



Leena Pantsu & Niko Nyqvist (toim.)

Yhteisömuusikko

Hyvinvoinnin tuoja elämän eri vaiheissa

Yhteisömuusikko

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJA 267

LEENA PANTSU & NIKO NYQVIST (TOIM.)

Yhteisömuusikko

HYVINVOINNIN TUOJA ELÄMÄN ERI VAIHEISSA

jamk.fi

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJA -SARJA

© 2019

Tekijät & Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Leena Pantsu & Niko Nyqvist (toim.)

YHTEISÖMUUSIKKO

Hyvinvoinnin tuoja elämän eri vaiheissa

Taittaja: JAMK / Hanna-Kaisa Hämäläinen

Ulkoasu • JAMK / Pekka Salminen

Taitto ja paino • Punamusta Oy • 2019

ISBN 978-951-830-530-2 (Painettu)

ISBN 978-951-830-531-9 (PDF)

ISSN-L: 1456-2332

JAKELU

Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjasto

PL 207, 40101 Jyväskylä

Rajakatu 35, 40200 Jyväskylä

Puh. 040 552 6541

Sähköposti: julkaisut@jamk.fi

www.jamk.fi/julkaisut

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	7
ABSTRACT	8
Leena Pantsu	
JOHDANTO	9
Teija Häyrynen	
ONKO KAIKILLA IHMISILLÄ TASA-ARVOINEN MAHDOLLISUUS TAITEEN KOKEMISEEN? MIKSI JUURI NYT TARVITAAN YHTEISÖMUUSIKOITA?	13
Mirkkalea Konttila	
”KOSKA LAULETAAN?” HAVAINTOJA MUSIIKILLISESTA KOHTAAMISESTA SAIRAALAN LASTENOSASTOLLA	21
Minna Liljedahl	
LAPSET JA HOIVAKODIN ASUKKAAT MUSISOIVAT YHDESSÄ	29
Mia Piipponen	
RUMMUTELLEN KAVEREIKSI: ESIKOULULAISET JA EKALUOKKALAISET TUTUSTUIVAT TOISIINSA PAUKEPIIRIN ÄÄRELLÄ	39
Susse Mattila	
”ENSIMMÄISEN ETAPIN JÄLKEEN SEURAA TOINENKIN.” KYMMENEN VUOTTA KRISTILLISEN KOULUN TAIVALTA LAHDESSA KUVIN, SANOIN JA SÄVELIN	47
Niina Alavillamo	
BIISIPAJA TUTUSTUTTAA KAPPALEIDEN TEKEMISEEN	59
Lahja Leiviskä	
MUSIIKKI JA MUU TAIDE OSALLISUUDEN JA YHTEISÖLLISYYDEN VAHVISTAJINA	67
Jussi Kokko	
”KAIKKI OSAA!” MUSIIKISTA PUHTIA ARKEEN JA TYÖHÖN	81
Laura Kaartinen & Minna Liukko	
PÄIVÄKESKUKSEN ESIINTYVÄT SENIORIT	88

Laura Hyttinen

”SIELL’ UUSIN ÄÄNIN SULOISIN MUN SUUNI LAULAA VOI.”

HOITOHENKILÖKUNNAN ROOLI VANHUSTEN KULTTUURITYÖSSÄ 93

Niko Nyqvist

YHTEISÖMUUSIKKO VANHUSTEN HOITOLAITOKSESSA – KITARALLA

KOHTI MUSIIKILLISTA DIALOGIA 106

TIIVISTELMÄ

Leena Pantsu & Niko Nyqvist (toim.)

Yhteisömuusikko – Hyvinvoinnin tuoja elämän eri vaiheissa

(Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja, 267)

Musiikki lisää hyvinvointiamme. Musiikin tuominen osaksi ihmisten ja yhteisöjen arkea vaatii kuitenkin tekijänsä. Tähän pohjautuen lukuvuonna 2017–18 Jyväskylän ammattikorkeakoulun musiikin tutkinto-ohjelmassa toteutettiin ensimmäisen kerran yhteisömuusikon erikoistumiskoulutus. Koulutuksen yhtenä osiona on opiskelijoiden toteuttama työelämän kehittämisprojekti, jonka aiheen opiskelijat saivat valita oman mielenkiintonsa mukaan. Tämä artikkelikokoelma on koottu näiden kehittämisprojektien tuloksista.

Musiikki elää kaikkialla arjessa ja se koskettaa ihmiselämän jokaista askelta. Kokoelman artikkelit käsittelevät musiikin yhteisöllisiä hyvinvointivaikutuksia varhaisesta lapsuudesta elämän viimeisille metreille. Yhteisömuusikot työskentelevät niin pienten lasten, kouluikäisten, työhyvinvoinnin kuin esimerkiksi myös hoitolaitosten asukkaiden kanssa. Yhteisömuusikot eivät rajaa musiikkia koulujen harjoitusluokkiin tai konserttisaleihin.

Kehittämisprojektien tulokset antavat reaalista sisältöä siihen kysymykseen, miten musiikilla voidaan aktivoida ja piristää mieltä sekä kehoa. Artikkelit auttavat ymmärtämään syvemmin musiikin voimauttavia ulottuvuuksia eri konteksteissa. Projektit tarjoavat myös hedelmällisiä suuntia jatkotutkimukseen. Musiikin tuoman hyvinvoinnin kokonaisvaltainen ymmärtäminen on tulevaisuudessa yhä tärkeämpää.

Avainsanat: hoitotyö, hoiva, hyvinvointi, musiikki, työhyvinvointi, yhteisömuusikko, yhteisömuusikko, voimauttaminen, voimauttava, yhteisö

ABSTRACT

Leena Pantsu & Niko Nyqvist (eds.)

Community Musician – The Bringer of Well-Being at Different Stages of Life

(Publications of JAMK University of Applied Sciences, 267)

Music can increase our wellbeing. However, bringing music into the everyday lives of people and their communities requires someone to do it. In the academic year 2017–18, the Community Musician Specialization Program was implemented for the first time at JAMK University of Applied Sciences. One part of the program was a working life development project for which the students chose the topic based on their personal interests. This collection of articles is a compilation of the results of the development projects.

Music is everywhere, touching every step of human life. The articles of this collection deal with the communal and personal wellbeing that music brings from early childhood to the very end of life. Community musicians work, for example, with small and school-aged children as well as with residents of nursing homes or as occupational wellbeing specialists. Community music is not confined to school classes or concert halls.

The results of the development projects give substance to the question of how music can activate and stimulate the mind as well as the body. The articles help to deepen our understanding of the empowering possibilities of music in different contexts. The results also offer fertile directions for further research. Comprehensive understanding of the wellbeing that music brings is increasingly important in the future.

Keywords: care, care work, community, community music, community musician, empowerment, empowering, music, well-being

JOHDANTO

Leena Pantsu

Musiikki lisää hyvinvointiamme, herättää kuulijassa erilaisia tunteita ja toimii sanattomana vuorovaikutuksen välineenä. Niinpä musiikilliset kohtaamiset erilaisissa yhteisöissä eri ikäisten ihmisten parissa ovat merkittäviä – mutta kuka ottaa kitaran kainaloonsa ja laulurepun selkäänsä ja lähtee musiikilliselle matkalleen pysähtyen erilaisten osallistujien luokse erilaisissa yhteisöissä?

Tähän tarpeeseen alkoi valtakunnallisesti uusi erikoistumiskoulutushanke, jossa lähdettiin kehittämään uutta Yhteisömuusikon erikoistumiskoulutusta. Syksyllä 2017 pääsivät ensimmäiset erikoistumiskoulutuksen opiskelijat aloittamaan opintonsa Jyväskylässä, Kokkolassa ja Turussa. Tämän vuoden kestävän koulutuksen osaamistavoitteet painottavat opiskelijan

- 1 Musiikillista osaamista:** Opiskelija suunnittelee ja toteuttaa sisällöllisesti ja menetelmällisesti elämyksellistä musiikkitoimintaa. Opiskelija käyttää ohjauksessaan pedagogista osaamistaan, monipuolisia työtapoja ja musiikkiteknologiaa.
- 2 Vuorovaikutusosaamista:** Opiskelija toimii asiakaslähtöisesti ja eettisesti luoden edellytyksiä myönteiselle ilmapiirille ja yhteistyölle. Hän käyttää musiikkia vuorovaikutuksessa erilaisissa yksilö- ja ryhmätilanteissa.
- 3 Kehittämisoosaamista:** Opiskelija kehittää ammattialaansa ja omaa osaamistaan.
- 4 Yrittäjyysosaamista:** Opiskelija tuotteistaa ja markkinoi omaa osaamistaan sekä hahmottaa erilaisia työllistymisen ja työllistämisen mahdollisuuksia. (Yhteisömuusikon erikoistumiskoulutus OPS, 2017–2018.)

Jyväskylän ammattikorkeakoulun yhteisömuusikkokoulutuksen erikoistumisopintojen syventävissä opinnoissa on painotettu musiikin dialogisuutta ryhmätoiminnassa, musiikkiterapian soveltavaa käyttöä osana yhteisömuusikon toimintaa sekä toiminnallista ryhmäpedagogiikkaa. Opintojensa aikana opiskelijat suunnittelevat, toteuttavat ja arvioivat työelämän kehittämisprojektin, jonka pohjalta syntyi tämä artikkelikokoelma: *Yhteisömuusikko – hyvinvoinnin tuoja elämän eri vaiheissa*.

Lehtori **Teija Häyrynen** yhteisömuusikko-opiskelijoiden kouluttajana pohtii artikkelissaan mm. yhteisömuusikon roolia yhteisötaiteen kentällä. Häyrynen

toteaa opiskelijoiden löytäneen yhteisen tärkeän merkityksen yhteisötaiteelle: se ”lisää ihmisten välisiä kohtaamisia ja luo erityislaatuista yhteistoimintaa, jonka vaikutukset ihmiseen ovat monipuolisia ja myönteisiä”. Yhteisötaiteessa todettiin prosessin olevan yhtä merkityksellinen tai jopa merkittävämpi kuin esitys tai tuotos. Tämä prosessinomainen työskentelytapa näkyy selkeästi opiskelijoiden artikkeleissa. He tuovat esille yhteistyömuusikon toimenkuvulle ominaisen vuorovaikutuksellisen musiikillisen yhteistoiminnan, elämänkaaren eri vaiheissa.

Elämänkaaren ääripäävät tulivat hyvin esille **Minna Liljedahlin** projektissa. Pienet muskarilaiset äitiensä kanssa sekä hoivakodin asukkaat pääsivät musiisoimaan yhdessä. Laulu yhdisti eri sukupolvet yhteiseen toimintaan: ohjelmistossa oli perinteisiä tuutulauluja, mutta myös uusia lastenlauluja, jotka toiston kautta tulivat tutuiksi myös ikäihmisille. Liljedahl toteaa osuvasti artikkelinsa lopussa: ”Yhteisömuusikon sydämen asia on, että musiikki kuuluu kaikille.”

Mirkkalea Konttila oli myös kiinnostunut pienistä musikanteista ja vei muskarikorinsa eläimeen ja pikkusoittimiseen sairaalan lastenosastolle. ”**Koska lauletaan?**” **Havainnot musiikillisista kohtaamisista sairaalan lastenosastolla** -projektin päätyttyä hän totesi musiikin vaikuttaneen positiivisesti lapsiin, vanhempiin sekä hoitohenkilökuntaan lisäten yleistä hyvinvointia ja tuoden iloa sairaalan arkeen monella tapaa.

Rummutellen kavereiksi -kehittämiprojektissa **Mia Piipponen** sai esi-koululaiset ja ekaluokkalaiset tutustumaan toisiinsa paukepiirissä. Tavoitteena oli madaltaa kynnystä siirryttäessä esikoulusta kouluun. *Drum Circle*, suomeksi paukepiiri, on erinomainen yhteismusisoinnin toimintatapa, jossa jokainen pääsee soittamaan kykyjensä mukaan kaverin kanssa yhdessä.

Susse Mattila järjesti koulunsa 10-vuotisjuhlat yhdessä kollegojensa ja oppilaidensa kanssa. Pää tavoitteena oli tuottaa juhla, jossa koulu yhteisön eri toimijat pääsisivät yhdessä toteuttamaan musiikillista ohjelmaa. Toisena tavoitteena oli koulun juhlakulttuurin kehittäminen oppilaita osallistavaan suuntaan. Oppilaat pääsivät jo suunnitteluvaiheessa osallistumaan ohjelman rakentamiseen, juhlakokonaisuuden luomiseen.

Niina Alavillamo toteutti **Biisipaja**-projektin 13–18-vuotiaille. Tavoitteena oli innostaa nuoria musiikkiharrastuksen pariin sekä erityisesti omien kappaleiden tekemiseen. Projekti ei toteutunut täysin suunnitelman mukaan, sillä haasteena oli osallistujien löytäminen. Osaamista on kuitenkin jokaisella, ja Alavillamo jäi miettimään projektinsa päätteeksi, miten musiikinteon aloittamisen kynnystä voisi madaltaa. Tämä on erittäin ajankohtainen asia, sillä uudessa Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmassa korostetaan juuri luovaa musiikin tekemistä.

Lahja Leiviskä teki kehittämisprojektinsa työpaikallaan Nuorten Ystävien Klubitalo Pönnässä, jonka toiminnassa musiikilla, taiteilla ja luovilla menetelmillä on luonnollinen ja vahva rooli. **Kuule mua** -projektissa osallistujat pääsivät mukaan musiikin ja laulun tekemisen sekä muun taiteen tekemisen työpajoihin. Lopuksi työpajojen tuotokset esitettiin projektin yhteisessä päätösjuhlissa vuoden 2018 loppupuolella. **Kuule mua** -projektin tavoitteina oli mm. osallistujien sosiaalisen toimintakyvyn sekä vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitojen kehittäminen taiteen tekemisen kautta. Nämä kuulostavat hyviltä tavoitteilta yleensäkin yhteisömuusikon toiminnan kannalta.

”Kaikki osaa!” Musiikista puhtia arkeen ja työhön -projektissa Jussi Kokko järjesti erityiskoulun ohjaajille musiikillista toimintaa ohjaajien keskinäisen ryhmäyttämisen ja yhteishengen luomisen tueksi. Lopputulos oli onnistunut. Erityisesti osallistujat pitivät yhteissoitosta. Musiikillisen toiminnan avulla vahvistettiin työyhteisön ryhmähenkeä ja autettiin työntekijöitä voimaantumiseen.

Päiväkeskuksen Esiintyvät seniorit -ryhmän kanssa **Laura Kaartinen ja Minna Liukko** intoutuivat hassuttelemaan, laulamaan, lausumaan runoja, rytmittelemään ja liikkumaan. Tavoitteena oli yhdessä ryhmän kanssa löytää mukavia keinoja ilmaista itseään eri tavoin. Lopputuloksena oli iloinen ja energiaa pursuava vierailuesitys toiseen päiväkeskukseen, jossa osallistettiin vierailukohteena olevan päiväkeskuksen ryhmäläisiä mukaan musisoimaan ja opetettiin uusia lauluja. Lopun kahvihetki kruunasi kaiken.

Laura Hyttisen kehittämisprojektin kiinnostuksen kohteena oli hoitohenkilökunnan rooli vanhusten kulttuurityössä. Päästäkseen sisälle aiheeseen hän suunnitteli ja toteutti ikäihmisille lauluhetkiä, joiden ohjelmistona olivat vanhat koululaulut. Hyttisen alkuperäinen projektitavoite jäi saavuttamatta, sillä alusta pitäen henkilökunnan ja hänen välisensä yhteistyö jäi vähäiseksi. Henkilökunta osallistui lähinnä asukkaiden siirtämiseen huoneista saliin. Hyttisen mukaan ”yhteisömuusikko voi tulevaisuudessa toimia juuri ideoiden antajana, rohkaisijana ja ehkä myös jonkinlaisena mentorina hoitoalan ammattilaisille” – mutta luonnollisesti se edellyttää hoitohenkilökunnan läsnäoloa tuokioilla. Hoiva- ja kulttuuriosajien välisen yhteisen toimintakulttuurin luominen vaatii paljon aikaa.

Niko Nyqvistin Musiikin iloa Keljossa -projektin teemana oli dialoginen esiintyminen; miten vanhainkodeissa asukkaita virkistävä, kitaraa soittava ja laulava, yhteisömuusikko voi kohdata syvemmin yleisöään. Nyqvist toteaa projektinsa päätteeksi, että muusikon on johdettava perinteiseen tapaan musiikin kulkua – ”dialogiset ulottuvuudet tulevat esiin yleisön kanssa keskustellessa sekä kappaleiden sanoja tai melodiaa arvuutellessa ja sitä kautta musiikkiin

johdattaessa”. Kohtaamisen ja osallistujien läsnäolon onnistumiseen on yhteisömuusikon käytettävä herkkiä ”tuntosarviaan”. Oleellisinta on huomioida kuuntelijat ja heidän reaktionsa musiikkia kohtaan.

Nämä artikkelit ovat ihmisen elämänkaaren mukaisessa järjestyksessä. Ne johdattavat lukijan siihen maailmaan, missä yhteisömuusikot tänä päivänä ja tulevaisuudessa liikkuvat: erilaisissa yhteisöissä, erilaisten ihmisten parissa vahvistamassa heidän hyvinvointiaan ja parantamassa heidän elämänlaatuaan. Ensimmäiset yhteisömuusikot saatiin matkaan kesällä 2018. Nämä opiskeluajan kehittämisprojektit antoivat heille itselleen ja meille kouluttajille esimakua tulevasta työkentästä: millaisia haasteita ja onnistumisen kokemuksia musiikin lähettiläs saattaa kokea erilaisissa yhteisöissä. Kiitokset teille kaikille opiskelijoille vuosimallia 2017–2018. Oli antoisaa kulkea hetki kanssanne yhtä matkaa. Pidetään yhteisömuusikon lippu korkealla, sillä me tiedämme, että musiikilla voi olla erityistä voimaa.

Ihminen, musiikin kokijana, saa liittyä osaksi musiikin tarinaa omana itsenään. Musiikki ottaa syliinsä jokaisen sellaisena kuin hän on, ilman rajoja. Musiikin kautta ihminen saa kokea tulevansa kohdatuksi arvokkaana. Musiikki ja sen voima säilyy:

*Sävel vaihtuu ja laulajat, mutta ei katoa laulu. Se jää.
(Uno Kailas, Laulu ja elämä 1931)*

Jyväskylässä 8.4.2019
Leena Pansu

ONKO KAIKILLA IHMISILLÄ TASA-ARVOINEN MAHDOLLISUUS TAITEEN KOKEMISEEN? MIKSI JUURI NYT TARVITAAN YHTEISÖMUUSIKOITA?

Teija Häyrynen

Tässä artikkelissa kuvaan, kuinka toteutin Jyväskylän ammattikorkeakoulun Kulttuurialan yhteisömuusikko-erikoistumisopinnoissa opintojaksot: *Yhteisötaide ja -muusikko käsitteenä ja toimintana* sekä *Yhteisötaiteen yhteiskunnalliset merkitykset*. Kuvaan myös opiskelijoiden kokemuksia ja työskentelyä yhteisten opintojemme aikana, joita havainnoin kontakti- ja verkko-opintojen avulla. Toteutin ko. opintojaksot kahdessa eri erikoistumiskoulutuksessa vuosina 2017–2018. Molemmat opintojaksot olivat yhden opintopisteen laajuiset. Yksi opintopiste vastaa 27 työskentelytuntia. Kontaktiopetusta oli kahtena päivänä 6 tuntia kerrallaan ensimmäisen lukukauden alku- ja loppupuolella. Muu oppiminen ja ohjaus toteutettiin verkko-opetuksen ja itsenäisen työskentelyn avulla. Ensimmäisessä koulutustarjonnassa olivat mukana Jyväskylän ammattikorkeakoulun lisäksi Helsingin, Kuopion ja Kokkolan ammattikorkeakoulut. Toisessa koulutuksessa olivat mukana Jyväskylän ja Turun ammattikorkeakoulut sekä Tampereen ammattikorkeakoulu.

Kontaktiopetus toteutettiin hybridiopetusmallia käyttäen, jossa ainoastaan Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijat ja allekirjoittanut opettaja olivat fyysisesti samassa tilassa läsnä. Muut ammattikorkeakoulut osallistui-
vat kontaktiopetukseen samaan aikaan *Connect Pro* -järjestelmän verkko-opetuksen avulla. JAMKissa kaksi kameraa sekä mikrofonit välittivät kuvaa, liikettä ja ääntä vuorovaikutteisesti. Verkko-opetukseen osallistujat muissa ammattikorkeakouluissa tarvitsivat tietokoneen, nettiselaimen, mikrofonin ja web-kameran. Tämä mahdollisti sen, että kaikki opiskelijat kuulivat ja näkivät toisensa samaan aikaan videotykin välityksellä valkokankaalla reaaliajassa. JAMKista opetuksen toteuttajina oli allekirjoittaneen opettajan lisäksi verkko-pedagogiikan suunnittelija Jonna Salmijärvi.

YHTEISÖTAIDE JA YHTEISÖMUUSIKKO KÄSITTEENÄ JA TOIMINTANA

Yhteisötaide ja -muusikko käsitteenä ja toimintana -opintojaksossa tavoitteena oli määritellä yhteisötaiteen ja -muusikon käsitteet. Lisäksi tässä opintojaksossa nousi esille seuraavat kysymykset, joihin haettiin vastauksia kirjallisuuden, omakohtaisen kokemuksen ja keskustelun avulla:

- Miksi juuri yhteisömuusikko on merkittävä yhteisötaiteen kentällä?
- Onko tässä ja tulevassa ajassa jotain sellaista, johon yhteisötaiteella on annettavaa?
- Millaista tutkimusta yhteisötaiteen ja -muusikkouden ympärille kaivataan?
- Voiko jokainen yksilö olla taiteilija?

Yhteisötaiteen käsitteen määrittely käynnistettiin taidekäsityksen pohdintana. Päädyimme siihen, että taide on yksi inhimillisen kulttuurin peruskäsitteistä, jolle ei ole olemassa yhtä yksiselitteistä määritelmää. Totesimme, että taide on ihmisen toimintaa tai ihmisen luomia tuotoksia, joiden havainnoimiseen tarvitsemme aisteja. Se voi myös koskettaa tunteita ja mieltä sellaisella tavalla, johon muuten on vaikea päästä. Koulutuksen alun toiminnalliset harjoitukset keskittyivät moniaistiseen toimintaan, joita tehtiin sekä etänä, verkkoyhteyden välityksellä että kontaktiopetuksessa fyysisesti yhdessä. Moniaististen harjoitusten lopputuotokset katsottiin *Connect Pro* -yhteyden avulla yhdessä läpi, ja jokainen sai vertaispalautteen tuotoksestaan. Opiskelijoiden luova tuottaminen oli ihailtavaa, huolimatta ajoittain kömpelöstä verkkoyhteydestä. Ongelmia tuotti ajoittain äänen kuuluvuus.

Taiteella on historiansa, joka vaikuttaa taidesuuntauksiin ja tyyleihin. Taide voi olla ilmaisun, kannanoton tai mielihyvän tuottamisen väline. Sitä voi kuvata sekä yleväksi että käytännölliseksi. Päädyimme yhteenvetoon, että yhteisötaiteilijan on hyvä tuntee taidehistoriaa ja taiteentutkimusta sekä tiedostaa oma taidekäsityksensä, koska yhteisötaiteilijan oma henkilökohtainen käsitys taiteesta vaikuttaa asiakastyössä.

Yhteisötaiteen ja -muusikko-käsitteen selvittämisen ennakkotehtävänä oli, että opiskelijat kävivät katsomassa vapaasti valitsemansa esityksen, jossa on yhteisötaiteellisia piirteitä ja analysoivat esityksen yhteisöllisyyden ulottuvuuksia. Lisäksi he lukivat ja peilasivat kokemuksiaan yhteisötaiteen kirjallisuuteen ja toteutuneisiin yhteisötaide-projektien raportteihin.

Eurooppalainen yhteisötaiteen historia käynnistyi toisen maailmansodan jälkeen, jolloin yhteisöllisyyden traditiot muuttuivat ja kehittyivät jälleenrakentamisen myötä. 1960-luvulla länsimaissa alkoi syntyä ympäristö- ja performanssitaidetta vastakohtaksi olemassa olevalle, mittasuhteiltaan suurelle, monumentaalaiselle taiteelle. Taide miellettiin olevan eliitin yksinoikeus. Taidetta alkoi syntyä tavallisten ihmisten keskellä ja osana heidän arjen toimintaansa. Taide haluttiin vapauttaa takaisin kansalle. Vaikka yhteisötaiteen

historia Euroopassa on melko pitkä, on se Suomessa verraten nuorta 1990-luvun jälkeen voimistuvaa. Useimmat opiskelijat eivät olleet jäsentäneet yhteisötaiteen merkitystä taiteen kentällä tietoisesti. Opiskelijat tunnistivat nimikkeet yhteisömuusikko, hoivamuusikko, musiikkiterapia ja soveltava taide, mutta heillä oli melko niukasti alan tutkimustietoa ja toimintamalleja. Aiheeseen tutustumisen jälkeen opiskelijat huomasivat, että yhteisötaide toimii hyvin myös ihmisten välisessä yhteistoiminnassa vuorovaikutuksen kehittäjänä. Yhteisötaide lisää ihmisten välisiä kohtaamisia ja luo erityislaatuista yhteistoimintaa, jonka vaikutukset ihmiseen ovat monipuolisia ja myönteisiä. Yhteisötaiteen tekemisen prosessorientoituneisuus, jossa itse prosessi on yhtä merkityksellinen tai jopa merkittävämpi kuin esitys tai tuotos, herätti kiinnostusta opiskelijoiden keskuudessa. Joukko opiskelijoita tiedosti, kuinka vaikea on päästä oikein tekemisen vaatimuksesta tai virheen synnyttämästä pelosta irti ja nauttia tekemisen prosessista.

Yhteisötaiteilijan ja yhteisön/yleisön väliset roolit herättivät paljon mielenkiintoista keskustelua ryhmässä. Kuinka yhteisö ja sen jäsenet saadaan toiminnan keskiöön? Kuinka toteuttaa se, että taiteilija ei ”esiinny” yleisölle vaan yleisö on toiminnan parrasvaloissa? Yhteisötaiteen lähtökohtana on yhteisön ja taiteilijan kohtaaminen sekä osallistuvien kokemuksellisuutta korostavien työtapojen käyttö. Parhaimmillaan yhteisön ja taiteilijan raja häviää ja yhteisö/yleisö osallistuu teoksen tekemiseen koko prosessin ajan. Yhteisön jäsenten väliset suhteet ja suhtautuminen yhteisötaiteen tekemiseen vaikuttavat työskentelyprosessiin ja lopputulokseen. Avoin, kunnioittava ja myönteinen ilmapiiri tukevat työskentelyä. Esille nousi myös kuuntelun ja tilan antamisen merkitys toiselle. Työskentelyprosessia ja lopputulosta on vaikea ennakoida etukäteen, joten yhteisötaiteilijalta vaaditaan ajoittain kaaoksen sietokykyä ja pitkäjänteisyyttä. Syntynyt lopputulos on tuotos yhteisötaiteilijan ja yhteisön yhdessä eletystä elämästä.

Yhteisötaiteen tekoprosessiin liittyvä epävarmuus ja hallinnan menettäminen herättivät opiskelijaryhmässä keskustelua ja ihmetystä. Samoin keskustelimme aiheesta, voiko yhteisötaiteen ideologian mukaisesti kuka tahansa tuottaa taidetta riippumatta iästä, sosioekonomisesta asemasta, sukupuolesta tai rodusta. Tutkimme em. aiheita kontaktituntien toiminnallisissa harjoituksissa, joissa äänen, rytmin ja liikkeen impulssit tulivat asiakas-roolissa olevalta opiskelijalta yhteisömuusikko-roolissa olevalle opiskelijalle. Jälkimmäinen pyrki peilaamisen, kaiun ja vahvistamisen menetelmillä muotoamaan annetut impulssit yhteiseksi tuotokseksi. Vastaavanlainen harjoitus tehtiin myös ryhmämuotoisena harjoituksena, jossa impulssit tulivat verkon päässä olevilta etäopiskelijoilta toteuttavalle ryhmälle toiseen ammattikorkeakouluun. Lop-

putulokset ja esitykset esitettiin *Connect Pro* -verkkoyhteyden kautta kaikille opiskelijaryhmille eri ammattikorkeakouluihin. Esitykset arvioitiin ristiin eri ammattikorkeakoulujen välillä, mikä synnytti kiinnostavaa arviointia ja keskustelua työskentelyprosessista ja esityksistä. Tehtävän haastavin osa oli se, kuinka yhteisömuusikon roolissa oleva opiskelija malttoi olla antamatta omia ideoitaan asiakas/yhteisö-roolissa oleville opiskelijoille, kuinka hän odottaisi ja houkuttelisi asiakkaita/yhteisöä ideoimaan heidän elämästään impulsseja yhteistä työstämistä varten. Yhteisön omat elämykset, luovat voimavarat, osallisuus ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa mahdollistavat asiakkaan voimaantumisen.

Opiskelijoiden mielestä yhteisömuusikkoja tarvitaan tulevaisuuden yhteisötaiteen kentällä monestakin syystä. Ensinnäkin musiikki koskettaa kaikkia ihmisiä monialaisesti. Musiikki heijastuu ihmisen fyysiseen, psyykkiseen, emotionaaliseen ja sosiaaliseen toimintaan. Tänä päivänä tiedostetaan kulttuurin, hyvinvoinnin ja terveyden yhteys toisiinsa. Nykyisessä ja tulevassa ajassa on nähtävillä tarvetta yhteisömuusikon organisoimaan toimintaan erilaisten yhteisöjen parissa. Opiskelijat nostivat esille yhteisöjä seuraaviin ajan ilmiöihin liittyen: maahanmuutto, syrjäytyminen, työhyvinvointi, yrittäjyys, päihdeongelma, perhetyö, lapset ja nuoret, sosiaali- ja terveysala sekä monialainen kuntoutus. Organisoitunut ja asianmukaisesti rahoitettu yhteisömuusikkous edellyttää toteutuakseen tutkimusta ja näyttöön perustuvaa tietoa. Opiskelijoiden verkostoituminen ja heidän toteuttamat kehittämisprojektit ympäri Suomea ovat yksi panos tässä suuressa tehtävässä.



Ääni, muoto, liike ja kosketus luovat yhteisöllisyyttä. (Kuva: Teija Häyrynen)

YHTEISÖTAITEEN YHTEISKUNNALLISET MERKITYKSET JA VAIKUTUKSET

Yhteisötaiteen yhteiskunnalliset merkitykset ja vaikutukset -opintojaksolla pohdimme sitä, onko kaikilla ihmisillä oikeus taiteeseen ja kuinka tätä oikeutta on edistetty? YK:n ihmisoikeusjulistuksen (1948) mukaan jokaisella tulee olla oikeus päästä osalliseksi kulttuurista ja nauttia taiteesta. Tämän julistuksen mukaisesti ihminen ei vain tuota itse taidetta, vaan taiteen kuluttaminen sekä taiteen tekemisessä ja kokemisessa osallisena oleminen ovat osa ihmisen minuutta. Taide ei ole erillinen ja ulkoinen ilmiö vaan osa alkuperäistä minuuttamme. Siksi taiteella on kokonaisvaltainen ja positiivinen vaikutus ihmiseen.

Suomen hallitusohjelman (2015) osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeen tavoitteena on parantaa taiteen ja kulttuurin saavutettavuutta sekä edistää niiden käyttöä hyvinvointialan hoito- ja asiakastyössä. Useat Suomen kunnat ja järjestöt ovat ottaneet kulttuurin ja taiteen mahdollisuudet käyttöön osana moniammatillista hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä.

Opiskelijat selvittivät kirjallisuuden, tutkimusten ja hyvinvointialan hankereporttien avulla, kuinka taide- ja kulttuuripalvelut edistävät hyvinvointia ja terve-

yttä. Lisäksi he selvittivät, millaisia kiinnostavia, kulttuurisia hyvinvointipalveluja on toteutettu. Opiskelijat nostivat esille useita kulttuurin myötä syntyneitä positiivisia vaikutuksia, joista keskustelua herättivät mm. seuraavat aiheet:

- Taide- ja kulttuuripalvelut lisäävät osallisuutta, elämänhallinnan tunnetta ja ne tukevat mielenterveyttä.
- Taide- ja kulttuuripalvelut ehkäisevät yksinäisyyttä ja sosiaalista eriytymistä eri elämänvaiheissa.
- Taide- ja kulttuuripalvelut kohentavat koettua terveyttä ja parantavat työhyvinvointia.

Kiinnostava keskustelu syntyi siitä, kun opiskelijat pohtivat, mitä osallisuus tarkoittaa ja mitä eri osallisuuden asteita on olemassa riippuen yhteisön jäsenen voimavaroista. Yhteisön jäsenen läsnäolo ja toiminnan seuraaminen ovat jo osallisuutta. Se aktivoi ihmisen aistimustoimintaa: katsomista, kuulemista ja havaintojen integrointia. Joskus osallistuja tarvitsee enemmän fyysistä apua, mallintamista ja sanallista ohjeistusta. Joskus taas osallistuja kykenee ideoimaan, suunnittelemaan ja toteuttamaan itsenäisesti koko toiminnan. Jokainen yhteisön jäsen on yhtä arvokas ja merkityksellinen työskentelyprosessin ja lopputuloksen kannalta.



Havainnoiminen on myös osallisuutta. (Kuva: Matti Häyrynen)

Opiskelijoilla oli tehtävänä suunnitella, toteuttaa ja arvioida yhteisömusiikillinen tapahtuma valitsemansa yhteisön kanssa ja raportoida kokemuksensa yhteisömusiikkoudesta peilaten oppimaansa sisältöön. Työskentelyn sai toteuttaa pareittain. Useimmat toteuttivat yhteisömusiikko-tapahtuman yksin. Suositujia yhteisöjä olivat:

- Vauvan, taaperoikäisen ja vanhemman vuorovaikutuksen tukeminen yhteisömusiikin keinoin.
- Yhteisömusiikko lapsi- ja nuorisoyhteisöjen keskuudessa.
- Yhteisömusiikko sairaalassa, muistisairaiden hoivakodissa, ympärivuorokautishoidon tarpeessa olevien keskuudessa kuten vanhukset tai kehitysvammaiset.
- Yhteisömusiikko päihdeongelmaisten keskuudessa tai sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden kanssa.

Oli vaikuttavaa huomata, kuinka rohkeasti opiskelijat tarttuivat yhteisömusiikon haasteisiin. Useat heistä ottivat yhteyttä itselleen uuteen ja tuntemattomaan yhteisöön. Opiskelijoiden raporteista oli luettavissa tavoitteellisuus, luovuus ja ennakkoluulottomuus, mutta myös ammatillinen nöyryys uuden haasteen edessä. Ennakkosuunnittelu oli huolellista ja useimmat kävivät tutustumassa yhteisöön ennen kuin pitivät yhteisömusiikkitapahtuman. Useimmille kokemus oli palkitseva ja onnistunut. Yhteisön synnyttämä tuotos tai toiminta saattoi olla yllätyksellistä ja ennakoimatonta, joka haastoi ja samalla opetti opiskelijoita. Yhteisöjen toiminta ja tuotokset osoittivat, että jokainen ihminen voi olla taiteen tekijä, jos hän saa osaavaa ja kannustavaa ohjausta.

Seuraavassa on erään yhteisömusiikko-opiskelijan mietteitä yhteisömusiikkona toimimisesta:

Uuteen paikkaan ja uuteen yhteisöön meneminen yhteisömusiikkona jännittää aina. Joka kerta joudun kamppailemaan oman epävarmuuteni kanssa ja voittamaan itseni. Joka kerta joudun perustelemaan itselleni oman ammattitaitoni ja osaamiseni ja voittamaan itseni kyseenalaistamisen. Yhteisömusiikon voimavara on musiikin ammattitaito, tietysti. Minulle lähtökohtaisesti tärkeintä on taiteen äärellä ja musiikin keinoin tapahtuva kohtaaminen ja läsnäolo. Katsekontaktista lähtee melkein kaikki. Parhaassa tapauksessa yhteisömusiikko voi luoda koskettavan, intensiivisen tunnelman, tarjota taide-elämyksen ja yhteisen läsnäolon kokemuksen.

Kysyn mielessäni, kuinka voin musiikin avulla parhaiten palvella juuri tätä yhteisöä ja siinä olevien yksilöiden tarpeita. Haluan musiikin keinoin vahvistaa osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta. Haluan herätellä luovuutta ja herkistää eri-ikäiset ihmiset tunteiden ja ajatusten tasolla löytämään yhteyden musiikkiin ja sen avulla sekä itseensä että toisiin ihmisiin.

Kirjoittaja nostaa hyvin esille yhteisömuusikkona toimimisen keskeiset tekijät. Aito ja kunnioittava suhtautuminen yhteisöön voi herättää aluksi jännitystä, kunnes yhteisötaiteilija oppii tuntemaan yhteisön ja alkaa tuottamaan ideoita yhdessä yhteisön kanssa. On helpottavaa huomata, että yhteisötaiteilijan ei tarvitse ammentaa yksin ideoita ja sisältöjä, vaan yhteisö tekee sen omista lähtökohdistaan käsin. Yhteisöön kannattaa luottaa ja sitä kannattaa havainnoida herkästi. Ihmisen kohtaamisen, ihmisten välisen yhteyden ja vuorovaikutuksen suuri merkitys yhteisötaiteessa on olennaista sekä osallistujalle, yhteisölle että yhteisötaiteilijalle itselleen. Ammattitaito on paras yhteisötaiteilijan työkalu, koska se antaa yllättävissäkin tilanteissa liikkumavaraa. Ammattitaitoa ja varmuutta luo se, että yhteisömuusikko osaa perustella valintansa itselleen ja yhteisölleen. Ammattitaito karttuu kehittämällä ja uusiin haasteisiin ryhtymällä.

”KOSKA LAULETAAN?” HAVAINTOJA MUSIIKILLISESTA KOHTAAMISESTA SAIRAALAN LASTENOSASTOLLA

Mirkkalea Konttila

Pieni Emma-tyttö kurkistaa oven raosta. Silmistä paistaa uteliaisuus, vaikka jännittää kovasti. Edessä näkyvästä korista kuuluu mukavaa kilinää ja kolinaa, muskaritāti keltaisine kanteleineen kiinnostaa.

Pian potilashuoneen lattialla marssii rivi Piippolan vaarin eläimiä ruokittavaksi. Korista löytyy mielenkiintoisia soittimia, joiden avulla eläimet saavat vatsansa täyteen. Lopuksi jokainen eläin vuorollaan ammuu, naukuu ja hirnuu kiitoksensa. Huoneen täyttää iloinen laulu, soitto ja eläinten äänet. Lopuksi kaikki eläimet palaavat kotikoloonsa hyvin ruokittuna nukkumaan kehtolaulun säestämänä. Potilashuoneessa ovat hetkeksi unohtuneet sairauden tuomat pelon, kiukun ja ahdistuksen tunteet. Oman äänen käyttö ja sillä leikkittely on vienyt ajatukset pois senhetkisestä ympäristöstä.

Ympäröivä äänimaailma on varhaisimpia ulkomaailman asioita, joihin sikiö tutustuu ennen syntymäänsä. Lapsen kasvaessa ääni kaikkine ulottuvuuksiineen rakentuu osaksi hänen persoonallisuuttaan. Ihmisen koko keho reagoi äänen värähtelyyn, ja voidaan ajatella, että ihminen kuulee koko ruumiillaan. Toisaalta voidaan ajatella, että koko ruumis tuottaa ääntä. Kaikilla kudoksilla ja aivoilla on oma värähtelytaajuus, joka vaihtelee ihmisen vireystilojen mukaan. (Lehikoinen 1997, 26–39.) Lapsi oppii jo äidin vatsassa ollessaan reagoimaan sekä puheeseen että musiikkiin. Se musiikki, josta äiti rentoutuu, vaikuttaa myös lapseen rentouttavasti. (Huotilainen 2004, 14–16.) Musiikin avulla voidaan lisätä kaikenikäisten lasten turvallisuuden tunnetta ja kokemusta yhteenkuuluvuudesta (Perälä 2013, 48).

Ääni kuljettaa mukanaan kaikkia niitä kokemuksia, joita elämä on antanut. Pieni potilas vaistoa äidin epätietoisuuden ja ahdistuksen ja kokee myös oman epämukavuuden ja kivun. Kaikki nämä vaikuttavat koko kehoon ja sen kautta ääneen. Edellä kuvattu tilanne näyttää äänileikin myönteisen merkityksen pelottavassa ja ahdistavassa tilanteessa. Sekä lapsi että äiti selvästi rentoutuvat yhteisen ”maatilalla vierailun” aikana. Äänenkäyttö muuttuu vahvemerkiksi ja varmemmaksi leikin edetessä, ja lyhyestä yksitavuisesta vastailusta tulee lauseita. Vähitellen myös kehonkielessä näkyy iloa ja naurua sekä kokeilevaa hulluttelua.

Musiikin kautta ja avulla voidaan monella tavalla vahvistaa vanhempien ja lasten välistä vuorovaikutussuhdetta perheessä. Laulaminen voi rauhoittaa äidin ahdistuneisuutta ja tynnyttää levotonta mieltä. Äidin rentoutuessa, lapsikin aistii turvallisuutta ja levollisen ilmapiirin vaikeissakin tilanteissa. Lapsen rauhoittuessa myös äidin luottamus omiin voimiin paranee ja auttaa äitiä kokemaan läheisempää yhteyttä lapsen kanssa. Musiikki voi auttaa luomaan lämmintä vuorovaikutusta lapsen ja vanhemman välille. (Oldfield 1999, 54, 62.)

KOSKA SOITETAAN – MILLOIN LAULETAAN?

Muskarikokeilu Keski-Pohjanmaan keskussairaalan lastenosastolla oli osa Jyväskylän ammattikorkeakoulun järjestämää yhteisömuusikkokoulutusta. Projektin alussa oli ajatus toteuttaa muskari ryhmätoimintana osaston leikkitallassa. Parin käynnin jälkeen todettiin, että perheillä ei näyttänyt olevan kiinnostusta ja voimia sairaalaympäristössä yhteistoimintaan toisten potilaiden kanssa. Lapsen sairastaessa mieli on usein täynnä epätietoisuutta, ahdistusta, voimattomuutta ja odotusta. Siinä tilanteessa ei useinkaan ole voimavaroja ja kiinnostusta kohdata toisia ihmisiä. Sen sijaan henkilökohtaisista kohtaamisista koettiin iloa ja nähtiin ne valonsäteinä. Hetken viivähdys pois sairaudesta tai leikkauksesta toipuvan kivuista.

Pienen sairaalan lastenosasto sisältää vuodepaikkoja sekä infektiopotilaille että tutkimus- ja toipilaspotilaille. Alusta lähtien sovittiin, että toimintaan osallistuvat vain tutkimus- ja toipilaspotilaat. Rajuna infektiokevänä tällaisia potilaita oli niukasti, ja tämä osaltaan rajoitti musiikkitoimintaa osastolla.

Kun reppu täynnä soittimia, lauluja, leikkejä sukelletaan musiikkihetkeen pienten potilaiden ja heidän vanhempiansa kanssa, ja ikäjakauksen ollessa 0–18 vuotta, ei koskaan voi tietää edeltä käsin millaisia tilanteita musiikkihetket tuovat tullessaan. Tärkeänä lähtökohtana oli kuitenkin lapsen kiinnostus ja halu osallistua lauluun, lorutteluun, satuhierontaan ja soittoon. Musiikissa edetään aina lapsen voinnin ja toiveiden mukaisesti. Usein vaisu ja kankea alku muuttuu vapautuneeksi yhdessä musisoinniksi, josta jokainen osallistuja kokee onnistumista ja iloa.

