



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Sofia Voltti

Muistojen sävelet

Ikäihmisten kertomuksista soiviksi tarinoiksi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikin tutkinto

Musiikkipedagogi (AMK)

Opinnäytetyö

3.5.2020

Tekijä(t) Otsikko	Sofia Voltti Muistojen sävelet Ikäihmisten kertomuksista soiviksi tarinoiksi
Sivumäärä Aika	33 sivua + kuusi soivaa tarinaa + Soivia tarinoita esitystallenne 3.5.2020
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Musiikki
Suuntautumisvaihtoehto	Varhaisiän musiikkikasvatus ja taiteen soveltava käyttö
Ohjaaja(t)	MuT Annu Tuovila
<p>Opinnäytetyössäni haastattelin ikäihmisiä keräten heiltä muistoja ja tarinoita. Sävelsin nämä tarinat soiviksi ja esitin ne 12.1.2020 Annalan Huvilassa pidetyssä konsertissa. Opinnäytetyössäni kerron kulttuurisen vanhustyön tärkeydestä, muistelusta, tarinankerronnasta sekä tarinoiden keräämisen, säveltämisen ja esittämisen prosessista. Lopuksi esittelen kuusi soivaa tarinaa sekä analysoin projektista tekemiäni havaintoja.</p> <p>Opinnäytetyöni perustuu kuuteen haastatteluun ikäihmisten kanssa. Muokkasin haastatteluissa saamani tarinat lyysisempään muotoon ja sävelsin niiden taustaksi musiikkia. Lisäksi äänitin soivat tarinat ja tein niistä CD-tallenteen, jonka jaoin tarinan kertojille. Soivat Tarinat -konsertissa haastoin itseäni esiintyjänä ja tarinoiden tulkitsijana.</p> <p>Työni tuloksena syntyi kuusi keskenään erilaista soivaa tarinaa. Opin suunnittelemaan, organisoimaan ja toteuttamaan laajan prosessin alusta loppuun saakka itse. Sain myös kokemusta yksittäisten ikäihmisten kohtaamisesta, ja heitä kuuntelemalla opin menneistä ajoista. Itsevarmuuteni kasvoi, sillä koin onnistuneeni kohtaamisissa sekä taiteellisen työn tekemisessä.</p> <p>Muistelemisella on ikäihmisille useita terveyttä ja identiteettiä vahvistavia vaikutuksia. Läsnä oleva kuunteleminen sekä muistojen jakaminen luovat osallistumisen ja itsensä tärkeäksi kokemisen tunteita. Ikäihmisten tarinoiden jakaminen uusille sukupolville antaa nuoremmille tietoa menneestä ja taitoa oppia ymmärtämään sitä. Ikäihmisten kuunteleminen voi myös ehkäistä ikäihmisten yksinäisyyttä. Taiteellisen työhön osallistuminen antaa kokemuksen, että kertojan tarina on tärkeä ja siitä voi tehdä vaikka taideteoksen.</p>	
Avainsanat	Ikäihmiset, säveltäminen, tarinankerronta, soivat tarinat, kulttuurinen vanhustyö, taiteen soveltava käyttö, musiikki

Author(s) Title	Sofia Voltti Melodies of Memories - Adapting Old People's Memories into Musical Stories
Number of Pages Date	33 pages + six musical stories + a performance recording of a musical story 3 May 2020
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music Degree
Specialisation option	Early Childhood Music Education and Community Art
Instructor(s)	Annu Tuovila DMus
<p>In my thesis I interviewed elderly people and gathered memories and stories from them. I composed music to those stories and performed them on 12th of January 2020 in a concert at Annala Huvila. In my thesis I am telling about the importance of cultural elderly care, recollection, storytelling and about process of collecting stories, composing and performing. In the end I introduce the six musical stories and analyze my observations from the project.</p> <p>My thesis is based on six interviews that I have conducted with elderly people. I modified the interview material to a more lyrical form and composed background music to them. In addition, I recorded the musical stories on CD s that I gave to the interviewees. At the concert I challenged myself as a performer and as a musical interpreter.</p> <p>My work resulted in six different musical stories. I learned how to plan, organize and put into practice a large process from the beginning to the end by myself. I also acquired experience from encountering elderly individuals and, by listening to them, I learned from the past. I gained more self-assurance because I feel that I succeeded in meeting people and completing the artistic work.</p> <p>Reminiscing has many health and identity-supporting effects. Listening with presence and distributing memories create the feeling of being important and being a part of something. Distributing stories from elderly people gives the younger generations information about the past and also helps them to understand it. Listening to the elderly people can also prevent them from social exclusion. Taking part in artistic work gives the participant the feeling that their story is important and that it can be constructed into a piece of art.</p>	
Keywords	music, music education, community music, stories, storytelling

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lähtökohtana kulttuurinen vanhustyö	2
2.1	Ikäihmisten hyvinvoinnin tukeminen	3
2.2	Taiteen soveltava käyttö	4
2.3	Kulttuurinen vanhustyö	5
2.4	Musiikki vaikuttaa	6
3	Yhdessä muisteleminen	7
3.1	Muisteleminen	7
3.2	Muistojen jakaminen	7
3.3	Tarinankerronta	9
3.4	Kuunteleminen	10
4	Työprosessi	12
4.1	Organisoiminen	12
4.2	Tapaamiset ja tarinankerronta	13
4.3	Tarinoista teksteiksi	15
4.4	Säveltäminen	16
4.5	Äänittäminen	18
4.6	Sovittaminen ja nuotinos	21
5	Esitys Annalan Huvilassa	23
5.1	Tapahtumien organisointi	23
5.2	Soivat Tarinat	25
5.2.1	Kurki	25
5.2.2	Anoppilassa	26
5.2.3	Paossa sotaa	26
5.2.4	Osakuntatansseissa	27
5.2.5	Kirkonpalo	27
5.2.6	Vuosi -66	27
6	Havainnot prosessista	29
6.1	Omat havaintoni	29
6.2	Saamani palaute	31
7	Pohdinta	31

1 Johdanto

Ikäihmisten kanssa oleminen ja yhdessä tekeminen on ollut aina lähellä sydäntäni. Jo pienenä totuin pyörimään useita kertoja viikossa vanhainkodissa isoäitiäni viihdyttämässä. Arvostan ikäihmisten elämäkokemusta ja heissä olevaa viisautta, jota ei saa kuin kokemalla ja elämällä. Haaveissani oli tallentaa näitä kokemuksia ja tehdä niistä kuunneltavia soivia tarinoita.

Opiskelen musiikin varhaiskasvatusta ja taiteen soveltavaa käyttöä, johon kuuluu niin musiikin alkeisopetusta kaiken ikäisille kuin taiteen käyttämistä ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Minua kiinnostaa erityisesti taiteen soveltavaan käyttöön pohjautuva kulttuurinen vanhustyö, jonka tavoitteena on edistää ikäihmisten hyvinvointia taidelähtöisiä menetelmiä käyttämällä.

Opinnäytetyössäni haastattelin kuutta Helsingissä asuvaa ikäihmistä, jotka olivat kiinnostuneita osallistumaan oman tarinansa kertomiseen. He olivat iältään 60–85-vuotiaita, useimmat noin 70-vuotiaita. Tapasin heidät yksitellen yhdessä sovitussa paikassa, esimerkiksi heidän kotonaan tai kahvilassa. Varasin tapaamiseen tarpeeksi aikaa, jotta kertoja saisi puhua niin pitkään kuin hän itse koki tarpeelliseksi. Tällä pyrin luomaan turvallisen ja kiireettömän ympäristön oman tarinansa jakamiseen tuntemattomalle ihmiselle. Tapaamisten jälkeen muokkasin kerrotut tarinat lyhyemmiksi ja lyirisemmiksi ja muodostin niistä kuusi tarinaa. Lopuksi sävelsin ja äänitin tarinoihin musiikilliset taustat, joiden tarkoitus oli tukea tekstien sisältöä ja saada musiikilla voimistettua tarinoiden tunnelmaa.

Järjestin Annalan Huvilassa 12.1.2020 Soivat Tarinat -konsertin, johon kutsuin tarinankertojat sekä heidän läheisensä. Estitin tapahtumassa kaikki kuusi soivaa tarinaa live-bändin säestyksellä, jonka lisäksi annoin tarinankertojille CD-levyt, joille olin äänittänyt soivat tarinat. Lopputuotoksena oli siis kuusi soivaa tarinaa äänitteenä, järjestämäni konsertti sekä tämä raportti.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli antaa aikaa ikäihmisten kuuntelemiseen ja olla aidosti läsnä ilman kiirettä. Yksinäisyys koskettaa satoja tuhansia ikäihmisiä aiheuttaen turvallisuuden tunnetta ja kasvattaen mielenterveyden häiriöiden riskiä (Hansen 2015, 20). Euroopassa tulevien vuosien keskeinen ongelma on muun muassa ikäihmisten

syrytyminen. Koen aiheen tärkeäksi ja ajankohtaiseksi ja siksi haluan olla mukana ikäihmisten syrytyksen ehkäisemisessä antamalla heille omaa aikaani ja olemalla läsnä.

Toisena tavoitteenani oli saada tarinoinhin musiikilliset taustat, jotka tukisivat tarinoita tehden lopputuloksesta kokonaisuuden. Musiikilla voi tukea tarinankerrontaa, sillä se vaikuttaa tunteiden säätelyyn ja sitä kautta sen avulla voi vahvistaa tarinassa olevaa tunnetilaa. Tavoitteenani oli myös haastaa itseäni musiikintekijänä, esittäjänä ja tulkitsijana. Sekä äänitetyissä että esitettävissä soivissa tarinoissa pääpainona oli tarjota kertojalle kokemus, että hänen tarinansa on tärkeä ja mielenkiintoinen. Lopputuloksena osallistujat pääsivät osaksi taiteellista teosta, joka koostui heidän omista muistoistaan.

Toisessa luvussa käyn läpi kulttuurisen vanhustyön käsitettä ja siihen kuuluvia asioita, kuten ikäihmiset, taiteen soveltava käyttö sekä musiikin vaikutukset. Kulttuuriseen vanhustyöhön kuuluu oleellisesti eri taiteenlajien, kuten musiikin, kuvataiteiden ja draaman käyttö hyvinvoinnin edistämiseksi, joihin perehdyn myös luvussa kaksi. Kolmannessa luvussa käsitellään ihmisten välisiä kohtaamisia, johon opinnäytetyössäni kuului muistelemisen, muistojen jakaminen, tarinankerronta ja kuunteleminen. Neljännessä luvussa kerron tarkemmin opinnäytetyöni prosessista vaihe vaiheelta. Opinnäytetyöni piti sisällään koko prosessin organisoimisen, tarinoiden keräämisen ja niistä tekstien muokkaamisen, sävellystyön, äänittämisen sekä tarinoiden sovittamisen ja nuotintamisen. Viides luku kertoo soivien tarinoiden esittämisestä Annalan Huvilassa, ja siinä perehdytään myös tarkemmin tarinoinhin ja niiden juoniin. Kuudennessa luvussa käyn läpi tekemiäni havaintoja koko työprosessista ja esityksestä sekä kuvailen projektista saamaani palautetta. Viimeisessä eli seitsemännessä luvussa pohdin opinnäytetyön prosessiani muun muassa siltä näkökannalta, mikä siinä onnistui ja mitä olisin voinut tehdä eri tavalla sekä, miten jalostaisin ideaa tulevaisuutta varten.

2 Lähtökohtana kulttuurinen vanhustyö

Tässä luvussa avaan opinnäytetyössäni käytettyjä keskeisiä käsitteitä. Kerron ikäihmisistä ja heidän tilanteestaan tällä hetkellä yhteiskunnassa. Suuret sukupolvet vanhenevat ja ihmisten elinikä kasvaa, joten vanhustyön tekijöille on yhä enemmän kysyntää. Ikäihmisiä pyritään hoitamaan mahdollisimman pitkään kotona, jolloin yhteiskunnasta syrytyminen on mahdollista. Tämän ehkäisemiseen voi auttaa muun muassa kulttuurinen vanhustyö, joka tarjoaa ikäihmisille osallisuuden kokemuksia. Käyn

läpi myös taiteen soveltavan käytön mahdollisuuksia kulttuurisessa vanhustyössä sekä kerron musiikin vaikutuksista terveyteen ja mielen hyvinvointiin.

2.1 Ikäihmisten hyvinvoinnin tukeminen

Ennen ihmiset eivät eläneet pitkään fyysisen työn ja sairauksien vuoksi, jolloin vanhuusaikakin jäi lyhyemmäksi, kun taas nykyään vanhuus voi kestää jopa vuosikymmeniä. Käyttöön on otettu uusia termejä, jotka kuvastavat vanhuusvaiheen eri jaksoja. Näitä ovat muun muassa kolmas, neljäs ja viides ikä. Niitä ei määritellä elettyjen vuosien mukaan, vaan ihmisen toimintakyvyn ja voinnin perusteella. (Sarvimäki, Heimonen & Mäki-petäjä-Leinonen 2010, 17.) Sodan jälkeen vuosina 1945-1950 syntyneet suuret sukupolvet alkavat ikääntyä, jolloin vanhustyö on yhä tärkeämpää ja tekijöistä on kysyntää (Tilastokeskus 2004).

Euroopassa tulevien vuosien keskeinen ongelma on muun muassa ikäihmisten syrjäytyminen. Se on tutkijoiden mukaan moniulotteinen ilmiö, jonka vaikutukset näkyvät sosiaalisessa kanssakäymisessä, taloudellisissa resursseissa sekä ikäihmisten puutteellisina mahdollisuuksina vaikuttaa yhteiskunnan asioissa (Komulainen 2017). Yksinäisyys koskettaa satoja tuhansia ikäihmisiä aiheuttaen turvattomuuden tunnetta ja kasvattaa mielenterveyden häiriöiden riskiä (Hansen 2015, 20). Tämä on tärkeä ja hyvin ajankohtainen aihe, sillä suuret sukupolvet ovat ikääntymässä ja ikäihmisiä on paljon, jolloin myös mahdollisten syrjäytyvien ikäihmisten määrä on suuri.

