

Paula Praktig

# Improlaulua ikäihmisille

Ammattimuusikkona osallistavassa musiikkitoiminnassa

Projektikuvaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Muusikko (AMK)

Pop/jazz-musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

12.12.2013

Tekijä Otsikko  Sivumäärä Aika	Paula Prättig Improlaulua ikäihmisille. Ammattimuusikkona osallistavassa musiikkitoiminnassa. Projektikuvaus. 33 sivua + CD-ääniteliite 19.11.2013
Tutkinto	Muusikko (AMK)
Koulutusohjelma	Pop/jazz-musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	säveltäjä-sovittaja
Ohjaajat	Lehtori Jukka Väisänen Hanketuottaja-tiedottaja Sonja Munter-Mäkeläinen
<p>Musiikki on tutkimusten mukaan hyväksi terveydelle. Kulttuuri- ja hyvinvointialojen rajapinnalle kehitetään Suomessa innokkaasti uudenlaista yhteistyötä. Mitä annettavaa muusikolla on hyvinvointialalle? Entä mitä annettavaa hyvinvointialalla voi olla muusikolle?</p> <p>Esimerkkitapauksena monialaisesta yhteistyöstä käytän Musiikki elämään -hankkeessa toteutettua työpajakokonaisuutta, jossa ikäihmisille tarjottiin improlauluun pohjautuvaa osallistavaa musiikkitoimintaa. Olin itse mukana ohjaamassa toimintatuokioita.</p> <p>Opinnäytetyöni on narratiivinen projektikuvaus. Se on monimuototyö, johon kuuluu keväällä 2013 toteutettu käytännön osuus ja kirjallinen osuus. Lähestyn aihetta ajankohtaisuuden kautta sekä henkilökohtaisella että yhteiskunnallisella tasolla.</p> <p>Improlaulu soveltuu osallistavaksi menetelmäksi hyvin. Ryhmäläiset pääsevät osallistumaan kaikkeen toimintaan ja vaikuttamaan siihen suoraan. Ohjaajalle improlaulu on melko vaativaa ja samalla erittäin palkitsevaa. Muusikko-ohjaaja tarvitsee työkalupakkiinsa musiikkitaitojen lisäksi osaamista mm. ryhmäpedagogian, ilmaisun ja vuorovaikutustaidon alueilta. Lisäksi tarvitaan opastusta vanhusten kanssa toimimiseen.</p> <p>Hyvinvointialalta voi avautua muusikolle työllistymismahdollisuuksia ja uutta perspektiiviä omaan työhön, mutta monialainen yhteistyö ja työnkuvien laajeneminen tuo mukanaan myös haasteita. Työssäni avaan Suomen tämänhetkistä tilannetta ja pohdin ratkaisuja keskeisiin rakenteellisiin ongelmiin.</p> <p>Lopuksi kehittelen improlaulumenetelmää eteenpäin ja pohdin tulevaisuuttani työelämässä.</p>	
Avainsanat	osallistava musiikkitoiminta, teatteri-improvisaatio, impro, improlaulu, toiminnallinen menetelmä, luovat menetelmät, musiikki ja hyvinvointi, taide-toiminta, taidelähtöiset menetelmät, kulttuurin hyvinvointivaikutukset, ikäihmiset, seniorit, hankeoppiminen, kulttuuri, hyvinvointi, soveltava taide

Author Title Number of Pages Date	Paula Prättig Improvising Songs for Older People: A Professional Musician in a Participatory Music Project 33 pages + CD appendice 12 December 2013
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Pop & Jazz Music
Specialisation Option	Composition And Arrangement
Instructors	Jukka Väisänen M.Mus, Sonja Munter-Mäkeläinen Producer&Publicist
<p>According to research, music has positive impacts on our health. In Finland, a new kind of co-operation is building up between the social services and the creative field. The question is, if a professional musician can have something to offer to this co-operation, and <i>vice versa</i>, if they can benefit from it.</p> <p>As a sample case I use one subproject of the nation-wide development project “Music for Life”. The goal was to activate elderly people through a series of participatory music workshops. The main substance of the workshops was improvised song. I was part of the conducting team guided by professionals.</p> <p>My thesis consists of the operational project itself and its written narrative representation. For the theoretical framework I retrieved information from reports, strategies, papers, statistics, professional and academic publications and websites. I followed discourses in seminars and newspapers and talked to people I know and listened to their ideas.</p> <p>Improvised song is an extremely participatory method. People in the group are free to join the action by their own will and abilities. No special skills or previous experience is required. The actions and words of the participants have an immediate effect on the action itself. For a musician, conducting an improvised song workshop is rather challenging. The musician-conductor needs additional skills from the areas of group pedagogy, interaction and articulation. They also need understanding of the basic concepts and techniques of theatre improvisation. They might also need guidance for working with elderly people.</p> <p>The alliance of music and social services can open up new professional perspectives for musicians. Multi-professional cooperation – new lines of work being drawn outside the conventional job descriptions – challenges the <i>status quo</i>. A functional co-operation of two traditionally very different professional fields means developing new societal structures. In my thesis I take a look at the structural challenges in Finland and consider possible solutions for the most evident issues.</p> <p>I end my thesis by outlining developmental ideas on the participatory method of improvised song and by verbalizing some thoughts on how being involved in this project has affected my professional prospects.</p>	
Keywords	Participatory music, improvisation, improvised song, health, seniors

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Hyvinvoinnista Suomessa	2
2.1	Rakennemuutos	2
2.2	Musiikista hyvinvointia – ja toimeentuloa?	2
2.3	Taiku -toimintaohjelma	3
2.4	Musiikki elämään -hanke	4
3	Termit tutuiksi	5
3.1	Kolmas sektori	5
3.2	Soveltava taide ja taiteen soveltava käyttö	5
3.3	Yksilön kulttuuriset oikeudet	6
4	Rakenteellisia haasteita kulttuuri- ja hyvinvointialojen yhteistyössä	6
4.1	Koulutus ja asenteet	7
4.2	Kohtaamattomuus	8
4.3	Rahoitus	8
5	Osallistavat menetelmät taiteessa	10
5.1	Osallistava musiikkitoiminta vs. musiikkiterapia	10
5.2	Osallistava musiikkitoiminta vs. yhteisötaide	11
5.3	Osallistava musiikkitoiminta vs. musiikinopetus	11
6	Teatteri-improvisaatio ja improvisoitu laulu osallistavana menetelmänä	12
7	Koulutuspäivän anti: ryhmänohjausta ja ryhmäohjausta	13
7.1	Ohjaajaminä	13
7.2	Improteknikat	13
8	Improtuokiot Myyrastissa	14
8.1	Improlaulutoukiot à la Miska & Johanna	15
8.2	Kohderyhmänä ikäihmiset	17
8.3	Muusikko-säveltäjän näkökulma improlauluun ja improlaulun säestämiseen	19
8.4	Viimeinen tapaaminen palvelutalon kevätjuhlassa ja CD:n luovutus	21

9	Palaute	21
9.1	Vaikutukset ja palaute ikäihmisiltä	21
9.2	Palaute henkilökunnalta	22
9.3	Palaute kanssaohjaajilta	23
9.4	Itsereflektio	24
10	Pohdinta ja johtopäätökset	25
10.1	Kuinka lauluimpro-menetelmä soveltuu osallistavaan musiikkitoimintaan	25
10.2	Lauluimproa sisältävän työpajakokonaisuuden jatkokehittelyä	27
10.3	Ajatuksia työllistymisestä ja oman palvelutuotteen kehittämistä	28
	Lähteet	31
	Liitteet	
	Liite 1. Lista työpajoissa käytetyistä vuorovaikutustekniikoista	
	Liite 2. Asiakkaiden kommentteja ja haastattelu	
	Liite 3. Muisto-CD	

## 1 Johdanto

Olin jo jonkin aikaa opintojen edetessä miettinyt, miten voisin valmistumisen jälkeen käyttää musiikillista osaamistani niin, että siitä olisi hyötyä sekä työllistymiseni kannalta että laajemmin sosiaalisesti tai yhteiskunnallisesti. Olin huomannut, että vaikka pääkaupunkiseudulla, etenkin Helsingissä, toisaalta on jopa ylitarjontaa konserteista ja kulttuuritoiminnasta, toisaalta alueelta löytyy myös huomattava määrä ihmisiä, joiden mahdollisuus päästä nauttimaan musiikista ja kulttuurista on syystä tai toisesta rajallinen. Usein nämä ihmiset voidaan lukea ryhmiin, jotka koetaan myös sosiaalisesti jollain tavalla haasteellisiksi. Niinpä osallistuin kiinnostuneena lokakuussa 2012 Musiikki elämään -hankkeen pilottiprojektiin, jossa kokeiltiin uudenlaista *osallistavan musiikkitoiminnan* työpajaa ikäihmisille.