Eräässä potilashuoneessa oli monivammainen Joel äitinsä kanssa. Heidän toiveestaan laulettiin kehtolauluja. Alkuun lauluihin yritettiin ottaa mukaan värikkäitä soittimia, mutta näiden aiheuttamat voimakkaat äänet saivat lapsen itkuseksi ja liikehtimään levottomasti. Lopulta päädyttiin säestämään kehtolauluja pelkästään kanteleella, ja tämä rauhoitti ja rentoutti Joelin. Näin löytyi sopiva tapa tehdä musiikkia, mikä lohdutti ja rauhoitti pientä potilasta.

Kohtaamisissa tulee olla hyvin herkkäkorvainen aistimaan eri mielialoja. Sairauden keskellä ja toipilasaikana pienet potilaat eivät välttämättä kaipaa

rajuja musisointia ja voimakkaita ääniä. Kanteleen ja pienten rytmisoittimien kanssa laulelu ja loruttelu tuntuu sopivimmalta musiikkimuodolta lapsipotilaiden kanssa. Eniten kiinnostivat erikoisen näköiset soittimet: värikäs sadekeppi, kettu-, pöllö- ja siilimarakassit tai hiiri-, sammakko-, ampais- ja hiirikastanjetit. Näiden soittimien ympärille saa mukavasti kehitettyä musiikkitarinan pienten laulujen ja lorujen kautta. Viisikielinen kantele sopii moneen tilanteeseen pelkästään näppäilyyn tai laulujen säestykseen.

KENEN KANSSA MULL' ON ILO LAULAA?

Viisivuotias Matti leikki osaston leikkitalassa muskarihetken alkaessa. Soittimet kiinnostivat kovasti, mutta rohkeus ei kuitenkaan riittänyt. ”En soita!” ja ”En laula!” Ajatus ja mieli poukkoilivat virikkeestä toiseen rauhoittumatta mihinkään. Kuitenkin näytti siltä, että Mattia halutti kokeilla eri soittimia, vaikka hän ei lähtenytäkään lauluihin ja soittoon mukaan. Myöhemmin toisissa huoneissa pidettyjen musiikkihetkien jälkeen Matti tuli takaisin ilmoittaen tietävänsä mitä haluaa laulaa. Isälle esitettiin *Tuiki, tuiki tähtönen* laulaen ja soittaen. Asia oli tarvinnut tuumaustauon.

Jo pienillä lapsilla on näkyvissä persoonallisuuseroja erilaisissa tavoissa ottaa vastaan uusia asioita. Siinä missä yksi lapsi on heti valmiina uusiin virikkeisiin, toinen tarvitsee tilaa ja aikaa sopeutua. Sairaalassa ollessaan heidän toimintatapoihinsa vaikuttavat monet uudet ja vieraat asiat, jotka voivat pelottaa ja ahdistaa. Leikin ja laulun maailma on lapselle tuttua ja se antaa vieraassa sairaalaympäristössä turvallisuuden tunnetta. Sairaalan hoitotoimenpiteet tuovat paljon asioita, joihin lapsi ei voi vaikuttaa. Leikkiessään ja laulaessaan lapsi saa ja voi päättää itse mikä tuntuu hyvältä.

0–2-vuotias taaperoikäinen lapsi nauttii rytmistä ja yrittää laulaa. Hän mielellään matkii aikuisen toimintaa vaikkapa soittamisessa. Kiinnostus kestää pienen hetken, mutta näissä hetkissä ollaan täysillä mukana. Musiikkihetkessä on hyvä edetä tällöin pienten laulujen ja lorujen kanssa eteenpäin. Jo pieni vauva havaitsee sävelkorkeuksia ja rytmejä samaan tapaan kuin aikuiset. Hyvin varhaisessa vaiheessa vauva aloittaa äänellensä leikkittelyn. Tämä esiverbaalinen toiminta luo pohjaa sekä puheen että laulun kehittymiselle. Kaksivuotias jäljittelee oman kulttuuritaustansa mukaista laulua, ja mallin mukaan laulaminen lisääntyy nopeasti. Lapsi ymmärtää, että äänellä voi havainnoida, tutkia ja matkia. (Peltomaa 2010, 181–191.)

3–6-vuotias leikki-ikäinen haluaa jo itse päättää ja toimia oman mielensä mukaan. Hän ihailee ja matkii aikuisia ja isompia lapsia. Tässä iässä lapsi mielellään ”juttelee omiaan” ja keksii omia lauluja ja tarinoita. Leikki-iässä erilaiset laululeikit ja soittaminen ovat innostavaa ja mielekästä. (Hakulinen,

Lopperi, Rauatmaa, Sandelin, Suikki, Tapio, Truelsen & Vidman 2004, 22–23.) Tässä iässä lapsella alkaa näkyä vahva henkilökohtainen ilmaisutapa, joka heijastaa senhetkistä välitöntä tunnetilaa. Lauluissa lapsi mielellään improvisoi tarinallisia lauluja, jota vievät tekstiä eteenpäin kuitenkin välttämättä ilmaisematta mitään. Tarkkuus uusien asioiden oppimisessa sekä vastaanottamisessa monipuolistuu ja kiinnostus kasvaa omaan kokeiluun musiikissa. Lapsi muistaa laulujen rytmejä ja hahmottaa, miltä laulun tulisi kuulostaa. (Peltomaa 2010, 50–52).

7–12-vuotias kouluikäinen on innokas vastaanottamaan uusia virikkeitä. Oma tietotaito kasvaa vauhdilla ja omien oivallusten etsiminen on innostavaa. Tässä iässä osataan soveltaa olemassa olevaa tietoa ja uskalletaan kokeilla uusia asioita, toisaalta kuitenkin haluaan samaistua ikätovereihin ja pelätään nolatuksi tulemista. Sairaus voi aiheuttaa kehityksen taantumista, ja kynnyks erillaiseen tekemiseen on korkea. Sairauden vuoksi taantunut lapsi tarvitsee tukea ja rohkaisua tekemisen tueksi. Musiikilliset tehtävätkin tulee miettiä tämän kautta niin, että lapsi saa toiminnasta onnistumisen kokemuksia. (Hakulinen ym. 2004, 98–99.)

13–16-vuotias varhaisnuori elää psyykkisten muutosten aikaa. Oman paikan etsiminen ja oman identiteetin löytäminen heilauttelee mielialoja ja tunteita. Epävarmuus ja ahdistus ovat tässä kehitysvaiheessa usein pinnalla ja voivat erityisesti sairauden tuomien vaikeuksien myötä nousta voimakkaina ja ehdottomina mielipiteinä esille. Jokainen nuori reagoi eri tavoin sairauden aiheuttamaan ahdistukseen ja epä tietoisuuteen. Tähän musiikki voi tuoda rentouttavaa ja rauhoittavaa ilmapiiriä. Nuorten kanssa musisoidessa on avoimuus ja aitous keskeistä. Hyväksyvässä ilmapiirissä on mukava kuunnella ja tuottaa itse musiikkia. Nuoren oma kokemusmaailma musiikissa avaa uusia näkymiä ja antaa nuorelle välineitä käsitellä vaikeita asioita myös itsenäisesti. (Mts. 124–126.)

PIAN TAAS YHDESSÄ LAULETAAN...

Useimmat kohtaamiset tällaisella tutkimusosastolla jäävät yhteen kertaan. Näin ei pääse syntymään jatkuvuutta. Tämä on osa työn luonnetta. Joskus kuitenkin näkee muutaman kohtaamisen tuloksia. Moniongelmainen 13-vuotias Sanna oli hyvin jännittynyt ensimmäisen musiikkihetken alkaessa. Hänestä tuntui vaikealta kertoa tuntemuksiaan ja ajatuksiaan. Yhdessä tutustuttiin eri soittimiin laulaen ja etsien koulussa käytettyjä soittimia. Lopussa Sanna rentoutui kuunnellen Tšaikovskin *Pähkinänsärkijää* Taikapuu-satuhieronnan aikana. Sanna kertoi kosketuksen tuntuvan hyvältä ja lämpimältä. Hänen mielestään musiikki yhdessä satuhieronnan kanssa toi mukavan tunnelman.

Satuhieronnassa yhdistyvät tarinat, kertomukset ja mielikuvitus. Tämä auttaa rentoutumaan ja rauhoittumaan leikin ja ilon välityksellä. Satuhieronta vaikuttaa psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Lastentarhanopettaja Eeva-Liisa Juujärvi on todennut, että satuhieronnassa yhdistyvät satu ja hyvä kosketus (Tuovinen 2014). Ne ovat lapsen kasvun, itsetunnon ja sosiaalisuuden kannalta oleellisen tärkeitä.

Läsnäolon hetkessä syntyy luottamuksellinen ja hyväksyvä ilmapiiri hierojan ja hierottavan välille sadun, kosketuksen ja musiikin välityksellä. Tämä vahvistaa luottamussuhteita, lievittää pelkoja ja ahdistuksia, rauhoittaa ja rentouttaa. Satuhieronta auttaa univaikeuksissa ja antaa kokemuksia kosketuksen tuomasta läheisyydestä. Sen avulla luodaan myönteistä ilmapiiriä ja yhteisiä onnistumisen hetkiä. (Mts. 12–13.) Satuhieronnassa ei käytetä perinteisiä hierontatapoja vaan se perustuu läsnä olevaan kosketukseen. Usein kevyitä liikkeitä selkään, käsivarteen tai jalkaan. Joskus kevyt kosketus voi vaikuttaa syvemmin ja rauhoittavammin kuin perinteinen hieronta. (Mts. 18.)

Toisella kohtaamisella Sanna oli selvästi ilahtunut musiikkihetkestä. Tällä kertaa toteutettiin musiikkisatu *Prinsessan maailma* yhdessä paikalla olleen äidin kanssa. Sannan oman mielipiteen ilmaiseminen oli selvästi edellistä kertaa rohkeampaa. Lisäksi löytyi koulun lauluista mieluinen *Täti Monika*, joka yhdessä soitettiin ja laulettiin. Lopussa tehtiin edellisestä kerrasta jo tuttu rentoutus satuhieronnasta.

Kolmas tapaaminen aloitettiin Lahjapaketti-rentoutuksella. Tässä lorussa suljin paketin ohjaajana, ja äidille tarkoitetun paketin avasi äiti: Sanna oli kuvitteellisesti paperoitu ja kiedottu lahjanaruihin. Kuten satuhieronnassa, Sannan mielestä lorun yhteydessä oleva kosketus tuntui aina hyvältä ja turvalliselta. Tässä tehtävässä oli selvästi havaittavissa tytön ja äidin välinen lämmin vuorovaikutus. Kaikissa rentoutuksissa käytettiin samaa musiikkia luomaan rauhoittavaa tunnelmaa.

Seuraavaksi Sanna valitsi taidekuvan *Taistelevat metsot* ja kuvasta lähdettiin rakentamaan runoa. Aluksi etsittiin asiasanoja ja näistä sanoista muodostettiin runo. Sanna valitsi toteutukseksi itse soittamisen valmiin taustamusiikin sijasta. Mukana olivat myös äiti ja isovelji, joiden kanssa yhdessä toteutettiin musiikillinen kokonaisuus. Runo luettiin musiikin soidessa ja tämä kokonaisuus videoitiin muistoksi tästä prosessista.

Kaikki tämä tapahtui vapautuneessa ja iloisessa ilmapiirissä. Spontaanisti Sanna halusi vielä kaikkien yhdessä laulavan ja soittavan *Korpikuusen kannon alla*. Positiivista on se, että musiikkihetken loputtua käytävään kuului Sannan, äidin ja veljen yhteinen laulu.

OI JOSPA OISIT SAANUT OLLA MUKANA

Lastenosaston henkilökunnan suhtautuminen oli aluksi epäilevää ja varauksellista. Musiikkitoiminta tuli vähitellen tutuksi ja sen myötä motivaatio toimintaa kohtaan kasvoi. Kuitenkin oli niin, että vastasyntyneiden tehovalvontaan ei haluttu musiikkia tarjoamisesta huolimatta. Harjoittelun edetessä ilmapiiri osastolla muuttui yhä myönteisemmäksi ja musiikkituokioiden alussa hoitajilla oli jo valmiiksi mietittynä lapsia musiikkituokioihin.

Kokeilun lopulla hoitajat kokivat musiikkihetket positiivisen ilmapiirin luoja- jana. Kun käytävällä soi ja laulu kaikuu, jokaisen mieli oli iloisempi. Perheet ottivat hyvin vastaan tarjotun musisoinnin mahdollisuuden. Hoitajien mielestä tämä ei ole häirinnyt hoitotoimenpiteitä, ja musiikille on ollut tilaa sairaalan arjessa. Erään musiikkihetken aikana sain lääkäriltä kommentin: ”Jotain meiltä on puuttunut täältä osastolta. Ja se on ollut juuri tämä: laulu, leikki ja nauru. Tätä me tarvitaan!”

PALAUTETTA

Mielenkiintoista on ollut huomata, miten musiikkihetkien vaikutus yltää lasten lisäksi myös paikalla oleviin vanhempiin. Useassa tuokiossa läsnä oleva vanhempi on ollut alkuun vetäytyvä, hiljainen ja helposti puhelimen taakse jäävä. Musisoinnin aikana yleensä ensin rentoutuu lapsi ja vähitellen myös vanhempi. Poikkeuksetta vanhemmat ovat musiikkihetken lopussa osallistuneet yhteiseen lauluun ja soittoon. Molemmissa on ollut nähtävissä vapautuneisuutta, iloa, naurua ja hetkessä elämistä. Puhelin unohtuu ja leikkeihin on ollut mukava osallistua yhdessä oman lapsen kanssa. Vanhempien palaute tuokion jälkeen on poikkeuksetta positiivinen ja kyselevä: ”Käytkö joka päivä täällä? Näemmekö vielä?”

Henkilökunnan alkuun varovainen suhtautuminen, ehkä vähän vastahakoinenkin, ”sopineeko tämä tänne” -ajatus, on muuttunut vastaanottavaksi ja hyväntuulisen rentoutuneeksi. Myös perheiden erilaiset tavat ottaa vastaan viriketoimintaa sairaalassa ovat vaihdelleet. Lapsen hidas tai nopea heittäytyminen musiikin vietäväksi on auttanut myös vanhempia rentoutumaan heidän nähdessään lapsen aidon ja vilpittömän ilon. Aina lähtiessäni potilashuoneesta itselläni on ollut yhtä iloinen ja valoisa mieli. Tämäkin kohtaaminen kannatti!

Lasten ja vanhempien kohtaamisen lisäksi olisi mielekästä ja innostavaa kouluttaa lastenosaston henkilökuntaa lasten laulattamisen maailmaan ja satuhierontaan. Tämän kautta koko osaston ilmapiiri voisi muuttua entisestäänkin avoimemmaksi ja valoisaammaksi. Osastolla voisi olla lapsille soittimia leikkilassa omatoimiseen musisoimiseen.

LOPUKSI

Vaikka useimmat kohtaamiset ovat olleet kertaluontoisia, on musiikkihetkistä jäänyt positiivinen tunne. Jokainen musiikkihetki on ollut erilainen, vaikka kaikissa on ollut sisällöllistä samankaltaisuutta. Soittimien kautta ja kanssa on tutustuttu ja haettu yhteistä kieltä. On etsitty lapselle tuttuja lauluja ja niitä on laulettu ja soitettu. On leikitty ja loruteltu huivien ja maatalon eläinten kanssa.

Satuhieronta antaa hyvän mahdollisuuden positiiviseen kosketukseen hoitotoimenpiteiden lomassa. Satuhetket voidaan toteuttaa lyhyestikin, joten mahdollisuus satuhierontaan voisi olla hoidonkin aikana tai osana hoitotoimia. Kaikenikäiset hyötyvät hyvää tekevästä kosketuksesta.

Tämä projekti vahvisti ajatustani siitä, että oman äänen vapaa ja rohkea käyttö on ensiarvoisen tärkeää vuorovaikutustilanteissa. Kun itse uskaltautuu leikittämään äänellään ja antaa kaikkien vivahteiden soida siinä, syntyy kuulijalle mahdollisuus samaistua. Se rohkaisee mukaan äänileikkeihin.

Tämän tyyppisellä tutkimusosastolla, jolla kehittämisprojektini on tehty, vaihtuvuus on suurta. Useimmat potilaat viipyvät osastolla 1–3 vuorokautta. Parasta lasten kannalta olisi se, että hyvinvointia edistävää musiikkitoimintaa olisi saatavilla useamman kerran viikossa. Havaittavissa oli selvää myönteistä mielialan muutosta musiikkihetkien aikana. Musiikkitoiminta yhdessä muun tapahtuvan hoidon kanssa voisi olla edistämässä pienten potilaiden toipumista.

Pieni osasto, jolla on sekä tutkimus- että infektiopotilaita, asettaa omat rajansa musiikkitoiminnalle, ja säännöllisen musiikkitoiminnan kannalta tämä on ongelmallista. Muutamia kertoja harjoittelun aikana osastolla oli myös tilanne, että osastolla oli vain infektio lapsia, jolloin suunniteltu harjoittelu ei toteutunut.

Loppupäätelmäkseni projektistani jäi, että musiikki on selvästi myönteisesti vaikuttava ja kehittämisen arvoinen elementti, kun pyritään parhaisiin tuloksiin lasten hyvinvoinnin edistämiseksi. Musiikki osana sairaalan arkea tuo hyvinvointia niin pienille potilaille kuin heidän vanhemmilleen kuten myös hoitohenkilökunnalle.

LÄHTEET

Hakulinen, A., Lopperi, M., Rauatmaa, M., Sandelin, K., Suikki, H., Tapio, P. O., Truelsen, M. & Vidman, K. 2004. Mitä tehtäis? Helsinki: Sylva.

Huotilainen, M. 2004. Sikiöaikainen oppiminen valmistaa tien syntymänjälkeiseen elämään. Tieteessä Tapahtuu, 22, 4, 14–16.

Lehikoinen, P. 1997. Musiikki värähtelynä. Julkaisussa Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Toim. M. Kaikkonen & S. Mattila. Helsinki: Sibelius-Akatemia. Sibelius-Akatemian koulutuskeskuksen julkaisuja:1.

Oldfield, A. 1999. Musiikkiterapia perheiden kanssa. Julkaisussa Musiikkiterapia hoitotyöstä kasvatukseen. Toim. M. Heal & T. Wigram. Helsinki: Unipress.

Peltomaa, A. 2010. Laulun kehityksen vaiheet varhaisiässä. Julkaisussa Musiikkipsykologia. Toim. J. Louhivuori & S. Saarikallio. Jyväskylä: Atena.

Perälä, L. 2013. Vaativat pienet korvat – musiikin vaikuttavuudesta vastasyntyneiden teho-osastolla. Julkaisussa Care Music. Sairaala- ja hoivamusiikkityö ammattina. Toim. L-M. Lilja-Viherlampi. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 158.

Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taika. Helsinki: WSOY.

(Artikkelissa mainittujen henkilöiden nimet tietoturvasyistä muutettu.)

LAPSET JA HOIVAKODIN ASUKKAAT MUSISOIVAT YHDESSÄ

Minna Liljedahl

Muskari yhdisti eri ikäpolvet keväällä 2018 Attendon Satumetsä-hoivakodissa Pälkäneellä. Kymmenen viikon ajan Mannerheimin Lastensuojeluliiton Pälkäneen yhdistyksen 0–1- ja 1–3-vuotiaitten muskarituokiot järjestettiin hoivakodissa. Muskareille järjestyi näin kokoontumispaikka, joista päiväaikaan oli paikkakunnalla pulaa. Hoivakodin asukkaat saivat osallistua muskareihin voimiansa ja kykyjensä mukaan. Näin heille järjestyi iloa ja virkistystä päivään. Lapsille, heidän vanhemmilleen, hoivakodin asukkaille ja hoitajille sukupolvien välinen kohtaaminen on ollut arvokasta.

Hoivakoti Satumetsässä kokoontui kaksi muskariryhmää: 1–3-vuotiaiden ryhmässä oli 5–7 lasta äiteineen ja 0–1-vuotiaiden ryhmässä oli 4–5 vauvaa äiteineen. Ikäihmisiä oli paikalla vaihtelevasti. Joskus oli vain muutama, joskus viisitoistakin asukasta. Määrä riippui siitä, kuinka paljon henkilökuntaa oli paikalla auttamassa heitä siirtymisissä.

TÄRKEINTÄ ON LAULAA

On hauskaa laulella, kun Anna on mukana -laulu aloitti aina muskarin. Lauloimme jokaiselle lapselle, ja lammaskäsinukke tervehti lasta. Lauloimme vielä kaikille yhteisesti ja vilkutimme ympärillä istuville hoivakodin asukkaille. Muskarin lauluohjelmistoa valitessani pyrin siihen, että samat laulut toistuivat monessa kohtaa. Sama laulu leikittiin ja soitettiin. ”Olen kuullut tämän ennenkin”, on tärkeä hetki musiikkikasvatuksessa.



”On hauskaa laulella, kun Joonas on mukana!” (Kuva: Kristiina Helminen, Sydän-Hämeen Lehti)

Lauluvalinnoissa huomioin vanukset valitsemalla vanhoja lastenlauluja mukaan ohjelmistoon soitettaviksi kappaleiksi, leikkivarjo- ja rytmirinkulaleikkiin ja kehtolauluiksi. Vanukset tapailivat uusiakin lauluja, varsinkin niitä, jotka toistuivat useammalla kerralla. Huomasin, että laulut, joista itse pidin, joihin sain ikään kuin puhallettua hengen, innostivat myös osallistujia.

Lasten vanhempia, asukkaita ja hoitajia rohkaisin laulamaan heti mukana, kun laulu tuntui tutulta. Puhuimme siitä, että ei ole väliä, miltä ääni kuulostaa tai meneekö se oikein. Lapselle on tärkeä kuulla oman vanhemman turvallista ääntä (Lindeberg-Piironen & Ruokonen 2017, 97). Vanhemman puhe ja laulu ovat kuin puheopetusta lapselle. Ne sisältävät paljon kertausta ja eläytymistä, joiden oppiminen on tärkeää äidinkielen oppimisen kannalta ja myöhemmin vieraan kielen oppimisen kannalta. (Huotilainen 2011, 42–43.)

Lauluääni on hyvin henkilökohtainen ja herkkä alue. Se paljastaa paljon persoonastamme, joten pienikin ilkeä arvostelu tai loukkaava kommentti vaikuttaa siihen. Laulaminen voi jopa loppua kokonaan. (Lehtonen 2011, 84.) Näin on monelle käynytkin. Tämä on tärkeä ottaa huomioon ryhmissä, joissa lauletaan yhdessä. Ohjaajalta vaaditaan empaattisuutta ja rohkaisevaa asennetta, jotta mahdollisimman moni rohkaistuisi oman äänen käyttöön.

Huotilainen (2011, 40–41) kirjoittaa tutkimuksista, joiden mukaan musiikin kuunteleminen laskee stressitasoa ja auttaa näin rentoutumaan. Myös mieliala

paranee, koska musiikki vaikuttaa aivojen syviin osiin, joissa hormonitoimintaa säädellään. Oma kokemukseni on, että muun muassa nämä hyödyt saa musiikista parhaiten irti silloin, kun laulaa ja soittaa itse.

MUSIIKKI HERÄTTÄÄ MUISTOJA

Jokaisen muskarituokion lopuksi lauloimme kehtolauluksi sopivan laulun. Sama laulu toistui aina viidellä muskarikerralla, joten vanhemmat oppivat sen ja saattoivat halutessaan laulaa sitä myös kotona. *Tuu tuu tupakkarulla-* ja *Pii pikkuihin lintu* -lauluihin pystyivät osallistumaan hoivakodin asukkaatkin. ”Tätä äiti aina lauloi”, eräs mies sanoi, ja kyyneleet tulivat hänelle silmiin. Hoitaja kertoi, että mies ei yleensä puhu mitään.

Tärkeäksi kokemamme musiikki on muodostanut elämämme aikana psyykkisen merkitysverkoston. Siihen kuuluu meille tärkeitä ihmisiä, vuorovaikutustilanteita, kokemuksia ja asioita. Näistä ihmisistä ja tilanteista kuulemamme musiikki meitä muistuttaa. (Lehtonen 2011, 83.)

Monet laulut koskettavat myös siksi, että ne kertovat elämänkohtaloista, joihin on helppo samaistua. Tärkeät laulut liittyvät elämän käännekohtiin ja merkittäviin ajanjaksoihin. Ne tulevat musiikin myötä mieleen. (Mts. 86.)

Muistisairaiden parissa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin laulamisella olevan positiivisempi vaikutus muistiin kuin musiikin kuuntelulla. Ero voi liittyä siihen, että laulaminen on luonteeltaan aktivoivampaa ja vireyttävämpää kuin musiikin kuuntelu. Sekä laulaminen että musiikin kuuntelu vähensivät muistisairaiden masentuneisuutta ja auttoivat ylläpitämään heidän orientoitumistaan aikaan ja paikkaan. Mielialaan laulamisella ja musiikinkuuntelulla oli tutkimuksen mukaan lyhytkestoinen kohentava vaikutus. (Särkämö, Laitinen, Numminen, Tervaniemi, Kurki & Rantanen 2011, 35, 40, 42.)

MUSIIKKI PARANTAA ELÄMÄNLAATUA

Hyypä (2018, 19–20) luettelee keinoja aivotoiminnan ja muistin kohentamiseen: sosiaalinen osallistuminen, kulttuurierientojen harrastaminen, myönteiset tunteet, pelien pelaaminen, sanaristikoiden ratkominen, lukeminen ja kaikkinaisen yhdessä toimiminen. Hänen mukaansa ne säilyttävät ja jopa kohentavat kognitiivisia kykyjä, parantavat muistisuorituksia ja hidastavat dementoitumista.

Hoivakodin arjessa toiminnalliset ja luovat menetelmät tukevat vanhusten osallistumista. Pyrkimyksenä on vanhuksen voimaantuminen. Se voi vanhuksesta riippuen tarkoittaa eri asioita. Voimaantumisen myötä usko omiin

kykyihin voi kasvaa, ja se voi lisätä onnistumisia ja uskoa itseän. Se voi myös lisätä vuorovaikutusta toisten kanssa. Sen myötä hyvinvointi ja terveys lisääntyvät, koska osallisuus luo merkitystä elämään. (Karkkulainen, Airaksinen, Ala-Vannesluoma, Pirhonen & Kastu 2015, 13.)

Musiikki voi ehkäistä masennusta ja toimintakyvyn heikentymistä. Se ylläpitää vanhusten henkistä vireyttä. Musiikkituokio voi aktivoida ja helpottaa tunne- ja puheilmaisua ja sitä voi käyttää myös rentoutumiseen. (Mts. 96.)

IKÄPOLVET NAUTTIVAT YHDESSÄOLOSTA

Muskareissa soiton ja laulun äärellä oli hyvä olla yhdessä. Hoivakodin asukkaat osallistuivat kukin omalla tavallaan. Vanhukset ihailivat ja seurasivat tarkasti lasten puuhia. Rytmisoittimien soittaminen sekä huivin ja nauhan heiluttaminen onnistui muutamalta asukkaalta. Muutama pystyi laulamaan mukana ja tekemään laululeikkien liikkeitä mukana. Osa seuraili katsellen. Osa näytti nukkuvan tuolissaan, mutta kun tuttu laulu alkoi, saattoi lauluun ryhtyminen alkaa yhtäkkiä, kuin olisi nappia painettu.

Palautteessa lasten vanhemmat kiittelivät paikkaa ja pitivät vanhusten mukana oloa hyvänä asiana. Vanhusten palautteessa kiiteltiin ”ihania lapsia”. Hoivakodin johtaja piti suuressa arvossa sitä, että muskari oli toimintaa, johon asukkaat saivat osallistua muun muassa soittamalla ja laulamalla. Tunnelma muskareissa oli välitön ja iloinen. Niistä jäi aina hyvä mieli.

Ukkonen-Mikkola (2011, 159) kirjoittaa siitä, kuinka yhteiskunnassamme sukupolvet elävät elämänsä erillään. Lapset viettävät päivänsä päiväkodeissa, nuoret kouluissa, aikuiset työpaikoillaan, vanhukset hoivakodeissa. Ukkonen-Mikkolan väitöskirjatutkimuksessa tutkittiin varhaiskasvatuksen ja vanhustyön yhteistyötä. Tällaiset yhteistyömallit olisivat hyviä, koska paluuta entisaikojen suurperhemalliin ei ole ja eri sukupolvien kohtaamiset jäävät muuten vähälle.

LEIKKI JA LAULUPIIRTÄMINEN VAHVISTAVAT VUOROVAIKUTUSTA

Joka kerralla laskimme sormet: ”Yks, kaks, kolme, neljä, viis, kaikki on tallella siis.” Leikimme *Tyttö ja poika* -piirtämislaulua, jossa vanhempi hellästi piirtää lapsen kehon osat laulun tahtiin. Leikimme kutitusleikkejä, joissa jännittävä odotus laukeaa esimerkiksi kainalokutitukseen. Leikit *Haukka lentää, liittää, laataa* ja *Viisi pientä itikkaa* kehittävät myös keskittymiskykyä pikkuhiljaa, kun odotusta ennen kutitusta pidennetään lapsen kasvaessa. Kun aikuinen näin keskittyy pienenkin hetken täysin lapseen, vuorovaikutus vahvistuu.

Joskus lapsi pyytää samaa laulua kerta toisensa jälkeen. Tutun laulun myötä hän kokee aiemman mielihyvän uudelleen. (Arajärvi 1995, 130.) Tuttujen laulujen toistaminen kehittää lapsen muistia ja luo turvallisuuden tunnetta. Eri-laiset äänenkorkeusleikit ja loruttelut luovat pohjaa lapsen omalle laulamiselle ja rohkaisevat lasta siihen. (Lindeberg-Piironen & Ruokonen 2017, 99–110.)

Siltala (2003) viittaa nykyisiin tieteellisiin löydöksiin, joiden perusteella vuorovaikutuksella on todettu olevan suuri merkitys neurobiologian säätelytapautumaan ja päinvastoin. ”Tunteiden ja ajattelun kehitys ja kypsyminen ovat ainakin kolmen kehitystä eteenpäin ajavan ja säätelevän voiman: neurobiologian, perimän ja yksilöllisten vuorovaikutuskokemusten yhteistyötä. Varhainen vuorovaikutus jättää jäljet lapsen ruumiiseen.” (Siltala 2003, 17–18.) Lohdullista kuitenkin on, että aina on mahdollisuus korjaaviin kokemuksiin, vaikka varhaisessa vuorovaikutuksessa olisi ollut puutteita. Korjaavia kokemuksia voi saada esimerkiksi isovanhempien kanssa tai suhteessa muihin aikuisiin. Yhteiskunta tarjoaa tähän erilaisia palvelu-, tuki- ja hoitorakenteita.



Laulupiirtämistä 1–3-vuotiaitten ryhmässä. (Kuva: Kristiina Helminen, Sydän-Hämeen Lehti)

Minna Lappalaisen kehittämässä laulupiirtämismenetelmässä käytetään piirtämislauluja. Lappalainen on säveltänyt juuri tähän menetelmään sopivia lauluja, mutta mikä tahansa tuttu laulu käy. Laulun tahtiin syntyy laulupiirros joko yhteiselle tai omalle paperille. Piirros voi syntyä hetkessä ilmaankin. Piirtää voi myös omaan tai toisen kehoon. (Lappalainen 2017, 12, 17–26.)

Tässä projektissa teimme laulupiirtämistä joka kerralla. Lauloimme ainakin *Tyttö ja poika* -laulua. Aikuinen ”piirsi” kädellä lapsen kehoon laulun sanojen mukaan kehon osia. Laulu oli tarttuva ja sitä laulettiin kuulemma kotonakin. Aikuinen piirsi laulujen tahtiin myös auringon, siilin ja etanan. Hyviä paikkoja piirtää olivat selkä, maha, käsivarsi, reisi tai kämmenselkä. Muutaman kerran jaoin 1–3-vuotiaitten ryhmässä paperit ja aikuinen piirsi niille.

Menetelmässä korostuu vuorovaikutus, joka on ihmiselle elintärkeää. Alussa riittää vauvan ja hoitajan vuorovaikutus, katseet ja läheisyys. Myöhemmin lapsi on vuorovaikutuksessaan aktiivinen ja tekee aloitteita kavereiden ja muiden aikuisten suuntaan. Vuorovaikutus monipuolistuu. (Mts. 41.)

Laulupiirtäminen sopii myös aikuisryhmien käyttöön. Musiikkiterapeutti Sari Laitinen on käyttänyt sitä aivoverenkiertohäiriöstä kuntoutuvien ryhmässä. Jos puheen kanssa on vaikeuksia, kuvallinen ilmaisu on tärkeää. Piirtäminen helpottaa toimintaan ryhtymistä ja rytmittää sitä. Piirtäminen aktivoi aivoja ja edistää aivojen kuntoutumista. (Laitinen, 2017, 76–77.)

Kävin piirtämässä laulun tahtiin myös hoivakodin asukkaiden käsivarsiin tai selkään. Myös hoitaja rohkaisiin tekemään niin. Vanhusten katseesta näki, että kosketus tuntui hyvältä. Kosketusta ei ole koskaan liikaa ja sitä tarvitsee ihminen, oli sitten vanha tai nuori.

Laulupiirtämisen menetelmässä on paljon hyviä asioita. Kynän käyttöön houkutteleva on tärkeää nykyään, kun lapset tarttuvat tablettiin tai älypuhelimien mieluummin kuin kynään. Menetelmä tukee vuorovaikutusta aikuisen ja lapsen välillä ja myös piirtämiskavereiden välillä. Keskittymistaidot kehittyvät, kun kuunnellaan ja piirretään.

VÄLINEET HOUKUTTELEVAT MUSISOIMAAN JA KUUNTELEMAAN

Lasten mielenkiinnon ylläpitämiseksi käytin monipuolisesti eri välineitä. Värikäs leikkivarjo oli lasten suosikki. Varjon kanssa vuorokerroin mukanani oli rytmirinkula. Vauvojen kanssa leikimme hallaharsolla. Nauhat ja huivit saivat lapset liikkumaan. Pikkuautojen kanssa rauhoituttiin, kun aikuinen ajeli lapsen keholla kehtolaulun tahtiin.

Muskarin lopuksi avasimme aina soittorasian ja kuuntelimme sitä hetken. Eräällä muskarikerralla hoivakodin asukas halusi lainata omaa, vanhaa

soittorasiansa lapsille. Puisessa pyöreässä soittorasiansa pyöri joulukuusi, jonka ympärillä kiersi piiri enkeleitä eri soittimia soittaen. Pyörivä orkesteri lumosi lapset.

OMAT SOITTIMET INNOSTAVAT SOITTAMAAN

Ensimmäisellä kerralla esittelin muskaripussin, jonka jokainen sai koota halutessaan lapselleen pieneen kassiin tai reppuun. Ideana oli, ettei mitään tarvitse ostaa, vaan soittimet ja välineet löytyvät kotoa tai ne voi tehdä kierrätysmateriaalista. Pussissa oli helistin, kapulat, quiro, huivi ja pikkuauto.

Joka kerralla soitimme jollain muskaripussin soittimella, ja joskus minulla oli mukana ämpäriummut, djembe tai triangelit. Hoitajat jakoivat soittimia niille asukkaille, jotka pystyivät soittamaan mukana. Palautekyselyssä mainittiin, että osalle lapsista oli tärkeää lainata soitinta minulta ja palauttaa se takaisin. Omasta muskaripussista tuli monelle lapselle tärkeä juttu, ja muskaria leikittiin pussin avulla kuulemma myös kotona.

HAASTEITA JA KRIITTISTÄ PALAUTETTA

Vanhusten kunto oli etukäteen minulle arvoitus. Kovin moni ei lopulta voinut osallistua esimerkiksi soittamiseen. Myöskään rytmirinkulan ja leikkivarjon käsittelyyn he eivät pystyneet. Jollain kerralla oli vain muutama vanhus mukana, koska hoivakodin johtaja ei ollut paikalla patistamassa hoitajia tuomaan asukkaita paikalle. Hoitajilta olisin kaivannut rohkeampaa mukaantuloa ja asukkaiden auttamista muskarin aikana. Tämän projektin kaltainen toiminta oli monelle hoitajalle uutta ja vaati siksi hiukan käynnistelyä. Loppua kohden hoitajien osallistuminen lisääntyi.

Muskarin kesto, puoli tuntia, oli hiukan liian lyhyt. Pienten lasten kanssa puoli tuntia riittää, mutta vanhusten kanssa aikaa tarvitaan enemmän. Muskareissa menimme kuitenkin lasten ehdoilla, koska heidän vanhempansa maksoivat muskareista.

Etukäteen mietitytti, karsiiko hoivakoti paikkana muskariin tulijoita. Eräs äiti lapsineen perui muskariin tulonsa ensimmäisen kerran jälkeen muun muassa hygieniasyistä. Myös toinen äiti jätti tulematta, koska paikka arvelutti häntä. Käsihygieniaan kiinnitimme erityistä huomiota.

Muistisairauksista olisi hyvä ollut tietää enemmän etukäteen. Kirjallisuuden lukeminen projektin aikana auttoi avaamaan silmiäni. Luin kirjoja, joissa omaiset kertoivat tarinoita elämästä muistisairaana kanssa. Karuista tarinoista välittyi kuitenkin se, että huumori säilyy, vaikka muisti heikkenee. Siitä sain itsekin kokemusta, kun eräs nainen kyseli minulta, että missä täällä talossa saa

ruokaa. Sanoin hänelle, että kääntykää vain tännepäin, täällä (selän takana) on ravintola. Naista hymyilytti ja hän vitsaili, että onkohan tämä kalliskin ravintola.

Kriittinenkin palaute on rakentavaa ja kehittävä. Alussa sain tiukan viestin äidiltä, joka perui tulonsa ensimmäisen kerran jälkeen. Hygieniä-asioiden lisäksi hän arvosteli sitä, että muskarissa ei ollut oikeita soittimia. Myös CD:n käyttöä hän arvosteli. ”Kattilan kansia voimme paukutella ja CD:tä kuunnella kotonakin.”Kritiikki tuntui hieman kohtuuttomalta, kun muskari oli ensimmäinen laatuaan niin minulle, lapsille, vanhemmille kuin vanhuksillekin. Lopulta harmitti vain lasten puolesta, jotka eivät päässeet mukavaan muskariin kriittisen äidin takia. Minua se kannusti kuitenkin harjoittelemaan kitaran soittoa entistä ahkerammin.

TAVOITTEET TOTEUTUIVAT

Syksyllä 2017 suunnitellessani projektia asetin seuraavat tavoitteet:

- Lasten seuraaminen tuottaa iloa vanhuksille.
- Muskariin osallistuminen virkistää vanhuksia.
- Yhteinen muskari opettaa lapsia ja minua kohtaamaan vanhuksia luontevasti.
- Soittimet ja välineet (esim. rytmisoittimet, huivit, nauhat ja rytmirinkula) tulevat tutuksi hoitohenkilökunnalle.
- Lapset ja vanhemmat oppivat uusia lauluja ja leikkejä.
- Lapset ja vanhemmat innostuvat musisoimaan kotonakin.
- Harjoittelen säestämään kitaralla muskarilauluja.

Viimeisellä kerralla kahvittelimme yhdessä. Isommat lapset juoksivat salissa ja tuntuivat olevan kotonaan. Ne vanukset, joiden kanssa pystyin juttelemaan, pitivät muskarista kovasti. ”Kuulinko oikein, että te lopetatte?” eräs asukas kysyi epäuskoisena. Tämä entinen kuorolainen olikin ollut mukana joka kerta.

Muskareista ja lapsista puhuttiin hoivakodissa viikon mittaan. Muutamat asukkaat osasivat odottaa keskiviikkoa, joka oli muskaripäivä. Muutama asukas pystyi itse liikkumaan ja he tulivat aina ovelle vastaan, kun lapsia alkoi saapua.

Luonteva kohtaaminen toteutui osaltani vähitellen, kun asukkaat tulivat tutuiksi. Opin, kenen kanssa pystyn juttelemaan. Tärkein kohtaaminen tapah-

tui kuitenkin muskarin aikana, kun kiertelin, lauloin, soitin ja katsoin silmiin. Tuntui, että laulu meni suoraan sydämeen. Myös laulupiirtämistä tehdessä yhteys vanhukseen tuntui voimakkaalta. Näissä tilanteissa puhekykyä ei tarvittu. Säestin lauluja muskarissa sekä kitaralla että kanteleella.

Jossain palautteessa toivottiin, että laulut olisivat saaneet toistua useammin, jotta ne olisi jääneet paremmin mieleen. Toisaalta taas eräässä palautteessa huomautettiin liiasta toistosta. Useasta palautteesta ilmeni, että muskarilauluja laulettiin kotona ja musiikin kuuntelukin oli lisääntynyt.

Ihminen tarvitsee kaunista kaikille aisteilleen elämänsä loppuun saakka. Tarvitsemme taidetta katseltavaksi ja musiikkia kuunneltavaksi. Keho ja kädet kaipaavat tekemistä, soittamista ja tanssimista. Lapsella taide ja esteettisyys tukevat kasvua ja kehitystä onnelliseksi ihmiseksi. Jokainen ihminen ansaitsisi vanheta onnellisena kauniiden asioiden ympäröimänä.

Taide kuuluu kaikille. Yhteisömuusikon sydämen asia on, että musiikki kuuluu kaikille.

LÄHTEET

Arajärvi, T. 1995. Lapsen varhaiskehitys. Julkaisussa Vauvojen laulun aika. Toim. E. Alho, H. Hautsalo & S. Perkiö. 3. painos. Helsinki: WSOY, 130–132.

Huotilainen, M. 2011. Aivotutkimus tunnistaa musiikin erityisen merkityksen ihmiselle. Julkaisussa Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Toim. L-M. Lilja-Viherlampi. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 35–51. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57.

Hyyppä, M. T. 2018. Ikääntyvän muistikirja. Helsinki: Duodecim.

Karkkulainen, M., Airaksinen, R., Ala-Vannesluoma, T., Kastu, R. & Pirhonen, P. 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita.

Laitinen, S. 2017. Laulupiirtäminen osana aikuiskuntoutusta. Julkaisussa Hei, me laulupiirretään! Toim. M. Lappalainen. Helsinki: Laulau, 76–77.

Lappalainen, M. 2017. Hei, me laulupiirretään! Helsinki: Laulau.

Lehtonen, K. 2011. Musiikki ja mielikuvat. Julkaisussa Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Toim. L-M. Lilja-Viherlampi. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 71–94. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57.

Lindeberg-Piironen, A. & Ruokonen, I. 2017. Lapsi ja musiikki. Julkaisussa Musiikki varhaiskasvatuksessa -käsikirja. Toim. A. Lindeberg-Piironen & I. Ruokonen. Helsinki: Classicus, 63–133.

Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Julkaisussa Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Toim. P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen. Helsinki: WSOY, 16–43.

Särkämö, T., Laitinen, S., Numminen, A., Tervaniemi, M., Kurki, M. & Rantanen, P. 2011. Muistaakseni laulan. Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Helsinki: Miina Sillanpään Säätiö. Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja A:10.