Ikäihmisten kohdalla puhutaan usein toimintakyvystä, terveydestä, voimavaroista ja elämänlaadusta. Elämänlaadulla tarkoitetaan yleensä tavallista hyvää elämää, jossa arki pyörii suhteellisen hyvissä voimissa ja terveenä. Terveys taas on muuttuva tila, jonka jokainen ihminen määrittää omilla näkemyksillään. Siihen vaikuttavat muun muassa ihmisen kokemukset, asenteet sekä sen hetkiset sairaudet. (Huttunen 2018.) Mielestäni elämänlaadun ja terveyden määritelmät ovat monimuotoisia. Ikäihminen voi olla fyysisesti sairas, mutta tuntee itse olevansa terve ja tarmoa täynnä. Tämän kautta myös vanhuus nähdään monipuolisemmin; heikkouden sijaan se on vaihe, johon päästään, kun on koettu ja eletty paljon.

Hohenthal-Antin kertoo kirjassaan *Kutkuttavaa Taidetta* viime aikoina esiin otetusta ”viisaasta” vanhuspolitiikasta ja vanhustyöstä, johon kuuluu muutakin toimintaa pelkän sosiaali- ja terveydenhuollon lisäksi. Viimeinkin on ymmärretty se, että ikäihmiset tarvitsevat muutakin elämäänsä kuin pelkästään perustarpeiden hoitamisen.

Tulevaisuudessa heidän vapaa-ajanviettonsa, kulttuuriharrastukset, itsensä kehittäminen ja liikunta tulevat kuulumaan vanhuspolitiikkaan ja vanhustyöhön. Vanhustyöhön tarvitaan kuitenkin vielä suuria muutoksia ja uusien asenteiden omaksumista. (Hohenthal-Antin 2006, 13.)

Viisaaseen vanhuspolitiikkaan kuuluu ajatus siitä, että ikäihminen tarvitsee leivän lisäksi niin sanottuja sirkushuveja. Ihmisten fyysinen hyvinvointi tarvitsee tuekseen myös psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, joita lisäävät sosiaaliset suhteet, osallisuuden kokemukset, harrastukset ja itsensä toteuttaminen.

2.2 Taiteen soveltava käyttö

Taiteen soveltava käyttö on taiteen käyttöä hyvinvoinnin lähteenä, tavoitteena on taiteellisen lopputuloksen sijaan itse luomisen prosessi ja sen vaikutus osallistujiin. Näitä tavoitteita voivat olla esimerkiksi terapeutin toiminta, yhteisöllisyys, kasvatus tai sosiaalinen vuorovaikutus. (Turkuamk 2019.) Toiminnan tavoitteet määräytyvät ryhmän lähtökohtien perusteella. Osallistujia voivat olla esimerkiksi erilaiset erityisryhmät kuten lapset, kehitysvammaiset, yksinäiset vanhukset, työttömät, syrjäytyneet, maahanmuuttajat tai sosiaalikutoutujat.

Taiteen soveltava käyttö on laaja käsite ja siihen kuuluu useita erilaisia osia kuten osallistava taide ja yhteisötaide (Heikkilä ja Tikkaola. 2015, 4). Osallistavassa taiteessa esimerkiksi opettaja, ohjaaja tai hoitaja pyrkivät osallistamaan ihmiset niin, että he kokevat olevansa toimijoita yhteisen aiheen äärellä. Toimijuutena näen sen, että ikäihminen kokee olevansa aktiivinen tekijä ja vaikuttaja, sillä hänellä on mahdollisuus osallistua. Esimerkiksi opinnäytetyössäni annoin ohjat osallistuville ikäihmisille ottamalla ideat yhteiseen tapaamiseen heidän impulsseistaan. He saivat itse vaikuttaa siihen, mistä aiheista puhutaan ja mitä he halusivat kuulla omassa soivassa tarinassaan.

Yhteisötaide (engl. community art) on tuore taiteilmiö, jonka ydin rakentuu taiteilijan ja tietyn yhteisön välisestä kanssakäymisestä. Sen lähtökohtana on yhteisö, jonka kanssa tehdään taidetta heidän omilla ehdoillaan ja heitä varten. Tässä taiteentekijät (osallistujat) muodostavat itse myös yleisön eli sen, ketä varten taideteos tehdään ja kuka näkee tuotoksen. (Yhteisötaide 2008.) Olennaista taiteen soveltavassa käytössä on, että siihen osallistujat eivät yleensä ole taiteenalojen ammattilaisia. Opinnäytteeni pitämiimme taiteen soveltavan käytön työpajoihin on osallistunut muun muassa dementoituneita vanhuksia, mielenterveystoipujia sekä lapsia.

Vuosituhansia on uskottu taiteen parantavaan voimaan ja jo antiikin ajalla sitä käytettiin hoitokeinona. Esimerkiksi masennusta lääkittiin huilumusiikilla ja teatteriesityksen uskottiin parantavan neurooseja. Boikum Benson Konlaanin tutkimus *Cultural Experience and Health: The coherence of health and leisure time activities* (2001) käsittelee kulttuuritoiminnan vaikutuksia ihmisen terveyteen. Sen mukaan kulttuuritoiminnalla ja taiteilla on löydetty merkittäviä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. (Hohenthal-Antin 2006, 27.) Opintojeni aikana huomioin, kuinka taiteen soveltava käyttö on lisääntynyt Suomessa viime vuosina voimakkaasti ja se on edelleen kasvussa. Taiteen merkitys yhteiskunnan hyvinvoinnissa on kasvanut. Taide voi olla terapeuttisessa, henkisessä, sosiaalisessa tai viihdekäytössä, mutta pohjimmiltaan se on kuitenkin syvällisempää itsensä ja olemassaolon pohdiskelamista (Lampo ja Malte-Colliard 2013,14).

2.3 Kulttuurinen vanhustyö

Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön keskeisessä tähtäimessä on ikäihmisen toimintakyvyn ja toimijuuden vahvistaminen ja sen korostaminen arjessa. Ikäihmisten kanssa työskentelemiseen sopivat laajasti kaikenlaiset taiteenalat. (Taiteen edistämiskeskus 2014.) Taidetta voi siis käyttää vanhustenhoidossa, sillä kulttuurin nauttiminen saattaa jopa osittain korvata lääkkeitä saatavan avun. Esimerkiksi musiikin kuunteleminen, laulaminen tai soittaminen voivat vähentää stressiä, masennusta ja kipuja, sillä musiikki muun muassa laskee verenpainetta ja rauhoittaa sykettä. (Aivoliitto 2018.)

Taiteen ja kulttuuriharrastusten hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon ja on todistettu, että osallistuminen taiteelliseen toimintaan vaikuttaa terveyteen positiivisesti (Huhtinen-Hilden ja Viikuna 2013, 9). Aivojen laajat alueet aktivoituvat osallistumisesta ja juuri näiden alueiden aktivointi suojaa ikäihmisen aivojen toimintaa (Huhtinen-Hilden, Ala-Nikkola, Puustelli-Pitkänen & Strandman. 2017, 22).

Yhdessä tekeminen lisää yhteisöllisyyden kokemusta ja sosiaalista pääomaa. Sosiaalinen pääoma näkyy sosiaalisena osallistumisena esimerkiksi harrastustoimintaan, joka tapahtuu ihmisten luottamuksellisissa suhteissa. (Hyypä, Mäki 2000.) Opinnäytetyössäni sosiaalinen osallistuminen tapahtui lähinnä minun ja yksittäisen osallistujan välillä. Lopulta osallistujat kuitenkin tapasivat toisensa Annalan Huvilassa järjestetyssä Soivat Tarinat -konsertissa. Siellä he saivat kuunnella esittämäni tarinat, minkä jälkeen heillä oli mahdollisuus keskustella kokemuksistaan keskenään.

Yhteisen asian äärellä oleminen, kuten yhdessä muistelemisen ja ajatusten jakaminen, lähentävät ihmisiä ja edesauttavat sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä.

2.4 Musiikki vaikuttaa

Musiikki vaikuttaa ihmiseen monin eri tavoin ja sen avulla voidaan muun muassa lisätä hyvinvoinnin tukemista monissa eri konteksteissa. Musiikki vaikuttaa meihin laajasti aktivoiden aivojamme ja sen on todettu edistävän hermoverkostojemme korjaantumista. Kuunnellessamme tai kuullessamme musiikkia aivomme alkavat automaattisesti prosessoida sitä. Musiikki vaikuttaa mielialaan ja tunteisiin ja sen avulla pystyy lisäämään vireyttä tai rauhoittumaan. Musiikki on läsnä rytmeinä, ääninä sekä musiikillisena kommunikointina arkielämässä eikä ihminen aina edes kiinnitä näihin asioihin huomiota. (Huhtinen-Hilden 2019, 21-23, 40; Macdonald, Kreutz ja Mitchell 2012, 5.)

Halusin tehdä tarinoista soivia juuri sen takia, että musiikilla on paljon vaikutuksia tunteiden säätelyssä ja elämyksellisessä kokemisessa. Musiikin avulla voi ilmaista montaa eri tunnetilaa ja tukea tekstin tarinaa ja juuri tätä tavoittelin opinnäytetyössäni. Sävelet voivat kuljettaa kuulijaa mielikuvissaan erilaisiin maantieteellisiin paikkoihin ja eri vuosikymmenille (Kenttämies 2007). Musiikin vaikutus tunteisiin on suuri ja omien kokemuksieni pohjalta esimerkiksi lempimusiikin kuunteleminen nostaa yleensä aina mielialaa.

Musiikilla voi ilmaista monta asiaa äänikerronnan keinoin, sillä sävelet voivat tuoda erilaisia mielikuvia kuulijalleen. Tietynlainen musiikki on opittu yhdistämään tietynlaisiin tunnetiloihin. Esimerkiksi hidastempoinen, mollisävellajissa soitettu musiikki voi heijastaa surullista tai mietteliästä olotilaa tai nopea duurisävellajissa soitettu musiikki iloista oloa. Näitä musiikkityylien perustyyppjä hyödynnetään usein muun muassa elokuvamusiikissa. (Kenttämies 2007). Käytin soivissa tarinoissani aika suoranaisesti musiikkia tietyn tunnetilan esittämiseksi. Luin ensin itse ylöskirjaamiani tekstejä havainnoiden, mitä tunteita ne minussa herättävät. Muistelin myös, missä tunnetilassa kertojat olivat itse näitä tarinoita kertoessaan olleet. Sen jälkeen lähdin säveltämään kyseinen tunnetila edellä ja huomasin tunteen todella johtavan sävellystyötä: surullisesta tekstistä tuli hidas kappale ja iloisesta tekstistä nopeatempoinen duurisävellajissa kulkeva kappale.

3 Yhdessä muistelemisen

Tässä luvussa kerron muistelemisesta sekä sen vaikutuksista ikäihmisen itsetuntoon ja elämänkaaren hahmottamiseen. Käyn läpi muistojen jakamisesta seuraavia positiivisia vaikutuksia kuten yhteisöllisyyden ja samaistumisen tunteita. Vastavuoroisesti muistelemiseen tarvitaan kuuntelija, joka kuuntelee ajatuksen kanssa kertojaa. Pohdin, minkälainen kuuntelija minä olin haastatteluja tehdessäni Paul Burnsien raporttiin pohjautuvan kuuntelemisen tasot -taulukon mukaan.

3.1 Muistelemisen

Muistelu on eräänlainen terapiamuoto, joka tarjoaa itsetunnon vahvistusta sekä lohdun tunteita muistelijalle. Psykiatri Robert Butler määritteli vuonna 1963 muistelun olevan yleinen ja luonteva tapahtuma, jossa menneet kokemukset palaavat jälleen osaksi elämää. (Stenberg 2015, 4) Mielestäni muistelemisen on olennainen osa kaikenikäisten ihmisten elämää ja se auttaa ihmistä saamaan perspektiiviä elämäänsä. Muistelemisen tavoitteena on tukea ikäihmisen identiteettiä auttamalla häntä toteuttamaan itseään ja tunnetilojaan. Muistelemisen auttaa käsittämään oman elämän merkitystä, helpottaa elämän hallintaa ja auttaa hyväksymään omaan elämänkaareen kuuluvat kokemukset ja muutokset. Muistelemisen jonkun kanssa voi antaa ikäihmiselle tunteen, että häntä kuunnellaan ja hän kuuluu johonkin ryhmään. (Stenberg 2015, 7.)

Vaikka muistelu pääasiallisesti on taaksepäin katselemista, se voi saada keskustelua aikaan myös nykyajassa. Se voi antaa mahdollisuuden pohtia elämää ennen ja jälkeen jotain tiettyä käännekohtaa. Muistot ovat kumulatiivisia eli muistellessa yksi muisto johtaa seuraavaan. Yhdessä muistelemisen voi herättää myös kuuntelijoissa samankaltaisia muistoja. Muistelemisessä käytetään aivojen kolmea suurinta muistijärjestelmää, joita ovat semanttinen muisti eli tietomuisti, proseduraalinen muisti eli taitomuisti sekä episodinen muisti eli tapahtuma- ja tunnemuisti. Tunteilla on siis suuri vaikutus siihen, mitkä asiat ihminen muistaa, ja miten hyvin. (Stenberg 2015, 11-16.)

