

Maiju Pernu

Musiikista voimaa

Musiikillinen ryhmätoiminta osana Voimaantumis-hanketta
Hoitokoti Tuulikellossa

Opinnäytetyö

Syksy 2011

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Vanhustyön koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Koulutusohjelma: Vanhustyö

Suuntautumisvaihtoehto: Geronomi

Tekijä: Maiju Pernu

Työn nimi: Musiikista voimaa – Musiikillinen ryhmätoiminta osana Voimaantumishanketta Hoitokoti Tuulikellossa

Ohjaaja: Sirkka-Liisa Palomäki

Vuosi: 2011 Sivumäärä: 74 Liitteiden lukumäärä: 2

Elämä hoitokodissa poikkeaa monelta osin totutuista tavoista, ja arki saattaa muodostua rutiininomaiseksi. Tämän vuoksi asukkaiden aktiivisuuden ylläpitoon ja sosiaalisten suhteiden tukemiseen tulee kiinnittää huomiota. Luovat toiminnot ovat hyvä keino tukea yhteisöllisyyttä, sillä ne kokoavat asukkaita yhteen, tarjoavat aktiviteetteja ja mahdollistavat harrastusten jatkumisen uudessa ympäristössä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kokeilla musiikillisia ryhmätoimintoja Hoitokoti Tuulikellossa. Tarkoituksena oli kehittää musiikin käyttöä menetelmäksi hoitokodin arkeen. Opinnäytetyö oli osa Voimaantumishanketta (2009–2011).

Musiikkiryhmä muodostui seitsemästä Tuulikellon asukkaasta. Kokoonnuimme kevään 2011 aikana seitsemän kertaa Tuulikellon tiloissa. Hyödynsin opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa toimintatutkimukselle ominaisia tiedonkeruumenetelmiä: haastatteluja, osallistuvaa havainnointia sekä tutkimuspäiväkirjan kirjoittamista. Analysoin aineistot yksinkertaisella sisällönanalyysillä.

Musiikkituokioiden osoittautuivat pidetyksi toiminnaksi. Ne toivat vaihtelua ja virkistystä ryhmäläisten päiviin. Kokeilun perusteella musiikilla oli useita voimaannuttavia vaikutuksia vanhuksiin, mikä tukee aiempia tutkimuksia. Musiikki toimi keskustelun virittäjänä ja edisti siten asukkaiden sosiaalisia suhteita ja yhteisöllisyyttä. Musiikki nosti pintaan tunteita ja muistoja, joten musiikkia voi hyödyntää hyvin muistelun ohjauksessa. Musiikki oli myös hyvä vanhusten fyysisten ja kognitiivisten toimintojen aktivoija. Lisäksi musiikin keinoin voitiin tukea vanhusten hengellisyyttä.

Musiikki on helppokäyttöinen ja suosittu harrastemuoto, jota kannattaa suosia vanhustyössä. Kokeilu osoittaa, että musiikillisen ryhmätoiminnan saaminen vanhustyön menetelmäksi on hyödyllistä.

Avainsanat: musiikki, voimaantuminen, yhteisöllisyys, vanhustyö

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Bachelor in Elderly Care

Author: Maiju Pernu

Title of thesis: Power from music – Musical group activity as a part of Empowerment project in Nursing Home Tuulikello

Supervisor: Sirkka-Liisa Palomäki

Year: 2011 Number of pages: 74 Number of appendices: 2

Life in a nursing home differs greatly from the residents' earlier lives and habits and everyday life may become routine. Therefore, it is important to pay attention to maintaining activity and supporting social relationships among the residents. Creative activities are a good way to support communality, because they bring the residents together and enable them to continue their hobbies in a new environment.

The aim of this thesis was to test musical group activities in Nursing Home Tuulikello. The purpose was to develop the use of music as a method in everyday life of the nursing home. The thesis was a part of an Empowerment project (2009–2011).

The music group consisted of seven residents of Tuulikello. We gathered together seven times in Tuulikello during the spring of 2011. I used data collection methods typical of action research; interviews, participatory observation and writing a research diary. The data were analysed by simple content analysis.

The music group activities turned out to be popular. The sessions brought variation and recreation to the participants' days. According to the experiment, music had many empowering effects on the elderly, which supports the results of earlier studies. Music inspired conversation and thus enhanced the social relationships and communality among the residents. Music evoked emotions and memories; consequently music can be utilized in the guidance of reminiscence. Music was also effective in activating the physical and cognitive functions of the elderly. In addition, music helped to support their spirituality.

Music is an easy to use and popular hobby and it is worth applying in elderly care. The experiment proves that musical group activity is a useful method of elderly care.

Keywords: music, empowerment, communality, elderly care

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Taulukkoluetelo	6
1 JOHDANTO	7
2 VANHENEMISEN TEORIAM VANHUSTYÖN TOIMINNAN TAUSTALLA	9
2.1 Aktiivisuusteoria	9
2.2 Irtaantumisteoria	11
2.3 Jatkuvuusteoria.....	12
3 YHTEISÖLLISYYS ELI SOSIAALINEN PÄÄOMA.....	13
3.1 Hoitokoti sosiaalisena yhteisönä	14
3.2 Hoitokodin asukkaiden sosiaaliset suhteet tutkimusten valossa	15
3.3 Harrastukset yksinäisyyden lievittäjinä	16
4 VOIMAANTUMINEN	19
4.1 Ikäihmisten voimaantuminen.....	19
4.2 Sosiokulttuurinen innostaminen	21
5 IKÄIHMISTEN MUSIIKKIHARRASTUS.....	23
5.1 Musiikki voimaannuttajana	24
5.2 Musiikin voimaannuttava vaikutus fyysisiin toimintoihin	25
5.3 Musiikki psyyken voimaannuttajana	26
5.4 Musiikin voimaannuttava vaikutus sosiaalisuuteen	28
6 HOITOKOTI TUULIKELLO.....	30
7 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	32
8 KEHITTÄMISEN PROSESSI	33
8.1 Tutkimusmenetelmien käyttö	34
8.2 Kokeilun lähtötilanne	36
8.3 Musiikkiryhmään osallistujat ja heidän toiveensa	37
8.4 Musiikkiryhmän tapaamiset – virsien veisuusta nuoruuden tanssilavoille ..	39

8.4.1	Yhteislaulantaa	39
8.4.2	Virsiens veisuuta.....	42
8.4.3	Nuoruusvuosien muistelua.....	44
8.4.4	Levyraati	47
8.4.5	Musiikki ja tunteet	50
8.4.6	Jumppaa ja aivojumppaa	52
8.4.7	Rentoutus ja mielikuvaharjoittelu	54
9	KOKEILUN VAIKUTUSTEN ARVIOINTI	58
9.1	Ryhmäläiset aiempaa tyytyväisempiä henkilökunnan arvioimana.....	58
9.2	Musiikista vaihtelua ja virkistystä ryhmäläisten arkeen	60
10	JOHTOPÄÄTÖKSET	63
11	POHDINTA	66
11.1	Luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelu	66
11.2	Oman prosessin arviointi.....	68
	LÄHTEET	70

Taulukkuuettelo

Taulukko 1. Tutkimus- ja kehittämismenetelmät ja aineistot	36
Taulukko 2. Musiikkituokion sisältö ja vaikutukset.....	56

1 JOHDANTO

Vanhainkotiin muutto on suuri elämänmuutos. Vanhainkotiasuminen saattaa poiketa paljon aiemmasta elämäntavasta: fyysinen ja sosiaalinen ympäristö on erilainen kuin kotona, ja päivärytmi ja toimintamahdollisuudet saattavat uudistua. Monella ikäihmisellä vanhainkotiin muutto vähentää turvattomuuden tunnetta ja lisää sosiaalisia suhteita. Toisilla käy päinvastoin. Vaikka vanhainkodeissa on muita samanikäisiä asukkaita ympärillä ja hoitajia läsnä, asukkaiden päivät saattavat kulua silti melko yksinäisissä ja toimeettomissa merkeissä. Hoitajilla ei ole välttämättä aikaa järjestää yhteistoimintaa, joka tukisi asukkaiden sosiaalisia suhteita ja näin myös psyykettä.

Yleinen ja valitettava ongelma on ikäihmisten yksinäisyys, joka saattaa pahimmillaan johtaa sosiaalisista suhteista ja yhteiskunnasta irtaantumiseen. Vanhuksilla tulisi olla oikeus virikkeelliseen elämään myös elämänsä ehtoovuosina. Heikentyneen toimintakyvyn ei saisi olla osallisuutta rajoittava tekijä. Ikääntyneille tulisikin järjestää enemmän voimaantumiseen tähtäävää toimintaa, kuten erilaisia ryhmätoimintoja, joissa hyödynnetään taiteen keinoja. Esimerkiksi musiikin, kuvataiteen, kirjallisuuden, valokuvien ja muistelun avulla asukkaat voivat kokea syvää yhteisöllisyyttä ja voimaantua käyttämään luovia kykyjään.

Opetusministeriö onkin laatinut Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2010–2014 -toimintaohjelman, jonka päämäärä on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen taiteen ja kulttuurin keinoin sekä osallisuuden lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla. Vanhustyön keskusliitto teki vuonna 2005 selvityksen keskusliittoon kuuluvien vanhain- ja palvelukotien taide- ja kulttuuritoiminnasta. Selvityksen tulosten mukaan kulttuurilähtöistä toimintaa järjestetään ainakin jossain muodossa vanhain- ja palvelukodeissa vuoden aikana. Yleisimpiä toimintamuotoja olivat musiikki (90 %), taiteilijavierailut (82 %), kulttuuriretket (66 %) ja kirjallisuus (65 %). (Liikanen 2010, 5, 70.)

Musiikki on erinomainen yhteisöllisyyttä ja voiman tunnetta lisäävää harrastemuoto. Tutkimusten perusteella musiikin merkitys laitoshoidossa oleville asukkaille on suuri. Musiikkituokiot tarjoavat mahdollisuuden yhdessäoloon, mikä vähentää

ikäntymisen mukanaan tuomaa yksinäisyyttä ja usein tähän liittyvää masentuneisuutta (Rannikko 2010, 46).

Opinnäytetyöni keskittyy vanhusten voimaantumisen kokemuksen ja yhteisöllisyyden lisäämiseen musiikin keinoin. Opinnäytetyöni tavoitteena on kokeilla musiikillisia ryhmätoimintoja Hoitokoti Tuulikellossa. Tarkoituksena on kehittää musiikin käyttöä menetelmäksi hoitokodin arkeen. Ryhmä muodostui seitsemästä Tuulikellon asukkaasta. Kokoonnuimme seitsemän kertaa kevään 2011 aikana Tuulikellon tiloissa. Hyödynnän opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa toimintatutkimukselle tyypillisiä tiedonkeruumenetelmiä: haastattelua, havainnointia ja tutkimuspäiväkirjan kirjaamista. Opinnäytetyöni on osa Seinäjoen ammattikorkeakoulun hallinnoimaa ja Tykesin rahoittamaa Voimaantumishanketta (2009–2011), jonka tavoitteita ovat yhteisöllisyyden ja sosiaalisen pääoman lisääminen vanhustyön arkeen, gerontologisen tietämyksen ja osaamisen parantaminen vanhustyössä sekä työntekijöiden voimaantuminen ja työn ilo (Hemminki & Palomäki 2010–2011, 6). Hankkeen ydintoimintana ovat hankkeeseen osallistuvilla vanhustenhuollon yksiköiden työntekijöille suunnatut oppimisterapeuttiset ryhmät, joissa käsitellään gerontologisia aiheita. Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijat järjestävät asukas-toimintaa hankkeeseen osallistuvissa yksiköissä.

Musiikki on ollut minulle koko elämäni ajan tärkeä harrastus. Haluan hyödyntää omia lahjojani geronomin työssä ja edistää samalla vanhusten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Haluan tutkia ja kehittää musiikin käyttöä vanhustyössä, joten musiikkiaiheinen opinnäytetyö tuntui juuri minulle sopivalta.

2 VANHENEMISEN TEORIAM VANHUSTYÖN TOIMINNAN TAUSTALLA

Yleisimmät ja tunnetuimmat vanhuutta ja vanhenemistä käsittelevät teoriat ovat aktiivisuus-, jatkuvuus- ja irtautumisteoria. Ne ovat teorioita vanhenevasta yksilöstä ja hänen suhteestaan yhteiskuntaan ja lähiympäristöön. (Jyrkämä 2008, 273.) Teoriat eroavat monilta osin toisistaan, mutta niiden perusasetelma on kuitenkin sama: ne lähestyvät eri tavoilla yksilön sopeutumista vanhenemiseen ja näin ollen onnistunutta vanhenemistä. Teorioiden erot liittyvät siihen, mikä tavoiteltavaan lopputulokseen eli onnistuneeseen vanhenemiseen johtaa. (Jyrkämä 2001, 292.)

Koska teoriat kuvaavat eri näkökulmista sitä, mitkä tekijät vaikuttavat hyvään ja onnistuneeseen vanhuuteen, pohjautuvat esimerkiksi vanhainkotien arvot ja toimintaperiaatteet pitkälti ikääntymisteoreettisiin lähtökohtiin. Teoriat eivät tarjoa suoria ohjeita siihen, kuinka vanhusten hoito tulisi suunnitella ja toteuttaa (Wadensten 2006, 351). Teoriat toimivat kuitenkin hyvin esimerkiksi institutionaalisina ohjaus- ja tulkintavälineinä, jotka ohjaavat toimintaa erilaisissa tilanteissa. Esimerkiksi vanhainkotien viriketoimintaa voi pitää ilmiönä, joka pohjautuu hyvinkin vahvasti aktiivisuus- ja jatkuvuusteoreettisiin lähtökohtiin, sillä päivätoiminnan järjestämisen tavoitteena on vanhusten aktivoiminen. Tuokioihin osallistumalla asukkaat saavat toteuttaa itseään, jatkaa mieluisia harrastuksia ja kokeilla uutta – toimia aktiivisesti. (Jyrkämä 2008, 275.) Harraste- ja päivätoiminnan puuttuminen vanhainkodeista yhdessä muiden aktiivisuutta estävien tekijöiden kanssa voi johtaa vanhusten syrjäytymiseen, yksinäisyyteen ja pahimmillaan yhteiskunnasta irtautumiseen.

2.1 Aktiivisuusteoria

Ajallisesti varhaisin vanhuutta sopeutumisen näkökulmasta tarkasteleva teoria on aktiivisuusteoria. Jo 1950-luvun alkupuolella ryhdyttiin puhumaan siitä, että vanhuuskin on aktiivista ja toiminnallista aikaa. (Hervonen & Pohjalainen 1990, 87.) Aktiivisuusteorian mukaan vanhuudet eivät ole vain passiivisia kohteita tai sopeutujia

vaan aktiivisia toimijoita, jotka omalla toiminnallaan ja valinnoillaan rakentavat vanhenemistaan ja vaikuttavat ympäristöönsä (Jyrkämä 2008, 273).

Aktiivisuusteorian kehittäjä Robert Atchley on nostanut teorian keskeisimmiksi käsitteiksi aktiivisuuden, tasapainon, roolimenetyksiin sopeutumisen sekä elämään tyytyväisyyden (Jyrkämä 2001, 294). Aktiivisuudella tarkoitetaan mitä tahansa tekemistä tai aktiviteettia (Jyrkämä 2008, 274). Teorian mukaan vanhuuskin on aktiivista ja toiminnallista aikaa. Vanhuuteen sopeutumisessa on keskeistä erilaisten toimintojen ja sosiaalisten suhteiden säilyttäminen ja jopa lisääminen vielä elämänkaaren loppuvaiheessa. Näin teoria antaa positiivisen näkemyksen ikääntymisestä. (Hervonen & Pohjalainen 1990, 87.) Wadenstenin (2006, 350) mukaan ikääntyneillä on samat sosiaaliset ja psykologiset tarpeet kuin nuoremmilla. Aktiivisuusteoriassa ikäihmistä tarkastellaan kokonaisvaltaisena ja omatoimisena yhteiskunnan jäsenenä (Hervonen & Pohjalainen 1990, 87).

Ikääntyvä ihminen säilyttää aktiivisuutensa kehittämällä menettämiensä toimintojen tai vuorovaikutussuhteiden tilalle uusia. Hyvään vanhenemiseen johtavatkin aktiivisuuden ylläpitäminen ja iän mukanaan tuomien menetysten kompensoiminen jollakin mahdollisella aktiviteetilla. (Jyrkämä & Randell 1987, 80.) Esimerkiksi suuren roolimenetyksen, työelämästä eläkkeelle jäämisen, voi kompensoida vaikkapa aktiivinen toiminta eläkeläisjärjestössä tai vapaaehtoistyössä. Vanhainkotiin muuton aiheuttaman elämänmuutoksen yksilö voi kompensoida esimerkiksi sosiaalisella kanssakäymisellä muiden asukkaiden kanssa tai osallistumalla aktiivisesti vanhainkodissa järjestettäviin toimintatuokioihin.

Kun yksilö säilyttää vanhetessaan itselleen ominaisen aktiivisuustason, se takaa hänelle mahdollisimman hyvän tyytyväisyyden. Teorian perusajatus onkin, että aktiivisuuden säilyttäminen on paras tae onnistuneelle vanhenemiselle. (Jyrkämä 2008, 274.)

2.2 Irtaantumisteoria

Cummingin ja Henryn irtaantumisteorian (1961) mukaan vanhuus on täysin erilainen elämänvaihe kuin keski-ikä. Sopeutuminen vanhuuteen vaatii muutoksia sekä yksilöltä että yhteiskunnalta. (Hervonen & Pohjalainen 1990, 87.)

Irtaantumisteorian mukaan hyvään vanhenemiseen vie yksilön ja häntä ympäröivän ympäristön, yhteiskunnan, molemminpuolinen irtautuminen toisistaan (Jyrkämä 2001, 292). Aiempi, keski-ikässä muotoutunut tasapaino tekemisen, sosiaalisten suhteiden ja tarpeiden välillä korvautuu vanhetessa uudella tasapainolla, joka sopii paremmin ikääntyvälle yksilölle (Jyrkämä 2008, 274). Ikääntyneen ihmisen kiinnostus yhteiskuntaan ja sosiaalisuuteen vähenee, ja hän nauttii tästä irtautumisprosessista viettäen mieluummin aikaa itsensä ja omien ajatustensa kanssa kuin sosiaalisia suhteita ylläpitämällä (Wadensten 2006, 350). Jos irtaantuminen on vapaaehtoista ja irtaantumisprosessi on näin ollen tasapainossa, seurauksena ovat yksilön tyytyväisyys ja hyvä vanheneminen (Jyrkämä 2008, 274).

Teorian mukaan yksilön ja yhteiskunnan välisen vuorovaikutuksen väheneminen on luonnollinen ja normaali prosessi, joka on hyödyllinen niin yksilölle kuin yhteiskunnallekin. Yksilön kontaktit toisiin ihmisiin – työtovereihin, ystäviin ja sukulaisiin – vähenevät ja menettävät merkityksensä iän karttuessa. (Hervonen & Pohjalainen 1990, 87.) Lähellä kuolemaa, esimerkiksi saattohoitovaiheessa, irtaantuminen yhteiskunnasta on luonnollista, mutta muuten teoriaa ei voida pitää yleisenä sosiaalisen vanhenemisen selityksenä.

Irtaantumisteoria on saanut runsaasti kritiikkiä osakseen. Irtaantuminen riippuu ikääntyneen terveydestä, persoonallisuudesta, totutuista sosiaalisista tavoista ja elämän olosuhteista. (Wadensten 2006, 350.) Teoria perustuu hyvin pienelle ryhmälle tehtyyn poikittaistutkimukseen, eivätkä pitkittäistutkimukset näytä tukevan teoriaa (Hervonen & Pohjalainen 1990, 87).

2.3 Jatkuvuusteoria

Jatkuvuusteorian mukaan hyvä vanheneminen on seurausta ihmisen elämänsä aikana omaksutuista toimintamalleista, päämääräasetteluista ja yksilön kyvystä sopeutua iän mukanaan tuomiin muutoksiin (Jyrkämä 2001, 294). Lähtökohtana on, että elämänkaaren aikana ihminen oppii ja omaksuu uusia käyttäytymistapoja. Yksilön kokemuksilla on tärkeä rooli seuraavassa, uudessa kehitysvaiheessa. (Ikääntymisen teoreettiset lähtökohdat 2005.)

Teorian kannalta olennaista on, että yksilö voi vanhuudessa säilyttää mahdollisimman hyvin sen elämäntyylin ja ne käyttäytymismallit, jotka hän on omaksunut aikaisemmissa elämänvaiheissa. Jos yksilö saa säilyttää elämäntyyliinsä mahdollisimman samanlaisena kuin niin sanottuina aktiivivuosinaan, sopeutuminen vanhuuteen onnistuu parhaiten. (Hervonen & Pohjalainen 1990, 88.)

Jyrkämän ja Sankarin (2001, 294) mukaan jatkuvuus voi merkitä niin muuttumattomuutta kuin kehitystäkin. Jatkuvuus voi tarkoittaa sitä, että ikääntyvän elämäntyyliin ei tapahdu dramaattisia muutoksia: elämä jatkuu esimerkiksi eläkkeelle jäämisestä tai läheisten menetyksistä huolimatta suurin piirtein entisenlaisena (Jyrkämä & Randell 1987, 80). Toisaalta jatkuvuus voi ilmetä siten, että vanhuus on uusia mahdollisuuksia tuova elämänvaihe. Ikääntynyt voi alkaa esimerkiksi toimia isovanhempana päiväkodissa tai vierailijana koulussa. Ikääntynyt sopeutuu vanhenemiseen, on osa yhteiskuntaa ja päättää itse roolistaan. (Ikääntymisen teoreettiset lähtökohdat 2005.)

