinen kasvatuksellinen gerontologia	2
2.1	Sosiokulttuurinen innostaminen Suomessa	3
2.2	Kuka voi olla innostaja?	5
3	Mitä luovuudelle tapahtuu ihmisen vanhetessa?	6
3.1	Mitä luovuus on?	6
3.2	Miten ikä voi olla eduksi luovuudelle	8
3.3	Ikäihmisen luovuutta haittaavia tekijöitä	10
3.4	Miten ikäihmisen luovuutta voi tukea?	11
4	Miksi säveltämistä ja luovaa musiikkitoimintaa ikäihmisille ja muistisairaille?	13
4.1	Säveltäminen toimintana ja sen vaikutukset ikäihmiseen	13
4.2	Erietyiset vaikutukset muistisairaaseen	15
5	Sävellyshankeprojektin toteutus	18
5.1	Osallistajat ja ohjaajat	18
5.2	Toiminnan aloittaminen	19
5.3	Muistelu apuna luovuuden herättelyssä	20
5.4	Sanojen ja melodian keksiminen	21
5.5	Esiintyminen ja ryhmän lopetus	22
6	Palaute ja kehittämiskohteita	22
6.1	Osallistujilta saamani palaute	22
6.2	Pedagogiset kehittämiskohteet	23
6.3	Projektin ongelmat	25
7	Vinkkejä	26
7.1	Osallistujien yksilöllinen kohtaaminen ja sosiaalisuuden vaaliminen	26
7.2	Oppimisen mahdollistaminen	28
7.3	Mitä ohjaajan tulisi etukäteen tietää ja varmistaa?	29
8	Pohdinta	32
	Lähteet	34

Liitteet

Liite 1. Haastattelulomake sanoitus- ja sävellysryhmään osallistuneille

Liite 2. Musiikkiryhmän sävellys

1 Johdanto

Kiinnostukseni ikäihmisille järjestettävää musiikki- ja taidetoimintaa kohtaan heräsi työskennellessäni 17-vuotiaana ensimmäisessä kesätyöpaikassani vanhustyön alalla. Tuolloin sain ensimmäistä kertaa olla mukana seuraamassa sekä osittain järjestämässäkin erilaista viriketoimintaa erään hoivakodin asukkaille. Jatkaessani työskentelyä ikäihmisten parissa tulevinakin kesinä ja tutustuessani moniin erilaisiin ikäihmisiin, aloin pohtia, minkä vuoksi iäkkäille ihmisille järjestettävä musiikkitoiminta oli usein niin samanlaista. Useimmiten musiikkituokiot koostuivat joko yhteislaulutuokioista tai erilaisten musiikkiesitysten seuraamisesta. En missään nimessä väheksy tällaisen toiminnan merkitystä mutta halusin tietää, mitä muuta musiikki- tai taidetuokiot voisivat sisältää.

Aloitettuani musiikkipedagogin opintoni Metropolissa ja saadessani tätä kautta lisää pedagogista ymmärrystä aiheesta, mielenkiintoni osallistavamman musiikki- ja taidetoiminnan järjestämisestä kohtaan kasvoi entisestään. Ikäihmisen musiikillisesta luovuudesta tuli erityinen mielenkiinnon kohteeni keväällä 2015 tehdessäni Haaga- Heliassa opettajan pedagogisten opintojen päättävää ryhmätyötä, jossa pohdimme soitto- ja musiikkiharrastuksen aloittamisen mahdollisuuksia vanhemmalla iällä. Ryhmätyön kautta pääsin seuraamaan Musiikin erityispalvelukeskuksessa Resonaarissa yli 70-vuotiaiden naisten rock-bändin, Riskiryhmän, bändiharjoituksia ja sain kuulla ikäihmisten opettamisesta sekä musiikillisen kehittymisen mahdollisuuksista Resonaarin johtajilta Markku Kaikkoselta sekä Kaarlo Uusitalolta. Tuolloin viimeistään ymmärsin, kuinka paljon musiikillista ja luovaa potentiaalia vielä näinkin iäkkäissä ihmisissä on ja kuinka iän ei tarvitse olla este musiikin harrastamisen aloittamiselle.

Tämä kokemus antoi minulle varmistuksen siitä, että ikäihmisen musiikillinen luovuus sekä luova musiikkitoiminta olisivat sellaisia aiheita, joista haluaisin tehdä opinnäytetyöni. Koska halusin, että työstäni olisi myös konkreettista hyötyä ikäihmisille ja että saisin kehittyä myös itse pedagogina tällä saralla, päätin, että opinnäytetyöni sisältäisi myös käytännön osuuden. Halusin myös omin silmin nähdä, millaista luovuus on vanhemmalla iällä ja olisiko konkreettisen tuotoksen, sävellyksen, aikaansaaminen mahdollista. Päätin siis järjestää sanoitus- ja sävellyspajan, joka kokoontui keväällä 2016 kuusi kertaa aina tunnin ja vartin kerrallaan. Tapaamiskertamme pitivät aina sisällään yhteiseen toimintaan virittävän alkujumpan, yhteislauluhetken, muisteluosion, luovan osuuden sekä lopputanssin.

Halusin suunnitella toiminnasta aidosti osallistujalähtöistä eikä ainoastaan ohjaajan ulkoisesti etukäteen suunnittelemaa sekä johdattelemaa. En halunnut tehdä liikaa oletuksia siitä, mihin ryhmäni jäsenet kykenisivät, sillä pelkkä ikä tai sairaudet eivät kerro kaikkea siitä, millaiseen toimintaan ihminen pystyy tai mikä häntä kiinnostaa. Ikä vaikuttaa jonkin verran mieltymyksiin mutta pelkän iän perustella ei voida määrittellä esimerkiksi sitä, millaisesta musiikista kukin henkilö pitää. Ikää tärkeämpää olisikin keskittyä yksilöihin, joita kaikki ikäihmiset ovat, ja kuulla ikäihmisten mielipiteitä heille tarkoitetun toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Haluan keskittyä opinnäytetyössäni ensisijaisesti ihmisen mahdollisuuksiin kehittyä ja olla luova vanhemmallakin iällä, vaikka erilaisia rajoitteita olisikin. Tarkastelen opinnäytetyössäni luovaa musiikkitoimintaa siitä näkökulmasta, kuinka se voi tukea ikäihmistä, jonka toimintakyky on jo selkeästi rajoittunut mutta myös ikäihmisen luovuutta ja sen hienoja piirteitä itsessään. Kurjen (2007, 18) mukaan inhimillinen elämä on kokonaisuus, jatkumo, ja ryhmittely tiukkoihin ikäryhmiin saa aikaan eristymistä, poissulkemista ja stereotyyppioita, jotka koskettavat vanhoja ihmisiä erityisen selvästi. Näitä stereotyyppioita haluan olla mukana murtaamassa. Toivon opinnäytetyöni rohkaisevan kaikkia ikäihmisten parissa haastamaan itsensä ja suunnittelemaan ikäihmisille laadukasta ja aidosti luovaa musiikkitoimintaa.

2 Lähtokohtina sosiokulttuurinen innostaminen ja kriittinen kasvatuksellinen gerontologia

Sosiokulttuurisessa innostamisessa on kyse ihmisten tukemisesta auttamalla heitä saavuttamaan enemmän autonomiaa ja antamalla heille kokemuksia paremmista mahdollisuuksista vaikuttaa omaan elämäänsä kuin mitä heillä tuntuu olevan. Innostamisesta puhutaan anglosaksisella kielialueella empowerment- eli valtaistamis- tai valtaistumisajatteluna. (Kurki 2008, 57.) Kurjen (2008, 57) mukaan ”empowermentissakin” on kuitenkin omat ongelmansa, sillä siinäkin joudutaan pohtimaan kuka valtaistumista määrittää, sillä usein vanhat ihmiset nähdään kohteina, joille ”me” annamme valtaa sillä tavoin kuin meistä tuntuu hyvältä. Ikäihmisille tuotetaan ulkoapäin monenlaisia ohjelmia ja oppisisältöjä, ja heitä pyritään kouluttamaan ja opettamaan samalla tavalla kuin lapsia on opetettu (Kurki 2008, 67). Heidät ikään kuin veloitetaan toimintaan eikä heitä itseään kuulla eikä heidän valinnanvapauttaan kunnioiteta (Kurki 2008, 15).

Paulo Freiren luomalle perustalle rakentuvassa kriittisessä kasvatuksellisessa gerontologiassa korostetaan sitoutumista ikäihmisiä sortavien sosiaalisten rakenteiden muuttamiseen. Ikäihmiset ovat tämän suuntauksen mukaan usein tuomittuja ”hiljaisuuden kulttuuriin”, jossa muut tietävät paremmin kuin he itse, mikä heille on hyväksi. (Kurki 2008, 61.) Freiren mukaan kasvatusta ei voi olla pelkkää ”toimintaa”, aktivismia, mutta ei myöskään pelkkää ”teoriaa” eli tyhjää puhetta vaan sen on aina oltava reflektiivistä toimintaa. Toiminta lähtee liikkeelle dialogisuudesta, joka on ihmisten välistä syvää ja aitoa kohtaamista, kuulemistä ja jakamista. Dialogisuuden toteutumiseksi työntekijät, projektisuunnittelijat ja ohjausryhmät eivät saa pohtia ikäihmisiin liittyviä asioita vain keskenään vaan ikäihmisten on itse oltava mukana kaikissa vaiheissa. (Kurki 2008, 65.) Sosiokulttuurisessa vanhustyössä keskitytään ikääntyvän arjessa oleviin voimavaroihin ja niiden tukemiseen ja tietoisesti vältetään ongelmakeskeistä lähestymistapaa (Liikanen 2011,9). Dialogisessa suhteessa ikäihminen ja työntekijä kasvattavat toinen toistaan ja molemmat luottavat toisiinsa ja luovat yhdessä (Kurki 2008, 66).

2.1 Sosiokulttuurinen innostaminen Suomessa

Suomessa sosiokulttuurinen innostaminen on Kurjen mukaan (2008, 75) vielä melko uusi asia mutta on tästä huolimatta levinnyt jo varsin laajalle. Yksi syy innostamisen leviämiseen liittyy yhteiskunnan rakenteellisiin muutoksiin ja niihin liittyviin keskusteluihin esimerkiksi suurten ikäluokkien eläkkeelle jäämisestä. Uusia ajattelumalleja ja toimintatapoja on ollut pakko löytää, jotta ihmisten tietoisuutta, vuorovaikutusta ja dialogisia suhteita pystyttäisiin parantamaan ja näin luomaan mahdollisuuksia sosiaaliselle muutokselle. Innostamista on sovellettu yhteisöjen kehittämistyössä sekä kaupungeissa, että maaseudun kylissä. Työntekijän asema on kuitenkin aikaisemmin ollut erilainen, sillä tämä on pääosin vastuussa projektien sisältöjen suunnittelusta. Innostaminen on toisenlaista, sillä siinä arkipäivää eletään yhdessä ja kaikki ihmiset iästä riippumatta, ovat aktiivisia toimijoita kaikissa projektin vaiheissa.

Innostamista sovelletaan Suomessa tietoisesti vanhustyöhön. Esimerkiksi STM on rahoittanut ”Terveyttä ja hyvinvointia kulttuurista senioreille”-hanketta ja EAKR puolestaan ”KUTSU- kohtaamisia taiteen äärellä”-hanketta (Kurki 2008,77). Hankkeet vaikuttavat varmasti osaltaan positiivisesti käsityksiin vanhuudesta luovana ja aktiivisena aikakautena mutta eivät silti vaikuta riittävästi varsinkaan laitoksissa elävien ikäihmisten elämänlaadun paranemiseen, sillä hankkeet kestävät vain rajoitetun ajan. Vaikka laitoshoidossa

olevillekin järjestetään aiempaa enemmän erilaisia kulttuurisia aktiviteetteja aina musiikkiryhmistä atk-kursseihin, taide- ja kulttuuritoiminta ei mielestäni ole vakiintunut osaksi hoitoympäristöjen normaalia arkea. Oman kokemukseni mukaan toiminnan määrä ja laatu vaihtelevat suuresti eri laitospaikkojen kesken. On hoivapaikkoja, jotka järjestävät asukkailleen viikoittain runsaastikin ohjelmaa mutta on paljon myös paikkoja, joissa ikäihmiset kärsivät Hohenthal- Antinin (2013,34) sanoin ”toimettomuudesta ja elämyksellisestä tyhjiöstä, jotka ovat pahinta toimintakyvylle”. Suurimmin kärsivät kokemukseni mukaan ne muistisairaat, joiden sairaus on jo pitkälle edennyt ja joiden kommunikointikyky on merkittävästi huonontunut. Vaikea kysymys onkin, miten säilyttää edes jossain määrin näiden ihmisten mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämäänsä?

Myös Liikasen mielestä (2011, 25) kulttuuritoiminta on päässyt integroitumaan hoito- tai hoivatyön osaksi arkea vain harvoissa hoitoyhteisöissä ja erityisesti taide- ja kulttuuritoiminta osana kotipalveluja tai muita avopalveluita tarvitsee menetelmien kehittämistä ja tukea. Tätä ongelmaa VirkistysVerson tutkimusprojekti käynnistyi vuonna 2008 selvittämään ottamalla selvää minkälaisia vaikutuksia säännöllisellä VirkistysVerso-toiminnalla olisi ikäihmisten päivittäiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Tutkittavina oli 205 ikäihmistä eri puolelta Suomea, jotka jakautuivat koe- ja verrokkiryhmiin niin, että saman hoitolaitoksen sisällä osa ikäihmisistä osallistui järjestettyyn musiikkitoimintaan ja osa ei. Tutkimuksesta kävi ilmi, että musiikkiryhmäläiset selvisivät huomattavasti paremmin päivittäisistä toiminnoista, kuten ruokailusta ja wc:ssä käymisestä, sekä muistivat verrokkiryhmää paremmin arkipäivän asioita. Omahoitajien tekemien havaintojen mukaan musiikkitoiminnalla oli erittäin suuri vaikutus myös siihen osallistuneiden ikäihmisten puhekyvyn ja puheaktiivisuuden parantumiseen toimintajakson aikana (Moilanen, Ollaranta, Ruismäki & Ruokonen 2011, 8,16).