3.2 Muistojen jakaminen

Muistojen jakaminen antaa mahdollisuuden tutustua ihmisten eri elämäntarinoihin, ajatuksiin sekä arvoihin ja voi lisätä yhteisöllisyyttä. Onnelliset muistot tukevat läpi elämän -myös vaikeiden aikojen. Muistelemisen voi myös edistää ikäihmisten välisten uusien ystävyysuhteiden luomista, sillä samanlaiset kokemukset yhdistävät ihmisiä

(Vahvike n.d.). Mielestäni muistelemisessa ei ole olennaista se, muistaako kaiken oikein, vaan tärkeintä on mahdollisuus muistelemiseen ja oman elämäkokemuksien jakamiseen. Tapaamani ikäihmiset myönsivät, ettei muista jokaista yksityiskohtaa tarkasti, mutta halusivat silti jakaa niitäkin. Eräs kertoja sanoi, että ei tiedä onko hänen kertomansa tarina edes totta, mutta hänelle se oli totta.

Etsiessäni aineistoja opinnäytetyöhöni löysin Leonie Hohenthal-Antinin kirjasta *Kutkuttavaa taidetta* tietoa Lontoon Age Exchange keskuksessa muodostetusta Age Exchange Theatre -ammattiryhmästä. Sen perusti teatteripedagogi Pam Schweitzer 1980-luvun alussa kehiteltyään oppilaidensa ja ikäihmisten kanssa uutta teatterimuotoa ja muistelutyön eri keinoja. Hän tutustutti nuoret oppilaansa ikäihmisiin ja yhdessä he tekivät luovia projekteja. Yhdessä näistä nuoret kuuntelivat ikäihmisten tarinoita ja tekivät niistä draamaesityksiä, jotka he esittivät tarinoidensa kertojille. Esitysten vastaanotto oli lämmin ja kertojat pääsivät samaistumaan tarinoihinsa. (Hohenthal-Antin 2006, 85.) Minun opinnäytetyöni konsertissa oli täysin sama kaava, mutta keinoinani käytin kerronnan lisäksi musiikkia enkä kehollista liikettä. Oli mielenkiintoista, että konsepti oli niin samanlainen, vaikka kuulin siitä vasta konsertin pidettyäni.

Age Exchange Theatre -ryhmän projektissa sekä opinnäytetyössäni pääpainona on osallistuvien ikäihmisten tarinoiden kuunteleminen ja yhteisen asian äärellä tapahtuva sukupolvien kohtaaminen. Molemmissa luovissa projekteissa taide toimii sukupolvia yhdistävänä lenkkinä, jolloin nuoret kuulevat muistoja ja vastavuoroisesti kuvittavat nämä muistot esityksinä kertojilleen. Silloin kun taidetoiminta toimii sukupolvia yhdistävänä tekijänä, se voi ehkäistä syrjäytymistä vahvistaen yhteisöllisyyttä ja yksilöiden identiteettiä (Hohenthal-Antin 2006, 123). Muistelu asettaa ikäihmisen eräänlaiseen opettajan asemaan, joka jakaa tietoaan nuoremmille sukupolville. Nuoremmat ihmiset saavat puolestaan mahdollisuuden nähdä menneisyyteen ja oppia ymmärtämään sitä. (Stenberg 2015, 8.)

Mielestäni tämä on todella mahtava keino jakaa kulttuuriperintöä ja muistoja niin, että kertojat kokevat itsensä ymmärretyiksi ja kuulluiksi. Tällä tavoin myös kuunteleva osapuoli saa näyttää arvostusta rakentamalla tarinasta esityksen ja esittämällä tämän kertojalleen. Tämä sosiaalinen osallistuminen luo kokemusta yhteisöllisyydestä, joka taas vaikuttaa niin yksilöiden kuin yhteisöjenkin hyvinvointiin. Taide voi siis olla apuna myös yksinäisyyden ehkäisemisessä, sillä se antaa ikäihmiselle mahdollisuuden olla osa yhteisöä, joka harrastaa yhdessä (Hohenthal-Antin 2006, 15).

3.3 Tarinankerronta

Yleisesti käsite ”tarina” tarkoittaa joko fiktiivistä tai ei-fiktiivistä kerrontaa teosta tai tapahtumien kulusta. Se on sarja tapahtumia, jotka kulkevat kronologisesti eteenpäin ja luovat näin kuulijalle mielikuvia. (Oppimateriaali 2011.) Jokaisella tarinalla on oma tunnelatauksensa ja se tulee esiin siinä, kuinka tarinankertoja kuvailee tapahtumia. Tunnelataus auttaa kertojaa luomaan yhteyden kuulijoihin, mikä onkin tarinankerronnan tärkein tavoite. (Art of charm.) Tarinat kertovat meidän arvoistamme, unelmistamme, peloistamme ja ennakoasenteistamme. Tarinoiden jakamista kutsutaan tarinankerronnaksi. (Call to action).

Tarinoiden kertominen on ihmisten välistä vuorovaikutusta; tietyllä tavalla se on vuorovaikutuksen taidetta. Siihen tarvitaan tarinan kertoja, kohde, kenelle tarina jaetaan sekä heidän välillensä oleva kontakti. (Pellowski 1990, 18.)

Pohdin opinnäytetyössäni tarinankerrontaa kahdesta eri kulmasta: kuuntelijana, kun ikäihmiset kertoivat minulle tarinoita sekä kertojana, kun esitin itse tarinoista tehtyjä soivia tarinoita. Mietin tarinankerrontaa niin kulttuurisen vanhustyön maastossa tapahtuvana kahden ihmisen välisenä kohtaamisena kuin esittävän taiteen muotona. Kirjailija Anne Pellowski määrittelee tarinankerronnan tilanteeksi, jossa kertoja jakaa tarinan yleisölle joko puhuen, lausuen tai laulaen. Hänen määritelmässään kertoja on oppinut tarinansa etukäteen jostain lähteestä ja hänen tavoitteenaan on jakaa tarina niin, että se viihdyttää tai valistaa yleisöä. Esiintyjä voi käyttää tilanteessa apunaan musiikkia tai visuaalista materiaalia ja esityksen tulisi sisältää myös vähän improvisaatiota. (Pellowski 1990, 18.)

Haastatellessani tarinansa jakavia ikäihmisiä he kertoivat tarinat puhuen, mutta kukaan ei laulanut tai lausunut niitä. Pellowskin määritelmän mukaisesti kyseiset tarinankerronta tilanteet sisälsivät improvisaatiota, ja jaetut tarinat aiheuttivat minussa kuulijana mielenkiintoa eli ne olivat viihdyttävä. Esiintymistilanteessa tarinoita kertoessani yleisölle Pellowskin määritelmä sopi tilanteeseen paremmin. Minä jaoin tarinoita puhuen ja lausuen tavoitteenani vaikuttaa yleisöön ja saada heidät viihtymään. Olin opetellut tarinat etukäteen keräämistäni haastatteluista, mutta improvisoin silti hetkessä esimerkiksi antamalla enemmän aikaa kerronnalle ja lisäämällä sopivia sanoja sekaan. Minulla oli myös bändi, joka improvisoi hetkessä ja tällä tavoin käytin apuvälineenäni musiikkia kerronnan tukena.

Mielestäni kertoessa toisten tarinoita täytyy henkilökohtaisella tasolla päästä ensin itse lähelle tarinaa ja luoda siihen suhde. Jorma Aalto sanoo *Tarinoiden maailma* opinnäytetyössään: ”Jokaisen tarinan voi tuoda tähän päivään, arkiseen elämään.” (Aalto 2012, 14) Olen siitä hänen kanssaan samaa mieltä, sillä siihen vaaditaan vain mielikuvitusta ja omaa ajattelutyötä. Itseltään voi kysyä esimerkiksi, mikä tarinassa koskettaa minua? Missä tilanteissa olen kokenut näitä tunteita, joita tarinassa kuvaillaan? Onko tarinassa jotain samaa, kuin mitä minä olen kokenut? Tuleeko tarinan hahmosta mieleen joku tuttu ihminen? Henkilökohtainen ote tuo tarinaan kiinnostavuutta, kun siitä tulee kertojalle tärkeä, tulee siitä sitä kautta yleisöllekin koskettavampi ja helpommin lähestyttävä.

3.4 Kuunteleminen

Kuunteleminen ja kuuntelemisen taito liittyvät vastavuoroisesti muistelemiseen. Kuunteleminen on kuulemisen aktiivisempi muoto, joka luo ihmisten välille kommunikaatiota ja vastavuoroista ymmärtämistä (Lokkila, 2). Kuulluksi tuleminen on jokaisen ihmisen perustarve ja tarkoittaa sitä, että puhuja kokee, että hänen asiansa on otettu vastaan. Tällöin myös kuuntelija alkaa ymmärtää puhujan kokemuksia ja syitä sille minkä vuoksi puhuja kertoo juuri tietyn asian. Luottamuksellisessa kuuntelemisessa voidaan käydä läpi vaikeitakin ajatuksia ja tunteita. Ihmisen tullessa kuulluksi hän kokee, että häntä arvostetaan ja hänen näkemyksensä on huomioitu. (Takamäki 2019.)

Löysin jutun Jyrki Liikasta, joka vieraillee kotihoidon työntekijöiden mukana ikäihmisten kodeissa pitäen ”huumorityöpajoja”. Liikka vie mukanaan oman läsnäolonsa lisäksi kahvipaketin, sekä kuuntelemisen ja tarinankerronnan taidon; hän kuuntelee ikäihmisten juttuja ja väsää niistä kertojan näköisen tarinan. Lopuksi hän kokoaa tarinat yhteen ja jakaa kaikkien kertojien iloksi. (Tampere.fi 2010.) Näin minun projektissani paljon samaa, ja mielestäni on hienoa, että näin tärkeää työtä tehdään ja käytetään aikaa aktiiviseen kuuntelemiseen. Kuunnella voi monella tapaa, mutta juuri läsnäoleva ja ajatuksen kanssa tapahtuva kuunteleminen ovat kertojaa kunnioittavia ja motivoivia tapoja.

Alla on Raija Erkkilän OAMK:n blogitekstistä löytämäni taulukko, joka pohjautuu Pirkko Heiskeen tekemään analyysiin Paul Burnsin *Psychology of Mind* -raportista (Erkkilä 2018; Heiske 2012). Professori Paul Burns on jaotellut kuuntelemisen kuudelle eri tasolle. Alimmalla tasolla ihminen ei kuuntele juuri lainkaan, vaan on omissa ajatuksissaan. Toisella tasolla hän kuuntelee jossain määrin, mutta vain odottaakseen, että pääsisi itse ääneen. Kolmannella tasolla ihminen kuuntelee löytääkseen virheitä toisen jutuista ja päästäkseen kertomaan oman näkemyksensä asioista. Neljännellä

tasolla ihminen kuuntelee, mutta on kiinni omassa näkökannassaan ja yrittää näin soveltaa omaa vanhaa tietoaan uuteen. Viidennellä tasolla ihminen kuuntelee tarkasti, mutta ei pysty rentoutumaan, sillä hän yrittää edelleen ymmärtää uutta tietoa vanhan tiedon kautta. Kuudennella tasolla ihminen antautuu uudelle tiedolle eikä hänen tarvitse tehdä töitä ymmärtämisen suhteen. Näin hän saa aikaa muodostaa mielikuvia ja yhteyksiä myös omiin kokemuksiinsa.

Taulukko 1. Paul Burnsin kuuntelun tasot taulukkona (OAMK-blogi 2018).

Ei kuuntele	Ollaan hiljaa, mutta ei kuunnella.
Arvioiva kuuntelu	Odotetaan hiljaa, jotta päästäisiin itse puhumaan.
Itsekeskeinen kuuntelu	Kuunnellaan, jotta voitaisiin kertoa omat mielipiteet.
Soveltava kuuntelu	Kuunnellaan, jotta voitaisiin soveltaa omia kokemuksia uuteen tietoon.
Merkityksen etsiminen	Kuunnellaan keskittyneesti, mutta ei täysin rennosti, sillä energiaa kuluu uuden tiedon liittämässä vanhaan.
Uteliaan tietämätön kuuntelu	Kuunnellaan virtaavassa tilassa, jolloin antaudutaan kuullulle asialle ja ymmärretään se.

Opinnäytetyössäni kuunteleminen oli kaiken taiteellisen tekemisen perusta, sillä ilman sitä en olisi voinut lähteä työstämään tarinoita. Kerätessäni tarinoita kuuntelemiseni oli yllä olevan taulukon viidennen tason mukaista merkityksen etsimistä, jolloin kuuntelu on tarkkaavaista. Keskityin kuuntelemaan kertojaa, sekä välillä matkustin ajatuksissani hänen tarinansa miljööhön ja melkein unohdin istuvani hänen kotonaan. Kertomuksissa oli paljon yksityiskohtaista tietoa, kuten henkilöhahmot, sijainnit, nimet ja vuosiluvut, jolloin huomasin keskittyväni hahmottamaan ja muistamaan niitä. En pystynyt täysin rentoutumaan, sillä välillä yritin ymmärtää uutta tietoa vanhan kautta, esimerkiksi hahmottamalla tapahtumien sijainteja Suomen kartalla oman maakuntamatkailemiseni kautta. Pohdin myös, mitä jotkut vuosiluvut minulle itselleni merkitsevät. Tämä vanhaan tietoon liittäminen kuuluu oleellisesti kuuntelun viidenteen tasoon. Välillä saavutin kuudennen ”uteliaan tietämättömän kuuntelun” tason tarinankertojan kanssa, jossa kertoja avautui minulle rohkeasti ja minä puolestani uppouduin tarinaan kadottaen täysin

ajantajun. Koin ymmärtäväni kertojan todellisuutta ja tunsin jopa eri tunteita kuten iloa, surua ja vihaa hänen puolestaan.