Ukkonen-Mikkola, T. 2011. Sukupolvien kohtaamisia lasten ja vanhusten yhteisessä palvelukeskuksessa. Opinnäytetyö, väitöskirja. Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden yksikkö. Viitattu 8.6.2018. <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8382-0>.

RUMMUTELLEN KAVEREIKSI: ESIKOULULAISET JA EKALUOKKALAISET TUTUSTUIVAT TOISIINSA PAUKEPIIRIN ÄÄRELLÄ

Mia Piipponen

Rummutellen kavereiksi -kehittämiprojektissa esikoululaiset ja ekaluokkalaiset tutustuivat toisiinsa musisoimalla yhdessä paukepiirissä. Tavoitteena oli vähentää esikoululaisten koulunaloitukseen liittyvää jännitystä tutustumalla lähikoulun ekaluokkalaisiin ja itse kouluun. *Drum Circle*, suomeksi *paukepiiri*, on amerikkalaisen Arthur Hullin kehittämä matalan kynnyksen musisointiin perustuva toimintatapa, jossa eleisiin pohjautuva viestintä mahdollistaa osallistumisen kaikille – myös heille, jotka vasta opettelevat suomen kieltä (Setälä, Oksanen & Nagatsu 2014–2015). Kehittämiprojektin edetessä lapset rohkaistuivat osallistumaan ja samalla tutustuivat toisiinsa. He toteuttivat yksin tai pareittain musiikillisia ideoitaan paukepiirin keskellä. Esikoululaisia haastateltiin kehittämiprojektin aikana. Haastatteluissa selvisi, että koulun aloittamiseen liittyvä jännitys vaikutti vähentyneen jo muutaman yhteisen paukepiiri-tapaamisen jälkeen. Kirjoitukseni lukujen otsikot olenkin poiminut näistä haastatteluista nousseista vastauksista. (Esikoululaisten haastattelut 2018.)

”MUA JÄNNITTÄÄ IHAN SIKANA!”

Koulun aloitus on yksi tärkeimmistä lapsuuteen kuuluvista siirtymistä. Lasten näkökulmasta siirtyminen esikoulusta kouluun on yleisesti usein onnistunut vaikkakin vähän jännittävä tapahtuma, mutta sitä ei varsinaisesti koeta pelottavana. Siirtymän onnistumisen kannalta on tärkeää, että lapsia valmennetaan tähän muutokseen. Esiopetuksessa edistetäänkin lapsen oppimisedellytyksiä sekä vahvistetaan lapsen myönteistä minäkuvaa oppijana. Jos kasvuympäristön ja lapsen roolin muutos kouluun siirryttäessä on suuri, saattaa sopeutumisprosessi pitkittyä ja lapsi kokea sopeutumisongelmia. Koulunaloitus voi siis herättää myös ristiriitaisia tunteita. Niitä saatetaan muistaa vielä vuosikymmenienkin jälkeen. (Ansala & Ansamäki 2017, 3, 14–15, 20–21.)

”MÄ EN TIIÄ ONKS KOULU KIVAA VAI EI KIVAA. EN OO EHTINY MIETTIÄ”

Toteutin kehittämisprojektini päiväkodissa, jossa toimin esikouluryhmän lastentarhanopettajana. Ryhmässä on sekä suomea että muita kieliä äidinkielenään puhuvia lapsia. Haastattelin esikoululaisia saadakseni selville heidän ajatuksiaan koulun aloittamisesta. Kaikki halusivat tulla haastatelluiksi. Osa heistä ei ollut miettinyt koulun aloittamista ollenkaan. ”Ei vielä mitään. Koska täs ehtii mennä viel kevät ja kesä ja sit tulee syksy. Onhan kesäänkin vielä pitkä aika”, vastasi eskarilainen. Joillakin oli käsityksiä siitä, mitä koulussa tehdään: ”Että siel ei tarvii levätä. Siel voi tehä läksy ja ei saa leikkii, kauheesti, paitsi välkillä.” Suurin osa ajatteli koulun olevan paikka, jonne mennään opiskelemaan oppiaineita: ”No joo. Sellainen paikka, jossa opiskellaan. Tehään kirjaimia ja numeroita, opitaan lukemaan. Harjotetaan läksyjen tekoa ja harjotellaan sitä... sitä... keskittymistä!” Osa myös kuvaili tarkemmin koulun tiloja ja pihaa: ”Se on niinku semmonen kiva varmaan. Siel on kivoja juttuja. Siel on liukumäki ja semmonen pyörivä, johon mahtuu neljä samaan aikaan ja jonkun pitää työntää.” Monella oli koulussa joku tuttu, esimerkiksi sisaruksia, pihakavereita, naapurin lapsia, pikkuserkkuja, serkkuja. Pääpiirteittäin niitä eskarilaisia, joilla oli isompia sisaruksia koulussa, ei jännittänyt juurikaan koulun aloittaminen. Heillä oli sisaruksen kautta jo kokemuksia ja tietoa koulusta. (Esikoululaisten haastattelut 2018.)

Osalla esikoululaisista oli jännityksen tunnetta, vaikka aiemmin kysyttäessä he eivät olisikaan olleet miettineet koulun aloittamista. Ensimmäisellä haastattelukierroksella suurinta osaa jännitti kouluun meno. Syitä omaan jännitykseen ei aina osattu selittää: ”Mä en vaan tiedä.” Moni pohti jännityksen johtuvan siitä, ettei tiedä miten koulussa toimitaan: ”Kun mä en tiiä minkälainen se on, se ekaluokka. Ja mihin ABC, niinkun mihin kirjaimen luokkaan, mä meen? Se jännittää.”; ”Se, kun mä en edes tiiä mitä siellä tehdään.” Muutamia ei jännittänyt ollenkaan ja he perustelivat asiaa esimerkiksi näin: ”Ei siellä mitään uutta ole!”; ”Ei jännitä, koska mä oon niin rohkea. Esimerkiks mä on hyppäny tosta isosta liukumäestä alas!” (Esikoululaisten haastattelut 2018.)

”JOKAISELLA IHMISELLÄ ON JÄNNITYSTÄ. MUTTA SITTEN, KUN PÄÄSEE SINNE KOULUUN, SITTE EI ENÄÄ JÄNNITÄ”

Kunnassamme on käytössä esi- ja alkuopetuksen toiminnallinen yhteistyömalli. Jokaiselle päiväkodille on nimetty yhteistyökoulu. Päiväkotit ja yhteistyökoulu suunnittelevat yhdessä kullekin vuodelle toiminnallista yhteistyötä eli toimintaa,

jossa esikoululaiset ja koulun oppilaat toimivat yhdessä. Toiminnallista yhteistyötä voi toteuttaa esimerkiksi projektimuotoisesti. Toiminnassa painotetaan ajattelun ja oppimisen taitoja vuorovaikutuksen, ongelmanratkaisutehtävien ja vertaisoppimisen keinoin. Lapsi saa käyttää projektissa luontaista uteliaisuuttaan ja kokeilunhalua sekä kokea vertaisryhmän kanssa oivaltamisen iloa. (Vantaan esiopetuksen opetussuunnitelma 2016, 17.)

Tapasin yhteistyöopettajani lähikoululla. Pohdimme yhdessä, miten järjestämme aikataulut, toimitilat ja soittimet. Sovimme, että tapaamisilla on myös laulua ja että ryhmät opettaisivat toisilleen suosikkikappaleensa. Soittamiseen valmistaudutaan sanarytmeihin pohjautuvilla leikeillä, joihin rytmisen improvisointi voi paukepiirissä nojata. Koostin opettajalle huoneentaulun paukepiirin perusasioista, joihin olin Harri Setälän johdolla perehtynyt paukepiiriohjaajan koulutuksessa. Kehittämishanke toimi osana luokan musiikinopetusta ja nivoutui täten luontevasti koulun opetussuunnitelman mukaiseen toimintaan. Päätimme tavata koululla jakotuntien aikana, jolloin paikalla olivat puolikkaat ryhmät eskarista ja ensimmäiseltä luokalta. Kahdelle viimeiselle kokoontumiselle pääsimme koulun musiikinluokkaan. Muut kerrat pidettiin yhteistyöluokan luokkatilassa.

Esikouluryhmäni vieraili alkuvuodesta koululla yhteensä kuusi kertaa. Ryhmien lapset eivät olleet muutamaa lasta lukuun ottamatta toisilleen entuudestaan tuttuja. Aloitimme tapaamiset nimilekillä, jossa harjoitettiin samalla perussykettä ja sanarytmejä. Leikkiä muunneltiin jokaisella kerralla hieman. Leikki oli tuttu, mutta muunneltuna osallistujien mielenkiinto säilyi. Toisto on tärkein avain lasten oppimiselle ja rytmillinen toisto aktivoi aivot oppimiseen (Kivelä-Taskinen 2008, 46).

Paukepiirissä kokoonnutaan ympyrämuotoon, joka mahdollistaa katsekontaktin kaikille osallistujille. Tämä tukee vuorovaikutusta. Itseään säätelevä ryhmä toimii yhteisesti sovitulla säännöllä. Piiriin osallistuvilla soittimet ovat esimerkiksi erilaisia rumpuja, puisia ja metallisia perkussiosoittimia. Soittimet voivat olla myös itse tehtyjä, esimerkiksi ämpäreitä, riisitikkuja, vesiputkia, sadevesisaaveja ja peltipurkkien kansia, joita käytettiin *Musiikki elämään* -hankkeen paukepiirissä. (Horila 2014.) Paukepiirin ohjaaja on yhteisöllisen musisoinnin mahdollistaja. Ohjaaja käynnistää soiton ja kutsuu elein piirissä olevia soittamaan. Hän mallittaa paukepiirin keskellä toimintaa ja rakentaa merkeillään selkeän toiminta-alustan ryhmälle. Hän viestittää eleillään ja reagoi intuitiivisesti soivaan musiikkiin. Soittajilla on rytmisen vapaus. He saavat soittaa mitä rytmiä haluavat, mutta paukepiirin ohjaaja viestii, miten soitetaan, esimerkiksi hiljentäen, voimistuen, eri tempoissa, eri soitinryhminä tai vaikkapa tremoloa. Katsekontakti ohjaajan ja soittajien välillä on tärkeä. Piirin ohjaaja

voi vaihtua lennosta seuraavan innokkaan ilmaantuessa tai sovitusti, jokaisen improvisointikierroksen päätteeksi. Soitto loppuu, kun paukepiirin ohjaaja näyttää lopetusmerkin. (Setälä 2011, 31; Setälä 2014.)

Paukepiiriä sovelsin kohderyhmälle sopivaksi. Ohjaamiselle on oma merkikielensä, jonka avulla havainnollistetaan musiikin elementtejä: rakennetta, dynamiikkaa, rytmiä, melodiaa, äänilähdettä ja harmoniaa (Kivelä-Taskinen 2008, 48). Pilkoin paukepiiri-menetelmän pieniin osiin tavoitteenani edetä pienistä paloista kohti suurempaa kokonaisuutta. Valitsin merkeistä keskeisimmät ja piirsin niistä kuvat paukepiiriläisten muistin tueksi. Jokaisella kerralla lisättiin käytettävien merkkien määrää siten, että viimeisellä tapaamisella kaikki piirtämäni merkit olivat käytössä.

”NO! SIINÄ VAAN RUMMUTELTIIN”

Esi- ja alkuopetusikäisen lapsen kognitiivisessa kehityksessä tapahtuu merkittäviä muutoksia, jolloin lapsi alkaa muun muassa vertailla itseään muihin (Aunola 2005, 106–107). Paukepiirissä on tärkeää salliva ilmapiiri ja myönteinen tunnelma. Kenenkään ei tarvitse pelätä epäonnistumista tai virheitä. Tämä on tärkeää sillä, esiopetusikäisillä epäonnistumisen pelko voi heijastua negatiivisesti minäkuvaan ja se saattaa näkyä myös ystävyys-suhteiden muodostumisessa myöhemmin koulussa (Ansala & Ansamäki 2017, 18). Jotta onnistumisen kokemuksia syntyisi kaikille, soittamista kannattaa pohjustaa kokonaisvaltaisesti koko kehon avulla liikkumalla ja etenemällä tästä kehorytmeillä ja laululla. Vasta tämän jälkeen siirrytään paukepiirissä soittamiseen. Lämmittelyn myötä uusien asioiden kohtaaminen rytmikassa on helpompaa, jolloin ajatuksen ja liikkeen välinen kontakti terävöityy (Kivelä-Taskinen 2008, 12, 19). Piirissä on tilaa myös tunteille. Omien musiikillisten kokeilujen, rytmisen irrottelun sekä keksinnän lomassa jaetaan hyvää oloa ja voimauttavaa energiaa osallistujille. Oman persoonan peilaaminen ympäröivään yhteisöön tapahtuu erilaisuuden hyväksyvässä ja yksilöä arvostavassa piirissä turvallisesti. (Setälä 2011, 31.)

Paukepiirissämme oivallettiin, että piirin keskellä voi olla kaksi tai kolmekin ohjaajaa. ”On tärkeää, että jokainen lapsi osallistuu musiikilliseen tapahtumaan omilla taidoillaan” (Setälä 1995, 1). Jos lasta jännittää mennä yksin paukepiirin ohjaajaksi, hän voi ottaa kaverinsa mukaan. Silloin vuorovaikutusta syntyy sekä kahden ohjaajan että ryhmän ja ohjaajien välille. Lapset ottivat tämän ohjaustavan omakseen, ja monille se oli turvallinen askel kohti yksin paukepiirin ohjaajana olemista. Ohjaajille voi tarvittaessa rajata omat alueensa merkitsemällä ne lattiaan.

”MILLON MENNÄÄN UUESTAAN KOULULLE?”

Myönteiset kohtaamiset esikoulun ja koulun henkilökunnan välillä luovat pohjaa yhteistyölle ja vahvistavat osapuolien kanssakäymistä. Ahtolan, Silinskasin, Poikosen, Kontoniemen, Niemen ja Nurmen (2011, 296) mukaan esikoulun ja koulun väliset yhteiset aktiviteetit ja muut yhteistyömuodot ovat yksi neljästä siirtymävaihetta tukevasta toiminnosta, joiden tavoitteena on tutustuttaa esikoululaisia kouluun ja tasoittaa siirtymisen aiheuttamaa muutosta.

Kehittämisprojektin loppupuolella laadin esi- ja alkuopetuksen yhteistyöryhmälle nettipohjaisen kyselyn, jonka avulla sain tietoa opettajan kokemuksesta yhteistyöstämme. Yhteistyöopettaja kertoi: ”Tänä vuonna oman luokkani kanssa on ollut ehkä erityisen paljon yhteistyötä yhteistyöeskarin kanssa. Vaikka yhteistyötä on ollut paljon, on se ollut myös antoisaa, sillä lastentarhanopettaja on pitänyt tunteja oman erityisosaamisensa puitteissa, joka on tuonut uusia vinkkejä myös itselleni alkuopetukseen. Yhteistyötunnit ovat olleet antoisia sekä ekaluokkalaisille että eskareille, eikä ne ole keskittyneet vain eskareille uusiin asioihin.” Kysyttäessä suurimpia haasteita esi- ja alkuopetuksen yhteistyössä, opettajalla on myönteinen näkemys yhteistyön toteuttamisesta: ”Ei ole ylitsepääsemättömiä esteitä. Suurimpana haasteena on ehkä kaikkien opettajien ja lastentarhanopettajien aikataulujen yhteensovittaminen, joka sekin onnistuu, kun ajoissa sovitaan.” (Opettajien nettikysely 2018.)

Yhtenä kehittämisprojektin alakysymyksenä oli pohtia, miten esi- ja alkuopetuksen yhteistyöstä saisi mahdollisimman sujuvaa ja minkälainen esi- ja alkuopetuksen yhteistyö helpottaisi luokanopettajan arkea? Opettaja pohti: ”Sellainen yhteistyö, johon molemmat osapuolet ovat tyytyväisiä. Ei liikaa ohjelmaa ainoastaan eskareita varten. Yksinkertaista ja helppoa ohjelmaa, jotta suunnitteluun tai materiaaleihin ei tarvitse käyttää liikaa aikaa. Ohjelma ja aikataulut sovitaan ajoissa, jotta niihin ehtii varautua hyvissä ajoin. On antoisaa, kun myös ekaluokkalaiset voivat oppia uusia taitoja eskareilta.” Opettaja arvosti eniten esi- ja alkuopetuksen yhteistyössä hyvää organisointia ja tasapuolisuutta toiminnan kohdentamisessa. ”Arvostan ajoissa tapahtuvaa suunnittelua ja aikataulujen sopimista. Sekä ekaluokkalaisille että eskareille uusia taitoja.” Eniten yhteistyössä opettajaa ilahdutti uusien ideoiden saanti ja kaikkien lasten huomioiminen tasapuolisesti: ”Sain itselleni uusia vinkkejä alkuopetukseen ja se ilahdutti, että ohjelma oli sellaista, jossa sekä ekaluokkalaiset että eskarit oppivat uutta.” (Opettajien nettikysely 2018.)

”KUN MÄ OON NÄHNY SEN PAIKAN JO KOKONAAN, NIIN EI MUA EHKÄ ENÄÄ JÄNNITÄ NII”

Vertaisoppiminen on tehokasta. Yhdessä tekemällä ja toisten soittamista seuraamalla lapset motivoituvat musisoimaan ryhmässä. Tämä oli nähtävissä kehittämisprojektissani. Kerta toisensa jälkeen esikoululaiset olivat vapautuneempia ja aktiivisempia vuorovaikutuksessa. Tämä kuului toisella haastattelukierroksellakin: ”Kun mä oon nähny sen paikan jo kokonaan, niin ei mua ehkä enää jännitä nii.” Kun esikoululaiset näkevät koululaisia toimimassa luokassa ja koululla, he osaavat itsekin sitten toimia ensimmäiselle luokalle tullessaan. Peilisolut aktivoituvat, ja siihen vaikuttaa olennaisesti se, että lapsi voi samaistua henkilöön sekä ymmärtää, mitä toinen on tekemässä. Karkeasti yksinkertaistettuna: vertaisryhmää havainnoimallakin tapahtuu oppimista. Tämä on pystytty todistamaan aivotutkimuksissa. (Kivelä-Taskinen 2008, 24.)

Koulun aloitus ei tapahdu vain yhden päivän aikana, vaan se voidaan mieltää esikoulun ja ensimmäisen luokan aikana tapahtuvaksi prosessiksi. Kehittämisprojektissa ryhmät valitsivat suosikkilaulunsa, jonka opettivat toisilleen. Ekaluokkalaisten valitsema laulu päättyi lopulta esikoululaisten kevätjuhlaan, ja siitä tuli yksi esiopetusvuoden toivotuimmista kappaleista. Tulevana syksynä nykyiset esikoululaiset laulavat tätä *Vilkske*-aapiseen liittyvää laulua koululaisina.

Rummutellen kavereiksi -kehittämisprojekti vahvistaa ajatusta paukepiirin toimivuudesta esi- ja alkuopetuksen yhteistyössä ja innostaa hyödyntämään menetelmää laajemmin myös varhaiskasvatusikäisten lasten parissa. Paukepiirin käyttö varhaiskasvatus-, esi- ja alkuopetusikäisten parissa kehittyi parhaiten kokeilemalla ja uusia innovaatioita yhdessä lapsiryhmän kanssa tehden. Esimerkiksi on hyvä kehittää edelleen kuvien käyttöä paukepiirin eleisiin pohjautuvan merkkikielen rinnalla. Tämä tukee erityisesti eri kieli- ja kulttuuritaustaisten lasten osallistumista.

Haluan jatkaa tulevien esikouluryhmieni kanssa paukepiirin käyttöä. Myönteistä ilmapiiriä lisännyt kehittämisprojekti on ollut hyvä pohja tuleville yhteistyövuosille päiväkotimme ja lähikoulun välillä. Paukepiiri on uuden opetussuunnitelman mukaista toimintaa. Musiikilla leikitään, improvisoidaan ja kokeillaan. Esiopetuksen musiikillisessa toiminnassa tulee tarjota lapsille kokemuksia musiikin tekemisestä yhdessä. Esikoululaiset saavat kokemuksia heidän omista musiikillisista taidoistaan laulun, tanssin, liikkeen, soiton ja oman musiikin luomisen avulla. (Vantaan esiopetuksen opetussuunnitelma 2016, 40.) Paukepiiri on kaikkea edellä mainittua. Se soveltuu myös hyvin yhteishengen luomiseen, mahdollistaa lasten tutustumisen toisiinsa hausalla

tavalla sekä tukee lasten aktiivista osallistumista. Alueen esi- ja alkuopettajia voisi tutustuttaa menetelmän käyttöön, jolloin se olisi nykyistä laajemmin erilaisten kohderyhmien saatavilla. Menetelmää voi syventää ja hyödyntää myöhemmin peruskoulun musiikinopetuksessa, jolloin syntyy esiopetuksesta kouluun jatkuvaa toimintaa. Esikoululaisille suurin hyöty paukepiiristä esi- ja alkuopetuksen toiminnallisessa yhteistyössä saadaan, kun menetelmää käytetään säännöllisesti läpi lukuvuoden. Tällöin päästään ryhmän vuorovaikutuksessa ja yhteisöllisessä kokemuksessa syvemmälle.

Paukepiiri tuntuu vievän ryhmän mukanaan. Kun rummutukseen voi heittäytyä vapaasti, ilman osaamispakkoa, ei synnykään kaaosta vaan yhdessä musisoimisen riemua.

LÄHTEET

Ahtola, A., Silinskas, G., Poikonen, P-L., Kontoniemi, M., Niemi, P. & Nurmi J-E. 2011. Transition to formal schooling: Do transition practices matter for academic performance? *Early Childhood Research Quarterly*, 26, 3, 295–302.

Ansala, A. & Ansamäki, K. 2017. Lapsen siirtyminen koulumaailmaan. Opinnäytetyö, pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden yksikkö. Viitattu 8.6.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201705171577>.

Aunola, K. 2005. Motivaation kehitys ja merkitys kouluiässä. Julkaisussa Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Toim. K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi. 2. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 105–126.

Esikoululaisten haastattelut. 2018. Päiväkoti, Vantaa. Haastattelut 19.1.2018 & 12.2.2018.

Horila, H. 2014. Lyömäsoittimia peltipurkeista ja riisitikuista Vantaan Länsimäessä. *Unisono-lehti* 16.9.2014, 4.

Kivelä-Taskinen, E. 2008. Rytmikylyyn Pikku-kuplat. Espoo: Kultanuotti.

Opettajien nettikysely. 2018. Yhteistyökoulun 1. lk:n opettajat sekä koulun yhteistyöpäiväkotien esiluokkien opettajat, Vantaa. Sähköinen kysely 18.5.2018.

Setälä, H. 1995. Alussa oli rumpu. Karhula: Music & Art Consulting Harri Setälä.

Setälä, H. 2011. Paukepiirissä voi mokata. *Opettaja*, 106, 3, 31.

Setälä, H. 2014. Paukepiiriohjaaja-koulutus, luento, Hämeenlinnan kesäyliopisto, 4.11.2014.

Setälä, H., Oksanen, A. & Nagatsu, M. 2014–2015. Paukepiiri-ohjaaja koulutus, luennot. Hämeenlinnan kesäyliopisto, 14.11.2014–10.6.2015.

Vantaan esiopetuksen opetussuunnitelma. 2016. Vantaa: Opetuslautakunta. Viitattu 8.6.2018. https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/125804_Vantaan_esiopetuksen_opetussuunnitelma_painoversio.pdf.

(Artikkelissa mainittujen päiväkotien ja koulun nimet tietoturvasyistä tarkentamattomia.)

”ENSIMMÄISEN ETAPIN JÄLKEEN SEURAA TOINENKIN.” KYMMENEN VUOTTA KRISTILLISEN KOULUN TAIVALTA LAHDESSA KUVIN, SANOIN JA SÄVELIN

Susse Mattila

Tässä kirjoituksessa käsittelen Lahden kristillisessä koulussa loppukeväältä 2018 toteutettua koulun 10-vuotisjuhlakonserttia, johon koko kouluyhteisömme osallistui. Juhlakonsertin suunnittelu ja sen järjestäminen olivat osana yhteisömuusikon erikoistumiskoulutukseeni kuuluvaa kehittämisprojektia. Kirjoituksessani kuvaan projektin taustoja, suunnittelua ja toteutusta sekä sen vaikutuksia kouluyhteisömme musiikkikulttuuriin. Pysin pelkän lopputuloksen sijaan esittelemään sekä projektin lähtökohtia että paloja siitä matkasta, jota kouluyhteisömme keväällä 2018 on kulkenut. Yhteisömusiikillinen juhlavuosiprojekti onnistui yli odotusteni ja poiki monia hedelmällisiä ajatuksia, joita jalostaa tulevaisuudessa.

Musiikki on kautta aikojen ollut tärkeä osa kulttuureja. Se voi luoda yhtäaikaista tunnelmaa, osallisuutta, yhteenkuuluvuutta ja muistoja. Sen avulla voidaan kertoa, kuvailla, tuntea ja välittää viesti. Musiikki lääkitsee, rentouttaa, auttaa säätämään tunteita sekä antaa mielihyvän kokemuksia.

Musiikki on myös uskomattoman suosittua: sitä kuunnellaan, soitetaan, lauletaan tai tanssitaan kaikkialla maailmassa. Kulttuurista riippumatta se on yhteinen kieleemme. (Ukkola-Vouti 2017, 240.) Monissa elämän keskeisissä taitekohdissa musiikki on läsnä, esimerkiksi häissä ja hautajaisissa – juhlissa, joissa on suuria tunteita (Lehtiranta 2015, 172). Ukkola-Vuoti (2017, 221) selittää musiikin tehon perustuvan sen kykyyn herättää tai vahvistaa aiemmin koettuja tunteita. Musiikki on eräänlaista sytykettä tunteille ja käyttäytymiselle.

Nykytutkimus tunnustaa musiikin kiistattomat hyödyt. Lehtiranta (2015, 172–173) summaa näitä hyvän musiikkikokemuksen mahdollistamia hyötyjä: tällaiset kokemukset muun muassa vaikuttavat tietoisuuteemme avartavasti ja kohottavat tajunnan tasoa, saattavat aivopuoliskoja balanssiin, auttavat oppimaan ja muistamaan tehokkaammin, herättävät mielikuvituksen, viritävät meidät eri aikakausien ja kulttuurien henkeen, voivat parantaa sekä vahvistaa immuunijärjestelmäämme ja tervehdyttävät tunne-elämäämme. Musiikin vaikutukset meihin ovat siis Lehtirannan kuvaaman mukaan moninaiset. Ukkola-Vuoti (2017, 224) kuvaa musiikin herättävän tunteita jopa muita taidemuotoja joutuisammin: se synnyttää monenlaisia tunteita, muistoja ja oppimista nopeasti.

Näitä kulttuurisia, terveydellisiä ja myös yhteisöllisiä näkökulmia peilasin ja syvensin monella tavoin kouluttautuessani yhteisömuusikoksi. Työarjessa pitkään unelmana kypsynyt ajatus musiikin hyvän potentiaalin herättämisestä omassa työyhteisössäni tuli askeleen lähemmäs toteutumistaan, kun minut valittiin Jyväskylän ammattikorkeakoulussa syksyllä 2017 alkaneeseen erikoistumiskoulutukseen. Koulutuksen aikana huomasin, että musiikkiterapian tutkimus tukee unelmaani musiikin laajemmasta tuomisesta osaksi koulu-yhteisön arkea. Esimerkiksi Lehtiranta (2015) tuo esille, että musiikki auttaa oppimaan paremmin aktivoitessaan oikean aivopuoliskon ottamaan vastaan informaatiota virkistäen samalla muistiamme. Lisäksi musiikki on hänen mukaansa ”erinomainen kommunikaatiomuoto, sanattoman kommunikaation hienoimpia muotoja”. (Lehtiranta 2015, 131.)

Toteutin edellä mainittuja hyötyjä tavoitellen yhteisömuusikon opintoihin kuuluvan kehittämisprojektini omassa työyhteisössäni, Lahden kristillisessä koulussa lukuvuonna 2017–2018. Projektini toteutettiin koulumme kymmenvuotisjuhluvuonna, ja sen päätavoitteena oli tuottaa kevätlukukauden päättävä juhla, jossa koulu-yhteisön eri toimijat pääsisivät yhdessä toteuttamaan musiikillisen ohjelmakokonaisuuden. Tässä kokonaisuudessa kerrattaisiin koulumme historia perustamisvaiheesta nykypäivään saakka erilaisin musiikkikasvatuksellisin elementein. Omasta koulutuspolustani johtuen pääpaino olisi musiikissa. Näin sovimme esimieheni kanssa koulutuspaikkani varmistuttua Jyväskylän ammattikorkeakoulun erikoistumiskoulutuksessa keväällä 2017. Toisena merkittävänä tavoitteena oli koulumme juhlakulttuurin kehittäminen oppilaita osallistavaan suuntaan.

JOHTOTÄHTENÄ OSALLISUUS – PROJEKTIN KONTEKSTIT JA LÄHTÖKOHDAT LAHDEN KRISTILLISESSÄ KOULUSSA

Lahden kristillinen koulu on yksityinen, vuosiluokilla 1–9 perusopetusta antava oppilaitos. Koulun toiminnasta vastaa ja sitä ylläpitää vuonna 2005 perustettu Lahden kristillisen koulun kannatusyhdistys ry. Kuluneena lukuvuonna oppilaita on koulussa 134 esikoulusta 9. luokkaan, joista enemmistö on lahtelaisia lapsia ja nuoria. Osa oppilaita tulee ympäristökunnista muun Päijät-Hämeen alueelta. Saman kannatusyhdistyksen alaisena on syksystä 2016 alkaen toiminut päiväkotitilo, joka vastaa päiväkotitoiminnan lisäksi esiopetuksen järjestämisestä. Koulumme ja päiväkotimme ovat osa Suomen kristillisten koulujen ja päiväkotien verkostoa, jossa toimivat oppilaitokset järjestävät yhteistyössä muun muassa yhteisiä koulutuspäiviä ja -kokonaisuuksia. Verkoston kautta olemme osallistuneet joidenkin koulujen tasavuosisjuhliin ja näin nähneet kristillisen kasvatuksen piirissä toteutettua juhlakulttuuria.

Aloittaessani projektia olin työskennellyt kannatusyhdistyksessä opettajana viisi vuotta ja tiesin monet koulun lyhyen historian vaiheet sekä koulujuhla-kulttuurimme kehittämisen tarpeen. Näin tärkeänä, että tuleva juhlavuosi olisi sekä opettajia, oppilaita että vanhempia osallistava ja heidät mukaan ottava. Yhteisömuusikon koulutuksesta arvelin saavani sellaisia taidollisia ja tiedollisia näkökulmia, joiden varassa pystyisin suunnittelemaan koko yhteisön yhteisen juhlan sekä kantamaan päävastuun sen organisoinnista. Lisäksi pyrin siihen, että uudessa opetussuunnitelmassa oleva oppiaineiden välinen ja niiden rajoja ylittävään yhteistyö sekä oppilaiden osallistaminen olisi projektin puitteissa mahdollista.

Projektin alkaessa pohdimme esimieheni kanssa juhlan paikallisia toteutusmahdollisuuksia. Koulumme oppilaiden suhteellisen vähäinen musiikin harrastaminen vapaa-ajalla sekä osin vielä vakiintumattomat juhlaikäntänteet olivat selvä viite sille, että projektia oli syytä ryhtyä rakentamaan maltillisesti. Lähtökohtia tarkasteltuamme teimme sen yhteisen löydön, että tärkein tavoite olisikin pyrkiä tunnistamaan ja osallistamaan nyt koulussamme oleva potentiaali – niin musiikillinen kuin muukin. Tavoitteena oli myös hyödyntää koulutuksessani saamaani näkemystä yhteisön yhteisestä musisoinnista. Yhteisömuusikkous on parhaimmillaan juuri tällaista koko yhteisöä voimauttavaa ja yhdistävää toimintaa.

Omassa koulussamme musiikin opetuksen välineistöä on kerrytetty vuosien saatossa pikkuhiljaa, ja vakiintuneita käytäntöjä esimerkiksi oppilasbändien harjoittamiseen lukuvuoden erilaisten juhlien lähestyessä ei juurikaan ole ollut. Mahdollisuuksia soiton harjoitteluun on kyllä pyritty lisäämään koulupäivään välituntien aikana sitä mukaa, kun soitinvalikoima on lisääntynyt.

Tuntijakouudistuksen myötä musiikintuntien sijoittuminen eri vuosiluokille on hieman vaihdellut: tällä hetkellä jako on 3., 4. ja 7. vuosiluokalla kaksi viikotuntia ja 1., 2., 5. ja 6. vuosiluokalla tunti viikossa. Valinnaiskurssi on toteutunut koulun historiassa vain kerran. Soitonopetusta koulupäivien päätteeksi on järjestetty yhdessä Lahden konservatorion kanssa, ja lisäksi koululla on käynyt musiikkipedagogi järjestämässä pienimuotoisesti kitaran- ja pianonsoiton opetusta sekä muskaritoimintaa.

Viime vuosien ajan toiveenani on ollut oppilaiden soitto- ja laulutaidon vahvistaminen ja omasta soittotaidosta iloitseminen yhteisön kesellä siten, että juhlissa pääpaino voisi olla oppilaiden järjestämässä musiikkiesityksissä, ei talomme kahden musiikinopettajan toteuttamissa säestyksissä. Tätä tavoitetta tukee myös taustateoria: esimerkiksi Kurkela (1997, 184) näkee musiikin olevan myönteisiä kokemuksia synnyttävä tekemisen muoto. Hän tuo esille, että silloin, kun musiikin tekijä voi iloita kehitymisestään ja olla aidosti ylpeä

osaamisestaan, ”kun taito ja kyvykkyys synnyttävät voitonriemua ja voiman tunnetta ja tekeminen tuottaa tyydytystä taitojen rajallisuudesta huolimatta, syntyy [...] mahdollisuus toteuttaa itseään musiikin parissa” (mts. 185). Lilja-Viherlampi (2007) puolestaan tuo esille musiikin terapeuttisia ulottuvuuksia musiikkikasvatuksen välineenä ja erittelee musiikkikasvatuksen lukuisia erilaisia merkitysulottuvuuksia, jotka seuraavat musiikin harrastamista ja musiikkisuhteen kehittymistä. Näitä voivat Lilja-Viherlammen mukaan olla esimerkiksi eläytyminen, tunteiden kanssa kosketuksiin pääseminen ja niiden ilmaisu, tunne-elämän kehittyminen, luovuus, itsereflektio, kommunikaatio, onnistuminen, ilo ja mielihyvä, motivaatio, keskittyminen ja oppimisvaikeuksien ehkäiseminen (Lilja-Viherlampi 2007, 268). Musiikkikasvatuksella ja musiikkisuhteen kehittymisellä on siis suuri joukko sekä yksilön kasvuun että sitä kautta väliillisesti yhteisöön ulottuvia vaikutuksia.

”PYYSIVÄT HE MUKAAN YHDEN TOVERIN” – ERI TAHOJEN OSALLISTAMINEN PROJEKTIIN

Projekti käynnistettiin varsinaisesti kevätlukukauden 2018 alussa. Olin tehnyt taustatyötä hahmottelemalla juhlan runkoa ja mahdollisia työskentelytapoja sekä käynyt niistä ajatustenvaihtoa rehtorin ja muun henkilökunnan kanssa. Juhlan punaisena lankana oli koulun vaiheiden kertaaminen perustamisesta nykypäivään videoin ja lauluin. Koko yhteisön osallistamisen toteutin siten, että kutsuin vuoroin koolle opettajat, oppilaat sekä vanhemmat.

Oppilaat haastettiin ja osallistettiin mukaan projektiin kokoontumalla yhden oppitunnin ajaksi koulun saliin. Erään 9.-luokkalaisen kanssa suunnittelimme infotunnin, jonka aikana paitsi muisteltiin koulun historiaa, myös valittiin jokaiselle oppilaalle oma vastuualue juhlassa. Tunnin päätteeksi oppilaat saivat valita vastuun niin monesta listasta kuin tässä vaiheessa halusivat. Vastuutehtäviä olivat bändisoitto, kuoro, salin koristelu, mainosten tekeminen, tekniikan roudaaminen ja pystytys juhlapäivänä, äänentoisto juhlan aikana, kahvituksen organisointi ja leipominen, videokuvaukset ja editointi, haastateltavana oleminen, valokuvien valinta ja skannaus, *PowerPoint*-esityksen laadinta sekä käsiohjelman teko. Tällaista vastuunjakoja olemme noudattaneet esimerkiksi joulujuhla valmistellessa aiemminkin. Menetelmän hyötynä on se, että saadessaan itse valita sopivan ja kiinnostavan vastuun oppilas yleensä sitoutuu siihen paremmin kuin ylhäältä päin tulevaan ohjeeseen. Osallistaminen onnistui lopulta hyvin, sillä valinnat jakautuivat melko tasaisesti ja kaikkiin vastuisiin löytyi oppilaita. Tässä vaiheessa kerroin oppilaille, että opettajat kuitenkin pidättävät oikeuden tehdä valintoja ja sijoittaa oppilaat projektin edetessä muihinkin

kuin heidän toivomiinsa tehtäviin. Myös eri oppituntien puitteissa tulnaisiin pienimuotoisesti tekemään jotakin juhlaan liittyvää, kuten kuvataiteen tunnilla kutsukortteja ja äidinkielen tunneilla haastattelurunkoja.

Oppilaiden osallistamisen jälkeen olivat vuorossa yhteisömme aikuiset. Koulun henkilökunnan osallistaminen ei ollut haastavaa, sillä useissa kevätjuhlissa olemme esittäneet jotakin yhdessä. Nytkin sovimme yhteisestä esitettävästä kappaleesta, jota hetimiten alettaisiin harjoitella. Sen sijaan vanhempien osallistaminen oli uutta, sillä koulumme juhlissa oppilaiden vanhemmat ovat perinteisesti olleet ainoastaan katsojan roolissa – näin siitä huolimatta, että vanhempien joukossa on useita soiton- ja laulunharrastajia. Vanhemmille lähetettiin Wilma-järjestelmän kautta viesti, että juhlaan toivotaan myös heiltä esitystä. Kuusi vanhempaa ilmoittautui mukaan soittimiseen, ja heidän kanssaan alettiin työstää myös esitettävää ohjelmanumeroa.

MUUSIKOLTA OPPIMASSA – PEKKA SIMOJOEN VIERAILU KOULULLA

Aivan projektin alkuvaiheissa esimieheni selvitti laulaja-lauluntekijä, muusikko Pekka Simojoen mahdollisuutta olla mukana sekä valmisteluvaiheessa että juhlassamme. Simojoki on Suomen tunnetuimpia hengellisen musiikin säveltäjiä, ja hänen tuotantonsa sisältää paljon sekä lasten- että nuortenmusiikkia, jota koulussamme on jonkin verran laulettu vuosien varrella. Tästä syystä henkilövalinta tuntui luontevalta. Taiteilijan mukanaololle sain vahvistusta Ruokosen ja Ruismäen (2013, 122–123) näkemyksestä, jonka mukaan taiteilijoiden läsnäolo koulussa on uusi yhteistoiminnallinen mahdollisuus monipuolistaa opetusta sekä huomioida myös erilaisia oppimistyyliä. Se voidaan nähdä yhtenä moniammatillisen yhteistyön muotona, kuitenkin siten, etteivät taiteilijat korvaa koulussa työskentelevää taide- ja taitoaineen opettajaa vaan tuovat eräänlaisen lisäresurssin koulukulttuuriin mahdollistaen taiteen monipuolisemman hyödyntämisen myös muiden aineiden parissa.

Erään kerran Simojoen konsertoidessa Lahdessa sai rehtorimme ajatuksen juhlan ohjelmiston nivomisesta säveltäjän tuotannon ympärille sekä muusikon kutsumisesta mukaan projektiin. Koulun musiikkiluokkaan hankittiin kaikki mahdolliset ja soveltuvat Simojoen nuottikirjat, joista sitten projektin alkuvaiheissa tein esikarsinnan: etsin riittävän helppoja, bändisoittoon ja kuorolauluun soveltuvia kappaleita, joiden tekstit jollakin lailla tukisivat juonenkuljetusta – koulumme tarinan kertaamista sekä vuosien varrella tapahtuneita asioita.

Aikataulullisista syistä ja välimatkasta johtuen keikkailevan ammattimuusikon pitkäkestoinen sitouttaminen koululaisprojektiin ei lopulta ollut kuitenkaan

mahdollista. Teimme siksi valinnan, että keskitymme harjoituttamaan juhlan ohjelmiston koulun musiikinopettajien voimin, mutta tarjoamme oppilaille edes pienimuotoisen kurkistusikkunan säveltäjän maailmaan, jolloin esitettävistä kappaleista tulee lapsille ja nuorille merkityksellisempiä ja läheisempiä. Niinpä kutsuimme Simojoen käymään koulullamme. Hän piti oppilaille reilun tunnin mittaisen konsertin kertoen oman soittotaitonsa lähtökohdista ja kehittymisestä sekä säveltämistään lauluista. Tässä vaiheessa projektia useimmat juhlaan valitut laulut alkoivat olla jo niin tuttuja, että oppilaat lauloivat mukana ja halusivat myös tietää laulujen syntyprosesseista.

”SITTEN KIIREESTI TREENAAMAAN!” – PROJEKTIN ORGANISOIMINEN JA LOPPUTULOS

Juhlan sisällön tuottamisesta sovittiin vastuuopettajien kesken. Musiikin osalta tämä aloitettiin siten, että jaoin toisen musiikkia opettavan opettajan kanssa kappaleet eri vuosiluokille sekä juhlaa varten oppilaista kootuille bändeille. Oppilaat saivat pääosin itse valita, mitä instrumenttia kukin haluaa soittaa juhlassa. Vuosiluokkien vastuita oli mahdollista harjoitella musiikintunneilla, mutta bändiä, jossa oli soittajia eri vuosiluokilta, alettiin harjoituttaa välituntien puitteissa. Koulussamme on aamupäivisin yksi puolen tunnin välitunti, ja tätä hyödynnettiin koko kevään ajan siten, että treenivälitunti pyhitettiin ainoastaan juhlaprojektin käyttöön ja musiikinopettajat vapautettiin ulkoiluväliväilyistä.

Juhlan runko rakennettiin siten, että koulun varhaisaikojen toiminnassa mukana olleita perustajajäseniä ja vapaaehtoisia haastateltiin kokonaisuuden alkupuolella, sitten ääneen pääsivät opettajat, oppilaat ja vanhemmat. Nämä haastattelut ja niiden editoinnit toteutettiin oppilastyönä kevään ilmaisutaidon oppituntien puitteissa. Lisäksi loin 9. luokan oppilaiden kanssa juontopuheenvuorot, joissa kuljetettiin eteenpäin kerrontaa sekä kuvattiin lyhyesti esitettäviä kappaleita. Näiden kappaleiden aikana taustalla pyöri kuvaesitys koulun aiemmista vaiheista, vanhoista oppilaista, tapahtumista ja oppilastöistä.