Helsingissä näkökulmaa, jossa taide, luovuus ja kulttuuri ovat eri tavoilla osa vanhustyötä ja sen kehittämistä, on alettu kutsua termillä ”kulttuurinen vanhustyö”. Siinä työvälineenä on ”taiteen soveltava käyttö”, joka tarkoittaa taiteen tai taidetoiminnan käyttöä ja soveltamista uudella tavalla ja uudenlaisissa konteksteissa. Vuonna 2011-2013 toteutetun Osaattori- hankkeen kautta selvitettiin sitä, millä tavoin korkealaatuinen taide saataisiin osaksi hoivayksiköissä asuvien ihmisten jokapäiväistä arkea. Hankkeessa pohdittiin myös sitä, kuinka kulttuurisesta vanhustyöstä kiinnostuneet taidealan ammattilaiset työllistyisivät alalle. Keskeisinä haasteina kulttuurisen vanhustyön näkökulmasta ovat tällä hetkellä Huhtinen- Hildénin mukaan (2013,18) kokonaiskuvan hahmottuminen, yhteisymmärryksen ja jaettujen käsitteiden muotoutuminen sekä moniammatillisen yhteistyön

kehittäminen. Ratkaisuksi tähän hän ehdottaa mm. luovien alojen sekä hoito- ja hoiva-alojen tutkintoihin johtavien koulutusten tarkastelemista siitä näkökulmasta, millaisia eväitä nämä koulutukset antavat kulttuuriseen vanhustyöhön. Tärkeää olisi myös se, että täydennyskoulutusta kehitettäisiin nykyisen hajanaisen tarjonnan sijaan tukemaan pitkäjänteistä, jatkuvaa ammatillista kehittymistä ja eri ammattiryhmien tarpeita (Huhtinen-Hildén 2013,18).

Muistiliiton Sosiaali- ja terveysministeriölle vuonna 2013 tehdyssä kannanotossa puhutaan syvään juurtuneesta, mutta jo vanhanaikaisesta hoidon kulttuurista, joka aiheuttaa ihmisten turhaa suojaamista sekä organisaatio- ja työntekijälähtöistä lähestymistä potilas- ja asiakastyöhön. Samaisessa kannanotossa muistutetaan, ettei muistisairaus tee muistisairaasta automaattisesti potilasta eikä hänen koko elämästään pelkästään peräkkäisiä hoito- ja hoivatoimenpiteitä. Hyvää ja mielekästä elämää on tuettava sairaudesta huolimatta. (Muistiliitto 2013, 4.) Oikeanlainen tukeminen vaatii hoitohenkilökunnalta ja muilta muistisairaiden parissa työskenteleviltä riittävästi tietoa muistisairauden yksilöllisestä etenemisestä ja sen vaikutuksista ihmisen toimintakykyyn. Usein varsinkin muistisairaahan kohdalla tehdään liikaa oletuksia tämän kyvyistä osallistua erilaiseen toimintaan. Näennäisesti kykenemätön henkilö voi esimerkiksi musiikkia kuullessaan pystyä ilmaisemaan itseään. Liian usein luovaan taidetoimintaan valitaan sellaisia osallistujia, jotka kykenevät ilmaisemaan itseään sanallisesti, vaikka osallistuminen olisi mahdollista myös ilman sanoja.

2.2 Kuka voi olla innostaja?

Vanhustyössä innostajana voi toimia gerontologian ammattilainen, kasvattaja, ohjaaja, päivätoiminnan ja lähityön tekijä, taiteilija tai vapaaehtoinen (Liikanen 2011, 9). Lisäksi olisi tärkeää, että taidepedagogin pitämään ryhmään osallistuisi myös hoitohenkilökuntaa. Ymmärrettävästi kiireisille hoitajille taidetuokiot ovat mahdollisuuksia hengähtää jonkun muun ottaessa hetkeksi ohjat, mutta heidän poissaolonsa pitää ikävä kyllä yllä vanhoja asenteita, jotka arvottavat taiteen sellaiseksi toiminnaksi, jota vain siihen koulutetut henkilöt voivat ohjata. Poissaoleminen vaikuttaa myös siihen, ettei hoitohenkilökunta välttämättä tiedä millaisesta taidetoiminnasta tai ryhmätoiminnasta kukin asukas pitää. Tiiviimmällä yhteistyöllä voitaisiin päästä huomattavasti parempiin tuloksiin ikäihmisten osallisuuden lisäämisessä sekä taidetoiminnan vakiinnuttamisessa osaksi hoivayhteisö-

jen päivittäistä elämää. Kulttuuritoiminnan ja hoito- tai sosiaalityön työskentely tasa-arvoisessa yhteistyössä rinnakkain vaatii asenteiden, työtapojen ja toimintakulttuurin muutoksia sekä johtajuuden ja koulutuksen kehittämistä (Liikanen 2011, 26).

Kuten edellä sanottu, kenenkään ikäihmisille toimintaa järjestävän ei tule käyttää valtaansa määrittellä ulkoapäin kunkin henkilön kykyjä osallistumiseen tai tehdä yleispäteviä oletuksia siitä, mikä olisi ikäihmisille sopivaa toimintaa. Kuten Kurki (2008, 15) asian ilmaisee: ”Vanhuus on hyvin monimuotoinen asia, ja ikäihmiset kaikkea muuta kuin homogeeninen ryhmä. Ikäihmisiin kuuluvat sekä terveet, hyvässä taloudellisessa ja muussa sosiaalisessa asemassa olevat eläkeläiset, että he, joita geriatriassa kutsutaan riskiryhmäksi: sairaat, iältään hyvin vanhat, eri tavoin kyvyiltään rajalliset ja sosiaalisesti ja ekonomisesti heikossa tilanteessa elävät ikäihmiset.”

Sosiokulttuurisen innostamisen käytännöt motivoivat ja herkistävät osallistumista ja aktiivisuutta sillä tavoin, että ikäihmiset kykenevät kukin omien mahdollisuuksiensa mukaan osallistumaan itsensä ja yhteisönsä kehittämiseen. Innostamisen aktiviteetit toimivat hyvin silloin, kun ikäihmiset voivat itse valita vapaasti sellaiset toiminnot, jotka tuottavat mielihyvää. Työntekijän tehtävänä on mahdollistaa välttämättömät materiaaliset ja henkiset välineet, joita tarvitaan. (Kurki 2008, 16.)

3 Mitä luovuudelle tapahtuu ihmisen vanhetessa?

3.1 Mitä luovuus on?

Eri tutkimukset ovat osoittaneet luovuuden huippuvuosien sijoittuvan varhaiseen keski-ikään tai keski-ikään mutta on olemassa myös yksilöitä, joiden luovuus on säilynyt myöhäiseen vanhuuteen. Luovuudelle tunnusomaisia persoonallisuuden piirteitä ovat ristiriitojen sieto, sitkeys ratkaisun etsinnässä sekä avoimuus uusille kokemuksille, uuden oppimiselle sekä tunne-elämän tasapaino. Lisäksi luovuudessa tarvitaan riskien ottoa, yksilöllisyyttä ja luottamusta itseän ja omiin kykyihin. (Ruoppila 2008, 210.)

Sigmund Freud yhdisti luovuuden vahvasti mielen terveyden ongelmiin ja sublimaatioon, jossa luova persoona hylkää osittain todellisen maailman realiteetit ja antautuu fantasi-

oittensa vietäväksi purkaakseen tiedostamatonta psyykkistä energiaansa. Hänen mukaansa luovuus kuului lähinnä taiteilijoille eikä niin sanotuille tavallisille ihmisille tai tiedemiehille. Luova toiminta oli Freudin mukaan taitelijan keino jatkaa lapsuuden leikkejä ja välttää kasvamasta normaaliksi ja vastuulliseksi aikuiseksi. Freud ei kuitenkaan tullut riittävästi huomioineeksi sitä, että monet taiteilijat kuvaavat maailmaa äärimmäisen realistisesti fantasioinnin sijaan. (Piirto & Uusikylä 1999, 25.)

Lawrence Kubie poikkesi muista psykoanalytikoista siinä, että hän ei uskonut tiedostamattoman kerroksen vaikuttavan luovuuden syntyyn. Hänen mukaansa käyttäytyminen voi olla tervettä tai sairasta, onpa kyse sitten esimerkiksi syömisestä, nukkumisesta, taiteilemisesta, rakastamisesta tai maalaamisesta. Terveiden mitta on Kubien mukaan joustavuutta, vapautta ja kykyä ottaa oppia aikaisemmista kokemuksista. Sairasta taas on toiminta, joka perustuu aina samoihin, kaavamaisiin, jäykkiin ajattelun, tunteiden ja toiminnan malleihin. (Piirto ym. 1999, 30.)

Nykyinen käsitys luovuudesta alkoi saada jalansijaa 1950-luvulla, jolloin humanistipsykologit alkoivat korostaa jokaisen ihmisen mahdollisuutta toteuttaa itseään luovasti. Yhä tänä päivänä luovuutta katsellaan useasta eri näkökulmasta. Sen uskotaan olevan toisaalta jokaisessa ihmisessä luonnostaan olevaa mutta myös vahvasti sidoksissa oman alan tuntemukseen ja eksperttyyteen (Ruoppila 2008, 210). Erityisen luovilla ihmisillä aivojen eri osien on havaittu olevan paremmin yhteydessä toisiinsa kuin vähemmän luovilla ihmisillä, mikä osoittaa geenien merkityksen eri aivojen välisten polkujen kehityksessä. Esimerkiksi musiikillisessa luovuudessa tietyn geeniklusterin on todettu olevan yhteydessä aivojen plastisuuteen. Se, millä tavoin eri aivoalueet ”keskustelevat” keskenään on suuri merkitys sille, kuinka ainutlaatuista, sujuvaa sekä joustavaa ihmisen ajattelu on eli toisin sanoen kuinka luovaa ihmisen ajattelu on. (Cox 2013.)

Ajattelemme usein vain jotakin täysin uutta, ihmeellistä ja innovatiivista keksivien ihmisten olevan luovia, vaikka tosiasiallisesti olemme kaikki luovia jokapäiväisessä elämässämme. Keksimme esimerkiksi jatkuvasti uusia tapoja selvitä jokapäiväisistä haasteistamme. Luovuutta voi myös ruokkia kokeilemalla poiketa rutiineista ja ajattelemalla asioita tietoisesti eri näkökulmista. Piirto ja Uusikylä (1999, 111) näkevät lapsenomaisuuden yhtenä luovuuden avainasenteista, sillä korkeasti luoville ihmisille on tyypillistä katsoa maailmaa sekä alansa asioita uutena, aivan kuin ensimmäistä kertaa. Tätä voi Piir-

ron ja Uusikylän (1999, 111) mukaan harjoittaa esimerkiksi matkustamalla uuteen paikkaan. Uusi ympäristö ikään kuin pakottaa ihmisen toimimaan eri tavalla ja katsomaan ympäristöään uusin silmin.

Muutosten ei kuitenkaan aina tarvitse olla suuria, jotta ajattelumme muuttuisi luovemmaksi, sillä jo pienikin tietoinen muutos voi auttaa. Voimme päättää vaihtaa huonekalujemme paikkaa kotona tai kulkea työpaikkaamme eri reittiä tai eri kulkuneuvolla kuin ennen. Vaikka joku muu olisikin ajatellut samoin aikaisemmin, toiminta on luova luovaa, jos yksilö tekee sellaisen ratkaisun, joka sisältää hänelle uusia elementtejä (Uusikylä 2012, 57).

3.2 Miten ikä voi olla eduksi luovuudelle

Vaikka ikätietoisuus ja ikäerottelu ovat edelleen vahvasti läsnä yhteiskunnassamme, senioreilla on tästä huolimatta kuitenkin aiempaa paremmat mahdollisuudet osallistua vanhan iän uudelleen työstämiseen (Julkunen 2008, 17). Omien elämänsuunnitelmien toteuttamisen ei tarvitse päättyä myöhäisessä vanhuudessa, vaan siihen tulee antaa mahdollisuuksia ja uusia aloituksia koko elämän ajan. (Hakonen 2008, 154) Elämänkulku on saanut aiempaa monimuotoisempia sävyjä, kun opiskelu, perheellistyminen, työ ja työelämän jättäminen limittyvät uusin tavoin eivätkä opiskelemisen ja uuden oppimisen nähdä enää rajoittuvan vain nuoruuteen. Kronologisten vuosien sijaan oma tyyli, aktiivisuus, joustavuus ja vireys määrittelevät ikämme. (Julkunen 2008, 17.)

Parhaimmillaan eläkkeelle siirtyessä ihminen saa viettää rikasta vapaa aikaa, joka Kurjen (2008, 123) mukaan on "levon, leikin ja luomisen aikaa". Ihminen suuntaa tekemisiään ja vuorovaikutustaan sellaisiin kohteisiin ja suuntiin, jotka ovat ensisijaisesti emotionaalisesti palkitsevia ja haluaa harrastaa sellaisia asioita, jotka tuottavat hänelle aidosti iloa ja tuovat sisältöä elämään. Näin ollen seniorit ovatkin usein erityisen motivoituneita harrastajia, sillä motivaatio on sisäsyntyistä, toiminnan ja opittavan asian itsensä synnyttämää (Siirola 2009, 173).

Psykologi Laura Carstensen puhuu myös TED-puheessaan "Older people are happier" vanhenemisen eduista ja useista tutkimuksista, jotka osoittavat, että stressi, huoli ja ärtymys laskevat iän myötä (Carstensen 2011). Koska stressaantuneena on usein vai-

keaa olla luova, myös stressin vähentyminen voi vaikuttaa luovuuteen hyvin positiivisesti. Carstensenin omien tutkimusten mukaan vanhemmat ihmiset ovat yleisesti parempia käsittelemään erilaisia tunteita, minkä voi myös nähdä auttavan sen selvittämisessä, mikä oikeasti tuottaa itselle iloa (2011).