Yksilön toimintaan vaikuttavat hänen luonteensa ja tottumuksensa. On epärealistista odottaa, että esimerkiksi henkilö, joka on tottunut viettämään elämänsä yksin, liittyisi eläkevuosinaan yhdistyksiin tai osallistuisi muuten aktiivisesti erilaisiin toimintoihin ihmisten parissa. Vastaavasti henkilö, joka on tottunut sosiaalisiin kontakteihin ja aktiiviseen elämäntyyliin, ei luovu niistä mielellään ja tämän vuoksi hän keksiikin itselleen aktiivista toimintaa. (Hervonen & Pohjalainen 1990, 88.) Teorian ydin on siinä, että ikääntyneet ovat motivoituneita jatkamaan niiden sopeutumismekanismien käyttöä, jotka heille ovat muodostuneet elämän varrella (Jyrkämä 2001, 294).

3 YHTEISÖLLISYYS ELI SOSIAALINEN PÄÄOMA

Yleisesti ja epätarkasti ryhmämuodostelmien yleisnimityksenä käytetään sanaa yhteisö. Yhteisöjä voidaan luokitella niiden tavoitteiden ja vuorovaikutuksen mukaan, kuten hoitoyhteisöt tai aatteelliset yhteisöt. (Lehtonen 1990; viitannut Parviainen 1998, 40.) Ihminen elää koko elämänsä aikana erilaisissa yhteisöissä, toinen kiinteämmin, toinen löyhemmin. Yhteisö on ihmisten suhteiden muodostama kokonaisuus eli sosiaalinen järjestelmä, joka tarjoaa yksilölle turvaa. Yhteisöön liittyy vahvasti kokemuksellinen aspekti, ja tuon kokemuksen laatu määrittelee sen, onko yhteisö tukea antava vai ei. (Parviainen 1998, 40.)

Sosiaalista ympäristöä kuvataan nykyään sosiaalisen pääoman käsitteellä. Sosiaalinen pääoma on väestölle tai kansanryhmälle ominaista yhteisöllisyyttä, jossa keskinäinen luottamus auttaa osallistumaan ja toimimaan kansalaisverkostoissa. (Hyyppä 2009, 531.) Se ilmenee vuorovaikutuksena, kuten sosiaalisina verkostoina, ryhminä, organisaatioina ja niihin liittyvinä kanssakäymisen normeina, oikeuksina ja velvollisuuksina. Sosiaaliset siteet ja ryhmään kuuluminen ovat edellytys sosiaalisen pääoman syntymiselle ja sen omistamiselle. (Marin 2002, 103.) Ihmisellä on sosiaalista pääomaa niin kauan kuin yksilö voi ylläpitää sosiaalisia suhteitaan. Ilman jatkuvaa aktiivisuutta ei sosiaalista pääomaa voi omistaa. Näin esimerkiksi huonokuntoisimmat ja heikoimmat vanhukset eroavat muista iäkkäistä, koska heillä ei ole samaa mahdollisuutta ylläpitää aktiivisesti suhteita muihin ihmisiin. Jonkun muun on oltava heidän puolestaan aktiivisia. (Marin 2002, 104.)

Läheisyys ja kiintymyksen tunteet toisiin ihmisiin kytkevät ihmisen elämään. Toimivat vuorovaikutussuhteet kiinnittävät yksilön toisten yhteyteen. Yhteisöllisyys ja osallistuminen vaikuttavat omanarvontuntoon ja elämän merkityksellisyyden kokemiseen. Läheisten ihmisten puute ja sosiaalisten suhteiden sekä vuorovaikutuksen vähäisyys puolestaan kasvattavat yksinäisyyden ja pettymyksen tunteita ja vaikeuttavat oman arvon ja myös oman paikan määrittämistä elämässä. (Heikkinen 1991, 51, 58.) Tämän vuoksi on tärkeää, että hoitokodeissa asuvien ikäihmisten sosiaalisia suhteita tuetaan esimerkiksi erilaisten harrastetoimintojen avulla.

Yksinäisyyden ja sosiaalisen yhteisön suhdetta ei voida rajata tarkasti. Yksinäisyyden käsite voidaan määritellä usealla eri tavalla, koska ihmiset kokevat sen eri

tavoin. Esimerkiksi vanhainkodissa asuvien vanhusten kohdalla on tarkoituksenmukaista käsittää yksinäisyys sosiaalisena eristäytymisenä ja kontaktien puutteena. Tällöin sosiaalista yhteisöä voidaan pitää joko sosiaalisuutta tai yksinäisyyttä ylläpitävänä taikka ehkäisevänä. (Sarola 1996, 92.)

Parviaisen (1998, 43) mukaan yhteisöllisyyden puute ilmenee yksilön elämässä turvattomuutena, mielenterveyden ongelmina, alkoholiongelmina ja erilaisena pahoinvointina. Sosiaalisella elinympäristöllä ja sen mahdollistamalla yhteisöllisyyden kokemisella onkin suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Jos ihminen saa tukea toisilta, Hyypän (2005, 22) mukaan hänen psykofysiologinen säätelyjärjestelmänsä toimii siten, että hän saa kiperän tilanteen hallintaan. Jos henkilö puolestaan jää yksin ja on vailla sosiaalista tukea, hänen psykofysiologinen säätelyjärjestelmänsä on vaarassa suistua raiteiltaan.

3.1 Hoitokoti sosiaalisena yhteisönä

Vanhainkotiasuminen on vuosien saatossa muuttunut enemmän asumiseksi palvelutaloissa ja hoitokodeissa. Nämä ovat niihin muuttaneille vanhuksille pysyvä asuinpaikka ja elämysyhteisö, vanhuksen koti. Sopivan asumisympäristön merkitys on ihmiselle suuri, usein koko elämänlaatuun vaikuttava asia (Isohanni 1989, 59). Hoitokotiin muutto on suuri elämänmuutos. Kukkolan (1991, 12) vanhainkotitutkimuksessa yleisin syy muuttoon oli huonontunut kunto: vanhukset eivät joko pärjänneet kotona tai heillä ei ollut hoitajaa. Puolella tutkimukseen vastanneista muuttoon liittyvät kokemukset olivat myönteisiä, 37 prosentilla negatiivisia ja 13 prosenttia ei osannut kuvailla muuttoon liittyviä tuntemuksiaan. Tutkimuksen mukaan myönteisesti elämäänsä asennoituvat, sosiaalisesti ja toiminnallisesti aktiiviset vanhukset kokivat vanhainkotiin muuton tavallista myönteisemmäksi.

Riippuu hyvin paljon asukkaan persoonallisuudesta, millaiseksi hoitokodissa asuminen muodostuu. Vanhuudessa ihmisten erilaisuus ja persoonalliset piirteet korostuvat erityisesti. Onkin vaikea määritellä yhtä oikeanlaista hoitokodin toimintatapaa, koska vanhusten tarpeet ja mieltymykset ovat erilaisia. Toiset kokevat hoitokodin parhaaksi kodikseen, toiset puolestaan paikaksi laitoksen ja kodin väliltä. (Koskela 2004, 2.)

Sosiaalista tukea saadaan tavallisimmin sen sosiaalisen verkoston kautta, johon ihmisellä on pysyvimmät suhteet. Laitosasuminen rikkoo normaalin tilanteen, ja pysyvimmät sosiaaliset suhteet vanhuksilla on usein muuton jälkeen läheistensä sijasta henkilökuntaan. (Heikkinen 1991, 49.) Elämä hoitokodissa poikkeaa muiltakin osin elämästä omassa kodissa. Hoitokotien fyysinen ja sosiaalinen ympäristö on erilainen, ja päivärytmi saattaa tuoda muutoksia totuttuun. Parhaimmillaan hoitokotiasuminen tuo elämään positiivisella tavalla uutta sisältöä, esimerkiksi ystäviä ja uusia harrastemahdollisuuksia sekä turvaa. Pahimmillaan hoitokotien asukkaat vieraantuvat aikaisemmasta ympäristöstään, perheestään, ystävistään ja toimintatavoistaan saamatta mitään mielekästä tilalle. Riippuu paljolti vanhuksen persoonallisuudesta ja hoitokodin toimintakulttuurista, mitä hoitokotiin muutto tuo tullessaan. Jos toimintakulttuuri pohjautuu aiemmin esittelemiini aktiivisuus- ja jatkuvuusteoreettisiin lähtökohtiin, laitostumisen riski on pienempi.

3.2 Hoitokodin asukkaiden sosiaaliset suhteet tutkimusten valossa

Tutkimuksissa on todettu, että hoitokotien asukkailla on varsin vähän keskinäisiä suhteita. Jos niitä on, ovat ne usein melko löyhiä. (Washington 1984; viitannut Heikkinen 1991, 50.) Toisaalta hoitokotiin muutto voi lisätä vanhuksen vuorovaikutussuhteita. Tiikkaisen (2006, 26) tekemässä vanhuksien emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä koskevassa tutkimuksessa yksinäisyys lisääntyi leskeyden, yksin asumisen, harvojen puhelinkontaktien ja huonon terveydentilan vuoksi. Näin ollen voidaan todeta, että hoitokotiasuminen voi ehkäistä yksinäisyyden kokemusta.

Monet tutkimukset kuitenkin osoittavat, että hoitokodeissa asuvien ikäihmisten yksinäisyys on valitettavan yleinen ongelma. Routasalon, Pitkälän, Savikon ja Tilvisin (2005, 10) mukaan useissa tutkimuksissa (Nores 1993; Tjihuis ym. 1999; Parkkila ym. 2000) on tullut esille, että kotoa muuttaminen laitokseen ennustaa yksinäisyyden kokemusta. Mielialaongelmia kartoittavissa tutkimuksissa on havaittu vanhainkotien asukkaiden olevan selvästi kotona asuvia alakuloisempia ja yksinäisempiä. Löfgrenin (1983) tutkimuksessa suurinta koettu yksinäisyys oli pitkäaikaisairaiden hoitolaitoksissa, joissa asuvista itsensä yksinäiseksi koki 33 prosent-

tia. Vanhainkodeissa itsensä yksinäiseksi koki 32 prosenttia ja kotona asuvista 14 prosenttia. (Heikkinen 1991, 51.)

Kukkolan (1991, 13, 16) tutkimukseen osallistuneista 61 prosenttia koki, ettei heillä ollut yhtään ystävää vanhainkodissa. Yksi ystävä vanhainkodeissa oli 25 prosentilla ja useita ystäviä 14 prosentilla. 17 prosenttia vastanneista oli saanut uusia ystäviä muutettuaan vanhainkotiin. Asukkaiden keskinäisen kanssakäymisen sanoi olleen helppoa tai erittäin helppoa 58 prosenttia. Vastaajista 36 prosenttia ei pitänyt kanssakäymistä helppona eikä vaikeana. Erittäin vaikeaksi kanssakäymisen asukkaiden kesken koki 6 prosenttia asukkaista. Keskinäinen kanssakäyminen oli helppoa vanhainkodissa niille, jotka olivat sosiaalisia luonteeltaan ja joilla oli ollut yleensä paljon sosiaalista kanssakäymistä.

Ikivihreät-projektin (1991) tutkimuksessa Jyväskylän kaupungin vanhainkotien asukkaista yli 65 prosentilla ei ollut läheisiä ystäviä vanhainkodissa. 42 prosentilla miehistä ei ollut lainkaan ystäviä. Naisilla vastaava luku oli noin 35 prosenttia. Kanssakäymisen sujumisen vanhainkodissa koki vaikeaksi tai erittäin vaikeaksi noin 7 prosenttia. (Heikkinen 1991, 56.)

Hoitokodeissa iäkkään ihmisen sosiaalista toimintaa rajaa ehkä eniten itse instituutio normeineen ja käytäntöineen. Henkilökunta voi omalla toiminnallaan olla edistämässä tai heikentämässä asukkaiden sosiaalisten suhteiden muodostumista. Laitoksien sosiaalisten suhteiden muodostumiseen ovat vahvasti yhteydessä organisaation arvot ja toimintaperiaatteet. Sosiaalisilla suhteilla on keskeinen merkitys ihmisen sopeutumisen ja ristiriitatilanteisiin mukautumisen kannalta. (Heikkinen 1991, 48–50.) Vilkon (2000, 226) mukaan vanhainkodin toimintamahdollisuudet ja sosiaalinen kanssakäyminen lisäävät omalta osaltaan sopeutumista uuteen asuinympäristöön.

3.3 Harrastukset yksinäisyyden lievittäjinä

Useissa tutkimuksissa on tullut esille, että harrastemahdollisuudet ovat hyvä keino lievittää asukkaiden yksinäisyyden kokemusta. Siltanen (2000, 52–55) on tutkinut opinnäytetyössään vanhusten kokemuksia palvelutaloon muutosta. Yksinäisyyden

kokeminen nousi näissäkin haastatteluissa omaksi aihealueekseen. Yksinäisyyttä vanhuksat kokivat erityisesti viikonloppuisin, jolloin ei yleensä järjestetty erityistä ohjelmaa. Erilaiset yhteiset tilaisuudet kokosivat haastateltujen vanhusten mukaan ihmisiä yhteen ja loivat siten sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuden. Jos ohjelmaa ei ollut, asukkaat pysyttelivät pääasiassa omissa oloissaan.

Myös Päiväranta (1996, 38) on tutkinut palvelutalojen asukkaiden kokemuksia palveluasumisesta. Hänen tekemissään haastatteluissa tuli esille, että sosiaalisten suhteiden ja yhdessäolon merkitys lisääntyy fyysisen toimintakyvyn heiketessä. Vanhusten osallistumismahdollisuus erilaisiin aktiviteetteihin koettiin elämänlaatua kohentavaksi asiaksi. Toisaalta toimintakyvyn heikkeneminen voi huonontaa mahdollisuutta osallistua erilaisiin toimintoihin ja yhdessäoloon.

Vanhainkotien harrastustoiminnan vähäisyyteen on monia syitä. Itse organisaation arvojen ja henkilökunnan käyttäytymisen lisäksi myös vanhuksen luonteella ja kiinnostuksella eri toimintoja kohtaan on suuri vaikutus osallistumishalukkuuteen. Asukkaiden toimintakyvyn huononeminen ja erityisesti aistien heikkeneminen vaikeuttavat harrastustoimintaan osallistumista. Myös henkisen vireyden aleneminen vähentää osallistumishalukkuutta erilaisiin aktiviteetteihin. Harrastustoiminnan vähäisyys vähentää osaltaan ihmiskontakteja ja sosiaalisia suhteita. Kun aktiivisuus ja vuorovaikutus vähenevät, heikkenee myös niissä tarvittavien taitojen hallinta. Passiivisuus heijastuu vähitellen asukkaiden päivittäiseen toimintaan, itseilmaisuuksiin ja koko toimintakykyyn. Haluttaessa olisi kuitenkin mahdollisuus lisätä vanhainkotien asukkaiden virkistystoimintaa erilaisin käytännön toimin. (Heikkinen 1991, 57.)

Mäkisen (2009, 111) mukaan vanhusten voimavaroja tukeva vanhustenkeskus on paikka, jossa psyykkistä, fyysistä ja henkistä hyvinvointia tuetaan eri tavoin. Itse perushoitotyön ja esimerkiksi säännöllisen ulkoilun, muun fyysisen aktiviteetin, vanhusten kulttuuritaustan ja hengellisyyden huomioimisen lisäksi merkityksellistä on, että ikäihmiset voivat osallistua sellaiseen virike- ja virkistystoimintaan, jonka he itse kokevat hyödylliseksi. Tärkeää on, että asukkaalla on mahdollisuus jatkaa myös hoitokodissa omaa harrastustaan.

Maamme sosiaalihuoltoasetuksessa määritellään, millainen vanhainkodin tulisi olla. Sen mukaan vanhainkotiasumisen tehtävänä on järjestää asukkailleen tarpeellinen kuntoutus, hoito ja huolenpito. Vanhuksen elinympäristön tulisi olla turvallinen, kodinomainen ja virikkeitä antava. Sen tulisi antaa mahdollisuus yksityisyyteen sekä edistää vanhuksen kuntoutumista, omatoimisuutta ja toimintakykyä. (Sosiaalihuoltoasetus 29.6.1983/607, 11. §.)

4 VOIMAANTUMINEN

Sana voimaantuminen tulee englannin kielen sanasta *empowerment*. Voimaantumisen käsite on yleinen ja laajalti käytetty erityisesti sosiaalityössä. (Hokkanen 2009, 317.)

Hyväksytyn ja kattavan empowermentin määrittelyn on esittänyt Robert Adams. Hänen mukaan empowermentin avulla yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen on mahdollista vaikuttaa elinolosuhteisiinsa, kohentaa elämänlaatua, saavuttaa haluamiinsa asioita ja auttaa myös muita näissä pyrkimyksissä. Empowerment voi koskea niin yksilöä, ryhmää kuin yhteisöäkin. Empowerment on prosessi, jonka avulla alisteisessa asemassa elävien ihmisryhmien jäsenet saavuttavat aiempaa suuremman elämänhallinnan. Päähuomio kiinnitetään ryhmän alisteiseen asemaan ja siihen, että prosessin edetessä yksilön tai ryhmän vaikutusvalta omaan elämäänsä ja elinympäristöönsä kasvaa. Empowerment voidaan mieltää toisaalta prosessiksi ja toisaalta päämääräksi, mutta sosiaalityössä se määritellään ensisijaisesti prosessiksi. Prosessin lähtökohta on joidenkin toimijoiden epätyytyväiseksi tulkittu tilanne. Prosessi on siirtymää tilasta toiseen: huonommasta parempaan. Päämääränä on tila, joka tulkitaan paremmaksi kuin lähtökohta. (Hokkanen 2009, 318, 319.)

Voimaantumisen lisäksi empowermentilla on muitakin suomenkielisiä käännöksiä. Yleisimpiä ovat voimavaraistuminen, valtaistuminen ja valtautuminen. Voimaantumisella ja valtaistumisella on kuitenkin kaksi erilaista teoreettisiin lähtökohtiin rakentuvaa merkitystä. Voimaantuminen liittyy yksilöihin, valtaistuminen ryhmiin ja yhteiskuntaan. Käsitteet kuuluvat kuitenkin tiukasti yhteen, ja ne täydentävät toisiaan. Voimaantuminen on elämään sisältöä, merkitystä ja laatua tuova prosessi, jolla on positiivinen vaikutus ihmisen itsetuntoon ja toimijuuteen. Valtaistuminen luo osallisilleen voimaannuttavia kokemuksia. (Hokkanen 2009, 329, 334.)

4.1 Ikäihmisten voimaantuminen

Vanhusten voimaantumisen ja vallan tunteelle on monia estäviä tekijöitä. Bengtson ja Kuypers ovat esittäneet vanhuksia koskevan sosiaalisen luhistumisen mal-

lin, jonka ensimmäisessä vaiheessa ympäristön kielteiset asenteet vanhenemista kohtaan sisäistetään. Eläkkeelle jääminen on suuri muutos, joka voi tuoda mukanaan myös sosiaalisen aseman laskua. Terveiden ja toimintakyvyn heikentyminen saattaa horjuttaa myös itsetuntoa ja näin sosiaalista osallisuutta ja asemaa yhteiskunnassa. Mallin toisessa vaiheessa ympäristö alkaa epäillä ikääntyvien selviytymiskykyä ja kehottaa heitä passiivisempaan toimintaan elämänsä eri osa-alueilla. Näin ikääntyvät työnnetään sairaan rooliin ja heitä kannustetaan sopeutumaan siihen. Tämä alentaa entisestään ikääntyneen itsetuntoa, ja näin hän alkaa pitää itsekin itseään sairaana ja kyvyttömänä. Lopputuloksena on toimintakyvyn heikkeneminen ja surkastuminen. (Bengtson & Kuypers 1985, 264.)

Romahduskierteen hidastaminen, keskeyttäminen ja kääntäminen toiseen suuntaan vaativat voimaannuttavaa työskentelytapaa vanhustyön ammattilaisilta (Koilu 2010). Vanhusten parissa työskentelevät ammattilaiset ovat ihanteellisessa asemassa mahdollistamassa ikääntyneiden voimaantumista yksilönä ja valtaistumista yhteiskunnassa. Rahanpuute, kiire, henkilökunnan vähäinen määrä ja negatiiviset asenteet vanhuksia kohtaan ovat kuitenkin yleisiä esteitä voimaannuttavalle työskentelytavalle. (Toofany 2007, 12–14.)

Tärkeää vanhusten voimaantumisen kannalta on, että hoitohenkilökunta kohtaa vanhukset samanarvoisina ihmisinä. Hoitajan ja vanhuksen välisen kommunikaation merkitys on suuri: kannustavat ja rohkaisevat sanat parantavat vanhuksen itsetuntoa ja auttavat häntä uskomaan itseensä. Tärkeää on myös, että hoitosuhde perustuu luottamukseen. Voiman tunteen kannalta oleellista on, että vanhuksen itsenäisyyttä tuetaan ja hänen mielipiteensä, tietonsa ja toiveensa otetaan huomioon häntä ja hänen hoitoaan koskevilla asioilla. Fyysinen ympäristön merkitys on myös suuri. Sen tulisi olla toimintakykyä tukeva. Vanhusten osallisuuden vahvistaminen on myös tärkeä tekijä voimaantumisen kokemukselle. Vanhainkodeissa asukkaiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä voidaan lisätä helposti järjestämällä yhteistä toimintaa. (Toofany 2007, 12–14.)

4.2 Sosiokulttuurinen innostaminen

Kurjen (2007, 69, 70) mukaan vanhusten aktiivisuuden ylläpito on tärkeää. Onnellisen vanhenemisen takaa aktiivisuuden ja itsemääräämisoikeuden säilyminen. Sosiokulttuurisessa innostamisessa tavoite on herätellä ihmisten aloitteellisuutta ja vastuullisuutta, vahvistaa sosiaalisia verkkoja ja rohkaista ihmisiä liittymään yhteen. Innostamisen perustana on osallistuminen. Osallistumisen lopullinen tavoite on, että ihminen kykenee rakentamaan nykyisyytensä ja tulevaisuuttaan niin persoonallisesti kuin yhteisöllisestikin.