Vanhempien lauluryhmän harjoituttaminen oli normaalin arkityön päälle kertyvää lisää, ja tätä ryhmää harjoitutin määrällisesti kaikkein vähiten. Toisaalta vanhemmat olivat taitavia laulajia, ja kappalevalinnan selkiytyttyä pääsimme nopeasti yksimielisyyteen rakenteista ja sekä muista esitykseen kuuluvista seikoista. Vanhemmista kaksi toi mukanaan oman soittimen, harmonikan sekä kitaran. Nämä vanhemmat myös omasivat selkeää sovitukselista otetta musiikkiin, joten annoin heidän melko vapaasti päättää esityksen muotoutumisesta. Tässä kohtaa korostui yhteisömuusikon rooli eräänlaisena koollekutsujana ja toiminnan käynnistäjänä. Vanhemmillä itsellään ei ollut en-

simmäisiin harjoituksiin tullessaan mitään kappaletta mielessään, mutta kun autoin heidät sen osalta alkuun esittelemällä heille varaamani ehdotuksen, he tarttuivat siihen heti ja alkoivat työstää esitystä minun siihen tarvitsematta juurikaan puuttua.

Opettajien bändin ja lauluryhmän osalta ohjasin valmistautumista lähinnä aamupalaverien osana. Nämä kokoukset aloitimme usein harjoittelemalla yhteistä juhlalaulua. Opettajakunnasta saimme pianistin, rumpalin ja kitaristin. Laulun tullessa tutuksi muutamat opettajat rohkaistuivat vielä soittamaan rytmisoittimia tai kellopelejä säestyksen osana, mikä ylitti omat tavoitteeni täysin.

SHOW TIME – KELLO LYÖ KUUSI JA JUHLA VOI ALKAA!

Projekti valmistui lopulta sovituksessa ajassa, vaikka joidenkin osioiden, kuten videokuvauksen, toteutus vei vastuupettajien ajasta aiottua suuremman osan. Opin tästä, miten tärkeää on paitsi vastuuttaminen, myös aikataulun pitäminen yksissä käsissä niin, että kokonaisuus pysyy kasassa. Näin ymmärrettynä yhteisömuusikko tarvitsee työssään myös johtamisen taitoja, vaikka yhteisömuusikkoudessa muuten korostuisi vertaisena oleminen ja rinnalla kulkeminen.

Juhlapäivänä, 11. toukokuuta, joka oli myös tavallinen koulupäivä, kokosimme äänentoiston ja muun vaadittavan tekniikan vastuupilaiden kanssa, pidimme kenraaliharjoituksen sekä valmistelimme koko koulurakennuksen yleisilmeeltään juhlakuntoon. Koristelutiimiin kuuluvat oppilaat koristelivat salin, ja kotitalousluokassa valmistui oppilaille järjestetyn kakkukilpailun voittajaleivoksia iltapäivän aikana 400 kappaletta. Saimme kaiken valmiiksi ennen iltaa.

Illalla yläkoululaisten bändin aloittaessa juhlan introbiisillään alkutahdeista alkaen huomasin, että nuoret olivat sitoutuneet vastuuseensa ja hoitivat osansa paitsi taitavasti, myös levollisella mielellä. Itse juhla monine musiikillisine siirtymineen sujui hyvin, ja oppilaiden soitossa kuului pitkäkestoisen ja sitoutuneen harjoittelun tuoma varmuus. Juuri tämän Ukkola-Vuoti (2017, 190–191) nostaa esille kuvatessaan musiikkiharrastuksesta saatuja taitoja: esiintyminen jännittää toki aina, mutta musiikkia harrastaessaan nuori pääsee harjoittelemaan sen rutiinia. Sekä esiintymisen odottaminen että esiintymishetki saavat aikaan dopamiinin erityistä. Vaikka Ukkola-Vuoti puhuuikin musiikkiharrastajista vapaa-ajan kontekstissa, ajattelen, että myös peruskoulussa voidaan hyödyntää tämä esiintymisen mahdollisuus ja tällä tavalla harjoitella jopa työelämätaitoja. Tarvitaan vain paljon toistoja sekä tila ja aika musiikin tekemiselle.

”MÄ OON OPPINU TÄSTÄ IHAN SIKANA!” – PROJEKTIN TULOKSET SEKÄ PALAUTE YHTEISÖN JÄSENILTÄ

Oppilaiden kanssa käydyt keskustelut juhlan jälkeisellä viikolla (15.5.2018) yllättivät positiivisuudellaan. Aiemmissa juhlissa oppilaat olivat olleet niin ikään suorittavassa roolissa, mutta ohjelmaa ei ollut harjoiteltu näin pitkäkestoisesti. Erityiseksi haasteeksi on aiemmin koettu yläkoulu, joka usein on joutunut tyytymään avustavaan rooliin koulun juhlissa: juhlan sisältö on usein painottunut alakoulun puolella eikä isompia oppilaita ole juurikaan lavalla nähty. Juhlamme jälkeen varsinkin yläkoulun oppilaat olivat kuitenkin tyytyväisiä, jopa ylpeitä lopputuloksesta ja kantamastaan vastuusta, mitä ei voi pitää itsestäänselvyytenä ikävaihe huomioiden. Seuraavaa juhlaa varten he harjoittelivatkin jo omatoimisesti kappaleen – opettajaa ei tarvita enää kuin avaamaan musiikkiluokan ovi.

Oppilaiden osallistaminen juhlavastuisiin onnistui hyvin siihen tosiasiaan nähden, että tässä projektissa opettajat olivat valinneet kappaleet ja oppilaiden tehtäväksi jäi ainoastaan soittaminen. Seuraava vaihe juhlakulttuurin kehittämisessä osallistavammaksi olisikin se, että oppilaille annettaisiin vastuuta myös ohjelmiston valinnasta. Tuovila (2003, 66) muistuttaa, että aikuisten aloitteille perustuva kulttuuri on aikuislähtöistä, koska hyödynnetty tieto tulee aikuisilta. Keskeisin osa lasten kulttuuria on kuitenkin lasten itsensä tuottama lapsilähtöinen kulttuuri. Nyt syynä toisenlaiselle, aikuisjohtoiselle menettelylle oli se, että oli löydettävä sanoituksiltaan juhlaa eteenpäin vievät, kuitenkin soitannollisesti toteutettavissa olevat kappaleet. Alun käynnistymisvaikeuksien jälkeen oppilaat kuitenkin ottivat harjoiteltavan ohjelmiston omakseen eikä motivaatio-ongelmaa päässyt syntymään ainakaan kovin laajamittaisesti. Toimintaa kehitettäessä oppilaslähtöisempään suuntaan tulisi huomioida ajan käyttö ja muu ohjauksellinen tarve esimerkiksi ohjelmistoa valittaessa.

Projektin loputtua monet oppilaat kuvasivat kantamaansa juhlavastuuta mielekkääksi ja motivoivaksi. He pitivät juhlaa onnistuneena. Juhlan jälkeen käydyt purkupiirit musiikkiluokassa antoivat vielä tilaisuuden palata onnistumisiin, epäonnistumisiin, soiton herättämiin tunteisiin sekä ylipäättään esiintymiseen. Varsinkin kevätlukukaudella tällaiselle ei useinkaan ole aikaa, sillä kevätjuhla on yleensä koulussamme ollut viimeisenä koulupäivänä, jolloin juhlan jälkeen ei enää jäädä purkamaan tunnelmia kovin perusteellisesti.

Myös vanhemmat kuvasivat kokemusta positiiviseksi ja ilmaisivat halukkuutensa jatkaa yhteisöomaisuutta koulun tapahtumissa. ”Olen mukana myös jatkossa”, muotoili eräs vanhempi Wilma-järjestelmän kautta lähettämällään viestillä. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa kannustetaan kouluyhteisön

sisällä tapahtuvaan eriyttämiseen, jolloin sisältöjä voidaan käsitellä paitsi oppiainerajat ylittäen, myös siten, että eri-ikäiset lapset voivat oppia toisiltaan. Juhlamme toi eräänlaisen kokeilevan näkökulman kautta esille sen, että myös huoltajien ja oppilaiden kesken on olemassa yhteisöllisesti eheyttäviä toimintamahdollisuuksia. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.)

Myös opettajat kokivat projektin ajoittaisista aikatauluhaasteistaan huolimatta osallistavaksi ja mielekkääksi. Eräs yläkoulun opettaja kuvasi kokeustaan näin: ”Ensimmäistä kertaa LKK:ssa nautin KOKO juhlapäivästä ja suurin tekijä oli varmaan se, että yläkoulun oppilailla oli tosi positiivinen vire ja touhu päällä. En joutunut kuulemaan yhtään ’miks pitää’ tai ’ei kiinnostaa’ -kommenttia. Jopa juhlan jälkeinen roudaus sujui hymyssäsuin.” Toinen saman luokka-asteen opettaja kuvasi muita, ulkomusiikillisia vastuita näin: ”Jotenkin kuvaavaa juhla valmisteluille oli se, että oppilaat eivät nyripistelleet edes pihasiivoushanskoille vaan tarttuivat työhön innolla. [...] Tuntuu, että meidän isojen oppilaidemme asenne koulua kohtaan on muuttunut selvästi positiivisemmaksi. (Sähköpostiviestit 2018.)

”VOISITSÄ TAAS AVATA MUSALUOKAN OVEN?” – TOIMINTAKULTTUURIN MUUTOS JA TULEVAISUUDENNÄKYMÄ

Oli luontevaa tarttua koulumme kymmenvuotisjuhlan toteuttamiseen osana omia yhteisömuusikon opintojani, sillä yhteisössämme oli tarve osallistavan juhlakulttuurin kehittämiseksi sekä koko yhteisön osallistamiselle. Musiikki on aina ollut luonteva osa juhlia, ja siksi sen osuus osallistamisessa oli tärkeä.

Aluksi olin hieman epäröivä sen suhteen, osaisinko lopulta toimia muutoin kuin musiikinopettajan roolistani käsin. Millä tavalla projektini oikeastaan toisi esille yhteisömuusikon osaamistani tai tukisi sen kehittymistä? Osaisinko tuoda työyhteisöni jotakin oikeasti uutta? Voisinko vakiinnuttaa joitakin käytänteitä siten, että jatkossa juhlat olisivat yhteisöllisempiä?

Suhtauduin tähän kehittämisprojektiin eräänlaisena tilaustyönä, jossa samalla kehitin yhteisömuusikon koulutuksen erästä keskeistä tavoitetta, jonka mukaan opiskelija ”osaa toimia yhteisössä tavoitteellisten projektien suunnittelijana, tuottajana ja toteuttajana. Hän kykenee soveltamaan uutta tietoa ja menetelmiä sekä yhdistämään eri alojen tietoa projektityöskentelyn vaatimalla tavalla”. (Yhteisömuusikko-erikoistumiskoulutuksen opetussuunnitelma 2017.) Oma tähtäyspisteeni tältä osin oli ennen kaikkea osallistaminen ja ilmapiirin luominen. Ahonen (2004, 166) korostaa musiikin oppimisesta kirjoittaessaan, että ”demokraattinen ilmasto, eräänlainen oppimisen ihannetilanne, on sellainen, että oppilas tuntee itsensä musiikintekijäksi, muusikoksi, joka voi vaikut-

taa lopputulokseen keksimällä, kokeilemalla ja tulkitsemalla musiikkia omien intentioidensa mukaisesti”. Kaikkien ei ole mahdollista hallita samoja musiikin tekemisen osa-alueita, mutta kukin pyrkii kohdallaan parhaaseen mahdolliseen suorituksen omalla sektorillaan. Uskon, että juuri tämän tavoitimme projektin aikana pitkäkestoisella harjoittelulla, vaikka varsinainen keksiminen ja kokeileminen jäivät tulkitsemista kapeammaksi toteutukseksi.

Matkan varrella sain huomata, että vaikka tehtäväni yhteisömuusikkokoulutuksen jälkeen on kannatusyhdistyksessämme täysin sama, voin tuoda oman työkuvani sisälle sellaisia elementtejä ja sisältöjä, joita en pelkän opettajan-koulutuksen varassa osannut ottaa huomioon. Vaikka suunnittelin ja toteutin projektin aikana paljon muutakin kuin suoraan musiikkiin liittyviä tehtäviä, koen, että kaikesta tästä oli suurta hyötyä yhteisömuusikoksi kasvamisessani. Yhteisömuusikkona toimiminen täytyy joka tapauksessa aloittaa ruohonjuuritason tasolta, ja tuolle tasolle kuuluu sekin, että on oltava valmis tekemään vain kevyesti musiikkiin liittyviä toimeksiantoja. Tässä projektissa esimerkiksi tiedotus vanhempien koteihin sekä medioihin oli koulusihteerin ja rehtorin työalaa, mutta tulevaisuudessa työtehtävissäni, yhteisömuusikkona koulun ulkopuolella olen varmasti joskus itse vastuussa tästä.

Vaikkei projektin aikana tehty minkäänlaista alkumittausta esimerkiksi asenteiden suhteen, saattoi juhlan jälkeen koulu-yhteisössämme aistia hyvän hengen. Kun harjoiteltavaa juhlaan ei enää ollut, oppilaat keksivät itse ehdottaa musiikkiesityksen valmistamista kevätjuhlaan ja erityisesti lähteville 9.-luokkalaisille. Tähän he saivatkin vapaat kädet sekä käyttöönsä musiikinluokan välitunneilla.

Oppilaiden innostuksen ohella projektin aikana syntyi useita orastavia ajatuksia tulevalle lukukaudelle musiikin parissa. Rehtori innostui pohtimaan tulevan lukuvuoden välintuntijärjestelyjä musiikin näkökulmasta: ”Tuossa huomaa, mihin se välkäharjoittelu johtaa musiikillisessa laadussa! Ajattelen oikeasti, että musiikinopettajien ei tulisi valvoa pihaa tulevana lukuvuotena, vaan he pitäisivät rennolla otteella pidettäviä bändivälkkiä kahvimuki edessään musaluokassa KOKO lukuvuoden tietyillä pitkillä välkillä matalalla mukaan-ottokynnyksellä.” Musiikin tuntimäärien vähetessä ja taito- ja taideaineiden arvostuksen laskiessa tällainen järjestely tuntuu todelliselta lottovoitolta. Kun on olemassa kansallinen *Liikkuva koulu* -ohjelma, jossa liikuntaa ja aktiivisuutta pyritään tuomaan luontevaksi osaksi koulupäivää, mikseipä voisi olla myös *Musisoiva koulu*, jossa arkipäivän tilanteisiin otetaan musiikki luontevana osana mukaan monipuolistamaan ja aikaansaamaan hyvinvointia, jota se kiistatta mukanaan tuo! Kuten Ukkola-Vuoti (2017, 217) toteaa, musiikki on hyvä keino tehdä päivistämme myös tunnerikkaampia!

Juhlan kokemusten perusteella nousi ajatus: voisivatko vanhemmat olla jatkossa vastuussa vanhempainillan musiikkiesityksestä tai yhteislaulusta? Voisiko vanhempia ja oppilaita jossakin juhlassa harjoituttaa yhdessä? Projekti paljasti yhteisömmme riveissä piilevät monet taidot, kuten rehtori asiaa sanoitti: ”Minulle tuli myös yllätyksenä sen vanhempien bändin soittotaidot. [...] En pitäisi pöllömpänä ajatuksena, että vanhempien puolelta saataisiin bändiä kasaan vaikka vanhempainiltoihin tai avoimien ovien päivään.”

Viimeisimpänä ajatuksena esille nousi oppilaiden osaamisen tuotteistaminen. Koulu yhteisössämme luokkaretkien varainkeruun muodot ovat olleet melko perinteisiä, kuten pullamyyjäisten organisointia koulun sisällä. Usean vuoden ajan on pohdittu osallistumista ravintolapäivään tai jonkin oppilaiden järjestämän palvelun, esimerkiksi lastenkutsujen, myymistä ja markkinoimista. Toistaiseksi nämä eivät ole kuitenkaan vakiintuneet yhteisöömme. Nuorten innon nähdessäni aloin kehittää ajatusta jonkinlaisesta esiintyjäpankista. Oppilaiden kanssa voitaisiin harjoituttaa tietty ohjelmisto esimerkiksi ristiäisiin tai lastenkutsuille ja he voisivat alkaa kerätä rahaa luokkaretkeen varten pienimuotoisesti keikkaillemalla.

Tärkein projektin anti oli se, että saimme yhdessä tehdä tätä matkaa suunnitellen, organisoiden, välillä erehtyen ja sitten taas paremman ratkaisun ongelmiin löytäen. Ajattelen, että projektin kautta toteutui juuri se, mitä alussa tavoittelin: hyväntuulista, yhteistä tekemistä, jossa jokaisella on itsensä kokoinen vastuu ja jossa voi jälkepäin huomata oppineensa jotakin ihan uutta ja myös uudella tavalla.

LÄHTEET

Ahonen, K. 2004. Johdatus musiikin oppimiseen. Helsinki: Finn Lectura.

Kurkela, K. 1997. Mielen maisemat ja musiikki. Musiikin esittäminen ja luovan asenteen psykodynamiikka. 3. p. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Lehtiranta, E. 2015. Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi. Kuinka musiikki voi muuttaa elämääsi? Helsinki: Basam Books.

Lilja-Viherlampi, L-M. 2007. ”Minunkin sisällä soi” – musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Opinnäytetyö, väitöskirja. Turun yliopisto. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 24.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Opetushallitus: Helsinki. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 13.4.2018. https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.

Ruokonen, I. & Ruismäki, H. 2013. Eheyttävän musiikkipedagogiikan ja yhteistyön voima. 2013. Julkaisussa Musiikkikasvattaja. Kohti reflektiivistä käytäntöä. Toim. M-L. Juntunen, H. M. Nikkanen & H. Westerlund. Jyväskylä: PS-kustannus, 116–128.

Sähköpostiviestit. 2018. Sähköpostikeskustelut Lahden kristillisen koulun opettajien kanssa, Lahti. 12.5.2018.

Tuovila, A. 2003. ”Mä soitan ihan omasta ilosta.” Pitkittäinen tutkimus 7–13-vuotiaiden lasten musiikin harjoittamisesta ja musiikkiopisto-opiskelusta. Opinnäytetyö, väitöskirja. Sibelius-Akatemia. Helsinki: Sibelius-Akatemia. *Studia Musica* 18.

Ukkola-Vuoti, L. 2017. Musikaaliset geenit – hyvinvointia musiikista. Helsinki: Kustantamo S&S.

Yhteisömuusikko-erikoistumiskoulutuksen opetussuunnitelma. 2017. Ammattikorkeakoulun opintoasioiden lautakunta 21.04.2017. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

BIISIPAJA TUTUSTUTTA KAPPALEIDEN TEKEMISEEN

Niina Alavillamo

Biisipaja-kehittämisprojektin tavoitteena oli innostaa nuoria musiikkiharrastuksen pariin sekä erityisesti omien kappaleiden tekemiseen. Kohderyhmänä olivat 13–18-vuotiaat nuoret, sillä teini-ikäisille ja nuorille aikuisille on tarjolla vähemmän musiikkiin liittyvää harrastustoimintaa.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan biisipaja oli tarkoitus järjestää Etelä-Pohjanmaalla vanhassa kotikunnassani. Nuorten tavoittaminen osoittautui yllättävän haastavaksi, ja osallistujia ilmoittautui ainoastaan neljä. Lopulta kaksi osallistujaa perui tulonsa ja osallistujamäärä kävi pieneksi. Peruin tapahtuman ja siirsin projektin Tampereelle. Toteutuspaikkana oli Tyttöjen Talo, jonka toiminta on suunnattu 12–28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille.

Valitsin projektin teemaksi kappaleiden tekemisen, sillä säveltämisen ja sanoittamisen opettaminen on käsittääkseni vähäistä. Kortekangas vertaa artikkelissaan musiikin ja kuvaamataidon opetusta: lapset saavat käyttää luovuuttaan piirtämällä ja maalaamalla, mutta musiikintunneilla lauletaan ja soitetaan ainoastaan muiden tekemiä kappaleita. Kortekangas nostaa esiin muun muassa romantiikan ajan taiteilijamyytin ja säveltämiseen kohdistuvat odotukset. (Kortekangas 1996, 38.) On totta, että säveltämiseen liitetään usein lähes mystisiä mielikuvia, mikä osaltaan nostaa kynnystä kokeilla kappaleiden tekemistä. Todellisuudessa säveltäminen on kuitenkin mahdollista kaikille, ei vain musiikillisesti lahjakkaille (Karjalainen-Väkevä & Nikkanen 2013, 64). Halusin selvittää, miten tämä onnistuu käytännössä.

MUSIIKKIKASVATUS JA SÄVELTÄMINEN

Säveltäminen on kirjattu osaksi perusopetusta jo vuoden 2004 opetussuunnitelmassa. Tästä huolimatta osa 9.-luokkalaisista kertoi vuonna 2011 tehdystä tutkimuksesta, ettei muista säveltäneensä koko peruskouluaikana. (Karjalainen-Väkevä & Nikkanen 2013, 65.) Ylioppilaslehden artikkelin mukaan viime vuosina on toteutettu erilaisia hankkeita, joissa ammattilaiset ovat tutustuttaneet lapsia musiikintekemiseen. Tällaisia ovat muun muassa Teoston järjestämä *BiisiPumppu* sekä vuonna 2017 käynnistynyt Suomen Säveltäjät ry:n *Ääneni ääreille* -hanke. (Tamminen 2017.) *BiisiPumpun* vastaanotto oli positiivinen, niin opettajien, koululaisten kuin vanhempienkin osalta. Luokanopettaja Tiina Papinoja kertoi, että lauluja syntyi 60, ja oppilaat jatkoivat kap-

paleiden tekemistä hankkeen jälkeenkin. (Huikuri 2014.) Vaikuttaa siis siltä, että säveltäminen kiinnostaa ja sen kehittävä aspekti tunnustetaan, mutta säveltämisen opettaminen vaihtelee koulukohtaisesti.

Partti ja Westerlund pohtivat artikkelissaan virtuaalitekniikan vaikutuksia säveltäjyyteen. Nykypäivän teknologia tarjoaa yhä useammalle mahdollisuuden säveltää omaa musiikkia sekä jakaa sitä verkkoyhteisöissä. Myös koulun musiikkikasvatuksessa säveltäminen voisi toimia entistä enemmän musiikillisen identiteettityön lähtökohtana. Perinteinen musiikkikasvatus ei tutkijoiden mukaan pysty vastaamaan ihmisten tarpeisiin, vaan ylläpitää vanhoja musiikkoutta koskevia hierarkioita. (Partti & Westerlund 2013, 23.) Projektissani pyrin tutustuttamaan osallistujia myös yksinkertaisen äänitysohjelman käyttöön, ja antamaan siten lisää työkaluja oman musiikin tekemiseen.

Partti ja Westerlund kehottavat artikkelissaan rohkaisemaan oppilaita musiikilliseen monipuolisuuteen. Oppilaiden tulisi voida ylittää tyylirajoja, ja saada mahdollisuus ilmaista itseään vapaasti. Opetuksen tulisi tehdä musiikin luomisen prosessista mielekäästä, ei ohjata liikaa ennalta määriteltyn lopputulokseen. (Mts. 28.) Tarkoitukseni oli antaa osallistujille mahdollisimman vapaat kädet luoda haluamaansa musiikkia, joten en määrittänyt tyylilajia etukäteen.

Lasten lisäksi myös aikuisia voisi rohkaista kokeilemaan musiikin tekemistä. Aikuisilla kuitenkin kynnys luovaan musiikilliseen ilmaisuun saattaa olla korkeampi kuin esimerkiksi ala-asteikäisillä lapsilla. Tämän vuoksi olisi hyvä, jos lapsille tarjottaisiin jo nuorena mahdollisuus kokeilla säveltämistä. Nuorena saatu onnistumisen kokemus voisi madaltaa kynnystä musiikintekoon myöhemmällä iällä.

LUOVAN MUSIIKINTEKEMISEN MERKITYKSET

Lilja-Viherlampi on kirjoittanut tunnetun musiikkiantropologi Alan P. Merriamin (1964) kehittämästä luokittelusta koskien musiikin tehtäviä. Näitä ovat muun muassa tunteiden ilmaiseminen, fyysisen reaktion kanavoiminen, viihteellinen funktio, merkitysten välittäminen ja esteettisten elämysten tuottaminen. Musiikki on kokonaisvaltaisesti aktivoiva ilmiö, jossa kytkeytyvät kehollisuus, ajattelu ja tunteet. (Lilja-Viherlampi 2007, 95–96.)

Grunwald (1996) kuvaa musiikillisen toiminnan merkitystä itsen ilmentämisessä Maslowin tarvehierarkian valossa. Esiintymistä ja esittämistä tutkineen Grunwaldin mukaan emotionaalisten tarpeiden tyydyttyminen on olennainen perusta itseilmaisun toteutumiselle. Lilja-Viherlammen mukaan asetelma voidaan kääntää myös toisin päin: musiikillinen toiminta liittyy emotionaalsiin tarpeisiin, ja se voi haastaa kyseisiä tarpeita sekä rakentaa näiden tarpeiden tyydyttyneisyyden askelmia. Grunwaldin mukaan emotionaalisessa tarvehie-

rarkiassa ensimmäisenä on turvallisuuden tarve, toisena rakkauden ja huomion tarve, kolmantena kunnioituksen tarve, neljäntenä sisäisen keksimisen tarve ja viidentenä itsensä toteuttamisen tarve. Musiikki liittyy kaikkiin edellä mainittuihin: musiikillinen kokemus voi eheyttää, yhdessä musisoidessa voi huomata jokaisen soittajan merkityksen, ja esiintyessään voi kokea tultuaan kuulluksi. Lisäksi musiikin parissa voi leikkiä ja tehdä kokeiluja turvallisesti sekä peilata omaa identiteettiään. (Lilja-Viherlampi 2007, 92–93.)

Myös säveltämisellä on monenlaisia merkityksiä itse musiikillisen teoksen lisäksi. Kappaleiden tekeminen on vuorovaikutusta, joten niitä tehdessä ja esitettäessä rakennetaan myös sosiaalisia merkityksiä (Karjalainen-Väkevä & Nikkanen 2013, 69). Musiikin tekeminen vahvistaa myös toimijuutta, omistajuutta, yhteisöllisyyttä ja uskoa omiin kykyihin (Muhonen 2013, 97).

SÄVELTÄMINEN PROSESSINA

Projektini osalta määrittelen säveltämisen laajasti. Ojalan ja Väkevän mukaan säveltämisenä voidaan tällöin pitää mitä tahansa toimintaa, jossa tarkastellaan musiikillisesti järjestettyyn ääneen liittyviä luovia mahdollisuuksia. Musiikki-teoksen syntymisen sijaan painopiste on säveltämisen prosessissa. (Ojala & Väkevä 2013, 10.) Kyseinen lähestymistapa on tyypillinen yhteisötaiteessa, jossa pääpaino ei ole lopputuloksessa, vaan taiteen tekemisessä itsessään. Tämä madaltaa kynnystä osallistua, eritoten silloin, kun ryhmällä ei ole enuudesta kokemusta esimerkiksi kappaleiden tekemisestä.

Projektin lähtökohtana oli tutustuttaa osallistujia säveltämiseen ja sanoittamiseen ryhmässä työskennellen. Ajatuksena oli, että osallistujilla ei tarvitse olla soittotaitoa tai aiempaa kokemusta musiikin tekemisestä. Hyödynsin omaa taustaani lauluntekijänä ja kirjasin ylös omia tapojani ideoida ja tehdä kappaleita. Sovelsin myös harjoituksia, joita olemme koulutuksen aikana tehneet. Lisäksi keräsin materiaalia muun muassa Karen Benken *Rip the Page!: Adventures in Creative Writing* -kirjasta, Heikki Salon *Kahlekuningaslaji*-lyriikkaoppaasta ja www.luovalaululyriikka.fi-sivustolta.

Karjalainen-Väkevä ja Nikkanen muistuttavat, että opettajan tulee hyväksyä epävarmuuden tunne, joka on läsnä luovassa tekemisessä, niin ohjaajalla kuin osallistujillakin. Opettajan tulee tehdä selväksi, että hän avustaa tarvittaessa, mutta oppilaiden on tarkoitus keksiä omia ideoita ja työskennellä myös itsenäisesti. (Karjalainen-Väkevä & Nikkanen 2013, 78–79.) Opettaja liikkuukin roolista toiseen: hän on mahdollistaja, kannustaja, mallin antaja, taiteellinen tuottaja ja haastaja (mts. 73–79). Tämän koin itse haastavana: miten antaa tarpeeksi työkaluja osallistujille ohjaamatta heitä liikaa?

Ohjaajana tulisi jättää sopivasti tilaa luovuudelle: tekemistä ei tule rajoittaa liikaa, mutta jonkinlaiset raamit helpottavat alkuun pääsemistä (mts. 66). En tiennyt etukäteen osallistujien taustoja, kuten heidän musiikillisia taitojaan. Tämän vuoksi valmistauduin tekemällä *GarageBand*-ohjelmalla kaksi erilaista biisipohjaa, akustisen sekä hiphop-tyylisen, joiden mukana osallistujat voisivat halutessaan improvisoida. Valitsin sävellajin siten, että improvisointi onnistuu ainoastaan valkoisia koskettimia soittaen, jotta soittotaidon puute ei muodostuisi esteeksi. Valmistauduin kuitenkin siihen, että kappale voidaan myös rakentaa kokonaan alusta asti tai että olemassa oleviin taustoihin voidaan tehdä muutoksia.

PROJEKTIN TOTEUTUS

Lopullinen biisipaja järjestettiin kahden viikon varoitusajalla, ja tälläkin kerralla osallistujamäärä jäi pieneksi. Kaksi ilmoittautunutta perui tulonsa, mutta saimme houkuteltua kaksi tapahtumapaikalla ollutta kävijää kokeilemaan biisintekoa. Osallistujat olivat noin parikymppisiä. Toisella oli jonkin verran taustaa eri instrumenteista, mutta soittoharrastuksessa oli ollut pitkä tauko. Toisella osallistujalla sen sijaan ei ollut kokemusta soittamisesta.

Toinen osallistujista piti pop/rock-musiikista, toinen taas klassisesta. Musiikkimieltymysten perusteella hylkäsin tekemäni biisitaustat, ja lähdimme tekemään kappaletta alusta. Toinen osallistuja kertoi pitävänsä erityisesti urkusoundista, joten lähdimme rakentamaan kappaletta sen pohjalta. Äänitin kitaralla kahden soinnun kiertoa, ja valitsimme taustalle valmiin rumpukompin. Toinen osallistuja innostui testailemaan ja muokkaamaan soundeja sillä aikaa, kun toinen improvisoi melodiaa uruilla. Haimme sopivia ääniä ja jonkinlaista melodiateemaa, jonka sitten äänitimme. Lisäsimme myös bassoraidan ja jousia. Jatkoimme samalla tavalla toisen osan tekemistä.

Kumpikin osallistuja soitti vuorollaan midikoskettimia. Osallistujat heittelivät erilaisia ideoita. Ohjasin kyselemällä, mitä soittimia he haluaisivat lisätä, tai olisiko osassa duuri- vai mollisointukierto. Toinen soitti kännykästään lempikappalettaan, ja kertoi hakevansa samantyylistä melodiaa. Hän koki, ettei osannut soittaa tavoittelemaansa nopeaa melodiaa, joten välillä soitin myös itse, ja ehdotin erilaisia melodiakulkuja.

Kappaletta tehdessä kerroin samalla, miten ohjelma toimii. Näytin, miten raitoja äänitetään ja miten niitä voi editoida. Osallistujilla oli selkeästi ymmärrystä erilaisista äänimaailmoista, ja ajatuksia siitä, mitä he hakevat. He pohtivat, soisiko jokin kohta korkealta vai matalalta, ovatko soittimet keskenään balanssissa, tai minkälainen soundin tulisi olla. Toinen osallistuja

innostui esimerkiksi muokkaamaan kitarasoundia ja hakemaan siihen erilaisia efektejä. Ideoita tuli myös siitä, mitä soittimia mihinkin kohtaan voisi lisätä.

Keskityimme instrumentteihin, ja tuokioon varattu aika menikin nopeasti. Emme siis tehneet kappaleeseen sanoituksia. Kumpikaan osallistujista ei ilmeisesti ollut innostunut laulamiseen, joten instrumentaalimusiikin tekeminen vaikutti luonnolliselta vaihtoehdolta. Näytti myös siltä, että koskettimien avulla oli helppo aloittaa improvisointi. Saattaa olla, että kynnys laulamiseen olisi ollut isompi.

Tavoitteenani oli ennen kaikkea osoittaa, että kappaleiden tekemistä voi kokeilla kuka tahansa. Olikin mukava huomata, että osallistujat uskaltoutuivat heti alussa soittamaan, ja hakemaan melodioita ja erilaisia ääniä. He vaikuttivat myös kiinnostuneilta äänitysohjelmasta, ja sen käyttäminen onnistui sujuvasti.

Tuokio osoitti, että kappaleita voi tehdä, vaikka soittamisesta ei juurikaan olisi kokemusta. Houkutellessani kävijöitä biisipajaan huomasin, että monelle laulaminen oli kynnyskysymys. Muutama ilmoitti heti projektia esitellessäni, ettei halua laulaa. Toiset taas pitivät laulamisen, mutta eivät silti halunneet osallistua. Yllätyin erityisesti siitä, miten moni musiikin harrastajakin arasteli kappaleiden tekemistä.

Projektin aikana opin monta asiaa niin järjestelyistä kuin käytännön toteutuksesta. Tiedottamiseen kului paljon aikaa, ja potentiaalisten yhteistyökumppaneiden tavoittaminen osoittautui ajoittain haastavaksi. Alun perin olin suunnitellut projektin siten, että osallistujat olisivat työskennelleet pienissä ryhmissä, jossa olisi mahdollisesti jaettu eri osa-alueita kiinnostuksen mukaan. Tämä ei kuitenkaan toteutunut, vaan keskityimme tällä kertaa ainoastaan säveltämiseen. Huomasin, että on hyvä varautua muuttamaan suunnitelmia paljonkin tilanteen mukaan.

PROJEKTIN HAASTEET

Kuten edellä kerroin, osallistujien löytäminen osoittautui projektissa hankalaksi. Olin mainostanut ensimmäistä biisipajaa sosiaalisessa mediassa muutaman kuukauden ajan, ja pyysin sähköpostitse lähialueiden koulujen musiikinopettajia välittämään tiedon tapahtumasta oppilaille. Lisäksi mainostin projektia lasten ja nuorten karaokekilpailussa, jossa oli parikymmentä osallistujaa lähikunnista. Myös toista biisipajaa mainostettiin sosiaalisessa mediassa sekä tapahtumapaikalla. On kuitenkin mahdollista, että viesti ei tavoittanut kaikkia niitä teini-ikäisiä tai nuoria aikuisia, jotka olisivat olleet potentiaalisia osallistujia.

Toinen syy voi olla alussa mainitsemani mielikuva kappaleiden tekemisestä: säveltäminen mielletään vaikeaksi, ja moni ajattelee, että se onnistuu vain ammattilaisilta (Kortekangas 1996, 38). Voi myös olla, että nuorten

kiinnostus musiikin harrastamiseen on nykyään vähäisempää kuin aiemmin. Uskon kuitenkin, että moni voisi innostua biisinteosta, kun uskaltautuisi kokeilemaan, ja saisi onnistumisen kokemuksen.

Rohkaisevaa oli se, että yhteistyötahot vaikuttivat innostuneilta projektista. Kuntien nuorisotoimet ja Tyttöjen Talon henkilökunta olivat erittäin kiinnostuneita, ja avustivat mainostamisessa ja tiedottamisessa. Suhtautuminen biisipaja-konseptiin oli tältä osin hyvin positiivista.

BIISIPAJA-KONSEPTIN KEHITTÄMINEN

Projekti herätti miettimään, miten kynnystä musiikinteon aloittamiseen voisi madaltaa. Potentiaalia on niin lapsissa kuin aikuisissakin valtavasti, joten haasteena on ennen kaikkea ihmisten rohkaiseminen ja innostaminen. Miksi juuri kappaleiden tekeminen tuntuu ihmisistä haastavalta, vaikka säveltämisessä ei ole oikeaa tai väärää lopputulosta?

Viime aikoina biisintekijöitä on nostettu esiin yhä enemmän. Esimerkiksi Yle julkaisi toukokuussa laajan artikkelin neljästä suomalaisesta musiikintekijästä. He kertoivat, miten kappaleet syntyvät: hitti on saattanut saada alkunsa puhelimeen vihellystä melodianpätkästä. (Leskinen, Takkinen, Josefsson, Hahtala & Kuusela 2018.) Useimmat artikkelit keskittyvät ammattimaiseen musiikintekemiseen, mutta niissä tulee myös esiin se, miten yksinkertaisista ideoista ammattisäveltäjienkin tekemät kappaleet saavat alkunsa. Voisivatko tällaiset seikat purkaa säveltäjämyyttiä?

Tiedottamista suunnitellessani pohdin, mikä olisi hyvä sana kuvaamaan projektiani. Päädyin biisipajaan, sillä olin nähnyt kyseistä termiä käytettävän vastaavissa tapahtumissa. Jälkikäteen mietin, olisiko termiä pitänyt avata vielä enemmän. Saattaa olla, että potentiaaliset osallistujat luulivat, että tuokion aikana täytyy tehdä kokonainen kappale, mikä saattaa tuntua liian haastavalta tavoitteelta. Kuten alussa kerroin, projektin tarkoitus oli ennen kaikkea tarjota mahdollisuus kokeilla biisintekoa, lopputuloksella ei niinkään ollut suurta merkitystä.

Pohdin myös, ajattelevatko ihmiset, että tavoitteena on tehdä ”hittibiisi”. Koska säveltäminen liitetään lähinnä ammattilaisiin, saattaa olla, että myös lopputulosta verrataan ammattilaisten tuotoksiin. Tämä ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista: tekemisen ilo ja itsensä ilmaiseminen on tärkeintä, niin kuin muussakin luovassa harrastustoiminnassa. Biisipajoja voi toteuttaa myös kokeneempien harrastajien kanssa, jolloin tavoitteetkin saattavat olla korkeammalla. Olisikin hyvä erottaa selkeästi toisistaan nämä kaksi eri konseptia: onko pääpaino kokeilemisessa vai pyrkivätkö osallistujat kehittämään itseään biisintekijöinä.

Konseptia voisi viedä eteenpäin suunnittelemalla erilaisia kokonaisuuksia sen mukaan, mikä osallistujien tausta on. Erityisesti voisi kehittää menetelmiä, joiden avulla soittotaidottomat tai aloittelevat soittajat pääsisivät alkuun kappaleiden tekemisessä. Esimerkiksi improvisointi valkoisilla koskettimilla on melko yksinkertainen keino, jolla voi kuitenkin saada aikaan monenlaisia sävelmiä. Koin, että jonkinlaisen sointukierron soittaminen taustalle helpottaa alkuun pääsemistä. Mikäli tämä ei onnistu osallistujilta, ohjaaja voi ehdottaa erilaisia vaihtoehtoja.

Teknologiaa voisi myös käyttää hyödyksi vielä monipuolisemmin. Esimerkiksi erilaisten rytmien luominen valmiita rumpuraitoja hyödyntämällä tai soundien kanssa leikittely voi inspiroida monia. Joku saattaakin kokea ilmaisevansa itseään parhaiten juuri konemusiikin kautta. Erityisesti niille, joille laulaminen tuntuu epämurkavalta, tulisi löytää keinoja ilmaista musiikillisia ideoita muilla keinoin.

LÄHTEET

Huikuri, K. 2014. Biisipumppu innostanut koulu yhteisöjä oppilaista opettajiin. Teostory 26.9.2017. Viitattu 14.5.2018. <https://www.teosto.fi/teostory/biisipumppu-innostaanut-koulu yhteis%C3%B6j%C3%A4-oppilaista-opettajiin>.

Karjalainen-Väkevä, M. & Nikkanen, H. 2013. Opettajan roolit säveltämisen ohjaajana ala- ja yläkoulussa. Julkaisussa *Säveltäjäksi kasvattaminen. Pedagogisia näkökulmia musiikin luovaan tekijyyteen*. Toim. J. Ojala & L. Väkevä. Helsinki: Opetushallitus, 64–82. Oppaat ja käsikirjat 3.

Kortekangas, O. 1996. Huomioita säveltämisestä ja musiikkikasvatuksesta. *Musiikkikasvatus*, 1, 2, 38–41.

Leskinen, L., Takkinen, N., Josefsson, J., Hahtala, S. & Kuusela, L. 2018. Suomihittien tulevaisuuden tekijät. *Yle* 22.5.2018. Viitattu 24.5.2018. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/05/22/suomihittien-tulevaisuuden-tekijat>.

Lilja-Viherlampi, L-M. 2007. ”Minunkin sisällä soi!” – musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 24.

Muhonen, S. 2013. Lasten musiikillisen luomisprosessin tukeminen alakoulussa – esimerkkinä sävellyttäminen. Julkaisussa Säveltäjäksi kasvattaminen. Pedagogisia näkökulmia musiikin luovaan tekijyyteen. Toim. J. Ojala & L. Väkevä. Helsinki: Opetushallitus, 83–98. Oppaat ja käsikirjat 3.

Ojala, J. & Väkevä, L. 2013. Säveltäminen luovana ja merkityksellisenä toimintana. Julkaisussa Säveltäjäksi kasvattaminen. Pedagogisia näkökulmia musiikin luovaan tekijyyteen. Toim. J. Ojala & L. Väkevä. Helsinki: Opetushallitus, 10–22. Oppaat ja käsikirjat 3.

Partti, H. & Westerlund, H. 2013. Säveltäjyyden merkitykset osallistumisen kulttuurissa ja tulevaisuuden musiikkikasvatuksessa. Julkaisussa Säveltäjäksi kasvattaminen. Pedagogisia näkökulmia musiikin luovaan tekijyyteen. Toim. J. Ojala & L. Väkevä. Helsinki: Opetushallitus, 23–32. Oppaat ja käsikirjat 3.

Tamminen, T. 2017. Mikä säveltäen tulee. Ylioppilaslehti 7.3.2017. Viitattu 14.5.2018. <https://ylioppilaslehti.fi/2017/03/mika-saveltaen-tulee/>.

MUSIIKKI JA MUU TAIDE OSALLISUUDEN JA YHTEISÖLLISYYDEN VAHVISTAJINA

Lahja Leiviskä

Jokaisella meistä on tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi. Kokemus siitä, että huomataan, huomioidaan ja kuunnellaan, on meille kaikille tärkeä. Ei kuitenkaan ole itsestäänselvyys, että näin tapahtuu. Sosiaalialalla työskennellään usein juuri niiden ihmisten ja ihmisryhmien kanssa, joiden ääni yhteiskunnassa on melko pieni. Kansainvälisen klubitalotoiminnan tavoitteena on tarjota tavoitteellista toimintaa arkeen, vertaistukea, yksilöllistä ohjausta ja monipuolista tukea työllistymisen polulla. Yhdenvertaisuuteen pohjautuvana yhteisönä klubitalot voivat tarjota merkityksellisyyden kokemuksia ja tunteen siitä, että juuri minä olen kaivattu ja tärkeä. Klubitalotoimintaan osallistumalla on mahdollisuus päästä kehittämään omia taitojaan, oppimaan uutta ja toimimaan toisten kanssa yhdessä.