Työpajojen – tai oikeammin toimintatuokioiden – pääpaino oli osallistavassa vuorovaikutuksessa. Päätyöskentelymuotona toimi improvisaatioteatteriin pohjautuva improvisoitu laulu. Työpajoja vetivät Konserttikeskukseen kautta mukaan hankkeeseen tulleet ammattilaiset: näyttelijä-muusikko Miska Kajanus ja luovan alan sekatyöläinen Johanna Vikstén. Musiikinopiskelijoita pyydettiin mukaan tutustumaan ja osallistumaan toimintaan avustajina. Toteutimme ensin syksyllä 2012 kolme 45 minuutin mittaista työpajaa Havukosken palvelutalon päivätoimintakeskuksessa Havurastissa Vantaalla. Toimintaa kehitettiin edelleen keväällä 2013, jolloin samantyyppisiä tuokioita toteutettiin Myyrmäen Myyrastissa, jälleen kolme yhden viikon sisällä. Tällä kertaa opiskelijat saivat alustavan koulutuksen toimintaan, ja ohjausvastuuta siirrettiin viikon edetessä opiskelijoille. Erityisen hienoa oli, että sain viikon päätteeksi tilaisuuden vetää vielä yhden tuokion kokonaan itse. Tuokiot nauhoitettiin, ja lopuksi laadin niissä syntyneistä lauluisista muisto-CD:n osallistujille.

Tämä opinnäytetyö on tehty monimuototyönä: se kattaa sekä toiminnalliset tuokiot että kirjallisen osan. Kirjallisessa osassa avaan toiminnan tarkoitusta ja taustoja sekä kuvailen improlaulun käyttöä osallistavan musiikkitoiminnan muotona. Pohdin osallistavaa musiikkitoimintaa myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Osallistuessani toiminnallisiin tuokioihin ja esitellessäni niiden sisältöjä pohdin mm. seuraavia kysymyksiä:

- 1) Kuinka lauluimpro-menetelmä soveltuu osallistavaan musiikkitoimintaan?
- 2) Millaisia työllistymismahdollisuuksia osallistava musiikkitoiminta voi tarjota pop/jazz -musiikin ammattilaiselle?

## 2 Hyvinvoinnista Suomessa

Tässä luvussa taustoitetaan kulttuurin hyvinvointipalveluiden lisäämistarvetta maassamme. Kerron lyhyesti taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista, opetusministeriön julkistamasta toimintaohjelmasta sekä Musiikki elämään -hankkeesta, johon toimintatuokiot liittyivät.

### 2.1 Rakennemuutos

Viime vuosina maassamme on herännyt laaja kiinnostus taiteen ja kulttuurin vaikutuksesta ihmisten hyvinvointiin. Syynä tähän on varmaankin ollut se aikamme talouskonnosta kumpuava oivallus, että terveet ja toimintakykyiset kansalaiset tulevat valtiolle halvemmaksi kuin sairaat ja toimintakyvyttömät. Painetta hyvinvoinnin parantamiseen kaikissa ikäluokissa luo etenkin valtava ikärakenteen muutos, joka suomalaista yhteiskuntaa kohtaa lähivuosikymmeninä. Puhutaan kestävyysvajeesta: työssäkäyvien veronmaksajien määrä ei riitä kattamaan suurten ikäluokkien eläkkeitä ja terveydenhuoltoa.

Tilastokeskuksen arvion mukaan yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä nousee nykyisestä 18 prosentista 26 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä. Väestöllinen huoltosuhde (lasten ja eläkeläisten määrä sataa työikäistä kohden) oli vuoden 2011 lopussa 52,9. Ennusteen mukaan 60 huollettavan raja ylittyisi vuonna 2017 ja 70 huollettavan raja vuoteen 2028 mennessä. (Tilastokeskus 2012)

Yhtälöä hankaloittavat entisestään maamme heikentyneet työllisyysnäkökymät ja korkea työikäisten työkyvyttömiä määrää. Vuonna 2012 työkyvyttömyyseläkettä sai 192000 18–62-vuotiasta kansalaista. Huomiota herättävää on, että heistä suurin ryhmä (39% eli 74880 henkilöä) oli työkyvyttömyyseläkkeellä mielenterveyden häiriöiden vuoksi. (Valtioneuvoston kanslia & Tilastokeskus 2013)

### 2.2 Musiikista hyvinvointia – ja toimeentuloa?

Kun eläkeläisten määrä kasvaa ja työikäisten määrä pienenee, vanhustenhuoltoon on kehitettävä muitakin ratkaisuja kuin kallis laitoshoido. Niin sanottujen lääkkeettömien hoitomuotojen vähittäinen nousu lääkehoidon rinnalle on avannut ovia kehittää erilaisia

taidelähtöisiä menetelmiä hoitotyön tueksi. Ennaltaehkäisevän, terveyttä ja osallisuutta ylläpitävän työn tärkeys on ymmärretty jopa valtionhallinnon tasolla, kuten käy ilmi Opetusministeriön linjauksesta vuodelta 2010: "Kulttuurin kansantaloudellista merkitystä ei voi mitata ainoastaan yritysten liikevaihdon tai työllistymislukujen mukaan. Kansantaloudellisesti merkittäviä ovat kulttuurin vaikutukset ihmisten henkiseen hyvinvointiin ja syrjäytymisen ehkäisemiseen sekä suvaitsevaisuuden ja keskinäisen ymmärryksen ja luottamuksen edistämiseen." (Opetusministeriön julkaisu 2010:10, 28–29)

Taiteen ja kulttuurin hyvinvointia lisäävistä vaikutuksista on tehty lukuisia tutkimuksia Suomessa ja ulkomailla. Kulttuurin harrastaminen mm. pidentää elinajanodotetta, lisää yhteisöllisyyttä, sosiaalista pääomaa ja hyvän elämän kokemuksia, laskee stressitasoa, vaikuttaa myönteisesti muisti- ja aivotoimintoihin, lisää työhyvinvointia sekä nopeuttaa aivoinfarktista toipumista. (Liikanen 2010, 65–66; Nummelin 2011)

### 2.3 Taiku -toimintaohjelma

Opetusministeriö julkaisi tammikuussa 2010 osana terveyden edistämisen politiikkaohjelmaansa Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelman vuosille 2010–2014. Ohjelmassa esitetään 18 toimenpide-ehdotusta, joiden avulla taide ja kulttuuri edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Painopisteitä on kolme:

- 1) kulttuuri osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen ja ympäristöjen edistäjänä
- 2) taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa, sekä
- 3) työhyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin.

Kentällä työhön on tartuttu innokkaasti. On käynnistetty useita soveltavan taiteen hankkeita, joissa taidetoimintaa viedään uusiin ympäristöihin. Samalla koulutetaan, kerätään kokemusta ja tietoa sekä ideoidaan uudenlaista yhteistyötä kulttuuri- ja hyvinvointialojen välille. Ongelmana kentällä tällä hetkellä ei vaikuta olevan niinkään ideoiden tai innostuksen puute, vaan toiminnan vakiinnuttamisen vaikeus hankerahoituksen loputtua. On huomattu, että hankkeessa toteutetun hyvinvointipalvelun juurruttaminen osaksi organisaation normaalia toimintaa onnistuu paremmin, kun palvelu on asiakaslähtöinen eli vastaa todelliseen tarpeeseen. Asiakaslähtöisyyden toteutumiseksi tarvittaisiin tiiviimpää monialaista yhteistyötä, joka puolestaan ei voi toteutua ilman uu-



sia väyliä eri alojen ammattilaisten kohtaamisille. (Havu, Talvitie, Rajakari & Kuusimäki 2011, 17)

Taiteilijoiden ja hoitolaitosten maailmojen katsotaan perinteisesti olevan valovuosien päässä toisistaan. Hankkeissa on kuitenkin huomattu, että tätä henkistä etäisyyttä on mahdollista kuroa umpeen ja asenneilmastoihin on mahdollista vaikuttaa mm. lisäämällä tietoa ja saattamalla ihmisiä yhteen yli totuttujen ammattirajojen. On havahduttu huomaamaan uudenlaisten kulttuuri- ja hyvinvointialan yhteistyötä tukevien rakenteiden tarve ja käynnistetty kehityshankkeita asian korjaamiseksi. Perinteisesti taidetoimintaa hoitolaitoksissa on totuttu tekemään vapaaehtoisvoimin. Esimerkiksi koululaiskuorot saattavat opettajan johdolla vierailta juhlapäivinä alueen vanhainkodeissa. Tiedän erään sellaisenkin hoitolaitoksen, jossa vastuu viriketoiminnasta on sysätty yksittäiselle hoitajalle, eikä hänelle varata riittävästi aikaa eikä rahaa toteuttaa sitä muun työn ohessa. Kyselytutkimusten mukaan kysyntää ammattilaisen toteuttamalle kulttuuritoiminnalle on, niin asiakkaiden kuin henkilökunnankin puolelta: "Yhteistä hoitokentällä oli, että melkein jokainen vastaaja toivoi lisää aktiivista toimintaa yksiköihin." (Suni 2011, 8)

Kuinka sitten taide kaikkine hyvine vaikutuksineen saadaan osaksi kansalaisten, tässä tapauksessa etenkin hoitolaitosten ja ikäihmisten arkea? Maassamme on koko joukko alityöllistettyjä, toimeentulonsa kanssa tuskailevia taiteilijoita ja taideopiskelijoita, joista osalla olisi perehdytyksen jälkeen valmiudet toimia hyvinvointialalla. Kaikille tällainen työ ei toki sovellu, mutta osalle taiteilijoista se voisi olla yksi varteenotettava toimeentulon lähde. Vakiintuneiden rahoituskäytäntöjen, sopivan koulutuksen ja välittäjäportaan puuttuessa kysyntä ja tarjonta eivät tällä hetkellä kuitenkaan kohtaa. Koulutusta ja tietoutusta tarvittaisiin lisää. Välittäjäportaan osalta yksi mahdollisuus olisi, että kuvataiteilijoita, säveltäjiä ja tuottajia edustavat valtakunnalliset järjestöt toimisivat ns. sillanrakentajina (Havu ym. 2011, 17). Musiikkialalla tällaisia ovat esimerkiksi Musiikin edistämiskeskus, Konserttikeskus, Suomen säveltäjät ry, Elvis ry, Muusikkojen liitto ja Suomen ohjelmatoimistojen liitto.