Kun eletään laitoksessa, asukkaat eivät välttämättä tunne yhteenkuuluvuutta muiden asukkaiden kanssa. Onkin haaste auttaa ikäihmisiä luomaan sosiaalinen ja yhteisöllinen elämä uudessa, keinotekoisessa ympäristössä. Ikäihmisiä on tuettava, jotta he löytäisivät jokapäiväiseen elämäänsä merkityksen. Heitä on rohkaistava sitoutumaan sosiaalisesti. Innostamisen tehtävänä on tuoda ihmisiä yhteen sekä vahvistaa luottamusta ja dialogia. Innostamisen avulla ei vain täytetä tyhjyyttä ja kuluteta aikaa vaan pyritään etsimään ja löytämään merkityksiä elämälle, jotta ikäihmisillä olisi edelleen elämässään tulevaisuuden toivo. (Kurki 2007, 73, 100, 104.)

Kurjen mukaan (2007, 102, 104) laitosasumisessa ikäihmisen arvostamisen, itsemääräämisoikeuden kunnioittamisen, ympäristön viihtyvyyden ylläpidon ja toimivan kommunikaation ohella on tärkeää ikäihmisten luovuuden tukeminen. On painostettava eri tavoin asukkaiden yhteiseen iloon ja leikkiin. Aktiivisuuden ylläpitäminen parantaa myös sosiaalisia suhteita. Näin omanarvontunto ja itsensä kokeminen hyödyllisenä säilyvät ja vahvistuvat. Laitoksissa yhteiset harrastukset ja aktiviteetit lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta muuhun ryhmään ja kulttuuriin.

Toteuttamalla itseään yksilö luo uutta ja oppii tunnistamaan omat mahdollisuutensa. Hänen toimintapiirinsä ja itsenäisyytensä vahvistuvat. Itsensä toteuttamisessa ja tarpeiden tyydytyksessä laitoksissa asuvat ikäihmiset ovat riippuvaisia lähiyhteisön tuesta ja huolenpidosta. (Parviainen 1998, 43.)

Hyppä (2005, 54) on tutkimuksissaan todennut, että vapaa-aikansa passiivisesti viettävän kuoleman vaara on yhtä suuri kuin tupakoinnin aiheuttama hengenvaara.

Erityisesti sellainen osallistuminen tai harrastus, joka sisältää vastavuoroista kanssakäymistä tai luovaa toimintaa, on Hyypän mukaan tärkeää eloon jäämisen kannalta. Koko Suomen väestöä edustavassa tutkimuksessa ilmeni, että sosiaalisesti osallistuvat, aktiiviset ja usein kulttuuri- ja harrastustoimintaan osallistuvat ihmiset elävät pidempään kuin sosiaalisesti vähemmän aktiiviset ja passiiviset ihmiset. (Hyypä 2009, 536.)

Hyypän (2009, 536–537) mukaan 65-vuotiaita amerikkalaisia koskeva tutkimus osoitti, että sosiaalinen toiminta, hyödyllinen puuhastelu ja harrastusaktiivisuus liittyvät eloonjäämiseen yhtä selvästi kuin ohjattu kuntoliikunta. Tavanomaiset terveyden haitta- ja hyötytekijät eivät selitä vaikutusta. Kaikkein vanhimmissakin ikäluokissa sosiaalisesta toiminnasta ja osallistumisesta yhteisiin aktiviteetteihin näyttää Hyypän mukaan olevan terveyshyötyä. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että sosiaalisesti aktiiviset säilyttävät mielenterveytensä huomattavasti paremmin kuin sosiaalisesti passiiviset.

5 IKÄIHMISTEN MUSIIKKIHARRASTUS

Musiikilla on ollut kautta aikojen vankka asema suomalaisessa sosiaalisessa yhteisössä. Musiikki rinnallamme kuljemme elämämme kirjaimellisesti kehdestä haudaan: tuutulauluista kevätvirsiin, häämarsseihin ja hautajaisvirteen. (Ahonen 1997, 63.)

Hohenthal-Antin (2006, 64) toteaa, että musiikki on tutkimusten (Pitkälä, Routasalo & Blomqvist 2004) mukaan ikäihmisten ykkösharrastus. 75 prosenttia vanhuksista kertoi kuuntelevansa musiikkia, kun esimerkiksi teatteria harrasti tämän tutkimuksen mukaan vain 4 prosenttia ikäihmisistä. Koskisen (1995, 163) mukaan Tilastokeskuksen vuonna 1981 tekemän tutkimuksen pohjalta voidaan todeta, että valtaosa, jopa 94 prosenttia ikäihmisistä ilmoitti kuunnelleensa musiikkia keskittyneesti.

Suomalaisten vanhuksien musiikkiharrastus on varsin moninaista. Musiikin kuuntelun lisäksi omakohtainen soittaminen tai laulaminen kuuluu musiikkiharrastusten kirjoon. Ne, jotka musisoivat itse, soittavat useimmiten jotain soitinta (5 %) tai harrastavat laulamista (4 %, useimmiten kuorossa). Konserteissa käyminen on soittamista ja laulamista suositumpaa: jopa viidennes ikäihmisistä on käynyt konsertissa vuoden sisällä. (Koskinen 1995, 163.)

Musiikkiryhmät ovat osoittautuneet vanhainkodeissa suosituiksi, antoisiksi ja terapeuttisiksi yhteistoiminnoiksi (Koskinen 1995, 172). Musiikkituokioita on helppo järjestää, ja ne ovat suosittuja menetelmiä kerätä vanhuksia yhteen. Musiikki vetoaa tunteisiin ja tuo esille vahvoja muistoja. Esimerkiksi muistelutuokion aloittamisessa juuri musiikin kuuntelu on oiva keino. (Hohenthal-Antin 2006, 64.) Musiikkia voidaan yhdistää helposti myös liikuntaan, kirjallisuuteen ja maalaamiseen. Musiikkiryhmissä voidaan perinteisesti myös vain kuunnella musiikkia, laulaa ja soittaa. On tärkeää, että ikäihmiset saisivat mahdollisimman paljon vaikuttaa siihen, millaisia heidän musiikkiharrastuksensa ja -käytäntönsä ovat. Näin edistetään musiikin myönteistä vaikutusta ikäihmisten hyvinvointiin ja elämänlaatuun. (Koskinen 1995, 172.)

5.1 Musiikki voimaannuttajana

Muiden harrastusten tavoin musiikki on eräs voimavara, jota ihminen voi hyödyntää (Koskinen 1995, 162). Musiikkiharrastus on parhaimmillaan luova ilmaisukeino, jolloin se tukee persoonallisuuden kehitystä. Musiikkiharrastus vaatii fyysisiä taitoja ja tekniikkaa, joiden opettelemiseen tarvitaan työtä kaikenikäisiltä ihmisiltä. Uusien tapojen oppiminen ja vanhojen ylläpitäminen on keskeistä ikääntyneille musiikin harrastajille. Taitojen ylläpitäminen ja uuden oppiminen tuottaa hallinnan tunteen, joka on yksi keskeisistä ikääntyneiden musiikkiharrastukseen kannustavista tekijöistä. Näin musiikkiharrastuksessa tarvittavia taitoja ylläpitämällä voidaan osaltaan vähentää fyysisen ja psyykkisen vanhenemisen kielteisiä vaikutuksia. (Ahonen 1993 & Pollock 1990; viitannut Koskinen 1995, 171.)

Musiikki herättää tunteita ja ajatuksia, se stimuloi aisteja ja vaikuttaa myös tahdosta riippumattomaan hermostoon (Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2007, 79). Musiikki saa aikaan tapahtumasarjan, jossa sekä mieli että keho aktivoituvat (Ahonen 1997, 41). Musiikin on todettu helpottavan niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin kipuja, ja sen avulla voi löytää ratkaisuja ihmissuhdeongelmiin. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 227.)

Tutkimuksissa on osoitettu, että aktiivinen musiikin harrastaminen ja musiikkiterapia kohentavat vanhainkotien asukkaiden elämänlaatua monella eri tavalla. Taiwanilaisessa tutkimuksessa puolen vuoden ajan musiikkiterapiatuokioihin osallistuneet vanhainkodin asukkaat kokivat elämänlaatunsa kohonneen niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Asukkaiden mielestä elämä hoitokodissa oli jäykän rutiininomaista, mutta musiikkiterapiaan osallistuminen toi vaihtelua arkeen. Toiminnallisissa musiikkituokioissa osallistujat kokivat ryhmähengen tuomaa voiman tunnetta, mikä sai heidät tuntemaan itsensä vahvemmiksi ja elävämmiksi. Musiikkiterapia paransi asukkaiden keskinäistä kunnioitusta ja sosiaalista vuorovaikutusta. Myös fyysiset kivut jäivät taka-alalle asukkaiden keskittyessä musiikkiharjoituksiin. Musiikillinen toiminta vaikutti positiivisesti mielialaan: kuoleman odottaminen vaihtui toiveikkaammaksi suhtautumiseksi tulevaisuutta kohtaan. (Shu-Ling, Hui-Chuan & Sui-Whi 2009, 15)

Musiikin avulla voidaan helposti ja monin tavoin tukea hoitoa ja kuntoutusta, edistää hyvää oloa, toimintakykyä ja itseilmaisua sekä tukea ja säilyttää vanhusten aktiivisuutta (Vallejo Medina ym. 2007, 80). Erilaisten musiikkiharjoitusten avulla opitaan hyödyntämään eri aistien käyttöä sekä luovaa ilmaisua. Lisäksi musiikki tarjoaa keinon ongelmanratkaisu-, vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen kehittämiseen. (Leskinen 2009, 133.)

Musiikin terapeuttisella käytöllä voi olla esimerkiksi seuraavanlaisia tavoitteita:

- masennuksen vähentäminen ja elämänlaadun parantaminen
- itsenäisyyden mutta samalla sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen
- fyysisten toimintojen parantaminen
- muistin ja muistojen virittäminen
- eletyn elämän tarkoituksellisuuden kokeminen
- todellisuuteen ja nykyhetkeen orientoitumisen helpottaminen
- omanarvontunnon ja itsetunnon parantaminen
- tunteiden purkaminen ja käsitteleminen

(Vallejo Medina ym. 2007, 80).

5.2 Musiikin voimaannuttava vaikutus fyysisiin toimintoihin

Musiikki vaikuttaa kehoomme monin eri tavoin. Musiikin aiheuttama mielihyvä liittyy aivojen kemiallisiin yhdisteisiin, endorfiineihin, jotka saavat aikaan hyvän olon tunteen ja vähentävät samalla kipua. Koska musiikkielämyksestä syntyvä mielikuva perustuu fysiologisiin reaktioihin, tapahtuu samalla fyysistä aktivoitumista. (Ahonen 1997, 52.) Tutkimuksissa on osoitettu, että kivunlievityksessä sekä passiiviset että aktiiviset musiikkikokemukset lisäävät muun muassa itsesäätelymenetelmiä ja kehon rentoutta, vähentävät kivusta puhumista, lisäävät kivunsiettoa ja nostavat kipukynnystä. Näin musiikki voi vähentävää myös kipulääkityksen tarvetta. (Maranto 1999, 166.)

Voimakkaat ja matalataajuiset äänet saavat kehomme värähtelemään omaan ominaistahtiinsa. Laulettaessa äänihuulet värähtelevät ja keho resonoi laulamisen mukaisesti. Tällöin laulaminen rentouttaa elimistöä mutta samalla myös vilkastut-

taa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Laulamisen on todettu helpottavan myös puheen tuottamista, jos se on vaikeutunut jostain syystä, esimerkiksi afasian vuoksi. (Jukkola 2003, 175.)

Musiikin rytmillä voi olla sekä kiihdyttävä että rauhoittava vaikutus kehon rytmisiin systeemeihin, kuten verenkiertoon, hengitykseen ja sydämen sykkeeseen. Sopivan rytmikäs musiikki laulettuna tai kuultuna stimuloi kehoamme motorisesti. Jalka saattaa usein huomaamatta alkaa naputtaa musiikin tahdissa, ja yhteislaulu tuottaa liikeaistillisen kokemuksen. Vanhustyössä etenkin vanhat, kuulijoiden nuoruuden aikaiset laulut saattavat innostaa muutoin hitaasti ja kankeasti liikkuvan vanhuksen ottamaan spontaaneja tanssiaskeleita. Musiikki onkin oiva tapa aktivoida vanhuksia fyysisesti. Musiikkia hyödynnetään paljon esimerkiksi fysioterapiassa tai jumpassa liikkumisen stimuloijana ja rytmisenä tukena. (Jukkola 2003, 175.)

Musiikin avulla voidaan poistaa ja välttää negatiivisia emotionaalisia reaktioita, kuten ahdistusta, pelkoa ja näistä johtuvaa stressiä, koska musiikki vaikuttaa ihmisen tunnetiloja säätelevään aivojen limbiseen järjestelmään. Koska stressihormonilla, adrenaliinilla ja ihmisen immunitteettisysteemillä on läheinen yhteys, musiikin rentouttava vaikutus saattaa vaikuttaa positiivisesti immunitteettisysteemiin ja näin ollen fyysiseen terveydentilaan. (Ahonen 1997, 52.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että musiikki ja liike ovat hyödyllisiä hoitomuotoja aivovaurioissa, kuten vakavan autismin, jälkeenyjääneisyyden ja loppuvaiheen demencian hoidossa. Musiikin käytöllä ja musiikkiterapialla saattaa olla suora vaikutus sairauksiin, jotka rappeuttavat aivoja ja täten myös toimintakykyä. Esimerkiksi Parkinsonin tautia sairastavan asiakkaan kehon jäykkyydestä johtuviin kävelyvaikeuksiin saattaa olla apua musiikin kuuntelusta. Kun hoitaja laittaa rytmikästä musiikkia soimaan, asiakas saattaa kuin huomaamattaan ottaa askeleita eteenpäin musiikin tahdissa. (Levine Madori 2007, 47.)

5.3 Musiikki psyyken voimaannuttajana

Aivojen limbinen järjestelmä säätelee ihmisen muistia ja tunne-elämää. Sen ansiosta meillä on tunnesuhde asioihin, jotka muistamme. Musiikki vaikuttaa aivojem-

me limbiseen järjestelmään heijastamalla ja herättämällä kuuntelijassaan tai esittäjässään tunnekokemuksen. Näin ollen sama musiikki voi vaikuttaa ihmisiin eri tavoin, koska tunnekokemuksemme ja muistomme ovat toisistaan poikkeavia. Tietty laulu voi herättää toisessa levottomuutta, kun taas toinen kokee suurta mielihyvää kuunnellessaan kyseistä kappaletta. Musiikin merkitystä kuulijalle on siis mahdollonta ennustaa, koska merkitykseen vaikuttavat aina ihmisen henkilökohtaiset kokemukset, asenteet ja arvot. (Ahonen 1997, 51.)

Musiikkia kuunnellessamme voimme kokea sisäisessä maailmassamme monia asioita: nähdä värejä, muotoja ja tilanteita tai tuntea hajuja ja makuja. Ulkoisesta, korvin kuultavasta musiikista voi tulla sisäinen kokemus. (Ahonen 1997, 56.) Musiikki nostaa mieleemme erilaisia mielikuvia eli assosiaatioita: Asiakas kuuntelee rentoutuneena rauhallista musiikkia, joka assosioituu esimerkiksi ulkomaanmatkaan. Hän palaa muistoissaan kävelemän joen rannalle ja haistaa joen ja luonnon tuoksun. (Levine Madori 2007, 48.)

Musiikki saattaa nostaa tietoisuuteemme monia unohdukseen painuneita asioita ja mielikuvia ja auttaa niihin liittyvien tunteiden purkautumisessa ja läpikäymisessä. Musiikki antaa mahdollisuuden vaikeiden ja traumaattistenkin asioiden käsittelyyn, koska se etäännyttää ne niin sanotun symbolisen etäisyyden päähän. Näin asioiden käsittely eräänlaisen leikin varjolla on mahdollista. Musiikki on kuin leikkiä, jossa normaalista elämästä poiketen voimme tehdä mahdottomasta mahdollista. Haluamme usein kuunnella musiikkia, joka vastaa omaa mielenmaisemaamme ja tunnetilaamme. Tällöin voimme samaistua musiikkiin ja tunnistaa siitä omia tunteitamme. (Ahonen 1997, 56–57, 59.)

Musiikin avulla ihminen voi suojautua liian tuskallisilta tilanteilta, tunteilta ja tapahtumilta ja säilyttää mielenterveytensä. Musiikilla on kyky luoda transitionaalikokemuksia eli kuvitteellisuuden ja leikin maailman, joka herättää tunteita ja mielikuvia, joita ei muutoin ole saavutettavissa. Oma sisäistä maailmaa ja tunteita voidaan siten ilmaista ja jakaa musiikillisen vuorovaikutuksen aikana. (Ahonen 1997, 60.) Musiikkia kuuntelemalla ja laulamalla voi purkaa niitä tunteita, joita on jostain syystä joutunut tukahduttamaan. Kipeätkin muistot saattavat muuttua kauniiksi, kun niiden sisältämä tunne kohdataan ja puretaan. Koskaan ei ole liian myöhäistä selvit-

tää elämän aikana keskeneräisiksi jääneitä asioita ja saavuttaa rauhaa niiden suhteen. (Vallejo Medina ym. 2007, 80.)

Musiikki on myös hyvä dementoituneiden kuntoutuksen keino. Dementiaa sairastavan lyhytkestoinen muisti heikentyy nopeammin kuin pitkäkestoinen, jolloin musiikki voi stimuloida niitä muistoja, jotka ovat tallella pitkäkestoisessa muistissa. Esimerkiksi Alzheimerin tautia sairastava saattaa alkaa automaattisesti laulaa täysin oikealla melodialla ja sanoilla kuullessaan tutun laulun. Muuten hän ei välttämättä osaa vastata yksinkertaisiinkaan kysymyksiin eikä tiedä, kuka on ja missä on. Musiikki nostaa pintaan pitkäkestoisessa muistissa olleen muistijäljen laulusta. Näin vanhus kykenee kommunikoimaan laulun muodossa. (Levine Madori 2007, 47-48.)

Levine Madori (2007, 48) kiteyttää musiikkiterapian vaikuttavan psyykeen pääasiallisesti siten, että se stimuloi tunteita ja muistoja ja luo samalla turvallisuuden tunnetta ja emotionaalista tukea. Näin musiikki tarjoaa uuden kommunikaatiokanavan. Musiikki elvyttää ja herättää tunnemaailman, joka muuten saattaisi jäädä löytämättä.

5.4 Musiikin voimaannuttava vaikutus sosiaalisuuteen

Musiikilla on kautta historian ollut merkittävä osa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja hyvän olon tuottamisessa (Vilén ym. 2002, 219). Musiikki on ollut pitkään ihmisen historiassa eräs tapa kommunikoida ja ilmentää arvoja ja laajoja merkityksiä. Musiikin avulla voimme ilmaista omaa identiteettiämme ja yhteenkuuluvuutta muihin ihmisiin. Laulu oikeuttaa olemassaoloon ja yhdistää samoihin arvoihin. (Jukkola 2003, 176.)

Musiikin avulla ihmiset voivat luoda yhteyden toisiinsa. Musiikkiharrastus lisää vuorovaikutusta ihmisten kesken, ja tällöin se lisää myös yhteistyökykyä ja muita sosiaalisia taitoja. Musiikkiharrastus muiden harrastusten tavoin suojaa yksinäisyyden kokemiselta ja edistää mielialaa ja elämään tyytyväisyyttä. Musiikki voi yhdistää ihmisiä ja tyydyttää heidän läheisyyden ja turvallisuuden tarpeitaan ilman sanallista kanssakäymistä. (Koskinen 1995, 169.)

Yksinäisyys ja eristäytyneisyys ovat valitettavan yleisiä ongelmia nykyajan vanhuksilla. Terveiden kriteereihin kuuluu kyky rakastaa, vastaanottaa rakkautta, luoda yhteyksiä toisiin ihmisiin, tuntea henkistä tyydytystä sekä ilmaista itseään ja toimia luovasti. Musiikki voikin ilman sanallista vuorovaikutusta yhdistää ihmisiä ja tyydyttää hellyyden ja turvallisuuden tarvetta. Esimerkiksi yhteislaulu- ja soittohetkissä musiikin sosiaalinen ja ihmisiä yhdistävä ulottuvuus korostuu: oma ääni yhdistyy muiden äänten kanssa kokonaisuudeksi. (Vallejo Medina ym. 2007, 80.) Laulaessaan yhteislauluja ihminen voi kokea yhdessäolon tunnetta: laulaja voi tuntea olevansa yksi joukosta mutta samalla myös oma itsensä. Lauletaessa voi lähettää myös viestejä toisille ja kertoa heille enemmän kuin puhumalla kykenee. Laulun avulla voi puhua siitäkin, mistä ei muutoin uskaltaisi. (Partanen 1994, 108.)

Musiikki saattaa toimia ryhmässä hyvänä tunteidensiirron kohteena. Keskustelu on helpompi aloittaa, jos voidaan puhua musiikista. Myös oman elämän arviointi saa uusia ulottuvuuksia, kun äänelliset ja musiikilliset muistot nivoutuvat osaksi omaa elämää ja saattavat palauttaa mieleen unohdettujakin asioita. Näin on mahdollista löytää uusi näkökulma menneen elämän tapahtumille, ja ryhmässä voi jakaa muistojaan ja omaa elämäänsä musiikin avulla toisten kanssa. (Jukkola 2003, 176.) Yhteisten muistojen jakaminen ja tunteiden käsitteleminen ryhmässä auttaa kohtaamaan myös nykyistä elämäntilannetta (Kärki 1994, 152).

Levine Madorin mukaan yleinen musiikkiterapian kohde ovat vanhukset, jotka ovat eristäytyneet ja jotka kärsivät puhehäiriöistä. Musiikin käyttö ikäihmisten parissa antaa osallistujille mahdollisuuden kommunikaatioon ja sosiaalisuuteen myös eikielellisessä muodossa. (Levine Madori 2007, 84.) Musiikin käyttö vuorovaikutuksellisen tukemisen välineenä on erityisen perusteltua ja hyödyllistä tilanteissa, joissa asiakkaan verbaalinen tuottaminen on heikentynyt ja rajoittunut. Esimerkiksi afasiaa ja dysfasiaa sairastaville musiikin on todettu olevan monella tapaa kuntouttava tekijä. (Vilén ym. 2002, 227.)