Mielestäni nyky-yhteiskunnassa on tarjolla todella paljon virikkeitä ja ärsykeitä, jotka vaikeuttavat keskittymistä kuuntelemiseen. Näin kuuntelemisen taso jää usein ”arvioivaan kuuntelemiseen” tai ”ei kuuntelemiseen.” Opinnäytetyössäni ei yksinkertaisesti olisi ollut tilaa passiiviselle kuuntelemiselle, sillä minun piti päästä tarinoihin sisälle, jotta osasin muokata niitä soiviksi tarinoiksi kadottamatta juonta. Mielestäni passiivinen kuunteleminen ei tässä tilanteessa olisi ollut kohteliasta kertojaa kohtaan, sillä tarkoituksena oli osoittaa läsnäoloa henkilökohtaisten asioiden jakamisen yhteydessä.

4 Työprosessi

Tässä luvussa käyn läpi opinnäytetyöni tekemistä vaihe vaiheelta. Käsittelen työni organisoimista ja haastattelujen pitämistä sekä pohdin, mitä haastattelun keinoa käytin kohtaamisissamme. Kerron myös tekstien muokkaamisesta ja siitä, miten haasteellista oli saada teksteistä lyysisempiä muuttamatta tarinoiden sisältöjä. Kuvailen omaa sävellysprosessiani aina ideasta valmiin sävellyksen äänittämiseen. Lopuksi kerron lyhyesti, kuinka sävellysten nuotintaminen onnistui, sillä kaikissa kappaleissa ei ollut edes tiettyä tempoa eli nopeutta, jolla kappale etenee.

4.1 Organisoiminen

Pohdin osallistujien määräksi noin kuutta ihmistä, sillä se tuntui hyvältä määrältä myös toteutettaviksi soiviksi tarinoiksi. Aloin etsiä osallistujia laittamalla sähköpostia Vanhustyön keskusliittoon, antamalla yhteystietoni heille ja pyytämällä työntekijöitä ilmoittamaan projektistani asiakkailleen. Näin kiinnostuneet pystyivät olemaan minuun yhteydessä ja pian löytyikin kuusi halukasta osallistujaa. Sovimme tapaamiset heidän haluamaansa paikkaan, eli joko heidän koteihinsa tai yleisiin kahviloihin. Montonen kuvailee kirjassaan *Kirjoita tarinasi*: ”Rentoutumista ja muistelemista helpottaa, kun järjestät tilanteen ja ympäristön sellaiseksi, ettei nykyhetken häly häiritse” (Montonen 2008, 38). Suurin osa kertojista halusikin minun tulevan kotiinsa heitä tapaamaan ja se sopi minulle hyvin, sillä halusin haastateltavalla olevan turvallisen olon. Uskon, että tutussa ympäristössä oli helpompi olla rennosti ja päästä muistoihin käsiksi.

Prosessia tehdessäni huomasin haastattelujen ja sävellystyön aikatauluttamisen olevan avainasemassa. Opinnäytetyöni sisälsi useiden eri ihmisten tapaamisen, luovan lopputuloksen aikaansaamisen sekä konsertin järjestämisen, joten oli tärkeää selkeyttää itselleni, missä järjestyksessä alkaisin asioita tekemään. Mielessäni jaoin opinnäytetyön neljään osaan: tapaamisten järjestämiseen ja itse tapaamisiin, tekstien hiomiseen, säveltämiseen ja äänittämiseen, konsertin järjestämiseen sekä bändin ohjaukseen ja viimeisimpänä opinnäytetyön kirjoittamiseen. Työprosessin edetessä huomasin olevani yllättävän rauhallinen ja keskittynyt, sillä olin asettanut rajoja, joista sain turvaa. Olin esimerkiksi rajannut itselleni tietyt speksit kuten osallistujien määräksi kuusi ihmistä, tietyt soittimet säveltämiseen ja äänittämiseen sekä tarinoiden mitaksi alle neljä minuuttia.

4.2 Tapaamiset ja tarinankerronta

Opinnäytetyössäni aineiston keruu tapahtui suullisesti avoimia haastatteluja tekemällä. KvaliMOTV -nettisivuilla kuvaillaan erilaisia haastattelutapoja, joista yksi oli käyttämäni avoin haastattelu. Avoimessa- eli strukturoimattomassa haastattelutyypissä keskustelu ei ole tiukasti kiinni formaatissa, vaan siinä haastattelija ja haastateltavat ovat rennossa kielellisessä vuorovaikutuksessa keskenään. Se muistuttaa tavallista keskustelua, jossa liikutaan aiheesta toiseen vapaasti tutkijan etukäteen pohtineiden teemojen pohjalta. Avoimessa haastattelussa haastattelija ja haastateltava ovat tasavertaiset keskustelukumppanit, joista haastattelija johdattaa keskustelun tarvittaessa takaisin aiheeseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Sovimme osallistujien kanssa tapaamisen, jossa istuimme alas ja juttelimme aluksi mukavia toisiimme tutustuen. Haastateltavat alkoivat aika vapaasti kertoilla juttuja ja huomasin jo siinä vaiheessa, että läsnä olemiselläni ja kuuntelemisellä oli heille suuri merkitys. Tämä näkyi keskustelun aikana kertojan innostumisena sekä keskusteluaiheiden edetessä syvällisemmiksi. Kirjoitin kannettavalle tietokoneelleni ylös tekstiä sitä mukaan, kun he kertoivat tarinoita. Kuunteleminen ja yhtä aikaa tekstin ylös kirjaaminen oli yllättävän helppoa, sillä kertoja käytti aikaa pohtimiseen ja piti yleensä parin lauseen jälkeen tauon muistelemiseen. Pysyin mukana tarinassa ja pystyin esittämään avoimia kysymyksiä esimerkiksi esteettisistä yksityiskohdista. Avoimet kysymykset alkavat usein m-kirjaimella: mitä, miksi, miten? (Jordan-Kilkki, Kauppinen ja Viitasalo-Korolainen 2013, 23). Kysyin heiltä esimerkiksi miltä siellä näytti tai tuoksui, tai miltä heistä tilanteessa tuntui. Tällä tavoin sain yksityiskohtaisempaa tietoa, joilla pystyin värittämään soivia tarinoita.

Tarkoituksenani oli tehdä soivia tarinoita ja tämän vuoksi pyrin saamaan tekstistä vähän lyysisempää ja kuvailevampaa, joten johdattelin lisäkysymyksillä kertojia kuvailemaan tarkemmin esimerkiksi paikkaa, jossa olivat olleet ja minkälaisia ääniä he olivat siellä kuulleet. Tämä toimi hyvin, sillä osa kertojista innostui sulkemaan silmänsä ja matkustamaan syvemmälle muistoonsa. Lasten kulttuurin tutkija Gunnar Berefeltin mukaan ihmiset käyttävät kuvailevaa kieltä järjestäessään kokemuksiaan. Kun osallistujat alkoivat puhua muistoistaan, kieli muuttui jonkin verran automaattisesti hieman kuvailevammaksi. Kuvallisempi kieli helpottaa muistojen konkretisoimista ja niiden hahmottamista. Sen käyttö antoi kertojille mahdollisuuden muistaa enemmän yksityiskohtia sekä minulle mahdollisuuden käyttää rikkaampaa kieltä tarinoiden muokkaamisessa. (Karppinen, Ruokonen ja Uusikylä 2005, 47.)

Osa kertojista muisti todella tarkkoja yksityiskohtia ja ihmettelivät itsekkin, että mistä tämäkin muisto tuli. Välillä muistelemisen menikin hetkellisesti osallistujan omaksi henkilökohtaiseksi keskusteluksi, mikä sai minulle olon, että kertoja oli täysin keskittynyt ja päässyt kiinni muistoihinsa. Minusta tuntui, että jo minun läsnäolon antoi kertojalle innostusta alkaa itsekkin pohtimaan muistojaan aktiivisemmin. Yhdessä muistelussa on voimaa, sillä kun jaamme muistoja muiden kanssa, muistamme itsekkin enemmän (Montonen 2008, 36). Huomasin sen tehdessäni haastatteluja, sillä innostuttuaan kertojat muistivat koko ajan enemmän ja tapahtumien kuvailu muuttui yksityiskohtaisemmaksi.

Osallistujilla oli vapaat kädet lähteä kertomaan tarinoita miltä vuosikymmeneltä tahansa, sillä en ollut rajannut aihetta ollenkaan. Pyytäessäni esimerkiksi 80-vuotiasta kertomaan tarinan, reaktio oli ensin nauru ja huvittunut ajatus siitä, miten ikinä voisi löytää yhden tarinan kaikkien muistojen joukosta ja tämä toistui usealla osallistujalla. Kannustin heitä kertomaan rohkeasti esimerkiksi ajasta tai tapahtumasta, joka on jäänyt vahvasti mieleen. Moni alkoikin kertoa suurpiirteisesti lapsuudesta, teini-iästä tai aikuisuudesta, jonka jälkeen aloin kohdistaa tarkempia kysymyksiä eri aikakausille. Merkityksellistä ei ollut se, olivatko kaikki muistot oikeassa järjestyksessä tai edes oikeasti tapahtuneita, vaan sen sijaan tärkeää oli, että kertojat itse pystyivät tunnistamaan ja tuntemaan ne itselleen merkityksellisinä. Mikäli keskustelu lähti vähän liian kauas aiheesta, yritin palata hienoisella kysymyksellä takaisin varsinaiseen tarinaan. Session jälkeen kysyin kertojalta olisiko hänellä kerrotuista asioista jokin tietty tarina, mistä haluaisi kuulla soivan version. Kenelläkään heistä ei kuitenkaan ollut mitään tiettyä mielessään, joten valitsin itse niistä yhden ja hyväksyin sen kertojalla heti tapaamisen lopussa.

Nämä tapaamis- ja kerrontavaiheet eivät olleet pelkästään prosessini ensimmäisiä vaiheita, joista lähdin tarinoita työstämään, vaan myös mitä tärkeimpiä etappeja. Haluan kohdata ikäihmisiä ja olla läsnä heidän kanssaan, sillä pienilläkin aidoilla kohtaamisilla voi olla suuria vaikutuksia. Mennessäni tapaamaan heitä en ollut sopinut koko muulle päivälle mitään muuta menoa, jotta minun ei täytyisi ilmoittaa olevani kiireinen. Halusin oikeasti kuulla ja kuunnella niin kauan, kuin ikäihmisillä oli kerrottavaa. Vierailut kestivät noin 1-3 tuntia ja lopetimme vasta, kun kertojat olivat valmiita ja itse tyytyväisiä. Nämä hetket päättyivät yleensä siihen, että kertoja tunsu kertoneensa tarpeeksi ja uskoi, että kerrotuista asioista pitäisi ainakin yksi tarina löytyä. Opinnäytetyöni pohjaa kulttuurisen vanhustyön maastoon ja vaikutuksiin eikä niinkään esteettisen lopputuloksen saavuttamiseen musiikillisessa ja taiteellisessa mielessä. Siksi nämä kohtaamiset olivat tärkeitä ja tämän lisäksi sain myös monta uutta ystävää, joista moni oli hyvin iloinen tapaamisesta.

4.3 Tarinoista teksteiksi

Ihan alussa suunnitelmani oli tehdä tarinoista soivia runoja, eli musiikillisen taustan päälle lausuttuja runoja. Runo tarkoittaa sanojen kokonaisuutta, joka ilmaisee tarinoita ja tunteita mielikuvituksellisesti. Se rakentuu rytmisestä ja metrisestä kuviosta. Runoissa kieltä käytetään esteettisesti ja leikitään miellelyhtymillä niin ettei tekstin sisällön merkitys kuitenkaan muutu. (Literary Devices 2020.) Runon lauseet eli säkeet ovat usein jakautuneet säkeistöihin, joita kutsutaan runomuodoksi (Suomisanakirja).

Alkaessani muokkaamaan tekstejä esteettisempään runomuotoon, huomasin etten saisikaan kaikkia tarkkoja tietoja runoon mukaan. Haastatteluja tehdessäni olin kysellyt lisäkysymyksiä, jotta saisin yksityiskohtia luomaan visuaalisuutta tarinoihin. Olinkin saanut kertojilta tarkkaa kuvailua paikoista ja tapahtumista, mutta osa tiedoista kuten päivämäärät, kellonajat, vuosiluvut ja sijainnit oli haasteellista saada runoon niin, että kieli olisi soinnillista. Luulen sen osittain johtuvan siitä, että keräämäni tarinat olivat aitoja kokemuksia, jolloin myös teksti oli enemmän tietokirja- kuin runomuodossa. Muutoksia olisi pitänyt tehdä esteettisyyden nimissä, jolloin itse tekstin sisältö olisi muuttunut. Halusin kuitenkin kunnioittaa kertojaa ja pitää alkuperäisen tekstin sisällön sellaisena, kuin se oli minulle kerrottu. Lopputuloksena teinkin teksteistä soivia tarinoita.

Tekemiäni muutoksia oli lopulta muun muassa sanajärjestysten muuttaminen, tekstien tiivistäminen ja niiden muokkaaminen esteettisemmäksi. Pidin tärkeimpänä, että tarinan juoni kulkee selkeästi, joten sidoin kerrontatilanteessa tulleet aiheesta toiseen poukkoilut

yhteen kronologisesti eteneväksi tarinaksi. Kaksi osallistujista kertoi tarinaansa aika suurpiirteisesti eikä kuvaillut paljon yksityiskohtia. Huomasin, että nämä tekstit olikin mahdollista saada muokattua vähän lähemmäs alussa haluamaani runomuotoa, sillä niissä ei ollut paljon nippelitietoa, joka olisi täytynyt saada mahdutettua tarinaan mukaan. Onnistuin siis saamaan näihin kahteen tarinaan runomuotoa sekä muitakin runon tunnusmerkkejä, kuten kielikuvia sekä alku- ja loppusointuja.