## 2.4 Musiikki elämään -hanke

Yksi aiheen tiimoilta toteutettu hanke, johon tämä opinnäytetyönikin liittyy, on kolme ja puoli vuotta kestävä Musiikki elämään. Se on valtakunnallinen EU:n rahoittama hanke, jonka tarkoitus on edistää taiteen käyttöä sosiaalisen hyvinvoinnin välineenä. Yksi hankkeen tehtävistä on pilotoida uutta palvelumallia, jossa kolmannen sektorin yhdis-

tykset ja järjestöt tuottavat kuntien ostettavaksi erilaisia osallistavan musiikkitoiminnan ja yleisötyön palveluita. Hankkeen puitteissa erilaisia palvelutuotteita on testattu ja hiottu valmiimmiksi paketeiksi. On syntynyt uusia yhteistyökanavia ja toimintatapoja. Lisäksi mukana olevat ammattikorkeakoulut jakavat tuotannollista osaamistaan järjestöille sekä kouluttavat opiskelijoitaan osallistavaan musiikkitoimintaan. Hankkeen päätteeksi internetiin kootaan materiaalipankki asiasta kiinnostuneiden vapaaseen käyttöön.

### 3 Termit tutuiksi

Mutta mitä on osallistava musiikkitoiminta? Mikä on kolmas sektori? Entä improvisaatioteatteri? Esittelen asiat seuraavissa alaluvuissa.

#### 3.1 Kolmas sektori

Yhteiskuntatieteissä koko yhteiskuntaelämän ajatellaan jakaantuvan sektoreihin, joilla on kullakin omat toimintalogiikkansa ja instituutionsa. Näitä ovat: ensimmäinen sektori eli markkinat ja yritys-elämä, toinen sektori eli valtio ja julkinen sektori, kolmas sektori eli kansalaisjärjestöt ja vapaaehtoinen kansalaistoiminta, neljäs sektori eli perhe, kotitaloudet ja intiimit suhteet. Kolmatta sektoria voisi kuvailla sanoilla "voittoa tavoittelematon kansalaistoiminta" ja "vapaaehtoisuus". Kolmannen sektorin organisaatiot vaihtelevat suuresti niin kokonsa kuin toimintojensakin puolesta. Niihin luetaan mm. erilaiset seurakunnat, yhdistykset, järjestöt ja säätiöt. (Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali 2013)

#### 3.2 Soveltava taide ja taiteen soveltava käyttö

Osallistava taidetoiminta on yksi soveltavan taiteen muoto. Soveltava taide puolestaan on laajasti käytetty kattotermi, jolla tarkoitetaan taidetyöskentelyä perinteisten taiteen instituutioiden ja tilojen ulkopuolella. Soveltavuudella viitataan taiteen esittämistapaan tai syntymuotoon. Siinä mielessä termi "taiteen soveltava käyttö" on täsmällisempi kuin "soveltava taide", sillä soveltaminen ei viittaa taiteen sisältöön, arvoon tai laatuun, vaan itse työskentelyn käytäntöihin ja menetelmiin. Määre "soveltava" ei siis määritä taidetta, vaan tekemistä. (Strandman 2007)

Virallista määritelmää siitä, millainen taiteen käyttö on soveltavaa, ei ole. Jukka Virtala on listannut mielestäni osuvasti taideprojektin tai tapahtuman ominaisuuksia, jotka tekevät siitä soveltavan. Sellaisia ovat:

1. Taide välineenä: toiminnassa korostuvat muut(kin) kuin taiteelliset, valmiiseen teokseen tähtäävät tavoitteet, esimerkiksi taiteen käyttö terveyden tai vaikkapa matkailun edistämiseen.
2. Yhteistyö: taiteilijat toimivat organisaatiossa yhteistyössä muiden sektorien toimijakentillä, esimerkiksi hoito- tai yritysympäristössä.
3. Taiteilijan rooli: taiteilija rakentaa uusia toimintamalleja ja yhteistyömuotoja käyttäen monialaista osaamista, joka ei rajoitu hänen taiteelliseen substanssiinsa. (Virtala 2013)

### 3.3 Yksilön kulttuuriset oikeudet

Soveltavasta taiteesta puhuttaessa nousee usein esiin ajatus yksilön kulttuuristen oikeuksien toteuttamisesta. Sillä viitataan YK:n ihmisoikeusjulistukseen, jonka artiklan 27 mukaan ”jokaisella on oikeus vapaasti osallistua yhteiskunnan sivistyselämään, nauttia taiteista sekä päästä osalliseksi tieteen edistyksen mukanaan tuomista eduista” (Yhdistyneet Kansakunnat 1948). Käytännössä tämä tarkoittaa, että kulttuuria ja taide-elämyksiä viedään sellaisten ihmisten luo, joiden mahdollisuus itse päästä taiteen äärelle on heikentynyt tai tyystin kadonnut.

## 4 Rakenteellisia haasteita kulttuuri- ja hyvinvointialojen yhteistyössä

Luettuani läpi alueellisten taidetoimikuntien tekemät selvitykset kulttuuritoiminnasta alueensa hoitoyksiköissä, minulle kirkastui mm. se fakta, että suurin osa hoitohenkilökunnasta ei tiedä yksikkönsä viriketoimintabudjetin määrää. Osa ei tiennyt edes, onko sellaista olemassa. Ne harvat, jotka osasivat nimetä summan, antoivat masentavia lukuja: vuotuista virkistysbudjettia oli varattu 0–3500 euroa, summan pyöriessä enimmäkseen alle tuhannessa eurossa. Resurssien puute koettiin suurimmaksi esteeksi kulttuurin hyvinvointivaikutusten lisäämiselle. Muita koettuja esteitä olivat työvoiman riittämättömyys, työaikojen sovittamisen ongelmat, liian huonokuntoiset potilaat, palvelujen saavutettavuus/sijainti. Taiteilijoiden puolelta esteeksi koettiin niin ikään rahoituksen puute, puutteet välineistössä, riittämättömät tai sopimattomat tilat sekä kokemattomuus erityisryhmien kanssa työskentelystä. Monialaisten toimintamallien ja yhteis-

työverkostojen puute vaivasi molemmilla puolilla. (Moisander & Laitinen 2011; Hokkanen 2011; Lehto 2011; Suni 2011; Kemmo & Salminen 2011; Perttula 2011; Mustaniemi & Kuusimäki 2011; Imporanta 2011; Laine 2011; Pääkkö 2011; Hirvonen 2011; Lintunen 2011.) Huomautan, että selvitykset ovat vuodelta 2011, joten voi olla että tilanne on siitä parantunut Taiku -ohjelman myötä.

#### 4.1 Koulutus ja asenteet

Toimintaterapian ja taideterapian koulutusta maassamme on. Joissakin oppilaitoksissa mm. sosiaalialan koulutusohjelmissa sivutaan toiminnallisia menetelmiä ja taidelähtöisiä vuorovaikutustapoja. Seinäjoen ammattikorkeakoulussa opiskellaan tapahtumatuotantoa sosiokulttuurisista lähtökohdista. Jotkin korkeakoulut järjestävät täydennyskoulutuskursseja kulttuurialan ja hoitoalan ammattilaisille. Koulutus on vielä kuitenkin hyvin hajanaista.

Kun toimitaan useiden eri alojen rajapinnoilla, tulokulmat ovat erilaisia. Taiteilijoiden osalta koulutuksessa olisi mielestäni tarpeen tarjota vuorovaikutus- ja kohtaamiskoulutusta sekä tietoa muistisairauksista ja muista yleisistä ikäihmisten toimintakykyä heikentävistä sairauksista. Lisäksi taiteilija tarvitsee tietoa hoitoalan arjesta ja käytännöistä, kuten palveluista, tehtävistä, laitoksista, henkilökunnan kokoonpanosta, viikko-ohjelmista, sidosryhmistä, rahoituksesta ynnä muusta. Hankkeiden puitteissa onkin perehdytetty taiteilijoita hoiva-alan ympäristöihin sekä koulutettu hoitohenkilökuntaa taidelähtöisten menetelmien käyttöön.

Yksi haaste on saada taidetoiminnasta pitkäkestoista ja jatkuvaa. Haasteelliseksi on raporttien mukaan osoittautunut myös, kuinka juurruttaa menetelmien käyttö osaksi hoitoyhteisöjen arkea. Osin syynä tähän ovat niukat resurssit – taidetoimintaa toivotaan, mutta siitä ei olla valmiita maksamaan. Osin myös asennoituminen, sillä uudet työtavat monissa tapauksissa vaatisivat hoitohenkilökunnalta muutoksia totuttuun työ-  
kulttuuriin. Siksi pä johtoportaan tietämyksellä, asenteella ja tahtotilalla on suuri merkitys taidetoiminnan laadun ja määrän kannalta.