6 HOITOKOTI TUULIKELLO

Hoitokoti Tuulikello on pohjalainen perheyritys, joka tarjoaa Kurikan ja Koskenkorvan hoitokotiyksiköissään kodin kaikkiaan lähes 50 ikäihmiselle ja työpaikan 30 hoitoalan ammattilaiselle. Tuulikellon Kurikan yksikkö, jossa toteutettiin opinnäytetyöni musiikkiryhmän, on perustettu vuonna 2007. Kurikan yksikössä henkilökunta on läsnä ympäri vuorokauden vuoden jokaisena päivänä. (Hoitokoti Tuulikello, [Viitattu 19.9.2011].)

Asukkaat tulevat hoitokoteihin eri syistä. Lähtökohta hoitokotipaikalle on kotona pärjäämättömyys. Suurella osalla asukkaista on diagnosoitu muistisairaus. Asukkaita Kurikan Tuulikellossa on 27. Tuulikello tuottaa tehostettua palveluasumista asukkailleen. Palvelupakettiin kuuluvat muun muassa hoivapalvelut, ruokahuolto, pesuapu, lääkehuolto, pyykinhuolto, viriketoiminta ja ulkoilutus. (Hoitokoti Tuulikello, [Viitattu 19.9.2011].)

Hoitokoti Tuulikellon toiminta-ajatuksena on hoitaa ja kunnioittaa asukkaita kuin omia vanhempia. Menestys ja tulokset mitataan tyytyväisten asukkaiden kautta. Henkilökunnan ammattitaidon ja avoimuuden ohella asukastyytyväisyys onkin eräs toimintaa ohjaava arvo. Siihen vaikuttavat asukkaiden henkilökohtaisen vakaumuksen, mielipiteiden ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja huomava kohtelu. Asukastyytyväisyyden takaavat Tuulikellossa viisi hoivatoiminnan pääperiaatetta, jotka ovat yksityisyys, läheisyys, viihtyvyys, kodinomaisuus ja hyvä palvelu. (Hoitokoti Tuulikello, [Viitattu 19.9.2011].)

Asukkailla on yhden tai kahden hengen huoneet, jotka takaavat oman rauhan ja yksityisyyden. Tuulikelloon voi tuoda mukanaan omat huonekalut. Tilojen sisustuksessa ja toiminnassa korostuu muutenkin kodinomaisuus. Yhteisten tilojen ja ympäristön viihtyvyyteen panostetaan paljon. Tuulikello sijaitsee Kyrönjoen ranta-alueella keskellä kaunista maalaismaisemaa. Aurinkoterassit, kukkaistutukset, suihkulähteet ja huvimaja kaunistavat pihapiiriä.

Viriketoimintaa Tuulikellossa pyritään järjestämään säännöllisesti, mikä osaltaan edistää viihtyvyyttä. Eläkeläisryhmät ja kansalaisopiston musiikkipiiri käyvät Tuulikellossa säännöllisesti. Pihamaalla järjestetään silloin tällöin tempauspäiviä, jotka

sisältävät muun muassa grillausta ja muuta yhteistä toimintaa. Joka lauantai Tuulikellossa järjestetään karaokelaulantaa, johon ovat tervetulleita myös asukkaiden läheiset ja ystävät. (Hoitokoti Tuulikello, [Viitattu19.9.2011].)

7 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kokeilla musiikillisia ryhmätoimintoja Hoitokoti Tuulikellossa. Tarkoituksena oli kehittää musiikin käyttöä menetelmäksi hoitokodin arkeen. Kävin pitämässä kevään 2011 aikana seitsemän musiikkituokioita seitsemälle Tuulikellon asukkaalle, joihin kokeiluni kohdistui.

Musiikki on yleinen ja suosittu harrastemuoto ikäihmisten parissa. Musiikin voi yhdistää erilaisiin harraste- ja toimintamuotoihin, ja siksi se on monipuolinen kuntoutuksen väline esimerkiksi vanhustyössä. Musiikilla on paljon aktivoivia ja voimaannuttavia vaikutuksia asiakkaisiin. Koska hoitokodeissa asukkaiden elämä saattaa olla yksinäistä, tyhjää ja rutiininomaista, musiikki on hyvä ja helppokäyttöinen sosiaalisten suhteiden edistäjä, mielen virkistäjä ja fyysisten toimintojen aktivoija.

8 KEHITTÄMISEN PROSESSI

Hyödynsin opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa toimintatutkimukselle omia tiedonkeruumenetelmiä, jotka ovat osallistuva havainnointi, havainnon pohjalta kirjoitettu tutkimuspäiväkirja ja haastattelut (Huovinen & Rovio 2006, 104). Näin saatua aineistoa analysoin sisällönanalyysin avulla. Aineiston pienuuden vuoksi käytin yksinkertaista sisällönanalyysia: palautteiden laskemista ja havaintojen vertailua.

Toimintatutkimuksessa tuotetaan tietoa käytännön kehittämiseksi, ja sen tavoitteena on kehittää käytäntöjä entistä paremmiksi. Toimintatutkimus kohdistuu erityisesti sosiaaliseen toimintaan ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Toimintatutkimuksessa pyritään valamaan uskoa ihmisten omiin kykyihin ja toimintamahdollisuuksiin. Tässä yhteydessä voidaan puhua ihmisten voimaannuttamisesta ja valtauttamisesta. (Heikkinen 2006, 16, 20.) Onnistuneen toimintatutkimuksen jälkeen asiat ovat eri tavalla kuin ennen tutkimuksen aloittamista. Muutos koskee niin ajattelutapoja kuin sosiaalisen toiminnan käytäntöjä. Myös tutkijan omat ajatukset muuttuvat tutkimusprosessissa. (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2006, 86.)

Koska kehittämisellä tavoitellaan muutosta, se palvelee tällöin aina jotain intressiä. Tiedon intressi vastaa kysymykseen, mihin tarkoitukseen tietoa tuotetaan. Tiedon intressiltä kokeiluni on emansipatorinen. Emansipatorinen tiedonintressi korostaa, että tutkimuksen päämääränä on todellisuuden muuttaminen. Muutoksen lähtökohta on todellisuudessa vallitsevien ristiriitojen tiedostaminen. Tavoitteena on vapauttaa ihminen rajoittavista ulkoisista ja sisäisistä pakoista. (Toikko & Rantanen 2009, 44–45.) Tähän näkemykseen vedoten esimerkiksi osallistava toimintatutkimus määrittellään tiedonintressiltään usein emansipatoriseksi (Tuomi 2008, 120).

Kokeiluni tutkimusmenetelmäksi sopi hyvin toiminnallinen tutkimus, koska pyrin kehittämään musiikkia menetelmäksi hoitokodin arkeen ja koska musiikilla on useita voimaannuttavia vaikutuksia harrastajaansa. Näin kokeiluni päämäärä oli emansipatorinen, toisin sanoen todellisuuden muuttaminen.

8.1 Tutkimusmenetelmien käyttö

Kentällä toimintatutkija on samanaikaisesti niin osallinen kuin ulkopuolinen: välillä hän on toiminnan keskipisteessä, ja välillä hän vetäytyy ulkopuoliseksi tarkkailijaksi. Osallistumisen aste vaihtelee tutkimuksen eri vaiheissa. Tarkkailijan roolissa hän havainnoi osallistujien käytöstä ja tekee niistä muistiinpanoja. Toimintaan osallistuttaessa muistiinpanot on tehtävä jälkikäteen. Osallistuvaa havainnointia tukee tapahtumien videointi tai keskustelujen nauhoittaminen. (Huovinen & Rovio 2006, 106.)

Havainnoidessani ryhmäläisiä toimin vuoroin osallisena ja vuoroin ulkopuolisena. Osallisen roolissa vedin musiikkiryhmän toimintaa eteenpäin. Ulkopuolisen roolissa tarkkailin ryhmäläisten käyttäytymistä ja kirjasin havaintoni heti muistiin. Tarkkailijana toimin esimerkiksi kuunnellessamme lauluja ja ryhmäläisten muistellessa ja keskustellessa musiikkiin liittyvistä muistoistaan ja tunteistaan. Ohjatessani toimintaa tarkkailin koko ajan ryhmäläisten osallistumista ja käyttäytymistä, mutta tällöin en ehtinyt kirjata kaikkia havaintoja heti muistiin. Videokameraa tai ääninauhuria minulla ei ollut käytössä, vaikka ne olisivat olleet hyvä havainnoinnin apu. Kirjoitin kuitenkin joitain ryhmäläisten lausahduksia ja kommentteja heti sellaisenaan muistiin.

Tutkimuspäiväkirja on toimintatutkijan tärkeä tiedonkeruumenetelmä. Tutkimuspäiväkirjaan kootaan tietoa esimerkiksi tutkimuksen etenemisestä, tunnelmista, saadusta palautteesta, omista kokemuksista ja hämmennyksen ja kysymyksen aiheista. Tutkimuspäiväkirjan avulla tutkija voi jäsentää ajatuksiaan. Tutkimuspäiväkirjaa on hyvä kirjoittaa koko prosessin ajan ja heti kenttätyöskentelytilanteiden jälkeen, jotta kokemukset tulevat sellaisenaan kirjatuiksi. (Huovinen & Rovio 2006, 106, 107.)

Tutkimuspäiväkirjan kirjaaminen oli kokeilussani oleellinen osa toiminnallista prosessia ja tärkeä tiedonkeruumenetelmä. Musiikkituokioiden päätyttyä kirjasin kotiin tultuani tutkimuspäiväkirjaan jokaisen tapaamisen kulun, jolloin tapaamisten sisältö ja tunnelma olivat vielä kirkkaina mielessä. Kuvasin päiväkirjaan, mitä olimme tehneet, miten ryhmäläiset käyttäytyivät, miten ryhmäläiset havaintojeni ja loppupalauttekerroksen mukaan kokivat tuokion ja miltä itsestäni tuntui vetää ryhmää. Kir-

joitin päiväkirjaan myös ryhmäläisten ja henkilökunnan kommentteja. Tutkimuspäiväkirja oli tärkeä ja hyödyllinen tulosten analysoinnin kannalta. Sen avulla pystyin seuraamaan kokeilun etenemistä ja vaikutuksia sekä löytämään yhtäläisyyksiä.

Toimintatutkijan on aika ajoin hyvä pysäyttää prosessi ja haastatella osallistujia. Haastattelu antaa mahdollisuuden selventää ja syventää kenttätöiden aikana syntyneitä havaintoja. Toimintatutkimuksessa käytetään erityisesti teemahaastattelua. (Huovinen & Rovio 2006, 109.) Teemahaastattelu on keskustelunomainen tilanne, jossa käsitellään ennalta suunniteltuja teemoja. Teemahaastattelussa käydään läpi jokaisen haastateltavan kanssa samat aihepiirit. Kysymysten muotoilu ja järjestys voivat vaihdella, eikä kaikkien haastateltavien kanssa välttämättä puhuta aihealueista samassa laajuudessa. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 11; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Ennen ryhmätuokioiden aloittamista haastattelin henkilökuntaa sekä tein ryhmäläisille teemahaastattelut. Ryhmäläisiä haastattelin myös toiminnan aikana siten, että pidin jokaisen tapaamiskerran alussa kuulumiskierroksen ja lopussa palautekierroksen. On hyvä, että ryhmätuokiot alkavat ja päättyvät joka kerta samalla tavalla. Tämä luo tuttuuden ja turvallisuuden tunnetta. Tämänkin vuoksi kuulumiskierros ja palautekierros olivat hyvä käytäntö. Kuulumiskierroksella jokainen sai vuorollaan kertoa kuulumisensa viikon varrelta. Palautekierroksella jokainen kertoi vuorollaan oman mielipiteensä tuokiosta.

Ryhmätoimintojen päätyttyä en kerännyt erillistä palautetta ryhmäläisiltä. Sen sijaan kahdella viimeisellä kerralla toimintaamme sivusta seurannut Voimaantumishankkeeseen lopputyötään tekevä ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija piti ryhmähaastattelun ryhmäläisille. Olin itse mukana tilanteessa ja hyödynsin haastattelun tuloksia arvioidessani kokeilun vaikutuksia. Tuulikellon henkilökunnalle annoin musiikkituokioiden päätyttyä kyselylomakkeen, jonka avulla selvitin heidän kokemuksiaan pitämistäni tuokiosta ja siitä, miten asukkaat ovat heidän havaintojensa mukaan suhtautuneet musiikkituokioihin. Käyttämäni tutkimus- ja kehittämismenetelmät sekä aineistot on havainnollistettu taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Tutkimus- ja kehittämismenetelmät sekä aineistot.

Menetelmät ja aineisto	Ajankohta	Keihin kohdistui
Haastattelut		
1. Alkuhaastattelut (teemahaastattelu)	Ennen ryhmätoiminnan alkua	Tuulikellon vastaava hoitaja Ryhmäläiset <ul style="list-style-type: none"> • toiveet
2. Kuulumiskierros	Musiikkituokioiden alussa	Ryhmäläiset <ul style="list-style-type: none"> • kokemukset
3. Palautekierros	Musiikkituokioiden lopussa	Ryhmäläiset <ul style="list-style-type: none"> • kokemukset
4. YAMK:n opiskelijan ryhmähaastattelu	Viimeisellä kokoontumiskerralla	Ryhmäläiset <ul style="list-style-type: none"> • arviointi
Kyselylomake	Toiminnan päätyttyä	Tuulikellon henkilökunta <ul style="list-style-type: none"> • kokeilun vaikutukset
Havainnointi	Joka tapaamiskerralla	Ryhmäläiset
Tutkimuspäiväkirjan kirjaaminen	Tapaamistemme jälkeen	Ryhmäläiset <ul style="list-style-type: none"> • prosessin eteneminen, tilanteet

8.2 Kokeilun lähtötilanne

Idea opinnäytetyön tekemisestä Voimaantumisen-hankeeseen syntyi syksyllä 2010. Tällöin tein opinnäytetyölleni suunnitelman ja päätin toteuttaa sen Kurikan Hoitokoti Tuulikellossa. Perehdyin aihealuetta käsittelevään kirjallisuuteen ennen toiminnan alkua. Tammikuussa 2011 kävin tutustumassa Tuulikellon tiloihin ja henkilökuntaan selvittääkseni, millaisessa ympäristössä toteutan kokeiluni. Mietin yhdessä vastaavan hoitajan kanssa mahdolliset osallistujat ja tiedustelin hänen toiveitaan ryhmätoiminnan sisällöstä.

Henkilökunnan kiireen vuoksi en ehtinyt jutella muiden henkilökunnan jäsenten kanssa ryhmätoimintoihin liittyvistä odotuksista ja toiveista. Sain hyviä vinkkejä ryhmätoiminnoille, joten en haastatellut myöhemmin enää muita henkilökunnan

jäseniä. Vastaava hoitaja suositteli yhteislaulujen laulamista, koska moni asukas on harrastanut kuorolaulantaa. Hänen mukaan asukkaat pitävät varsinkin hengellisistä lauluista, joten virsien veisuu olisi ryhmäläisten mieleen. Hoitaja kertoi Tuulikellon mukavista keinutuoleista, joita voisin hyvin hyödyntää tapaamiskerroilla. Musiikin tahtiin ryhmäläiset voisivat keinutella tuoleissa ja rentoutua. Hän piti tärkeänä myös ryhmäläisten kanssa keskustelemista ja sellaista toimintaa, joka olisi riittävän virikkeellistä mutta ei liian monimutkaista. Näin jokainen ryhmäläinen kykenisi osallistumaan toimintaan eivätkä alkavan muistisairauden tai normaalin vanhenemisen mukanaan tuomat toimintakyvyn vajeet heikentäisi ryhmäläisten itsetuntoa. Tämän vuoksi esimerkiksi liian vaikeat tietovisat tai monimutkaiset jummat eivät sovellu ryhmätoimintojen sisällöksi.

Jotta opinnäytetyöni olisi sopuosinnussa tutkimusten eettisten periaatteiden kanssa, tuli jokaisella tutkimukseen osallistuvalla olla tietoinen suostumus toimintaan osallistumisesta. Tämän vuoksi jätin pitkälle dementoituneet asukkaat pois. Valitsimme hoitajan kanssa ryhmääni sellaiset asukkaat, jotka kykenevät keskittymään toimintaan ja tekemään itsenäisiä päätöksiä. On tärkeää, että ryhmäläiset tietävät toiminnan tarkoituksen ja että toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista.

Helmikuussa 2011 kävin keskustelemassa seitsemän Tuulikellon asukkaan kanssa, joita hoitaja suositteli ryhmääni. Kerroin heille opinnäytetyöstäni ja kysyin, ovatko he halukkaita osallistumaan toimintaan. Tutustuin asukkaisiin ja haastattelin heitä teemahaastattelun tapaan.

8.3 Musiikkiryhmään osallistujat ja heidän toiveensa

Kaikki valitsemamme seitsemän asukasta lupautuivat mukaan toimintaan. Heistä viisi oli naisia ja kaksi miestä. Haastattelussa selvitin heidän aiempaa musiikkiharrastuneisuuttaan, kokemuksia Tuulikellossa asumisesta ja sitä, mitä he toivovat ryhmätuokioilta. Kaksi naisasukasta empi aluksi toimintaan osallistumista, koska he eivät olleet omien sanojensa mukaan lainkaan musikaalisia. He kertoivat ainoan musiikkiin liittyvän harrastuksensa olleen musiikin kuuntelu. He lupautuivat kuitenkin mukaan toimintaan selvitettyäni, ettei tuokioihin osallistuminen vaadi musikaalisuutta, vaan riittää, että pitää musiikista ja yhteisestä toiminnasta. Muut asuk-

kaat olivat harrastaneet musiikkia enemmän. He olivat laulaneet kuorossa, mutta vähitellen lauluharrastus oli kuitenkin jäänyt, koska ääni on vanhemmiten ”alkanut reistailla”.

Eräs naisasukas oli soittanut nuorempana harmonia, ja hänen lapsuudenkodissaan musiikki oli ollut olennainen osa elämää. Hänen veljensä olivat muusikkoja, ja kotona järjestettiin usein tanssiaisia ja muita musiikkitapahtumia. Hän kehuu musiikin numeronsa olleen aina 10 koulussa samoin kuin eräällä toisella ryhmän naisasukkaalla. Tämä puolestaan kehuu tarkkaa nuottikorvaansa ja sitä, kuinka hänen kaikki lapsensa ovat musikaalisia: jokainen heistä harrastaa musiikkia, ja eräs oli ammattimuusikko. Eräs naisasukas oli nuorempana harrastanut kuorolaulun lisäksi myös yksinlaulua. Hän oli esiintynyt usein esimerkiksi maatalousnaisten tapahtumissa. Ryhmän toinen miesasukas oli ollut nuorempana myös kova laulun harrastaja. Vanhempanakin hän on jatkanut lauluharrastusta veteraanikuorossa.

Haastattelut sujuivat hyvin, ja sain hyvän kuvan ryhmäläisistä. Ainoastaan toisen miesasukkaan kanssa juttu ei oikein luistanut, koska hän vastaili vain muutamalla sanalla kysymyksiini, joko kieltävästi tai myöntävästi. Laulamista ja soittamisesta hän ei kertonut pitävänsä, enkä saanut vielä tässä vaiheessa selville hänen aiempaa musiikkiharrastuneisuuttaan. Hän oli kuitenkin halukas osallistumaan toimintaan.

Tuulikellossa ryhmäläisten musiikkiharrastus on jäänyt enimmäkseen musiikin kuunteluun ja talossa käyvien esiintyjien musiikkituokioiden seuraamiseen. Eräs kertoi radion olevan ”elintärkeä esine” omassa huoneessaan. Ilman sitä päivät olisivat hyvin pitkästyttäviä. Viiden ryhmäläisen mukaan Tuulikellossa on riittävästi päivätoimintaa, mutta kaksi valitteli kovasti toiminnan vähäisyyttä, ja sen vuoksi he kokivat olonsa usein yksinäisiksi ja elämänsä talossa tylsäksi. Muutama kertoi, että toimintatuokioihin olisi kyllä mukava osallistua mutta aina ei vain jaksaa. Heille radiossa soitettujen laulujen kuuntelu oli ainoa musiikkiharrastus.

Ryhmätuokioiltani ryhmäläiset toivoivat yhteislaulujen laulantaa ja musiikin kuuntelua. Lauluääntään moitti lähes jokainen ryhmäläinen. He valittivat äänensä muuttuneen vanhetessa, minkä vuoksi laulaminen ei ollut enää niin nautinnollista kuin aiemmin. Kolme ryhmäläistä toivoi erityisesti hengellisten laulujen laulantaa ja

kuuntelua. Muut kertoivat pitävänsä myös kevyestä musiikista. Kaksi ryhmäläistä toivoi, että ryhmätuokiot eivät sisältäisi mitään monimutkaisia asioita ja etteivät ne kestäisi tuntia kauempaa, koska kauan aikaa istuminen on puuduttavaa.

Suunnittelin ryhmäläisten ja henkilökunnan toiveiden ja odotusten perusteella etukäteen erilaisia teemoja ryhmätapaamisten sisällöksi. Päädyin seuraavanlaisiin teemoihin:

- musiikin tuottaminen yhteislauluin
- musiikin vaikutus ja yhteys muistoihin ja tunteisiin
- musiikin kuuntelu esimerkiksi levyraadin muodossa
- musiikin hyödyntäminen voimistelussa ja rentoutumisessa.

8.4 Musiikkiryhmän tapaamiset – virsien veisuusta nuoruuden tanssilavoille

Kokoonnuimme ryhmän kanssa maalis-toukokuun 2011 aikana seitsemän kertaa Tuulikellon tiloissa. Tapasimme viikoittain. Ainoastaan kerran tuokioiden välissä oli kaksi viikkoa. Joka tapaamisella oli oma teemansa. Taulukossa 2 (s. 56) on havainnollistettu tapaamistemme sisältö ja vaikutukset.