Tunteet auttavat toiminnanohjauksessa ja päätöksenteossa erityisesti sellaisissa tilanteissa, jotka ovat yllätyksellisiä tai joissa tavoitteemme ovat ristiriidassa keskenään (Anttila, Halonen, Kalakoski, Kreivi, Laarni & Paavilainen 2008, 56). Omien tunteiden ymmärtäminen on näin ollen tärkeää luovalle työskentelylle, sillä tunteet ohjaavat tekemistä oikeaan suuntaan. Taidehistorioitsija ja psykoanalytikko Ernst Kris puhuu luovaa työskentelyä helpottavasta regressiosta eli henkisen kontrollin höllentämisestä, joka mahdollistaa työn painopisteen vaihtelun epärationaalisen ja lapsenomaisen sekä rationaalisen ja harkitun välillä (Piirto & Uusikylä 1999,64). Avoin suhtautuminen omiin ideoihin on välttämätöntä luovan työn onnistumiselle riippumatta iästä. Nuoremmalla iällä itsekritiikki voi olla niin valtavaa, ettei ihminen välttämättä luota omiin kykyihinsä. Parhaimmillaan pitkä elämäkokemus lisää itseymmärrystä sekä itseluottamusta, joiden vahvistuminen on hyödyksi luovalle työskentelylle.

Pitkän eletyn elämän tapahtumat tarjoavat myös loppumattoman aiheiden pankin, josta voi ammentaa valtavasti sisältöä luovaan työhön. Oppimisessa painopiste siirtyy iän myötä ulkoa oppimisesta kokemusten ja aikaisemman osaamisen ja tietämyksen hyväksikäyttöön. Ymmärtävä oppiminen nousee myöhemmissä elämänvaiheissa tärkeäksi ja tekee näin oppimisesta laadukasta. Oppimisessa korostuu asioiden reflektointi ja pohdinta sekä opittavan aineksen omakohtainen konstruointi. (Siirola 2009, 177.) Tämä vaikuttaa myös luovaan työskentelyyn ja näkyy esimerkiksi säveltämisessä ja sanoitusten keksinnässä tarkkana sanojen sisällön pohdintana sekä haluna muodostaa työstettävästä laulusta merkityksellinen kokonaisuus. Koska aiheet ammennetaan rehellisesti omasta elämästä, tuotokset ovat usein yleisöä vahvasti koskettavia ja näin taiteellisesti erityisen onnistuneita.

Iän tuomista hyödyistä luovuudelle voidaan puhua tietenkin parhaiten silloin, kun kyseessä on ikäihminen, joka on saanut säilyttää terveytensä ja elää monin tavoin mielekästä elämää. Jos ikäihmisellä on kontrolli elämästään, itsemääräämisoikeus ja vapaus valita ympäristönsä, hyvinvoinnin edellytykset ovat hyvät. Jos henkinen suorituskyky säilyy hyvänä, mahdollisuudet sen jatkuvaan ylläpitoon ja pitkään, onnistuneeseen vanhuuteen ovat myös paremmat. (Siirola 2009,171.)

3.3 Ikäihmisen luovuutta haittaavia tekijöitä

Ikäihmisillä on käytössään paljon työstä vapaata aikaa. On kuitenkin havaittu, että he viettävät sitä usein aika passiivisesti. Lukemisen, askartelun tai käsitöiden tekemisen sijaan ikäihmiset käyvät mieluummin pikku kävelyillä, katsovat televisiota, kuuntelevat radioita ja tekevät kotiaskareita. Harrastukset, jotka vaativat osallistumista, kiinnostavat heitä valitettavan vähän, minkä on ajateltu johtuvan siitä, etteivät ikäihmiset arvosta nykykulttuurin sisältöjä. Pinnalliset aktiviteetit eivät tunnu palkitsevan vaan ne vain tuntuvat lisäävän hyödyttömyyden tunnetta. Vaikka ikäihmisten yleinen kiinnostus monenlaiseen osallistumiseen ja yhdistystoimintaan on hiljalleen lisääntynyt, fyysinen, mentaalinen, affektiivinen ja sosiaalinen toimintakyvyttömyys uhkaavat eläkkeelle jääviä. (Kurki 2008, 123.)

lökkäälle ongelmia luovalle ajattelulle ja toiminnalle voi tuoda haluttomuus luopua aiemmin omaksutuista, mieleen iskostuneista käsityksistä, joita hän ei ole valmis kyseenalaistamaan ympäristön muutoksista huolimatta (Suutama 2008, 199). Tällaisia voivat olla esimerkiksi negatiiviset käsitykset omasta taiteellisesta lahjakkuudesta, jota on kouluarvosanoin jyrkästi arvosteltu. Ihminen on myös saattanut kuulla olevansa enemmän käytännön tyyppiä, jolla ei ole lukupäätä. Tällaiset syvälle iskostuneet käsitykset ovat voineet vaikuttaa yksilöön niin voimakkaasti, että hän on perustellut monet elämänsä tärkeät valinnat näillä käsityksillä itsestään. Mennyt elämä voi siis vaikuttaa luovuuteen inspiroivasti mutta myös hyvin rajoittavasti.

Jos ihmisellä on hyvin kapea-alainen käsitys itsestään ja osaamisestaan, sitä on vaikeaa muuttaa myöskään vanhemmalla iällä. Jos ihminen ei pidä itseään helposti uutta omaksuvana ja oppivaisena, ei hän varmastikaan pidä itseään sellaisena myöskään myöhemässä elämässä. Tarkasteluissa, joissa ikäihmiset ovat arvioineet omaa oppimiskykyään, on myös havaittu, että ikäihmiset suhtautuvat oppimiskykyynsä usein melko vähäntelevästi (Suutama 2008, 200). Myös kielteiset stereotyyppiset käsitykset iän vaikutuksesta muistiin, voivat vaikuttaa osaltaan siihen, etteivät ikäihmiset luota muistiinsa, eivätkä osallistu toimintaan, joka voisi ylläpitää ja jopa edistää muistitoimintoja (Suutama 2008, 196).

Yksi syy sille, ettei ihminen ryhdy rohkeasti luovaan toimintaan eläkeiässä on myös se, ettei ihminen tunne enää olevansa hyödyksi kenellekään eikä varsinkaan kykenevä uuden luomiseen. Ihmisen elämä on voinut Kurjen (2008, 55) mukaan olla niin työn määrittämä, että työn loppuminen saattaa vaikuttaa hyvinkin negatiivisesti hänen identiteettiinsä saaden aikaan tunteen itsestä turhana ja tarpeettomana. Työelämän taakse jäätyä ihminen joutuu etsimään uusia pätevyyden lähteitä, itselle tärkeiden tehtävien jatkuvuutta ja uusia taitoja. Tärkeä kysymys etenkin laitoksessa elävien ikäihmisten kohdalla onkin, kuinka voisi löytyä kyllin monipuolisia ja kullekin ikäihmiselle yksilöllisiä pätevyyden tunteen lähteitä. Kuinka ikäänäytynyt voisi kokea olevansa sopivassa määrin ahkera? (Siltala 2013, 29).

Myös ympäristön myönteisellä suhtautumisella ikäihmisen oppimiseen, luovuuteen ja mahdollisuuksiin elämässä yleensä on valtavasti merkitystä sille, kuinka laadukasta toimintaa ikäihmisille järjestetään mutta myös sille, kuinka halukkaita ikäihmiset ovat osallistumaan erilaiseen sosiaaliseen toimintaan. Dunderfeltin mukaan (1991, 214) ympäristön odotukset voivat olla ristiriidassa ikäihmisen omien odotusten kanssa. Dunderfelt (1991, 214) sanoo meidän olettavan liian helposti, että ikäihmisellä on ikään kuin luontainen halu halua vetäytyä hiljaisuuteen ja muiden holhottavaksi. Tällaisten oletusten sijaan ympäristön tulisi uskoa ihmisen mahdollisuuksiin oppia ja luoda vielä myöhemmälläkin iällä.

3.4 Miten ikäihmisen luovuutta voi tukea?

Ihminen tarvitsee päivittäiseen elämäänsä luovuutta eri muodoissaan säilyttääkseen ja edistääkseen hyvinvointiansa. Kun ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa oman elämänsä kulkuun kapenevat esimerkiksi sairauden myötä, ihminen tarvitsee ulkopuolista apua luovuuden esiin houkuttelussa ja luovassa työskentelyssä. Vaikka ihminen olisi eri tavoin sairas, Hohenthal-Antinin (2013, 191) mielestä on kuitenkin tärkeintä keskittyä sairauden sijaan osaamiseen ja luovuuteen, jäljellä oleviin voimavaroihin. Sairaskin ihminen tulee nähdä ihmisenä, jolla on takana rikas eletty elämä ja paljon muistoja. On myös tärkeää, että hänen mielipiteitään arvostetaan, hänet otetaan vakavasti sekä hänen tarinaansa kuunnellaan sille herkistyen. (Hohenthal-Antin 2013, 191.)

Muistin rooli luovassa työskentelyssä on suuri, sillä mitä kehittyneempi muisti ihmisellä on ja mitä enemmän hän on sinne varastoinut, sitä enemmän hänellä on käytettävää

materiaalia uusien ideoiden kehittelyyn (Rehn 2016). Sellaisen toiminnan järjestäminen, joka tukee ikäihmisen muistitoimintoja, on siis hyödyksi myös luovuudelle. Jos muistettavaan asiaan liittyy tunteita tai henkilökohtaisesti tärkeitä merkityksiä, muistiin tallentaminen on useimmiten tehokasta ja myös mieleen palauttaminen onnistuu vaivattomasti (Suutama 2008, 196). On yleistä, että ikäihmisellä on vaikeuksia vapaassa mieleenpalautuksessa mutta vihjeistetyssä mieleenpalautuksessa ikäryhmien väliset erot ovat huomattavasti pienempiä (Suutama 2008, 195). Tästä syystä erilaiset muistiherättäjät ovat erinomainen apu muistamiselle.

Ennen kaikkea toiminnan tulisi kuitenkin olla innostavaa, hauskaa ja tunteita herättävää, sillä ollakseen luova, ihmisen on kyettävä tuntemaan erilaisia tunteita, innostumaan sekä haluamaan luoda jotain uutta ja omaa. On myös tärkeää, että toiminta on tarpeeksi vaihtelevaa, jotta ikäihminen saa mahdollisimman paljon uudenlaisia virikkeitä. Aina ei siis tarvitse muistella eikä toiminnan tarvitse olla myöskään aina musiikkia painottavaa vaan myös muiden taidemuotojen, kuten esimerkiksi kuvataiteen, käyttö on suositeltavaa.

Hoivaympäristöissä pienet, päivittäiset kohtaamiset ja tapahtumat nousevat merkittävään osaan luovuuden herättelyssä ja ylläpitämisessä. Kurki (2008, 102) puhuu ikäihmisen luovuuden jatkuvasta motivoinnista ja herkistämisestä. Jo kylpytilanne antaa hyvän mahdollisuuden työntekijän ja ikäihmisen väliseen dialogiin ja jakamiseen (Kurki 2008, 102). Hoitotyöntekijän ei tarvitse osata varsinaisesti tehdä mitään taiteellisessa mielessä luovaa päivittäisissä kohtaamistilanteissa vaan tärkeintä on, että hän on aidossa, kuuntelevassa vuorovaikutuksessa ikäihmisen kanssa. Jo se, että ikäihminen kokee, että hänen ajatuksiinsa vastataan ja ne ovat tärkeitä, on varmasti merkitystä sille, kuinka motivoitunut hän on tuomaan omia ideoitaan esille silloin, kun tilaisuus osallistua luovaan taidetoimintaan tulee mahdolliseksi.

Ikäihmisen luovuudelle olisi myös tärkeää, että ympäristö, jossa ikäihminen viettää päivänsä, olisi oikealla tavalla virikkeellinen ja näin ollen myös luovuutta ruokkiva. Eri tutkimusten sekä kokemusten perusteella tiedetään, että selkeä ympäristö, joka tarjoaa kohdullisesti myönteisiä virikkeitä eikä kovin paljon kielteisiä virikkeitä, kuten melua, voi tukea muistisairaahan ihmisen toimintaa (Kotilainen & Topo 2011, 18). Tilat on pidettävä kauniina, ehjinä ja siisteinä ja ennen kaikkea on tärkeää miettiä yhdessä miten viihtyisyyttä saataisiin lisää. Myös ikäihmisen oma huone tai tila tulee olla hänen itsensä näköi-

nen.(Kurki 2008, 102.) Kun ikäihminen on mukana suunnittelemassa ympäristönsä viihtyvyyttä ja näkee päivittäin ympäristössään sellaisia asioita, jotka tuottavat mielihyvää, myös ikäihmisen luovuus saa paremmat edellytykset kukkia.

Jotta mahdollisimman moni ikäihminen pääsisi luovan taidetoiminnan pariin, on tärkeää luoda kommunikaation verkostoja ja mennä sinne, missä ikäihmiset kulloinkin ovat eli kodeissaan, kerhoissaan tai laitoksissaan. Kurjen (2008, 19) mielestä ajattelemme liian helposti monien vanhoiksi eläneiden taiteilijoiden ja tiedemiesten, kuten esimerkiksi Pablo Picasson tai Charles Darwinin olevan ainutlaatuisia poikkeusyksilöitä heidän pysyttään jatkamaan luovaa ja yhteiskuntaa hyödyttävää toimintaansa normaaleja ihmisiä pidempään. Kurki (2008,55) haluaisi ihmisten ymmärtävän, että samoihin luovuuden ja hyödyllisyyden tavoitteisiin, vain eri mittakaavassa, yltävät myös hiljaiset ikäihmiset, kunhan vain käännyimme heitä kohti.

4 Miksi säveltämistä ja luovaa musiikkitoimintaa ikäihmisille ja muistisairaille?

4.1 Säveltäminen toimintana ja sen vaikutukset ikäihmiseen

Viimeaikaiset kliiniset tutkimukset ovat osoittaneet sen, minkä ikäihmisten parissa työskennelleet ovat tienneet jo vuosikausia- taiteen tekemisellä on valtavasti erilaisia terveyshyötyjä. Useissa tutkimuksissa on käynyt ilmi taiteen selkeä yhteys masennuksen ja ahdistuneisuuden vähentymiseen. (Bagan 2016.) Musiikin vaikutusmekanismit aivoissa ja mielessä voimistuvat erityisesti silloin, kun ihminen itse soittaa, tanssii tai laulaa (Numminen 2011).