Asiantuntijoita tarvittaisiin myös lobbaamaan ja tiedottamaan sitkeästi ”kirstunvartijoille” eli päättäjille taiteen ja kulttuurin tutkitusti hyvää tekevästä terveysvaikutuksista. Sekin on tavallaan koulutustyötä, asennevaikuttamista. Ja se olisi välttämätöntä, jotta kulttuu-

ri- ja sosiaalialan yhteistyö nytkähtäisi seuraavalle tasolle ja vakiintuisi osaksi terveydenhuoltoa.

#### 4.2 Kohtaamattomuus

Kysynnän ja tarjonnan kohtaamattomuus on yksi osa ongelmaa. Sosiaali- ja terveysalalla ei tiedetä, mistä kulttuuripalveluja voisi tilata. ”Virikevastaavat myös kokevat, että on vaikeaa valita taiteilijoita palvelutaloon esiintymään. Ei ole aikaa varmistaa etukäteen taiteilijoiden ’laatua’ tai heidän sopivuuttaan. Tällä hetkellä taiteilijat valitaan palvelutaloihin yritys ja erehdys -menetelmällä ja usein omien, asukkaiden tai omaisten kontaktien perusteella.” (Varho & Lehtovirta 2010, 39) Toisaalla palvelujen tuottajat eli taiteilijat ja kulttuurikeskukset tai -verkostot eivät aktiivisesti lähesty hoitolaitoksia markkinoinnissaan.

Kulttuuripalveluiden tarjonnan tulisi olla asiakaslähtöistä. Tulisi selvittää, mitä asiakkaat tarvitsevat, ja pyrkiä tarjoamaan palvelutuotteita, jotka vastaisivat aitoon tarpeeseen. Asiakasryhmä ei ole homogeeninen, vaan asiakkaat ovat aina yksilöitä, joilla voi olla hyvinkin toisistaan poikkeavat maut, elämäntarinat, mielipiteet ja mielihalut. Sosiaali- ja terveyspuoli voisi tulla vastaan tässä asiassa huomioimalla kulttuurimielitykset alusta asti esimerkiksi asiakkaan hoitosuunnitelmaa laadittaessa. Näin hoitohenkilökunnalla olisi tieto siitä, millaisesta taiteesta tai toiminnasta kukin asiakas nauttii, millaisia kulttuuripalveluja hän toivoo. Tarpeet olisi mahdollista kartoittaa. Vain siten palvelutuotteesta voi saada asiakaslähtöisen.

#### 4.3 Rahoitus

Muusikon työllistyminen osallistavan musiikkitoiminnan pariin ei ole vielä aivan mutkaton. Ongelmakohta numero yksi on palkka. Kuka sen maksaa? Hoitolaitosten resurssit ovat muutenkin tiukoilla. Hyvinvointialan järjestöt ja yhdistykset (ns. kolmas sektori) toimivat tällä hetkellä enimmäkseen RAY:n rahoituksella, osittain myös julkisella rahalla sekä lahjoitusten ja jäsenmaksujen varassa (Saukko 2012). Loppuvuodesta järjestöjen kassat alkavat olla tyhjä. Selkeitä vastauksia tähän ongelmaan ei vielä ole. Itse olen miettinyt seuraavanlaisia rahoitusvaihtoehtoja:

Valtiolla on rahastoja, joissa kasvatetaan pääomaa. Ehkä jonkin tällaisen rahaston tuotto voitaisiin osoittaa suoraan kulttuuriterveyspalveluihin. Lisäksi on yksityisiä rahastoja ja säätiöitä, jotka myöntävät esimerkiksi taiteilija-, tutkija-, ym. apurahoja. Ehkä jonkin tai jotkin niistä voisi saada mukaan tällaiseen, esim. jonkin eläke- tai vakuutusrahaston. Entäs apurahat? Osana vuosien 2010–2014 Taiku -ohjelmaa opetus- ja kulttuuriministeriö osoittaa Taiteen edistämiskeskuselle rahaa kulttuurin hyvinvointivaikutuksia edistävien hankkeiden ja projektien avustamiseen. Vuonna 2013 Taiteen edistämiskeskus jakoi taiteen ja kulttuurin hyvinvointiavustuksina yhteensä 370 000 euroa 117 projektille tai hankkeelle (Taiteen edistämiskeskus 2013). Summa on pieni ja se sisältää kaikki taiteenlajit. Suurin osa apurahansaajista oli, kuten arvata saattaa, taide- ja kulttuuripuolen toimijoita. Muutama hoito- ja hoivalaitos oli saanut avustuksen taiteilijan palkkaamiseen. Yksi vanhainkoti oli saanut avustusta taiteilijaresidenssin ylläpitoon tiloissaan. Aivan loistava idea! Uusia, ennakkoluulottomia yhteistyön muotoja on siis kehitteillä, ja valtio tukee niitä, vaikkakin varovaisesti.

Yksi rahoitusvaihtoehto voisi olla amerikkalaistyylinen sponsoriyhteistyö. Varakas yritys, vaikkapa lääkefirma, kustantaa esim. 3kk mittaisen yhteisötaideprojektin kunnalliselle, yksityiselle tai järjestövetoiselle laitokselle/yksikölle. Miten firma tästä sitten hyötyisi? Ainakin osana imagonhallintaansa siten, että yrityksen nimi mainitaan projektin joka käänteessä ja logo on näkyvillä kautta linjan. Kenties yhteistyöhön voisi liittyä sekin, että sponsori saisi sovitussa määrin vaikuttaa projektin sisältöön tai ehkä jopa hyödyntää projektissa syntynyttä taidetta jollain sovitulla tavalla, esimerkiksi liikelahjoina. Itse kyllä hieman karsastan ajatusta, että jokin kaupallinen taho tulisi sanelemaan taiteen sisältöjä tai toimintatapoja. Yhteistyössä, johon liittyisi rahoittajan jonkinlainen oikeus sisältöön tai tuotoksiin, sopimusten täytyy olla mm. tekijänoikeuksien osalta hyvin tarkkaan mietittyjä ja oikeudenmukaisia. Niin tai näin, yritysten yhteiskuntavastuu on joka tapauksessa asia, joka pulpahtaa julkiseen keskusteluun aina silloin tällöin. Suomessa taidetta ja kulttuuria on perinteisesti rahoitettu yhteisistä varoista. Viime aikoina sitä on pyritty myös voimakkaasti kaupallistamaan. Sponsoriyhteistyöstä suomalaisilla on kokemusta lähinnä urheilun puolelta. Hallituksen päätös laskea yritysten yhteisöveroa vuoden 2014 alusta 4,5 prosenttiyksiköllä (Valtioneuvosto 2013) nähdäkseni kuitenkin vihjaa siihen suuntaan, että sponsoritoiminnalle voisi tulevaisuudessa olla laajemmat edellytykset.

## 5 Osallistavat menetelmät taiteessa

Osallistava taidetoiminta on tekemistä, jossa yleisön tai osallistujan rooli ei ole passiivinen vaan häntä kannustetaan osallistumaan aktiivisesti taiteen tekemiseen tai työpajan kulkuun, tuomaan siihen oman panoksensa. Matalan osallistumiskynnyksen menetelmiä on kehitetty jo runsaasti esimerkiksi tanssin, valokuvauksen, kuvataiteen, kirjoittamisen, sarjakuvan ja askartelun saralla.

Osallistava musiikkitoiminta tarkoittaa, että yleisö tai yhteisö osallistuu yhteisen musiikkihetken luomiseen esimerkiksi soittamalla, laulamalla, sanoittamalla, tanssimalla. Musiikin kautta kohdataan ja kuunnellaan toisia, osallistutaan vuorovaikutukseen ja toimitaan yhdessä. Tällaisella toiminnalla on monia suotuisia psykologisia ja emotionaalisia vaikutuksia. Parhaimmillaan osallistava taide- ja musiikkitoiminta tuo omakohtaisen kokemuksen mahdollisuudesta vaikuttaa omaan ja muiden elämään (Musiikki elämään, 2013).

Usein uusia termejä määritetään vertaamalla niitä jo vakiintuneisiin käsitteisiin ja kertomalla, mitä ne eivät ole. Kokeilenpa minäkin tällaista rajanvetoa. Pyydän lukijaa ottamaan huomioon, että tämä on omaa tulkintaani, sillä en ole löytänyt termeistä virallisia määritelmiä. Apuna olen käyttänyt Pavlicevicin teosta *Groups in Music*, s.23-31, muistiinpanoja Liisa-Maria Lilja-Viherlammen seminaariluennolta 21.3.2013, sekä Kalanin *The Art Of Facilitation* -podcastia.

### 5.1 Osallistava musiikkitoiminta vs. musiikkiterapia

Osallistavalla musiikkitoiminnalla on teoreettista yhteneväisyyttä musiikkiterapian kanssa, mutta tavoitteet ovat erilaiset. Musiikkiterapia on psykoterapiaa, jonka tavoite on kuntoutuminen. Se on yksilölliseen hoitosuunnitelmaan ja hoitosuhteeseen perustuvaa toimintaa. Sen sijaan osallistavassa musiikkitoiminnassa tapahtumia ja syntyneitä teoksia ei tulkita psykologisesti, vaan tavoitteena on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn harjaannuttaminen, tukeminen ja ylläpitäminen.