8.4.1 Yhteislaulantaa

Kokoonnuimme ensimmäisen kerran yhdessä maaliskuisena tiistai-iltapäivänä Tuulikellon ruokasalissa, jonne laitoin tuolit piiriin pianon ympärille. Esittäydyin vielä ryhmäläisille kätellen heitä jokaista, jotta he kokisivat olonsa tärkeiksi ja huomioiduiksi ryhmässä. Kertasin myös musiikkiryhmän idean. Pyysin ryhmäläisiä esittelemään vielä itsensä, jotta muistaisin varmasti kaikkien nimet oikein. Ryhmään lupautuneet miesasukkaat eivät päässeet huonon vointinsa vuoksi osallistumaan, joten kokoonnuimme naisporukalla, mikä sopikin hyvin ajankohtaan: olihan naistenpäivä.

Tuokio alkoi kuulumiskierroksella. Jokainen kertoi vuorollaan lyhyesti päällimmäiset kuulumisensa. Ryhmäläiset olivat melko vaitonaisia kuulumiskierroksella. Elä-

mä kulki tasaisesti eteenpäin, ja muutama kertoi odottavansa kesän tuloa. Eräs kyseli, mihin ammattiin olen valmistumassa ja mitä geronomin ammatinkuvaan kuuluu. Muutama mainitsi myös, että on mukavaa, kun olen tullut pitämään heille toimintaa.

Ryhmäläisten toiveiden mukaan aloitimme musiikkiryhmätoimintamme laulamalla yhteislauluja. Valitsin lauluiksi tuttuja lauluja, jotta kaikki voisivat yhtyä mukaan. Säestin itse pianolla. Laulujen välissä keskustelimme lauluista ja niihin liittyvistä muistoista. Oli mukava huomata, kuinka ryhmäläiset selvästi nauttivat muistojen jakamisesta muille. Myös laulujen sanat herättivät keskustelua. (Ks. s. 29. Jukkola 2003, 176; Levine Madori 2007, 84.)

Ensimmäisenä lauloimme isänmaallisen *Synnyinmaan laulun*, joka oli tuttu jokaiselle ryhmäläiselle jo kansakouluajoilta. Ryhmäläiset lauloivat innokkaana mukana, ja he kertoivatkin pitävänsä kovasti kappaleesta. Laulu herätti keskustelua siitä, kuinka rakas Suomenmaa on ja kuinka tärkeässä asemassa sotaveteraanit ovat olleet maamme itsenäisyyden saavuttamisessa. Tämän jälkeen lauloimme *Kalliolle kukkulalle*, jonka naiset osasivat myös hyvin. Ryhmäläisten mieleen muistivat laulusta tummaihoiset miehet, jotka olivat käyneet laulamassa kyseistä kappaletta Tuulikellossa. Keskustelimme heidän esityksestään. Oli ollut vaikuttavaa, kun tummat nuorukaiset lauloivat kappaleen heille suomeksi. Laulu oli ollut hyvin suosittu ryhmäläisten nuoruusvuosina.

Kolmantena lauloimme *Karjalan kunnailta*. Kaksi ryhmäläistä oli Karjalasta kotoisin, ja laulu veikin heidät nuoruusmuistoihin, joita he jakoivat ryhmäläisille. Toinen kertoi laulun sanoihin viitaten, että häntä kaiho vie usein takaisin Karjalaan. Seuraavaksi lauloimme *Yksi ruusu on kasvanut laaksossa*. Eräs ryhmäläinen oli laulanut yksin tämän kappaleen emäntäkoulussa. Tilanne oli ollut hyvin jännittävä, mutta lauluesitys oli siitä huolimatta mennyt hyvin ja moni oli tullut kehuaan. Tämän jälkeen lauloimme *Taivas on sininen ja valkoinen*. Laulun sanat herättivät keskustelua nuoresta sydäimestä ja siitä, kuinka heidänkin sydämensä on ollut joskus nuori ja ajatuksia täynnä. Eräs ryhmäläinen sanoi sydämensä olevan edelleen nuori, ulkokuori antaa vain väärän kuvan iästä.

Lopuksi lauloimme hengellisiä lauluja: *Täällä pohjan tähden alla, Päivä vain, Tule kanssani Herra Jeesus ja Suojelusenkeli*. Hengelliset laulut olivat erityisesti ryhmäläisten mieleen ja herättivät eniten keskustelua. Varsinkin Suojelusenkeli herätti paljon muistoja. Eräs ryhmäläinen kertoi kyöneleet silmissä laulun sanojen tuoneen turvaa hänelle lapsuusvuosina. Hän oli käynyt usein naapurissa leikkimässä, ja kun hän illalla oli kävellyt pimeää ja pelottavaa metsäpolkua pitkin kotiin, olivat laulun sanat karkottaneet pelon. Kahdelle muulle ryhmäläiselle laulu toi mieleen suojelusenkelitaulun, jossa kaksi lasta kävelee sillalla suojelusenkeli vierellään. Toinen heistä kertoi kutoneensa useita suojelusenkelitauluja, ja toinen muisteli voittaneensa upean suojelusenkelitaulun arpajaisissa. Eräälle ryhmäläiselle laulu toi mieleen hänen kuolleen lapsensa ja tämän hautajaiset, jossa kyseinen kappale laulettiin. Hän kertoi liikuttuvansa aina kyyneliin kuullessaan laulun, koska se tuo mieleen tuon surullisen päivän. Hän kuitenkin kertoi laulun ja sen herättämien muistojen olevan nykyään enemmän lohdullisia kuin ahdistavia. (Ks. s. 27. Levine Madori 2007, 48; Ahonen 1997, 56–57, 59.)

Täällä pohjan tähden alla -laulu herätti keskustelua elämän päättymisestä maan päällä. Eräs ryhmäläinen totesi odottavansa jo toiseen kotomaahansa pääsemistä, jolloin kolotuksille ja krempoille tulee loppu. Hän kehui pitävänsä erityisesti laulun sanoista, koska ne tuovat turvaa ja toivoa tulevaan. Erään ryhmäläisen ehdoton lempilaulu oli *Tule kanssani Herra Jeesus*. Hän toivoi laulua jo käydessäni haastattelemassa asukkaita. Hän pyysi laulua laulettavaksi vielä uudestaan tuokion päätteeksi.

Tuulikellon ruokasalissa istui myös muita asukkaita laulutuokiomme aikana. Jotkut heistä yhtyivät mukaan laulamaan. Eräs ryhmän ulkopuolinen asukas tuli seuraamaan lähempääkin toimintaamme ja osallistui keskusteluun. Kysyessäni ryhmäläisten toivekappaleita ensi tapaamista varten muutama ryhmän ulkopuolinen asukas huikkasi myös oman toivevirtensä. Oli hienoa huomata, että musiikkituokio aktivoi myös sivusta seuranneita asukkaita. Eräs heistä hyräili joitain laulamiamme kappaleita vielä itsekseen lopetettuumme tuokion. (Ks. s. 23. Koskinen 1995, 172.)

Päätimme laulutuokion palautekierrokseen, jolla jokainen sai vuorollaan kertoa mielipiteensä kuluneesta tuokiosta. Jokainen ryhmäläinen piti musiikkituokiosta, vaikka muutamat valittelivatkin lauluäänensä heikkoutta. He kertoivat tuokion tuo-

neen vaihtelua arkeen. Oli mukava laulaa tuttuja lauluja ja keskustella niistä. Eräs ryhmäläinen kertoi vain kuunnelleensa, koska ei pitänyt laulamista. Hän kertoi tuokion olleen siitä huolimatta nautinnollinen, koska laulut olivat hyviä ja sai osallistua keskusteluun. Hän olikin yksi innokkaimmista keskustelijoista. Eräs antoi kritiikkiä laulujen korkeasta sävellajista. Ryhmäläiset kertoivat pitäneensä varsinkin hengellisistä lauluista. He ehdottivat, että ensi kerralla laulaisimme pelkästään hengellisiä lauluja, mieluiten virsiä.

Ensimmäinen tapaamisemme sujui mielestäni hyvin. Ryhmää oli mukava ja helppo ohjata, koska ryhmäläiset osallistuivat aktiivisesti toimintaan. He lauloivat mukana, ja varsinkin loppupuolella keskustelu oli jo hyvin oma-aloitteista. Havaintojen teko oli tosin melko hankalaa laulun aikana, koska säestin pianolla. Musiikki toimi hyvänä yhteisöllisyyden virittäjänä, koska laulut herättivät muistoja ja keskustelua (Ks. 28. Koskinen 1995, 169). Harmillista oli, etteivät ryhmän miespuoliset asukkaat kyenneet osallistumaan. Ryhmän koko oli siitä huolimatta kuitenkin sopiva yhteislaulantaan ja keskusteluun.

8.4.2 Virsien veisuuta

Kuten viimeksi olimme sopineet, seuraavan kokoontumisen teemana oli virsien veisuu. Mukana olivat samat viisi naisvanhusta, ryhmään lupautunut miesasukas sekä viime kerralla toimintaamme aktiivisesti sivusta seurannut naisvanhus. Päätimme hoitajien kanssa ottaa hänet ryhmään mukaan, koska hän osallistui edellisellä kerralla sivusta niin aktiivisesti lauluun ja keskusteluun. Tuulikellon kissakin innostui virsien veisuusta ja tuli nukkumaan piirimme keskelle. Ryhmätoimintaan lupautunut toinen miesasukas ei kyennyt tälläkään kerralla osallistumaan toimintaan.

Aloitimme tuokion jälleen kuulumiskierroksella. Viikonloppuna Tuulikellossa oli ollut karaokelaulanta, jota muutama ryhmäläinen oli ollut seuraamassa. He eivät olleet kuitenkaan laulaneet itse vaan olivat antaneet ”parempien hoitaa laulupuolen”. He päivittelivät, kuinka tekniikka on kehittynyt hurjasti, kun ”tuollaisia vempaimia on kehitelty”. Suurin osa ryhmäläisistä muisti viimeviikkoisen tuokiomme.

He kertoivat odottaneensa virsien veisuutuokiota. Eräs myös kyseli, mihin ammat-
tiin olinkaan valmistumassa.

Lauloimme järjestyksessä jokaisen toivevirren. Uudet ryhmäläiset eivät osanneet
sanoa lempivirttään. Muut ryhmäläiset ehdottivat kuitenkin muitakin virsiä. Laula-
mamme virret olivat

- Tule kanssani Herra Jeesus
- Oi Herra henkes valo suo
- Oi Herra jos mä matkamies maan
- Ilta on tullut luojani
- Yö synkkä on jo hälventynyt
- Vieraalla maalla
- Oi Herra luoksein jää
- Matkamiehen mieli palaa
- Rauhan saivat pyhät Herran
- Kiitos sulle Jumalani
- Minä vaivainen oon.

Ryhmäläiset osasivat virsien sanat hyvin ulkoa. Useinkaan he eivät muistaneet
ehdottamansa virren numeroa, mutta sanat ja sävel olivat painuneet mieleen. Jos
joltain hänen ehdottamansa virren sanat unohtuivat, joku toinen ryhmäläinen muis-
ti, kuinka virsi jatkuu. Osasimme näin etsiä kyseisen virren hakemistosta. Varsin-
kin eräs ryhmäläinen osasi todella hyvin virsiä, ja hän lausui ehdottamistaan virsis-
tä ulkoa monta säettä. Jos minulle olivat jotkut virret vieraita, osa ryhmäläisistä
hyräili niitä, jotta osasin soittaa ne oikein. Suurin osa virsistä oli kaikille ryhmäläisil-
le tuttuja. He kertoivatkin, että kansakoulussa ja pyhäkoulussa oli tapana, että op-
pilaat opettelevat virret ulkoa. Eräs ryhmäläinen sanoi tämän vuoksi osaavansa
edelleen virsikirjasta lähes joka toisen virren ulkoa. (Ks s. 28. Levine Madori 2007,
47-48.)

Myös tällä kerralla ruokasalissa istui muitakin asukkaita, ja jotkut heistä yhtyivät
lauluihin. Eräs naisasukas tuli piiriimme lähelle istumaan ja pyysi virsikirjaa.

Palautekierroksella kaikki antoivat positiivista palautetta. Erityisesti vanhojen virsien laulamista pidettiin. Mukavaa oli myös se, että suurin osa virsistä oli tuttuja. Muutama ryhmäläinen ei osallistunut laulamiseen, mutta he kertoivat pitäneensä kuuntelemisesta. Muutama valitteli, että ”ääni on kuin kiven alla” ja tämän vuoksi itse laulaminen ei ole niin nautinnollista kuin aiemmin. He vitsailivat myös, etten jättäisi heitä tämän takia luokalle. Eräs ihmetteli, kuinka hän osasi edelleen näin hyvin virsien sanoja ulkoa, ja hän kertoi yllättyneensä positiivisesti muistinsa tilasta. Ryhmäläiset kehuivat taas, että tuokio toi vaihtelua päivään ja voitti ehdottomasti huoneessa makaamisen (Ks. s. 24. Shu-Ling ym. 2009, 15).

Ilmapiiri ja tunnelma ryhmässä oli mielestäni hyvä, mutta aiempi kerta sujui paremmin keskustelun osalta. Ryhmäläiset eivät juuri puhuneet oma-aloitteisesti, vaan minun piti johdatella keskustelua. He kuitenkin lauloivat kuuluvasti mukana ja ehdottivat aktiivisesti virsiä. Luultavasti ryhmän suuri koko, seitsemän asukasta, vaikutti siihen, että keskustelu ei ollut niin runsasta kuin viime kerralla. Ryhmän ainut miesasukas ei puhunut juuri lainkaan, ja kysymyksiini hän vastasi kutakuinkin yhdellä sanalla. Voi olla, että yhteisöllisyyttä heikensi myös se, että mukana oli miesasukas. Hänen kannaltaan taas olisi voinut olla mukavampaa, että ryhmässä olisi ollut muitakin miehiä.

8.4.3 Nuoruusvuosien muistelua

Koska edelliset tuokiot olivat laulamispainotteisia, tämän tuokion teemana oli nuoruusvuosien muistelu musiikin kuuntelun siivittämänä. Mukana oli viisi alkuperäistä ryhmäläistä, viime kerralla mukaan tullut naisasukas sekä naisvanhus, joka tuli oma-aloitteisesti paikalle nähdessään, että jotain toimintaa on alkamassa. Hän oli ollut seuraamassa sivusta toimintaamme edellisilläkin kerroilla. Annoin hänen liittyä seuraan, koska olisi ollut epäkohteliasta käskeä häntä poistumaan. Hän osallistui aktiivisesti keskusteluun ja nautti musiikin kuuntelusta. Toimintaan lupautunut toinen miesasukas ei huonon vointinsa vuoksi päässyt tälläkään kerralla osallistumaan, ja henkilökunta ehdotti, että hänen tilalleen tulisi joku toinen asukas – toimintaa sivusta seuranneita asukkaita nimittäin riitti. Kokoonnuimme Tuulikellon

toisen käytävän päähän pöydän ympärille. Lähettyvillä istui myös muita asukkaita, ja muutama tuli huoneestaan seuraamaan toimintaa kuullessaan musiikin soivan.

Kuulumiskierroksella muutama ryhmäläinen mainitsi taas odottaneensa musiikki-tuokiota. Muutamalla oli käynyt jälkikasvua kyläilemässä. Eräs valitteli tylsyyttä, ja hän olikin mielissään, kun oli järjestettyä toimintaa. Ryhmäläiset olivat melko vai-tonaisia kuulumiskierroksella aivan kuten edellisilläkin kerroilla. Toiminnan alettua keskustelu kuitenkin yltyi.

Aloitimme tuokion kuuntelemalla Olavi Virtaa. Eräs ryhmäläinen ehdotti, että kuun-telisimme kyseisen artistin laulun *Sua lemmin kuin järjetön mä oisin*. Kappale oli jokaiselle tuttu, ja muutama ryhmäläinen hyräili mukana. Kappaleen jälkeen asukkaat alkoivat oma-aloitteisesti keskustella laulajatahdestä, hänen musiikistaan ja urastaan. Olavi Virta oli ollut hyvin suosittu laulaja ryhmäläisten nuoruudessa, ja muutama oli käynyt hänen keikallaankin.

Muut kuuntelemamme laulut olivat

- Annikki Tähten Muistatko Monrepos'n
- Georg Malmstenin Saariston Sirkka
- Henry Theelin Liljankukkaa
- Metrotyttöjen Rakasta, kärsi ja unhoita.

Ryhmäläiset tunnistivat lähes heti kyseiset artistit laitettuani musiikin soimaan. Laulujen välissä keskustelimme artisteista ja ryhmäläisten nuoruusvuosista: tans-seista, elämänkumppanin löytymisestä, kotona järjestettävistä juhlista ja sota-ajan elämästä. Ryhmäläiset osallistuivat keskusteluun itsenäisemmin kuin aiemmilla kerroilla. Kappaleet herättivät paljon muistoja, joista keskustelimme. Musiikki sopi-kin erinomaisesti muistelun virittäjäksi. (Ks. s. 23. Hohenthal-Antin 2006, 64.)

Erään ryhmäläisen kesämökki oli ollut Georg Malmstenin mökin naapurissa, ja hän tunsi kyseisen tähden henkilökohtaisesti. Malmsten oli hänen kertomansa mukaan ihan tavallinen ihminen eikä käyttäytynyt lainkaan diivan elkein, kuten eräillä laula-jatähdillä on tapana. Erään ryhmäläisen veljet ja toisen ryhmäläisen poika olivat olleet muusikkoja, ja he jakoivat muistojaan siitä, millaista oli elää muusikkoper-heessä. Toisen ryhmäläisen lapsuudenkodissa pidettiin usein tanssiaisia, joissa

veljeskatras soitti haitarimusiikkia. Muutama muu ryhmäläinen oli tuntenut nämä miehet, ja keskustelu siirtyi hetkeksi heidän elämästään puhumiseen.

Aiemmissa ryhmätuokioissa ryhmän ainut miesasukas on ollut hiljainen: kysymyksiin hän on vastannut vain muutamalla sanalla eikä hän ole puhunut omaaloitteisesti mitään. Myöskään alkuhaastattelussa en saanut hänestä juuri mitään irti. Nyt hän silmät loistaen yhtyi keskusteluun, kun kyse oli nuoruusajan laulaja-tähdistä. Hän myös naputti jalkaa ja käsiä joidenkin kappaleiden aikana ja jopa hyräili mukana (Ks. s. 26. Jukkola 2003, 175). Hän muisteli muun muassa, mitä muita lauluja artisteilla kuuntelemiemme lisäksi oli, ja kertoi omastakin musiikkiharrastuneisuudestaan. Hän oli harrastanut nuorempana mandoliinin ja haitarin soittoa. Hän oli ollut myös kova käymään lavatansseissa:

”Monen tytön kanssa sitä tuli sielä pyärittyä.. piti siinä välis ottaa muutama rokkasuryppyki, jotta uskalsi nättiä likkaa pyytää tanssimaan...”

Tästä keskustelu siirtyi alkoholikulttuuriin. Ryhmäläiset muistelivat, että heidän nuoruudessaan tansseissa ei läträtty alkoholilla samalla tavoin kuin nykynuorten riennoissa. Ainoastaan miehillä saattoi olla taskumatti mukana, mutta naiset eivät juoneet. He päivittelivät, kuinka vuosikymmenten saatossa maailma on muuttunut huonolle tolalle. Sota-aikana tanssiaisia ei järjestetty ollenkaan. Koska nuorten oli päästävä kuitenkin ”hyppöölle”, niitä järjestettiin joskus salaa. Eräs ryhmäläinen kertoi innoissaan tanssiaiskokemuksistaan:

”Mulla oli tansseissa sellanen kaunis, monivärinen viuhka. Sitä mä heilutin ja mun miäs tuli pyytämään tanssiin.”

Tällä kerralla huomasin ensimmäisen kerran musiikin aktivoivan vaikutuksen fyysisiin toimintoihin. Keskustelun lisääntyessä musiikki aktivoi heitä myös fyysisesti: jotkut lauloivat mukana, keinuivat ja naputtivat rytmiä musiikin tahdissa. (Ks. s. 26. Jukkola 2003, 175.)

Eräs melko muistamaton ryhmäläinen innostui kuuntelemistamme entisajan lauluista ja alkoi lausua muutamaankin otteeseen erään laulun sanoja:

”Sulle lemmestä kertoa voisin, vain huulet vaikenivat. Laulurastas helkkyvin kielen mun tunteeni tulkitsi...”

Laulu oli jäänyt hänelle hyvin mieleen, ja hän toisti sitä muillakin tapaamiskerroilamme (Ks. s. 28. Levine Madori 2007, 47–48.)

Palautekierroksella suurin osa ryhmäläisistä antoi positiivista palautetta ryhmä-tuokiosta. Entisajan artisteja oli mukava kuunnella ja nuoruusmuistoista oli mukava keskustella. Oli mukava kuunnella pelkästään vanhoja, tuttuja kappaleita, koska niitä kuulee nykyään harvoin radiosta. Eräs ryhmäläinen olisi kaivannut maallisten laulujen lisäksi myös hengellistä kuunneltavaa. Eräs ryhmäläinen ei kuullut huonon kuulonsa vuoksi kaikkea, mitä keskusteltiin, ja tämän vuoksi tuokio ei ollut hänelle niin mieluinen kuin edellisillä kerroilla. Olin varannut hänelle tarkoituksella paikan vierestäni, jotta hän kuulisi ääneni. Muiden ryhmäläisten äänen kuuleminen tuotti kuitenkin välillä vaikeuksia, eikä hän tiennyt aina, mistä milloinkin puhuttiin.

Tuokio onnistui mielestäni erittäin hyvin. Ilmapiiri oli rento, keskustelu oli vilkasta ja ryhmäläiset nauttivat silmin nähden musiikin kuuntelusta ja muistojen jakamisesta. Mielestäni musiikin kuuntelu ja sen herättämistä muistoista keskustelu herättivät sellaista yhteisöllisyyden tunnetta, jota aiemmillä kerroilla ei ollut (Ks. s. 28-29. Koskinen 1995, 169). Musiikki aktivoi ryhmäläisiä monella eri tavalla, mikä oli hieno huomata. Havainnoiminen ja ryhmäläisten lausahdusten taltioiminen oli helpompaa kuin viimeksi, koska en istunut tällä kertaa pianon äärellä.