Olin hyvillä mielin tekemästäni päätöksestä tehdä useimmista teksteistä tarinoita runojen sijaan, sillä koin saavani niihin myös autenttisuutta ja kertojan oman äänen tallennettua. Tärkeintä tekstin muokkaamisessa oli tuoda kertojan kokemus esille sellaisena, kuin hän sen on itse kokenut. Näin pystyin tarjoamaan kertojille kokemuksen omien tarinoidensa kuulemisesta soivana, niin että he tunnistavat ne omikseen ja voivat seisoa niiden takana.

4.4 Säveltäminen

Minulle on luonnollista alkaa hyräillä ja rytmillä sävellyksiä omalla äänelläni ja sen jälkeen vasta etsiä sävelet pianolta. Minulle on helpompaa vain kuunnella, mikä päässä alkaa soimaan ja sen jälkeen merkitä se ylös. Halusin ottaa opinnäytetyöhöni mukaan säveltämistä, sillä musiikin ja tekstien yhdistäminen tuo tarinoihin elävyyttä ja se syventää tarinoiden tunnelmia. Tavoitteenani oli myös haastaa itseäni musiikintekijänä, sillä aikataulu oli tiukka ja halusin katsoa, onnistunko tekemään valmista jälkeä. Aiemmin olen tehnyt lähinnä vain popmusiikkia ja pohtinut sen tematiikkaa ja tyyliseikkoja. Nyt oli aika päästää siitä irti ja antaa luovuuden asettua korkeimmalle alustalle.

Tässä projektissa lähdin liikkeelle siitä minkälaisia tunteita ja ajatuksia tarinat minussa herättivät. Sitten otin ukulelen syliini ja aloin etsiä otelaudalta ääniä, jotka resonoivat minussa, jonka jälkeen aloin muodostamaan niistä sävellyksiä. Joitain tekstejä lukiessani ääneen mielessäni alkoi jo soida mahdollisia musiikillisia elementtejä, jotka sopisivat taustalle. Esimerkiksi Vuosi -66 -tarinaan sopi mielestäni valssikeinunta ja Osakuntatansseissa -tarinaan kauniit Maj7 -soinnut rauhalliseen tahtiin tuoden unenomaisen tunnelman.

Osan kappaleista sävelsin päässäni niin, että kun mieleen tuli jokin melodia tai sointukulku soitin sen pianolla saaden näin sävelille nimet. Tämän jälkeen pystyin kirjoittamaan ylös sen, mitä olin oikein soittanut. Sävelsin myös istumalla pianon ääreen ja kokeilemalla erilaisia melodioita ja sointuja ja sen jälkeen etsin teksteistä jonkun, mihin

se sopisi parhaiten. Käytin myös ukulelea ensimmäistä kertaa elämässäni sävellyksen tekemiseen ja se toimi ihan hyvin, vaikken tiennytkään soittamieni äänien nimiä vasta kun tarkistamalla ne pianon avulla.

Alkuvaiheessa pyrin olemaan täysin miettimättä sointujen tai sävelten nimiä, sillä halusin tehdä tämän täysin kuulonvaraisesti. Pelkäsin, että jos alan miettimään liikaa minulle tulee paineita tehdä kuuden eri tarinan taustalle tarpeeksi erilaiset musiikilliset pohjat. Näin tekemiseni oli todella tajunnanvirrassa uimista ja impulssien toteuttamista. Minusta tuntui, että halusin vain tehdä valmista jälkeä ja sen jälkeen vasta palata alkuun katsomaan tukevatko sävellykset tarinoita tarpeeksi hyvin. Mikäli ne mielestäni tukivat tein kappaleisiin vain pieniä muutoksia. Jos minusta tuntui, ettei musiikki oikein tukenut tarinaa jatkoin sen työstämistä. Olin aloittanut sävellyksprojektin marraskuun alkupuolella ja noin projektin puolivälissä joulukuun loppupuolella katsoin ensimmäistä kertaa tekeleitä kokonaisuutena. Analysoin niiden soinnut, sävellajit, tahtilajit sekä niihin tekemiäni sovituksia.



Kuvio 1. Äänityksiin käyttämiäni soittimia (Kuva: S.Voltti).

4.5 Äänittäminen

Äänittäessäni käytin Logic-ohjelmaa ja minulla oli käytössäni myös Shure sm57-mikrofoni, johon puhuin ja hyräilin. Ohjelmassa on itsessään sisällä pieni pianon koskettimisto, joka toimii tietokoneen näppäimistön kautta. Näppäimistön kirjaimet ovat säveliä näytöllä näkyvällä koskettimilla ja niitä painaessa sävelet soivat tietokoneen kaiuttimista. Yleensä koneeseen kiinnitetään aidoilta koskettimilta tuntuvat MIDI-koskettimet USB-piuhalla, jolloin soittaminen ja sävelten hahmottaminen on helpompaa.

Olin aiemmin käyttänyt Logic-ohjelmaa omien demojeni, eli musiikillisten näytteiden tekemiseen ja äänittämiseen, mutta en ollut tehnyt sillä koskaan itse mitään valmiiksi alusta loppuun saakka. Ohjelman käyttäminen oli minulle kuitenkin helppoa, sillä tarvitsin sitä oikeastaan vaan äänitykseen ja soundien, eli eri instrumenttien ja äänien äänenvärien ja -sävyjen etsimiseen. Ohjelman omat soundit kuuluvat ohjelmaan ja näitä olivat esimerkiksi tarvitsemani kontrabasso, jota käytin useassa kappaleessa. Nämä Logic-ohjelman omat soundit soitetaan siis normaalisti joko koneen sisäisillä koskettimilla tai em. koneeseen liitetyillä MIDI-koskettimilla. Kone ohjaa äänen ulos ohjelmassa valmiiksi olevalla instrumentilla eli sen soundilla, kuten esimerkiksi kontrabasson tai flyygelin äänenvärillä. Nykyään ei siis tarvitse kantaa asuntoon flyygeliä tai läskibassoa, jotta voi saada äänitettyä niille ominaista soundia.

Minulle oli jo alussa selvää, että haluan käyttää myös oikeita soittimia äänitteillä. Asetin mikrofoniin telineeseen ja kytkin sen koneeseen ulkoisen äänikortin kautta. Soitin ukulelea lähellä mikrofoonia ja äänitin siitä muutaman eri ääniraidan eli muutaman eri oton. Näistä otoista valitsin parhaimman, eli sen, joka pysyi hyvin haluamassani nopeudessa eli tempossa. Äänitin näin myös kellopelejä, akustista kitaraa ja huuliharppua.

Minua alkoivat kiinnostaa myös eri efektit ja äänet, jotka tukisivat tarinaa, joten keksin äänittää mukaan erilaisia tehosteita. Kirkonpalo -nimiseen soivaan tarinaan äänitin tulitikun sytyttämistä ja Tangle Teezer -hiusharjasta lähtevää ääntä, joka kuuluu hieroessa sormia sitä vasten. Se muistutti takkatulen kahinaa, joka sopi hyvin Kirkonpalo -sävellyksen mielenmaisemaan. Osaan sävellyksistä äänitin myös lauluani mukaan, kuten esimerkiksi Vuosi -66, Kurki, Anoppilassa ja Osakuntatansseissa -nimisiin kappaleisiin.

Äänittäessäni tarinoita pyrin siihen, että kertojan tunnetilan pystyisi huomaamaan äänensävyistä. Ihminen kiinnittää vuorovaikutustilanteissa huomiota äänensävyihin, puheen rytmiin ja lukee näin vuorovaikutuksen musiikillisia viestejä. (Huhtinen-Hilden 2019, 23.) Kommunikaatiossa käytettävät äänensävyt ovat yksi voimakkaimmista vuorovaikutuksen elementeistä ja ne antavat merkityksen välittämällemme viestille (Mielen ihmeet 2019). Äänittäessä puhettani pyrin kuulostamaan siltä, kuin kokemukset olisivat tapahtuneet minulle itselleni, jotta kerronta kuulostaisi autenttiselta. Tähän käytin äänenkäytön eri tapoja kuten eri korkeuksilta puhumista ja eri äänenpainojen käyttämistä. Minua auttoi myös kokemukseni näyttelijänä toimimisesta ja hyödynsin näin näyttelijäntyön keinoja. Yritin esimerkiksi eläytyä tarinan tunteeseen ilmehtien sekä

elehtien haluttua tunnetilaa ja sitä kautta saada tunteet kuulumaan myös äänessäni. Esimerkiksi hymyssä oleva suu kuuluu äänestä, vaikka puhujaa ei itseään aidosti hymyilyttäisi. Minua myös auttoi, kun sijoitin mielessäni tarinoiden tapahtumat tälle vuosikymmenelle ja näin sain henkilökohtaista kosketuspintaa aiheisiin. Kaikista paras apu tulkintaan oli kuitenkin se, että olin saanut tavata tarinankertojat sekä kuulla ja nähdä, mitä tunteita tarinat heissä herättivät.

Äänitystyöhön kuului niin soittimien kuin kerronnan äänittämistä. Mielestäni kerronnan äänittäminen oli tärkein osa tässä työvaiheessa, sillä halusin tuoda onnistuneesti ilmi tunnetiloja ja näin ollen kunnioittaa kertojien tarinoita. Laitoin mikrofonin päälle villasukan, ettei hengitykseni äänet tai puheeni terävät konsonantit olisi ikävästi kuuluneet äänitteellä. Villasukka oli toimittamassa tuulisuojan virkaa, joka on mikrofonin päälle laitettava pehmeä suoja, joka hillitsee esimerkiksi hengityksestä tulevien häiriöäänien pääsyä äänitteelle. Otin useita ottoja ja lopuksi valitsin niistä mielestäni onnistuneimmat.

Lopputulos äänitteissä oli aika kotikutoinen ja tämä miellytti minua. Halusin soivien taustojen kuulostavan siltä, että ne on otettu yhdellä yrityksellä, eikä niille olisi tehty jälkikäsitelyjä. Todellisuudessa kappaleita on jälkikäsitelty ja miksananut ystäväni Teemu Isosalo. Miksaaminen, eli eri äänien ja instrumenttien äänen tason asettaminen sopiviksi toisiinsa nähden, oli tärkeää, sillä muuten lopputulos olisi ollut sekava. Miksaaminen selkeyttää kuulijalle, mitkä elementit ovat missäkin vaiheessa kappaletta oleelliset. Esimerkiksi jossain soivista tarinoistani bassokuvio saattoi välillä olla pinnassa, ja yhtäkkiä melodiaa soittava instrumentti kuuluukin pääosassa, sillä silloin halusin kuuntelijan keskittyvän siihen. Äänitteisiin on myös lisätty jälkikäteen pieniä efektejä, kuten kaikua puheääneen ja soittoon.

Tarkoitukseni oli alusta alkaen tehdä tarinoista fyysiset CD-levyt. Poltin, eli tallensin kappaleet levyille, joihin kansitaiteen teki siskoni Emilia Voltti. Levyn kappaleiden järjestyksen mietin livekeikan kautta. Mikä kappale olisi hyvä aloitukseen, lopetukseen ja mitkä toimisivat peräkkäin eivätkä olisi esimerkiksi liian samanlaisia keskenään. Aikeissani oli antaa jokaiselle osallistujalle levy Annalan Huvilassa järjestämässäni konsertissa, jotta he voisivat palata näihin tarinoihin uudestaan. Halusin myös, että tarinankertojille jäisi jokin konkreettinen muisto yhdessä tekemästämme työstä.

Taulukko 2. Soivia Tarinoita CD-levyn järjestys, kappaleen nimi ja kesto.

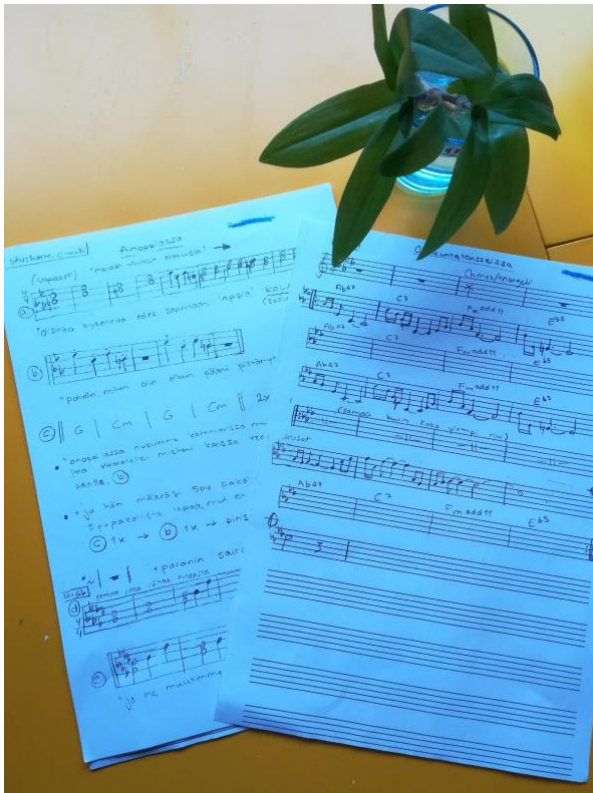
Järjestys	Kappale	Kesto
1.	Kurki	3.04
2.	Anoppilassa	4.12
3.	Paossa sotaa	3.33
4.	Osakuntatansseissa	3.21
5.	Kirkonpalo	3.01
6.	Vuosi -66	3.07

4.6 Sovittaminen ja nuottinos

Alkuperäisenä suunnitelmani oli sovittaa tarinoista keskenään erilaiset versiot CD:lle ja esitystä varten livekokoospanolle, mutta jouduin aikataulullisista syistä muokkaamaan suunnitelmani työn edetessä. Näin ollen päädyin tekemään ääniteversioista suoraan nuotit soittajille. Äänitallenteeseen mahtuu ymmärrettävästikin enemmän elementtejä, kuin kolmihenkinen yhtye pystyy esittämään livetilanteessa, joten jouduin jättämään joitain elementtejä pois tai sovittamaan ne uusiksi. Levyversiossa olevia äänitettyjä efektejä olin korvannut livekeikalla esimerkiksi perkussionsoittimilla, kun taas kuiskaukset, hyräilyt ja astiaston kilinä jäivät kokonaan pois. Huilut, viulut ja ukulelen korvasin pianolla, akustisella kitaralla ja kontrabassolla, sillä se oli käytännön kannalta helpompaa. Soittimien vaihtelevuus noin lyhyen esityksen aikana olisi häirinnyt yleisön ja minun tarinoiden tunnelmassa pysymistä.