## 5.2 Osallistava musiikkitoiminta vs. yhteisötaide

Englanninkielisessä kulttuuriympäristössä yhteisöllisestä musiikkitoiminnasta käytetään laajasti termiä "community art" eli yhteisötaide. Suomessa yhteisötaide-käsite on ymmärtääkseni pikkuhiljaa vakiintumassa tarkoittamaan sellaisen taideteoksen tai taideprojektin luomisprosessia, jolla on jonkinlainen sosiaalinen tai yhteisöllinen perusta. Taideteos sekä muotoutuu että toteutetaan yhteistyössä tietyn ihmisryhmän tai yhteisön kanssa. Tämä ryhmä voi olla vaikkapa urheilujoukkue, metron käyttäjät, turvapainhakijat, sukuseura, työyhteisö tai satunnaisia museovieraita. Projektin alullepanija on yleensä ammattitaiteilija, joka vastaa myös prosessin kulusta ja lopputuloksesta. Prosessin kesto sekä teoksen elinikä ja käyttötarkoitus vaihtelevat suuresti projektista toiseen. Erona osallistavaan taidetoimintaan yhteisötaide on projektikohtaista ja sillä on selkeä tavoite: valmistaa taideteos (joskin tekoprosessin voidaan katsoa olevan osa taideteosta), kun taas osallistavassa toiminnassa ei ole niinkään olennaista, syntykö konkreettista lopputuotosta vai ei. Esimerkkejä yhteisötaiteesta musiikissa en löytänyt kovin monta. Yhtenä sellaisena voidaan pitää harmonikkataiteilija Kimmo Pohjosen projektia, jossa hän valmisti musiikkiesityksen musisoivien romanikerjäläisten kanssa.

## 5.3 Osallistava musiikkitoiminta vs. musiikinopetus

Osallistava musiikkitoiminta ei ole myöskään luonteeltaan opettavaa, vaikka pedagogista osaamista ohjaajalta tarvitaankin. Kyseessä on enemmän organisointiin, ohjaamiseen, ryhmätyöhön ja vuorovaikutukseen liittyvä pedagoginen osaaminen, ei niinkään uusien taitojen ja tietojen jakaminen tai harjoittelu. Osallistavassa musiikkitoiminnassa ryhmän käytössä ovat ne tiedot ja taidot, joita osallistujat tuovat mukanaan. Pedagogista silmää tarvitaan taitotason havaitsemiseen ja tekemisen vaikeustason sopeuttamiseen tuohon käytettävissä olevaan taitotasoon. Usein yksilölliset erot ryhmän sisällä ovat suuria, mikä osaltaan tuo haastetta. Taiteilija tai ohjaaja saa toki mielellään näyttää esimerkkiä - hämmästyttää ja ilostuttaa omilla taidoillaan osallistujia, avata ovia ja kannustaa uuden kokeilemiseen. Mutta osallistujilla on oltava vapaus halutessaan pysyä omalla mukavuusalueellaan, sillä toiminnan tavoite ei ole oppimisessa. Usein oppimista tapahtuu joka tapauksessa siinä sivussa.



## 6 Teatteri-improvisaatio ja improvisoitu laulu osallistavana menetelmänä

Osallistavia menetelmiä eri taiteenlajien piiristä löytyy lukuisia. Tämä Musiikki elämään -hankkeen osaprojekti, jossa oli mukana, tutustutti minut yhteen hieman harvinaisempaan ja vähemmän hyödynnettyyn menetelmään: improon ja imrolauluun.

Kuka muistaa Nyhjää tyhjää -tv-ohjelman? Tai Putous-sarjan? Molemmat perustuivat teatteri-improvisaatioon, ja molemmissa kuultiin myös improvisoituja lauluja. Esittävä improvisaatio, tuttavallisemmin ”impro”, on spontaania esittävää ilmaisua, joka ei perustu ennalta harjoiteltuun käsikirjoitukseen, ja jossa yleisö pääsee vaikuttamaan esitykseen. Ilmaisun tapa voi olla mikä vain esittävän taiteen muoto, mutta siinä missä musiikissa puhutaan soolosta, on teatteri ottanut omakseen sanan impro. Se tarkoittaa näyteltävien kohtausten, laulujen tai tarinoiden keksimistä ja esittämistä ns. lennosta, annettujen rajoitusten puitteissa. Jotkut improvisaatioryhmät, kuten helsinkiläinen Stella Polaris, tekevät jopa kokopitkiä näytelmiä yleisön edessä.

Impron osallistavuus perustuu vuorovaikutukseen ohjaajan, yleisön ja esittäjien välillä. Ohjaaja päättää esityksen puitteet eli kohtaukseen sovellettavan tekniikan, yleisö määrittää ehdotuksillaan rajat ja esittäjä(t) toteuttavat esityksen siltä seisomalta tai istumalta ilman etukäteissuunnittelua. Lauluja voi toki improvisoida myös valmiisiin teksteihin, esimerkiksi yleisön tuomiin runoihin. Imrolaulussa mukana on usein yksi tai useampi säestäjä, jotka luovat musiikillisen taustan. Ohjaajan tai vetäjän puuttuessa tekniikan valitsee esittäjä. Tekniikoita voi myös keksiä lennosta.

Improa kuvaillaan sanoilla sataprosenttinen läsnäolo, kuuntelu, vuorovaikutus, valmistelemattomuus, yllättävyys, luovuus, mielikuvitus, ainutkertaisuus (Stella Polaris 2013). Puhutaan ”tarjouksista” ja niiden ”hyväksymisestä” tai ”tyrmäämisestä” (Johnstone 1981). Impron kautta voi avautua uusia ulottuvuuksia vuorovaikutukseen, ihmistunteeseen ja taidekäsitykseen. Se sopii kaiken ikäisille, eri taustoista tuleville, eikä vaadi minkäänlaisia erityistaitoja. Impropeleihin voi osallistua myös passiivisena kuuntelijana, ja se voi olla silti hyvin riemukasta. En mene tässä syvemmälle aiheeseen, vaan suositelen erittäin lämpimästi tutustumaan Keith Johnstonen kirjaan Impro – improvisoinnista iloa elämään ja esiintymiseen, jonka on suomentanut Simo Routarinne.

## 7 Koulutuspäivän anti: ryhmänohjausta ja ryhmäohjausta

Ennen työpajaviikkoa opiskelijoille pidettiin koulutuspäivä. Tässä kohti täytyy muistaa että en ollut aiemmin saanut minkäänlaista pedagogista koulutusta. Opetuskokemusta minulla oli paljon, mutta ainoastaan yksityistunneista. Sain ensikosketuksen ryhmän ohjaamisen maailmaan, kun musiikkipedagogi Raili Honkanen-Korhonen teetti meillä erilaisia harjoituksia ja avasi niiden pedagogista sisältöä. Oli mielenkiintoista pohtia omia reaktioitaan eri tilanteisiin ja ihmisiin sekä kuulla, millaisia kokemuksia muilla osallistujilla oli ollut. Sanallistimme ja teimme näkyviksi tunteita ja ajatuksia, jotka normaalisti kohtaamistilanteissa jäävät jokaisen yksilön yksityiseen, vaistonvaraiseen kokemusmaailmaan. Ymmärsin kuinka valtava vaikutus ja vastuu ohjaajalla on ohjattavana olevien kokemukseen. Hoksasin kuinka ohjaaja voi omalla esimerkillään ja mm. tilan valmistelulla ja musiikkivalinnoilla säädellä ryhmän energiatasoa ja tunnelmaa.

### 7.1 Ohjaajaminä

Raili avasi meille käsitystään ohjaajaminästä. Omaan ohjaajaminään voi tutustua vain käytännössä: ohjaamalla, laittamalla itsensä likoon. Ohjaaminen on kohtaamistyötä, jota jokainen tekee oman persoonansa kautta. Tärkeintä on olla rehellisesti oma itsensä. Puhuimme siitä, miten ohjaajaminä on tavallaan rooli: se on rajatumpi minä, ”työminä” jota käytän ohjatessa. Ohjaajan on oltava tietoinen omasta ulosannistaan. Hänen on kyettävä itsensä lisäksi ymmärtämään myös muiden ihmisten temperamentteja ja ilmaisutyyliä, kuitenkin samalla muistaen, että jokainen ihminen on täynnä yllätyksiä. Ensiarvoisen tärkeää on luoda turvallinen ilmapiiri ryhmän keskuuteen. On otettava ryhmäläiset huomioon tasapuolisesti ja hallittava oma kehonkielensä. Kokemuksen ja ammattitaidon karttuessa on tärkeää monitoroida oman ohjaajaminänsä kehitystä mahdollisimman objektiivisesti. Ettei jämähä paikoilleen omalle mukavuusalueelleen, ja tee asioita aina saman kaavan mukaan. On helpompaa olla innostava, kun on itse innostunut. Videointi on erittäin hyvä työkalu, samoin palautteen kerääminen.

### 7.2 Imrotekniikat

Koulutuspäivänä pääsimme kokeilemaan improlaulun tekniikoita käytännössä, kun näyttelijä-muusikko Miska Kajanus ja laulava tekstintekijä Johanna Vikstén perehdyttivät opiskelijat improlaulun saloihin. Parempia perehdyttäjiä ei olisi voinut kuvitellakaan.