8.4.4 Levyraati

Seuraavalla tuokiolla järjestin ryhmäläisille levyraadin. Pidimme tuokion jälleen Tuulikellon käytävän päässä pöydän ympärillä. Mukana oli viisi ryhmäläistä, mukaan lukien kahdella viime tapaamisellamme toimintaan liittyneet asukkaat. Eräs alkuperäinen ryhmäläinen ei huonon vointinsa vuoksi jaksanut osallistua, ja eräällä oli vieras. Vieraan lähdettyä hän tuli kuitenkin seuraamaan toimintaamme harmitellen, ettei päässyt alusta alkaen mukaan.

Aloitimme tuttuun tapaan tuokion kuulumiskierroksella. Eräs ryhmäläinen oikaisi viime viikolla puhumaansa:

”Malmstenin pojan nimi olikin Ole eikä Juhan, miten mä sen sanoin, ja tyttö on Ragne.”

Tämä oli jäänyt vaivaamaan häntä viime tapaamisen jälkeen. Suurin osa ryhmäläisistä oli osallistunut juuri ennen tuokiotamme opiskelijoiden pitämään tuolijumppaan. Se oli ollut hyvä, mutta eräs totesi:

”Ei sitä meinaa jaksaa enää tän ikääsenä poloviaan kovin korkialle nostella.”

Eräs ryhmäläinen kertoi muiden ryhmäläisten vähäisten kuulumisten jälkeen, että ei elämä hoitokodissa ole kovinkaan vauhdikasta: aamulla herätään ja syödään, sitten odotellaan lounasta, oleskellaan, syödään päivällinen, oleskellaan, syödään illallinen ja mennään nukkumaan. Hoito on kyllä hyvää, mutta enemmän saisi olla yhteistä toimintaa, varsinkin niinä päivinä, jolloin ei käy edes vieraita. (Ks. s. 16. Siltanen 2000, 52-35.)

Kuulumiskierroksen jälkeen jaoin ryhmäläisille laput ja kynät, joihin he saivat kustakin kappaleesta merkitä arvosanan asteikolla 1–5. Kuuntelemamme kappaleet olivat

- Olavin Virran Hopeinen kuu
- Annikki Tähdän Balladi Olavinlinnasta
- Johanna Kurkelan Sun särkyä anna mä en
- Reijo Kallion Niittykukkia
- Harmony Sistersin Kodin kynttilät
- Katri Helenan Anna mulle tähtitaivas
- Eija Kuorimon Oi muistatko vielä sen virren
- Lapsikuoron esittämänä Suojelusenkeli.

Parhaimmat pisteet sai Katri Helenan *Anna mulle tähtitaivas*, ja pisteen päähän jaetulle kakkossijalle tulivat Olavi Virran *Hopeinen kuu* sekä Annikki Tähdän *Balladi Olavinlinnasta*. Johanna Kurkelasta ryhmäläiset eivät tykänneet lainkaan: kappale oli liian raskas ja vieras heille. Myös laulajan ääni kuulosti oudolta. Tämä sai-kin huonoimmat pisteet. Keskustelu siirtyi entisajan ja nykyajan laulujen vertailuun. Entisajan laulajien ääni oli ryhmäläisten mielestä kirkaampi kuin nykytähtien. Vanhoissa lauluissa on myös enemmän sanomaa. Varsinkin Katri Helena on hyvä esimerkki hyvästä laulajasta. Hänellä on heleä ääni, ja laulun sanat ovat hyvät.

Nuorempien muusikkojen musiikki tahtoo mennä toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos:

”Teeveestä ku katteloo joitain uusia laulajia, ei niistä jää oikee mitää miäleen, ei edes nimiä muista. Ja ne rummutukset ja kaikki... sellanen rokkirymyytys ei oo mun miäleen.”

Lapsikuoron esittämä *Suojelusenkeli* oli muutaman mielestä hellyttävä. Eräs olisi halunnut kuunnella kappaleen mieluummin Matin ja Tepon esittämänä, jolloin laulu olisi mennyt täysin nuotilleen.

Pisteiden antaminen kappaleille tuotti joillekin ryhmäläisille vaikeuksia. Se vei myös aikaa, eikä keskustelukaan ollut tällä kerralla vilkasta, koska pisteiden antaminen mietitytti. Kolme ryhmäläistä kirjasi itse arvosanan lappuihin, ja he halusivat kirjoittaa ylös myös laulajan nimen ja laulun. Muita ryhmäläisiä avustin arvosanan kirjaamisessa. He kykenivät kuitenkin miettimään arvosanan lauluille.

Keskustelun vähäisyyteen saattoi vaikuttaa pisteiden miettimisen lisäksi se, että ryhmäläiset olivat väsyneitä juuri päättyneestä jumppatuokiosta. Tälläkin kerralla huomasin tästä huolimatta musiikin aktivoivan vaikutuksen fyysisiin toimintoihin: jalat ja kädet naputtivat musiikin tahdissa. Muutama ryhmäläinen lauloi ja hyräili joidenkin kappaleiden mukana. (Ks. s. 26. Jukkola 2003, 175.) Myös pisteiden miettimistä lauluille voi pitää aktivoivana harjoituksena. Arvosanan antaminen vaati aivotyöskentelyä, ja huomasin, että etenkin eräälle ryhmäläiselle oli tärkeää miettiä tarkoin arvosana. Arvosanan kirjaaminen ylös paperille kehitti myös käsien hienomotoriikkaa, jota on hyvä ylläpitää.

Muutama ryhmän ulkopuolinen asukas tuli jälleen seuraamaan sivusta toimintaamme kuullessaan musiikin soivan. Eräs dementoitunut asukas mietti sivussa omaisensa kanssa arvosanoja kappaleille. Hän myös hyräili joidenkin laulujen mukana.

Palautekierroksella ryhmäläiset kertoivat pitäneensä laulujen kuuntelemisesta, varsinkin kun laulut olivat suomalaisia ja suurin osa niistä oli tuttuja. Joitain lauluja taas ei ollut mukava kuunnella. (Ks. s. 27. Ahonen 1997, 51.) Eräs huonokuuloinen ryhmäläinen sanoi tuokion olleen menettelevä. Hänen paikkansa on ollut aina minun vieressäni, jotta hän kuulisi ääneni. Hän ei kuitenkaan välillä kuule muiden

ryhmäläisten puhetta, minkä vuoksi hän ei aina tiedä, missä mennään. Tämän vuoksi hän ei kykene osallistumaan keskusteluun niin sujuvasti kuin muut ryhmäläiset. Muutama sanoi musiikin kuuntelun olevan mukavampaa kuin laulaminen, koska ääni on iän karttuessa heikentynyt.

Ryhmän havainnointi oli jälleen helppoa, kun vain kuuntelimme lauluja. Levyraati ei ollut kuitenkaan mielestäni paras toimintatuokio ryhmällemme. Jos osallistujat ovat kognitiivisilta kyvyiltään samalla tasolla, levyraati sujuisi luultavasti ongelmitta, jolloin se olisi nautinnollista kaikille. Joidenkin ryhmäläisten muistamattomuus ei ole haitannut aiemmin, mutta arvosanan antaminen tuotti heille hankaluuksia ja vei aikaa. Tuokio venyi tämän vuoksi hieman pitkäksi. Joitain ryhmäläisiä näytti kyllästytävän toisten ryhmäläisten hitaus, ja eräs kommentoikin, että ei sillä numerolla niin väliä ole, kunhan vain jonkin antaa.

8.4.5 Musiikki ja tunteet

Kokoonnuimme samaan paikkaan kuin kahdella edelliselläkin kerralla. Mukana oli kuusi ryhmäläistä. Eräs ryhmäläinen oli lastensa luona käymässä. Tällä kerralla keskustelimme musiikin herättämistä tunteista.

Kuulumiskierroksella muutama ryhmäläinen jutteli luonaan käyneistä omaisista. Eräs ryhmäläinen oli ottanut lapsenlapsena tekemän piirustuksen mukaan, jota hän innoissaan esitteli muille. Hänen käytöksestään huomasin, että hänelle oli tärkeää saada näyttää piirustusta toisille. Tästä keskustelu siirtyi hetkeksi lapsenlapsiin ja lapsenlapsenlapsiin. Muutama ryhmäläinen sanoi tuttuun tapaansa kuulumiskierroksella, että heille ei kuulu mitään erikoista, samaa kuin viime viikollakin.

Kuulumiskierroksen jälkeen keskustelimme, minkälainen musiikki kullakin herättää ilon, surun, vihan ja ahdistuksen tunteita. Keskustelimme myös kappaleista, jotka herättävät erityisesti suuria tunteita.

Nykyajan musiikkia kritisoitiin: sen jopa sanottiin herättävän vihaa ja ahdistusta. Kova ääni ja rämisevä musiikki alkavat ärsyttää ja saavat olon rauhattomaksi. Kuten jo viime kerralla keskustelimme, tuli nytkin puheeksi, kuinka televisiossa esiintyvät nykyaikaiset taiteilijat eivät jää lainkaan mieleen, koska heidän musiikkinsa on liian

tasapaksua ja mitäänsanomatonta. Toisin on Katri-Helenan musiikin laita: laulujen sanat ovat hyvät, sävel mieleenpainuva ja laulajan ääni heleä.

Surun tunteita herättivät jotkin mollivoittoiset kappaleet, joita on kuullut surullisina hetkinä, esimerkiksi kuolemantapauksissa. Muutama ryhmäläinen kertoikin läheisensä kuolemasta ja lauluista, joita hautajaisissa oli soitettu. Eräs ryhmäläinen alkoi jopa itkeä kertoessaan lapsensa kuolemasta. Hän palasi jälleen poikansa kuolemaan liittyviin surullisiin muistoihin. Hän oli kertonut myös ensimmäisellä musiikkituokiolla tästä tapauksesta. (Ks. s. 28. Vallejo Medina ym. 2007, 80.)

Kuuntelimme klassista musiikkia. Ensimmäisenä oli vuorossa Carl Orffin *Carmina Burana: "O Fortuna"*, joka on hyvin dramaattinen kappale. Ryhmäläiset kuvailivat hyvin tuntemuksiaan, joita kappale herätti. Kappaleesta tuli mieleen suuri hätä, pakokauhu, kiire ja tilanne, josta täytyy lähteä heti pois. Eräälle kappale toi mieleen talvisodan, toiselle tuli mieleen viimeöinen uni, jossa hän oli juossut pakoon karhua.

Seuraavaksi kuuntelimme Gabriel Fauren rauhoittavan *Elegien*. Ryhmäläiset kokivat kappaleen olevan rauhoittava, levollinen ja mukavan kuuloinen. Kappaletta kuuntelisi mielellään. Eräs analysoi ja kuvaili kappaletta tarkemminkin: kappaleen rytmi on tasainen, rauhallinen eikä nuoteissa ole hyppelyitä. Tämän vuoksi kappale saa aikaan kuulijassa levollisen olon. Kappale toi mieleen eräälle ryhmäläiselle Händelin *Largon*, jota hänen edesmennyt lapsensa oli usein soittanut ja jonka poika oli luvannut soittaa ryhmäläisen hautajaisissakin. Eräs ryhmäläinen arvaili, mitä soittimia kappaleessa oli. Hän tunnisti soittimet aivan oikein.

Kuuntelimme vielä Vivaldin iloisen teoksen *Kevät*. Kappale toi mieleen kevään ja purojen solinan. Eräs kertoi mieleensä tulleen kiireen ja tunteen, ettei tiennyt, mihin menisi ja mitä tekisi. Muutama kertoi, ettei menisi tällaista musiikkia ostamaan ja laittaisi radion nopeasti kiinni. Keskustelu kääntyi myös soittimiin, joita kappaleessa kuultiin. Ryhmäläiset kertoivat myös lempisoittimistaan, joita olivat viulu, mandoliini, haitari ja piano.

Palautekierroksella ryhmäläiset kertoivat pitäneensä tuokiosta, vaikka se olikin erilainen kuin aiemmat. Eräs sanoi, että ei osannut ajatellakaan, että tällaista toimintaa voisi olla. Muutama kertoi, että oli mukava kuunnella tavallisuudesta

poikkeavia kappaleita, jotka toivat monenlaista mieleen. Kappaleita ei tulisi muutoin kuunneltua, varsinkaan niitä, jotka herättivät negatiivisia tunteita. Jutteleminen musiikista ja ylipäätään toisten kanssa oleminen koettiin mukavaksi. Ryhmäläinen, jolla on huono kuulo, sanoi tuokion olleen kohtalainen.

Yllätyin, kuinka ryhmäläiset ottivat osaa keskusteluun ja pohtivat musiikin heissä herättämiä tunteita. Klassiset kappaleet herättivät ryhmäläisissä erilaisia voimakkaitakin tunteita ja mielikuvia, joita he jakoivat oma-aloitteisesti muille. (Ks. s. 27. Levine Madori 2007, 48; Ahonen 1997, 51, 56–57, 59.) Ryhmäläiset ottivat aktiivisesti osaa keskusteluun, ja ilmapiiri oli hyvä. Kevään aikana huomasin, että muutammat ryhmäläiset olivat selvästi puheliaampia kuin toiset, ja he keskustelivat oma-aloitteisesti joka kerta. Ohjaajana täytyy ottaa huomioon myös hiljaiset ryhmäläiset ja antaa heille puheenvuoro. Oli mukava huomata, kuinka kevään kuluessa ryhmän miespuolinen asukas muuttui puheliaammaksi.

8.4.6 Jumppaa ja aivojumppaa

Toiseksi viimeisen ryhmätuokion teemana oli fyysisten ja kognitiivisten kykyjen aktivoiminen musiikin avulla. Mukana oli kuusi ryhmäläistä. Eräs ryhmäläinen ei kyennyt huonovointisuutensa vuoksi osallistumaan toimintaan. Toimintaamme oli seuraamassa Voimaantumis-hankkeeseen opinnäytetyötään tekevä ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija. Hän tarkkaili omaa työtään varten toimintaamme kulkua ja vaikutuksia. Kokoonnuimme jälleen tuttuun paikkaan, Tuulikellon käytävän päähän, jonne laitoin ryhmäläisten tuolit piiriin.

Kuulumiskierroksella kaksi ryhmäläistä kertoi odottaneensa jo kovasti tuokiota. He kyselivät, minkä vuoksi en viime viikolla tullut pitämään toimintaa. Ryhmäläiset päivittelivät kevään nopeaa tuloa ja tulevaa pääsiäistä. Muutama kertoi menevänsä pääsiäisen pyhinä lastensa luona käymään. Ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija esitteli itsensä ryhmäläisille, ja ryhmäläiset tiedustelivat hänen opiskelusta ja töistään.

Aloitimme tuokion alkuverryttelyllä Vieno Kekkonen tulkitseman *Kultainen nuoruus* -kappaleen tahdissa. Otimme toisiamme käsistä kiinni, keinuimme musiikin tah-

dissa ja teimme helppoja verryttelyliikkeitä. Tämän jälkeen pidin varsinaisen tuolijumpan Tapio Rautavaaran *Lapin jenkan* tahdissa. Jokainen ryhmäläinen osallistui jumppaan ja teki liikkeitä omien kykyjensä mukaan. Musiikin tahdissa jumppa luonnistui mielestäni hyvin. Kappaleen päätyttyä keskustelimme laulun sanojen pohjalta Lapista. Eräs ryhmäläinen oli Lapista kotoisin, ja hän jakoi muistojaan Lapin-vuosiltaan. Hän oli asunut Sallassa. Luonto Lapissa eroaa suuresti Pohjanmaan maisemista: maasto on vaihtelevampaa ja tuntureita paljon. Kasvillisuus on erilaista, eikä Pohjanmaalla tule poroja vastaan kauppareissulla. Muutama oli käynyt Lapissa lomailemassa. Keskustelimme myös kappaleen esittäjästä, ja pidin pienimuotoisen tietovisan Tapio Rautavaarasta. Ryhmäläiset muistivat hyvin Tapio Rautavaaran uran vaihteita.

Kuuntelimme vielä Tapio Rautavaaran laulamana kappaleet *Juokse sinä humma* ja *Isoisän olkihattu*. Laulut olivat tuttuja ja mieluisia ryhmäläisille. Muutama ryhmäläinen innostui laulamaan laulujen mukana. Eräs lauloi *Juokse sinä hummaa* pitkälle ulkoa ennen kuin laitoin sen edes soimaan. Laulun kuunneltuamme keskustelu siirtyi hevosiin. Lähes kaikilla oli ollut lapsuudenkodissaan työhevosta. Hevosta käytettiin pelloilla, metsissä ja kirkkomatkoilla. Eräs ryhmäläinen muisteli Reima-nimistä hevosta, joka oli ollut metsätyöhevonen. Lapissa nuoruutensa viettänyt kertoi poroista, jota hänen kotonaan oli.

Isoisän olkihattu -kappaleesta pidin tietovisan. Esitin lauluun liittyviä kysymyksiä, joihin vastaus löytyi laulun sanoista. Tietyt ryhmäläiset muistivat todella hyvin laulun sanat ja osasivat suoraan vastata kysymyksiin, varsinkin ensimmäisiä säkeistöjä koskeviin kysymyksiin. Myös muistamattomimmat ryhmäläiset osasivat vastata kysymyksiin. Laulun sanat olivat jääneet siis hyvin heidän mieleensä.

Palautekierroksella ryhmäläiset kertoivat pitäneensä tuokiosta. He olivat mielisään siitä, että jumppa ei ollut kovin monimutkainen, koska monimutkaiset jumppat eivät tahdo enää onnistua. Jumppaamista on kuitenkin hyvä silloin tällöin harrastaa. Vanhoja lauluja oli mukava kuunnella, ja keskustelu muiden kanssa oli myös mieluista.

Tunnelma oli mielestäni rento. Yllätyin, kuinka hyvin laulun sanat olivat ryhmäläisten mielessä ja kuinka hyvin myös Tapio Rautavaara -aiheinen tietovisa meni (Ks.

s. 28. Levine Madori 2007, 47–48). Olisin voinut pitää useammastakin kappaleesta tietovisan. Järjestin tarkoituksella ryhmäläisille helpon tuolijumpan, jotta kaikki pysyisivät mukana. Se sujui hyvin. Ryhmäläiset ottivat hyvin vastaan ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijan. Sain häneltä palautetta tuokiosta sen päätyttyä. Hänen mielestään asukkaat osallistuivat hyvin aktiivisesti toimintaan ja keskustelu oli luontevaa.

8.4.7 Rentoutus ja mielikuvaharjoittelu

Tällä kerralla mukana oli vain neljä ryhmäläistä, mikä oli harmillista – olihan viimeinen tapaamisemme. Muut ryhmäläiset eivät olleet paikalla tai eivät kyenneet osallistumaan toimintaan. Tuokiotamme oli jälleen havainnoimassa ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija. Kokoonnuimme tuttuun paikkaan käytävän päähän, jonne asetin keinutuolit piiriin.

Kuulumiskierroksella keskustelimme jonkin aikaa eduskuntavaaleista, ja asukkaat painottivat äänestämisen tärkeyttä. Muutama paljasti äänestämänsä ehdokkaan sukupuolen ja sen, oliko tämä päässyt eduskuntaan. Tuulikellossa olivat käyneet vaaliavustajat, ja ryhmäläiset olivat mielissään mahdollisuudesta äänestää. Kaksi ryhmäläistä harmitteli kovasti sitä, että tämä on jo viimeinen kokoontumisemme. He kertoivat pitäneensä kovasti toiminnasta ja oli ikävää, että se loppuu nyt.

Kuulumiskierroksen jälkeen lauloimme kaksi yhteislaulua: *Synnyinmaan laulun* ja *Kesäpäivä Kangasalla*. Ryhmäläiset ehdottivat näitä kappaleita jakamistani lauluvihoista. Synnyinmaan laulun sanat herättivät keskustelua siitä, kuinka hyvä ja rakas maa Suomi on. Seuraamme liittyi myös eräs sivussa istunut asukas, joka lauloi innokkaana mukana ja pyysi laulun sanoja. Otin hänet mukaan piiriin istumaan.

Yhteislaulujen jälkeen pidin rentoutusharjoituksen. Pyysin asukkaita ottamaan hyvän asennon keinutuoleissaan ja sulkemaan silmänsä. Laitoin taustalle soimaan Chopinin *Nocturnen* ja luin Linda Levine Madorin TTAP-menetelmän mukaisen rentoutus- ja mielikuvaharjoituksen. Kaksi ryhmäläistä nukahti rentoutuksen aikana, ja eräs ryhmäläinen kertoi tarkasti maisemasta, johon hän muistoissaan palasi.

Hän oli luonnonpolulla ja ympärillä kasvoi kauniita, reheviä puita, joissa oli kesäisen vihreät lehdet. Kauniita joutsenia lenteli lammen yllä, ja laineet liplattivat rantaan. Oli kesä, eikä mihinkään ollut kiire; mitään ei tarvinnut tehdä. Toinen ryhmäläinen kertoi, että hänen mieleensä oli rentoutuksen aikana tullut lapsuuden mielinen leikkipaikka, joka oli luonnon helmassa. Musiikki ja rentoutusharjoitus herättivät siis mielikuvia (Ks. s. 27. Ahonen 1997, 56; Levine Madori 2007, 48). Tästä keskustelu kääntyikin hetkeksi lapsuuden leikkeihin.

Lopuksi lauloimme *Kalliolle kukkulalle* ja *Suvivirren*. *Kalliolle kukkulalle* -laulusta ryhmäläisten mieleen tuli jälleen tummaihoiset miehet, jotka olivat käyneet laulamassa suomeksi kyseistä kappaletta Tuulikellon asukkaille.

Palautekierroksella ryhmäläiset kertoivat pitäneensä tuokiosta. Tuokio toi vaihtelua arkeen, ja oli mukavaa muistella menneitä ja keskustella toisten kanssa. Rentoutumishetki oli rentouttava. Eräs kertoi tilan olevan liian pieni rentoutumiseen, ja toinen sanoi, ettei kyennyt keskittymään rentoutumiseen, koska pelkäsi alkavansa kuorsata.

Viimeinen tapaamisemme sujui mielestäni hyvin. Ryhmäläiset lauloivat innokkaasti mukana ja ehdottivat kappaleita. Laulaminen aktivoi jälleen ryhmän ulkopuolisiakin asukkaita, ja toimintaan osallistunut ryhmän ulkopuolinen jäsen osoittautui hyvin musikaaliseksi.