Taidelähtöisiä menetelmiä on käytetty paljon sosiaali- ja terveysalalla. Tavoitteena on ollut esimerkiksi syrjäytymisen ehkäiseminen sekä osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistaminen (Rönkä & Kuhalampi 2011, 10). Suomessa on tehty valtakunnallinen selvitystyö taiteen ja hyvinvoinnin yhteydestä: Valtakunnallisen *Terveyden edistämisen politiikkaohjelman* osana selvitettiin taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia toimintaohjelmassa (2010–2014). Sen mukaan taiteen ja kulttuurin keinoin, sekä osallistumalla että myös taidetta itse tekemällä, voidaan edistää terveyttä ja hyvinvointia. (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Toimintaohjelman 2010–2014 loppuraportti 2015.) Oulussa toimivassa Nuorten Ystävien Klubitalo Pölkässä musiikin, taiteen ja luovan toiminnan käyttö on ollut alusta saakka luonteva ja vahva osa klubitalon toimintaa. Klubitalossa taiteen, musiikin ja muun luovan toiminnan tärkeys on todettu käytännön tasolla, ja näin ollen siellä on kokoontunut säännöllisesti luovan toiminnan ja musiikin ryhmiä sekä toteutettu erilaisia taideprojekteja. Joillekin jäsenistä nämä matalan kynnyksen toiminnat ovat ainoita toimintoja, joihin osallistuminen saa heidät lähtemään kotoa liikkeelle, tapaamaan ihmisiä ja tulemaan mukaan yhteiseen tekemiseen.

Yhteisömuusikon erikoistumiskoulutukseen liittyvän kehittämistehtävän tekeminen omalle työpaikalleni Klubitalo Pölkään oli minulle jo koulutukseen pyrkiessäni selvää. Olen työskennellyt sosiaalialalla jo pitkään ja Klubitalo Pölkässäkin sen toiminnan alusta saakka. Työvuosien varrella olen nähnyt, mitä mahdollisuuksia musiikki ja luova toiminta tuovat mielenterveys- ja sosiaalialan työhön. Klubitalo Pölkä on jäsenistä ja henkilökunnasta koostuva

yhteisö, joka tämän kehittämistyön myötä on päässyt taiteen ytimeen, tuotamaan sitä myös itse.

Kuule mua on Nuorten Ystävien Klubitalo Pönkän jäsenten kanssa suunniteltu ja toteutettava musiikillinen taideprojekti, jonka keskiössä ovat klubitalon jäsenet. Artikkelin kirjoittamishetkellä projekti on vielä kesken ja artikkeli keskittyykin projektin kuvaukseen sen analysoinnin sijaan. *Kuule mua* -projektilla halutaan saada jäsenten ääni, tarinat ja osaaminen esiin ensisijaisesti musiikin, mutta myös muun soveltavan ja osallistavan yhteisötaiteen keinoin. Osallisuus ja yhteisöllisyys ovat lähtökohtia projektin toteuttamisessa. Projekti toteutetaan jäsenten ja sosiaalialan ammattilaisten yhteistyönä, lisäksi mukana on ammattitaitelijoita Kulttuuriosuuskunta Ilmeestä. Projektia rahoitetaan Taiteen edistämiskeskuksesta saadulla apurahalla ja Klubitalo Pönkän omalla rahoituksella. *Kuule mua* -projekti keskittyy Klubitalo Pönkän jäsenten osallisuuden tukemiseen musiikin ja muun taiteen menetelmien käytön kautta. Olennaista ryhmän toiminnassa on toiminnallisuus ja yhteisöllisyys. Kehittämistyön tavoitteena on tukea jäsenten osallisuutta taiteen avulla sekä edistää mielen hyvinvointia ja sosiaalista toimintakykyä. Lisäksi tavoitteena on Klubitalo Pönkän musiikki- ja taidetoiminnan yhteiskehittäminen jäsenten ja henkilökunnan kanssa sekä kulttuuri-, taide- ja sosiaalialan välisen yhteistyön lisääminen.

Lähtökohtana projektille on, että taide kuuluu kaikille, riippumatta kenenkään taustoista. Jokainen klubitalon jäsen saa halutessaan mahdollisuuden olla mukana tekemässä yhteistä taidetta ja musiikkia, jota ei syntyisi ilman juuri heidän osallistumistaan ja heidän omia, ainutlaatuisia tarinoitaan. Oli kyse minkä tahansa taiteen tekemisestä – tai tässä tapauksessa laulujen –, on helppo yhtyä Miljoonasateesta tutun Heikki Salon sanoihin siitä, että jokainen lauluntekijä on ainutlaatuinen ja jokainen laulu uniikki (Salo 2006, 7).

TAITEESTA HYVINVOINTIA

Taiteen yhteyttä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin ei varmasti voi kukaan kiistää. Yhteiskunnassamme yhteisöllisillä, osallistavilla ja soveltavilla taiteen muodoilla on tilausta. Taidetoiminnan avulla voidaan lisäksi edistää osallisuutta ja kuulluksi tuleamista. Merkityksellisyyden ja tarpeellisuuden kokemukset ovat jokaiselle ihmiselle tärkeitä. Niiden kokemista ei voida kuitenkaan pitää itsensä selvytymisenä. Osallistavan ja yhteisöllisen taidetoiminnan avulla voidaan luoda iloa ja onnistumista. Jokainen taiteen tuoma kokemus on arvokas. Sen avulla voi elää hetkessä ja nauttia elämyksistä, omista yksilöllisistä lähtökohdistaan käsin.

Valtion Terveyden edistämisen politiikkaohjelmassa (2007–2011) korotettiin taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia. Siinä todettiin, että

tietoisuus taiteen ja kulttuurin myönteisistä vaikutuksista hyvinvointiin on lisääntynyt ja kulttuurilähtöisten menetelmien käyttö on yleistynyt. Taiteen hyvinvointivaikutuksia tai sitä lähellä olevia aihepiirejä on myös otettu laajalti mukaan korkeakouluopetuksen ja tutkimuksen piiriin. (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Toimintaohjelman 2010–2014 loppuraportti 2015, 7, 17, 34.) Selvitystyön pohjalta Sosiaali- ja terveysministeriön *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia* -toimintaohjelma (2010–2014) kiteytti toiminnalle valtakunnalliset suuntaviivat, jotka ovat sen jälkeen ohjanneet alan kehitystyötä ja rahoitusta. Ohjelman tavoitteena oli, että jokaisella on oikeus ja tasa-arvoinen mahdollisuus itse tehdä taidetta ja osallistua kulttuuritoimintaan ja että kulttuurin vaikutukset ihmisen hyvinvointiin on tunnustettu poliittisella, hallinnollisella ja rakenteiden tasolla. (Mts. 2, 7.)

TAIDE- JA KULTTUURITOIMINNAN KEHITTÄMINEN KLUBITALOTYÖSSÄ

Klubitalotoiminta on vapaaehtoisuuteen perustuvaa ja maksutonta matalan kynnyksen toimintaa. Osallistuakseen siihen ei tarvitse olla lähetteitä, lausuntoja tms. Jäseniksi voivat liittyä työikäiset henkilöt, jotka tarvitsevat yhteisöä, mielekästä tekemistä, tukea arkeen tai jatkopolkujen selvittämiseen. (Klubitalot, Pönnkä.)

Klubitalojen toiminta pohjautuu kansainvälisiin klubitalostandardeihin eli laatusuosituksiin. Standardit ovat keskeinen osa klubitaloyhteisöjen toimintaa ja ne toimivat myös jäsenten perusoikeuksien määrittelyä ja eettisenä ohjesääntönä henkilökunnalle, hallitukselle ja hallintoon osallistuville henkilöille. Standardit edellyttävät Klubitalon toimivan paikkana, joka kunnioittaa jäseniään ja antaa heille mahdollisuuksia. Klubitalojen toiminnan takana on vahva osallisuuden ja tasa-arvoisuuden ajatus. Klubitalossa jäsenet ja työntekijät muodostavat yhdessä kuntouttavan yhteisön, joka tarjoaa jäsenille heidän omista tarpeistaan lähtevää mielekästä toimintaa ja vertaistukea. Klubitalomallin keskeisimpinä tavoitteina on tukea jäsenten elämänlaatua, vähentää sairaalahoidon tarvetta sekä edistää työelämään siirtymistä. Klubitalossa toiminta rakentuu työpainotteisen päivän ympärille. Jäsenet ja työntekijät osallistuvat tasavertaisesti toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja päätösten tekemiseen. (Suomen Klubitalot ry.)

Nuorten Ystävät on valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan erityispalvelujen tuottaja sekä kansalaisjärjestö. Nuorten Ystävillä on klubitalot Oulussa (Pönnkä), Rovaniemellä (Roihula) ja Kajaanissa (Tönäri). Klubitalo Pönnkässä suurin osa jäsentutustujista ohjautuu toimintaan mielenterveyspalveluiden

kautta. Maaliskuussa 2018 Klubitalo Pötkässä on yli 270 jäsentä ja päivittäin toimintaan osallistuu 30–50 jäsentä tai jäsentutustujaa. Jäsenmäärä kasvaa koko ajan. Työpainotteisen päivän ohella Klubitalo Pötkän arki koostuu uusien tietojen ja taitojen oppimisesta. Jäsenet ja henkilökunta tekevät tasavertaisina taloa ylläpitäviä töitä. Lisäksi jäseniä tuetaan kohti työelämää ja opintoja tuetun työllistymisen mallin mukaisesti. Tämän lisäksi klubitalossa toimii monipuolisia toiminnallisia ryhmiä, järjestetään vapaa-ajan toimintaa, retkiä ja koulutuksia.

Klubitalo Pötkä on ollut alusta saakka luovaa toimintaa, taide- ja musiikkitoimintaa vahvasti arjen työssä toteuttava klubitalo. Klubitalolla on toteutettu erilaisia luovia projekteja, kuten voimauttavan valokuvan, maalauksen ja draamatyöskentelyn projekteja. Myös talon musiikkitoimintaa on toteutettu hyvin vahvasti ja säännöllisesti. Pötkän Pumppu -musiikkiryhmä on ollut alusta saakka talon suosituimpia ryhmiä.

Yksi *Kuule mua* -taideprojektin tavoitteista on löytää Nuorten Ystävien klubitalojen työpainotteiseen päivään uudenlaisia työalueita, -tehtäviä ja -tapoja. Niiden kautta voidaan laajentaa mielekkään työn ja mielekkään toiminnan käsitteitä sisältämään aiempaa enemmän vaihtoehtoja ja erityisesti erilaisia luovia toimintoja. Taidetoiminnan roolin vahvistaminen ja uusien sisältöjen kehittäminen osana klubitalon arkea ja mielenterveystyötä on tärkeää. Projektin kautta toivotaan synnyttävän sellaisia toimintamalleja, joita on mahdollista pitää yllä myös jatkossa ja levittää myös muihin Nuorten Ystävien klubitaloihin tai sosiaalialan toimintaan laajemminkin. Projektin keskeisenä teemana on kulttuuri- ja taidealan sekä sosiaali- ja terveysalan rajapinnalla toimiminen ja syvemmän yhteistyön kehittäminen. Kun nämä alat kohtaavat, voidaan luoda uudenlaisia toimintamuotoja ja oppia prosessista yhdessä. Projekti toteutetaan osittain sosiaalialan ja taidealan työntekijöiden työpari-ajatuksella. Projektissa hyödynnetään mm. Kulttuuriosuuskunta Ilmeen ammattitaiteilijoiden työpanosta ja osaamista.

Mielenterveyskuntoutujilla ja muilla klubitalojen jäsenillä on paljon taitoja ja osaamista, joita heillä on mahdollisuus harjoittaa esimerkiksi juuri klubitalotoiminnan kautta. Kulttuurin ja taiteen tekemisen avulla ja jo pelkästään sen mahdollistamisella voidaan saada uusia ihmisiä innostumaan mukaan yhteiseen toimintaan. Pidemmällä aikavälillä taidetoimintaan osallistumisen kautta voi syttyä kipinä myös muiden, uusien tavoitteiden asettamiseen elämässä. Jäsenten roolin vahvistaminen klubitalotoiminnassa taidetoiminnan sisällön ja suunnittelun kautta on niin ikään tärkeää. Klubitaloissa toteutettavaa luovaa toimintaa tarkastelleet Ulla Lehtinen ja Kaiju Yrttiaho ovat kirjoittaneet omista positiivisista kokemuksistaan klubitalojen kulttuuripajatoiminnassa (Lehtinen 2016, 192–193; Yrttiaho 2016, 194–196). Ympäri Suomea ja maailmaa on jo

pitkään järjestetty erilaisia tapahtumia mielenterveyteen ja kulttuuriin liittyen, muutamina esimerkkeinä *Kirjavaa kulttuuria* -tapahtumakokonaisuus, *Mental Health Art Week* (MHAW) ja *Scottish Mental Health Arts and Film Festival*. Myös eri klubitalot ovat olleet näissä mukana. (Hänninen 2016, 190–191.)

JÄSENTEN ÄÄNI JA OSAAMINEN ESIIN KUULE MUA -PROJEKTIN AVULLA

Yhteisötaiteella tarkoitetaan yhteisössä tapahtuvaa taidehanketta, jonka yhteisön jäsenet, tässä tapauksessa klubitalon jäsenet, toteuttavat omista lähtökohdistaan. Yhteisötaiteessa oleellista on kuitenkin se, että tekemisprosessi on yleensä tärkeämmässä roolissa kuin taiteellinen lopputulos. Prosessiin osallistuminen ja yhdessä tekeminen on jo itsessään arvokasta ja merkityksellistä. (Taipale 2007, 79–80.) *Kuule mua* -projekti on yhteisötaideprojekti, jonka lopputulosta emme vielä tässä vaiheessa pysty määrittelemään. Artikkelin kirjoittamisvaiheessa se on saanut vasta alkuponnistuksen. Kuitenkin jo nyt, kaikessa keskeneräisyydessäänkin, se on tuottanut valtavan määrän yhteisiä, jaettuja ilon ja onnistumisen hetkiä. Taiteen tekemisen ja siitä nauttimisen kautta voidaan saada aikaan kaikille tärkeitä merkityksellisyyden ja tarpeellisuuden kokemuksia. Tärkeää onkin muistaa, että yhteinen tekeminen on arvokasta ja merkityksellistä jo itsessäänkin.

Kuule mua -projektilla edistetään taiteen saatavuutta ja saavutettavuutta ja mahdollistetaan taiteen tekeminen ja taiteesta nauttiminen myös niille ihmisille, joilla siihen ei välttämättä muutoin ole mahdollisuutta tai joilla mahdollisuudet ovat vähäiset. Projektin kautta klubitalon jäsenillä on mahdollisuus päästä tuottamaan itse taidetta, kuten musiikkia, ja käyttämään omia vahvuuksiaan sekä rohkaistumaan taiteentekijänä ammattilaisten tukemana. Projekti mahdollistaa osallistumisen, oman äänen esille tuomisen. Tämän kautta jäsenet saavat itseluottamusta ja -varmuutta, uskoa omiin kykyihin.

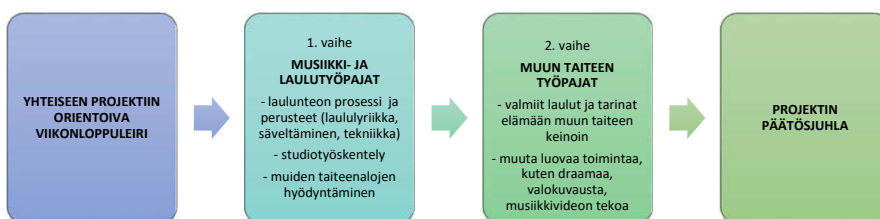
Musiikki, luovat menetelmät ja kulttuuri sosiaalialan työn menetelminä tarjoavat paljon erilaisia ulottuvuuksia kohdata asiakkaiden arkea, edistää yhteisöllisyyttä, avata mahdollisuuksia osallistumiseen ja sitä kautta myös osallisuuteen. Ne tarjoavat iloa tekemiseen ja riemua onnistumiseen. Ryhmätoimintana ne edistävät yhteisöllisyyttä. Yhteiseen luovaan prosessiin osallistuminen antaa kokemuksia yhteisestä tekemisestä ja yksilön merkityksellisyydestä ryhmässä. Yhteinen luova prosessi pitää sisällään yhteistä suunnittelua ja vastuunkantamista. Näin ollen se luo osallisuuden edellytyksiä. Osallisuus ei ole pelkkää osallistumista johonkin tekemiseen, vaan osallistumista myös vastuuseen ja vaikuttamiseen. (Nevalainen & Tuononen 2004.)

LAULUNTEKOTYÖPAJAT YHDESSÄ TEKEMISEN JA OPPIMISEN PAIKKOINA

Kuule mua -projektin suunnittelu- ja valmisteluvaihe alkoi syksyllä 2017. Projektia suunniteltiin tuolloin sekä klubitalon jäsenten että mahdollisten yhteistyötahojen kanssa. Tässä vaiheessa haettiin Taiteen edistämiskeskuksen apuraha projektin toteuttamiselle. Varsinainen projektin toteutusvaihe alkoi helmikuussa 2018. Tuolloin emme vielä tieneet apurahan kohtaloa, mutta päätimme ryhtyä toteuttamaan tätä yhteistä projektia joka tapauksessa, olihan se kaikkien tahto ja halu.

Projektiin osallistumiselle ei asetettu aikaisempaa osaamisvaatimusta tai erityisiä musiikillisia taitovaatimuksia. Klubitalotoiminta on hyvin matalan kynnyksen toimintaa ja sama matala kynnyks on pidetty myös tässä projektissa, kuka tahansa klubitalon jäsen on voinut ilmoittautua mukaan. Taustalla on ajatus siitä, että kuka tahansa voi tehdä lauluja ja kertoa musiikin kautta omaa tarinaansa, vaikka sellaisesta ei aiemmin kokemusta olisikaan. Projektista tiedottaminen tapahtui klubitalon sisäisten tiedotuskanavien kautta. Ryhmän maksimikooksi asetettiin 15 henkilöä tilanpuutteen ja riittävän ohjauksen vuoksi. Mukana kokoontumisissa on aina ollut lisäksi vähintään yksi klubitalon työntekijä. Näin on mahdollistunut työskentely pienempiin ryhmiin jakautuneena.

Kuule mua -projekti voidaan jakaa löyhästi 1) musiikin ja lauluntekemisen osioon ja sitä seuraavaan, 2) muun taiteen tekemisen osioon. Eri taidemuotoja käytetään myös limittäin ja projektille annetaan mahdollisuus muuttua matkan varrella ryhmän toiveiden mukaan. Ensimmäisen osan työpajojen sisällöt muodostuvat pääsääntöisesti erilaisista musiikin tekemiseen liittyvistä teemoista. Ne on selkeästi jaettu laululyriikan kirjoittamiseen, säveltämiseen ja tekniseen osuuteen. Toisessa vaiheessa valmiita tuotoksia työstetään muun taiteen keinoin ja lopulta projekti nivoutuu yhteiseen päätösjuhlaan vuoden 2018 loppupuolella.



Kuvio 1. *Kuule mua* -projektin kulku pääpiirteissään.

MITÄ KÄYTÄNNÖSSÄ ON TEHTY JA MISSÄ OLLAAN NYT MENOSSA?

Artikkelini kirjoitushetkellä *Kuule mua* -ryhmän toiminta on aktiivisesti käynnissä. Meneillään olevassa laulunteko-osuudessa on mukana 15 eri-ikäistä Klubitalo Pönkän jäsentä. Lisäksi kokoontumiskerroilla mukana on aina ollut lisäksi toinen klubitalon työntekijä ja sovittuina ajankohtina vieraileva lauluntekijä. Projektista on oltu kiinnostuneita klubitalon sisällä ja onpa tullut kyselyä ulkopuoleltakin, voisiko tällaiseen päästä mukaan. Seuraavaa vastaavanlaista projektia on kysely jo tässä vaiheessa.

Kuule mua -projektin kokoontumiset on järjestetty noin kerran viikossa sidottuna muuhun Klubitalo Pönkän arjen toimintaan. Työpajat ovat olleet kestoltaan kahdesta kolmeen tuntiin. Muutamina viikonloppuina on järjestetty lähes koko päivän mittaisia työpajoja. Lisäksi jäsenten kanssa on tavattu yksittäisiä kertoja muina aikoina, jos on tarvittu henkilökohtaisempaa ohjausta ja tukea. Myös yhteydenpitoon puhelimitse ja sähköpostitse, tiedottamiseen sekä materiaalien tallentamiseen ja jakamiseen on käytetty aikaa.

Laululyriikan kirjoittamiseen ja säveltämiseen liittyviä työpajoja on pidetty helmi-toukokuussa 2018 viikoittain. Työpajojen sisältö on rakentunut sen hetken tarpeen mukaan. Usein alussa on ollut yhteistä teoriaa, jonka jälkeen on siirrytty joko yksilöllisesti tai pienryhmissä työstämään erilaisia laululyriikan kirjoittamisen tehtäviä. Välillä jäsenet ovat saaneet myös kotitehtäviä seuraavaan kertaan. Nämä tehtävät ovat olleet aina vapaaehtoisia. Laululyriikkatyöpajoissa on käyty läpi mm. yleisiä laulukirjoittamiseen liittyviä neuvoja, laulukirjoittamisen vaiheita, erilaisia laulun osia, muotoja ym. Laululyriikkatyöpajoissa on syntynyt useita laulutekstejä myös kimpakirjoittamalla, pienryhmissä toimien. Kirjoitettuja laululyriikoita on myös analysoitu ja ”klinikoitu” yhdessä.

Sävellystä on tehty kirjoittamisen yhteydessä ryhmissä säveltäen. Lisäksi säveltämiseen painottuvissa työpajoissa on käyty keskustellen läpi erilaisia menetelmiä säveltämiselle, kuten ryhmissä säveltämistä, eri välineiden käyttöä, improvisointia ja sointukulkujen päälle säveltämistä. Lisäksi on tarkoitus käydä vielä läpi sävellyttämistä yhteissäveltämisen muotona kuten lyriikoiden kohdalla, myös kimpakirjoittamista on käytetty. Jokaisen osallistujan työpanos on ollut tärkeä, oli se sitten kopiokoneen käyttöä, soittamista, hyräilyä tai mitä tahansa. Salo (2006) kertoo kimpakirjoittamisen (*co-writing*) mahdollisuuksista. Siinä ajatuksena on jokaisen persoonallisen tavan yhteensovittaminen ja työskentely yhdessä. Hänen mukaansa biisinteossa rikkautta on, jos työryhmä koostuu eri sukupuolista ja monen ikäluokan ihmisistä. Jokaisen osallistujan panos on tärkeä, ja yhdessä ideoinnilla nähdään monenlaisia mahdollisuuksia.

(Salo 2006, 248–251.) Säveltämiseen sisältyy usein ajatus siitä, että se on jotain ihmeellistä ja onnistuu vain erityisen lahjakkailta muusikoilta. Säveltäminen on kuitenkin mahdollista kaikille (Karjalainen-Väkevä & Nikkanen 2013, 64). Nykyaikana erityisesti teknologia mahdollistaa musiikin tekemisen myös henkilöille, jotka eivät laula tai itse soita mitään instrumenttia. *Kuule mua* -projektissa on hyödynnetty esimerkiksi *GarageBand*- ja *FL Studio* -ohjelmia.

Viikonloppuina järjestetyt työpajat ovat mahdollistaneet ryhmäläisten syvemmän tutustumisen toisiinsa ja käytännön tekemisen yhdessä. Viikonloppupajojen aikana on voitu toimia pienryhmissä kiireettömämmin antaen paremmin tilaa ja aikaa luovuudelle.

Työpajojen kautta on syntynyt tekstejä ja valmiita lauluja, joista osa on työstetty jo demomuotoiseksi. Osa lauluista on vielä kesken ja niiden hiominen ja harjoittelu jatkuvat edelleen. Syksyllä 2018 suunnitelmissa on päästä äänittämään valmiit laulut studioon saakka. Projektin toiseen vaiheeseen suunniteltu muun taiteen käyttö on hahmottumassa. On ideoitu, että syntyneistä lauluista tehtäisiin musiikkivideoita, joiden toteuttamisessa voisi olla mukana myös muita klubitalon jäseniä. Lisäksi on toivottu musiikkiteatteria, valokuvausta ja draamaa.

Kuule mua -projektin loppuvaiheessa pidetään tapahtuma, jossa projektin aikana syntyneet taideteokset esitellään. Tuotoksia esitetään myös klubitalon omissa tapahtumissa, mutta tarkoitus on pitää myös tilaisuus, johon kutsutaan osallistujien lisäksi muuta klubitaloyhteisöä sekä osallistujien valitsemia kutsuvieraita. Syntynyttä musiikkia ja taidetta on mahdollista esittää myös Oulun seudulla järjestettävässä *Kirjavaa kulttuuria* -tapahtumakokonaisuudessa vuoden 2018 lopulla sekä Suomen Klubitalot ry:n kevätseminaarissa, joka järjestetään vuonna 2019 ensimmäistä kertaa Oulussa.

JOKAINEN VOI OLLA MUKANA JUURI NIIN KUIN HALUAA – KOKEMUKSIA PROJEKTIN KULUSTA

Projektin alusta saakka klubitalon jäsenet ovat olleet vahvasti mukana sen suunnittelussa ja toteutuksessa. Tiesin, että jäsenillä on itselläänkin paljon musiikillista taitoa ja osaamista. Suunnittelin ryhmien kokoontumisen niin, että kaikilla on mahdollisuus tuoda siihen oma panoksensa henkilökohtaisen osaamisen kautta.

”Tämä on tuonut tärkeää sisältöä arkeen.” –jäsenen palaute

Yksi tavoitteista on ollut myös sosiaalisen toimintakyvyn sekä vuorovai-
kutus- ja ryhmätyötaitojen kehittyminen taiteen tekemisen kautta. Lisäksi
projektilla vastataan jäsenten toiveisiin mielekkään tekemisen löytymisestä
ja uusien taitojen oppimisesta.

*”On ollut mahtavaa nähdä, kuinka paljon taitoa jäsenillä on.” –klubitalon
työntekijän palaute*

Projektin alusta alkaen ryhmälle on muodostunut vahva yhteishenki. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden tukeminen on ollut lähtökohtana *Kuule mua* -projek-
tin toiminnassa. Känkäsen (2013) mukaan yhteisölliset kokemukset vahvistavat
osallisuutta, dialogisuutta ja uudistavat sosiaalisia suhteita. Parhaimmillaan
yhteisöllinen toiminta voi muuttaa yksinäisyyden kumppanuudeksi.

Yhteisölliset taideprojektit voivat yhdistää eri-ikäisiä ihmisiä yhteen ja luoda
sosiaalista tilaa, jossa ihmiset kohtaavat toisensa. Yhteisestä tekemisestä syn-
tyy ”meidän juttu” ja yksilöllisistä ja jaetuista tarinoista jaettujen kokemusten
tila. (Känkänen 2013, 78.)

Yhteisötaiteen sosiaaliset vaikutukset sisältävät kokemuksen ja tiedon
siitä, että ihminen on itse päässyt osallistumaan, häntä on kuunneltu, hän on
ollut ryhmän jäsenenä mukana järjestämässä toimintaa ja on tehnyt muiden
kanssa yhdessä taidetta (Liikanen 2011, 31). Yhteisötaide voi tällä tavoin
yhdistää ja kiinnittää jäsenet yhteisöön. Taiteella onkin todellinen sosiaa-
linen tilaus yhteisöllisyyden vahvistajana. (Hohenthal-Antin 2006, 48.) Tämä
on otettu *Kuule mua* -projektin toteutuksessa huomioon antamalla jäsenille
mahdollisimman paljon tilaa ja mahdollisuuksia itseohjautuvaan toimintaan.

”Tällaisessa porukassa jokainen voi oppia toiseltaan.” –jäsenen palaute

Ryhmää on yhdistänyt yhteinen tiedonjano ja tahto musiikin tekemiseen.
Klubitalon jäsenten taitojen ja osaamisen löytyminen ja käyttöön saaminen
projektin myötä on ollut erityisen hienoa nähdä. Ryhmässä onkin muodostunut
erilaisia rooleja: on laululyriikan kirjoittajaa, säveltäjää, soittajaa, tuottajaa,
taustojen tekijää jne. Jäseniltä saadun palautteen mukaan uusien taitojen
oppiminen ja laulun tekemisen eri vaiheisiin tutustuminen on ollut antoisaa.
Kaikki ovat olleet kiinnostuneita musiikin tekemisen eri osa-alueista ja halun-
neet oppia uutta. Osa kertoo saaneensa uuden kipinän musiikin tekemiseen
ja osa on löytänyt uuden tavan ilmaista itseään ja omia ajatuksiaan. Toiminnan
mielekkäisyys ja tärkeys on näkynyt myös siinä, että kaikki työpajoihin osallistu-
neet jäsenet ovat olleet hyvin vähän pois tapaamiskerroilta tai jos poissaoloa

on tullut, he ovat pääsääntöisesti ilmoittaneet siitä etukäteen. *Kuule mua* -projektin on koettu vaikuttavan positiivisesti yleiseen hyvinvointiin ja tuovan vaihtelua arkeen.

Palautteen mukaan ryhmän osallistujat ovat kokeneet ryhmään osallistumisen antoisana. Ryhmän keskinäinen ilmapiiri on ollut positiivinen, innostava ja turvallinen. On koettu, että ryhmässä on uskaltanut kokeilla erilaisia asioita ja ryhmän tukea on pidetty erittäin tärkeänä. Ryhmän yhteinen innostus asiasta on ollut kannatteleva voima koko tähänastisen projektin ajan.

”On tärkeä tunne, kun huomaa että osaat jotain, saat aikaseksi jotain ja bonuksena joku tykkää siitä.” –jäsenen palaute

Työpajojen viikoittaiset kokoontumiset ovat olleet sidottuja omaan kalenteriini ja klubitalon arkeen. Usein niiden aikana on huomattu, että aikaa työstämiseen olisi tarvittu enemmän. On ollut tunne, että työpaja päättyi juuri siinä vaiheessa, kun päästiin vasta alkuun. Viikonloppuisin järjestetyissä työpajoissa tätä ongelmaa ei ole ollut. Niiden anti on koettu suureksi. Tärkeää oli, että heti projektin alussa oli yhteinen viikonloppupaja, jonka aikana ryhmäytyminen pääsi hyvään alkuun.

”Mukava, kun opittiin tuntemaan paremmin toisemme. Huikea päivä.” –jäsenen palaute

Työpajoissa yhdessä tekeminen ja laulujen konkreettinen työstäminen on ollut jäsenten mielestä antoisampaa kuin teoreettinen asioiden opettaminen. Kuitenkin on koettu, että nämä luentotyyppiset tapaamiset ovat antaneet hyvää tietopohjaa musiikin tekemiselle ja helpottaneet sitä kautta laulujen tekemistä porukassa.

”Tämä osallistuminen on auttanut ymmärtämään, miten monipuolisesti voi musiikkia osata ja tehdä.” –jäsenen palaute

YHTEISÖMUUSIKON ROOLISTA PROJEKTIN JA RYHMÄN TOIMINNASSA

Kuule mua -projektin kokoontumisissa tärkeäksi olen kokenut ohjaajan ammattitaidon ja kyvyn lukea ryhmää, sen toimintaa ja siinä olevien yksilöiden tarpeita. Ryhmän ohjaaminen vaatii herkkyyttä kuulla ja nähdä asioita, joita ei läheskään aina sanota ääneen. Ryhmän ohjaamisen kannalta ryhmän koko

on ollut haaste. Vaikka osallistuvat jäsenet ovat olleet joiltain osin tuttuja ja ryhmä on ollut toimiva ja toisiaan innostava, siitä huolimatta ryhmän toiminnan suhteen on pitänyt tehdä suunnitelmia. Ryhmän ollessa noinkin iso, on ollut tärkeää, että mukana on ollut aina myös toinen klubitalon työntekijä. Olemme voineet jakaa työpanostamme pienryhmien ohjaamiseen.

Luovaa toimintaa, kuten laulujen luomista on hyvin vaikea suunnitella etukäteen. *Kuule mua* -projekti on suunniteltu ja toteutettu jäsenten kanssa heidän toiveidensa mukaan. Sen kulkua ja sisältöjä on täytynyt koko matkan ajan suunnitella ja päivittää. Olen toiminut projektin ohjaajana ja vetäjänä, mutta toteutus on koko ajan lähtenyt jäsenten omista lähtökohdista käsin, heidän toiveidensa, ideoidensa ja taitojensa pohjalta. Jäsenten itseohjautuvuus projektin aikana on ollut ihastuttavaa ja huomattavaa. Tärkeimpiä asioita projektissa onkin ollut porukan yhteen saattaminen, jokaisen huomioiminen, välineiden antaminen, rohkaiseminen ja innostaminen – loput he ovat hoitaneet itse. Ilokseni olen huomannut, että yhteinen tekeminen on kantanut myös vapaa-ajalle. Jäsenet ovat työstäneet lauluja myös keskenään yhteisten tapaamisten ulkopuolella.

Olen aiemminkin voinut hyödyntää omaa musiikillista osaamistani työssäni sosiaalialalla. Laulutyöpajatyöskentelyn ja laulun tekemisen ohjaaminen ryhmän kanssa on ollut minulle henkilökohtaisesti kuitenkin uusi haaste. Olin jo pitkään halunnut kehittää Klubitalo Pönkän musiikkitoimintaa, lisätä omaa tietoa eri laisten toiminnallisten musiikkituokioiden sisällöistä, ja nämä ajatukset sysäsivät minut yhteisömuusikon erikoistumiskoulutukseen. Projektin toteuttaminen yhdessä taide- ja kulttuurialan ammattilaisten kanssa on mahdollistanut itselleni uuden oppimisen ja vapauttanut aikaani käytännön ohjaamiseen ja toimimiseen jäsenten kanssa. Koen toimineeni projektin vetäjän roolin lisäksi ryhmän innostajana, hetkien tallentajana ja yhteistyön kehittäjänä. Mukana olleen lauluntekijän työpanos on ollut merkittävää. Hänen osaamisensa myötä olen saanut myös omaan työkalupakkiini uusia eväitä, joita pystyn hyödyntämään varmasti tulevaisuudessa. Silti projektin vetovastuu on ollut ajankäytöllinen haaste ja vaatinut jatkuvaa painottelua ja resurssien pohtimista muun työn ohessa. Työpajojen ulkopuolella tapahtuvaa työtä, kuten yhteydenpitoa ja organisoimista, on ollut paljon.

Klubitalo Pönkän musiikki- ja taidetoiminnan yhteiskehittäminen on saanut pontta projektin myötä. Jäsenet ovat toivon mukaan nyt entistä vahvemmin mukana myös muun toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Taiteen tekeminen ja elämykset koostuvat keskittymisen ja läsnäolon hetkistä. Palautteen perusteella voidaan todeta, että *Kuule mua* -projektin kautta on jo tässä vaiheessa saatu paljon uusia elämyksiä ja kokemuksia. Emme vielä tässä

vaiheessa tiedä, mitä kaikkea muuta se vielä tuokaan tullessaan. Musiikin tekemisen kautta jäsenten itsetunto on vahvistunut ja se on tuonut iloa koko yhteisön arkeen. *Kuule mua* -projektin kaltaista taidetoimintaa on toivottu lisää. Jäsenten toiveet ja tyytyväisyys on vahvistanut klubitalotoiminnan tulevaa suuntaa – musiikin ja taidetoiminnan vahvistaminen on edelleen yksi kehittämisen paikoista Klubitalo Pönkän tulevaisuuden toiminnassa sekä toivottavasti laajemminkin sosiaalialalla erilaisten ihmisten kanssa toimimisessa.

”Tämä on ollut todella tärkeä projekti, tuonut elämään hyvää sisältöä. Olen saanut tehdä sitä mitä rakastan!” –jäsenen palaute

LISÄYS 31.3.2019

Kuule mua -projekti alkoi jo vuoden 2017 lopulla apurahan hakemisella. Saatu apuraha mahdollisti projektin toteuttamisen laajempuna kuin mitä yhteisömuusikon erikoistumiskoulutukseen liittyvä kehittämistehtävä olisi vaatinut. Artikkelin kirjoittamisvaiheessa eletään kevättä 2018, jonka jälkeen projekti on jatkunut vielä yhdeksän kuukauden ajan, kevääseen 2019 saakka. *Kuule mua* -projektin ansiosta ja sen aikana syntyneistä lauluista ollaan parhaillaan tekemässä omakustannejulkaisua. Lisäksi tehtyihin lauluihin on valmistunut useita musiikkivideoita. Lähiaikoina järjestettävässä *Kuule mua* -gaalassa kokoonnutaan yhdessä *Kuule mua* -matkan tunnelmien äärelle, kun valmiit tuotokset saavat ensi-iltansa. Projektin vetäjän rinnassa sykkii ilo ja ylpeys näistä rohkeista ja taitavista ihmisistä, joiden kanssa yhteistä *Kuule mua* -matkaa on saanut käydä. Valmiiksi saatuja tuotoksia paljon tärkeämpää on ollut juuri se, että tämä tehtiin, toteutettiin ja koettiin yhdessä. Kiitos mukana olleet Klubitalo Pönkän jäsenet, henkilökunta ja yhteistyötahot.

LÄHTEET

Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta: Taidetoiminta seniori- ja vanhuustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hänninen, E. 2016. Itseilmaisun ja luovan toiminnan kehittämisajatuksia. Julkaisussa *Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa*. Toim. E. Hänninen. Helsinki: Suomen Klubitalot, 189–191.

Karjalainen-Väkevä, M. & Nikkanen, H. 2013. Opettajan roolit säveltämisen ohjaajana ala- ja yläkoulussa. Julkaisussa *Säveltäjäksi kasvattaminen. Pedagogisia näkökulmia musiikin luovaan tekijyyteen*. Toim. J. Ojala & L. Väkevä. Helsinki: Opetushallitus, 64–82. Oppaat ja käsikirjat 3.

Klubitalot, Pönnkä. N.d. Klubitalo Pönnkän esittely Nuorten Ystävien sivustolla. Viitattu 30.3.2018. https://www.nuortenystavat.fi/palvelut/sosiaalinen_kuntoutus_ja_tyolistyminen/klubitalot/ponkka.

Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 18.3.2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-911-4>.

Lehtinen, U. 2016. Ensimmäisiä kokemuksia kulttuuripajan ja Klubitalon yhteiselosta. Julkaisussa *Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa*. Toim. E. Hänninen. Helsinki: Suomen Klubitalot, 194–196.

Liikanen, H-L. 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Helsinki: Ikänsitutuutti.

Nevalainen, R. & Tuononen, H. 2004. Joki virtaa – valokuvaus ja luonto luovuuden lähteenä. Julkaisussa *Voimavirtaa arkeen. Taide ja kulttuuri sosiaalialan työssä*. Toim. A. Jämsén & T. Kokkonen. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, 113–118.

Palsanen, K. 2013. Yhteistutkiminen versio 2.0. Opas Sosiaalityöhön. Helsinki: Socca, pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Soccan työpapereita 2013:3. Viitattu 2.12.2017. http://www.socca.fi/files/2335/Yhteistutkiminen-opas_sosiaalityohon_2.0_Kati_Palsanen.pdf.

Rönkä, A-L. & Kuhlampi, A. 2011. Johdanto. Julkaisussa *Taide käy töissä. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisössä*. Toim. A-L. Rönkä, I. Kuhanen, M. Liski, S. Niemeläinen, P. Rantala & I. Väänänen. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulun julkaisuja, 10–13. Sarja C Artikkelikokoelmat, raportit ja muut ajankohtaiset julkaisut, osa 74. Viitattu 19.4.2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-827-115-7>.

Salo, H. 2006. Kahlekuningaslaji. Lauluyriikan käsikirja. Helsinki: Like.

Suomen Klubitalot ry. N.d. Suomen klubitalot ry:n verkkosivusto. Viitattu 12.6.2018. <https://www.suomenklubitalot.fi>.

Taipale, M. 2007. Terveyttä ja hyvinvointia kulttuurista senioreille. Julkaisussa Katso-mosta estradille: Ikäihmiset kulttuurin tuottajina. Toim. L. Hohenthal-Antin, L. Krekula, T. Rasi, P. Schweitzer, M. Taipale, M. Taipale, A. Trilling, M. Väättäjäinen. Lappeenranta: Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Oy Socom, 20–37.

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Toimintaohjelman 2010–2014 loppuraportti. 2015. Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:17. Viitattu 17.4.2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3578-5>.

Yrttiaho, K. 2016. Klubitalotoiminnan ja kulttuuripajamallin yhdistäminen. Julkaisussa Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa. Toim. E. Hänninen. Helsinki: Suomen Klubitalot, 192–193.

”KAIKKI OSAA!” MUSIIKISTA PUHTIA ARKEEN JA TYÖHÖN

Jussi Kokko

Taidelähtöisistä toiminnoista työhyvinvoinnin tukemisessa on saatu hyviä kokemuksia. Taidetoiminnan on havaittu parantavan työyhteisön sisäisiä suhteita, rakentavan luottamusta sekä vahvistavan tiimihenkeä. (Ikäläinen 2017, 4.) ”Kaikki osaa!” Musiikista puhtia arkeen ja työhön -projektin lähtökohtana oli kokeilla musiikillisen toiminnan positiivisia vaikutuksia työyhteisöryhmän hyvinvointiin sekä jokaisen ryhmäläisen omaan työssä jaksamiseen. Lisäksi pyrkimyksenä oli pohtia voisiko musiikillisen toiminnan avulla tukea yhteisöllisyyttä. Musiikillisen toiminnan ohessa ryhmän jäsenillä oli mahdollisuus tutustua musiikillisiin toimintatapoihin sekä avartaa käsityksiään suhteessa musiikkiin. Tärkeitä teemoja olivat musiikillinen yhdessäolo ja tekemisen ilo sekä oma rohkeus. Lopputuloksena oli positiivinen ja voimauttava kokemus niin ryhmänjäsenten palautteen kuin omien havaintojenikin perusteella.

ONKO KAIKKI TÖISSÄ HYVIN?

Työhyvinvointia ja etenkin työntekijöiden jaksamista on voimakkaiden työelämämuutosten vuoksi tutkittu Suomessa paljon. Sosiaali- ja terveysministeriön raportissa *Psykososiaalisiin kuormitus- ja voimavaratekijöihin liittyvä työhyvinvointitutkimus Suomessa 2010–2013* kuitenkin todettiin, että lukuisista tutkimushankkeista huolimatta tutkimuksissa esitetään kuitenkin vähän konkreettisia kehittämisskeinoja. Myöskään erilaisten keinojen vaikuttavuutta ole tutkittu kovinkaan laajasti. (Mäkinen, Bordi, Heikkilä-Tammi, Seppänen & Laine 2014, 2.)

Työhyvinvointi on laaja käsite, joka voidaan lyhyesti tiivistää sekä yksilön henkilökohtaiseksi vireystilaksi että koko työyhteisön yhteiseksi vireystilaksi. Käsitteenä työhyvinvointi ei ole konkreettinen, joten se voi merkitä eri ihmisille eri asioita. Työhyvinvointia varten kuvaamaan on kehitetty Työhyvinvoinnin portaat -malli. Perustana malliin ovat ihmisen perustarpeet (Ojala & Ahonen 2005, 28–29):

- 1 Fysiologiset perustarpeet (terveys, fyysinen kunto ja jaksaminen).
- 2 Turvallisuuden tarve (työpaikan henkinen ja fyysinen turvallisuus sekä työn jatkuvuus).
- 3 Liittymisen tarve (yhteisöllisyys työyhteisössä, työkaverit ja tiimit).
- 4 Arvostuksen tarve (oman osaamisen ja työn arvostus).
- 5 Itsensä toteuttamisen tarve (oman työn ja osaamisen kehittäminen). Työhyvinvoinnin edellytyksenä on, että nämä tarpeet tyydyttyvät työssä ja elämässä. Myönteiset vaikutukset tulevat heijastumaan koko organisaatioon. (Mts, 28–30.) *Kaikki osaa* -projektin toiminta painottuu työhyvinvointiportaita askelille kaksi ja kolme eli sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.