Francois Matarasso tutki noin 50 osallistavan taiteen (participatory art) kokeilua vuosina 1995-1997. Selkeänä tuloksena taidekokeiluihin osallistuneille aikuisille ja lapsille tehdystä kyselytutkimuksesta oli, että osallistuminen taiteen tekemiseen sai ihmiset voimaan paremmin ja tuntemaan itsensä onnellisemmaksi ja terveemmäksi. Tärkeä tulos oli, että osallistuminen taiteen tekemisen prosessiin koettiin tärkeämmäksi kuin itse taide. (Liikanen 2011, 18.) Myös Hohenthal-Antinin (2008, 38) mielestä taiteen valmistuspaketeilla ei ole samanlaista voimaannuttavaa tehoa kuin itse luovaan prosessiin osallistumisella. Näistä ja useista muista tutkimuksista voidaan päätellä, että erityisesti itse

luominen on ihmisille merkityksellisempää ja hyvinvointia lisäävämpää kuin pelkkä kuuleminen tai katsominen.

Säveltäminen on hyvin monipuolisesti eri aisteja virittävää toimintaa, sillä siinä yhdistyvät useammat eri taiteenlajit ja tekemisen muodot. Säveltämisessä käytetään apuna runoutta, musiikkia soiton ja laulun muodossa sekä muistelua apuna luovuuden herättelyssä. Itse keksimisen kautta osallistujat ovat toiminnassa aktiivisessa pääosassa ja kaikkien osallisuus ja vaikuttamisen mahdollisuudet ovat varmoja. Ilmaisullinen toiminta ei tähtää jonkin valmiiksi ajatellun saavuttamiseen vaan pyrkii pikemminkin avaamaan ja ilmentämään niitä mahdollisuuksia, joita ikäihmisessä itsessään jo on: ilmaisemisen, tunnistamisen ja ajattelemisen mahdollisuuksia. Ilmaisumenetelmät ovat vastalääkettä tehtäväkeskeiselle hoitokulttuurille ja odotteluun alistamiselle (Semi 2007, 152).

Säveltäminen tapahtuu ryhmässä, jolloin jokaisen ryhmän jäsenen panos merkitsee. Koska sosiaaliset suhteet vähenevät tai ainakin muuttavat muotoaan ikäihmisen muuttaessa laitokseen, ryhmässä tapahtuvan, sosiaalisen toiminnan merkitys korostuu. Siltalan (2013, 87) mukaan tarvitsemme kanssaihmisyyttä havaitaksemme ja ymmärtääksemme vanhuuteen liittyviä muutoksia ja menetyksiä sekä vastaanottaaksemme ja hoi- taaksemme niitä ymmärtävästi sekä kunnioittavasti. Säveltämisen ja musiikin kautta yleensä on mahdollista kertoa sellaisista asioista, joille ei suoraan ilmaistuna meinaa löytyä sanoja ja näin ollen myös toisten ihmisten mahdollisuudet ymmärtää ikäihmistä paranevat.

Hohenthal-Antinin (2013,25) mukaan sillä, että muistisaira on ympärillä on ihmisiä, jotka haluavat kuulla juuri hänen tarinansa, on suuri vaikutus itsetuntoon. Vaikka muistisairautta ei olisikaan, ikäihmisellä on tarve ymmärtää omaa elämäänsä ja jäsentää sitä kertomuksiksi tai tarinoiksi. Viime vuosina kiinnostus narratiivisia tutkimus- ja työmenetelmiä kohtaan onkin kasvanut voimakkaasti. Niitä käytetään yhä enemmän myös käytännön työn välineinä. Narratiivisia työmenetelmiä ovat esimerkiksi saduttaminen sekä kuvien ja esineiden käyttäminen itsestä kertomisen välineinä. Tavoitteina narratiivisten työ- ja toimintamenetelmien käytössä ovat itseymmärryksen ja itsetuntemuksen lisääminen sekä pyrkimys kertoa jotakin henkilökohtaista itsestä ja suhteesta todellisuuteen. (Uusitalo 2007, 87.)

Myös iäkkään ihmisen identiteetissä korostuu toisten antama merkitys omalle minuuden tunteelle. Ikäihminen voi joutua identiteettikriisiin, jos käsitys itsestä ei ole liitettävissä

johonkin tarjolla olevaan toisten antamaan merkitykseen, tehtävään, rooliin tai aatteellisuuteen (Siltala 2013, 29). Säveltäminen tarjoaa ikäihmiselle oivallisen keinon jäsentää elämäänsä sekä identiteettiään, sillä muistelu on suuressa osassa työskentelyä ja ajatukset kirjataan ylös ymmärrettävään ja loogiseen muotoon sanoituksiksi. Kun omat tunteet ja ajatukset vielä lausuu tai tässä tapauksessa laulaa ääneen, ne saattavat saada järkevämmän ja ymmärrettävämmän muodon myös mielessä.

Musiikki, jota ikäihminen on kuunnellut nuoruudessa tai laulut, joita lapsena on laulettu, liittävät ikäihmisen vielä elämän viimevaiheissakin omiin muistoihin, oman perheen ja kansan historiaan. Siten musiikki jäsentää sitä kuka ihminen on ja mihin joukkoon hän kuuluu ja on näin ollen tärkeää eheyden kokemukselle. (Numminen 2011.) On kuitenkin hyvä myös muistaa, ettei sävellyksen innoittajana tarvitse aina käyttää menneen elämän tapahtumia vaan yhtä hyvin osallistujien kiinnostuksesta riippuen voidaan keskittyä myös nyky maailman ilmiöihin. Esimerkiksi oman sävellyksryhmäni laulussa toisaalta muisteltiin aikaa, jolloin oli saanut herätä terveenä uuteen aamuun, mutta käsiteltiin myös muistisairautta. Monelle tuntui olevan tärkeää käsitellä tämänkin hetkisiä tunteita ja ajatuksia.

Säveltämisessä muistia käytetään aktiivisesti työstettäessä sävellyksestä eheää kokonaisuutta. On havaittu, että muistin harjoittaminen on hyödyksi kognitiivisten kykyjen säilymiselle toiminnan loputtuakin. Esimerkiksi eräässä Seattlen pitkittäistutkimuksessa on havaittu intensiivisen harjoituksen näkyvän erilaisten kykyjen kohentuneena tasona vielä vuosien kuluttua. (Suutama 2008, 201.) Sen lisäksi, että sävellysprosessissa käytetään muistia tehokkaasti, myös sävellyksen fyysinen osa, eli nuotti tai äänite, jää muistuttamaan sen tekijöitä yhteisestä projektista. Konkreettinen tuotos ei Hohenthal-Antinin (2013, 67) sanoin ”muistuta sen tekijää ainoastaan eletystä elämästä vaan myös siitä luovuudesta, jolla se työstettiin”. Sävellyks muistuttaa vielä sen valmiiksi saattamisen jälkeinkin ihmistä omasta luovasta potentiaalistaan ja tukee näin itsetuntoa jatkossakin.

4.2 Erityiset vaikutukset muistisairaaseen

Tutkimuksissa on osoitettu, että mielikuvitus ja luovuus voivat kukoistavaa myöhemmällä iällä, vaikka ihminen kärsisikin Alzheimerin tai Parkinsonin taudista (Bagan 2016). Sosiaalisesti virikkeellisten taideharrastusten on todettu ehkäisevän muisti- ja oppimistoimintojen heikkenemistä ja ylläpitävän ja kohentavan niitä vielä vanhuudessakin. Voimakkaastakin työmuistin ja episodisen muistin heikkenemisestä huolimatta oppiminen on

vielä mahdollista ja muisti voidaan tarkoituksellisesti asettaa koetukselle tavoitteena sen vahvistaminen ja harjoittaminen. (Suutama 2008, 201-202.)

Säveltämistyössä muistia käytetään tehokkaasti uuden sävellyksen keksimisessä ja oppimisessa. Muistin toimintaa tukevat paljon mm. aktiivisuus, uudet kokemukset ja hyvä motivaatio (Suutama 2008, 194). Säveltäminen ei varmastikaan ole sellaista, mitä kovin moni olisi elämässään tehnyt ja tarjoaa siksi mahdollisuuksia uuden kokemiseen. Vanhenevan ja muistisairaana ihmisen oppimisessa suuressa osassa on myös hänen oma motivaationsa ja halunsa muistaa tallentamia asioita ja oppia uutta (Suutama 2008, 202). Toiminnan täytyy olla mielekästä ja vahvasti kytköksissä muistisairaana omaan historiaan, elämis- ja kokemismaailmaan, jotta hän voi kokea aitoa onnistumisen iloa (Hohenthal-Antin 2013,38). Säveltäminen kannustaa muistamaan ja oppimaan, sillä teos on kokonaan sen tekijöiden itse luoma ja näin ollen heille henkilökohtaisesti merkityksellinen.

Myös yhdessä tekeminen on muistisairaalle itsessään tärkeää mutta sillä on suuri vaikutus myös luovuuteen. Kun kaikki ryhmän jäsenet osallistuvat luovaan prosessiin, se houkuttelee ja kannustaa myös sellaisia ryhmän jäseniä, joille osallistuminen tuntuu vaikealta. Jo pelkästään se, että asioita tehdään yhdessä, synnyttää hyväksynnän ja mukana olemisen tunteen, joka on yksi tärkeä hyvän olon ehto (Hohenthal-Antin 2008, 38). Luova toiminta on hyvä aloittaa erityisesti muistisairaiden kohdalla luovan muistelun kautta, sillä kuten Hohenthal-Antin (2008, 34-35) asian ilmaisee: ”luova muistelu herättää muistisairaana passiivisesta olotilastaan ja nimenomaan muistelu ryhmässä aktivoi”. Muiden muistot voivat herättää myös omat muistot ja synnyttää tunteen jaetusta kokemuksesta. Taide auttaa muistamaan ja auttaa vaikeidenkin asioiden käsittelyä (Hohenthal-Antin 2013, 31). Säveltämisessä kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja ja sävellyksen tekijät päättävät sen, millaisista asioista teoksessa kerrotaan.

Luovan muistelun on myös eräässä tutkimuksessa havaittu vähentävän ärtyneisyyttä, masentuneisuutta ja eristäytyneisyyttä mutta kuitenkin lisäävän puheessa ilmenevää kiihtymystä (Hohenthal-Antin 2013, 34 [Hokkanen 2004]). Hohenthal-Antinin (2013, 34) mukaan luovuuteen kuuluu eräänlainen maaninen vimma, joten kiihtymys voi viitata siihen, että luovuuden lukot aukenevat. Muistelun tunteita avaavan ja vuorovaikutusta lisäävän luonteen vuoksi se luo erinomaisen pohjan itse säveltämiselle, joka aina vaatii vapaata heittäytymistä ja tietystä mielessä rationalisuudesta ja mielen esteistä luopumista.

Muistelussa on hyvä olla mukana lähihistoriaan liittyvät kulttuurituotteita kuten esimerkiksi valokuvia, kuvia, elokuvia, kirjoja, lauluja, runoja, sananlaskuja, aforismeja, kalentereita, karttoja, vaatteita, postikortteja, leluja, matkamuiistoja ja haju- ja makunäytteitä. Nämä eivät ainoastaan herätä muistoja vaan luovat tuttuuden ansiosta turvallisuuden tunteen. (Hohenthal-Antin 2013 51.) Koska muistisairaana todellisuuden hahmottaminen voi olla huomattavastikin vaikeutunut, luova muistelu ja säveltäminen voivat auttaa muistisairasta hahmottamaan minuuttansa ja ympäröivää maailmaa paremmin. Näin ollen muistisairaille mitä tahansa toimintaa järjestettäessä ohjaajan tulisi kiinnittää erityisen paljon huomiota turvallisen ja selkeän toimintaympäristön luomiseen.

Muistisairaana kohdalla identiteetin jäsentäminen ja itsetunnon tukeminen korostuvat sävellystoiminnassa, sillä muistiongelmiensa myötä käsitys itsestä saattaa olla vielä huomattavasti hajanaisempi kuin ikäihmisellä, jolla muistiongelmiä ei ole. Sairaudesta vaikuttaa usein myös itsetuntoon negatiivisesti. Säveltämisen etuna ovat monet tavat, joilla omaa luovuutta voi tuoda esille ja joilla osallistujan minäpystyvyyden tunnetta on mahdollista tukea. Yhdessä laulamiseksi on jo itsessään havaittu olevan erityinen merkitys varsinkin muistisairaille, sillä se vähentää muistisairaana erillisyyden tunnetta, kun hän saa kokea olevansa osa yhteisöä. Se myös antaa onnistumisen elämyksiä muistisairaana huomattaessa osaavansa ja muistavansa laulun sanoja. (Hohenthal-Antin 2013, 59 [Schweitzer & Bruce 2008].) Säveltämisessä muistisairas voi saada onnistumisen kokemuksia myös melodian keksinnästä, joka tapahtuu soittaen.

Säveltäessä muistisairaiden kanssa muistisairas on päätekijä ja hänen ajatuksensa ja luovuutensa ovat pääosassa. Aidolla kuuntelemisella ja sillä, että muistisairaana ideat ja ehdotukset otetaan vastaan niitä kyseenalaistamatta, voi olla suuri merkitys muistisairaana itsetunnon tuelle. Se myös lisää merkittävästi vaikuttamisen mahdollisuuden kokemuksia. Tuotoksena sävellyksen etu on se, että se voi olla muodoltaan hyvin monenlainen eikä sen välttämättä tarvitse olla järkevältä kuulostava kokonaisuus. Kielelliset ongelmat tai musiikilliset taidot eivät ole esteinä sävellyksen syntymiselle, sillä jo hyvin pienellä panoksella voi olla mukana sävellyksen teossa. Pääasia on, että tekijät ovat itse tyytyväisiä tuotukseensa ja kokevat sen omakseen.

5 Sävellyshanjektin toteutus

5.1 Osallistujat ja ohjaajat

Toteutin sävellysh- ja sanoitusryhmän Helsingin Seniorisäätion Pakilakodissa maaliskuussa keväällä 2016. Ryhmä kokoontui tiiviisti kuusi kertaa kahden viikon sisällä ja kaikki tapaamiskerrat olivat noin tunnin ja vartin mittaisia. Osallistujat tulivat eri osastoilta ja useimmat kärsivät eri asteisista muistisairauksista. Osalla ei kuitenkaan ollut muistisairautta vaan osastolla olo liittyi esimerkiksi muuttuneisiin asumisolosuhteisiin, joiden vuoksi nämä henkilöt asuivat tilapäisesti Pakilakodissa.