He ovat nuoria ammattilaisia, joita näiden ikäihmisten toimintatuokioiden lisäksi työllistää mm. aktiivisesti keikkaileva lastenmusiikkiyhtye Hääppöset. Heidän kanssaan opimme, miten tärkeää improtessa on hyväksyä jokainen ilmoille lennähtävä idea, ilman turhaa kritiikkiä ja itsensä sensuroimista. Heittäytymisen ohella harjoittelimme ohjaamisvastuun ottamista ja antamista. Huomionarvoista on, että näissä tuokioissa ohjaajia on aina vähintään yksi, ja lisäksi vielä apuohjaajia, kuten säestäjiä. Opettelimme kappaleen eteenpäin viemistä yhdessä sekä kommunikointia säestäjän ja muiden osallistujien kanssa. Opimme kuinka ”pelastaa” toinen tyhjän pään umpikujasta, kuinka ”pyytää apua” rennosti ja sukkelasti, ja kuinka auttaa kanssaohjaajaa tuomaan kappale päätökseen, jos se on vaarassa venähtää pitkäksi tai kadottaa horisonttinsa.

Tilannetajun, tunneällyn ja selkeän kommunikaation merkitys ohjaamisessa korostuu improssa. Improlaulu vaatii improajalta itseltään niin paljon keskittymistä, että ajantajun ja kokonaisuuden hahmottaminen saattaa hetkellisesti heikentyä. Se on todellista ”multi-taskingia”<sup>1</sup>: on samanaikaisesti tuotettava sanoja, laulettava kuuluvasti, keksittävä melodiaa, kommunikoitava säestäjän kanssa, pysyttävä jollain tapaa aiheessakin. Siksi kanssaohjaajan on oltava koko ajan skarppina, myötäelettävä ja aavisteltava mihin laulu on menossa, ja kyettävä tuuppimaan tarvittaessa oikeaan suuntaan, kuitenkin antaen improajalle riittävästi tilaa.

## 8 Improtuokioiden Myyrastissa

Osallistujia tiistaiaamuna:

Rouva1: Ihanaa ku te tuutte taas meitä tänne viihdyttämään, tuntuu niin hyvältä!

Rouva2: Kiva kahtoo ku täällä on noita pirteitä nuoria! Tulee niin hyvä mieli ku kahtelelee näitä pirteitä nuoria! Ihana ku ne muistaa meitä vanhoja.

Tässä luvussa selvitän, millaisia osallistavat tuokioiden Myyrastin päivätoimintakeskuksessa keväällä 2013 käytännössä olivat. Kerron myös huomioitani ikäihmisten kanssa toimimisen erityispiirteistä sekä siitä, millaisia ajatuksia minulle muusikkona ja säveltäjänä toiminnasta heräsi. Apuna olen käyttänyt muistiinpanoja, ääninauhaa ja myös videokuva. Olen poiminut ääninauhalta osallistujien kommentteja värittämään ja havainnollistamaan toimintatuokioita. Olen numeroinut osallistujat palvelutalon asiakkaiden osalta juoksevasti, sillä nauhalta ei pysty vedenpitävästi erottamaan eri puhujia, eikä erottelul-

---

<sup>1</sup> Multi-tasking tarkoittaa usean asian tekemistä samanaikaisesti.

la toisaalta olisi opinnäytetyöni kannalta ollut juurikaan merkitystä. Hankkeen työntekijöitä, mukana olleita opiskelijoita sekä vetäjiä kutsun heidän suostumuksellaan nimeltä.

## 8.1 Improlaulutuokiot à la Miska & Johanna

Miska: (jakaa soittimia korista) Haluaako joku rytmiryhmään? No sinulle ainaki.  
 Rouva3: No tuo nyt jonkulainen.  
 Miska: Valitse niinku valitsisit entisen miehen. (naurua)  
 Rouva3: No, summanmutikassa! (paljon naurua)  
 Miska: (jakaa vielä rytmisoittimia) Oliko joku muu joka haluaa rytmiryhmään?  
 Rouva4: Me muut nautitaan!

Myyrasti ja Havurasti ovat päivätoimintaa tarjoavia yhteisöjä. Niiden toiminta on suunnattu yksinäisyydestä, mielenterveysongelmista tai sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemisestä kärsiville ikäihmisille. Tätä taustaa vasten Johanna Vikstén ja Miska Kajanus ovat asettaneet vetämilleen tuokioille tavoitteen: virkistää, rohkaista ja tuoda iloa. He eivät tule tuokioihin terapoimaan, eivätkä myöskään esiintymään perinteisessä mielessä. Fokus on kokoajan osallistujien omissa tarinoissa ja yhteisöllisyydessä. Kaikki tämä kuulostaa yksinkertaiselta, mutta vaatii onnistuakseen kosolti huumoria ja vahvaa tilannetajuja. Tilannetaju on mm. sitä, että on valmis muuttamaan suunnitelmiaan nopeasti tilanteen mukana. Esimerkiksi yhdessä työpajassa vanhus alkoi spontaanisti muistella näkemäänsä elokuvaa, joten teimme laulun elokuvassa esiintyneestä aiheesta. Tietysti täytyy aidosti kuunnella osallistujien kertomuksia, mutta samalla on hyvä pitää mielessä tuokion keston aikaikkuna ja tavoitteet: ilo, virkistys, rohkaisu. Koska sana on vapaa, osallistujilta saattaa välillä nousta esiin hyvinkin koskettavia, jopa vaikeita tai traumaattisia asioita. Sellaiset aiheet tulee kohdata hyväksyen ja empaattisesti, mutta varoa menemästä aiheeseen liian pitkälle, ettei tunnelma muutu vaivaantuneeksi tai synkäksi. Osallistujien huomioiminen ja mieleen painaminen yksilöinä on tärkeää, etenkin jos tuokioita on tarkoitus pitää samalle ryhmälle useampia. Luottamus ohjaajan ja ohjattavien välillä vaatii aikaa kehittyäkseen. Ilman luottamusta ja aitoa läsnäoloa mikä tahansa kohtaaminen jää pinnalliseksi eikä tuota samanlaista tunnekokemusta.

Johannan ja Miskan ohjauksessa 45 minuutin mittaisen tuokion rakenne oli osapuilleen seuraava:

- 1) Kehollinen alkulämmittely tai äänenavaus
- 2) Nimikierros yhdistettynä johonkin aiheeseen tai kysymykseen
- 3) Yksinkertainen (esimerkiksi rytmillinen) virittäytymistekniikka
- 4) Muutama improlaulu tai musiikkitarina ja
- 5) Lopuksi tanssillinen improlaulunumero, jossa mukana kehollista kontaktia.

Tämä rakenne tuntui erittäin toimivalta joten noudatimme sitä myös opiskelijoiden vetämissä pajoissa. 45 minuuttiin mahtuu noin seitsemän eri tekniikkaa. Toiset ovat kestoltaan pidempiä, toiset lyhyempiä, riippuen esimerkiksi siitä miten sanoja kerätään. Kuvailen tässä esimerkinomaisesti joitain käyttämiämme tekniikoita. Tekniikat on kattavammin listattuna liitteessä 1.

#### Esimerkkejä alkulämmittely- ja tutustumistekniikoista:

- Kevyttä venyttelyä, pyörittelyä, ravistelua eri kehon osille.
- Äänenavausta, hengitysharjoituksia.
- Nimikierros vaikkapa niin, että jokainen sanoo oman nimensä ja sen paikan, jonka tuntee kodiksi.

#### Esimerkkejä virittäytymistekniikoista:

- Äänimaisemien teko yhdessä, esimerkiksi myrsky. Ohjaaja tai joku osallistuja toimii "sateentekijänä", näyttää muille voimistumisen/laantumisen.
- Kaiken takana on. Perustuu sana sanasta -tekniikkaan, mutta laulettuna. Lauluna on Matin ja Tepon "Kaiken takana on nainen", jota jatketaan osallistujien omilla sanoilla. Esim. Naisen takana on ikkuna, ikkunan takana on remonttimies jne. Jokainen säkeistö toistetaan yhdessä ennen eteenpäin siirtymistä.
- Ääniluupit, A- ja B-osat, ohjaaja näyttää niiden vaihtelun. C-osa voi olla "yllätysosa", jossa kannustetaan rikkomaan rajoja, tekemään jotain mitä ei ole koskaan ennen tehnyt.

#### Esimerkkejä improlaulun tekniikoista:

- Lauluautomaatti: yksi laulaa tarinaa, vieressä olevat syöttää sanoja tai lauseita, jotka laulaja tuo tarinaan. Sanat tai lauseet voidaan joko kerätä ennalta tai pyytää lennosta.
- Mielikuvamatka jonnekin päin maailmaa.
- Henkilökuva. Haastatellaan ja kirjataan ylös elämän vaiheita, sitten lauletaan ne lauluksi. Näistä voi kehkeytyä hyviä yhteisiä muisteluhetkiä.

## 8.2 Kohderyhmänä ikäihmiset

Rouva5: Ai vielä pitäis napsauttaa sormia! Ei, se on liian, ei meiän kädet enää..

Johanna: No sit voi tehdä tälleen [klak], naksauttaa kielellä.

Rouva5: Noniin!

Johanna: Ja voi tehdä myös istualtaan jos ei jaksa seistä, ja koska tahansa voi istahtaa jos siltä tuntuu. Ei tarte pyörtyneitä kantaa sitte tuonne torille.

Kaikki: (naurua)

Improtuokioiden osallistujat (hoitohenkilökuntaan kuuluvia lukuun ottamatta) olivat senioreja, jotka kykenevät itsenäiseen elämään, mutta kaipaavat päiviinsä sosiaalisia tilanteita ja virkistävää tekemistä. Korkea ikä tuo mukanaan rajoitteita, jotka ryhmän ohjauksessa pitää ottaa huomioon.