Yllättävänä haasteellista oli tehdä nuottilaput kappaleista, joissa ei ollut tempoja. Parissa kappaleessa oli tarkempi nopeus, mutta muissa se oli selkeästi vapaampi ja leijailevampi. En pystynyt merkitsemään tahtimääriä, sillä niitä ei ollut tarkasti edes

olemassa. Päädyin siis tekemään nuottilappuihin kaikenlaisia merkintöjä ja kirjoittamaan tarinan sanoja ylös soittajienkin lappuihin. Aikeissani oli aluksi tehdä nuottilaput Sibelius- nuotinnusohjelmalla, mutta tuntui kuitenkin luontevammalta lopulta tehdä ne käsin. Täytyy myöntää, että tämä kohta tuntui olevan haasteellisin opinnäytetyöni tekemisessä. Minulle tuli sellainen olo, etten tiedä, tulevatko soittajat saamaan piirustuksistani selvää. Laitoin äänitteet heille kuitenkin hyvissä ajoin ja he saivat kuulokuvaa siitä mitä olin hakemassa. Mainitsin myös, että näissä ei ole tarkkaa tempoa, eivätkä kaikki iskut kulje orjallisesti minkään tietyn kaavan mukaan. Soittajilla oli siis vapaat kädet improvisoida, ja minusta se sopikin tällaiseen taiteenmuotoon.



Kuvio 2. Käsintehdyt nuottilaput (Kuva: S.Voltti).

5 Esitys Annalan Huvilassa

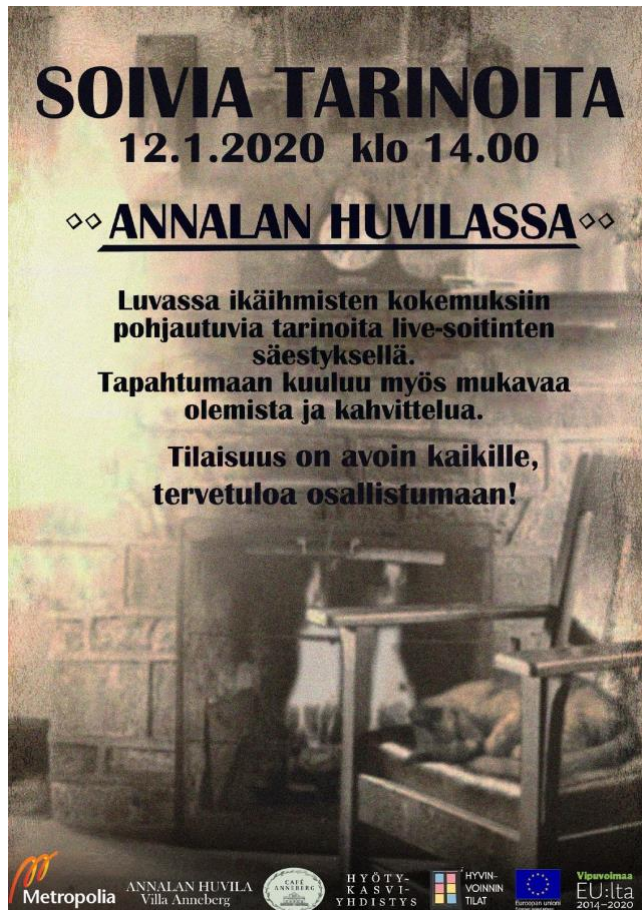
Alussa suunnitelmissani oli lähettää Soivat Tarinat -CD:t osallistujille, mutta opettajani keksi, että voisin esittää ne myös livenä. Tässä luvussa kerron konsertin järjestämisestä sekä itse konsertista. Pohdin olisiko live-esitys ollut musiikillisesti rikkaampi, jos olisin ehtinyt sovittaa kappaleet konserttiin uusiksi. Kerron myös soivista tarinoista tarkemmin ja avaan niiden tekstien sisältöä.

5.1 Tapahtumien organisointi

Helsingin Arabianrannassa sijaitsee Helsingin vanhin huvilarakennus nimeltä Annalan Huvila. Se on kodikas ja viihtyisä rakennus keskellä puistoaluetta ja siellä myös oma pieni kahvila. Metropolia Ammattikorkeakoulun konsertteja ja keikkoja on järjestetty siellä usein, ja se sopii täydellisesti akustisille ja intiimeille konserteille. Huvila valikoitui myös minun opinnäytetyöni konserttipaikaksi, sillä se oli mielestäni juuri sopiva tälle kokoonpanolle ja kohdeyleisölle.

Marraskuussa olin yhteyksissä Annalan Huvilan työntekijään, jonka kanssa neuvottelimme Soivat Tarinat -konsertille sopivan päivämäärän. Ajankohdaksi sovimme sunnuntain 12.1. klo 14. Koko tapahtumalle aikaa oli varattu kaksi tuntia sisältäen kahvittelet, esityksen sekä vapaan keskustelun esityksen jälkeen. Aika vaikutti sopivan mittaiselta, sillä soivien tarinoiden kesto oli itsessään vain puoli tuntia.

Päivämäärän varmistuttua askartelin postissa lähetettävät kutsut tarinankertojille, koska ajattelin, että postitse saapunut kutsu voisi olla mukavampi, kuin tekstiviesti, jossa informaatio olisi kerrottu. Opinnäytetyöni tavoitteena oli saada aikaan kokonaisuus, joten ajattelin tämän olevan pieni, mutta myös jollain tapaa merkityksellinen osa koko prosessia. Pyysin tarinankertojia ottamaan läheiset ja tuttavat mukaan, sillä tilaisuus oli avoin ja vapaapääsyllinen kaikille. Halusin tehdä myös tapahtumasta julisteen, jonka voisi laittaa Annalan Huvilaan esille. En jakanut julistetta muualle, sillä tiesin, että tapahtumaan olisi tulossa jo aika paljon osallistujia ja Annalan Huvilan kapasiteetti on rajallinen. Julisteen teossa minua auttoi Teemu Isosalo, joka oli ollut aiemmin apunani myös miksaustyössä.



Kuvio 3. Annalan Huvilassa järjestämäni Soivat Tarinat -konsertin mainosjuliste (Teemu Isosalo 2020).

Tarvitsin konserttiin myös kaksi soittajaa auttamaan minua, joten pyysin koulultani kahta muusikko-opiskelijaa mukaan projektiin. Heidän instrumenttinsa olivat kontrabasso ja rummut, mutta rumpali pääsi tällä kertaa soittamaan pianoa ja syntetisaattoria. Sovimme soittajien kanssa kahdet yhteiset harjoitukset, joissa katsoimme soivien tarinoiden sävellykset läpi ja sovimme tiettyjä musiikillisia iskuja auttamaan rakenteessa pysymistä. Olin lähettänyt heille nuotit ja miksaamattomat MP3-versiot kappaleista jo muutama päivä ennen yhteisiä harjoituksiamme, jotka olivat tammikuun ensimmäisellä ja toisella viikolla. Näin he pystyivät kuuntelemaan kappaleita etukäteen ja luomaan itselleen äänimaisemasta kuulokuvaa.

Päivä ennen konserttia kannoin koululta Huvilalle PA-laitteen, sillä kouluni sijaitsee noin 500 metrin päässä esiintymispaikasta. Esiintymispäivänä pääsimme Huvilaan jo tuntia ennen esitystä, joten minulla ja soittajilla oli tunti aikaa järjestää soittimet paikalleen, pystyttää äänentoisto sekä käydä soivat tarinat vielä kerran ajatuksella läpi. Aika riitti hyvin, ja olimme valmiita, kun yleisöä alkoi tulla paikalle. Kun aloitimme esityksen väki kahvitteli samalla.

Esitettävän ohjelman kesto oli noin 30 minuuttia ja yleisö jaksoi hyvin keskittyä sen ajan. Esityksemme äänenvoimakkuus oli melko pieni, sillä yleisö keskittyi kuuntelemaan eikä äänentason tarvinnut kilpailla yleisön puheen kanssa. Olimme vahvistaneet mikrofonin, johon puhuin sekä syntetisaattorin, mutta piano, kontrabasso ja perkussionsoittimet kuuluivat ilman äänentoistoa.

Annalan Huvilassa oli lämmin tunnelma ja osallistujat olivat hyvin odottavia kuulemaan oman tarinansa. Huomasin, että monella tuli tippa linssiin, kun he kokivat suuria tunteita kuullessaan oman tarinansa esitettynä. Minua ilahdutti erityisesti, että heidän läheisiään oli tullut niin paljon paikalle ja näin myös läheiset pääsivät jakamaan kertojien muistoja sekä halutessaan keskustelemaan heidän kanssaan niistä lisää myöhemmin. Kertoessani tarinoita en missään vaiheessa maininnut yleisölle kenen tarina oli kyseessä, sillä ajattelin, että riittää että kertoja ja heidän läheisensä itse tietävät omat tarinansa.

5.2 Soivat Tarinat

5.2.1 Kurki

Esitimme tarinat tekemäni levyn kappaleiden järjestyksessä. Ensimmäisenä vuorossa oli tarina nimeltä Kurki. Se on kepeä kertomus siitä, kuinka lapset löytävät kurjenpoikasen pellolta, joka itkee äitiään. Lapset ottavat kurjenpojan kotiinsa ja siitä tulee osa perhettä. Kaikki tykkäävät kurjesta ja lapsien ystävistä tulee kurjenkin ystäviä. Mutta kurjen kasvaessa kurki huomaakin kaipaavansa jotain uutta ja jännittävää ja lähtee bussin kyydissä Helsinkiin. Hän viihtyy siellä ja jää sinne asumaan. Tämä kertomus on eräänlainen kuvaus ystävydestä, sisaruudesta, kasvamisesta ja luopumisesta.

Äänite alkaa hyräilyllä, mutta sitä en esittänyt ollenkaan liveinä, sillä minun piti olla valmiina soittamaan huuliharppua. Äänitteellä on myös poikkihuilu, mutta esityksessä sen osat soitti pianisti syntetisaattorilla. Kontrabasso kulki koko ajan mukana samalla tavalla, kuin alla olevassa äänitteessäkin. Tarina sopi hyvin alkuun, sillä musiikki on menevää ja rempseää ja se rikkoi jään. Yleisössä näkyi hymyjä, mutta selkeästi myös tekstin tuoma luopumisen haikeus oli aistittavissa.

<https://soundcloud.com/user-131948900/kurki>

5.2.2 Anoppilassa

Toisena levyllä on soiva tarina nimeltä Anoppilassa. Se kertoo siitä, kuinka nuori nainen menee naimisiin ja joutuu sen jälkeen jäämään anoppilaan miniäksi, vaikka hänen ainoa toiveensa oli päästä miehensä kanssa asumaan kaksin. Anoppi on jyrkkä ja pahansuopa eikä pelkää näyttää sitä. Nainen joutuu kestämään anopin kiusaamista, kunnes hänen miehensä ymmärtää, ettei tilanne ole reilu vaimolle ja pariskunta muuttaa pois.

Äänitteellä kuullaan pieniä efektejä, kuten esimerkiksi kahviastiaston kilinää ja supattamista. Livenä niitä ei kuitenkaan kuultu, sillä mielestäni ne eivät olleet kuitenkaan niin olennaisia vaan kiva lisä äänitteellä. Soitin esityksessä kellopelejä, hyräilin kappaleen teemaa sekä soitin kulkusia. Pianisti soitti syntetisaattoria sekä pianoa. Kontrabasisti mukaili äänitettä sekä improvisoi koputtaen instrumenttiaan sen kylkeen. Minusta tässä taustassa oli haastavaa saada kaikki iskut oikeille paikoille, sillä tarina vei mukanaan ja keskityin tarinoimaan niin, että meinasin unohtaa myös soittaa. Yleisön reaktio oli hyvin kuunteleva ja empaattinen. Uskon, että tarina kosketti etenkin osaa naisyleisöstä.

<https://soundcloud.com/user-131948900/anoppilassa/s-inSH4>

5.2.3 Paossa sotaa

Kolmantena soivana tarinana esitimme Paossa sotaa -kappaleen, joka kertoo tarinan neljävuotiaan pojan silmin. Pojan perhe oli sotaa paossa Savossa, mutta lähti käymään Helsingissä, kun tilanne oli ollut rauhallisempi jo jonkin aikaa. Tällä reissulla alkoi kuitenkin uudet pommitukset, ja perhe joutui piiloutumaan kellariin niiden ajaksi. Viikon kuluttua perhe pääsi palaamaan takaisin Savoan, mutta matka oli pitkä ja rankka.

Äänite alkaa herätyskellon tikityksellä, jota ei live-keikalla kuitenkaan ollut. Kontrabasisti soitti basson kylkeen äänitteellä kuultavat rummun iskut. Aluksi ajattelin, että olisin soittanut ne itse, mutta kontrabasistin soitto toimi mielestäni paremmin ja vapautti minut keskittymään kertomiseen. Pianisti soitti kappaleessa akustista kitaraa äänitteen mukaan. Minä hyräilin ja käytin shaker-perkussiosoitinta vaeltamisen efektinä. Aistin yleisöstä, että aihe oli usealle tuttu, sillä he liikuttuivat kyyneliin. Heidän reaktionsa teki minulle varmemman olon tulkitsijana ja näin ollen uskalsin ottaa kertomiseen enemmän aikaa ja rauhaa.