Tässä projektissa minua ohjasivat Seniorisäätiöllä vapaaehtoistyön suunnittelija Silva Siponkoski, joka mm. auttoi minua ryhmän löytämisessä sekä antoi palautetta toiminnastani projektin ollessa käynnissä. Toiminnan sisällön suhteen sain avustusta opinnäytetyön ohjaajaltani Annu Tuovilalta. Koska projekti oli samalla viimeinen opetusharjoitteluni, sain tukea sisällön suunnittelussa myös opettajaltani Minna Lampulta sekä projektin loputtua arvion ohjaamisestani hänen lisäksi opettajaltani Sanna Vuolteenaholta.

Seniorisäätiön taholta minua ohjanneen Silva Siponkosken mukaan toimintaan valittiin mukaan osallistujia seuraavien kriteerien perusteella:

- ✓ henkilö on kyseisenä ajankohtana Pakilakodissa LAH-jaksolla
- ✓ henkilöllä on vielä jäljellä kognitiivista toimintakykyä
- ✓ tiedetään, että henkilö on harrastanut tai tehnyt työkseen jotain musiikkiin liittyvää
- ✓ henkilö on aktiivinen ja osallistuu mielellään erilaiseen toimintaan
- ✓ Ikäihmisellä on itsellään kiinnostusta kyseistä toimintaa kohtaan ja teki itse päätöksen osallistua ryhmään sen sisällöstä kuultuaan
- ✓ halutaan tukea ikäihmisen osallistumista ryhmätoimintaan ja kokeilla miten hän viihtyy ryhmässä ja osoittaako halua jatkaa

5.2 Toiminnan aloittaminen

Luovuus on hyvin henkilökohtaista ja tästä syystä halusinkin lähestyä sitä varovaisesti ja vähitellen luoden ensin lempeän ja sallivan ilmapiirin, jossa jokaisen olisi mahdollista ilmaista vapaasti mielipiteitään. Ensimmäinen kerta alkoi tutustumisella ja yleisellä juttelulla, johon kului hyvin aikaa. Osallistujat olivat alusta alkaen ilahduttavan innokkaita keskustelijoita, joten halusin antaa juttelulle riittävästi aikaa ennen eteenpäin siirtymistä. Kevyt rupattelu kevensikin mukavasti tunnelmaa ja rohkaisi yhteiseen tekemiseen. Kyselin tässä vaiheessa myös osallistujien musiikillisesta taustasta ja kerroin työpajojen sisällöstä ja projektin tavoitteesta.

Alkurupattelujen jälkeen siirryimme liikuntaosuuteen, joka kuului jokaisen tapaamiskerromme alkuun. Liikkuminen ei herättänyt kovin suurta innostusta osallistujien keskuudessa mutta korostin kuitenkin kehon lämmittelyn tärkeyttä laulamissa, jota tulimme tekemään paljon. Halusin liikunnan mukaan myös siksi, että sen on havaittu tukevan muistin toimintaa kaikissa ikävaiheissa (Suutama 2008,196). Suunnittelin alkulämmittelyn liikkeet mahdollisimman monipuolisiksi ja myös liikuntarajoitteisille sopiviksi. Käytin monissa liikkeissä apuna tuttuja mielikuvia esimerkiksi marjojen tai omenien poimimisesta, sillä muistisairaalla kehon liikemuistia on suhteellisen helppo aktivoida juuri tuttujen taitojen kautta (Hohenthal-Antin 2013, 37). Hohenthal-Antinin (2013, 37) mukaan esimerkiksi kotitöihin liittyvät taidot, kuten ruuanlaitto ja leipominen tai huvielämään liittyvät taidot, kuten tanssiaskeleet, tai urheiluun liittyvät taidot, kuten pelit ja leikit, muistuttavat muistisairasta entisestä itsestä.

Lämmittelyn jälkeen siirryimme alkulaulun opetteluun, jolla aloitimme jokaisen tapaamiskerran. Osalle laulu ”Kaunis, kirkas aurinko paistaa” oli tuttu. Alkulaulun jälkeen jaoin osallistujille lauluvihot, johon olin valinnut tuttuja kappaleita menneiltä vuosikymmeniltä. Ajattelin, että olisimme laulaneet muutaman suosikin ennen eteenpäin siirtymistä, mutta osallistujat halusivatkin laulaa kaikki laulut. Tämä ei ollut yhtään huono asia, sillä yhdessä laulamisen jälkeen osallistujat olivat huomattavasti paremmin läsnä ryhmän toiminnassa, ja lisäksi laulaminen toi usealle mieleen muitakin lauluja ja muistoja, mikä muistisairaiden kohdalla on erittäin positiivinen asia.

Yhteislaulun jälkeen otin esille lorupussin, johon olin kirjoittanut eri värisille ja koristelluille lappusille tuttuja loruja, sanontoja ja vanhojen, tuttujen lastenlaulujen sanoja. Jokainen

sai nostaa vuorollaan yhden lapun, jonka joko osallistuja itse tai minä luin ääneen. Eri-tyisesti vanhat sananlaskut herättivät hilpeyttä ja saivat pohtimaan mitä kullakin sanonnalla tarkoitettiin. Tässä kohdassa heitin pallon osallistujille ja kysyin sanontojen merkityksiä, joita en itse ”näin nuorena” voinut tietää. Pysin koko projektin ajan varmistamaan sen, että myös osallistujat kokisivat itsensä tietävinä osapuolina enkä minä olisi ainoa tietouttani ja osaamistani jakava henkilö. Halusin, että osallistujat olisivat alusta alkaen projektinsa aktiivisia tekijöitä eivätkä vain minun ohjeitani passiivisesti vastaanottavia kuulijoita.

Päätin ensimmäisen kerran yhteiseen tanssiin, jossa käytin taustalla kenialaistaustaisen Orchestra super mazemben kappaletta Jiji. Olin valikoinut tanssiin jälleen helppoja liikkeitä, joita oli helppo liikkua kappaleen tasaisessa, mukaansa tempaavassa rytmissä. Valitsin musiikin sen energisyyden ja positiivisuuden vuoksi jättääkseni tapaamises- tamme positiiviset mielikuvat osallistujille. Halusin myös antaa uudenlaisia musiikillisia ärsykeitä ja aktivoida muistia muistamaan yllättäviäkin asioita menneisyydestä tai nykyisestä maailmasta. Moni pitikin musiikkia hauskana ja uskaltautui yllättäen improvisoi- maan liikkeitä. Tästä oli hyvä edetä kohti seuraavaa kertaa ja yhä rohkeampaa luovuuden käyttöä.

5.3 Muistelu apuna luovuuden herättelyssä

Käytin muistelutyössä tuttuja musiikkikappaleita osallistujien nuoruudesta mutta myös erilaisia äänimaisemia yhdessä esineiden kosketteluun ja tutkimiseen kanssa. Aina kuun- telun jälkeen kyselin osallistujilta ajatuksia kuunnellusta musiikista ja keskustelimme yleis- testi kappaleiden aihepiireistä, kuten esimerkiksi erilaisista tavoista viettää lauantaita, ikimuistoisimmista juhlista ja kauneimmista kesämuistoista. Monet intoutuivat kertomaan pitkiäkin juttuja nuoruuden lauantai-illan vietoista ja hauskeimmista juhlista. Kun erilaisia elämän aihepiirejä oli käsitelty, oli hyvä jatkaa kohti oman kappaleemme aiheen keksin- tää.

Aiheen keksinnässä käytin apuna suurelle kartongille piirtämäni laulupuuta, johon osal- listujien ehdottamat post-it-lapuille kirjoitetut aiheet kiinnitettiin puun lehdeksi. Idean lau- lupuuhun sain *Elämymatkoja arjen yläpuolelle*- julkaisussa (2014, 29) esitellystä voima- puusta, johon laulunaiheiden sijaan kiinnitettiin erilaisia voimavaroja. Ennen kun puuhun

kiinnitettiin mitään, aloimme pohtimaan, millaiset aiheet elämässä vihastuttivat ja ihasuttivat ja haluaisimmeko kertoa enemmän ikävistä asioista vai kenties enemmän elämän iloisista puolista. Lopulta valitsimme useista ehdotuksista kaksi, jotka olivat muistin menetys sekä terveenä herääminen ihanaan aamuun.

5.4 Sanojen ja melodian keksiminen

Sanojen työstämisessä lähdin liikkeelle toisella tapaamiskerralla keskustelemalla aiheista yleisesti sekä kysymällä osallistujien henkilökohtaisia mielipiteitä esimerkiksi siitä, miltä muistamattomuus tuntuu. Keräsin osallistujien ajatuksia paperille ja välillä luin kirjoittamani ajatukset heille ääneen. Jatkoimme sanojen työstämistä kolmannella kerralla, jolloin jatkoin osallistujien haastattelemista aiheista. Vaikka en pyytänyt osallistujia erityisesti keksimään laulun sanoja tai runoa, hyvin pian teksti alkoi muuttua runollisemmaksi ja kertosäe olikin jo rimmaavassa runomuodossa. Tällainen vaivihkaa luovaksi houkuttelu toimi ainakin tässä projektissa erittäin hyvin.

Melodian keksiminen lähti liikkeelle vapaasta improvisoinnista. Luin aina pätkän laulun sanoista ja kysyin ”miten laulaisit tämän?”. Rohkeimmilta ehdotuksia tuli laulaen paljonkin mutta osa tarvitsi avukseen soittimen, jolla melodian soittamista saattoi kokeilla. Olin ottanut tätä tarkoitusta varten mukaan kanteleen, jota jokaisen oli helppo kokeilla omassa sylissään. Aina kun jollekin tekstin pätkälle oli keksitty melodia, toistin sitä laulaen monta kertaa. Koska ryhmässäni oli myös muistisairaita, toistaminen oli erittäin tärkeää ylipäättään tilanteen hahmottamisen ja turvallisuuden tunteen kannalta.

Neljännelle kerralle poimin videolta osallistujien keksimät melodiat ja sanat ja yhdistelin ne kokonaisuudeksi. Välillä tätä työtä tehdessäni mietin pitäisikö jotakin melodian kohtaa muuttaa helpommin laulettavaksi mutta pidin kuitenkin kiinni päätöksestäni olla vaikuttamatta lopputulokseen sanojen tai melodian osalta. Soinnutin myös kappaleen ja nuotinsin sen Sibelius-ohjelmalla, jotta kaikki ryhmän jäsenet näkisivät konkreettisen työmme tuloksen (ks. Liite 2). Olimme tehneet oikean laulun!

5.5 Esiintyminen ja ryhmän lopetus

Viidennellä kerralla lauloimme jälleen aluksi lauluvihon kappaleita, jonka jälkeen siirryimme yhteisen kollaasin tekemiseen. Toin mukaan kartonkia, erilaisia liimattavia koristeita ja lehdistä leikkaamiani lauseita. Ryhmäläisten tehtävänä oli otsikoida kartonki projektiamme parhaiten kuvaavalla tavalla ja liimata mielestään sävellysohjelmamme parhaiten kuvaavia lauseita kartongille sekä koristella se vielä mahdollisimman kauniisti. Taustalle laitoin soimaan tapaamiskerralla kuultuja ja laulettuja kappaleita, joita koko ryhmä innostui laulamaan mukana samalla askarrella. Tunnelma oli kerrassaan ihana! Syvempi tarkoitus tällä loppukoonnilla oli se, että sen avulla ajattelin saattavani toiminnan päätökseen johdonmukaisella tavalla sekä auttavani osallistujia hahmottamaan projektin kulkua ja tarkoitusta. Totta kai oli mukavaa kokoontua vielä kerran yhdessä nauttimaan musiikista ja työmme tuloksista.

Viimeisellä eli kuudennella kerralla esiinnyimme viereisellä osastolla, jonka jälkeen ohjasin vielä toivotun yhteislauluhetken. Lopuksi kysyin vielä laatimaani kaavaketta apuna käyttäen osallistujien mielipiteitä ja kokemuksia sävellysohjelmasta. (Ks. Liite 1)

6 Palaute ja kehittämiskohteita

6.1 Osallistujilta saamani palaute

Havainnoin projektia ohjaamistilanteessa suoraan, mutta myös videotallenteiden ja omien muistiinpanojeni kautta. Ajatukseni oli myös lopuksi pyytää osallistujia vastaan laatimaan kysymyslomakkeen kysymyksiin ja käydä kysymyksiä läpi jokaisen kanssa yksitellen. Tähän ei kuitenkaan valitettavasti ollut aikaa, ja monen kirjoitus- sekä tekstinhahmotuskyky olivat jo sen verran heikenneitä, että päätin kysyä kysymykset koko ryhmältä ääneen ja keskustella niistä yhdessä.

Koska osallistujista suurin osa pystyi ilmaisemaan itseään sanallisesti sekä kehollisesti vielä melko sujuvasti, minun oli suhteellisen helppoa saada heiltä jatkuvaa palautetta siitä, miten he toiminnan kokivat. Sain osallistujilta palautetta usein suoraan mutta tein paljon havaintoja myös havainnoimalla heidän ei-sanallista ilmaisuaan kuten ilmeitään

tai kehon asentoa. Pyrin pitämään jokaisen mielenkiinnon yllä huomioimalla jokaista tapuolisesti ja osallistujien keskittyminen toimintaan olikin hämmästyttävän hyvää. Hoitajat varoittivat minua etukäteen siitä, että muistisairailta saattaa esiintyä jonkin verran levottomuutta, mutta ryhmässäni ei tällaisia ongelmia juurikaan ollut, mikä yllätti sekä minut että hoitohenkilökunnan positiivisesti.