Hankkeeseen opinnäytetyötään tekevä opiskelija haastatteli vielä ryhmäläisiä. He olivat melko vähäpuheisia vastauksissaan, mutta haastattelussa korostui tyytyväisyys toimintaan. Ryhmäläiset pahoittelivat sitä, että tämä oli viimeinen tapaamisemme. He toivoivat, että syksyllä toiminta viimeistään jatkuisi. Kaksi ryhmäläistä kiitteli kyyneleet silmissä kuluneesta keväästä ja toivotti tervetulleeksi jatkamaan syksyllä toimintaa.

TAULUKKO 2. Musiikkituokion sisältö ja vaikutukset.

Kokoontumiskertojen teemat	Sisältö	Vaikutukset
1. Yhteislaulantaa	Yhteislaulujen laulaminen ja niistä keskusteleminen	Laulut herättivät muistoja ja keskustelua. Musiikki nosti pintaan tunteita. Hengelliset laulut toivat turvaa ja lohtua. Laulaminen aktivoi ryhmään kuulumattomia asukkaita.
2. Virsien veisuu	Toivevirsien laulaminen	Muistamattomuudesta huolimatta virsien sanat ja sävel osattiin ulkoa, mikä vahvisti itsetuntoa. Laulaminen aktivoi ryhmään kuulumattomia asukkaita.
3. Nuoruusvuosien muistelu	Musiikin kuuntelu ja nuoruusvuosien muistelu	Musiikki herätti muistoja ja runsasta, oma-aloitteista keskustelua, mikä lisäsi yhteisöllisyyden tunnetta. Musiikki aktivoi fyysisiä toimintoja. Musiikki aktivoi ryhmään kuulumattomia asukkaita.
4. Levyraati	Laulujen kuuntelu ja pisteiden anto	Musiikin kuuntelu sai ryhmäläiset jakamaan mielipiteitä keskenään. Musiikki aktivoi fyysisiä toimintoja. Musiikki aktivoi ryhmään kuulumattomia asukkaita.
5. Musiikki ja tunteet	Musiikin kuuntelu ja sen herättämistä tunteista keskustelu	Musiikin kuuntelu viritti keskustelua. Musiikki herätti muistoja, tunteita ja mielikuvia. Klassisen musiikin kuuntelu kiinnitti ryhmäläisten huomion soittimiin, joita kappaleissa käytettiin.
6. Fyysisten ja kognitiivisten toimintojen aktivoiminen	Tuolijumppa ja tietovisat	Musiikki herätti muistoja ja keskusteluja. Mieluisten laulujen kuuntelu sai ryhmäläiset laulamaan mukana. Laulujen sanat olivat hyvin

		ryhmäläisten muistissa. Tuolijumppa onnistui hyvin musiikin tahdissa.
7. Rentoutuminen	Laulaminen sekä rentoutus- ja mielikuvaharjoittelu	Harjoitus herätti mielikuvia. Musiikki toimi hyvänä rentoutumisen välineenä yhdessä mielikuvaharjoituksen kanssa. Laulujen sanat herättivät keskustelua. Laulaminen aktivoi ryhmään kuulumatonta asukasta.

9 KOKEILUN VAIKUTUSTEN ARVIOINTI

Kokeilun vaikutuksia arvioin tutkimispäiväkirjan analysoinnilla ja joka tapaamisella saadun palautteen pohjalta. Pyysin myös ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijalta kirjallisen arvioinnin kahdelta viimeiseltä tuokiolta. Ryhmätoimintojen päätyttyä tein Tuulikellon henkilökunnalle kyselylomakkeen.

9.1 Ryhmäläiset aiempaa tyytyväisempiä henkilökunnan arvioimana

Henkilökunnan palautelomakkeessa kysyin seuraavia asioita:

- Mitä mieltä olette olleet pitämistäni musiikkituokioista?
- Millaista palautetta ryhmäläiset ovat antaneet henkilökunnalle pitämistäni ryhmätuokioista?
- Ovatko ryhmäläiset kyselleet musiikkiryhmästä? Mitä?
- Onko ryhmäläisten käyttäytymisessä ollut havaittavia muutoksia ryhmätuokioiden jälkeen? Millaisia?
- Millaisia mahdollisuuksia ko. toimintaa on jatkaa esim. tietyin väliajoin?
- Millaista uutta toimintaa kaipaisitte Tuulikelloon?

Tarkoitukseni oli, että jokainen henkilökunnan jäsen vastaisi kyselyyn, mutta sain takaisin vain yhden lomakkeen. Siihen henkilökunta kertoi vastanneensa yhdessä. Kokeilun vaikutusten arviointia varten tarvitsin runsaampaa palautetta, joten annoin toukokuun loppupuolella Tuulikellossa järjestetyssä Voimaantumishankkeen päätösseminaarissa heille uudet palautelomakkeet. Siihen vastasi viisi hoitajaa. Sain palautelomakkeita yhteensä takaisin siis kuusi.

Kysymykseen ”*Mitä mieltä olette olleet pitämistäni musiikkituokiosta?*” tuli hyvin positiivista palautetta. Henkilökunta kertoi ryhmäläisten osallistuvan innokkaasti musiikkituokioihin ja musiikkituokioiden tuoneen vaihtelua Tuulikellon arkeen ja ryhmäläisten päiviin. Vastauksissa korostui, että henkilökunnan ja asukkaiden toiveet otettiin huomioon ryhmätoiminnan suunnittelussa ja tuokiot olivat kattavat, monipuoliset ja suunnitelmallisesti sekä pätevästi järjestetyt. Eräs vastasi, että tuokiot olivat sopivan mittaisia, jolloin ryhmäläiset jaksoivat olla mukana toimin-

nassa. Henkilökunta kertoi vetäjän kohdelleen ryhmäläisiä kunnioittavasti, olleen asiallinen, mukava ja innostunut asiastaan. Eräs totesi: ”on ollut mukava, että sinulla on ollut aikaa ja suurta halua toteuttaa tällainen Tuulikellossa.”

Myös ryhmäläiset olivat antaneet henkilökunnalle musiikkituokioista positiivista palautetta. Kahdessa lomakkeessa ilmeni, että ryhmäläiset olivat antaneet erityisen positiivista palautetta musiikkituokioista, joissa laulettiin ja kuunneltiin hengellistä musiikkia ja virsiä. Kahdessa lomakkeessa kerrottiin asukkaiden sanoneen tuokioiden olleen mukavia ja tuoneen vaihtelua arkeen. Kahdessa lomakkeessa myös kerrottiin, että asukkaat olivat sanoneet ohjaajan olleen miellyttävä ja ihana persoona vetämään ryhmiä. Eräälle vastaajalle ryhmäläiset olivat antaneet vähän palautetta, mutta se, mitä heiltä oli tullut, oli positiivista.

Neljässä vastauksessa ilmeni, että ryhmäläiset olivat kyselleet seuraavan musiikkituokion ajankohtaa. Kaksi vastaajaa kertoi asukkaiden keskustelleen heidän kanssaan musiikkiryhmien sisällöstä ja kyselleen heiltä, koska pidetään se musiikkituokio, jossa jokaisen toivelaulu lauletaan.

Kysymyksen ”*Onko ryhmäläisten käyttäytymisessä ollut havaittavia muutoksia ryhmätuokioiden jälkeen?*” vastauksien perusteella ryhmäläiset olivat musiikkituokioiden jälkeen tyytyväisempiä kuin aiemmin. Kaksi vastaajaa kertoi musiikkituokioiden luoneen yhteenkuuluvuuden tunnetta ja asukkaiden olleen virkeämpiä, iloisempia ja sosiaalisempia. Kolme vastaajaa sanoi, että ryhmäläiset ovat keskustelleet musiikkituokioista jälkeinpäin, joskus jopa koko illan. Eräs vastaaja kirjoitti, että ”onko mitään viriketoimintaa- kyselyt ovat vähentyneet”.

Jokaisen vastaajan mielestä olisi mukavaa ja tarpeellista, että tällainen musiikki-toiminta jatkuisi tulevaisuudessa. Suurin osa henkilökunnasta ei kuitenkaan osannut vastata, mitä mahdollisuuksia sen jatkamiseen olisi. Vain yksi otti kantaa kysymykseen siten, että ”ulkopuolisen vetämälle ryhmälle löytyisi aina aikaa”. Eräs vastasi, että tämänkaltaisessa pienryhmässä musiikkitoimintaa olisi helpompi järjestää, koska pienryhmässä jokainen voidaan ottaa paremmin huomioon.

Henkilökunta kaipaisi Tuulikelloon tulevaisuudessa enemmän musiikkiliikuntahetkien järjestämistä. Neljä vastaajaa oli tätä mieltä. Myös ehdotuksia musiikkiliikuntahetkien sisällöstä tuli. Esimerkiksi tanssiaiset ja tuolitanssihetket olisivat muka-

via. Huivit voisi ottaa mukaan tanssiin, jolloin käsillekin tulee fyysistä virikettä. Kolme vastaajaa kertoi toivovansa Tuulikelloon enemmän hengellistä musiikkia, koska asukkaat pitävät erityisesti hengellisestä musiikista. Seurakunta pitää Tuulikellossa vain harvoin hartaustilaisuuksia, joten hengellisen musiikkitoiminnan järjestäminen olisi tarpeellista.

Suullista palautetta en saanut juurikaan Tuulikellon henkilökunnalta. Mennessäni pitämään ryhmätoimintoja henkilökunnan jäsenet kyllä auttoivat ryhmäläisiä tulemaan paikalle, mutta he eivät seuranneet toimintaamme aktiivisesti sivusta kuin muutamalla kerralla. Näiden kertojen pohjalta he sanoivat, että ryhmäläiset nauttivat tuokioista ja että on mukava, kun käyn pitämässä näitä hetkiä. He ehdottivat ryhmääni mukaan myös ulkopuolisia asukkaita, jotka osallistuivat sivusta aktiivisesti toimintaan. Muutama henkilökunnan jäsen kiitteli tapaamistemme jälkeen, että kävin pitämässä musiikkituokioita. Tuulikellossa pidetyssä Voimaantumishankkeen päätösseminaarissa henkilökunta kiitteli kovasti kuluneesta keväästä ja kertoi musiikkituokioiden olleen mieluisa toimintamuoto.

9.2 Musiikista vaihtelua ja virkistystä ryhmäläisten arkeen

Pyysin myös ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijalta vapaamuotoisen kirjallisen palautteen niiltä kahdelta ryhmätoimintakerralta, joilla hän oli mukana. Hänen antamassaan palautteessa nousi esille, kuinka innokkaasti ryhmäläiset osallistuivat keskusteluun. Hän kehui musiikkituokioiden tunnelmaa hyväksi, ja ryhmäläisten hän kertoi olevan hyvin keskustelevia ja mielipiteitään jakavia. Ryhmäläisille annettiin hyvin tilaa tuoda omia ajatuksiaan julki, ja hän sanoi vetäjän ottaneen hyvin huomioon erilaiset vanhukset.

Viimeisellä kokoontumiskerrallamme ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija teki ryhmähaastattelun ryhmäläisille selvittääkseen ryhmäläisten kokemuksia musiikkituokiosta. Hän tiedusteli ryhmäläisiltä seuraavanlaisia asioita:

- Miltä ryhmään osallistuminen on tuntunut?
- Miten ryhmäläiset ovat kokeneet ryhmätoimintojen sisällön?
- Mitä ryhmäläiset odottivat toiminnalta?

- Millaista toimintaa ryhmäläiset jatkossa toivoisivat Tuulikelloon?

Viimeisellä kokoontumiskerrallamme mukana oli vain neljä ryhmäläistä, joten kaikkien ryhmäläisten mielipiteet eivät tulleet kuuluviin. Ryhmäläiset olivat haastattelutilanteessa melko vähäpuheisia, mutta vastauksissa korostui tyytyväisyys musiikki-toimintaa kohtaan.

Ryhmään osallistuminen oli ollut helppoa ja mukavaa. Haastattelussa ilmeni ryhmäläisten halukkuus osallistua tällaiseen toimintaan. Musiikkituokioiden sisällön ryhmäläiset sanoivat olleen hyvä, eikä heillä ollut esittää lisäehdotuksia tapaamisten sisältöön.

Ryhmätoimintoihin liittyviin odotuksiin ryhmäläiset eivät osanneet juuri vastata. He kertoivat odottaneensa toiminnalta yleisesti musiikkiin liittyvää virikettä ja laulua. Muutama sanoi, etteivät he osanneet odottaa toiminnalta mitään. Ryhmäläiset kertoivat, että haluaisivat vastaisuudessa laulaa enemmän ja kuunnella musiikkia. Liikuntatoiminta ei enää tahdo onnistua, kun ”on nuo rollaattorit”, joten pelkkä laulaminen ja musiikin kuuntelu olisi mukavinta.

Kerrottuani viimeisellä tapaamisellamme, että ryhmätoimintamme päättyy, ryhmäläiset kysyivät toiveikkaina, jatkuuko toiminta syksyllä. Eräs ryhmäläinen sanoi myös jo toiseksi viimeisellä tapaamisellamme kyöneleet silmissä:

”On kauhiala, kun tää loppuu, tässä on ollu niin hyvä käyrä.”

Kyseinen ryhmäläinen oli toinen heistä, jotka eivät aluksi aikoneet osallistua epämusikaalisuutensa vuoksi ollenkaan ryhmätoimintaan. Yhdessä erään toisen ryhmäläisen kanssa hän kertoi odottaneensa joka viikko musiikkituokiotamme. Ikävältä oli tuntunut etenkin silloin, kun tapaamistemme välissä oli yhden kerran kaksi viikkoa:

”Kyllä me nii ollaan oroteltu täällä likkaa saapuvaksi.”

Eräs ryhmäläinen kertoi musiikkituokioiden tuoneen vaihtelua ja virkistystä päivään:

”Täällä on kaikki päivät nii samanlaasia, tiettyä kaavaa noudattaa. Aamulla herätään, mennään syömään, ollaan huoneis, mennään syömään ja illalla taas petiin. Tämä toiminta on tuonu vaihtelua päiviin. Ei sen toiminnan tarte olla edes mitää erikoosta, pienetki muutokset ja tapahtumat tuo vaihtelua.”

Joka tapaamisemme lopussa pitämäni palautekierros oli hyvä keino selvittää, miltä musiikkituokiot tuntuivat ryhmäläisistä. Tämän vuoksi en pitänyt erillistä loppupalautetta ryhmätoimintojen päätyttyä. Palautekierroksilla korostui tyytyväisyys toimintaa kohtaan.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Musiikkiryhmätoiminta osoittautui pidetyksi toimintamuodoksi Tuulikellossa. Ryhmäläiset ja henkilökunta antoivat tuokioista hyvin positiivista palautetta. Kokeiluni perusteella musiikilla on voimaannuttavia vaikutuksia niin psyykkisiin, fyysisiin kuin sosiaaliinkin toimintoihin. (Ks. s. 23. Koskinen 1995, 172.) Ryhmäläiset olivat olleet henkilökunnan mukaan iloisempia, virkeämpiä ja sosiaalisempia kuin aiemmin. Kokeilu osoitti, että musiikkituokiot tuovat vaihtelua ja virkistystä ryhmäläisten arkeen, mikä tukee aiempia tutkimuksia. (Ks. s. 24. Shu-Ling ym. 2009, 15.) Ryhmäläiset odottivat tuokioita, niistä keskusteltiin ja päivätoiminnan järjestämiseen liittyvät kysymykset vähenivät. Sen sijaan ryhmäläiset kyselivät, koska seuraava musiikkituokio on. Toiminnan loputtua he toivoivat, että musiikkiryhmä jatkuisi.

Pienryhmämuotoisen musiikkitoiminnan järjestäminen hoitokodeissa on kokeilun perusteella hyödyllistä. Yhteislaulutilaisuuksien järjestäminen ja esiintyjien hankkiminen hoitokoteihin ovat yleisiä musiikillisia toimintamuotoja, mutta kuten eräs henkilökunnan jäsen palautteessaan sanoi, pienryhmissä jokainen vanhus tulee paremmin huomioiduksi. Huomasin, että musiikkituokiot lisäävät asukkaiden vuorovaikutusta ja sosiaalista kanssakäymistä. Kuuntelemamme ja laulamamme laulut herättivät paljon muistoja ja tunteita, ja näin musiikki toimi hyvänä keskustelun virittäjänä. Muistojen jakaminen muiden kanssa näyttää olevan tärkeää ja näin voimaannuttavaa. Vuorovaikutus ei ollut runsaampaa vain musiikkituokioidemme aikana, vaan ryhmäläiset saattoivat keskustella henkilökunnan mukaan musiikkituokiosta jopa koko illan tapaamistemme jälkeen. Musiikkituokioilla on siis selvä asukkaiden yhteisöllisyyttä lisäävä vaikutus. (Ks. s. 28. Koskinen 1995, 169.) Jopa hiljaisimmat ryhmäläiset yhtyivät keskusteluun mieleistä musiikkia kuunnellessaan tai laulaessaan. Tämä ei onnistuisi, jos sali olisi täynnä asukkaita. Pienryhmässä muistoista ja tuntemuksista voidaan keskustella syvemmin, mikä on voimaannuttavaa. Myös ohjaaja ja asukkaat tulevat paremmin tutuiksi pienryhmässä. Tämä luo osaltaan turvallisuuden tunnetta.

Ryhmän ohjaajana huomasin, kuinka monipuolisia käyttömahdollisuuksia musiikilla on vanhustyössä (Ks. s. 23. Hohenthal-Antin 2006, 64; Koskinen 1995, 172). Musiikin voi yhdistää erilaisiin toimintamuotoihin ilman että ohjaajan tai osallistuji-

en tulee olla erityisen musikaalisia. Tämän vuoksi musiikin käyttö ikäihmisten parissa on mielestäni helppoa ja kokeilun arvoista. Jo pelkkä musiikin kuuntelu saattaa olla hyvinkin voimaannuttavaa.

Musiikki toimii hyvänä muistojen virittäjänä. Huomasin, että musiikin kuuntelu tai laulaminen sopii erinomaisesti muistelutuokion alkuun (Ks. s. 23. Hohenthal-Antin 2006, 64). Musiikkia pystyy hyvin yhdistämään myös fyysisiin harjoituksiin. Musiikki sopii hyvin esimerkiksi tuolijumpan yhteyteen ja rentoutukseen. Musiikin kuuntelu ja laulaminen aktivoivat myös ryhmäläisten fyysisiä toimintoja ilman liikkumaan ohjaamista: keho keinui ja jalat ja kädet alkoivat naputtaa musiikin tahdissa (Ks. s. 26. Jukkola 2003, 175). Jotkut alkoivat laulaakin kuuntelemiemme kappaleiden aikana. Musiikkia kannattaakin kokeilla esimerkiksi liikuntahäiriöisten hoidossa.

Musiikin voi yhdistää helposti myös kognitiivisiin harjoituksiin. Levyraati on hyvä niin kognitiivinen kuin fyysinenkin harjoitus. Pisteiden antaminen vaatii ajatustyötä ja niiden kirjaaminen puolestaan käsien hienomotoriikkaa. Musiikkiaiheet tietovisat ovat myös hyvää aivojumppaa. Kokeilu osoitti, että dementoitunut kykenee kommunikoimaan musiikin kautta: laulujen sanat ja sävel osattiin täysin ulkoa, vaikka muuten hän ei kaikkea muistaisikaan (Ks. s. 28. Levine Madori 2007, 47-48). Musiikkia kannattaakin hyödyntää dementoituneiden hoitotyössä.

Kuorolaulu on yleinen musiikkiharrastus, ja moni ryhmäläinen olikin harrastanut juuri kuorolaulantaa. Yhteislaulutuokiossa vanhuksat saavat toteuttaa itseään laulaen ja samalla tuntea olevansa yksi ryhmästä (Ks. s. 29. Vallejo Medina 2007, 80). Yhteislaulutuokiot mahdollistavat lauluharrastuksen jatkumisen myös hoitokotissa.

Vanhetessa hengelliset asiat korostuvat usein. Hengellisten tarpeiden tyydyttäminen on tärkeää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Asiakkaan hengellisyyden tukeminen voi olla työntekijöille vaikeaa esimerkiksi erilaisen uskonnollisen vakaumuksen vuoksi. Tällaisissa tilanteissa kannattaa hyödyntää musiikkia, koska kokeilun perusteella musiikki on hyvä keino tukea myös hengellisyyttä. Laulamamme hengelliset laulut toivat turvaa ja lohtua ryhmäläisille. Laulujen sanat herättivät keskustelun hengellisistä asioista.

Musiikki näyttää aktivoivan myös ryhmän ulkopuolisia asukkaita. Useana kertana muita asukkaita tuli seuraamaan toimintaamme. Tästä voi myös päätellä, että musiikilla on aktivoivia vaikutuksia vanhuksiin ja että kokeiluni kaltaiseen toimintaan riittäisi halukkaita. Musiikin keinoin hoitokodin arkea voi elävöittää ja asukkaiden sosiaalisuutta edistää.

Koska musiikilla on paljon positiivisia vaikutuksia, sitä kannattaa hyödyntää enemmän vanhustyössä. Olisi tarpeen, että jokaisessa hoitokodissa olisi työntekijä, joka vastaisi erilaisten päivätoimintojen järjestämisestä. Tämä ei ole valitettavasti aina mahdollista, eikä hoitajilla ei ole aikaa järjestää säännöllisesti kokeiluni kaltaista toimintaa. Tällöin on hyvä suosia esimerkiksi vapaaehtoisten tai kansalaisopistojen järjestämiä toimintamuotoja. Myös vanhusten omaisia tai tuttavien voidaan hyödyntää. Myös musiikkiterapiaa tulisi suunnata enemmän ikäihmisille, jolloin koulutuksen saanut ammattilainen voi musiikin keinoin paneutua vanhusten voimaannuttamiseen. Olisi hyödyllistä, että sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten opintoihin kuuluisi musiikkiterapian kurssi, jolloin heillä olisi tietämys musiikin voimaannuttavista vaikutuksista sekä valmiudet toteuttaa musiikillista toimintaa työelämässä. Näillä keinoin taataan se, että hoitokotien arki ei ole ryhmäläiseni kuvaamaa pelkkää heräämistä, syömistä ja uudelleen nukkumaan menemistä. Tällöin asukkailla on mahdollisuus osallistua erilaisiin toimintamuotoihin, ilmaista itseään, kokea yhteisöllisyyttä ja jatkaa aiempia harrastuksiaan hoitokotiin muutettuun.