MIKSI SIIS MUSIIKKI TOIMINNAN VÄLINEENÄ?

Musiikki tekee kiistatta hyvää, vaikkakaan vielä ei ole kaiken kattavaa tieteellistä tietoa siitä, miten musiikki saa aikaan positiivisia vaikutuksia. Liisa Ukkola-Vuoti (2017) on tutkinut ja pohtinut kirjassaan *Musikaaliset geenit – hyvinvointia musiikista* musiikin vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin sekä laajemminkin fysiologiaan. Tutkimusten mukaan musiikin kuunteleminen lisää vastustuskykyä immuunijärjestelmässä sekä nostaa mielialaa vähentäen samalla stressiä. Musiikkia kuunneltaessa tahdosta riippumaton hermesto aktivoituu ja stressihormonin tuotanto vähenee, jolloin ihminen rentoutuu. Mielenkiintoista oli se, ettei mikään musiikkigenre ole ylivertainen. Eikä sinänsä ole merkitystä siinä soiko kuunneltava musiikki esimerkiksi duurissa vai mollissa. Musiikkimaut kun ovat hyvin yksilöllisiä. Ukkola-Vuoti toteaa jokaisen hyötyvän musiikista, oli se sitten laulamista, soittamista tai kuuntelemista. Hyödyn saavuttamiseen ei tarvitse olla erityistä musiikillista kykyä tai lahjakkuutta. (Ukkola-Vuoti 2017, 175–198.)

HYVINVOINTIA MUSIIKISTA – KYLLÄ

Musiikki yhdistää ja sillä on tärkeä sosiaalinen merkitys. *Maamme*-laulun soidessa monet suomalaiset kokevat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhdessä soittamisen ja laulamisen sekä musiikin yhteisen kuuntelun on todettu lisäävän myös halukkuutta ja motivaatiota toimia yhdessä. Tällöin musiikin yhteisölliset hyvinvointivaikutukset pääsevät esille. Musiikin tiedetään myös vähentävän vaivautuneisuutta ventovieraiden kesken, joten se on hyvä keino ryhmäytymisen alkuvaiheessa. Musiikillinen toiminta auttaa myös säätämään tunteita ja lujittamaan yhteishenkeä. On kuitenkin muistettava, että yhteiseen musiikilliseen toimintaan vaikuttaa jokaisen henkilökohtainen suhde musiikkiin. Sen

muodostumiseen ovat vaikuttaneet elämän aikana saadut kokemukset, jotka voivat olla niin positiivisia kuin negatiivisia. (Musiikki virkistää kehoa ja mieltä.)

KAIKKI OSAA -RYHMÄN ALKUHAASTEET JA SUUNNITELMAT

Musiikillinen työhyvinvointiryhmä toteutettiin Jyväskylässä Valteri-koulu Oner-vassa. Ryhmäksi valikoitui lopulta koulun johdon toivomuksesta erään luokan ohjaajat. Luokan oppilaat asuvat viikot koululla, joten ohjaajat tekivät vuoro-työtä. Luokassa oli ollut syksyn aikana monenlaisia pulmia, ja henkilökunnan vaihtuvuus oli ollut suurta. Nyt tilanne oli kuitenkin vakiintunut. Suuri ongelma ryhmän aloittamisen kannalta oli yhteisen ajan löytäminen. Lopulta totesimme viikonloppujen olevan ainoa vaihtoehto, sillä perjantai-iltapäivätkin olivat jo valmiiksi varattu täyteen. Ryhmän motivoinnin kannalta oli merkittävää, että sain sovittua koulumme rehtorin kanssa työaikajärjestelyistä. Ilokseni rehtori arvosti toimintaa, joten osallistujat saattoivat merkitä yhteisen toiminnan työ-ajaksi (maksimissaan 6 t). Tällä työnantajan vastaantulolla oli suuri merkitys ryhmän osallistumishalukkuuteen, joka oli lopulta 100 %.

Sovimme ryhmän kanssa, että tapaisimme kaksi viikonloppukertaa. Kahdelle kolmen tunnin toimintakerralle suunnittelin kahdeksan erillistä musiikillista toimintaa. Toimintaideat olin saanut pääosin yhteisömuusikkokoulutuksesta, joten niitä oli mukava kokeilla käytännössä.

ALUSSA AINA HIEMAN JÄNNITTÄÄ

Aloitimme toiminnan kummakin kerralla ryhmäytymisharjoituksilla, jotta ”jää saataisiin rikottua” heti alussa puolin ja toisin. Ryhmäytymisharjoituksia oli toiminnan alussa yksi kummallekin tapaamiskerralle. Ajattelin niiden riittävän, koska ryhmän jäsenet olivat jo toisilleen tuttuja. Hyödynsin hedelmälliseksi havaitsemaani paukepiiri-metodin toiminta-ajatusta, jossa oleellista on yhdessä tekemisen luova ja innostava voima soittovirheiden välttelyn sijaan. Ensimmäiseksi harjoitukseksi otimme paukepiirissä hyväksi kokemani 1-2-3-mokaharjoituksen, jossa sanotaan pareittain ääneen vuorotellen ”1-2-3, 1-2-3” ja niin edelleen. Kumpi pareista ensin sekoaa, eli ”mokaa”, juhlii virhettään riemukkaasti. Toimintaa jatketaan niin, että ensin numeron 3 tilalle tulee jokin liike tai toiminto ilman puhetta. Seuraavassa vaiheessa muutetaan numeron 2 tilalle jokin toinen liike tai toiminto, ja lopuksi toiminta on sanatonta vuorovai- kutusta parin kanssa. Mokauksia juhliitaan riemulla koko ajan, mikä vapauttaa tunnelmaa ja vähentää epäonnistumisen kokemusta. Toisella kerralla toteute- taan ”Sormitanssi”, missä paria, jolla on silmät kiinni, ohjataan ja tanssitetään sormella musiikin mukaan. Harjoitus toimii myös luottamusharjoituksena.

MUSIIKILLISTA TOIMINTAA JA RAUHOITTUMISTA

Musiikillinen toiminta kahdelle lauantaille koostui mukaillusta paukepiiristä, bändisoittamisesta, kuva+tarina+äänimaiseman luomisesta sekä musiikin-kuuntelun ympärille rakentuvista musiikkiterapeuttisista menetelmistä (mielikuvat, omat tärkeät kappaleet, rentoutuminen). Toiminnan rytmitys muodostui niin, että aamupäivällä oli aktiivista soittamista ja tauon jälkeen musiikin kuuntelua.

Mukaillussa paukepiirissä soitimme djembe-rummuilla. Tutustuimme monelle uuteen soittimeen rauhassa, jonka jälkeen alkoi yhteisen rytmin etsiminen ja eri äänimaailmojen kokeilu. Yhteisen rytmin löydyttyä jokainen ryhmän jäsen pääsi sooloilemaan ja kokeilemaan rytmillisiä rajojaan rummun kanssa. Muutamat paukepiirissä käytetyt sanattomat visuaaliset käsimerkit onnistuivat soiton aikana mukavasti. Paukepiirissä tyypillinen ohjaajan vaihto kesken musiikin tuntui vielä liian haasteelliselta ryhmälle, joten jatkoimme toiminnan loppuun asti omassa ohjauksessani.

Bändiharjoituksessa tarkoitus oli opetella kolme sointua ukulelella. Bändikappaleeksi valitsin kolme sointua (C, F, G) sisältävän J. Karjalaisen kappaleen *Kolme Cowboyta*. Aiemmin kitaraa nuoruudessaan hiukan soittaneilla ryhmän jäsenillä soinnut ja sormet kohtasivat hyvin, mutta huomasin muutamalle sointujen opettelun olevan haastavaa. Ehdottelin muita soittimia, ja aika nopeasti bändin soitinkirjo laajentuikin sähköbassoon, koskettimiin sekä rumpuihin. Soittimissa käytimme kuvionuottien mukaisia värinuotteja sekä sointumerkintöjä. Tämä helpotti kappaleen oppimista soittamista sekä basson että kosketinsoittimen kohdalla. Rumpalilla oli musiikillista taustaa, joten peruskomppi luonnistui vaivattomasti. Laulamiseen saivat tietysti kaikki halukkaat yhtyä. Lopputulos oli huikean hieno. Yksi ryhmäläisistä ehdotti soittamisen äänittämistä kännykällä/tabletilla, mikä olikin varsin loistava idea. Äänite kuulosti todella hyvältä. Tämän musiikillisen teoksen päätimme kuunteluttaa ryhmän luokan oppilaille.

Kuva, tarina, äänimaisema -harjoituksessa käytin valokuvia maisemista. Jokaisesta kuudesta kuvasta ryhmän jäsenet kirjoittivat yhden sanan tai lauseen muistiin paperille. Tämän jälkeen jokainen valitsi suosikkikuvansa. Suosikkikuvan valittuaan muut ryhmän jäsenet jakoivat kuvan kirjoittaman sanan tai lauseen. Näitä sanoja piti käyttää tarinaa tai runoa luotaessa. Tietysti muutama kuva miellytti useampia, joten he muodostivat oman ryhmän. Tarinaan tai runoon piti vielä mieltä ja luoda sopiva äänimaailma, joko netistä etsien tai musiikkiluokan soittimilla tuottaen. Lopuksi oli esitysten vuoro, jotka olivat koskettavia. ”En olisi ikinä uskaltanut esittää tätä muualla!” kommentoi eräs ryhmäläisistä.

Musiikin kuuntelu ja mielikuva -harjoituksessa kuuntelimme kahta hyvin erilaista ja jopa erikoista musiikinäytettä, joita itse olin kuunnellut yhteisömuusikon koulutuksessani. Karlheinz Stockhausenin musiikki sekä tiibetiläinen meditaatiomusiikki olivat herättäneet mielenkiintoisia mielikuvia. Ryhmän jäsenille olin jakanut vihkon ja kynät, jotta he voisivat kirjoittaa tai piirtää mieleen nousevia asioita. Lopputuloksena oli mielenkiintoisia keskusteluja sekä mielikuvia.

Omat tärkeät kappaleet -harjoituksessa jokainen sai tuoda kuultavaksi itselleen tärkeän kappaleen samalla jakaen ryhmälle myös jotain itsestään. Ennen kuuntelemista jokainen sai kertoa, miksi juuri tämä kappale. Jokaisen kappaleen jälkeen keskustelimme, mitä ajatuksia, tunnelmia tai jopa muis-toja kappale oli herättänyt kuulijoissa. Kappalevalinnat olivat monipuolisia ja itseäni yllättäviä.

Musiikin kuuntelu ja rentoutuminen -harjoitus oli kaikille kenties tutuinta toimintaa. Valitsin kuunneltavaksi tällä kertaa Erik Satien *Grossiennes*-sävellyssarjan ensimmäisen osan, jonka tunnelma on kenties hieman surumieli-nen, pelkistetty ja rauhoittava. Lisäksi kuuntelimme kesäisiä luonnonääniä. Molemmat saivat kannatusta kysyttäessä, kumman äänimaailman kanssa oli helpompi rentoutua. Ainoa ikävä miinus tuli musiikkiluokan tuoleista, jotka eivät olleet tarkoitettu rentoutumiseen.

OLIPA MUKAVAA TEKEMISTÄ JA YHDESSÄOLOA

Kokemukset musiikillisesta yhteistoiminnasta olivat erittäin positiivisia. Omien tilannehavaintojen sekä ryhmältä saadun palautteen perusteella musiikillinen toiminta oli ollut mieluisaa. Kaikilla, itseni mukaan luettuna, oli kaksi mukavaa ja rauhallista tapaamiskertaa. Mielenkiintoista oli palautteen perusteella se, että selvää musiikillista suosikkitoimintaa ei noussut ("Mitkä musiikkijutut sopivat sinulle parhaiten? Laita järjestykseen!"). Eniten pidettiin bänditoiminnasta, sitten paukepiiristä. Eli toiminnallisuus vei niukan voiton esimerkiksi musiikin kuuntelusta. Kaiken kaikkiaan monipuolisuus tuntui olevan oikea valinta myös palautteen perusteella. Tapaamiskertojen pituus (3 tuntia/kerta) osoittautui myös sopivaksi. Ehdimme työskennellä rauhassa, pitää tauon ja jatkaa toimintaa.

Omasta työskentelystäni sain rohkaisevaa ja mukavaa palautetta. Ennen toiminnan alkua tavoitteeni oman työskentelyni suhteen oli olla avoin kaikille ehdotuksille sekä mahdollisimman kannustava, innostava, rohkaiseva ja rento. Ilokseni luin ryhmän palautteista samoja adjektiiveja.

TÄSTÄ OLISI OLLUT HYVÄ JATKAA

"Kaikki osaa!" Musiikista hyvinvointia arkeen ja työhön oli onnistunut kokeilu. Toiminnan onnistumiseen vaikutti ehdottomasti se, että ryhmän jäsenet saivat osallistua toimintaan työaikana. Toiminnan arvostus työnantajan puolelta lisäsi motivaatiota niin ryhmän jäsenien kuin vetäjänkin kannalta. Toinen onnistumisen edellytys oli todennäköisesti toiminnan monipuolisuus. Palautteen perusteella mikään musiikillisista toimintamuodoista ei noussut esille ylivoimaisena, vaan kaikilla oli eri valinta ykkössuosikiksi.

Lauantait toimintapäivinä osoittautuivat hyväksi ratkaisuksi. Kouluympäristö oli ihanan rauhallinen, ja kaikki tulivat levänneenä toimintaan. Myös tapaamiskertojen pituus sekä kaksi tapaamiskertaa sopivat ryhmän jäsenille palautteen mukaan hyvin. Osa ryhmän jäsenistä toki olisi halunnut vielä toiminnalle jatkoa. Mikäli ryhmän toimintakerrat olisivat jatkuneet, olisin yrittänyt muuttaa musiikillisen toiminnan painopistettä pikkuhiljaa itseohjautuvaksi eli musiikillisen toiminnan ideat ja toimintatavat tulisivat nousemaan yhä suuremmissa määrin ryhmän toiveista. Toimintaan olisi kenties voinut liittää myös yleisesti keskusteluja työssäjaksamisesta, työilmapiiristä sekä omista tuntemuksista työssä.

On vaikea sanoa, kuinka nämä kaksi tapaamiskertaa vaikuttivat kunkin henkilön työhyvinvointiin pitkällä tähtäimellä. Emme keskustelletty työstä ja hyvinvoinnista lainkaan tapaamiskerroilla. Olin tosin alun perin suunnitellut lisääväni työhyvinvointiasioita mukaan, mutta jätin ne lopulta pois. Hyvä niin, sillä tämä oli palautteen mukaan myös oikea ratkaisu. Kuitenkin tapaamiskertojen jälkeen kaikki osallistujat kertoivat saaneensa lisää virtaa ja iloa, ja he olivat oppineet työkavereistaan jotain uutta. Omakohtaisesti pääsin tutustumaan paremmin aiemmin melko ventovieraisiin työtovereihini ja päinvastoin.

Olisin voinut tehdä jälkeen päin kyselyn, oliko *Kaikki osaa* -ryhmän toiminnalla ollut jonkinlaista vaikutusta työilmapiiriin sekä päivittäiseen työskentelyyn. Joidenkin ryhmän jäsenten kanssa käydyissä käytäväkeskusteluissa selvisi, että siirtovaikutusta päivittäiseen työskentelyyn ei heidän mukaansa ollut havaittavissa. Jäsenet kuitenkin muistelivat toimintaa edelleen positiivisin mielin: yhdessä tekeminen, toimiminen ja onnistuminen olivat olleet erityisen tärkeitä. "Ajatella, että me saatiin bändi kasaan!"

Jatkossa kuuden tunnin *Kaikki osaa* -toimintapakettia voisi soveltaa erityisesti uusien työyhteisöjen ryhmäytymistilanteisiin, jossa voisi musiikin avulla tutustua uusiin ja kenties myös vanhoihin työtovereihin uudella vaihtoehdolla, musiikillisella tavalla.

LÄHTEET

Ikäläinen, P. 2017. Taiteesta tukea työhyvinvointiin. Yleisimmät sairauspoissaolojen syyt ja taidelähtöisen toiminnan mahdollisuudet työterveyden ylläpitämisessä. Taiteen edistämiskeskus. Viitattu 8.6.2018. https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/taiteesta_tukea_tyohyvinvointiin_web.pdf.

Laavola, I. 2008. Työhyvinvoinnin tukeminen musiikkiterapeutistien menetelmien avulla. Opinnäytetyö, musiikkiterapian pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, musiikkitieteen laitos. Viitattu 8.6.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-200805235360>.

Luokkanen, M. 2017. Musiikin vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu, musiikin tutkinto-ohjelma. Viitattu 4.5.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017121922078>.

Musiikki virkistää kehoa ja mieltä. N.d. Artikkelin Eläkeliiton TunneMusiikki-sivustolla. Viitattu 8.6.2018. <http://www.tunnemusiikki.fi/hyvinvointia+musiikista/musiikki+virikis+kehoa+ja+mielta/>.

Mäkinen, J-P., Bordi, L., Heikkilä-Tammi, K., Seppänen, S., & Laine, N. 2014. Psykososiaalisiin kuormitus- ja voimavaratekijöihin liittyvä työhyvinvointitutkimus Suomessa 2010–2013. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2014:18. Viitattu 2.6. 2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3491-7>.

Numminen, A., Erkkilä, J., Huotilainen, M., & Lonka K. 2009. Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö. Tieteessä tapahtuu, 27, 6, 10–15. Viitattu 2.5. 2018. <https://journal.fi/tt/article/view/2420/2250>.

Otala, L. & Ahonen, G. 2005. Työhyvinvointi tuloksetekijänä. 2. p. Helsinki: WSOY.

Särkämö, T. & Huotilainen, M. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. Suomen lääkäri-lehti, 67, 17, 1334–1339.

Tuominen, P. 2016. Musiikki saa aikaan ”aivomyrskyn”. Hyvä selkä, 3 (2016), 20–21. Viitattu 4.5.2018. https://selkakanava.fi/sites/default/files/hyvaselka3-16_20-21.pdf.

Ukkola-Vuoti, L. 2017. Musikaaliset geenit – hyvinvointia musiikista. Helsinki: Kustantamo S&S.

PÄIVÄKESKUKSEN ESIINTYVÄT SENIORIT

Laura Kaartinen & Minna Liukko

Jyväskyläläisessä palvelutalo Väkkärässä toteutettiin alkuvuonna 2018 *Esiintyvät seniorit* -taideprojekti. Väkkärän päiväkeskus on kohtaamispaikka, jossa tarjotaan avointa ja matalan kynnyksen toimintaa seniori-ikäisille. Päiväkeskuksen ryhmässä intouduttiin hassuttelemaan, laulamaan, lausumaan runoja, rytmittelemään ja liikkumaan. Etsimme ja löysimme yhdessä ryhmän kanssa mukavia keinoja ilmaista itseään eri tavoin. Valitsimme ryhmälle sopivimmat työtavat esitykseen, joka käytiin viimeisellä tapaamiskerralla esittämässä toisessa päiväkeskuksessa. Tuloksena oli iloinen ja energiaa pursuava vierailu, pienimuotoinen yhteisömusiikillinen esitys, jossa osallistettiin vierailukohteena olevan päiväkeskuksen ryhmäläisiä mukaan musisoimaan, opetettiin uusia lauluja ja nautittiin lopuksi yhteiset kahvit. *Esiintyvät seniorit* -projekti osoitti, että taidetoiminnalla voi vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin, niin päiväkeskuksen ja hoitolaitosten asukkaiden elämässä kuin hoitohenkilökunnan työarjessakin.

MITEN MUSIIKKIA SAADAAN LISÄÄ HOITOLAITOKSIIN?

Päätavoitteenamme oli edistää taiteen viemistä ja musiikillisen toimintakulttuurin juurruttamista hoitolaitoksiin ja päiväkeskuksiin. *Esiintyvät seniorit* -ryhmätapaamisemme tarkoituksena oli innostaa ikäihmisistä aktiivisia toimijoita ja kulttuurintekijöitä hoitolaitoksiin. Ryhmässä toimiminen ehkäisee yksinäisyyttä, lisää osallisuutta, vahvistaa itsetuntoa ja pitää senioreita kiinni elämässä. Nämä edistävät hyvinvointia ja tukevat yksinasumista kotona mahdollisimman pitkään. Esiintymisen ja musiikin ilon avulla osallistetaan myös kuulijoita aktiivisiksi toimijoiksi.

Tarkoituksemme oli, että ryhmä pystyisi yhteisötaideprojektimme jälkeen jatkamaan taiteellista toimintaa joko täysin itsenäisesti, yhdessä hoitohenkilökunnan tai muiden yhteisötaiteilijoiden kanssa. Ryhmän jäsenet saivat musiikin ja esiintymisten kautta ilmaista itseään, vahvistusta itsetuntoon, onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä.

TUTUSTUMISTA JA TUNNELMAN LUOMISTA

Tapasimme Jyväskylän Väkkärän päiväkeskuksessa kokoontuvan ryhmän kuusi kertaa. Ajatuksenamme oli käyttää ääntä, kehorytmejä, laulua, soittimia esityksessä. Sisällytimme kertoihin myös kehollisen ilmaisun ja tanssin keinoja

sekä draamaa. Suunnittelimme jokaisen kerran suurin piirtein samanlaiseksi, koska koimme, että tuttuus ja tietynlainen rytmitys tuokioissa auttoivat ikäihmisiä jäsentämään ja ennakoimaan, mitä tuokioilla tulee tapahtumaan. Ryhmäläisiä oli joka kerta vaihtuva määrä, ja osalla oli alkavaa muistisairautta. Siksi ohjeiden kertaus oli paikallaan joka kerta. Musiikkituokioiden suunnittelussa oli apunamme Miina Sillanpään Säätiön julkaisema ohjaajan opas *Muistaakseni laulan -musiikkituokioiden järjestäminen*. Uuden ryhmän alkaessa on tärkeää muistaa lämmin vastaanotto ja hyvä ilmapiiri (Laitinen, Lillandt, Numminen & Kurki 2011, 12). Tervehdimmekin joka kerta kaikki ryhmäläiset kädestä pitäen, otimme alkuun reippaan yhteislaulun ja keskustelimme kappaleisiin liittyvistä muistoista. Tunnelma oli heti alusta alkaen vapautunut ja iloinen.

ISTUTAAN PIIRISSÄ

Järjestäydyimme tapaamisissamme istumaan piiriin mahdollisimman lähellä, jotta kuulisimme toisiamme. Lisäksi rohkaisimme ryhmäläisiä puhumaan reilulla äänellä, sillä monilla oli kuulovaikeuksia. Otimme joihinkin lauluihin mukaan liikettä, ja jokainen osallistui liikkumiseen omien voimavarojensa mukaan. Tuokioissa pyrimme huomioimaan jokaisen yksilöllisyyden ja osallistumisen asteen: pidimme yhtä tärkeänä ikäihmisen mukanaoloa aktiivisena tekijänä tai katsojana, kuuntelijana ja yhteisön jäsenenä. Ryhmäläiset olivat toisilleen entuudestaan tuttuja ja kokoontumispaikkakin oli sama, jossa he tapaavat joka perjantai. Kenties siitä syystä he lähtivät yllättävän rohkeasti mukaan improvisoituihin keskusteluihin.

”OLE MIELUUMMIN HILJAA KUIN LAULAT”

Ryhmäläiset eivät olleet aluksi kovinkaan innokkaita laulamaan. Monilla siihen oli syynä kouluajoilta saatu huono laulukokeen numero. Muutamia oli aikoinaan jopa pyydetty jättämään laulaminen muille. Keskustelimme laulamisen hyvistä vaikutuksista ja siitä, että jokainen saa laulaa äänellään. Tuomitsevien laulukokeiden aika on ohi: ei ole väliä, miten laulu kulkee, tärkeintä on yhdessä tekeminen. Lähdimme tekemään harjoituksia puheen kautta. Lausuimme yhdessä eri äänensävyillä ”Hyvää päivää”, mikä aiheutti hilpeyttä. Lisäsimme *Tammerkosken sillalla* -kappaleeseen koreografian. Se antoi myös laulamattomille mahdollisuuden osallistua lauluun ja lisäksi se toimi taukojumppana. Kokoonnuimme aina kertojen loppuksi piiriin ja otimme toisiamme kädestä kiinni. Mietimme yhdessä mikä oli mennyt hyvin ja kiitimme kaikkia osallistumisesta. Piirissä laulamamme kappale *Parhainta elämässä on vuodet kultaiset* kosketti

osallistujia joka kerta. Koimme myös, että laulun sanoman lisäksi kosketus ja kädestä kiinni pitäminen lisäsivät turvallisuuden tunnetta, antoivat rohkeutta ja vahvistivat yhteyttä muihin ryhmäläisiin.

Oli hienoa huomata, että mitä tutummaksi tulimme, sitä rohkeammiksi laulajiksi ryhmäläiset tulivat. Ikäihmisillä oli muistissa paljon laulujen sanoja ja melodioita. Yhteislaulaminen oli jäänyt usealla ryhmäläisellä vähemmälle, vaikka osa heistä oli ennen laulanut kuorossakin.

Laulaminen on osa hyvää elämää, joka samalla tukee hyvää itsetuntoa ja antaa mahdollisuuden olla osa jotain yhteisöä (Saari & Ranta 2011, 66). Se vaikuttaa myös fyysiseen olemiseen rentouttaen tai päinvastoin vilkastuttaen verenkiertoa sekä aineenvaihduntaa. Musiikin avulla harjoitetaan myös muistamista laulujen sanojen tai rytmien kanssa. Jokaisella on oma lauluääni, jonka käyttöön voi tarvita rohkaisua.

SENIORIT SEPITTIVÄT TARINOITA

Jaoimme lappuja, joihin oli kirjoitettu jokin yllättävä lause, esimerkiksi ”Sinulla on uudet sukut”. Ryhmäläiset improvisoivat parin kanssa keskustelun. Ikäihmiset lähtivät hassutteluun mukaan yllättävän rohkeasti, eivätkä muistisairaudet tai kehitysvammat tuntuneet hidastavan huumorin heittoa lainkaan. Hoitajat hämmästelivät, miten ujoimmatkin innostuivat hassuttelemaan ja antoivat mielikuvituksen laukata. Improvisoinnissa käsiteltiin milloin päivän kuumia puheenaiheita, milloin matkalle lähtöä tai komeaa Ritari Ässää tai jopa sitä, mitä kaikkea lottovoitolla voisi hankkia. Hoitajat innostuivat, että tämänkaltaista toimintaa he voisivat toteuttaa jatkossakin. Yksi osatavoitteistamme olikin hoitohenkilökunnan kouluttaminen ja innostaminen luovaan toimintaan. Tarinoiden sepittäminen loi ryhmään rentoa tunnelmaa ja naurua, joten valitsimme improvisaatiolauseet yhdeksi osaksi viimeisen tapaamiskerran esitystä.

Senioreille tulee tarjota erilaisia mahdollisuuksia taideharrastuksiin, jotka voivat olla erilaisia toimintoja ja uuden kokeilemistä. Tämän avulla voidaan tukea oman elämän hallintaa sekä mahdollisuutta oppia jotain uutta. Tärkeää on myös yhdessäolo ja itsensä ilmaiseminen. (Sirola 2009, 181.)

VIERAILU POIKI UUSIA JA VANHOJA TUTTAVUUKSIA

Viimeinen tapaamisemme huipentui vierailuun toisessa päiväkeskuksessa. Jännityksen tuottama adrenaliini antoi selvästi virtaa kaikille esiintyjille. Ilmapiiiri tulvi positiivista energiaa. Ryhmäläiset olivat laittautuneet koreaksi ja pukeneet ylleen huiveja ja hattuja hoitajien innoittamana. Lauloimme yhdessä

Tammerkosken sillalla ja opetimme koreografian. Otimme yllättävät lauseet mukaan esitykseen, ja ryhmäläiset improvisoivat hauskoja lyhyitä keskusteluja. Jännitys ei näyttänyt haittaavan huulenheittoa. Ryhmämme esityksen jälkeen toisen päiväkeskuksen asiakkaat saivat halutessaan kokeilla samaa. Hetket ja keskustelut olivat naurua täynnä.

Rutiineista poikkeaminen virkisti selvästi asiakkaiden lisäksi hoitohenkilökuntaa. Miehiä oli molemmissa ryhmissä selvästi vähemmän ja he löysivät kahvipöydässä toisistaan juttuseuraa. Hoitajat ilahtuivat tuttujen työkavereiden näkemisestä ja alkoivat suunnitella uutta vierailua. Vastaavia vierailuja oli kuulemma järjestetty ennen vanhaan enemmänkin. Eräs ikäihmisistä kiitti siitä, että olimme opettaneet heitä laulamaan. Muuan rouva, joka oli lausunut runon, toivoi lisää tällaisia esiintymisiä. Lopetimme hetken laulamalla piirissä käsi kädessä loppulaulun. Muutama miehistä liikuttui kyyneliin.

JATKUIVATKO SENIOREIDEN ESIINTYMISET?

Tavoitteemme kulttuuritoiminnan aloittamisesta ja toiminnan jatkumisesta päiväkeskuksessa oli optimistinen. Kävimme tervehtimässä ryhmäläisiä myöhemmin keväällä, ja jäimme siihen käsitykseen, etteivät luovat leikit ja muut yhdessä tekemämme harjoitukset valitettavasti olleet jääneet käytäntöön.

Lyhyet hankkeet ja projektit (esimerkiksi opiskelijoiden järjestämät) antavat hoiva-alan toimijoille mahdollisuuden saada uusia ideoita, virkistystä ja tutustumista kulttuurin eri työtapoihin. Toimintakulttuurin muuttamiseen taidepainotteisemmaksi tarvittaisiin hoitajien lisäkoulutusta ja tietoa taiteiden positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin. Elämme murrosvaiheessa, jossa yleinen kiinnostus on herännyt kulttuurin tuomisesta hoiva-alalle, mutta selkeitä rakenteita toiminnan rahoittamiseen ja järjestämiseen ei vielä ole. Kulttuuritoiminnan järjestämistä ei voida jättää hoitajien vastuulle, vaan pitkäjänteiseen toimintaan tarvitaan taiteen ammattilaisia. Näin ollen hoiva-alalla on tarvetta muun muassa yhteisömuusikon työlle.

Pyrkimyksissä uudistaa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita on nostettu esille tärkeänä ulottuvuutena taide- ja kulttuuritoiminta. Taiteen ja kulttuurin avulla voidaan tukea laadukasta hoitoa ja vahvistaa hyvinvointia – tämän ulottuvuuden merkitys ihmisen terveydelle on tunnustettu laajalti hallitustasolta alkaen. (Hyvinvointia ja kulttuuria edistävä taide- ja kulttuuritoiminta maakunta- ja soteuudistuksessa). Aiheen tärkeys ymmärretään, mutta soteuudistuksen ollessa kirjoitushetkellä kesken emme voi muuta kuin mielenkiinnolla odottaa, miten tämä tulevaisuudessa tulee vaikuttamaan taiteilijoiden työllistymiseen. Perustetaanko lähivuosina hoiva-alalle uusia työpaikkoja yhteisötaiteilijoille?

LÄHTEET

Hyvinvointia ja kulttuuria edistävä taide- ja kulttuuritoiminta maakunta- ja soteuudistuksessa. N.d. Artikkeleita Maakunta- ja soteuudistuksen sivuilla. Viitattu 22.5.2018. <https://alueuudistus.fi/kulttuurihyvinvointi>.

Laitinen, S., Lillandt, J., Numminen, A. & Kurki, M. 2011. Muistaakseni laulan -musiikkituokioiden järjestäminen. Ohjaajan opas. Helsinki: Miina Sillanpään Säätiö. Miina Sillanpään Säätiön julkaisuja B:35.

Saari, T. & Ranta, A. 2011. Musiikki työntekijöiden arjessa ja ikääntyneiden elämässä. Julkaisussa Seniorityössä on imua – Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hankkeen loppuraportti. Toim. T. Heinonen. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu, 63–68. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja, Sarja B. Raportteja 43 & 44.

Siirola, E. 2009. Musiikin elinikäinen oppiminen. Julkaisussa Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Toim. J. Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä. Jyväskylä: Suomen musiikkikasvatusseura - FiSME, 171–187.

”SIELL’ UUSIN ÄÄNIN SULOISIN MUN SUUNI LAULAA VOI.” HOITOHENKILÖKUNNAN ROOLI VANHUSTEN KULTTUURITYÖSSÄ

Laura Hyttinen

Laitoksissa asuvat ikäihmiset saavat kulttuurikokemuksia vaihtelevissa määrin. Jos toisaalla musiikki, taide, kädentaidot tai draama ovat jo tulleet osaksi hoitotyötä, on toisaalla kulttuurin toteuttaminen edelleen pitkälti ulkopuolisten osaajien varassa. Myös kulttuuritoiminnan tasavertainen kohdentaminen on haastavaa. Jos yksikön esimies on kulttuuri-orientoitunut ja kohentaa asukkaiden elämänlaatua kulttuurihankkeiden keinoin, saattaa hän kuitenkin kokea haasteena kulttuurin tasapuolisen jakamisen kaikkien yksiköidensä välillä. Tällöin aiheutuu toiminnan pirstaloitumista tai pahimmillaan siitä kokonaan luopumista, todetaan *Rakenteita ratkomassa – Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön käytäntöjä ja toimintamalleja* -julkaisussa. (Rosenlöf 2014, 10.)

Havaintojeni mukaan yllättävän suurta hajontaa voi ilmetä myös saman yksikön sisällä. On ylipäättään yleistä, että Suomessa kulttuuritoiminta tulee tavoitteellisen hyvinvointi- ja terveystyön osaksi vähemmän aikaa kestävien projektien kautta. Silti kiinnostus tuoreille sosiaali- ja hoitotyön menetelmille on olemassa, kuten esimerkiksi opetusministeriön *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014* osoittaa. (Liikanen 2010, 38.) Lähtökohtaisesti laitoksissa toimivat eri ammattiryhmät suhtautuvat myönteisesti taide- ja kulttuuritoimintaan, vaikka erojakin on havaittavissa. Esimiestehtävissä sekä kulttuuritoiminnassa työskentelevät henkilöt keskittyvät useimmin kulttuurin ja taiteen merkityksellisyyteen asiakkaiden hyvinvoinnin kannalta, kun taas perushoitotyötä tekevät tuovat enemmän esiin arjen haasteet sen toteutumisessa. Juuri eniten hoitotyötä tekevät kokevat henkilöresurssien vähyyden ja aikataulujen yhteensovittamisen useimmin ongelmallisena. (Collander 2017, 13.)

Hoitajien koulutuksella, asenteilla ja mahdollisesti omalla harrastuneisuudella sekä monilla muilla seikoilla on siis merkittävä rooli laitosasujien saaman kulttuurin määrässä. Miltä kulttuurin tulevaisuus laitoksissa näyttää? Aihe kiinnostaa minua luonnollisesti myös yhteisömuusikon näkökulmasta, sillä oletan tulevan työni vaativan tiivistä yhteistyötä monien eri ammattiryhmien kanssa. Myös pyrkimykset uudistaa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita saattavat jatkossa vaikuttaa merkittävästi siihen, ketkä laitosasujien kulttuuritarjontaa tulevaisuudessa toteuttavat, kuka toteutettavan kulttuurin kustantaa ja mitä

uusia työnimikkeitä tai koulutuksia sen onnistumiseksi vaaditaan. Näihin kysymyksiin toivon tuovani jonkinlaisia ajatuksia tällä artikkelilla, vaikka vastauksia ei ole vielä varmasti kenelläkään – ei edes päättäjillä.

Tämän artikkelin alkuosa kuvaa yhteisömuusikon erikoistumiskoulutukseen liittyvän kehittämisprojektini lähtökohtia ja vaiheita. Alkuperäinen ajatukseni ei suinkaan ollut tarkastella itseni ja henkilökunnan välistä yhteistyötä tai henkilökunnan roolia kulttuurityön toteutumisessa, vaan aihe nousi esille oikeastaan projektin sivutuotteena. Esittelenkin siksi tässä artikkelissa sekä läpileikkauksen kehittämisprojektistani että samalla esiin noussutta teemaa kulttuurityön toteutumisesta ja toteuttajista. Kappaleiden otsikoissa olen käyttänyt lyriikoita projektissani käytössä olleista koululauluista, sillä halusin tuoda käytössä olleet laulut jonkinlaiseksi osaksi tätä artikkelia. Toivon, että ne helpottavat lukemista ja tuovat elämänmakuisuutta muuten asiapitoiseen tekstiin.

”NYT RINNASS’ ON LÄMPÖ, MI MURTAVI JÄÄN” – ASENNE- JA RAKENNEMUUTOKSET

Hoitoalan ammattilaiset suhtautuvat siis kulttuurin lisäämiseen yhä myönteisemmin. Työntekijät ymmärtävät jo, ettei enää pelkkä hoidollinen osaaminen riitä vanhustyössä. Taidetoiminta on parhaimmillaan lisännyt myös henkilökunnan omaa työhyvinvointia ja -motivaatiota. Taiteella on nimittäin positiivisia vaikutuksia mm. työilmapiiriin ja yhteisöllisyyteen, mutta se tuo myös uusia muotoja hoitotyön toteuttamiseen. (Rosenlöf 2014, 10–11.) Nämä ovat toki hienoja havaintoja niin asiakkaiden kuin hoitotyötä tekevienkin kannalta. Siitä huolimatta taiteen ja kulttuurin toteutuminen kätkee yhä alleen monia ratkaistavia kysymyksiä.

Onko enää tulevaisuudessa mahdollista, että hoitoalan ammattilaiset jättäytyvät kulttuurin toteuttamisen osalta taka-alalle? On huomioitava, että tälläkin hetkellä hoitoalalla työskentelee pitkä liuta ammattilaisia, jotka ovat saaneet koulutuksensa jo vuosia tai vuosikymmeniä sitten. On selvää, että hoitotyön luonne on muuttunut suuresti vuosien kuluessa, ja tuskin kehitys ainakaan pysähtyy suurten ikäluokkien siirtyessä laitoshoidon. Liikanen (2010, 40) muistuttaakin, että saadaksemme taidelähtöiset menetelmät käytäntöön, on sekä taiteilijoille että taiteen vastaanottajille saatava riittävästi koulutusta. Tämän allekirjoitan täysin.

Toiminnan kehittäminen yksiköissä vaatii henkilökunnalta monenlaisia tietoja ja taitoja. Henkilöstö kaipaa myös konkreettisia vinkkejä siihen, mitä he voisivat asiakkaiden kanssa tehdä. Tämä käy ilmi niin ikään Johanna Vuorikosken (2013) opinnäytetyöstä *Elämän makuista elämää hoitoyksiköiden arkeen*.

Hoitohenkilökunnan kokemukset kulttuurin ja taiteen käytöstä muistisairaana hoitotyössä. On siis paikallaan pohtia, minkä verran kulttuurityötä on kohtuullista sisällyttää hoitajien osaltaan jo ehkä vanhentuneeseen työnkuvaan. Hyvä uutinen on se, että esimerkiksi yhteisömuusikko voi tulevaisuudessa toimia juuri ideoiden antajana, rohkaisijana ja ehkä myös jonkinlaisena mentorina hoitoalan ammattilaisille. Jo opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa *Valtioneuvoston selonteko kulttuurin tulevaisuudesta* (2011) todetaan, että kulttuuri- ja taidetyöntekijät työskentelevät yhä enemmän uudenlaisissa konteksteissa, ja poikkitieteellisyys sekä -tieteellisyys ovat nousevia trendejä. (Ks. myös Rosenlöf 2014.) Samalla pohditaan uudentyyppeisiä koulutuksia myös sosiaali- ja terveysalalle, joista esimerkiksi on nostettu kuvataiteilija-lähihoitajan nimike (mts., 8). Myös Colliander (2014, 81) painottaa, että tulevien hoiva-alan opiskelijoiden on hyvä nähdä henkilökohtaiset kyvyt ja luovuus osana tulevaa työtään jo opiskelu-uransa aikana.

”TAATON MAA JA MAAMMON KIELI, KUINKA TEITÄ RAKASTAN” – OMAN PROJEKTINI LÄHTÖKOHDAT

Yhteisömuusikon erikoistumiskoulutukseen liittyvä kehittämisprojektini suunnautui siis ikäihmisten sektorille. Projektin toteutuskohteeksi valikoitui Tampereen Härmälässä sijaitseva palvelutalo Kuusela, sillä olin vierailut siellä jo aiempaan yhteistyöhön liittyen. Talon sosiaalihoitajan sekä yhteisötaiteilijan avulla myös tälle projektille löytyi sopiva kohderyhmä saman talon sisältä: muistisairaiden 11-paikkainen ryhmäkoti.

Halusin projektillani selvittää, mitkä kouluaikaiset laulut olisivat 1900-luvun alkupuolella syntyneille jollain tavalla merkittäviä. Tahdoin nähdä, mitä lauluja he muistaisivat ja millaisia assosiaatioita heillä noihin lapsuusajan lauluihin saattaisi olla. Vanhat koululaulut kiinnostavat minua myös henkilökohtaisesti, ja opettelemalla niitä koen samalla ylläpitäväni suomalaista kansanperintöä. Toivon, että tulevaisuudessa pystyn siirtämään sitä eteenpäin myös tuleville sukupolville.



(Kuva: Laura Hyttisen perhealbumi)

Ryhmäkotiin toteuttamani kehittämisprojekti kesti kuusi viikkoa aikavälillä 19.2.–29.3.2018. Tapasimme yhteensä 12 kertaa noin tunnin ajan, asukkaiden vireystilasta riippuen. Paikalle kerääntyi aina vähän erikokoinen ryhmä, mutta vähintään kuusi osallistujaa laskin jokaisella kerralla olleen. Useimmiten heitä oli paikalla 8–10, eli melkein kaikki ryhmäkodin asukkaista. Pari kertaa joku hoitaja tai opiskelija viivähti mukaan lauluhetkeen, mutta enimmäkseen ne muodostuivat vain minun ja asukkaiden välisiksi.

”MÄ OLEN NIIN KUIN LINTUNEN, JOKA METSÄSSÄ VISERTÄÄ” – LAULUA JA MUISTISAIRAIDEN ARKEA

Jo ihan varhainen ajatukseni projektissa oli, etten säästäisi lauluja. Tavallisesti istun aina joko pianon tai kitaran takana, joten halusin näin ollen haastaa itsenikin kokeilemaan jotakin uutta. Samalla halusin viestittää ryhmäkodin henkilökunnalle, että ikäihmisten kanssa voi laulaa myös ilman säästystä, omaa ainutlaatuista ääntään hyödyntäen. ”Äänellään se lintukin laulaa”, kuuluu vanha suomalainen sanonta. Siltikin olen havainnut, että monesti hoitohenkilökunta saattaa kokea esteenä laulamiseksi juuri esimerkiksi säästyssoittimen puuttumisen. Usein kuulee myös sanottavan, että ”minulla ei ole lauluääntä” tai että ”en ole musikaalinen”. Myös Vuorikosken (2013, 29) haastateltavat kokivat puutteena soittotaidottomuuden ja sen, etteivät he osanneet säästää.