Ydinryhmän lisäksi paikalla oli usein lisäksi 5- 10 osallistujaa, jotka eivät olleet yhtä aktiivisesti paikalla eivätkä kyenneet enää yhtä sujuvaan sanalliseen itseilmaisuun. Näiden henkilöiden viihtyvyydestä ja kiinnostuksesta yritin saada tietoa lukemalla heidän kehonsa liikkeiden tai kasvojensa ilmeiden antamia pieniä vihjeitä. Sellaisetkin henkilöt, jotka eivät osallistuneet yleiseen keskusteluun, pystyivät kertomaan minulle jonkin verran mielipiteitään, kun haastattelin heitä kahden kesken.

Kirjallisten kysymysten kautta yritin selvittää osallistujien tyytyväisyyttä kolmen eri kategorian suhteen. Ensimmäisen kategorian kysymykset liittyivät yleisesti tapaamiskertojen sisältöihin, toisen kategorian kysymykset koskivat osallisuutta ja sen toteutumista ja kolmannen kategorian kysymykset liittyivät ohjaajan toimintaan. Kysymyslomake ei ollut havainnoinnin kannalta erityisen hyödyllinen, sillä tällainen viralliselta tuntuva kyselytilanne sai monet osallistujista erittäin kohteliaiksi ja he vastasivat suurimpaan osaan kysymyksistä erittäin myönteisesti. Voi tietenkin olla, että toimintani koettiin juuri niin positiivisena kuin osallistajat antoivat ymmärtää mutta kyseessä voi olla myös vanhemmalle ikäluokalle tyypillisestä suhtautumisesta kunnioittavasti auktoriteetteihin.

Osallistajat olivat siis yleisesti hyvin tyytyväisiä esimerkiksi musiikkiryhmän ilmapiiriin ja tapaamiskertojen pituuksiin ja sisältöihin. He kokivat myös tullessa kuulluksi ja saavansa osallistua haluamallaan tavalla. Suurin osa oli myös kiinnostuneita oppimaan lisää musiikista ja säveltämisestä ja kokivat luovan tekemisen erittäin mielekkääksi. Parannusehdotuksina sain muutamalta osallistujalta laulamiselle käytetyn ajan lisäämisen sekä tapaamiskertojen pidentämisen.

6.2 Pedagogiset kehittämiskohdat

Videoiden kautta sain tärkeää tietoa omasta ohjaamisestani ja siitä, millaisia vaikutuksia teoillani tai tekemättä jättämisilläni oli osallistujiin. Vaikka ohjaajalla olisikin mielessään

hyvin tarkka näkemys siitä, miten hän tilannetta sanallisesti ohjaa ja vie toimintaa eteenpäin, omasta fyysisestä olemisesta tilanteesta ei välttämättä ole niin selkeää tietoa. Kuitenkin sillä, miten tilanteesta fyysisesti on, esimerkiksi kuinka lähellä ihmisiä on tai missä asennossa istuu, on suuri vaikutus sille, kuinka osallistujat ohjaajaan suhtautuvat.

Mietin paljon myös fyysistä kohtaamista ja erityisesti sitä, kuinka lähelle osallistujia menisin ja voisinko koskettaa heitä fyysisesti. Sain opettajaltani Sanna Vuolteenaholta palautetta siitä, että jäin toisinaan melko kauas osallistujista sekä etäisyyden vuoksi mutta myös siitä syystä, että ohjasin paljon seisten. Vaikka liikuin tilassa ja lähestyin ryhmäläisiä, en kuitenkaan pysähtynyt riittävästi istumaan samalle tasolle osallistujien kanssa. Opettajani mielestä olisin toisinaan voinut viedä pyörillä kulkevan tuolini sen osallistujan eteen, joka kulloinkin oli äänessä, ja kohdata näin tämän paremmin kasvokkain. Olen opettajani kanssa samaa mieltä ja tähän aion varmasti kiinnittää huomiota jatkossa.

Haluaisin parantaa ohjaamistani myös tunnelman kannattelun suhteen. Usein esimerkiksi menessäni laittamaan musiikin soimaan, intensiivinen tunnelma saattoi hieman katketa osallistujien joutuessa odottamaan, että löydän oikean kappaleen tai ääninäytteen. Tällaisia tilanteita tulee ryhmäopetuksessa usein vastaan ja niistä on opittava selviytymään niin, etteivät tekeminen ja tunnelma häiriinny liikaa. Esimerkiksi juttelemalla tai laulamalla pian kuultavaa sävelmää samalla, kun etsii oikeaa cd:tä tai raitaa musiikkikirjastosta, voi estää tunnelman säröytymisen.

Ennen kuin aloitin toiminnan, minulla oli ajatuksia siitä, millainen ohjaaja haluaisin olla: reipas, rohkea ja iloinen. Halusin olla ohjaaja, joka on itse niin innostunut sekä eläytynyt, että osallistujat haluaisivat tulla mukaan toimintaan jo pelkästään ohjaajan esimerkin kannustamina. Epäilin kuitenkin omaa kykyjäni tällaiseen rempseään railakkaaseen ohjaustapaan ja mietin, pystyisinkö mitenkään olemaan riittävän innostava pelkästään olemalla oma itseni. Rauhallinen sekä läsnä oleva ohjaaminen on minulle tyypillistä ja olen kokenut sen erittäin toimivaksi, mutta tällä kertaa epäilin kuitenkin itseäni.

Ajattelin, että niin rohkea toiminta, kuin itse säveltäminen, vaatisi jollain tapaa myös rohkeamman ohjaajan. Ennen toiminnan aloittamista en vielä ymmärtänyt riittävän hyvin sitä, että rohkeutta on monenlaista ja ennen kaikkea rohkeaa on olla ohjaajana oma itsensä ja toimia itselle luontevalla tavalla. Loppujen lopuksihan kävi niin, että sain eniten kiitosta juuri rauhallisesta ja kuuntelevasta läsnäolostani sekä osallistujia kuuntelevasta etenemisestä. Näin myös itse kuinka keskittyneitä osallistujat olivat toimintaan ja miten

luontevasti he ilmaisivat itseään. En ota tästä kaikkea kunniaa itselleni mutta luultavasti oma paneutumiseni ryhmän ohjaukseen ja aiheeseen sai myös heidät innostuneiksi.

6.3 Projektin ongelmat

Projektini ei lähtenyt aivan mutkattomasti liikkeelle johtuen erilaisista tekijöistä, joita en ensikertalaisena osannut ottaa huomioon. Haluan kertoa näistä ongelmista siitä syystä, että muut vastaavanlaisen toiminnan ohjaamisesta kiinnostuneet välttyisivät samoilta virheiltiltä.

Ensimmäinen ongelma koski oikean kohderyhmän tavoittamista ja kasaamista. Vaikka lopulta erittäin mielenkiintoisen ryhmän sainkin, alkuperäinen tarkoitukseni oli toteuttaa tämä projekti kotona asuville ikäihmisille, jotka haluaisivat oppia säveltämään. Valitsin kyseisen kohderyhmän, sillä minua kiinnosti kuinka pitkälle musiikillista ja luovaa oppimista voisi vielä tässä vaiheessa tapahtua. Koska olen nähnyt millaista musiikillista potentiaalia virkeissä, kotona asuvissa ikäihmisissä on, suunnittelin toimintaa melko haastavaksi. Jouduin kuitenkin muuttamaan suunnitelmiani merkittävästi, kun tätä haluamaani ryhmää ei vaan saatu kasaan. Yritin tavoittaa kotona asuvia ikäihmisiä paikallislehtien sekä niiden nettisivujen kautta ja Silva Siponkoski työskenteli Seniorisäätiön kanavien kautta tavoittaakseen oikean kohderyhmän. Lopulta kaksi kiinnostunutta soitti minulle mutta jouduin kertomaan heille, että ryhmää ei voida valitettavasti järjestää.

Ongelmat ryhmän kasaamisessa liittyivät luultavasti siihen, millä tavalla mainostin toimintaa. Mainoksessa puhuttiin sävellys- ja sanoitusryhmästä, joka on saattanut merkitä monelle sellaista musiikkitoimintaa, joka edellyttäisi musiikin korkeampitasoisista ymmärrystä ja osaamista. Vaikka ilmoituksessa luki, ettei aiempaa harrastuneisuutta tarvita, pelkällä otsikolla voi olla jo negatiivinen vaikutus haluun osallistua. En kuitenkaan halunnut laittaa nimeksi pelkkää ”musiikkiryhmää” tai ”lauluryhmää”, sillä tavoitteenani oli nimenomaan saada selville ikäihmisen mahdollisuuksia uuden musiikillisen materiaalin luomiseen. Otsikointia olisi kuitenkin ollut syytä miettiä tarkemmin.

Toinen keskeinen ongelma liittyi kuvaamiseen. Sain usealta eri taholta ohjeita siihen, miten kuvauslupien kanssa tulisi menetellä, mikä johti siihen, etten lopulta saanut haluamaani määrää lupia. Tästä syystä en voi laittaa kuvia tai videoita ryhmästäni osaksi opinäytetyötäni. Minua ohjeistettiin tutustumaan ensin osallistujiin ja jakamaan luvat vasta myöhemmin, mikä oli sinänsä hyvä neuvo, sillä kuvauslupien kysyminen heti alussa

saattaisi vaikuttaa osallistujien haluun olla mukana toiminnassa. Ajatuksena oli, että myöhemmin ohjaajien ja osallistujien välisen luottamuksen synnyttyä kuvaamislupien saaminen saattaisi olla helpompaa.

Lupien kysyminen kuitenkin viivästyi liikaa ja osallistujien määrä ja läsnäolo vaihtelivat eri tapaamiskerroilla, joten lupien kysymisestä tuli yhä hankalampaa. Annoin osan kuvauslupalomakkeista hoitajille mutta en saanut aivan kaikilta osallistujilta allekirjoitettuja lomakkeita takaisin. Tässä kohtaa minun olisi pitänyt toimia järjestelmällisemmin ja varmistaa, että kaikki osallistujat varmasti saisivat lomakkeet. Jälkeenpäin ajateltuna järkevintä olisi kuitenkin ollut jakaa lomakkeet jo heti alussa.

7 Vinkkejä

Lopuksi haluaisin antaa muille vastaavan toiminnan järjestämisestä kiinnostuneille vinkkejä siihen, mitä kaikkea tulisi ottaa huomioon ikäihmisille ja muistisairaille luovaa musiikkitoimintaa suunnitellessa ja ohjatessa. Ohjeet perustuvat omiin kokemuksiini, mutta pyrin valottamaan asiaa myös kirjallisten lähteiden kautta.

7.1 Osallistujien yksilöllinen kohtaaminen ja sosiaalisuuden vaaliminen

Koska ryhmä oli monelle ainoa tilaisuus keskustella toisten ihmisten kanssa rauhassa, halusin, että myös yleiselle keskustelulle olisi riittävästi tilaa. Vuorovaikutuksen tukeminen on missä tahansa ikäihmisille järjestettävässä toiminnassa tärkeää, sillä mahdollisuudet keskusteluun toisen ihmisen kanssa ovat monesti hyvinkin vähissä. Erityisesti laitoksissa asuvat ikäihmiset kärsivät keskustelukumppanien puutteesta, sillä hoitajat eivät usein ehdi kiireiltään järjestämään aikaa rauhalliselle keskustelulle.

Ennen toimintaa on tärkeää, että ohjaaja esittäytyy ja tutustumiseen käytetään riittävästi aikaa luottamuksellisen ilmapiirin aikaansaamiseksi. Tutustuminen on hyvä aloittaa tavallisella juttelemisellä ja siirtyä pikkuhiljaa esimerkiksi tuttuihin lauluihin, kehon lämmittelyyn ja päivän aiheeseen. Aina kun osallistuja puhuu, on tärkeää, että ohjaaja keskittyy puhujaan ja että puhe on selkeää ja ystävällistä. Ohjaajan on oltava valmiina reagoimaan

jokaiseenkin pieneen muistisairaahan vihjeeseen, jotta myös sellainen henkilö, joka ei pysty normaaliin sanalliseen ilmaisuun, tulee kuulluksi (Hohenthal-Antin 2013,33).

Muistisairaus saa usein aikaan vetäytymistä, sillä se vaikuttaa puheilmaisun lisäksi myös puheen ymmärtämiseen, vaikka ymmärtämisvaikeuksia onkin varsinkin varhaisvaiheessa vaikeampi huomata. Muistisairas ihminen saattaa esittää viimeiseen asti ymmärtävänsä ja vastailla kysymyksiin ”juu” tai ”niin”, vaikka todellisuudessa hänellä ei ole ollut keskustelun kulusta selvillä enää aikoihin. Muistisairas ihminen tunnistaa omat vaikeutensa ja saattaa siksi vetäytyä tilanteesta omiin oloihinsa. (Burakoff & Haapala 2013,8.)

Omassa ryhmässäni useilla osallistujista muistisairaus näkyi vetäytymisenä, jonka voisi ilman tietoa sairauden vaikutuksesta tulkita kyllästymisenä. Kun näille osallistujille kuitenkin antoi aikaa ja mahdollisuuden kertoa ajatuksistaan kahden kesken, juttua saattoi tulla paljonkin. Esimerkiksi lauluehdotukset kertoivat siitä, että nämäkin henkilöt olivat mukana toiminnassa ja kiinnostuneita vaikuttamaan tapahtumien kulkuun. Ohjaaja voi vaikuttaa muistisairaahan viihtymiseen ryhmässä ja pyrkiä mahdollistamaan tämän mahdollisuudet vaikuttaa. Jotta muistisairaskin saisi äänensä kuuluviin, ohjaajan tulee ottaa huomioon, että vilkkaan ryhmäkeskustelun seuraaminen on muistisairaalle vaikeaa, koska sairaus vaikeuttaa keskittymistä. On myös syytä muistaa, että monen ihmisen puheenvuorojen pitäminen mielessä ja huomion jakaminen samanaikaisen tapahtuman välillä on muistisairaalle hankalaa. Ohjaajan tulisikin välttää pitkiä kuvailevia ilmauksia ja ottaa huomioon muistisairaahan ongelmat asioiden keskinäisten viittaussuhteiden, sanontojen ja vitsailun ymmärtämisessä. On kuitenkin hyvä muistaa, että arkipäivään liittyvän ja konkreettisemmän puheen ymmärtäminen onnistuu. (Burakoff & Haapala 2013,8.)