<https://soundcloud.com/user-131948900/paossa-sotaa/s-3rG12>

5.2.4 Osakuntatansseissa

Neljäs kappale Osakuntatansseissa on kuulokuva haavemaailmasta, jossa on lupa unelmoida ja antaa unelmien käydä toteen. Se kertoo nuorten ihmisten tapaamisesta osakuntatansseissa, joka johtaa jo seuraavana päivänä uuteen tapaamiseen. He toivovat, etteivät nämä treffit loppuisi koskaan, eivätkä ne oikeastaan loppuneetkaan.

Esityksessä soitin kellopelejä ja kulkusia. Pianisti soitti syntetisaattoria ja kontrabasso tuli mukaan kappaleen puolivälissä soittaen pitkiä ääniä. Äänitteellä kuultava huilu oli korvattu pianolla ja viulu kontrabassolla. Mukana oli myös perkussiosoitimia kuten triangeli, jota pianisti soitti. Kappale loi hiljaisen tunnelman ja osa kuunteli tarinaa silmät kiinni. Minusta oli ihana esittää tätä tarinaa, sillä uskon että siihen nuoruuden ihastumisen tunteeseen voi aika moni meistä samaistua.

<https://soundcloud.com/user-131948900/osakuntatansseissa/s-SBbQw>

5.2.5 Kirkonpalo

Viidentenä tarinana levyllä on Kirkonpalo, joka on tarina siitä, kuinka kylän kirkko on syttynyt palamaan, ja sitä lähdetään ratsain perheen kanssa sammuttamaan. Kertoja on pieni poika, joka kokee tulipalon syttymisen järkytyksenä. Hän pohtii matkalla kirkolle, kuka sen olisi sytyttänyt ja miksi. Tarina on kuvaus siitä, kuinka lapsi kokee ja käsittelee hämmentäviä asioita.

Äänitteellä elementteinä on kuiskailua, tulitikun sytyttämistä ja tulen liekkien ääntä, mutta näitä ei esityksessä kuultu. Esityksessä basistilla ja pianistilla oli vapaat kädet improvisoida, mutta olimme sopineet tietyt iskut, jotka näytän soittamalla djembe-rumpua, jotta tietäisimme missä vaiheessa tarinaa olimme menossa. Tämän kappaleen aikana yleisö oli täysin hiljaa ja keskittyneenä.

<https://soundcloud.com/user-131948900/kirkonpalo/s-gYSOJ>

5.2.6 Vuosi -66

Viimeinen esittämämme kappale oli kevyesti valssahtava, Vuosi -66, jossa kuvaillaan lapsuuden Helsinkiä ja sen kauneutta. Kertoja katselee valokuvaa, jossa hän on 6-vuotias ja palaa ajatuksissaan takaisin lapsuuteen. Tässä ajassa hän asuu Töölössä ja päivät menevät keinuessa ja leikkiessä kotipihalla. Kertoja muistelee aikoja, jolloin hänen

suurin huolenaiheensa oli muun muassa se, että Kylli-täti näkee television kautta hänen katsovan ruutua liian läheltä. Tarina kuvailee suloisesti lapsuuden huolettomuutta ajassa, jolloin tavallinen arkikin tuntui satumaalta.

Äänitteellä olevan ukulele komin soitti esityksessä akustinen kitara. Minä soitin kellopeiliä ja basisti bassoa niin kuin äänitteellä soitettiin. Minun mielestäni kappale oli mukavan rento ja aiheeltaan kepeä ja se sopi hyvin keikkasetin ja levyn viimeiseksi soivaksi tarinaksi. Esitys loppui liikuttuneisiin hymyihin sekä aplodeihin. Lopuksi jaoin osallistujille CD:t, joissa soivat tarinat olivat äänitettynä esiintymisjärjestyksessä.

<https://soundcloud.com/user-131948900/vuosi-66/s-d4yGr>



Kuvio 4. Tekemäni Soivat Tarinat CD:t (Kuva: S.Voltti).

6 Havainnot prosessista

Tässä luvussa kerron huomiosta, joita olen projektin aikana tehnyt. Omia tavoitteitani olivat muun muassa olla läsnä ikäihmisten kanssa ja kuunnella heitä ajan kanssa, toteuttaa musiikillinen lopputulos, jossa tarina olisi keskiössä, sekä esittää se. Käyn läpi saamaani palautetta sekä kerron omia mietteitäni koko projektista.

6.1 Omat havaintoni

Alussa ajattelin haasteen muodostuvan osallistujien löytämisestä, sillä minulla ei ole paikallisia sukulaisia tai tuttuja ikäihmisiä Helsingissä. Onneksi löysin keinon tavoittaa opinnäytetyöni kohderyhmän Vanhustyön keskusliiton kautta ja saimme näppärästi yhdessä sovittua tapaamiset tarinankertojien kanssa.

Haastattelut menivät hyvin ja tunnelma niissä oli rauhallinen ja rento. Tapaamisten alussa oli ymmärrettävästi pientä jännitystä molemmin puolin, sillä olimme jutelleet aiemmin vain hetkisen puhelimesta haastatteluaikaa sopiessamme. Tämä kuitenkin tuki minun ja kertojan välistä tasavertaista kommunikointiamme, sillä sekä minä että kertoja olimme yhdessä uuden asian edessä. Se loi välillemme yhteisen tavoitteen ja päämäärän, jota kohti suunnistimme tasavertaisina keskustelijoina.

Varhaisiän musiikkikasvatuksen ja taiteen soveltavan käytön opinnoissamme on painotettu dialogisuutta ja oppijalähtöistä opettamista. Taiteen soveltavalla puolella ja opinnäytetyöni näkökulmasta se tarkoittaa, että lähdetään osallistujan itsensä mielenkiinnon kohteista ja hänen oman innostuksensa kautta rakentamaan yhdessä jotain. Tässä tapauksessa impulssit, ideat ja ajatukset tulivat tarinankertojalta ja minä olin tukemassa heitä kyselemällä lisäkysymyksiä ja kuuntelemassa hymysuin, rennolla otteella. Dialogisuutta loi myös vapaa keskustelu molempien kokemuksista sekä positiivinen ja salliva ilmapiiri, jossa oli lupa muistaa asioita myös väärin tai unohtaa "mitäs sitä olikaan sanomassa".

Onnistuin arvokkaassa ja aidossa kohtaamisessa, eikä missään vaiheessa tullut olo, että olisin ollut pedagogina ylhäältä päin ohjaamassa osallistujia. Koin itselleni tärkeäksi sen, että he luottivat minuun ja päästivät minut omaan kotiinsa sekä muistoihinsa. Tunnen suurta kunnioitusta kertojia kohtaan ja arvostan heidän työpanostaan. Sain myös monta uutta ystävää, joiden kanssa voimme pitää yhteyttä.

Kirjoitin tarinat sitä mukaan koneelle, kun kertoja kertoi niitä. Suunnittelin aluksi, että olisin voinut äänittää ja litteroida ne sen jälkeen, mutta ajattelin, että äänittäminen voi saada ihmiset jännittyneemmiksi. Kertojat muistelivat samanaikaisesti, eikä heillä ollut tarkkoja suunnitelmia mistä he puhuisivat. Tämä helpotti työtäni, sillä ehdin kirjoittaa asiat ylös ja kysellä lisäkysymyksiä, sillä aikaa kun kertoja pysähtyi muistelemaan. Mielestäni olin kuuntelijana kiinnostunut ja kyselin aktiivisesti lisää.

Onnistuin mielestäni hyvin säveltämisessä, joka tapahtui lähinnä tajunnanvirralla leikkimällä. Myös tiukka aikataulu ”pakotti” minut tekemään päätöksiä ja tällä tavoin saamaan aikaan valmista jälkeä. Huomasin kappaleita äänittäessäni, ettei käyttämäni Logic Pro X-ohjelma ollut vielä täysin hallinnassani, sillä en osannut hyödyntää kaikkia sen ominaisuuksia vaivattomasti. Ohjelman äänipankkiin voi ladata lisää soitin vaihtoehtoja ja periaatteessa mahdollisuudet ovat rajattomat. Minä kuitenkin lähdin tekemään äänimaisemaa vain Logic-ohjelman oman äänipankin materiaaleilla sekä aidoilla soittimilla ja luulenkin että, jos minulla olisi ollut enemmän aikaa ja enemmän soundeja, lopputulos olisi vähän rikkaampi. Jos tekisin projektin uudestaan, aloittaisin säveltämisen vielä aikaisemmin ja pyrkisin käyttämään monipuolisempia sointuja ja lisäsäveliä, sillä ne antaisivat enemmän väriä kappaleisiin.

Tämä oli kuitenkin ensimmäinen kerta, kun teen jotain julkaistavaa kokonaan yksin niin, että itse vastaan musiikin äänittämisestä. Minulla oli myös tavoite saada kappaleista kotikutoisia, vähän vanhojen radiokuunnelmien tyyliä kokonaisuuksia, joten koin sen osion onnistuneen. Halusin myös tarinoiden tunnelman tulevan puheeni äänensävyistä ilmi ja mielestäni onnistuin äänittämään kerronnan niin, että siitä on mahdollista aistia tunnetiloja.

Esityksessä pääsin haastamaan itseäni myös esiintyjänä tulkitessani tarinoita, sillä sain eläytyä tarinoihin ja käyttää puhetta laulun sijasta ilmaisukeinona. Esitys sai hyvää palautetta ja yleisössä nähtiin hyvin liikuttuneita kuuntelijoita ja se oli minulle hyvin merkityksellinen asia. Oli hienoa huomata, että olin osannut tehdä kertomuksiin soivan taustan, joka tuki tarinaa ja osasin tulkita tarinat niin, että kuulijan oli helppo eläytyä niihin. Tarinoista liikuttuivat itse kertojat ja myös heidän läheisensä sekä ihmiset jotka, eivät tunteneet ketään kertojista, mutta pystyivät samaistumaan heidän tarinoihinsa. Uskon, että se oli tarinankertojillekin hieno hetki huomata, että oma tarina on inspiroiva ja tunteita herättävä.

Pohdin jälkeensä, että olisin voinut kysyä osallistujilta, olisivatko he halunneet esityksessä mainittavan, kenen tarina on kyseessä. En kuitenkaan muistanut kysyä sitä ennen esitystä, mutta uskon, että kertojien henkilöllisyyden suojaaminen oli turvallisempi vaihtoehto, jotten loukkaisi ketään.

Jossain kohtaa esitystä koin soittamisen vähän häiritsevänä tarinankerrontaa. Harjoituksissa huomasin, että minun teki koko ajan mieli lopettaa soittaminen ja keskittyä vain puhumaan. Koin puhumisen olevan vakuuttavampaa, mikäli keskittyisin vain siihen, ilman että kädet heiluttelevat milloin kulkusia ja milloin triangelia. Delegoin nämä harjoituksissa pianistillemme, joka tarttui soittimiin ihailtavasti. Bändin kanssa ehdimme pitää vain kahdet harjoitukset aikatauluongelmista johtuen. Seuraavaa kertaa ajatellen toivoisin, että voisimme pitää vielä parit harjoitukset lisää, sillä se lisäisi varmuutta lavalla olemiseen. Konsertti oli minusta hyvin järjestetty ja kutsut lähetin ihmisille jo kuukautta ennen konserttia. Pyysin osallistujia myös ilmoittamaan pääsevätkö paikalle vaiko eivät, jos joku ei vastannut, soitin hänelle varmistaakseni, että kutsu oli tullut perille.

6.2 Saamani palaute

Yleisössä oli noin 20 ihmistä, jotka koostuivat kertojista sekä heidän läheisistään. Paikalle oli sattumalta tullut myös ihmisiä, jotka olivat tulleet muuten vain kahvittelemaan Huvilaan. He kuitenkin kertoivat pitäneensä esityksestä ja halusivatkin kuulla lisää sen taustasta. Oli hienoa huomata tarinoiden koskettavan myös niitä ihmisiä, jotka eivät yhtään tienneet mistä koko esityksen idea olisi peräisin ja ketkä olivat kertojia. Lopuksi sain myös tarinansa jakaneilta ihmisiltä ja opettajaltani palautetta esityksestä. He kertoivat, että olivat pitäneet kovasti ja osallistujat tunnistivat hyvin oman tarinansa. Sain myös kuulla, että musiikillinen pohja oli tuonut tarinaan lisää tunnetta ja samaistuttavuutta, joka antoi minulle onnistumisen kokemuksen. Eräs kertojista mainitsi, että hänestä tuntui, kuin hän olisi ensimmäistä kertaa saanut kerrottua ikävän kokemuksensa kaikille ja voimaantunut siitä.

7 Pohdinta

Mielestäni projektin tärkein vaihe oli tarinoiden kerääminen, eli osallistujien kiireetön kuunteleminen, sillä ikäihmiset arvostivat eniten sitä, että tulini heidän koteihinsa ja kuuntelin heidän tarinoitaan niin pitkään kuin heillä oli puhuttavaa. Ei ole itsestään selvää, että kaikilla on joku, joka kuuntelee ilman kiirettä. Kun soitin ikäihmisille sopiaksemme aikaa tapaamiselle eräs osallistujista sanoi katsovansa kalenteriaan,

kunnes muisti, ettei hänellä olekaan mitään menoja tulossa pitkään aikaan. Tuli sellainen olo, että pitäisi itse tyhjentää kalenterista enemmän aikaa sille, että viettäisi aikaa niiden kanssa, kenellä sitä on enemmän kuin tarpeeksi.