Tuokioni sisälsivät toki muutakin kuin laulua. Projektin osuessa kevättalveen keskustelimme kokoontumisissamme myös esimerkiksi lumen su-

lamisesta, keväästä, pääsiäisestä ja muuttolinnuista. Kertasimme myös jokaisella kerralla paikallaolijoiden nimet, sekä kävimme läpi viikonpäivän ja päivämäärän. Alkujutustelun jälkeen näytin välillä vanhojen esineiden kuvia, joiden tarkoitus oli virittää tunnelmaa ja herättää osallistujien keskittyminen. Sen jälkeen alkoi laulaminen, jonka väleihin tuli aina olennaisena osana keskustelua – milloin enemmän, milloin vähemmän. Ajattelen, että kyse ei lopulta ollutkaan pelkistä laulutuokioista, vaan noista hetkistä muodostui enemmän nimenomaan muistisairaiden arkeen integroituneita viriketuokioita.

Yhteisömuusikkona oleminen on mielestäni mahdollisimman vähän esiintyjän roolissa olemista. Pikemminkin se on sulautumista yhdeksi ryhmän jäsenistä. Yhteisömuusikon tehtävä on myös antaa ideoita muille ammattiryhmille ja rohkaista heitäkin musiikin käyttöön. Mitä matalampi kynnyksellä osallistumiselle on, sen todennäköisempää on herättää kiinnostus toiminnan toteuttamiselle. Näiltä osin koen projektini toimineen yhtenä esimerkkinä yhteisömuusikon tulevasta työstä.

”VAIKKA POLKU PITKÄ ON, KIVINEN JA KAITA” – HOITOTYÖN REALITEETIT

Varmasti lähes jokainen yhteiskunnallista keskustelua seurannut ymmärtää, että erilaisten hoitotoimenpiteiden määrä laitoksissa on todella suuri. Ei voi kieltää, etteikö se vaikuttaisi jollain tavoin myös viriketoiminnan järjestämis- mahdollisuuksiin, etenkin henkilökunnan osalta. Jos esimerkiksi asukkaiden saunotus on kerralla yhtenä viikonpäivänä, voi henkilökunta kokea, ettei sellaiseen päivään yksinkertaisesti mahdu muuta (Vuorikoski 2013, 29). Voisiko kuitenkin ajatella, että laulamista tai musiikin kuuntelua yhdistäisi edes joihinkin hoitotilanteisiin, kuten saunotushetkiin tai vaikkapa päivittäiseen jalkojen rasvaukseen?

Musiikki voi olla yksi avain vuorovaikutuksen ylläpitämiseen, jos muistisairaaseen on vaikea enää saada yhteyttä keskustelulla. Taide on keino luoda vuorovaikutus henkilökunnan ja asiakkaiden välille etenkin silloin, jos sanallinen viestintä ei enää ole mahdollista, toteaa myös Liikanen (2010, 70). Kokemusten mukaan laulamisen yhdistäminen vaikkapa WC-käyntien lomaan ei ole henkilökunnan osalta mahdotonta toteuttaa (Vuorikoski 2013, 31).

Luovan tekemisen integroituminen jo olemassa oleviin rakenteisiin näkyy tällä hetkellä vahvasti myös esimerkiksi varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa. Henkilöresurssien puute, taloudelliset leikkaukset ja työn hektisyys koetaan siis ongelmaksi monenlaisessa työssä, ei pelkästään vanhustenhoitotyössä. Uusia, alkuun ehkä hieman villeiltäkin kuulostavia käytäntöjä tullaan

siis varmasti kokeilemaan lähivuosina yhä useammalla eri sektorilla. Uskon, että tämä kaikki on osa isompaa yhteiskunnallista murrosta, ja että nämä kaikki toimijat voivat saada ideoita toinen toisiltaan.

”SIELLÄ SYDÄN ILOITSEE JA SILMÄ RIEMUN NÄYTTÄÄ” – PIENET, SUURET HAVAINNOT

Oman projektini kohderyhmä eli muistisairaamat reagoivat pitämiini lauluhetkiin varsin positiivisesti. Sain nähdä lukuisia hymyjä, kuulla iloisia naurunpurskauksia, pieniä viitteitä liikutuksestakin. Välillä huomasin yhden tai useamman jalan naputtavan tahdissa lattiaa, käsien yhtyvän taputukseen, tai ylävartalon keinuvan puolelta toiselle laulun tahdissa. Välillä joku puhkesi vuolaaseen puhetulvaan tai nauruun laulun jälkeen. Asukkaat olivat myös selvästi vuorovai-
kutuksessa toisiinsa lauluhetkien aikana. Musiikilla todella on yhteisöllisyyttä luova vaikutus.

Projektini aikana osa asukkaista jäi katsomaan minua hyvin pitkään laulaessani. Tuntui jopa maagiselta, miten intensiivisen katsekontaktin lähes puhumaton muistisairas saattoikaan minuun ottaa. Koen, että vanhat laulut toimivat kanavana välillämme: yhteys rakentui hiljalleen laulun ensimmäisten sävelten aikana ja häipyi kuin varkain laulun päättyessä. Eräs ryhmäläinen harmitteli lähes jokaisella laulukerralla sitä, ettei enää pysty tuottamaan ääntä niin kuin ennen. Onneksi hän välillä unohti asian, ja pystyi laulamaan äänentuottamisen haasteista huolimatta. Välillä huomasin myös, että osa ryhmäläisistä hyräili mukana, vaikka itse laulaminen jäi vähemmälle.

Kirjasin kaikki huomaamani havainnot ylös, ja koostin niistä henkilökunnalle oman tietopaketin. Sovimme yhdessä, että näitä havaintoja voisi hyödyntää myöhemmin asukkaiden Elämän puussa. Elämän puu on Tampereen kaupungin ikäihmisten palveluissa käytettävä juliste. Asiakkaan kotiin sijoitettavaan puu-julisteeseen kerätään tärkeitä asioita hänen elämänsä varrelta. Tämän avulla hoitajat voivat työssään huomioida ikäihmistä paremmin. (Elämän puu-juliste.) Minua ilahdutti ajatus siitä, että myös minun ikäihmisistä tekemiäni havainnot tulitaisiin mahdollisesti hyödyntämään myöhemmin. Vuorikoski (2013, 25) muistuttaa niin ikään, että kulttuuritoiminnan kautta asukkaista voi löytyä myös ns. piileviä kykyjä. On tärkeää, että hoitajien kuva asukkaista päivittyy myös hoitosuhteen aikana, ja tähän teemaan erilaisilla taideprojekteilla on varmasti paljon annettavaa.

Loppukeskustelussa mietimme hoitajien sekä ryhmäkodin esimiehen kanssa yhdessä, miten kulttuuria voisi asukkaiden arkeen lisätä. Eräs hoitaja totesi yhdeksi ongelmaksi laulunsanojen puuttumisen, mihin ehdotin ratkaisuksi vaikkapa omasta projektistani suosituimmiksi nousseiden laulujen

printtaamista lauluvihkoksi ryhmäkodin olohuoneeseen. Painotin hoitajille, että jo muutamilla lauluilla pääsee alkuun, eikä kannatakaan tavoitella kuuta taivaalta. Laulamisen kynnyks voisi madaltua, kun sanat ovat helposti saatavilla, ja vähitellen ne voivat jäädä hoitajillekin muistiin, kun laulurepertuaari ei ole kerralla liian suuri. Tämä on toki tärkeää jo pelkästään muistisairaudet huomioon ottaen. Myös Vuorikoski (2013, 30) toteaa, että ”toimintahetki voi olla hyvinkin yksinkertainen, mutta yksinkertaisuudessaan se voi olla hyvin merkityksellinen”.

”MISSÄ TAIVAHAN TÄHTI LEVÄTÄ SAA?” – VIREYSTILOJEN VAIKUTUKSET

Kuten kaikki projektit, myös omani sisälsi erinäisiä haasteita. Positiivisesta yleisvireestä huolimatta en ollut osannut odottaa, millaisia vireystilan vaihteluita tulisin tuokioideni aikana kohtaamaan. Asukkaat nimittäin olivat jo sellaisessa vaiheessa sekä elämänsä aikana että muistisairauttaan, että niin fyysiset kuin henkiset resurssit olivat käyneet rajallisiksi. Ulospäin se näkyi eniten asukkaiden väsymyksenä. Tavallisesti tuokioideni aikana vähintään pari asukasta nukkui koko tuokion ajan, tai ainakin osan siitä. Enimmillään yhdeksästä paikalla olleesta asukkaasta seitsemän oli enemmän unessa kuin hereillä erään lauluhetken aikana. Oli yllättävää, miten suuria vireystilan vaihteluita huomasin yksittäisillä henkilöillä päivästä riippuen. Myös hoitohenkilökunta kokee haastavana toiminnan toteuttamisen juuri asukkaiden vireystilan vaihteluiden takia, eivätkä kaikki hoidettavat automaattisesti edes ole motivoituneita toimintaan osallistumaan (Vuorikoski 2013, 28).

Vireystilojen muutokset vaikuttivat siis osaltaan tuokioiden kulkuun. Välillä asukkaiden rooli oli aktiivisempi, ja välillä taas olin itse suuremmassa roolissa. Haluan uskoa, että ehkä torkkuessaan joku asukas saattoi nähdä jotakin miellyttävää unta, tai jopa matkustaa unen ja valveen rajatilassa lapsuutensa maisemiin. Totuutta tästä en tule koskaan tietämään, eikä minun sitä onneksi tarvitsekaan tietää. Yleisesti asukkaat olivat kuitenkin hyväntuulisia lauluhetkien aikana, vaikka osallistumisaktiivisuus vaihtelikin runsaasti päivästä riippuen. Kerran jopa eräs huonotuulinen herra piristyi aivan silminnähden laulutuokion edetessä. Olisi ollut hienoa, jos myös ryhmäkodin henkilökunta olisi ollut tämän muutoksen näkemässä. Myös mm. Rosenlöf (2014, 11) vahvistaa havaintoni: hoitajat ovat nähneet ahdistuneiden tai levottomien asukkaiden selvästi rauhoittuvan kulttuurituokioiden kautta.

”TEEN TYÖTÄ SIELLÄ MA INTOMIELLÄ JA RIEMUITEN” – TYÖSKENTELYÄ YHDESSÄ VAI ERIKSEEN?

Jo alusta pitäen henkilökunnan ja minun välinen yhteistyö jäi projektissa odotettua vähäisemmäksi. Toimimme ikään kuin rinnakkain omia työtehtäviämme hoitaen, mutta emme varsinaisesti toimineet yhdessä tuokioiden aikana. Koin, että laulutuokioideni aikana hoitohenkilökunta pyrki tekemään ns. rästitöitä ja että he halusivat keskittyä niihin minun ollessa asukkaiden kanssa. En ole kokemusteni kanssa suinkaan yksin. Esimerkiksi Liikanen (2010, 41) mainitsee tapauksen, jossa neljä taiteilijaa koki, etteivät he päässeet osaksi vanhusten parissa työskentelevää hoitajayhteisöä.

Ymmärsin melko pian, että olisin voinut informoida henkilökuntaa projektistani paremmin. Mahdollisesti myös jonkinlainen alkupalaveri olisi ollut paikallaan ennen projektin aloittamista. Jotenkin kai oletin, että osa hoitajista pystyisi tuokioihini ns. automaattisesti osallistumaan, mutta valitettavasti se ei syystä tai toisesta juurikaan toteutunut. Aistin vahvasti kiireen ja hoitajien suuren työmäärän ryhmäkotiin mennessäni. Toisaalta, välillä ehkä jopa yllätyin, että heillä olikin aikaa esimerkiksi istua kahvittelemaan mutta silti laulamiseen osallistuminen jäi hyvin vähäiseksi. Joka tapauksessa, en varmaankaan osannut heille sitä ilmaista, että he olivat alun perin ehdottoman tervetulleita mukaan laulamaan. En tiedä vaikuttiko se, että omat tuokioni osuivat enimmäkseen aamupäiviin. Hoitajat kokevat, että iltapäivä on yleensä aamupäivää rauhallisempi, ja silloin voisi jopa järjestää ohjelmaa asukkaille. Silloin asukkaiden vireystila ei kuitenkaan välttämättä ole paras mahdollinen iltapäiväväsymyksen takia. (Vuorikoski 2013, 27.)

Hoitajayhteisöjä on varmasti yhtä monenlaisia kuin mitä tahansa muitakin työyhteisöjä. On huomioitava, että oma kokemukseni on vain yhdestä ryhmäkodista yhden kevään ajalta. Hoitajien ja hoitotyöntekijöiden ajattelutavoissa on tosiaan paljon eroja. Taidetoiminnasta hoitoyksiköiden arjessa väitöskirjassaan *Taide kohtaa elämän – Arts in Hospital -hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisen hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa* (2003) kirjoittanut Hanna-Liisa Liikanen on muotoillut teemasta osuvasti:

Hoitoyksiköiden toiminnan järjestämisessä yhtenä ongelmana on, ettei päivittäisiä toimintahetkiä välttämättä mielletä osaksi hoitotyötä, vaan ne koetaan irrallisina tuokioina arjen hoitotyön ulkopuolella. Osa hoitajista saattaa kokea, että virkistystoiminnan järjestäminen heikentää heidän uskottavuuttaan hoitajina, kun taas osa hoitohenkilökunnasta on sitä mieltä, että juuri osastolla työskentelevän hoitajan järjestämä toiminta integroituu

hyvin hoitolaitoksen arkeen. Tällöin virkistystoiminnasta tulee osa hoitotyötä. (Liikanen 2003; Linaus Vuorikoski 2013, 9 mukaan.)

Yleisesti hoitajilla toki lienee tiedossa se, miten paljon positiivisia vaikutuksia kulttuuritoiminnalla ikäihmisille on. Epäilen, että harva kuitenkaan todella ymmärtää musiikin käytön voivan itse asiassa keventää hoitotilanteiden työtaakkaa. Musiikin on täysin mahdollista virkistää myös hoitajia ja kohentaa heidän mielialaansa. Heidän hyväntuulisuutensa tarttuu myös asukkaisiin, ja myönteisellä ilmapiirillä puolestaan on positiivisia vaikutuksia hoitajan ja asukkaan väliseen kanssakäymiseen. (Vuorikoski 2013, 25.) Myös vanhusten oman toimintakyvyn on huomattu kohentuvan taidetoiminnan avulla, mikä puolestaan helpottaa hoitajien työtä (Rosenlöf 2014, 11).

Juosila (2014, 15) tuo esiin, että muistisairaus voi asettaa haasteita myös omaisen ja muistisairaahan väliseen vuorovaikutukseen, mihin esimerkiksi taideasiantuntija Satu Itkosenkin käyttämistä taidekuvista voi olla apua keskustelujen syventämiseksi. Toivon, että ryhmäkotia varten koostamani laululistat voisivat toimia vastaavalla tavoin myös omaisen ja muistisairaahan välillä. Toivon toki myös, että niistä on henkilökunnalle hyötyä ja iloa. Oikeastaan taiteen ja kulttuurin avulla on mahdollista syventää siis kaikkien kolmen välistä yhteyttä: asiakkaan, henkilökunnan ja omaisten.

”EI LIIKU LEHTI TUOMEN, ON LINTUNENKIN VAIT!” – MITÄ KULTTUURIHETKEN TOTEUTUMINEN VAATII?

Vuorikoski (2013, 25) kertoo, että hoitajien on ollut helpompi avustaa asukasta pukeutumisessa musiikin ja laulamisen avulla ja että rutiinien rikkominen on koettu energisoivaksi. Tämä on todella mielenkiintoinen havainto. Onkin todella tärkeää, että kulttuurisen työn ammattilaiset (tulevaisuudessa myös yhteisömuusikot) rohkaisevat henkilökuntaa toteuttamaan kulttuuria nimenomaan normaalin arjen lomassa, kuten tekstissä on jo edellä todettu. Aiemmin harjoitettu tuokiokeskeisyys ei siis ole enää tulevaisuudessa ainoa tapa toimia. Asukkaiden vieminen erilliseen tilaan kulttuurituokion ajaksi koetaan hoitotyössä myös aikaa vieväksi, ja se sitoo työntekijöitä muista työtehtävistä (mts. 26).

Myös Collianderin (2017) lukuisat havainnot puhuvat samasta aiheesta: aikataulujen ja henkilöresurssien yhteensovittaminen on suuressa roolissa siinä, kuinka moni kulttuuritapahtuman osalliseksi pääsee. Kuten edellä totesin, projektini päätteeksi kävi ilmi, että henkilökunnan olisi helpompi osallistua viriketoiminnan toteuttamiseen iltapäiväaikaan. Sen aionkin pitää mielessäni

seuraavia projekteja silmällä pitäen. Aamupäivät koetaan useissa hoitolaitoksissa varsin työntäyteisiksi (Vuorikoski 2013, 27; Colliander 2017, 13).

On kulttuuri-ihmisen tehtävä tuoda hoitohenkilökunnan tietoisuuteen myös se, mitä erilaisten hetkien toteuttaminen vaatii niin sisältönsä puolesta kuin jo ihan käytännön tasolla. Aikataulut ja asiakkaiden vireystason tuntevat ilman muuta parhaiten heitä päivittäin hoitavat perushoidon ammattilaiset. Oman projektini kohdalla rauhallisuus ja mahdollisimman häiriötön ympäristö muodostuivat tärkeimmiksi seikoiksi, koska tuokiot olivat erityisen herkkiä jo pelkästään lapsuuteen keskittyvän teemansa vuoksi. Toiveeni häiriöttömyydestä ei valitettavasti aina syystä tai toisesta kuitenkaan toteutunut. Uskon, että jos itse ei ole ohjannut esimerkiksi laulutuokioita, on vaikea ymmärtää, mitä kaikkea sellaisen onnistuminen vaatii ja mitkä inhimillisetkin seikat voivat aiheuttaa häiriötä.

Kulttuurityöläisen näkökulmasta laitoksessa ilmeneviä häiriötekijöitä voivat olla esimerkiksi hoitajien väliset kovaääniset keskustelut, vierailijoiden aiheuttamat keskeytykset, television tai radion ääni ja mikä tahansa muu keskittymistä vievä ääni. Luonnollisesti myös henkilökunnan liikkuminen tilasta toiseen saattaa häiritä osallistujien keskittymistä, mutta pahempaan haittana pidän kuitenkin nimenomaan häiriöääniä. Muistisairaalla voi olla jo muutenkin haastetta kokea turvaa vieraan ihmisen pitämässä tuokiassa, koska mieli saattaa syöttää milloin mitäkin viestiä tietoisuuteen. Huomasin, että juuri ympäriltä kuuluneet äänet saivatkin ryhmäläiseni säpsähtelemään ja kyselemään, mistä äänestä oli kyse.



Kuvio 1. Etäkonsertin järjestämiseen liittyvät haasteet (Colliander 2014, 72).

Kulttuuritapahtuman järjestämiseen vaikuttavat seikat käyvät ilmi myös Marjukka Collianderin pro gradu -tutkielmasta *Kulttuuri ja hoiva kohtaavat. Etäkohteiden henkilökunnan toimijuus Etäevent-konserttien pilotoinnissa* (ks. Kuvio 1. *Etäkonsertin järjestämiseen liittyvät haasteet*). Vaikka Collianderin tutkimus käsittelee etäkonserttien toteutumista laitoksissa, näen yhtäläisyyksiä myös minkä tahansa kulttuurihetken toteutumisen kanssa. Kuten edellä sekä Colliander että Vuorikoski toteavat, kulttuurin toteutumiseen vaikuttavat olennaisesti mm. sekä henkilöresurssit että työaikajärjestelyt. Oman projektini aikana todella havahduin siihen, miten monta työntekijää esimerkiksi yhdessä muistisairaiden ryhmäkodissa työskentelee. Koska työ on kolmivuorotyötä, vaaditaan varmasti tarkkaa työvuorosuunnittelua ja runsaasti yhteen hiileen puhaltamista. Kuten Collianderin (2017, 14) haastatteluista käy ilmi, hoitajat kokevat tekevänsä ensisijaisesti hoitotyötä ja kaiken muun (kuten kulttuurituokioiden) tulevan vasta sen jälkeen. Vuorikosken (2013, 32) mukaan hoitajia voi helpottaa, jos on etukäteen sovittu, kenen työvuoroon viriketoiminnan järjestäminen kuuluu. Tällöin yhdellä hoitajalla on mahdollisuus keskittyä vain siihen, ja muu henkilökunta tietää sen.

”OI, VIELÄ MÄ KERRAN SEN VIRREN SUN KANSSASI LAULELEN” – KOHTI UUDENLAISTA HOITOTYÖTÄ

On selvää, että yhteisen toimintakulttuurin luominen hoiva- ja kulttuuriolosuhteiden välille vaatii aikaa. Onneksi jo tälläkin hetkellä muodostuu kulttuurisia työnimikkeitä myös palvelutalojen sisälle. Esimerkkinä yhteisötaitelija, jonka työpanos voidaan jakaa esimerkiksi useamman yksikön kesken. Yhteisötaitteen tekijät ovat toki vielä harvassa, mutta onneksi tulevaisuudessa yhtenä uutena nimikkeenä tulee olemaan myös yhteisömuusikon nimike. Ehkä samassa työyhteisössä työskentelevän taiteentekijän on helpompi innostaa henkilökuntaa myös oman toiminnan toteuttamiseen? Henkilökunnan mukanaolo voi puolestaan innostaa vanhuksia aktiivisempaan osallistumiseen, koska he ovat asukkaille tutumpia henkilöitä kuin vaikkapa ulkopuolelta vierailemaan tuleva taiteen tekijä. Omassa projektissani yhdellä laulukerralla eräs hoitaja tuli ilokseni mukaan laulamaan ja pyysi vieläpä erästä hänelle tärkeää kappaletta laulettavaksi. Se tuntui minusta erityisen hyvältä. Uskallan varovasti arvioiden väittää, että tällä oli ainoastaan myönteinen vaikutus myös ryhmäläisten osallistumisaktiivisuuteen.

Tällä hetkellä keskustellaan myös siitä, onko musiikin ammattilaisia Suomessa jopa liikaa, ja miten he kaikki työllistyvät. Se näkyy avarakatseisuutena uusille vaihtoehdoille. ”Taitelijoiden halukkuus lähteä työskentelemään

perinteisen taiteen kentän ulkopuolelle on kasvamassa.” (Liikanen 2010, 41). Vaikka päävastuu olisikin ulkopuolisella (tai talon sisälle palkatulla) kulttuuri-työläisellä, vaatii kulttuurin toteutuminen silti myös hoitohenkilökunnan roolin päivittämistä: vaikka henkilöresurssit ovat rajalliset, on kyse ennen kaikkea kokemusten saamisesta sekä uudenlaisen asenteen löytämisestä. Myös Juosilan (2014, 15) haastattelema Satu Itkonen toivoo, että hoitoalan työntekijät vähitellen ymmärtäisivät taiteen sopivan kiinteäksi osaksi hyvää hoitotyötä, eikä sen tarvitse enää kilpailla perushoidollisten työtehtävien kanssa.

Vuorikoski (2013, 30) muistuttaa kuitenkin, että uusia käytänteitä ei ole hyvä luoda pakolla: avoimella asenneilmastolla on lopulta mahdollista päästä parempiin tuloksiin. Innostuksen tulee kummuta yhteisön sisältä, jotta vaikutukset olisivat pitkäaikaisia (Rosenlöf 2014, 11). Ei myöskään ole yhtä totuutta siitä, että kulttuurin toteutuminen hoitotyössä riippuisi pelkästään henkilön koulutuksesta, riittävästä resursseista tai muusta yksittäisestä tekijästä. Hoitohenkilökunnan näkemykset kulttuuritoiminnasta voivat vaihdella suurestikin, mikä kuvastaa sitä, miten omanlaisensa persoona jokainen hoitajakin lopulta on, oli koulutus mikä tahansa. Asenteen muuttamisella asiakaslähtöisempään suuntaan voi kuitenkin jo saada paljon aikaiseksi. (Colliander 2017.) Tarvitaan myös ripaus rohkeutta antautua kulttuurin virtaan silloin, kun hetki arjen kiireessä sille tarjoutuu (Vuorikoski 2013, 39).

Tällä hetkellä yhteiskunnassa on alettu hiljalleen arvostaa suorituskeskeisyyden sijaan ns. pehmeitä arvoja, kuten elämyksellisyyttä ja kiireettömyyttä niin vapaa-ajalla kuin työssä (mm. Valtioneuvoston selonteko kulttuurin tulevaisuudesta 2011, 8). Selättääksemme tulevaisuuden vanhustenhuoltoon liittyvät haasteet ja päästäksemme myös siltä osin kohti tuota ideaalia, tarvitsemme vahvaa yhteistyötä eri toimijoiden välillä, eri koulutusten ja persoonallisuuksien ymmärrystä, sekä runsaasti kärsivällisyyttä.

Tulevaisuudessa hoitotyössä tarvitaan yhä enemmän uudenlaista osaamista. Onneksi yhden ihmisen ei tarvitse osata kaikkea, vaan ehkä tulevaisuudessa meillä voikin olla monenlaisia, kulttuuritoiminnan monia eri ulottuvuuksia hyödyntäviä hoitotyöntekijöitä. Heidän rinnallaan ja nimenomaan heidän mentoreinaan tulee tulevaisuudessa työskentelemään yhä suurempi ja värikkäämpi joukko yhteisömuusikoita ja taitelijoita, joilla kaikilla on lopulta yhteinen missio: laitoksissa asuvien vanhusten elämänlaadun parantaminen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen.

LÄHTEET

Colliander, M. 2014. Kulttuuri ja hoiva kohtaavat. Etäkohteiden henkilökunnan toimijuus Etäevent-konserttien pilotoinnissa. Opinnäytetyö, musiikintutkimuksen pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Viitattu 25.5.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201408292093>.

Colliander, M. 2017. Kulttuuri ja taide hoivalaitoksessa. Laitosarjen ja kulttuuritoiminnan ideaalien kohtaamisia. *Sosiologia*, 54, 3, 305–321. Viitattu: 25.5.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201712012845>.

Elämän puu -juliste. N.d. Artikkelit Tampereen kaupungin sosiaali- ja terveystalouden sivustolla. Viitattu 8.6.2018. <https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaihminen-palvelut/elaman-puu.html>.

Juosila, J. 2014. Taide rakentaa siltoja ihmisten välille. *Muisti. Muistiliiton julkaisu*, 1, 14–15.

Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Viitattu 8.6.2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-485-826-7>.

Rosenlöf, A-M. *Rakenteita ratkomassa. Kulttuurisen seniorei- ja vanhustyön käytäntöjä ja toimintamalleja*. 2014. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus.

Valtioneuvoston selonteko kulttuurin tulevaisuudesta. Statsrådets redogörelse om kulturens framtid. 2011. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:8. Viitattu 8.6.2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-004-9>.

Vuorikoski, J. 2013. Elämän makuista elämää hoitoyksiköiden arkeen. Hoitohenkilökunnan kokemukset kulttuurin ja taiteen käytöstä muistisairaalan hoitotyössä. Opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 25.5.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013101015991>.

YHTEISÖMUUSIKKO VANHUSTEN HOITOLAITOKSESSA – KITARALLA KOHTI MUSIIKILLISTA DIALOGIA

Niko Nyqvist

Yhdessä musisointi on hedelmällinen keino aktivoida ja piristää vanhusten laitosasumisen arkea sekä tuottaa turvallisuuden ja mielihyvän tunnetta asukkaille. Musiikin potentiaali vaikuttaa positiivisesti terveyteen on suuri. Keväällä 2018 pitämässäni *Musiikin iloa Keljossa* -projektissa pureuduin dialogisen esiintymisen problematiikkaan ja vastasin kysymykseen siitä, miten vanhainkodeissa asukkaita virkistävä yhteisömuusikko voi kohdata syvemmin yleisöään. Työvälineinäni musiikkihetkissä olivat oma lauluääneni sekä nailonkielinen kitara. Työskentelin vapaaehtois pohjalta puhtaasta kiinnostuksesta ja innostuksesta.

Keskiössä projektissani on yksin esiintyvän kitaratrubaduurin oma toiminta. Pohdin, mitkä keinot ovat toimivia vanhusyleisön kohtaamisessa, millä tekniikoilla kuulijoita voidaan aktivoida osaksi musiikkihetkeä. Peilaan projektinaikaisia kokemuksiani taustahistoriaani klassisena kitaristina ja musiikkipedagogina ja pyrin sitä kautta hahmottelemaan hedelmällisiä väyliä dialogiin. Pyrkimyksenä on musiikillinen vuorovaikutus, kaikille yhteinen ja kaikkia osallistava musiikkihetki.

Artikkelissani käyn aluksi lävitse projektini taustan ja perusteet. Sen jälkeen pohdin yksittäisille vanhuksille esiintymisen problematiikkaa, jonka jälkeen käänän katseen isompien ryhmien yhteislaulatukseen. Pohdin näissä kohdin myös erilaisia tekniikoita, joiden avulla kuuntelijoita saa aktivoitua ja dialogia syvennettyä. Tämän jälkeen puntaroin sitä, mitä konkreettista mukana kannettavaa kitaristi tarvitsee tällaisessa työssä. Artikkelini lopuksi punon teemoja yhteen ja esitän jatkoon arvoisia lisäpohdintoja.

Projektini sisälsi kuusi vierailua Jyväskylän Keljon pitkäaikaisen sairaanhoidon osastolle 2, jossa kävin soittamassa ja laulamassa asukkaiden huoneissa heidän lempimusiikkiaan. Jokaisella vierailukerralla kävin neljässä eri huoneessa, joissa asukkaat asuivat joko yksin, kaksin tai kolmisin. Kuulijat oli valittu niistä vanhuksista, jotka olivat jo niin hauraita, että eivät enää yhteisiin rientoihin voineet osallistua. Jokaiselle huonevierailulle oli varattu aikaa viitisentoista minuuttia. En osallistunut kuulijoiden valintaprosessiin, vaan annoin hoitohenkilökunnan tehdä valinnat. Myös suositukset mielimusiikkiin sain henkilökunnalta. Huoneissa musisoimisen jälkeen pidin jokaisella

vierailukerralla yhteislaulukonsertin, johon kappaleet valitsin itse. Konsertin pidin joko mainitun osasto 2:n salissa, viereisen Akseli ja Elina -hoitokodin lyhytaikaisen sairaanhoidon yksikön salissa tai Jyväskylän Kuokkalassa tehostetun palveluasumisen yksikkö Jokikartanon salissa. Konsertit pyrin pitämään 45 minuutin mittaisena, ja yleisöä oli arvioni mukaan joka kerta noin 20–40 henkilöä hoitohenkilökunta mukaan laskettuna. Projektini kesti helmikuusta toukokuun alkuun 2018.

Vanhainkodeissa ympäristön omilla ehdoilla toimiminen vaati opettelua, joten henkilökunnan neuvot ja apu auttoivat minua suuresti. *Musiikin iloa Keljossa* opetti minulle klassisen musiikin koulutuksen omaavana paljon perinteisten konserttisalien ulkopuolisesta esiintymisestä ja ihmisten kohtaamisesta ylipäätään. Uskon myös, että projektini tulokset herättelevät laajemminkin kaikkia vanhustyössä musiikin keinoin toimivia refleктоimaan omaa työtään.

PERUSTEET – MUSIIKIN HYÖTYVAIKUTUKSET

Henkilökohtaisesti näen vanhusten parissa tehtävän musiikkityön merkityksellisyyden ennen kaikkea ihmisen arvossa: kaikilla on oikeus kulttuuriin. Koen suomalaisen yhteiskunnan maksaman perusteellisen musiikkikorkeakoulutuksen saaneena myös halua jakaa hyvää eteenpäin. Kyse on myös sivistisyhteiskunnan arvoista, ja kulttuurin saavutettavuutta esteellisten ryhmien parissa onkin pyritty parantamaan erilaisissa toimenpideohjelmassa jo vuosituhannen alusta lähtien (Taiteen ja kulttuurin saavutettavuus: Opetusministeriön toimenpideohjelma 2006–2010 2006). Merkityksellisyyttä voidaan perustella myös taloudelliselta kannalta, sillä musiikin potentiaaliset hyötyvaikutukset terveyteen ovat moninaiset. Väestöllinen huoltosuhte on alkanut heikentyä suurten ikäluokkien tullessa vanhuusikään 2000-luvun toisella vuosikymmenellä. Yhä useampi työväestön ulkopuolisesta populaatiosta on eläkeikäinen. (Koskinen, Martelin & Sihvonon 2013.) Yli 65-vuotiaat käyttävät terveydenhuollon kokonaismenoista kaksi kolmasosaa. Esimerkiksi ikääntyvässä väestössä enenevässä määrin esiintyvien muistisairauksien kokonaiskustannukset voivat nousta jopa 2,5 miljardiin euroon vuodessa. Jo vuonna 2010 arvioitiin, että pelkästään aivosairaudet, joihin muistisairaudet kuuluvat, aiheuttavat vuosittain jokaista kansalaista kohden noin 800 euron kustannuksen. (Martikainen, Viramo & Frey 2010, 37.)

Musiikillinen toiminta on kustannustehokas tapa vastata ikääntyvän väestön tarpeisiin, esimerkiksi laitosasumisen arjen aktivoijana ja piristäjänä. Selvää on, että edellä esitetyt luvut ja huoltosuhteen epäsuhta tulevat kasvamaan tulevaisuudessa. Lääkkeettömien hoitomuotojen ongelmana on usein se, että niiden toteuttaminen vaatii paljon resursseja ja koulutettua henkilökuntaa,

toisin sanoen aikaa ja rahaa. Vanhuksia kohtaava osaava muusikko on tässä kohdin tehokas ja realistinen vaihtoehto. Musiikkitoiminta ei (trubaduurin oman työn lisäksi) edellytä kuntoutukseen liittyviä resursseja yhteiskunnalta. (Särkämö, Laitinen, Numminen, Tervaniemi, Kurki & Rantanen 2011, 13–14.)

Musiikki aktivoikin mieltä monipuolisesti. Särkämö ja muut ovat todenneet, että ”musiikin kuuntelulla ja harrastamisella on [...] pysyviä vaikutuksia aivojen kehitykseen” (Särkämö ym. 2011, 15). Lukuisissa tutkimuksissa on todettu musiikille altistumisen parantavan oppimiskykyä ja lisäävän välittäjäaineiden määrää, parantavan kognitiivisia toimintoja monin tavoin. Musiikkia harrastavien aivojen rakenteessa voidaankin mitata konkreettisia plastisia muutoksia verrattuna ei-musiikkia harrastavien aivoihin. Terveysvaikutus ulottuu myös vanhuusiän musiikkiharrastukseen. (Mts. 15–16.) Musiikki tuo aktiviteettia, turvaa, iloa, piristystä ja aivoja monin tavoin aktivoivaa sisältöä päivään. Positiivinen vaikutus ulottuu parhaimmillaan myös hoitoarkeen, hoitohenkilökuntaan ja omaisiin. Omasta muistisairaudesta esseekokoelman kirjoittanut amerikkalainen psykologi Richard Taylor onkin korostanut, että juuri laulaessaan hän kokee olonsa ”turvalliseksi, terveeksi ja eläväksi”. On huomionarvoista, että akateemisessa maailmassa uransa tehnyt Taylor nostaa usean sadan sivun mittaisesta kokoelmastaan esille nimenomaan musiikkia ja laulamista käsittelevän tekstinsä kaikkein mieluisimpana. (Taylor 2008, 154.)

Musiikki ei ole automaattinen parantaja sinänsä, mutta elämänlaadun ja olotilan nostajana se voi olla erittäin tärkeässä asemassa. Omassa projektissani pyrin hyödyntämään yhteisömusiikillista ajatusta musiikista. Tässä musiikki ymmärretään kaikkien yhteiseksi tilaksi, jossa prosessi ja yhdessä tekeminen on soivaa lopputulosta tärkeämpää. Pyrkimyksenä on saada kaikki läsnäolijat mukaan soivaan hetkeen sekä jokaisen huomioimisella ja kohtaamisella tuottaa onnistumisen ja ilon kokemuksia ja sitä kautta voimaannuttaa. (Higgins 2012; Kantonen 2005; Roponen-Lunnas 2014.) Tarkoitus ei siis ole pyrkiä hoitopäämääriin sinänsä, vaikka musiikilla aktivoivaan vaikutukseen tähdätäänkin. Yhteisömusikon työ ei ole samalla tavalla tavoiteperustaista kuin diagnoosin ja asiantuntijakeskusteluiden kautta rakentuva musiikkiterapia. Trubaduurityön yhteydessä voidaan kuitenkin puhua musiikin ”terapeuttisista ulottuvuuksista”, joilla tematiikasta kirjoittanut Liisa-Maria Lilja-Viherlampi viittaa laajemmin musiikin hyvää tekevään voimaan, olemassaolon tunteen ja hyvinvoinnin vahvistamiseen. (Lilja-Viherlampi 2012.) Musiikin hyöty- ja terveysvaikutukset ovat niin moninaiset, että Lilja-Viherlammen pohtima musiikin terapeuttinen ulottuvuus on myös projektini kohdalla hedelmällinen lähtökohta.

Maininnat musiikin virkistävästä vaikutuksesta eivät kuitenkaan vielä vastaa *miten*-kysymykseen. Miten virkistetään, miten aktivoidaan? Vanhustyöstä

ja musiikin käytännön tasosta on kirjoitettu suomeksi viime vuosina jonkin verran, mutta kitaratrubaduurin toiminnasta ei juuri pohdintaa ole. Lukuisat kitaristien soittotekniikka- ja opetuskirjaset ovat oma lukunsa, mutta ne eivät tässä yhteydessä juurikaan auta. Varsinaista vanhustyössä yksin toimivan muusikon menetelmien pohdintaa ei ole tehty ainakaan kitaristin silmin. Koen, että tässä on tutkimusaukko, jonka täyttämistä tämän tekstin lisäksi voisi jatkaa laajemminkin resursoituna. Kirjallisuuden puute sinänsä ei kuitenkaan ole riittävä syy tarttua aiheeseen. Montako tutkimusta on esimerkiksi siitä, esittikö kitaristi Andrés Segovia useammin c- vai d-nuotilla alkavia kappaleita? Oleellista tässä yhteydessä on ymmärtää, että projektini teema on monin tavoin tärkeä jo nyt, yhä tärkeämpi tulevina vuosina ja vuosikymmeninä.

PROJEKTINI TAVOITTEET

Pyrkimyksenäni on avata vanhusten hoitolaitoksissa ja palvelutaloissa vierailevan kitaratrubaduurin kokemusten kautta käytännön näkökulmia työhön. Miten yleisöä voi kohdata syvemmin, miten rakentaa dialogia? Pyrkimyksenäni ei ole kehittää menetelmää, se ei olisi resurssien puitteissa edes mahdollista, vaan avata ikään kuin ikkunoita – sekä itselleni että muille alalla työskenteleville. Dialogilla tarkoitan yleisön ja soittajan välistä vuoropuhelua, jossa pyrkimyksenä on osallistaa kaikki mukaan osaksi musiikkihetkeä. Tällaisen kohtaamisen merkitystä ei tule väheksyä. Keskustelun on sanottu olevan tärkein inhimillisen todellisuuden ylläpitäjä. Ihmisen identiteetti muotoutuu suhteessa toisiin ihmisiin. Ilman toisia ihmisiä ja sosiaalista todellisuutta me emme olisi me (Berger & Luckmann 1994).

Ihmisten voidaan tulkita ymmärtävän elämänsä narratiivien, merkityksellistetyn menneisyyden, oletetun tulevaisuuden ja näiden välissä sijaitsevan koetun nykyisyyden kautta. Kirjallisuustieteilijä Hanna Meretojan mukaan narratiivisuuden voidaan sanoa olevan kognitiivinen väline, ”jolla inhimilliseen todellisuuteen projisoidaan merkitsevä järjestys”. Se voidaan tulkita yksinkertaisesti myös tavaksi olla maailmassa, ihmisten keinoksi tehdä selkoa omasta olemisestaan. (Meretoja 2009, 208.) Toisin sanoen oma elämä tulkitaan kertomusmuotona toisiinsa liittymättömien mielivaltaisten tapahtumien sijaan.

Laitosympäristössä elämän kertomusmuoto haastetaan. Oma narratiivi ja side muihin ihmisiin lopulta katkeaa muistisairauden tai samanlaisena päivästä toiseen toistuvan laitosarjen myötä. Tässä musiikillinen dialogi voi tuoda raikasta piristystä. Hoitolaitoksissa soitettavalla musiikilla on siis moninaisia elämäntarinallisia ulottuvuuksia: Sillä on voimaa palauttaa mieleen oman elämänhistorian aikaisia tapahtumia, joissa kyseinen musiikki on ollut läsnä ja sitä

kautta antaa hetkellinen kokemus osallisuudesta sosiaaliseen sfääriin, merkitykselliseen kertomukseen. Toisaalta se toimii myös musisoinnin hetkessä turvallisuuden, terveyden ja elinvoiman tuojana. (Matthews 2015.)

HUONEISSA VIERAILUT

Dialogia rakennettaessa perinteisen konsertin subjekti/objekti-asetelman sijaan pyrkimys on vuorovaikutukseen, yhdessä tekemiseen ja musisoimiseen ja sitä kautta kohtaamiseen. Ympäristönä hoitolaitokset ja palvelutalot ovat erilaisia kuin musiikkiopistot tai konserttitalit. Oleellista ei ole esiintyjä tai esiintyminen vaan vastaanottajat, kuten Lilja-Viherlampi (2012) muistuttaa kirjoittaessaan sairaala- ja hoivamusiikkityöstä. Hän korostaa, että musiikillisen vuorovaikutuksen kautta ”musiikki voi tulla kuin maisemaksi tai ilmapiiriksi, jossa voi levätä, nauttia tai virkistyä”. Kaikki tämä voi tuntua aluksi vaikealta, sillä käytännön tilanteessa kuuntelijoiden vastaanottokyvystä ei voi olla aina täysin varma. Osa seuraa terävänä, osa ei. Jotkut saattavat nukkuakin. Joillain voi olla pitkälle edennyt muistisairaus ja sen mukanaan tuomaa levotonta, jopa aggressiivista käytöstä. Degeneroivien sairauksien piirteisiin kuuluu sekin mahdollisuus, että vaikka kuulija olisikin täysin hereillä, ei hän välttämättä enää kykene vastaamaan suusanallisesti, ei välttämättä liikuttamaan edes silmiään.

Hauraimmat vanhuksat eivät välttämättä pääse huoneistaan. Kyse ei aina ole vain resurssien puutteesta vaan siitä, että huono kunto yksinkertaisesti estää osallistumisen. Mieli voi olla kuitenkin virkeä. Tämä pätee osittain myös aivoja rappeuttaviin muistisairauksiin. Kyky tuntea tunne-elämyksiä säilyy, vaikka kielellinen ilmaisu ja ajattelu sekä yleinen kognitio heikentyvät voimakkaastikin. Tunteet ovat, mutta niille ei välttämättä ole enää sanoja eikä niistä osata enää kertoa. (Mönkäre 2017; Koponen & Saarela 2010, 489.)

Ne huonevierailuilla kohtaamani vanhuksat, jotka kykenivät keskusteluun, korostivat kerta toisensa jälkeen istuskelun ja jatkuvan televisionkatselun olevan puuduttavaa. Jokaisessa näistä keskusteluista vanhuksat innostuivat vierailustani ja pitivät sitä positiivisena asiana, jopa silloinkin, kun muistisairauden tuomat aggressiiviset reaktiot nousivat esille. Motkotuksienkin lomassa sain soittopyyntöjä. Saattaa olla, että viikon aikana ainoat sosiaaliset kontaktit ovat hoitajien työrutiinit ja omaisten vierailut. Kuitenkin sosiaalisten kiinnikkeiden vähyyks saattaa esimerkiksi muistisairauksien osalta olla sairautta kiihdyttävä tekijä. Laitosympäristössä toteutetut erilaiset aktiviteettia tuovat ohjelmat ovat apuna potilaiden oman toimintakyvyn ylläpidossa (Koponen & Saarela 2010, 489). Tässä mielessä huoneessa vieraileva ja vanhuksen mieltä aktivoiva muusikko on tärkeässä asemassa.