Liikkuminen oli osalla osallistujista hyvinkin rajoittunutta. Pää ei ehkä enää käänny, polvet eivät kannaa, kädet eivät nouse. Tämä vaikutti suuresti harjoitusten/tekniikoiden valintaan. Kaikki nopeaa ja rasittavaa liikkumista vaativat lämmittelyharjoitukset oli hylättävä, ja venyttelyt ynnä muut keholliset tehtävät muokattava sellaisiksi, että niihin voi osallistua myös paikoillaan istuen. Esimerkiksi sormien napsuttelu oli vanhuksille hankalaa, kun taas jonkinlaiseen taputtamiseen kykenivät kaikki. Lisäksi esiin tulivat kognitiiviset rajoitteet esimerkiksi muistin ja uusien asioiden oppimisnopeuden osalta. Ikäihmisten kanssa toiminta ei ole välttämättä kovin sähkökkää, joten harjoitteet eivät saa olla liian monimutkaisia, eivätkä ne saa vaatia liikaa fyysistä kestävyyttä tai voimaa. Esimerkiksi kun kokeilin keksimääni ”soitinorkesteri”-tekniikkaa (ryhmä jaetaan pienempiin soitinryhmiin, esim. bassot, viulut, trumpetit, huilut, ja jokainen ryhmä saa oman fraasin laulettavakseen) huomasin että se kesti liian pitkään, sillä jatkuva laulaminen alkoi yskittää monia. Improlauluissa hyväksi koettiin yksinkertaiset, toistuvat kertosäkeet, joihin voi yhtyä mukaan kertakuulemalta.

Kohderyhmän erityispiirteet vaikuttivat myös aiheiden valintaan. Ikäihmiset palaavat helposti mielikuvissaan lapsuuden maisemiin, mutta pelkästään lapsenomaiset aiheet eivät pidemmän päälle mielestäni toimi. Laulujen aihepiirit voivat olla aikuisten maailmasta. Luonto eläimiseen ja vuodenaikojen vaihteluineen ovat hyviä aiheita, mutta yhtä hyvin voidaan muistella ja humoristisesti käsitellä myös vaikkapa menneitä aikoja, juhla- ja ruokakulttuureja, elokuvia, artisteja, poliitikkoja, tehtyjä matkoja, keksintöjä ja tekniikan kehitystä, ammatteja, maantieteellisiä alueita, elettyä elämää, sukupuolten välisiä eroja, tunteita, koko elämän kirjoa. Kannattaa myös muistaa, että kaikki osallistujat

eivät välttämättä ole kotoisin suomalaisesta kulttuuripiiristä. Jokaisella on kuitenkin verraton elämäkokemus ja siitä riittää ammennettavaa lauluihin.

Kenties tärkein huomioitava seikka oli kuuluvuus ja tila. Monilla vanhuksilla kuulo on heikentynyt, ja sen lisäksi he puhuvat itse aika hiljaa. Ohjaajan oma äänenkäyttö ja kuuntelutaito on ratkaisevassa roolissa. Jos ryhmä on ringissä ja itse sen keskellä, myös selän takana olevien täytyy saada selvää sekä puheesta että laulusta. Mitä suurempi ryhmä ja tila, ja mitä enemmän hälyääniä esim. kadulta tai käytävältä, sitä voimakkaampaa täytyy puheen ja laulun olla. Ohjaajalta vaaditaan hyvän äänenkäytön ja kantavan laulutekniikan perusteiden hallintaa. Ohjaaja voi (toisin kuin paikoillaan istuvat osallistujat) liikkua tilassa ja mennä osallistujien luo, kuunnella, koskettaa, huomioida yksilöllisesti. Tilaa voi valmistella etukäteen esim. järjestämällä tuolit ja pöydät, siirtämällä pianon, sulkemalla ikkunoita, ja minimoida hälyäänet käytännön ratkaisulla. Hyvään ilmanvaihtoon kannattaa kuitenkin kiinnittää huomiota, sillä se vaikuttaa vireystilaan suuresti. Soittimista esimerkiksi akustisen kitaran ääni hukkuu isossa tilassa jo parin metrin matkalla, joten soittaja voi välillä kiertää osallistujien seassa soittamassa. Puhaltimien äänenvoimakkuutta voi säädellä omaa soittotapaa pehmentämällä ja käyttämällä sordiinoa. Pianon tai sähköpianon kuuluvuutta tilassa soittajan itse voi olla vaikea arvioida, joten kannattaa suoraan kysyä voimakkuudesta osallistujilta tai kanssajohtajilta. Soittimen ääni ei milloinkaan saisi peittää laulajan ääntä, mutta sen on oltava riittävän kuuluva jotta laulaja saa nuotista kiinni. Rytmisoittimia kuten rytmimunia ja tamburiineja ei välttämättä kannata jakaa koko ryhmälle samaan aikaan, sillä ne peittävät helposti laulajan äänen alleen ja sekoittavat ryhmäläisten huomiota.

Rajoituksista huolimatta koin ikäihmiset asiakasryhmänä hyvin antoisaksi. He ovat kiitollinen ryhmä, sillä he ottavat mielenkiinnolla vastaan tarjotut virikkeet ja suhtautuvat asioihin mutkattomasti ja lämpimällä huumorilla. Etenkin meihin nuoriin opiskelijoihin he tuntuivat suhtautuvan erittäin kannustavasti ja lämminhenkisesti. Vanhukset saattavat ensi alkuun vaikuttaa jäykiltä ja varautuneilta, mutta innostus näkyikin pienissä eleissä ja ilmeissä. Kommentoidessaan he yllättävät hiljaisen tiedon määrällä. Mielikuvitusta heillä riittää siinä missä muillakin ikäryhmillä. Vuorovaikutus ikäihmisten kanssa oli opettavaista myös siksi, että heidän tarinoidensa kautta sain eläväisen kosketuksen historiaan ja havahduin todella ajattelemaan sitä, kuinka paljon ja nopeasti maailma on muuttunut viime vuosikymmenien aikana.

### 8.3 Muusikko-säveltäjän näkökulma improlauluun ja improlaulun säestämiseen

Rouva6: Onks tää teidän omatekemä ku tuntu niin tutulta?

Johanna: Se oli tässä meidän kaikkien yhdessä omatekemä.

Rouva7: Se tuli niin tutuks ku siinä mainittiin se niin monta kertaa...

Improlaulu poikkeaa muusikon normaalista työympäristöstä melko paljon. Tavallisesti muusikko soittaa kappaleita, jotka ovat hänelle ennalta tuttuja edes jollain tasolla. Improssa hän vaan alkaa soittaa ja tekee samalla biisin. Tilanne saa vielä uuden ulottuvuuden, kun säestäviä muusikoita on useampi. Ohjaajaryhmämme musiikilliset taidot olivat onneksi korkealla tasolla, sillä olimme kaikki musiikinopiskelijoita – osa rytmimuusiikin (kitaristi, pianisti, laulaja) ja osa klassiselta puolelta (viulisti, klarinetisti). Meidän tuokioissamme laulaja ja säestäjä olivat useimmiten eri henkilö, eli säestävä muusikko ja improlaulaja loivat kappaleen yhdessä siinä hetkessä. Hetken ihmeteltyäni huomasin roolijaon menevän luonnostaan niin, että komppaaja (kitaristi tai pianisti) oli kappaleen ”selkäranka”, eli määrittänyt rytmin sekä eri osien sointukierrot. Improlaulaja kuljetti kappaletta osasta toiseen eli näytti säkeistön ja kertosäkeistön vaihtumisen sekä solistisille instrumenteille soolojen paikat. Säestäjä auttoi tarvittaessa pitämään osien vaihtumisen luontevana.

Kappaleet perustuivat useimmiten johonkin tyyliin, jota joku osallistujista ehdotti. Tyyliin tuntemus onkin avain onnistuneeseen improlauluun. Muusikot tietävät, että eri musiikkityyleissä on omat kliseensä ja lainalaisuutensa. Improlaulussa niiden tuntemuksesta on valtava hyöty, sillä käyttämällä tyylinmukaisia ennalta arvattavia rytmejä, sointukierroja ja koukkuja yhteistyö improlaulajan kanssa sujuu paljon helpommin. Säestäjä, joka yrittää improtilanteessa keksiä jotain vallan omintakeista ja hienoa, soittaa mitä luultavimmin sekä laulajan että itsensä suohon ja kappaleesta ei tule ehjää kokonaisuutta. En kuitenkaan suosittelen säestäjää soittamaan ihan ”yks yhteen” jo olemassa olevan kappaleen sointupohjaa, vaan seuraamaan ennen kaikkea laulajaa: millaisia fraaseja hän rakentaa, millaista melodiaa hän laulaa, milloin hän menee kertsisiin? Voinko muuttaa säestystä jotenkin niin että se sopii paremmin laulajan pyrkimykseen? Onko komppini tarpeeksi selkeä, onko tempo hyvä, entä äänenvoimakkuus? Muistanko tämän juuri soittamani sointukierron vielä kertsin jälkeenkin? Entä muistanko kertsin sointukierron sitten kun se tulee uudestaan? Mitä tuo laulaja yrittää viestittää, kun nyökkäilee minulle noin? Kaikki tämä tekee improlaulun säestyksestä jännittävää. Varaa kokeilla, kirjoittaa muistiin, harjoitella, ottaa uudestaan ei yksinkertaisesti ole. Siksi on paras pitäytyä yksinkertaisissa ratkaisuissa, jotka itse muistaa ja joista muiden



on helppo saada kiinni. Jos mukana on solististen instrumenttien soittajia, säestäjä voi huikata heille käyttämänsä sävellajin, jotta kaikki pääsevät heti mukaan juoneen.