Hohenthal- Antin viittaa kirjassaan *Muistellaan- Luovat menetelmät muistisairaahan tukena* (2013, 33) Laura Hokkaseen, jonka mukaan muistisairaahan viihtymistä ryhmässä on tärkeää tukea tarkkailemalla ja peilaamalla hänen mielentilojaan sekä tukemalla toimivinta aistijärjestelmää. Ohjelmaa ei tulisi jättää liiaksi yhden aistin varaan, sillä usein osallistujilla on erilaisia aistirajoitteita. Näin ollen kuunneltavan ja laulettavan musiikin lisäksi tulisi jokaisella kerralla olisi hyvä olla myös kosketeltavaa sekä katsottavaa materiaalia. Monipuoliset aistivirikkeet ovat totta kai hyödyksi myös sellaisille osallistujille, joilla ei ole muistisairautta, sillä elämä hoivakodissa on usein hyvin virikkeetöntä.

Hohenthal-Antin (2013, 32) suosittelee Naomi Feilin 1960- luvulla kehittämän validatioterapiaan kuuluvien perusajatusten soveltamista myös luovaan muistelutyöhön. Yksi

tärkeä perusajatus on kohdata kaikki ikäihmiset yksilöinä ja myös hyväksyä jokainen sellaisena kuin on. On myös tärkeää kannustaa kaikenlaisten tunteiden esille tuomiseen, sillä jos kipeät tunteet voi tunnistaa ja ilmaista sekä saada niille luotettavan kuulijan hyväksynnän, ne vähenevät. Mielestäni hyvin merkityksellistä kohtaamisessa kuitenkin on, että myös ohjaaja hyväksyy itsensä sellaisena kuin on yrittämättä toimia tavalla, joka ei hänen persoonalleen sovi. Kun ohjaaja on rento ja rauhallinen vuorovaikutustilanteissa, se välittyy myös osallistujille ja vaikuttaa heidän olemiseensa tilanteessa. Varsinkin luovan toiminnan ollessa kyseessä, rennon ja luontevan ilmapiirin luominen on erityisen tärkeää.

Jos toiminnassa on hoitohenkilökuntaa tai omaisia mukana, on hyvä rohkaista heitä osallistumaan mutta kuitenkin välttämään asiakkaan puolesta puhumista ja johdattelua (Hohenthal-Antin 2013, 34). On tärkeää antaa osallistujien olla toiminnan keskiössä ja tarjota heille kokemuksia asiantuntijuudesta. Itse koetin mahdollisimman paljon heittää palloa osallistujille kysymällä heidän mielipiteitään tai ideoitaan mutta myös vetoamalla heidän korkean ikänsä mukanaan tuomaan tietomäärään. Kerran esimerkiksi pyysin heitä kertomaan pettuleivän valmistuksesta viitaten omaan nuoresta iästä johtuvaan tietämättömyyteeni.

7.2 Oppimisen mahdollistaminen

län myötä keskushermoston ja muistin toiminta hidastuu ja oppimiseen tarvittava aika lisääntyy. Jos kuitenkin aikaa on riittävästi tehokkaaseen tiedon prosessointiin ja muistiin tallentamiseen esimerkiksi kertausta käyttäen, oppimistulokset voivat olla yhtä hyviä kuin nuoremmillakin (Suutama 2008, 197). Käytin paljon kertaamista muistuttaakseni osallistujia esimerkiksi siitä, mihin vaiheeseen olimme kappaleen sanojen keksimisessä päässeet. Koska ryhmässäni oli muistisairaita, muistutin jatkuvasti myös ryhmän tavoitteista yleensä. Koin tämän auttavan muistamisessa, mutta lisäävän myös turvallisuuden ja mielekkyyden tunnetta niissä osallistujissa, joilla muistisairaus aiheutti toisinaan epätie-toisuutta ajasta ja paikasta sekä ympäröivistä ihmisistä.

Ohjaajan tulisi aina varmistaa, että tapaamiskerrat ovat tarpeeksi pitkiä, jotta työstettävän asian käsittelylle on riittävästi aikaa. Yhdellä kerralla ei tulisi kuitenkaan käsitellä liian montaa asiaa vaan keskittyä yhteen pääteemaan. Osallistujilta ei tulisi myöskään vaatia keskittymisen ja tarkkaavaisuuden suuntaamista liian moneen asiaan samanaikaisesti

eikä toisaalta myöskään odottaa keskittymisen säilymistä samaan asiaan kovinkaan kauaa (Suutama 2008, 199). Joten vaikka prosessoinnille pitää antaa aikaa, mielenkiinnon ylläpitämiseksi on tärkeää myös vaihtaa työskentelytapaa välillä, kunhan teema pysyy samana.

Hohenthal-Antinin (2013, 52) mukaan muistelussa olisi hyvä ottaa erilaiset heimo- ja kulttuuritaustat huomioon, sillä esimerkiksi karjalaisessa kulttuurissa on erilaiset ruokailuun liittyvät muistot kuin pohjalaisessa. Myös lauluja sekä teemoja eri tapaamiskerroille valittaessa olisi mielestäni hyvä varmistaa, että aiheet on valittu joko niin, että ne voivat koskea kaikkia tai niin, että jokaisen kokemusmaailma tulisi jollain tapaa huomioiduksi. Kun aihe on itseä kiinnostava ja itselle tärkeä, motivaatio harjoiteltavan asian oppimiseen kasvaa valtavasti. Tämän näin selkeästi myös oman ryhmäni osallistujissa.

Motivaatiota lisää myös ohjaajan positiivinen ja kannustava asenne ryhmän jäsenten oppimista kohtaan. Ohjaajan on uskottava oppimisen mahdollisuuteen ja pyrittävä eri tavoin varmistamaan, että kaikki varmasti saavat onnistumisen kokemuksia. Suutaman (2008, 199) mukaan on kuitenkin syytä muistaa, että toiminnan ajankohtana vallitsevat tekijät, kuten vireys ja psyykinen kuormitus, voivat joko edesauttaa tai ehkäistä oppimista. Väsyneenä halu oppia, sekä edellytykset uuden asian mieleen painamiselle voivat olla heikommat. Ohjaajan tulisikin nähdä, milloin tekemään rohkaiseminen ja pieni sysääminen ovat kohdallaan ja milloin tulee kunnioittaa henkilön toivetta seurata sivusta.

7.3 Mitä ohjaajan tulisi etukäteen tietää ja varmistaa?

Ennen toiminnan aloittamista ohjaajan olisi hyvä ottaa selville joitakin asioita ryhmään osallistuvista henkilöistä, tilasta sekä muista käytännön järjestelyistä. Oma toimintaa ohjaajana on tietenkin myös tärkeää pohtia etukäteen mahdollisimman laajasti mutta en paneudu tässä kappaleessa kuitenkaan juurikaan toiminnan sisällön suunnitteluun tai osallistujien kohtaamiseen vaan enemmän tärkeisiin käytännön asioihin.

Ryhmään osallistuvien määrä olisi hyvä tietää etukäteen. Myös siitä tulisi ottaa selvää, millaisia sellaisia rajoitteita osallistujilla saattaa olla, jotka vaikuttavat kykyyn toimia ryhmässä ja osallistua erilaisiin aktiviteetteihin. Ohjaajalla tulisi olla myös jonkin verran tietoa muistisairauksista ja muistisairaana kohtaamisesta. Lisäksi ohjaajan saattaa olla hyvä

tietää, kuinka paljon osallistujat ovat harrastaneet musiikkia ja millaisesta musiikkitoiminnasta he olisivat kiinnostuneita. Mitä enemmän ohjaaja tietää yleisesti osallistujien taustoista, sitä helpompi toimintaa on suunnitella osallistujia kiinnostavaksi. Esimerkiksi ikäjakauman selvittäminen auttaa huomattavasti sopivan toiminnan sisällön suunnittelussa.

Tilasta tulisi selvittää sen koko, mahdolliset tilassa jo olevat soittimet ja äänentoistolaitteet, riittävä istumapaikkojen määrä sekä oma istuma- tai seisomapaikka suhteessa osallistujiin. Tilan helppokulkuisuus ja viihtyisyys tulisi myös varmistaa etukäteen ja pitää huolta tuolien asettamisesta niin, että jokainen osallistuja näkee sekä ohjaajan että muut osallistujat. Rinki tai puolikaari osoittautuivat ainakin tässä tapauksessa toimiviksi. Jos tilassa on paljon häiriötekijöitä, kuten esimerkiksi televisio tai radio, nämä tulee tietenkin sammuttaa hyvissä ajoin ennen toiminnan aloittamista.

Jos ohjaajan tarvitsee käyttää äänentoistolaitteita, niiden toimivuus on hyvä testata etukäteen sekä asettaa laitteet niin, että kaikki osallistujat varmasti kuulevat. Jos käyttää esimerkiksi tilassa olevaa pianoa, se tulisi asettaa niin, että osallistujat näkevät ohjaajan mutta kukaan ei istu liian lähellä soitinta eikä myöskään jää pianon taakse. Jos ohjaaja haluaa videoida toimintaa, myös kameran paikkaa olisi hyvä kokeilla etukäteen. Kamera tulisi asettaa niin, ettei se osu liian herkästi osallistujien silmiin ja aiheuta vaivaantuneisuutta mutta kuitenkin niin, että ohjaaja saa haluamansa alueen kuvaan.

Materiaalien, kuten nuottien, kuvien ja muun rekvisiitan olisi hyvä olla käden ulottuvilla ja järjestyksessä, jotta nuottien jakaminen ja esineiden kiertoon laittaminen käy mahdollisimman helposti. Itselläni oli toisinaan laulunivaskat sekavassa järjestyksessä, jolloin osallistujat joutuivat turhaan odottamaan, että sain pinot selvitettyä ja jaettua laulujen sanat kaikille. Materiaaleja on hyvä olla mieluummin liikaa kuin liian vähän, jos tarkasta osallistujamäärästä ei ole tietoa. Huomasin kuitenkin omassa ryhmässäni laulunivaskan jakamisen toisen kanssa myös olevan hyvä reitti keskustelun avaamiselle, joten materiaalin vähäisyys ei välttämättä aina ole huono asia.

Ohjaajan tulisi saapua paikalle hyvissä ajoin järjestelemään tilaa mutta myös vastaanottamaan ajoissa saapuneet osallistujat. Oman ryhmäni jäsenistä iso osa oli paikalla usein jo silloin kun saavuin, vaikka tulinkin aina hyvissä ajoin ennen toiminnan alkua. Monet halusivat jutella kanssani heti kun tulin paikalle, joten tähänkin on syytä varautua. Samalla kun järjestee tilaa, on hyvä jo ottaa kontaktia myös osallistujiin. Heiltä voi esimerkiksi kysyä neuvoa, mihin mikäkin tuoli, tai soitin, tulisi asettaa. Jos ohjaaja haluaa vide-

oida toimintaa, kuvauslupia olisi hyvä kysyä jo ensimmäisellä kerralla ja pyytää osallistujia täyttämään lupalomake yhdessä hoitajan tai omaisen kanssa seuraavalle kerralle. Samalla kun ohjaaja kertoo toiminnan sisällöistä ja tavoitteista, on hyvä hetki kertoa myös kuvaamisesta ja selittää tarkasti kenen katseltaviksi ja mihin käyttöön tallenteet tulevat.

Tunnin rakenne, projektin tavoitteet sekä etenemistahti on hyvä pitää mielessä jatkuvasti kuitenkin juuttumatta liikaa omiin suunnitelmiin. Kuten opetus- ja ohjaamistilanteissa aina, yllätyksiä tulee ja niistäkin on selviydyttävä. Etukäteen on hyvä miettiä jonkin verran sitä, miten toimia erilaisissa tilanteissa, jos asiat eivät menekään niin kuin on suunnitellut. Koska osallistujien oman luovuuden käyttäminen oli tärkeintä tässä projektissa, mietin useita erilaisia tapoja luovuuden herättämiseen onnistuakseni tavoitteissani. Koska osallistujien houkuttelu omaan, luovaan keksimiseen ei ole yhtä helppoa kuin laulutuokion vetäminen, kannattaa miettiä monelta eri kantilta sitä, kuinka saa aikaiseksi niin inspiroivan ja rennon ilmapiirin, että osallistujat haluavat tuoda ideoitaan ja ajatuksiaan muiden kuultaviksi. Jos paikalla on omaisia tai henkilökuntaa, on tärkeää pyrkiä osallistamaan myös heitä ja ottamaan heitä mukaan keksimistyöhön.

Toiminta on hyvä aloittaa ja lopettaa selkeästi. Alussa on tärkeää kertoa mitä kyseinen tapaamiskerta pitää sisällään sekä muistuttaa siitä, mitä edelliskerralla tehtiin. Myös jokaisen kerran lopussa on hyvä keskustella sekä muistuttaa seuraavasta tapaamiskerrasta. On tärkeää luoda ryhmälle omat rutiinit, jotka toistuvat joka kerralla. Itse aloitin aina yhteislauluhetkellä, koska sitä niin paljon odotettiin. Emme kuitenkaan aina laulaneet samoja lauluja mutta siitä huolimatta yhteislauluhetki oli sellainen asia, jota osallistujat osasivat odottaa. Suosittelen myös liikunnan ottamista osaksi jokaista tuokiota, sillä usein hoivakodissa pysyvästi tai väliaikaisesti asuvien ihmisten elämässä liikunta on hyvin pienessä osassa. Liike olisi kuitenkin erittäin tärkeää ikäihmisen hyvinvoinnille, joten sen tulisi mielestäni olla aina osana aina ikäihmisille järjestettävää toimintaa. Jokainen voi tehdä jotain, vaikka sitten vain liikuttaa toista kättä. Liikkeitä voi myös avustaa sen mukaan kuinka vastaanottavainen kosketukselle ikäihminen on.

8 Pohdinta

Tärkeimpinä tavoitteinani tässä opinnäytetyössä oli tutkia sitä, millä tavoin ikäihminen voi olla taiteellisesti ja erityisesti musiikillisesti luova. Halusin tietää, kuinka haastavaa luovaa työskentelyä ikäihmiseltä ja tässä tapauksessa myös muistisairaalta voi vaatia. Työni tärkeimpiä tarkoituksia oli myös tarjota hoivakodissa asuville ikäihmisille uudenlaista mielekästä taidetoimintaa, joka olisi mahdollisimman osallistujalähtöistä sekä ikäihmistä kuulevaa.