Kuunnellessani muistoja huomasin, että osalle osallistujista tietyn tarinan kertominen oli haasteellista ja he kertoivatkin yleisesti elämästään. Kuuntelin näitä muistoja yrittäen tarttua muutamaan kerrottuun aiheeseen ja kysellä niistä lisäkysymyksiä. Osan osallistujista oli helppo alkaa kertomaan yksityiskohtaisesti tapahtumasta, kun taas osalle hieman haastavampaa. Mikäli tekisin projektin tällä konseptilla uudestaan, rajaisin kerrottavan tarinan esimerkiksi johonkin aikakauteen kuten lapsuuteen tai nuoruuteen. Se voisi helpottaa ja antaa kertojallekin vähän ajatusta siitä, millainen kokonaisuudesta olisi tulossa. Kertojan voisi olla myös mukavampi tulla tapaamiseen niin, että hänellä olisi valmiiksi jo jotain mietittynä.

Opin itsestäni, että olen kärsivällinen kuuntelija ja empaattisuudesta on hyötyä kohtaamisissa. Se tekee myös tarinoiden kuuntelemisesta mielenkiintoista, kun osaa asettua kertojan asemaan ja tuntee hänen tunteitaan. Osaan myös pitää hermoni kasassa ja tehdä valmista musiikkia niin, että en ala hätiköimään. Ajattelin jossain vaiheessa, etten ehdi saada kaikkia kuutta soivaa taustaa valmiiksi, mutta onnistuin ja ylitin itseni. Haluaisin oppia vielä enemmän säveltämisestä ja äänittämisestä. Olisi mielekästä käyttää säveltämistä ja sävellyttämistä tulevissakin projekteissa. Parannettavaa minulla olisi ollut liveversion tekemisessä, sillä olisimme tarvinneet enemmän harjoitusta bändin kanssa. Esityksessä oli välillä tyhjiä hetkiä, jotka olisivat tarvinneet täytettä musiikista. Olisin voinut ohjeistaa paremmin bändiä täyttämään tyhjää tilaa improvisoinnilla.

Annan itse kritiikkiä myös projektille sen lyhydestä. En kysynyt osallistujilta palautetta järjestelmällisesti lomakkeilla tai suullisesti, sillä koin, että yhden näkemisen ja konsertin periaatteella ei ole helppo antaa palautetta. Minusta tuntui myös, että tässä projektissa minun olisi pitänyt kysyä palaute heti kuuntelusessioidemme jälkeen, mutta sen pyytäminen ei tuntunut siinä tilanteessa luontevalta, koska kertoja oli juuri avannut minulle muistojaan. En halunnut tuoda asetelmaa esiin, että olen täällä opiskelijana ja tekemässä kouluprojektia. Toisaalta tämän voi myös ajatella sosiaalisena pelisilmänä ja tilanteen lukemisena ja siitä on hyötyä musiikkipedagogina.

Pedagogina kulttuurisen vanhustyön maastossa tehty projekti oli minulle merkittävä. Tulevaisuudessa haluan jatkaa tätä projektia ja jalostaa sitä niin, että se olisi

pitkäkestoisempi ja osallistavampi. Haluaisin, että voisimme tavata ikäihmisten kanssa pienissä ryhmissä, jossa he pääsisivät myös tapaamaan toinen toisiaan ja jakamaan tarinoita. Näistä tarinoista voisimme yhdessä säveltää soivia tarinoita tai lauluja. Minun roolini olisi olla edellä mainitun avoimen haastattelun työtävän mukaan se, joka ohjaa keskustelua hienovaraisesti takaisin aiheeseen, mutta en olisi päättämässä keskustelujen aiheita. Näihin tarinointityöpajoihin tarjoaisin pedagogina innostusta säveltämiseen, apua soittamiseen ja rohkaisevaa asennetta taiteellisen lopputuloksen tekemiseen. Toivon, että voin kulttuurisen vanhustyön kentällä tuoda ikäihmisille seuraa, mahdollisuuksia itsensä taiteelliseen toteuttamiseen, sekä tarjota heille onnistumisen kokemuksia itsenäisenä osallistujana.

Lähteet

- Aalto, Jorma. 2012. "Tarinoiden maailma." Opinnäytetyö, Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41159/Oppari.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Luettu 5.2.2020).
- Aivoliitto. 2018. "Musiikki antaa aivoille siivet". Julkaistu 24.9.2018.
<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/musiikki-antaa-aivoille-siivet/> (Luettu 10.02.2020).
- Art of charm. "How to tell a great story." Luettu 22.03.2020.
<https://theartofcharm.com/art-of-personal-development/how-to-tell-a-great-story> (Luettu 22.02.2020).
- Call to action. "Leirinuotiosta rovioksi: Alussa oli tarina."
<https://calltoaction.fi/tarinoiden-rakentaminen/leirinuotiosta-rovioksi/> (Luettu 22.03.2020).
- Erkkilä, Raija. 2018. "Millainen kuuntelija olet?" Amokin aakkoset (blogi). Julkaistu 19.4.2018.
<https://blogi.oamk.fi/2018/04/19/millainen-kuuntelija-olet/> (Luettu 15.03.2020).
- Hansen, Maija. 2015. "Seniöri hyvinvointi treenit". Suomen mielenterveysseura: Jaarli Oy.
- Heikkilä, Miia ja Oona Tikkaöja. 2015. "Tatun ja Söten työkirja. Hyvinvoinnin välitystöimistö".
https://hyvinvoinnin-valitystöimistö.humak.fi/wp-content/uploads/sites/19/2015/10/HVVT_Tatu-Sote-Työkirja_net.pdf (Luettu 16.02.2020).
- Heiske, Pirkko. "Kuuntelun eri tasot." Verkko haltuun.
http://www.verkkohaltuun.fi/kaikkien_kirjasto/kuuntelun_eri_tasot (Luettu 14.02.2020).
- Hohenthal-Antin Leone. 2006. "Kutkuttavaa taidetta: Taidetöiminta seiöri- ja vanhustyössä". Jyväskylä: PS Kustannus.
- Huhtinen-Hilden, Laura, Anna Liisa Karjalainen, Susanna Iivanainen, Kirsi Heimonen ja Satu Öystilä. 2019. "Elämän ja arjen musiikkia: Musiikillisen ilmaisun monia mahdollisuuksia". Jyväskylä: PS Kustannus.
- Huhtinen-Hildén, Laura ja Anna-Maria Vilkuna. 2013. "Kulttuurinen vanhustyö: Taide kumppanina läpi elämän". Metropolian digipaino: Metropolia Ammattikorkeakoulu Kulttuuri ja luova ala.
<https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019->

11/2013_huhtinen_hilden_vilkuna_kulttuurinen_vanustyo_mikrokirja.pdf (Luettu 14.03.2020).

Huhtinen-Hildén, Laura, Elina Ala-Nikkola, Anna Puustelli-Pitkänen ja Pia Strandman. 2017. ”Kohti luovaa arkea: Kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisyyden edistäjänä”. Metropolian digipaino: Metropolia ammattikorkeakoulu. https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/kohti_luovaa_arkea_tutkimusraportti_02032017.pdf (Luettu 27.02.2020).

Huttunen, Jussi. 26.1.2018. ”Mitä terveys on?” Duodecim terveyskirjasto. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903 (Luettu 12.1.2020).

Hyypä, T. Markku ja Juhani Mäki. 2000. ”Edistääkö sosiaalinen pääoma terveyttä? Pohjanmaan rannikon suomen- ja ruotsinkielisen väestön kansalaisaktiivisuuden ja terveyden vertailu”. Lääkärilehti. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperäistutkimukset/edistaako-sosiaalinen-paaoma-terveytta-pohjanmaan-rannikon-suomen-ja-ruotsinkielisen-vaeston-kansalaisaktiivisuuden-ja-terveyd/> (Luettu 17.01.2020).

Jordan-Kilkki, Päivi, Eeva Viitasalo-Korolainen, Eija Kauppinen. 2013. ”Musiikkipedagogin käsikirja: vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa”. Helsinki: Opetushallitus.

Kalso, Eija. 2014. ”Musiikinvoima.” Potilaan lääkäri-lehti, julkaistu 30.07.2014. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/musiikin-voima/> (Luettu 17.01.2020).

Karppinen, Seija, Inkeri Ruokonen, Kari Uusikylä. 2005. Taidon ja taiteen luova voima. Helsinki. Finn Lectura.

Kenttämies, Jouni. 2007. ”Musiikki”. Äänipää. http://www.aanipaa.tamk.fi/musa_1.htm (Luettu 13.02.2020).

Komulainen, Pasi. 2017. ”Vanhusten syrjäytymisen vähentämiseen etsitään keinoja.” Helsingin Yliopisto - Valtiotieteellinen tiedekunta. Julkaistu sähköisesti 17.1.2017. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/talous-yhteiskunta/vanhusten-syrjaytymisen-vahentamiseen-etsitaan-keinoja> (Luettu 13.02.2020).

Korhonen, Karoliina. 2017. ”Hyvintointia taiteesta – Taidetyöpajat Turun ammatti-instituutin lähihoitajaopiskelijoiden taidelähtöisen opetuksen kehittämiseksi.” Opinnäytetyö, Turun ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/137516/Korhonen_Karoliina.pdf?sequence=1 (Luettu 10.02.2020).

Käki, Balbina. 2015. ”Tarinoita elämästä: Luovia menetelmiä ja runoja vanhustyössä”. Opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/90208/kaki_balbina.pdf?sequence=1&isAllowed=y (Luettu 10.02.2020).

Lampo, Marjukka, Katri Malte-Colliard, Tampereen Yliopisto. 2013. Voimaa Taiteesta: Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialoilla. Tampere: Tammerprint.

Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria. 2011. Ihminen ja musiikki. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Literary Devices: Definition and Examples of Literary Terms. 2020. "Poem". <https://literarydevices.net> (Luettu 11.04.2020).

Lokkila, Heidi. "Kuuntelemisen taito". Versova: Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistys. <http://www.kssotu.fi/versova/media/docs/Aktiivinen%20kunntelu%20heidi%20lokkila.pdf> (Luettu 12.10.2020).

Luukkonen, Markus. 2015. "Tarina, kertoja ja yleisö: Ammattina tarinankertoja." Opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/88104/Luukkonen_Markus.pdf?sequence=1&isAllowed=y (Luettu 12.02.2020).

Macdonald, Raymond A.R, Gunter Kreutz, Laura Mitchell. 2012. "Music, health & wellbeing". New York: Oxford University Press. https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=vOAUdAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=macdonald+2013+music+effects&ots=vvTGokwyYa&sig=HZ_m9ottKGEM4hxoch-IIDQboaA&redir_esc=y#v=onepage&q=macdonald%202013%20music%20effects&f=false (Luettu 18.03.2020).

Mielen ihmeet. 2019. "Mitä äänensävy viestii?" <https://mielenihmeet.fi/mita-aanensavy-viestii/> (Luettu 22.03.2020).

Montonen, Timo. 2008. "Kirjoita Tarinasi". Otava.

Oppimateriaali: Kirjoittamisen käsitteitä ja tehtäviä. "Tarina". Muokattu 27.2.2011. <http://oppimateriaali.wikidot.com/tarina> (Luettu 23.03.2020).

Pellowski, Anne 1990. "The World of Storytelling" (Expanded and Revisited Edition). Bronx, NY: The H.W. Wilson Company.

Saaranen-Kauppinen, Anita ja Anna Puusniekka. 2006. "KvaliMOTV: Menetelmäopetuksen tietovaranto". Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6.html> (Luettu 22.02.2020).

Sarvimäki, Anneli, Sirkkaliisa Heimonen, Anna Mäki-petäjä-Leinonen. 2010. "Vanhuus ja haavoittuvuus". Helsinki: Edita Publishing Oy.

Stenberg, Taina. 2015. "Muistelu vuorovaikutus menetelmänä". Helsinki: Ikäinstituutti.

Suomisanakirja. "Runomuoto". <https://www.suomisanakirja.fi/runomuoto> (Luettu 10.04.2020).

Taiteen edistämiskeskus. 2014. "Rakenteita ratkomassa -hankkeen keskeiset tulokset." Viimeksi muokattu 05.12.2014. <https://www.taike.fi/fi/web/varsinais-suomi/hankkeen-keskeiset-tulokset1> (Luettu 22.03.2020).

Takamäki, Merja. 09.12.2019. "Kuuntelemisen taito on avain aitoon

vuorovaikutukseen”. Valmennustrio: Menestystä työhyvinvoinnista (blogi).
<https://valmennustrio.fi/hyvinvointia-luomassa/kuuntelemisen-taito-on-avain-aitoon-vuorovaikutukseen/> (Luettu 12.04.2020).

Tampere.fi. 21.6.2016. “Taide tulee kylään – Tampereen ikäihmiset saavat syksystä alkaen luokseen klovni posteljooneja, unelmien toteuttajia ja tarinankerääjiä.”
https://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/ajankohtaista/tiedotteet/2016/06/21062016_4.html (Luettu 22.02.2020).

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. ”Kulttuuri hyvinvointi ja taidelähtöiset menetelmät.”
Muokattu 1.10.2019.
https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/kulttuurihyvinvointi-ja-taidelahtoiset-menetelmat (Luettu 01.01.2020).

Tilastokeskus. 27.6.2004. ”Suuret ikäluokat”.
https://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta_06_03_nieminen.html (Luettu 13.01.2020).

Turkuamk. 13.12.2019. “Taikusydän”.
<https://taikusydän.turkuamk.fi/tietopankki/kasitteet/> (Luettu 12.02.2020).

Vahvike: Ryhmä ja viriketoiminnan aineistopankki. N.d. ”Muistelu.”
https://www.vahvike.fi/fi/muistelu_ (Luettu 22.03.2020).

Yhteisötaide. 2008. “Yhteisötaideverkkomateriaali.”
<https://yhteisotaide.weebly.com/yhteisotaiteen-tavoitteet.html> (Luettu 31.03.2020)