11 POHDINTA

11.1 Luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelu

Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa (2008, 12) itsemääräämisoikeus, voimavaralähtöisyys, oikeudenmukaisuus, osallisuus, yksilöllisyys ja turvallisuus ovat keskeisiä periaatteita puhuttaessa ihmisarvoisesta vanhuudesta. Nämä periaatteet tulee huomioida myös opinnäytetyön tekemisessä.

Musiikilla oli useita voimaannuttavia vaikutuksia, joten kokeiluni lisäsi osallisuutta ja voimavaralähtöisyyttä. Pysin valitsemaan henkilökunnan kanssa ryhmätoimintaan asukkaat, jotka ovat kognitiiviselta toimintakyvyltään kykeneviä tekemään tietoisien ratkaisujen ryhmätoimintaan osallistumisesta. Näin itsemääräämisoikeus säilyi, mikä on oleellinen osa tutkimuksen eettisiä ohjeita. Alkava muistisairaus tai normaalia vanhuuteen liittyvää muistamattomuutta oli kuitenkin jokaisella ryhmäläisellä, koska Tuulikellon asukkaiksi valitaan pääsääntöisesti muistisairaita vanhuksia. Jotta itsemääräämisoikeus ja valinnanvapaus todella toteutuisivat, kerroin heille toiminnan tarkoituksesta ja kysyin, ovatko he halukkaita osallistumaan toimintaan.

Kevään aikana mukaan liittyneiden kahden uuden ryhmäläisen muisti oli heikompi kuin alkuperäisten ryhmäläisten. He osallistuivat oma-aloitteisesti mukaan toimintaamme, ja henkilökunnan kehotuksesta pyysin heitä seuraavillakin kerroilla osallistumaan. Kerroin heille toiminnan tarkoituksesta mutta en haastatellut heitä, kuten alkuperäisiä ryhmäläisiä. Mielestäni itsemääräämisoikeus kuitenkin toteutui heidänkin kohdallaan, koska he tulivat kiinnostuneina seuraamaan toimintaamme ja nauttivat siitä silmin nähden. Olisi ollut heitä kohtaan loukkaavaa sulkea heidät ryhmän ulkopuolelle.

Vaikka vanhuksella on dementoiva sairaus, hänellä säilyy kyky kommunikoida itseään koskevista asioista ja kertoa itseään koskevista mieltymyksistä. Se, millä tavoin hän kommunikoi ja mistä asioista hän kertoo, muuttuu sairauden edetessä. (Topo 2006, 24.) Koska vanhukset liittyivät oma-aloitteisesti mukaan toimintaan ja

viihtyivät ryhmässä, katsoin, ettei heidän osallistumisensa ole eettisesti väärin, koska kokeiluni ei loukkaa heidän arvoaan eikä ole haitaksi heille – päinvastoin.

Käyttämäni tutkimusmenetelmät, havainnointi ja haastattelut, kohdistuivat vain siihen, mitä musiikki ryhmäläisille merkitsee ja miten he käyttäytyivät ryhmätuokioiden aikana. Näin tutkimusmenetelmät eivät olleet yhteydessä asioihin tai tilanteisiin, jotka olisivat voineet haavoittaa heitä tutkimuseettisesti. Havaintoni ryhmään kuulumattomien asukkaiden käyttäytymisestä tuokioiden aikana ei haavoita heidänkään intimitteettiään. (Sarvimäki 2006, 11; Topo 2006, 28.) Ryhmäläisten henkilöllisyys ei paljastunut ulkopuolisille kokeiluni missään vaiheessa.

Koska ryhmäläiset eivät olleet minulle entuudestaan tuttuja, ryhmäläisten käyttäytymisestä on saattanut jäädä huomioimatta joitain seikkoja tai jotkin piirteet ovat voineet korostua. Tulosten luotettavuuden kannalta olisi ollut hyvä, että ryhmäläiset tunteva Tuulikellon henkilökunnan jäsen olisi ollut joka kerralla seuraamassa toimintaamme. Henkilökunta seurasi jonkin aikaa toimintaamme sivusta kahdella ensimmäisellä kerralla, ja havaintojensa pohjalta he ehdottivat ryhmään uusia asukkaita.

Musiikkituokioita oli seitsemän, joten ryhmäläiset tulivat minulle tutummaksi kevään kuluessa, mikä helpotti havaintojenkin tekemistä. Kahdella ensimmäisellä kerralla säestin pianolla, jolloin ryhmäläisten havainnoiminen vaikeutui. Tapaamisten videoiminen olisi voinut olla varsinkin näillä kerroilla tarpeellista. En käyttänyt nauhuria tehdessäni haastatteluja tai pitäessäni tuokiota. Jälkikäteen ajateltuna nauhuri ja tuokioiden videoiminen olisivat helpottaneet havaintojen tekemistä sekä nopeuttaneet haastattelujen kulkua ja musiikkituokioissa ryhmäläisten lausahdusten taltioimista. Nauhurin puuttuminen ei kuitenkaan tee tuloksia epäluotettaviksi, koska sain riittävästi materiaalia haastatteluista ja musiikkituokioista. Nauhurin käyttö tai tuokioiden videoiminen olisi antanut työhöni lisää aineistoa ja näin syventänyt tuloksia. Kahdella viimeisellä kerralla mukana ollut ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija osallistui havainnointiin ja myös haastatteli ryhmäläisiä. Näin kokeiluuni kohdistui ulkopuolisenkin havaintoaineistoa.

Ryhmäläisiltä sain palautetta joka tuokion lopussa. Tällöin ryhmäläisillä oli tuoreessa muistissa tuokion tapahtumat, mikä teki palautteen annosta luotettavam-

paa. Erillistä loppupalautetta en ryhmäläisiltä kerännyt. Henkilökunnalta keräsin palautetta kyselylomakkeen avulla. Koska sain heiltä vain yhden lomakkeen takaisin, annoin heille kyselyn uudestaan Voimmantumis-hankkeen päätösseminaarissa. Lomakkeen täyttämiseen oli suhteellisen vähän aikaa, jolloin kysymyksiin vastaaminen on voinut jäädä pintapuoliseksi.

11.2 Oman prosessin arviointi

Opinnäytetyön tekeminen oli hyvin opettavainen kokemus. Se oli pitkä prosessi, ja huomasin sen tekemisen vaativan suunnittelua sekä itsensä johtamisen kykyä, jotka ovat välttämättömiä taitoja työelämässä pärjäämisen kannalta. Oli hyvä, että opinnäytetyön tekemiseen oli varattu riittävästi aikaa, jolloin työhön pystyi paneutumaan kunnolla ja ajatukset ehtivät kypsyä. Hyödyllistä oli myös se, että opinnäytetyöprosessin aikana sai palautetta ohjaavalta opettajalta.

Harjoittelujaksoilla ja kesätöissä olen saanut kokemusta vanhusryhmien vetämisestä, mutta vieraan ryhmän kanssa toimiminen on aina uusi ja opettavainen kokemus. Hoitokoti Tuulikello ja ryhmäläiset eivät olleet minulle entuudestaan tuttuja, mikä teki työstä haastavan. Tutustumiskäynti Tuulikelloon ja ryhmäläisten haastatteleminen antoivat kuitenkin alustavan kuvan siitä, millaisia ryhmäläiset ovat, ja kevään aikana tulimme puolin ja toisin tutummaksi. Ryhmän ohjaaminen oli vieraasta ympäristöstä huolimatta mukavaa, ja tuokiot sujuivat ongelmitta, mikä ei ole aina itsestänselvyys. Tulimme ryhmänä hyvin toimeen, ja ilmapiiri oli rento ja avoin. Ryhmäläiset osallistuivat aktiivisesti toimintaan, eikä häiriötekijöitä ollut. Dementiaan liittyviä käytöshäiriöitä ei ollut kenelläkään ryhmäläisellä tuokioidemme aikana, joten tuokiot sujuivat siltäkin osin hyvin. Vaikka sivusta seuraajia riitti ja ryhmään liittyi kevään aikana kaksi uutta asukasta, se ei vaikuttanut häiritsevästi tuokioiden kulkuun.

Henkilökunnalta olisin toivonut enemmän kiinnostusta ja innostusta musiikkitoimintaa kohtaan – varsinkin, kun kokeilu osoittautui pidetyksi ja ryhmäläisiä voimaannuttavaksi. Tarkoitukseni oli kehittää musiikin käyttöä menetelmäksi hoitokodin

arkeen. Kokeiluani ei sitoutunut seuraamaan kuitenkaan kukaan tietty henkilökunnan jäsen, mikä johtui luultavasti henkilökunnan kiireestä. Tästä syystä vaikutti siltä, että kokeiluni jäi vain kokeiluksi eikä näyttänyt jatkuvan ainakaan henkilökunnan pitämänä. Voimaantumishankkeen päätösseminaarissa esitin henkilökunnalle ja muille tilaisuudessa läsnä oleville havaintoni ryhmätoiminnoista sekä ehdotuksia, miten musiikkia voi hyödyntää vanhustyössä. Hankkeen loppuarvioinnissa oli kuitenkin noussut esille pitämäni musiikkitoiminta. Tuulikellon henkilökunta oli ker-tonut, että he aikovat keskittyä erityisesti musiikin käytön lisäämiseen päivätoimintamuotona.

Hyvä kehittämisaihe olisi tulevaisuudessa se, miten musiikin käytön saisi juurrutettua hoitokotien arkeen. Esimerkiksi geronomiopiskelijoiden projektiharjoitteluun tämän kaltainen projekti olisi hyödyllinen. Henkilökunnan kouluttamisen lisäksi omaisia ja vapaaehtoisia voisi innostaa ja kouluttaa järjestämään kokeiluni kaltaista toimintaa.

Opinnäytetyöni antoi hyvää kokemusta vanhusryhmän vetämisestä ja siitä, millaisia käyttömahdollisuuksia musiikilla on. Ryhmän vetäjän tulee ottaa monta seikkaa huomioon ohjatessaan toimintaa. Tässä ryhmässä tuli huomioida erityisesti huonokuuloisen asukas sekä se, että hiljaisemmatkin ryhmäläiset saavat puheenvuoron. Toimintaa vetäessäni opin hyödyntämään omia lahjojani ja huomasin, millaisia vaikutuksia musiikilla on vanhuksiin. Työtä tehdessäni minulle vahvistui se, että tulevassa geronomin ammatissani haluan olla edistämässä ikäihmisten osallisuutta taiteen – esimerkiksi juuri musiikin keinoin.

LÄHTEET

- Ahonen, H. 1997. Musiikki, sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Finn Lectura.
- Bengtson, V. L. & Kuypers, J. 1985. The family support cycle: psychosocial issues in the aging family. Teoksessa J. M. A. Munnichs, P. Mussen, E. Olbrch & P. G. Coleman (toim.) Life-span and change in a gerontological perspective. New York: Academic Press, 257–273.
- Heikkinen, H. L. T. 2006. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa H. T. L. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16–38.
- Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Kiilakoski, T. 2006. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa H.T.L. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki. Kansanvalistusseura, 78–93.
- Heikkinen, R.-L. 1991. Sosiaalinen yhteisyys ja toiminta vanhainkodissa. Teoksessa Vanhainkodeissa asuvien jyvaskyläläisten terveys, toimintakyky, sosiaalinen yhteisyys ja liikuntakäyttäytyminen. Ikivihreät-projekti. Sosiaalikeskuksen julkaisusarja 2. Jyväskylä: Jyväskylän kaupunki.
- Hemminki, A. & Palomäki, S.-L. 2010–2011. Voimaa ja yhteisöllisyyttä vanhuspalveluihin -kehittämiprojektin loppuraportti. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö. Tykes, työelämän kehittämisohjelma.
- Hervonen, A. & Pohjalainen, P. 1990. Gerontologian ja geriatrian perusteet. Tampere: Lääketieteellinen oppimateriaalikustantamo.
- Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hoitokoti Tuulikello. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.9.2011]. Saatavana: <http://www.tuulikello.fi>
- Hokkanen, L. 2009. Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa M. Mäntysaari, A. Pohjola & T. Pösö (toim.) Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus, 315–337.
- Huovinen, T. & Rovio, E. 2006. Liikkeelle toimijana vai tutkijana. Teoksessa H. T. L. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 94–113.

- Hyypä, M. 2005. Me-hengen mahti. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyypä, M. 2009. Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 531–539..
- Ikääntymisen teoreettiset lähtökohdat 2005. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 14.2.2011].
 Saatavana:
http://www.slidefinder.net/i/ik%C3%A4%C3%A4ntymisen_teoreettiset_l%C3%A4ht%C3%B6kohdat/9923152
- Isohanni, M. 1989. Vanhusten asuminen kotona ja vanhainkodissa. Teoksessa M. Isohanni (toim.) Ikääntyminen ja vanhusten hoitoyhteisö. Porvoo–Helsinki–Juva: WSOY. 58-63.
- Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa M. Marin & S. Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 173–177.
- Jyrkämä, J. 2001. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa A. Sankari & J. Jyrkämä (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen: iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 267–324.
- Jyrkämä, J. 2008. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 273–275.
- Jyrkämä, J. & Randell, S. 1987. Vanheneminen ja yhteiskunta. Vanhuuden ja vanhenemisen tarkastelua suomalaisen sosiaaligerontologisen tutkimuksen pohjalta. Tampereen yliopisto. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Sarja B, työraportteja.
- Koivula, A.-K. 2010. Valtauttavat menetelmät vanhustyössä. Luentomateriaali.
- Koskela, H. 2004. Koti vai kasarmi? Vanhusten ajatuksia vanhainkodista. Lisensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Sosiaalityö.
- Koskinen, K. 1995. Musiikkiharrastus ikääntyneiden psyykkissosiaalisen hyvinvoinnin edistäjänä. Teoksessa J. Erkkilä & Y. Heinonen (toim.) Avaa mielesi musiikille! Kohti tutkimuspohjaista musiikkiterapiaa. Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen laitoksen julkaisusarja A: tutkielmia ja raportteja 13. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. 161–175.
- Kukkola, H. 1991. Elämä vanhainkodissa: vanhainkodin asukkaat. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto.
- Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Finn Lectura.

- Kärki, K. 1994. Vanhusten musiikkiterapiasta. Teoksessa H. Ahonen-Eerikäinen (toim.) Taide psykososiaalisen työn välineenä. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, 151–153.
- Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Levine Madori, L. 2007. Therapeutic Thematic Arts Programming for Older Adults. Maryland: Health Professions Press.
- Liikanen, H.-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Helsinki: Opetusministeriö. Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto.
- Maranto, C. 1999. Musiikin sovellutukset lääketieteessä. Teoksessa M. Heal & T. Wigram (toim.) Musiikkiterapia: hoitotyöstä kasvatukseen. Helsinki: Unipress, 157–176.
- Marin, M. 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 89–117.
- Mäkinen, E. 2009. Ikäihmisten voimavarjoa tukevien toimintatapojen malli. Teoksessa E. Mäkinen, M. Kruus-Niemelä & M. Roivas (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Tutkimukset ja raportit 1. Helsinki: Yliopistopaino, 111.
- Partanen, M. 1994. Yhteislaulu terapiavälineenä. Teoksessa H. Ahonen-Eerikäinen (toim.) Taide psykososiaalisen työn välineenä. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja B: Selosteita ja opetusmateriaalia, 2. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, 108–111.
- Parviainen, T. 1998. Johdatus yhteisöllisyyteen ja sen lähikäsitteisiin. Teoksessa T. Parviainen & M. Pelkonen (toim.) Yhteisöllisyys – avain parempaan terveyteen. Työvälineitä hoitotyöhön. Helsinki: Stakes, 40–43.
- Päiväranta, E. 1996. Palvelutalojen elämänlaatua etsimässä – palveluasuminen asiakkaiden kuvaamana. Raportteja 198. Helsinki: Stakes.
- Rannikko, A. 2010. Musiikista sisältöä laitoshoidossa olevien arkeen. Vanhustyö 4, 46.
- Routasalo, P., Pitkälä, K., Savikko, N. & Tilvis, R. 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys. Kyselytutkimuksen tuloksia. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 3. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV-menetelmäopetuksen tietovaranto. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 12.6.2011]. Saatavana: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html.
- Sarola, J. P. 1996. Vanhukset selviytyjinä. Vanhusten asuinalueet ja sosiaaliset verkostot. Yhteiskuntapolitiikan tutkimuksia 1. Joensuu: Joensuun yliopisto: Yhteiskuntapolitiikan ja filosofian laitos.
- Sarvimäki, A. 2006. Vanhustenhuollon tutkimus ja tutkimusetiikka. Teoksessa P. Topo (toim.) Eettiset kysymykset vanhustenhuollon tutkimuksessa. Stakesin työpapereita 21/2006. Helsinki: Stakes, 9–13.
- Shu-Ling, C., Hui-Chuan, L. & Sui-Whi, J. 2009. Perceptions of group music therapy among elderly nursing home residents in Taiwan. [Verkkolehtiartikkeli]. *Complementary Therapies in Medicine* 17, 190–195. [Viitattu 4.4.2011]. Saatavana: <http://www.mendeley.com/research/perceptions-of-group-music-therapy-among-elderly-nursing-home-residents-in-taiwan/>.
- Siltanen, P. 2000. Uuteen palvelutaloon kotiutuminen vanhuksen kokemana. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Vanhustyön koulutusohjelma.
- Sosiaalihuoltoasetus 607/29.6.1983/607, 11. §. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 18.1.2011]. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830607>.
- STM & Suomen kuntaliitto. 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. [Viitattu 1.9.2011]. Saatavana: <http://pre20090115.stm.fi/ka1202801063405/passthru.pdf>.
- Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Gerontologia ja kansanterveys.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press.
- Toofany, S. 2007. Empowering older people. *Nursing older people* 19 (2), 12–14.
- Topo, P. 2006. Eettiset kysymykset vanhustenhuollon tutkimuksessa. [Verkkajulkaisu]. Stakesin työpapereita 21/2006. Helsinki: Stakes. [Viitattu 1.9.2011]. Saatavana: <http://www.stakes.fi/verkkajulkaisut/tyopaperit/T21-2006-VERKKO.pdf>.

- Tuomi, J. 2008. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.
- Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U.-M., Pyykkö, V. & Kivelä, S.-L. 2007. Vanhustenhoito. Porvoo–Helsinki: WSOY.
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Porvoo–Helsinki: WSOY.
- Vilkko, A. 2000. Riittävästi koti. *Janus* 8 (3), 213–230.
- Wadensten, B. 2006. An analysis of psychosocial theories of ageing and their relevance to practical gerontological nursing in Sweden. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 20 (3), 347–354.

LIITTEET

LIITE 1 Kysely Tuulikellon henkilökunnalle musiikkitoiminnan päätyttyä**Tuulikellon henkilökunnalle**

Pyydän teitä ystävällisesti kuvaamaan ja arvioimaan pitämiäni musiikkituokioita vastaamalla alla oleviin kysymyksiin.

Mitä mieltä olette olleet pitämistäni musiikkituokioista?

Millaista palautetta ryhmäläiset ovat antaneet henkilökunnalle pitämistäni ryhmätuokioista?

Ovatko ryhmäläiset kyselleet musiikkiryhmästä? Mitä?

**Onko ryhmäläisten käyttäytymisessä ollut havaittavia muutoksia ryhmä-
tuokioiden jälkeen? Millaisia?**

Millaisia mahdollisuuksia ko. toimintaa on jatkaa esim. tietyin väliajoin?

Millaista uutta musiikkitoimintaa kaipaisitte Tuulikelloon?

Kiitos vastauksista!

Terveisin Maiju Pernu

LIITE 2 Sopimus opinnäytetyöstä



Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Sopimus opinnäytetyöstä

Opiskelijan nimi ja yhteystiedot (osoite, puhelin ja sähköposti):

Maija Tervu, Korkkatie 1 A 3, 60200 Seinäjoki

040 839 7037, Maija.Tervu@seamk.fi

Koulutusohjelma: Geronomi, vanhuustyön koulutusohjelma (amk)

Opinnäytetyön ohjaajan nimi ja yhteystiedot (osoite, puhelin ja sähköposti):

Sirkka-Liisa Palomäki, Keskukskatu 32,

60101 Seinäjoki, 010-8302403, sirkka-liisa.palomaki@seamk.fi

Toimeksiantajan/työn tilaajan/yhteistyöorganisaation edustaja ja asema organisaatiossa: Toimitusintaja Jari Karvonen

Toimeksiantajan/työn tilaajan/yhteistyöorganisaation edustajan yhteystiedot (osoite, puhelin ja sähköposti):

Kurikan Tuulikello Oy, Kurikantie 201, 61300 Kurikka

06-450 7400, Jari Karvonen, 050 597 2425, jari.karvonen@tuulikello.fi

Opinnäytetyön (15 op) alustava nimi/aihe Musiikista voimaa

Opinnäytetyöhön kuuluvat tehtävät: Teoriatiedon keruu, musiikkiyhtymän vetäminen Tuulikelon asukkaalle

Työn tekemisestä aiheutuvien kustannusten korvaaminen: -

Arvioitu aika opinnäytetyön tekemiseen: 1 / 3 2010 - 25 / 10 2011

Päiväys 18 / 4 20011

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja.

Opinnäytetyöni saa julkistaa Theseus-verkkokirjastossa (rasti ruutuun)

Opiskelijan allekirjoitus: Maija Tervu

Ohjaajan allekirjoitus: Sirkka-L. Palomäki

Toimeksiantajan/tilaajan/yhteistyötahon edustajan allekirjoitus:

Jari Karvonen

HUOM! Sopimukseen mahdollisesti liittyvistä tekijänoikeuksista ja muista erityisehdoista on sovittava erikseen kirjallisesti.