Sain tämän projektin kautta valtavasti lisää tietoa sekä ymmärrystä siitä, millaista musiikillinen luovuus on vanhemmalla iällä ja kuinka ohjata tällaista toimintaa. Luovuus ei sinänsä näytä vähenevän mutta tarvitsee erilaista stimulointia toimiakseen. Kun luovaan työskentelyyn on virittäytytty muistelun, keskustelun ja musiikin avulla, ideoita alkaa syntyä samalla tavoin kuin nuoremmallakin ihmisellä. Tästä yhtenä osoituksena on ryhmän tekemä sävellys, jonka muotoon tai sisältöön minä ohjaajana en ole juurikaan vaikuttanut. Tavoite toiminnan osallistujalähtöisyydestä voi siis sanoa toteutuneen melko hyvin, sillä kappaleesta tuli osallistujien näköinen tarinallinen kokonaisuus, jossa heidän elämänsä ilon ja surun aiheet ovat vuorovaikutuksessa keskenään.

Säveltämisen erityisyytenä on sen tavoitteellinen luonne, joka helposti johtaa ajattelemaan, ettei se ole ikäihmisille eikä muistisairaille sopivaa toimintaa. Tämä projekti kuitenkin osoitti myös sen, että yhteinen tavoite nimenomaan selvästi lisää mielenkiintoa toimintaa kohtaan ja saa aikaan pitkäjänteistä sitoutumista yhteiseen projektiin. Sävellyserhmän ohjaajana sain huomata, että ikäihmisten sekä muistisairauksista kärsivien ihmisten kanssa on mahdollista ja hyvin tärkeää tehdä asioita, joilla on tavoitteita, sillä tavoitteet lisäävät tunnetta elämän jatkumisesta ja merkityksellisyydestä sekä vahvistavat tunnetta itsestä erilaiseen toimintaan pystyvänä ihmisenä.

Sen lisäksi, että toiminta voi ja sen on hyvä olla tavoitteellista, on myös tärkeää, että se mahdollistaa uudenlaisten asioiden kokemisen. Osallistumishalukkuutteen ja sitoutumiseen saattoivat minua ohjanneen Silva Siponkosken mukaan vaikuttaa erilainen näkökulma musiikkiin sekä se, että osallistujat saivat tehdä itse. Tämä osoittaa sen, kuinka suuri tarve myös ikäihmisellä on kokea uusia asioita, sillä ne lisäävät kiinnostusta ulko maailmaa kohtaan ja näin ollen ovat tärkeitä myös elämän mielekkäänä kokemisen kannalta.

Myös konkreettinen tuotos oli osallistujille ilmeisesti merkityksellinen ja sai heissä aikaan ylpeyden tunteita, jotka saivat erityisen merkityksen yhdessä jaettuina. Yhdessä tekeminen vaikutti selkeästi positiivisella tavalla osallistujiin lisäten monen kohdalla sosiaalista kanssakäymistä. On vaikeaa sanoa, kumpi vaikutti tunteiden kokemiseen sekä niiden ilmaisuun enemmän, taide ja luovien taidemenetelmien käyttö vai yhdessä tekeminen. Toiminta sai kuitenkin monen kohdalla silmin nähden aikaan erilaisia tunteita, mikä on ensiarvoisen tärkeä asia. Projekti osoitti sen, kuinka tärkeää ihmisen on saada tehdä tunteita herättäviä asioita sekä saada onnistumisen kokemuksia myöhemmälläkin iällä. Omien voimavarojen havaitseminen ja käyttöön ottaminen tukevat itseluottamusta sekä vahvistavat minäpystyvyyttä, jotka molemmat lisäävät ikäihmisen psyykkistä hyvinvointia.

Saadakseni lisää tietoa siitä, millä tavoin luova musiikkitoiminta sekä erityisesti säveltäminen vaikuttavat ikäihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä kuntoutumiseen, minun täytyisi toteuttaa vastaavia projekteja vielä paljon lisää. Toiminnan olisi myös hyvä olla pidempikestoista, sillä tämän projektin aikana en vielä päässyt tekemään havaintoja siitä, millaisia pidempikestoisia vaikutuksia toiminnalla siihen osallistuviin henkilöihin on. Jatkossa kehittäisin toimintaa niin, että kartoittaisin paremmin siihen osallistuvien henkilöiden mielenkiinnon kohteita sekä taustoja sekä ottaisin heitä vielä enemmän mukaan toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja eteenpäin kehittämiseen. Pyytäisin myös esimerkiksi omahoitajia havainnoimaan osallistujia arjessa ja tekisin mahdollisesti itsekin sekä toiminnan alussa että lopussa esitettävän subjektiivisen kyselyn osallistujille siitä, kuinka he kokevat toimintakykynsä sekä hyvinvointinsa. Olisi myös mielenkiintoista saada tehdä yhteistyötä toisen taiteilijan tai taidepedagogin kanssa saadakseni lisää ideoita luovan musiikki- ja taidetoiminnan ohjaamiseen.

Työllistyäkseni kulttuurisen vanhustyön alalla tulevaisuudessa, minun olisi tärkeää suunnitella toiminnastani yhä selkeämmän konsepti, jota minun olisi helppo markkinoida eri yhteisöihin. Tärkeää tässä tapauksessa olisi todistaa, että luova musiikki- ja taidetoiminta on hyvin tärkeää laitoksissakin asuville ikäihmisille ja että taiteilijoita sekä taidepedagogeja tarvitaan toteuttamaan laadukasta taidetoimintaa. Koska musiikki- ja taideprojekteja toteutetaan ikäihmisten parissa jo melko paljon, tärkeintä olisi varmasti perustella juuri sävellystoiminnan merkitys hyvinvointia lisäävänä sekä kuntouttava toimintana ikäihmisille sekä erityisesti muistisairaille, joiden määrä tulee kasvamaan entisestään. Nyt vii-

meistään on mietittävä pysyviä ja toimivia ratkaisuja sen suhteen, kuinka voimme vaikuttaa ikäihmisten kokemuksiin elämästä mielekkäänä ja tarkoituksellisenä vielä myöhemmälläkin iällä.

Lähteet

Anttila, Raija, Halonen, Seija, Kalakoski, Virpi, Kreivi, Minka, Laarni, Jari & Paavilainen, Petri 2008. Persoona 4: Motivaatio, tunteet ja taitava toiminta. Helsinki: Edita.

Aromaa, Alpo, Heikkinen, Eino, & Rantanen, Taina 2008. Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Bagan, Barbara. Aging- What's Art Got To Do With it? Today's Geriatric Medicine -verkkolehti. Saatavilla osoitteessa: http://www.todaygeriatricmedicine.com/news/ex_082809_03.shtml (luettu 28.6.2016)

Burakoff, Katja & Haapala, Peppi 2013. Kohdaten–opas vuorovaikutukseen muistisairaahan ihmisen kanssa. Papunet.net-verkkosivusto [pdf]. Saatavilla osoitteessa: <http://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Julkaisut/Kohdaten%20NETTI.pdf> (luettu 3.8.2016)

Carstensen, Laura 2011. Older people are happier. TED-organization [TED Talks -video]. Saatavilla osoitteessa: https://www.ted.com/playlists/227/talks_to_make_you_feel_good_ab (katsottu 1.8.2016)

Cox, David 2013. Are some people born creative? The Guardian-verkkolehti 19.09.2013. Saatavilla osoitteessa: <https://www.theguardian.com/science/blog/2013/sep/19/born-creative-study-brain-hemingway> (luettu: 23.6.2016)

Dunderfelt, Tony 1992. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: Wsoy.

Hakonen, Sinikka & Suomi, Asta 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Harra, Kimmo, Tulva, Taimi & Uusitalo, Ilkka 2007. Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Okka-säätiö.

Heimonen, Sirkka- Liisa, Hulmi, Heli, Kaskiharju, Eija, Oesch- Börman Christine 2014. Elämysmatkoja arjen yläpuolelle. Trinket, 28-30.

Huhtinen- Hildén, Laura 2013. Kohti luovaa arkea- kulttuurisen vanhustyön mahdollisuuksista ja kehittämishaasteista. Toim. Leppisaari, Katri: Tahtoa, toimintaa ja teoriaa - Kulttuurinen vanhustyö nyt ja tulevaisuudessa. Helsinki. Osaattori ja Lasipalatsin mediakeskus Oy.5,18.

Hohenthal-Antin, Leonie 2013. Muistellaan: luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kotilainen, Helinä & Topo, Päivi 2011. Hyvän elämän mahdollisuudet iäkkäiden ihmisten ympärivuorokautisen hoidon ympäristöissä. Muistisairaiden ihmisten hoidon ammattilehti 2011/03. Suomen muistiasiantuntijat. Saatavilla osoitteessa: [http://www.muistiasiantuntijat.fi/memo.php?udpview=read&src=db25114&sid=126&issue=2011-03_\(luettu 22.6.2016\)](http://www.muistiasiantuntijat.fi/memo.php?udpview=read&src=db25114&sid=126&issue=2011-03_(luettu 22.6.2016))

Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus: sosiokulttuurinen innostaminen. Helsinki: Finn Lectura.

Liikanen, Hanna-Leena 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Ikäinstituutti. Saatavilla osoitteessa: <http://docplayer.fi/16127864-lkaantyminen-ja-kulttuuri-kohti-seniorikulttuuria.html> (luettu 14.8.2016)

Moilanen, Katriina, Ollaranta, Ritva, Ruismäki, Heikki & Ruokonen, Inkeri 2011. Virkistysverson musiikkitoiminta virittää vanhusten hyvinvointia ja omatoimisuutta. MUSIIKKILEHTI 2011. Saatavilla osoitteessa: http://www.mv.helsinki.fi/home/hruismak/julkaisut_files/virkistysverso.pdf (luettu 15.11.2016)

Mäkisalo- Ropponen, Merja & Okkonen, Eila 2013. Muistiliiton kannanotto luonnokseen HE itsemääräämisoikeuslaista ja siihen liittyväksi lainsäädännöksi. Muistiliitto. Saatavilla osoitteessa: http://www.muistiliitto.fi/files/4413/7906/9322/MLn_kannanotto_IMOla-kiluonnokseen_elokuu_2013.pdf (luettu 2.8.2016)

Numminen, Ava 2011. Musiikki, laulu ja muistisairaus. Muistisairaiden ihmisten hoidon ammattilehti 2011/03. Suomen muistiasiantuntijat. Saatavilla osoitteessa: <http://www.muistiasiantuntijat.fi/memo.php?udpview=read&src=db25114&sid=124&issue=2011-03&lang=fi> (luettu 3.8.2016)

Piirto, Jane & Uusikylä, Kari 1999. Luovuus: taito löytää, rohkeus toteuttaa. Jyväskylä: Atena-kustannus.

Rehn, Alf 2016. Asioiden opettelu ulkoa kehittää luovuutta. Helsingin Sanomien verkkolehti 13.08.2016. Saatavilla osoitteessa: <http://www.hs.fi/raha/a1470798143014> (luettu 24.6.2016)

Semi, Taina 2007. Polkuja ilmaisulliseen vapauteen. Teoksessa Harra, Kimmo & Tulva, Taimi & Uusitalo, Ilkka (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: OKKA-säätiö.

Siirola, Elina 2009. Musiikin elinikäinen oppiminen. Teoksessa Louhivuori, Jukka & Paananen, Pirkko & Väkevä, Lauri (toim.) Musiikkikasvatus – näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Suomen musiikkikasvatusseura FiSME.

Siltala, Pirkko 2013. Vanhuus: elämä haluaa tulla eletyksi. Kirjapaja Oy

Siponkoski, Silva 2016. Kysymyksiä liittyen sävellysprojektiin. Sähköpostiviesti: 1.6.2016

Liite 1: Haastattelulomake sanoitus- ja sävellyksryhmään osallistuneille

Nimi (ei välttämätön): _____

Syntymävuosi: _____

samaa mieltä en osaa sanoa eri mieltä

ilmapiiri musiikkiryhmässä oli mukava

tavoitteet olivat sopivat

tapaamiskerta oli pituudeltaan sopiva

kuusi kertaa oli riittävä määrä tapaamiskertoja

soittamista oli sopivasti

laulamista oli sopivasti

kuunneltu ja laulettu musiikki oli tarpeeksi monipuolista

sain käyttää luovuuttani

ehdotukseni hyväksyttiin

sain osallistua haluamallani tavalla

luova tekeminen kiinnostaa minua

haluaisin oppia enemmän säveltämisestä

ohjaaja oli selkeä ohjeistaessaan osallistujia

ohjaaja kuunteli minua

ohjaaja oli innostava

ohjaaja aliarvioi taitoni

ohjaaja yliarvioi taitoni

ohjaaja antoi kaikkien osallistua kappaleen säveltämiseen

Kerro vapaasti:

Olisin halunnut enemmän:

Pidin erityisesti siitä, että:

En pitänyt siitä, että:

Liite 2: Musiikkiryhmän sävellys

Aamuserenadi

Bm F#7 Bm F#7 Bm F#7 Bm A7

Ei mil-lään muis-ta jo-tain a - si - aa, vaik-ka kuin-ka pon-nis-te - li - si.

D A7 D Dmaj7 G

9 Ni-me-si vie - lä tois-tan ku-lu-nut vaik-ka se on. Muis-to-si vaan on

D/A A7 D § D Em A7 D Bm

19 niin ku-lu-ma-ton. He-rä-sin ter-vee-nä i-ha-naan aa-muun. Näin al koi

Em/B A7 D D Em/B A7 D/A Bm Em/B

28 i-ha-na päi-vä-ni mun. Huo-let näin haih-tu-vi mul - ta. O-let-han mi-nul-le

Fine

A7 D F#/C# Bm Em Bm Em/B F#7

37 kul - ta Mi-nä en muis-ta mi-tään. Jos-kus muis-taa-ja jos-kus

D.S al Fine

Bm Bm F#7 Bm F#7 Gmaj7 F#7 Bm A7

46 ei. Kun-han tärk keim-mät a-si-at muis-taa. Kaik-ke-a ei tar-vit - se - kaan.