Huonevierailuilla kohtaamistani vanhuksista osa ei kyennyt enää ilmaisemaan itseään suusanallisesti. Jotkut kykenivät keskusteluun, mutta he eivät enää muistaneet mikä musiikki olisi mieluista. En tiennyt heidän diagnooseistaan, eivätkä ne minulle muusikkona kuulukaan. Työpäiväkirjassani kysyin: ”Miten toteuttaa dialogisuutta tilanteessa, jossa sairaus on edennyt niin pitkälle, että vastakaikua ei juuri ole?” Musiikin osalta voi olla etukäteen yhteydessä omaisiin tai hoitavaan henkilökuntaan. Itse saavuin aamupäivisin Keljooon sitten, että minulle jäi noin viisitoista minuuttia aikaa lämmitellä. Siinä ajassa piti tehdä kappalepäätös, sillä tällöin sain myös osastolta tulleen listan niistä huoneista, joihin minun toivottiin tekevän vierailun. Näissä listoissa oli merkittynä huoneiden asukkaiden mielimusiikki. Toiveet olivat pääosin lajityyppisiä: suomalaista tanssimusiikkia, hengellistä musiikkia, kansanmusiikkia, klassista musiikkia, tietyn kategorian viihdemusiikkia tai ulkomaista rytmimusiikkia. Listat oli rakennettu siltä pohjalta, miten hoitohenkilökunta itse tunsu asukkaiden historiaa. Listatyyppisen lähestymisen lisäksi toinen vaihtoehto olisi ollut ottaa suoraan yhteyttä omaisiin. Resurssien puutteen vuoksi en voinut kuitenkaan laajentaa työtä tähän suuntaan. Oleellista on kuitenkin huomata seuraava: laaja ja ennakkoluuloton valmis repertuaari auttaa työssä.

Soittajalla onkin syytä olla valmiina joko toiveisiin sopiva kappale tai muuten sopivaa musiikkia. Miten kattavan ohjelmiston kukin muusikko tekee ja kuinka pitkään kukin pyydettyjä kappaleita valmistaa, on täysin oma asia. En koe, että ammattitaito on osata paljon ulkoa. Monisteiden ja laulukirjojen tuoma apu on tervetullut. Itse pidin valmiina kymmeniä kappaleita monesta eri genrestä, vuosisatain takaisista virsistä ja vanhoista kansanlauluista klassiseen kitaramusiikkiin. Monisteiden lisäksi pidin mukana aina muutamaa laulukirjaa, joista oli hyötyä esimerkiksi silloin kun muistisairasta omaistaan hoitamassa ollut tiesi kertoa erään kansanlaulun olleen tärkeä. Tätä laulua ei monisteissani ollut, mutta laulukirjasta sen löysin. Jäin pohtimaan, että tulevaisuudessa kaikkien laulujen siirtäminen sähköiseen muotoon helpottaisi muusikon urakkaa entisestään. Nuottitelineisiin saa helposti esimerkiksi tablettituen, ja monisteiden sekä kirjojen aikaavievä selaaminen loppuisi.

Soittajan on syytä pyrkiä ottamaan kontaktia vanhukseen huonevierailuillaan. Mitään konserttityyppisiä kumarteluja en kokenut tärkeänä. Oleellista on rento ja tasavertainen kohtelu, arkipäiväinen jutustelu, vaikka vanhus ei enää kykenisikään vastaamaan. Työpäiväkirjaani olen kirjoittanut eräästä ensimmäisistä vierailuista: ”Osasin rentoutua ja kysyin rempseästi: ’Mitäpä kuuluu?’ Ei siten, miten potilaalle tai asiakkaalle sanotaan, vaan siten miten ystävälle puhuttaisiin. Tuntui, että saimme hyvän yhteyden.” Omasta muistisairaudestaan kirjoittanut Taylor on korostanut viestintätapojen valtavaa vaikutusta. Hän kir-

joittaa lapsenomaisen kohtelun olevan nopein tapa saada hänet itsensä suutumaan. (Taylor 2008, 264.) Vaikka suusanallista vastakaikua ei saisikaan, on kunnioittava kohtelu tärkeää. Hoitoalan koulutusta omaamattoman muusikon on syytä muistaa tämä! Musiikista ja saattohoidosta kirjoittanut Outi Zacheus (2017, 5) on hienosti tiivistänyt, että ”kohtaaminen ja kuunteleminen ovat arvokkainta mitä toiselle ihmiselle voimme antaa”. Opin, että kohtaamisessa auttaa myös, kun antaa aikaa. Edellisen työpäiväkirjan merkinnän yhteyteen olenkin kirjoittanut: ”Tee ympäristö kiireettömäksi. [...] Tajusin hitauden ja läsnäolon merkityksen.”

Tervehdminen on tärkeää. Osa vanhuksista kykenee vielä kättelyyn. Tervehtimisen voi myös tehdä sivelemällä kättä tai esimerkiksi hartiaa. Vaikka vanhus ei enää kykenisikään katsekontaktiin tai silmien liikuttamiseen, voi hän olla täysin kuulolla ja tunnetasolla tiedostaa ilmapiirin. Koin tärkeänä tällöinkin selkeästi tervehtiä, kertoa kuka olen ja mitä teen sekä myös ennen käden sivelytervehdystä kertoa, että nyt aion tervehtiä. Sivelytervehdys toimii myös keinona herättää kuulijan huomio. Tuntui, että monella kerralla vanukset kokivat tämän tervehdyksen positiivisena asiana: heidän huomionsa näytti keskittyvän minuun. Koin fyysisen läheisyyden myös tapana kohdata toista ja antaa aikaa jakamattomana kuuntelijalle. Jokaisessa huoneessa on tuoli tai tuoleja, joista muusikko voi napata itselleen yhden ja siirtää sen sängyn vierelle itselle istuttavaksi. Kun kerroin selkeästi kuka olen ja mitä olen tekemässä, en kokenut tätä toisen henkilökohtaisen fyysisen tilan tai rajan ylittämiseksi.

Vanhusten antamia nyansseja on tärkeä seurata. Kun aivojen tunnekeskus toimii, mutta muu on unohtunut, voi reaktiona olla esimerkiksi kyyneleitä. Tuntui, että monet olisivat halunneet laulaa mukana, mutta sanoja ei enää ollut. Toisinaan reaktiona oli musiikin rytmin mukana käden heiluttamista. Kuulijoiden tavat osallistua musiikkihetkeen voivat siis olla myös tällaisia ja sellaisenaan erittäin tärkeitä. Reaktioita ei tarvitse jättää vain olemaan. Koin, että nyansseihin voi itsekkin reagoida. Esimerkiksi selvästi tunteita herättäneestä kappaaleesta saatoin sanoa laulun jälkeen muutaman ylimääräisen sanasen tai jopa kertoa lyhyen tarinankin, vaikka vastausta ei kuulunutkaan. Projektini aikana minusta tuntui, että parhaimmillaan tämä oli hedelmällistä dialogia, muistoihin ja tunteisiin liittyvää kuulijan oman tarinan avulla voimaannuttamista.

YMPÄRISTÖN HAASTEELLISUUS

Huonevierailut eivät aina ole ongelmattomia. Osa vanhuksista saattaa nuukahtaa kesken soiton, osalla saattaa olla muistisairauteen liittyviä aggressiivisia hetkiä. Lääkitys saattaa vaikuttaa vireystilaan lamaannuttavasti. Näihin

tilanteisiin törmäsin itsekkin, mutta myös tällöin koin kuitenkin tärkeänä kertoa selkeästi kuka olin ja mitä olin tekemässä, tervehtiä sekä soittaa ja laulaa toiveiden mukaisesti. Aggressiivisten hetkien aikana tuntui, että vanhus kuitenkin koki musiikin tärkeänä. Kuten mainitsin, eräällä tällaisella kerralla valituksen lomassa kuulija pyysi suorasanaisesti lisää musiikkia.

On tärkeää huomioida myös aistien rajoitukset. Ikääntyvässä väestössä kuulonalenemat ja kuuloviat ovat yleisiä. Jopa ”noin joka kuudennella 55-vuotiaalla on vähintäänkin lievä kuulovika, 65-vuotiaana kuulovika on noin kahdella viidestä ja 75-vuotiaana lähes kahdella kolmesta” (Sorri & Huttunen 2013, 187). Osa vanhusyleisöstä on varmasti huonokuuloista. Se on syytä ottaa huomioon kuuluvana puheäänenä, vahvana soittona ja selkeänä ilmaisuna silmiin katsoen. Fyysinen läheisyys, esimerkiksi sängyn vierellä istuminen, voi auttaa. Tällöin lienee turha näppäillä esimerkiksi kevyttä kitaratyötä tulkintaohjeistuksella *piano*. Kaikilla ei kuitenkaan ole kuulonsa kanssa ongelmia. Edellä mainittu Taylor on korostanut, että vaikka hänen kuulossaan ei ollut vikaa, hänelle toisinaan puhuttiin kovalla äänellä. Kuten mainitsin, Taylorista tämä tuntui alentavalta, kuin lapsen komentamiselta. Eräs kuulija oli sitä mieltä, että nailonkielinen kitarani soi aivan liian kovaa. Tämä äkeys saattoi liittyä muistisairauden piirteisiin. Kunnioitin näkemystä ja musisoin sillä kerralla hyvin kevyesti. Tilanteen tunnustelu ja hienovaraisesti toimiminen onkin ensiarvoisen tärkeää.

Tulee myös muistaa, että musisointi ei ole automaattinen taikakeino, joka ilostuttaa kaikkia. Tämä pätee sekä hoitolaitoksen henkilökuntaan että asukkaisiin. On syytä tiedostaa haasteet hoitotyön tasolla: hoitoarjen kiire, resurssien puutteet ja muu vastaava hoitotyöhön vaikuttava. Hoitohenkilökunta saattaa kokea ylimääräiset työpäivän muutokset jopa häiritsevänä ja kuormittavana vaikka hoitolaitoksiin tuotavasta musiikkitoiminnasta sinänsä oltaisiinkin erittäin kiinnostuneita. Ihannetilassa innostus musiikkiin lähtee yhteisön itsensä sisältä, ja tähän osaava muusikko sitten vastaa omalla panoksellaan. (Vuorikoski 2013.) Myöskään kaikki asukkaat eivät välttämättä musiikista perusta, kaikille se ei ole merkityksellistä. Osa voi vältellä kulttuurientoja omasta halustaan. Mielestäni on tärkeää huomioida esimerkiksi mahdollinen amusia, eli neurologinen häiriö sävelkorkeuksien havaitsemisessa, tai erilaiset vakaumukset. Vahvasti aatteellisen elämänhistorian omaava voi kokea tärkeänä tietynlaisen tematiikan musiikissa, esimerkkinä hengellisyys. Jotain kuulijaa voi tietty musiikkityyli suorastaan ahdistaa. Makuja ja mieltymyksiä on monia ja sitä on syytä kunnioittaa. Myös kuulijoiden tunnetilat voivat vaihdella: toisinaan päivä on parempi, toisinaan ei. Dialogia onkin syytä pitää monella tasolla – sekä asukkaisiin että hoitohenkilökuntaan.

YHTEISLAULUT

Huonevierailuiden jälkeen pidin yhteislaulutilaisuuden hoitolaitoksen salissa. Useamman kuulijan konserteissa yleisön musiikkimaku laventuu. En olisi voinut mitenkään etukäteen selvittää kaikkien musiikkimakua ja vaikka olisinkin voinut, lista mielilauluista olisi todennäköisesti niin laaja, että sen toteuttaminen yhdessä konsertissa olisi ollut epärealistista. Ohjenuorana ajattelinkin yleistä ”jokaiselle jotakin” -periaatetta. Vaikka kohdeyleisöä ei voikaan jokaisen toiveen osalta huomioida, kuulijoiden oman elämänhistorian aikaiseen musiikkitarjontaan on syytä tutustua vähintäänkin yleisellä tasolla (Karkkulainen, Airaksinen, Ala-Vannesluoma, Kastu & Pirhonen 2015, 97). Konserteissani huomasin toimivimmaksi kokonaisuuden, joka sisältää ainakin virren tai muuta hengellistä musiikkia, kansanlaulun, suomalaista iskelmää menneiltä vuosikymmeniltä, jotain uutta mutta tilanteeseen sopivaa sekä klassista tai populaarimusiikkia klassisen kitaran instrumentaaliksi sovitettuna. Loppulaulu ja tilaisuuden lopetus on myös syytä miettiä tarkkaan. Itse pidin lopetuskappaleina aina jotain klassista näppäilyä tai muuta kauniina pitämääni laulua, jonka ajattelin sopivan kaikille (ks. Taulukko 1. *Esimerkki yhteislaulutilaisuuden ohjelmasta*).

TAULUKKO 1. Esimerkki yhteislaulutilaisuuden ohjelmasta (konsertti Jokikartanossa 11.5.2018)

P.J. Hannikainen, Immi Hellén: Suojelusenkeli

Veikko Samuli, Kari Tapio: Myrskyn jälkeen

Kassu Halonen, Vexi Salmi: Maailma on kaunis

Joel Melasniemi, Terhi Kokkonen: Hölmö rakkaus

Bill Parkinson, suom. Tuula Valkama: Äideistä parhain

Rauli ”Badding” Somerjoki: Tähdet, tähdet

George Coles Stebbins (1876): Kiitos sulle Jumalani (virsi 341b)

Tapio Rautavaara: Hummani hei

John Lennon, Paul McCartney: Yesterday (klassiselle kitaralle itse sovitettu instrumentaali)

Kuten edellä huonevierailujen ongelmakohdista mainitsin, ei tule olettaa, että yhteislaulutilaisuuskaan kaikkia miellyttää. Aggressiivisia välihuutoja tai muuta levottomuutta ei tule ottaa henkilökohtaisesti. Kaikkia mielipiteitä ja preferenssejä tulee kunnioittaa. Koin kuitenkin, että kuulijat nauttivat suuresti esityksistä. Tärkeä syy tähän oli varmasti se, että olin valmistautunut huomiomaan yleisöni huolellisesti mietityn kappalevalikoiman avulla. Suoraa palau-

tetta ei esiintymisestään välttämättä kuitenkaan saa. Kuten usein esiintyvät tietävät, hyvänkin konsertin jälkeen yleisö saattaa vain valua pois sanomatta mitään, vaikka soittaja itse jäisikin paikalle. Muutamat mieltä lämmittävimmät kommentit sainkin silloin, kun kuuntelin kitaraa ja nuotteja pakatessani ns. olan ylitse hoitajien keskinäistä jutustelua tai hoitajien ja asukkaiden välistä keskustelua. Muutaman kerran asukas itsekin tuli kertomaan minulle omia mielenkiintoisia kokemuksiaan musiikkielämästä. Yleensä ei kannata kiirehtiä alta pois. Kannattaa antaa reilusti aikaa ja mahdollisuus jutusteluun konserttia ennen tai sen jälkeen. Dialogia syntyy, kunhan malttaa odottaa ja kuunnella. Taylor on huomauttanut muistisairaana kanssa käytävän keskustelun olevan hidasta ja poukkoilevaa yksinkertaisesti siitä syystä, että oikeita sanoja ja niiden merkityksiä on etsittävä (Taylor 2008, 245–246).

Yleisöä on syytä tervehtiä alussa ja myös lopussa. Yksi tapa on kätellä kaikki läsnäolijat. En kuitenkaan kokenut tätä relevanttina yhteisöissä, joissa oli katsomassa kymmeniä ihmisiä. Tärkeää on kuitenkin vähintään katseella ja hymyllä kohdata jokainen. Klassisen esiintymistradition mukainen kumartaminen tuntui omalta kohdalta täysin sopivalta, kunhan sen lisäksi huomioi yleisön vähintään edellä mainitulla tavalla. Perinteisessä klassisessa konsertissa on mahdollista suoriutua käsiohjelman avulla jopa sanomatta sanaakaan, mutta puhumattomuus ei sovi hoitolaitoksissa ja palvelutaloissa esiintymiseen. Kappaleiden esittely, niistä tarinointi ja muu päivään sopiva puhe johdattelee yleisöä mukaan. Miten kukin sen tekee, riippuu täysin soittajasta itsestään. Työn persoonallisuus korostuu. Puheet kannattaa kuitenkin pitää selkeinä. Metaforilla leikittelyt voivat olla haasteellisia muistisairaalle yleisölle. Työpäiväkirjaani olenkin merkinnyt itselleni konsertinjälkeisenä iltana seuraavan ohjeen: ”Selkeästi vain. Riittää, että sanat: ’Nyt lauletaan rakkaudesta! Otetaanpas Baddingin *Paratiisi*.’”

Vuodenkierrosta, kuten läheisistä juhlapäivistä, saa myös hyviä johdatte-luja. Esimerkiksi äitienpäivää edeltävässä konsertissa soitin ja lauloin kappaleen *Äideistä parhain*. Aikaisemmin keväällä, ensimmäisten kukkien ilmaan-nuttua, otin valikoimaan kappaleen *Maailma on kaunis*. Vuodenaikatematiikkaa löytyy lauluista helposti ja edelliset ovat vain esimerkkejä. Yleisöä kannattaa herätellä kappaleisiin myös tuttujen kappaleiden melodioita arvuutteleamalla. Mutta mistä tietää, mikä on tuttu laulu tai mikä herättää yleisöä? Siitä ei täysin varma voikaan olla. Kansanlaulu *Niin minä neitonen sinulle laulan* tunnistettiin melodiastaan lähes heti, mutta toisaalta Erik Lindströmin sävellys *Ranskalaiset korot* puolestaan jäi tunnistamatta pidemmänkin soiton jälkeen. Jos joku sen yleisön joukossa tunnisti, ei hän kuitenkaan jaksanut tai halunnut kappaleen nimeä sanoa. Tätä on kunnioitettava, ja soittajan tuleekin valmistautua siihen,

että melodioiden arvuuttelu ei joka kerta herättele yleisöä toivotusti. Sen ei tarvitse kuitenkaan olla ongelma, sillä tuttu melodia voi aktivoida kuulijoita, vaikka selkeää vastausta ei soittajan perspektiivistä katsoen tulisikaan esille.

Arvuutella voi myös sanoja. ”Juokse sinä humma... mitenkäs tämä jatkuu?” voi olla hyvä arvuuttelun aloitus, kun tarkoituksena on soittaa Tapio Rautavaaran klassikko *Hummani hei*. Sanojen pohdiskelu on yleisön herättelyn ja mukaan tempaamisen lisäksi myös hyvää muistin aktivointia. Koin sanojen arvuuttelun otollisena: sillä sai joka kerta jonkun, yhden tai useamman, kuulijan mukaan keskusteluun. Tuntui, että kun vanhukset itse toistivat sanoja, he olivat innokkaampia myös mukana laulamissa. Sanoja voi tarpeen tullen muistella koko säkeistönkin tai laulunkin verran.

Pohdiskella voi myös yleisemmällä tasolla. Kysymys ”Mikä elämässä on hienointa?” voi saada vastaukseksi monenlaista. Laajan repertuaarin avulla voi hyödyntää syntynyttä keskustelua soittamalla aiheeseen liittyviä lauluja tai sävelmiä. Tässä tulee varautua kuitenkin siihen, että esille nousevat aiheet voivat käsitellä mitä vain. Yleisöstä tulevia kommentteja ei voi itse etukäteen mitenkään tietää. Itse koin kuitenkin, että osuvilla etukäteen harjoitelluilla kapalevalinnoilla, joiden sanoituksissa käsitellään rakkautta, terveyttä, perhettä, lapsia tai muuta yleensä tärkeinä pidettäviä asioita, pystyy hyvin varautumaan siihen, mitä yleisöstä nousee esille. Ylipäätään koin tärkeänä jättää taakse perinteisen esiintymisasettelman, jossa hiljainen yleisö kuuntelee tähtenä lavalla suorittavaa artistia. Osa vanhuksista ei ikänsä tai sairauksiensa vuoksi enää kykene täysimääräiseen seuraamiseen, ja soittajan onkin syytä valppaasti aktivoida kuulijoita.

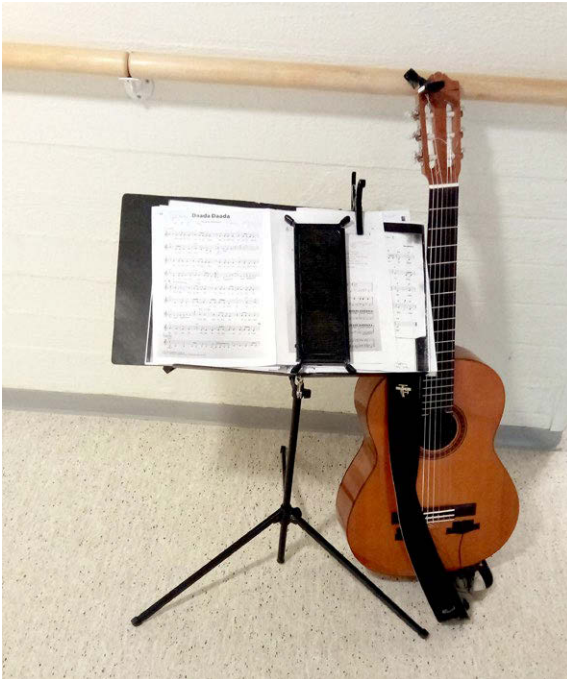
Vanhustyössä yleensä käytettävät aktivointikeinot ovat moninaiset. Ohjaaja voi esimerkiksi hieroa osallistujia, ja tilaisuudessa voidaan heilutella huiveja tai muuten tehdä ohjattua liikehdintää (Laitinen, Lillandt, Numminen & Kurki 2011). Yksin esiintyessä tällainen ei kuitenkaan onnistu. Koska itse istuin kitaran kanssa mikrofonin ja nuottitelineen takana, ei minulla luonnollisesti ollut mahdollisuuksia osallistaa yleisöä näillä keinoin. Siksi sanallinen osallistaminen, josta edellä kirjoitin, oli hyvin tärkeää. Koin myös, että dialogissa teennäisyys ei toimi. Metodina ”helistin käteen ja mukana soittamaan” ei tuntunut tärkeältä tavalla aktivoida enkä tällaista yrittänytkään. Jos ottaa yleisön mukaan esimerkiksi rytmisoittimien kautta, tulisi se mielestäni tehdä yleisöstä itsestään lähtevällä tavalla. Esimerkiksi pienemmät ja säännöllisesti kokoontuvat vanhusten musiikkiryhmät voisivat olla tällaisen toiminnan hedelmällisiä paikkoja. Trubaduuritoimintaan minoin ei kuitenkaan istu. Pidän myös tärkeänä keskittyä musiikilliseen korkeaan tasoon, tasokkaaseen ja hyvältä kuulostavaan tulkintaan. Tähän liittyy musiikkihetkien toteutuksen tekninen ulottuvuus, josta kirjoitan seuraavaksi.

SOITINTEKNIikka

Edellä kirjoitin kuulonalenemasta ikääntyvässä väestössä. Myös näkö voi huonontua, ja erityisesti 70 ikävuoden jälkeen pienten tekstien lukeminen voi vaikeutua suuresti (Hyvärinen 2013). ”Ei kuulu!” ja ”En näe!” ovatkin todennäköisesti lauseita, joita vanhainkodissa esiintyvä muusikko tulee kuulemaan. Näin kävi itsellenikin. Lauluviikkoja voi onneksi itse tehdä tarpeeksi suurella fontilla varustettuna, mutta äänen vahvistamisen suhteen tilanne on mutkikas. Osa tarvitsee suurtakin äänen vahvistusta, mutta osalla kuulo on parempi. Lisäksi akustiikka tuo oman ulottuvuutensa: tilat, joissa muusikot vanhainkodeissa soittavat, on usein suunniteltu täysin muuhun käyttöön kuin konsertointiin.

Itse soitin *Musiikin iloa Keljossa* -projektini kaikki soitot kuusikantisella nailonkielisellä kitaralla. Olen taustakoulutukseltani musiikkipedagogi pääaineenani klassinen kitara, joten nailonkielinen kitara oli itselleni luonnollinen valinta ja ominaisin tapa ilmaista itseäni musiikissa. Koska soittotekniikkani on klassinen, soitin traditionaalisessa soittoasennossa, jossa vasen jalka nousee lattialla pidettävän jalkatuen päälle ja jossa kitara asetetaan viistosti jalkojen väliin syliin. Istuin siis soiton aikana, ja, kuten yllä kirjoitin, pyrkimys ei ollut ohjattuun liikehdintään tai muuhun vastaavaan toiminnallisuuteen yleisön keskellä.

Huoneissa vieraillessa vahvistamattomuus ei aiheuta ongelmia. Projektissani vaihdoin huoneita viidentoista minuutin välein, joten mitään pysyvää esiintymispistettä ei ollut syytä rakentaa. Mukana raahattava vahvistin ja johdotokasa pistokkeiden ja säätöjen etsimisineen ei ole hedelmällisin lähtökohta kohtaamiseen ja kuunteluun. Metrini tai puolentoista päässä oleva kuulija ei tarvitse sähköistä vahvistusta. Kantamisen helpottamiseksi kitara, jos vain mahdollista, on paras varustaa olkahihnalla. Toinen vaihtoehto on pitää mukana helposti olalle laitettavaa kitarapussia, johon kitaran voi siirtymistilanteissa nopeasti sujauttaa. Nuotit, laulukirjat ja muu mukana kannettava voidaan kuljettaa kärryllä, jota työntää mukana (Björkman & Perälä 2011, 14). Itselleni kuitenkin riitti olalla roikkuvan kitaran lisäksi nuottiteline, siinä olevat nuotit sekä klassisen kitaran jalkatuki. Mukanani olleet laulukirjat mahtuivat telineeseen nuottien päälle tai kulkivat mukanani kassissa.



Musisointivälineet huonevierailuilla. (Kuva: Niko Nyqvist)

Toisin kuin huonevierailuilla, saleissa yhteislauluja laulattaessani vahvistin sekä kitarani että lauluääneni. Kitarassa käytin kaksoiskontaktimikrofonia, jonka piezokalvot liimataan haluttuun kohtaan kitaran kanteen. Soundin etsimiseen kannattaa varata suunnittelu-aikaa. Itse mietin pitkään ja vertailin erilaisia klassisen kitaran vahvistusvaihtoehtoja. Koska kannoin kaikki tarvitsemani itse mukana, pidin liikuteltavuutta ja helppoa soittopaikan valmistamista tärkeänä kriteerinä. Käytännön työssä havaitsin ratkaisuni hyväksi. Sekä kitaran että laulumikrofonin yhdistin pieneen matkavahvistimeen, jossa on erikseen liitännät sekä mikrofonille että kitaralle. Huomasin, että vastaavaan trubaduurikäyttöön riittää mainiosti pienikokoinen kombovahvistin. Tällaisella laitteella pärjää hyvin muutaman kymmenen kuulijan salissa. Soitin ja lauloin nuoteista, ja edessäni oli joka kerta nuottiteline, saleissa yhteislauluja laulattaessa tietysti myös mikrofoniteline.

Osa yleisöstä haluaa todennäköisesti laulaa mukana. Tuttujen laulujen kohdalla voi kuulijoita laulattaa ulkoa. Sanojahan voi muistutella yleisölle vaikka koko laulun verran. Itse käytin lauluvihkoja: vihkot olin itse taittanut, tulostanut ja nitonut. Työ sujuu tavallisella tekstinkäsittelyohjelmalla. Ulkoasun on syytä olla konstailematon ja selkeä. Lauluvihkojen fonttikoko 12 ei välttämättä riitä. Voi olla, että on syytä käyttää suurempaakin fonttikokoa, riippuen tietysti ko-

konaisuudesta. Luettavuuteen kannattaa kiinnittää huomiota! Sivunkäntöä vaativia sanoituksia ei kannata teettää, ja jos kappale on monisäkeistöinen ja pitkä, lienee se hyvä olla aukeaman kohdalla. Erilaiset numeroinnit kannattaa pitää minimissään. Itse koin, että sivunumeron ja laulunumeron spiiikkaaminen saattoi sekoittaa joitain kuulijoita. Konserttitilanteessa seikalla voi olla iso merkitys. Pelkkä sivunumero alareunassa ilman laulun numeroa lieneekin hyvä esimerkki konstailemattomasta numeroinnista. ”Otetaanpas sivu viisi ja *Täällä Pohjantähden alla!*” on helppo ja selkeä ohjeistus yleisölle.

Kertauksien tai välisoittojen merkitsemisiä en sinänsä pidä oleellisina, sillä asiansa osaava muusikko kykenee ohjaamaan yhteislaulua esimerkiksi huikkaamalla mikrofoniin välisoiton tai uuden kertauksen olevan tulossa: ”Vielä kerran!” tai ”Ja nyt kuunnellaan sooloa!” Jos soittaja kokee sen mielekkääksi, esimerkiksi kertosaäkeiden ylimääräinen kertaaminen voi olla hedelmällistä. Soiton ei tarvitse olla kopio alkuperäisen levytyksen tai nuotituksen kanssa. Tulkinnan orjallinen plagiointi alkuperäisestä sitä paitsi sotii yhteisömusiikin omia periaatteita vastaan. Soivan lopputuloksen sijaan tärkeintähän on yhdessä tekeminen ja sen tuottama monenmoinen hyöty ja ilo.

Yhteislaulujen kohdalla on syytä varmistaa etukäteen, että salissa on hoitaja valmiina auttamassa lauluvihkojen sivujen käännessä. Kaikki vanhukset eivät välttämättä enää lue, ja osaa ei ehkä kiinnosta. Mutta mitä todennäköisimmin osa kuitenkin haluaa laulaa tekstistä. Monilla ei käsien koordinaatio kuitenkaan enää toimi sivunkäntöön vaaditulla tavalla. Huomasin, että kertoessani seuraavan kappaleen nimen ja sivunumeron salissa sivunkäntäjänä toimiva hoitaja oli korvaamaton apu.

KOHTI DIALOGIA: LOPPUSANAT

Olen tässä kirjoituksessa pohtinut, miten vanhusten hoitolaitoksissa ja palvelutaloissa asukkaita virkistävä yhteisömuusikko voi kohdata syvemmin yleisöään. Yhteisötaiteen ideaali hierarkiattomasta prosessista ei tässä kontekstissa välttämättä toteudu. Muusikon on johdettava perinteiseen tapaan musiikin kulkua, kuten omassa projektissani tein. Dialogiset ulottuvuudet tulevat esiin yleisön kanssa keskustellessa sekä kappaleiden sanoja tai melodiaa arvuutelllessa ja sitä kautta musiikkiin johdattaessa. Huoneissa vieraillessa musisointi voi sinänsä olla yhdensuuntaista, sillä hauraimmat vanhukset eivät välttämättä kykene enää kommunikoimaan. Tämä ei kuitenkaan estä kohtaamista ja läsnäoloa, joskin on korostettava ”tuntosarvien” hereillä pitämisen tärkeyttä. Oleellista on toimia kuuntelijoiden omilla ehdoilla. Dialogin kautta vanhuksen yhteys sosiaaliseen sfääriin sekä oma tarina ja sen merkityksellisyys saavat

vahvistusta. Itselle tärkeään musiikkiin liittyvät muistot ja tunteet voivat parhaimmillaan olla suuri voimaannuttaja.

Kiireettömyys on tärkeää. Opin, että kohtaaminen kaikinensa sekä yksittäisten vanhusten että isompien ryhmien kanssa vaatii ajan antamista. Tasa-vertainen kohtelu, tervehtiminen, silmiin katsominen ja rento omana itsenään oleminen on syytä muistaa, vaikka ympäristö voikin hoitoalan arkea tuntemattomalle muusikolle tuntua aluksi jännittävältä. Vieraileva muusikko saattaa olla viikon tai pidemmänkin ajan ainoa vieras, jos hoitajia ja omaisia ei lasketa mukaan. Myös muusikko saa kohtaamisista. Parhaat tarinat voi kuulla, kun maltaa pysähtyä. Vanhainkodeissa elämänhistoriaa on paljon!

Henkilökohtaisissa musiikkihetkissä yksittäisille vanhuksille esiintyessä on hyvä, jos etukäteen on tiedustellut musiikkimieltymyksiä omaisilta tai hoitohenkilökunnalta. Ylipäättään hoitohenkilökunnan kanssa on hyvä olla aktiivisessa kontaktissa. Vanhukset eivät välttämättä kykene enää itse esittämään toiveitaan, vaikka heidän musiikkimakunsa tai muistisairailta oman elämänhistorian aikaisiin rakkaisiin kappaleisiin liittyvät tunteet eivät mihinkään olisikaan kadonneet. Lisäksi mielimusiikki saattaa olla sellaista, joka on soittajalle ennestään tuntematonta. Valmistautuminen on helpompaa tarpeeksi isolla repertuaarilla. Itsekin jouduin tilanteeseen, jossa etsin laulun toivelaulukirjasta ja esitin sen saman tien ilman erityistä harjoittelua. Soittajan ammattitaitoa onkin osata venyä kappaletoiveiden toteuttamisessa laajalle. Toisin kuin huonevierailuissa, yhteislauluissa muusikko ei voi henkilötasolla valmistautua siihen, minkälainen yleisö hänellä kullakin kerralla on. Tämän ei tarvitse kuitenkaan olla ongelma. Tärkeää on valmistaa soitettavaksi lauluja yleisemmällä ”jokaiselle jotakin”-periaatteella. Näen itse tärkeänä, että yleisöä laulattava trubaduuri esittää itsensä näköistä ohjelmistoa, kuitenkin yleisö huomioiden. Valmis tai itse taitettu lauluvihko voi olla hyvä apu! Ja jos lauluvihko on käytössä, on syytä varmistaa, että hoitohenkilökunnasta joku auttaa sivunkäännössä. Lauluvihkossa tärkeänä pidän sitä, että tekstiä voi lukea ilman ylivoimaista vaikeutta. Asiansa osaava muusikko kykenee ohjaamaan yhteislaulua, vaikka kertauksien määrää tai välisoittoja ei olisikaan merkitty.

Pienessä tilassa, kuten huoneissa vieraillessa, musiikkiin ei tarvita sähköistä vahvistusta. Kaikki ylimääräinen, tavarat, pistorasioiden etsintä tai muu johtojen kanssa touhuaminen, on lopulta vain häiritsemässä oleellista. Isommassa tilassa pidettävä yhteislaulutuokio voi olla syytä vahvistaa. Osalla yleisöstä kuulo saattaa olla jo huono, eikä suuressa tilassa takarivissä istuva normaalikuuloinenkaan välttämättä kuule tarpeeksi hyvin. Yhteislaulutuokio on sikäli armollisempi sähköistä vahvistusta ajatellen, että tilanne on staattisempi: soittajan ei ole tarkoitus vaihtaa huonetta vaan pitää pidempi musiik-

kituokio. Vahvistimet, johdot ja muut kiinteämmät asennukset eivät siten ole este toiminnalle.

Muusikon on tärkeää olla oma itsensä. Työtä tehdään omalla persoonalla. Kukin muusikko työskentelee omalla tyylillään. Toiselle sopivat nailonkielinen kitara ja näppäilytekniikat, toinen säestää mieluummin teräskielisellä kitaralla plektran avulla kompaten. Itsevarmuus kasvaa tehdessä, ja itse huomaa itselleen parhaiten toimivat tavat. Muiden tekemästä voi aina oppia, kuten tätä kirjoitusta lukemalla, mutta itse ymmärsin projektini aikana sen, että todellinen oppi tulee vasta tekemällä. Työ koskettaa kuuntelijoiden lisäksi myös tekijäänsä. Koen, että ihmiselämän loppupään realiteettien kohtaaminen vaikuttaa myös muusikkoon. Ihmiselämä näyttäytyy samalla hauraana ja herkkänä mutta yhtä aikaa kaikkien vanhuuden sairauksienkin keskellä arvokkaana ja ainutlaatuisena. Ymmärrys kohtaamisen tärkeydestä ei ole enää vain hienoja sanoja vaan todellisuutta.

Miten projektissa avaamiani näkökulmia voisi jalostaa? Vanhustyö on erittäin tärkeää, kuten olen edellä perustellut. Tätä tekstiä lukevista monet ovat todennäköisesti itsekkin jonain päivänä tilanteessa, jossa musiikin avulla aktivointi on yksi hoitokeinoista. Projektissani en ole tarkastellut musiikin positiivisia vaikutuksia sinänsä, vaan sitä, miten kitaralla esiintyvä muusikko voi niitä tuottaa. Tällaisessa työssä kokemus on suuri opettaja. Siksi koen, että laajempi resursointi ja tulevien projektien pidemmät aikaskaalat mahdollistaisivat dialogitapojen perusteellisemmän testaamisen. Maailma on täynnä mitä hienointa musiikkia, joten mahdollisuudet osallistaa ovat moninaiset!

LÄHTEET

Berger, P. L. & Luckmann, T. 1994. Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen. Helsinki: Gaudeamus. Alkuteos *The Social Construction of Reality* (1966).

Björkman, P-M. & Perälä, L. 2011. Musiikkipedagogina TYKSiin Lastenlinikalla ja Kotikunnas-palvelutalossa. Julkaisussa Iloa ja eloa – musiikkitoiminnasta sairaala- ja hoivakotiympäristössä. Toim. L-M. Lilja-Viherlampi. Turku: Turun AMK, 11–27. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 107.

Higgins, L. 2012. *Community Music in Theory and Practice*. New York: Oxford University Press.

Hyvärinen, L. 2013. Näkö. Julkaisussa *Gerontologia*. Toim. E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen. 3. p. Helsinki: Duodecim, 198–209.

- Kanttonen, L. 2005. *Telтта. Kohtaamisia nuorten taidetyöpajoissa*. Helsinki: Like.
- Karkkulainen, M., Airaksinen, R., Ala-Vannesuoma, T., Kastu, R. & Pirhonen, P. 2015. *Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin*. Helsinki: Edita.
- Koponen, H. & Saarela, T. 2010. Käyttösoireiden hoito. Julkaisussa *Muistisairaudet*. Toim. T. Erkinjuntti, J. Rinne & H. Soininen. Helsinki: Duodecim, 485–497.
- Koskinen, S., Martelin, T. & Sihvonen A-P. 2013. Väestön määrän ja rakenteen kehitys. Julkaisussa *Gerontologia*. Toim. E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen. 3. p. Helsinki: Duodecim, 28–35.
- Laitinen, S., Lillandt, J., Numminen, A. & Kurki, M. 2011. *Muistaakseni laulan –muusiikkituokioiden järjestäminen. Ohjaajan opas*. Helsinki: Miina Sillanpään Säätiö. Miina Sillanpään Säätiön julkaisuja B:35.
- Lilja-Viherlampi, L-M. 2012. Taidetoimintaa vai terapiaa? Sairaala- ja hoivamusiikkityön lähtökohтия ja kehitystyötä. *UAS Journal*, 1. Viitattu 18.5.2018. <https://uasjournal.fi/tutkimus-innovaatiot/taidetoimintaa-vai-terapiaa/>.
- Martikainen, J., Viramo, P. & Frey, H. 2010. Muistisairauksien terveystaloudellinen merkitys. Julkaisussa *Muistisairaudet*. Toim. T. Erkinjuntti, J. Rinne & H. Soininen. Helsinki: Duodecim, 37–49.
- Matthews, S. 2015. Dementia and the Power of Music Therapy. *Bioethics*, 29, 8, 573–579.
- Meretoja, H. 2009. Inhimillisen todellisuuden narratiivisuus ontologisena ja epistemologisena kysymyksenä. Julkaisussa *Näkökulmia kertomuksen tutkimukseen*. Toim. S. Hägg, M. Lehtimäki & L. Steinby. Helsinki: SKS, 207–237.
- Mönkäre, R. 2017. Vuorovaikutus ja ohjaaminen. Julkaisussa *Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt*. Toim. M. Hallikainen, R. Mönkäre & T. Nukari. Helsinki: Duodecim, 37–51.
- Roponen-Lunnas, P. 2013. Kohtaamisen taide – yhteisötaiteen ideaaleja ja käytäntöjä. *Tahiti*, 4.
- Sorri, M. & Huttunen, K. 2013. Kuulo. Julkaisussa *Gerontologia*. Toim. E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen. 3. p. Helsinki: Duodecim, 186–197.

Särkämö, T., Laitinen, S., Numminen, A., Tervaniemi, M., Kurki, M. & Rantanen, P. 2011. Muistaakseni laulan. Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Helsinki: Miina Sillanpään Säätiö. Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja A:10.

Taiteen ja kulttuurin saavutettavuus: Opetusministeriön toimenpideohjelma 2006–2010. 2006. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetusministeriön julkaisuja 2006:6. Viitattu 12.5.2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:952-485-099-0>.

Taylor, R. 2008. Alzheimerin kanssa. Minun tarinani. Helsinki: Edita. Alkuteos Alzheimer's from the Inside Out (2007).

Vuorikoski, J. 2013. Elämän makuista elämää hoitoyksiköiden arkeen. Hoitohenkilökunnan kokemukset kulttuurin ja taiteen käytöstä muistisairaalan hoitotyössä. Opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 17.5.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013101015991>.

Zacheus, O. 2017. ”Tässä meidän tilanteessa se oli täydellinen juttu.” Musiikkielämäntarina saattohoidossa -menetelmän kehittämistyö. Opinnäytetyö, ylempi AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 17.5.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201703193464>.

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN Julkaisuja



MYynti JA JAKELU

Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjasto
PL 207, 40101 Jyväskylä
Rajakatu 35, 40200 Jyväskylä
040 865 0801
julkaisut@jamk.fi
www.jamk.fi/julkaisut

VERKKOKAUPPA
www.tahtijulkaisut.net

jamk.fi

jamk.fi

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU

PL 207, 40101 Jyväskylä

Rajakatu 35, 40200 Jyväskylä

Puh. 020 743 8100

Faksi (014) 449 9700

www.jamk.fi

AMMATILLINEN OPETTAJAKORKEAKOULU

HYVINVOINTIYKSIKKÖ

LIIKETOIMINTAYKSIKKÖ

TEKNOLOGIAYKSIKKÖ



Mitä yhteisömusikko tekee?

Miten musiikki voi olla läsnä elämän eri vaiheissa?

Miten musiikki vaikuttaa ihmiseen?

Lukuvuonna 2017–2018 toteutettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun musiikin tutkinto-ohjelmassa ensimmäisen kerran yhteisömusikon erikoistumiskoulutus. Koulutuksen yhtenä osiona oli opiskelijoiden toteuttama työelämän kehittämisprojekti, jonka teeman opiskelijat valitsivat kiinnostuksensa mukaan. Projektien tuloksista koottiin tämä artikkelikokoelma, jossa opiskelijat kertovat ensimmäisistä kokemuksistaan yhteisömusikon työkentällä.

Musiikki elää kaikkialla arjessa kosketaen ihmiselämän jokaista askelta: artikkelit käsittelevät musiikin yhteisöllisiä hyvinvointivaikutuksia varhaisesta lapsuudesta elämän viimeisille metreille. Tällä matkalla yhteisömusikko on oppaana ja innostajana – tavoitteena yhteismusisointi ja musiikin ilon tuottaminen kaikille tasapuolisesti. Jokainen on tervetullut. Aikaisempaa laulu- tai soittotaustaa ei tarvitse olla!

ISBN 978-951-830-530-2