Rouva8: Siis se oli niin ilmassa ja niin kerta kaikkiaan siinä hetkessä, hetkessä tehty, että ihan täytyy hämmästellä kuinka se voi olla mahdollista. Nämä laulut ja kaikki, kun ne tuli niin valtavan hienosti.

Säveltäjän/lauluntekijän näkökulmasta improlaulu on osittain varsin tuttua. Kyse on pohjimmiltaan samasta asiasta: uuden musiikin ja/tai uuden laulun luomisesta. Erottava asia on aika, jossa asiat tapahtuvat. Säveltäjänä tai laulunkirjoittajana luon usein uutta materiaalia improvisoiden, laitan ideat talteen nuotille tai nauhurille tms., ja sitten työkentelen materiaalin parissa järjestäen ja muokaten sitä, kunnes sävellys on mielestäni valmis. Joskus palaan materiaalin pariin tallennusvaiheen jälkeen vasta pitkänkin ajan kuluttua.

Improlaulussa tallentava työvaihe putoaa pois. Materiaalin järjestäminen ja muokkaaminen tapahtuu rinnakkain laulun esittämisen kanssa, samanaikaisesti. Improlaulun tekstimateriaalin kerääminen alkaa tosiasiaa jo ennen kuin säveltäkään on päästetty ilmoille. Se on nopeaa assosiointia puheena olevasta aiheesta, sanoista, nopea päässä vilahtava tarina tai aloituskohtaus tarinalle. Laululle valitaan tyylilaji, nimi ja aihe. Musiikki alkaa ja siitä se lähtee. Kertosäkeen aikana on mahdollista kehittää tarinaa mielessä hieman eteenpäin, jos kertosäe on yksinkertainen ja sitä toistetaan monta kertaa. Instrumenttisooloitkin ovat hyviä hengähdystaukoja ja antavat aikaa sitoa langanpäitä yhteen. Ennakkosuunnittelu ei ole tarkkaan ottaen improlaulun hengen mukaista, mutta jos olet yksin laulun sanoista vastuussa, se on mahdollista. Jos improlaulun sanoja yhdessä jonkun tai joidenkin kanssa, ennakkosuunnittelusta ei ole mitään hyötyä, pikemminkin päinvastoin.

Toinen erottava tekijä on luomisen ympäristö. Usein säveltäessä tai lauluntekstiä kirjoittaessa tekijä on yksin, omassa tilassa ja ajassa ilman vuorovaikutusta muiden kanssa. Tai sitten ympäristö on treenikämpä ja tutut soittajat. Improlaulu puolestaan on nimenomaan vuorovaikutusta muiden samassa tilassa ja ajassa olevien kanssa, eikä osallistujia ole tiukasti rajattu. Se on hämärällä tavalla sosiaalista toimintaa, jota leimaa tietty kepeys, hetkessä olemisen ilo, leikki, hukkaamisen ja löytämisen autuus, monitasoinen kommunikointi ja yhdessä keksiminen.

## 8.4 Viimeinen tapaaminen palvelutalon kevätjuhlassa ja CD:n luovutus

"Toivon että tulette joskus toistekki"

"Saako nyt sanoa toivomuksen.. että kun teillä on tällainen projekti, niin sitten kun saatte sen päätökseen, niin kutsutte meidät juhlimaan kanssanne"

Toukokuun lopulla 2013 Myyrasti juhli viisitoistavuotista olemassaoloaan, ja me osallistuimme juhlaan parin opiskelijan ja hanketyöläisen voimin. Toimme terveisinä musiikkiesityksiä ja jokaiselle tuokioihin osallistuneelle oman muisto-CD:n. Olin printannut laulujen tekstit paperille niin, että ne voi leikata irti ja askarrella kansivihkon itse, vaikkapa ohjatussa kädentaitoryhmässä. Toivoin, että tällä tavalla improtuokiot eläisivät ja ilahduttaisivat myyrastilaisia vielä jälkeenkäinkin.

CD:lle valitsin seitsemän työpajojen aikana syntyneitä lauluja, jotka siirsin nauhoitteelta äänenkäsittelyohjelman kautta levyille. Osa teksteistä on osallistujien itse kirjoittamia runoja, osa yhteisesti lennossa keksittyjä. Kaikki musiikki on improvisoitua, hetken tuotosta. Yksi osallistujien runoihin tehdyistä improlauluista jäi CD:ltä pois, sillä nauhurista oli loppunut akku kesken, joten sävelsin runon kotona ja esitin laulun heille kevätjuhlassa. CD on tässä työssä liitteenä (Liite 3), vaikka se ei varsinaisesti ole osa työtä, vaan pelkkä sivutuote. Päätin sisällyttää CD:n opinnäytteeseen kuitenkin siksi, että toiminnan jatkokehittelyn kannalta minua kiehtoo ajatus jonkinlaisesta konkreettisesta lopputuotteesta. Tekijät ovat antaneet luvan laulujen käyttämiseen osana opinnäytetyötäni.

## 9 Palaute

Tässä luvussa käsittelen asiakkailta ja henkilökunnalta kerättyä palautetta toimintatuokioista. Kerron myös projektin toteuttajien sisäisestä palautesessiosta sekä siitä, millaista henkilökohtaista palautetta sain. Annan palautetta myös itselleni.

### 9.1 Vaikutukset ja palaute ikäihmisiltä

Ensimmäisissä pajoissa syksyllä 2012 olin mukana ainoastaan avustavana soittajana ja osallistujana. Huomasin vaikutuksen itsessäni välittömästi: tuon viikon aikana näin enemmän unia, olin kaikin puolin iloisempi ja avoimempi muita ihmisiä kohtaan, ja mielikuvitukseni aktivoitui ihan eri tavalla myös pajojen ulkopuolella. Samantyyppistä akti-

voivaa vaikutusta pajoilla selvästikin oli myös ikäihmisiin. Nauhuriin oli tallentunut Myyrastissa tuokion loppumisen jälkeen seniorien kahvipöytäkeskustelua:

Rouva 9: Lisää vaan tällasta!

Rouva 10: Nii-i!

Rouva 9: Ku menee kotiakin, niin on semmonen hyvä mieli, ilo paistaa kasvoilta.

Muissa kommentteissa, joita poimin ääninauhalta, videohaastattelusta ja palautelomakkeista, tuli selvästi esiin tuokioiden energisoiva vaikutus osallistujiin. Nuorta energiaa kiiteltiin, monet osallistujat kertoivat kokeneensa tuulahduksen omasta nuoruudestaan nuorten ohjaajien myötä.

Rouva11: Jotenkin ei..ihan niin kuin ei itsekään muistanut oikein kuinka vanhaakaan tässä on että... (naurua) Nyt tuossakin kun lopussa tuota twistiä tanssittiin, niin kovasti tuli nuoruus mieleen.

Laulut ja musiikki saivat kehuja osakseen, positiivisina mainittiin ammattilaisten taito ja kekseliäisyys. Eräs osallistuja tilasi syntymäpäivälaulun Myyrastin perustajalle, joka oli käymässä paikan päällä. Hän oli kirjoittanut tekstin, josta teimme sitten hetkessä laulun. Sekä laulun tilaaja että saaja olivat oikein otettuja toteutuksesta. Saimme myös muutamia osallistujien itse kirjoittamia runoja laulettavaksi, ja kirjoittajat pitivät niiden musiikillisista versioista kovasti. Tuokiot oli koettu hauskoina hetkinä, jotka toivat yhteenkuuluvaisuuden tunnetta.

Parannettavaa olisi useiden osallistujien mielestä ollut etukäteistiedotuksessa. Sillä toiminta oli uutta, henkilökunnan oli ollut hankala kuvailla pajojen sisältöä asiakkaille etukäteen. Yksi oli kokenut yllätyksellisyyden mieluisana asiana, ja yksi kertoi ottaneensa itse aktiivisesti selvää tapahtumista paikan ilmoitustaululta.

Jokainen palautteen jättäjä ilmoitti olevansa kiinnostunut osallistumaan vastaavanlaisen toimintaan uudelleen, ja sitä myös toivottiin. Lisää asiakkaiden kommentteja sekä kahden asiakkaan haastattelu löytyvät liitteestä 2. Nimeltä mainitut henkilöt ovat antaneet luvan nimensä käyttämiseen.

## 9.2 Palaute henkilökunnalta

Henkilökunnan antama palaute oli niin ikään positiivista. Parannettavaa olisi heidän mukaansa ollut tiedotuksessa. Toivottiin enemmän etukäteistietoja tuokioiden sisällöstä

ja esitteitä jaettavaksi. Osallisuuden kokemusta tuokioissa kiiteltiin, ja vielä alleviivattiin sitä, että yksinkertaiset harjoitteet, kuten laulun toistaminen ja rytmisoittimilla soittaminen, ovat asiakasryhmään nähden parhaita.

Improtyöpajaviikko toi Myyrastiin ”mukavaa ’kuhinaa’ – eloa ja iloa tullessaan. Se innosti selvästi asiakkaita, mutta itseä myös. Menin mukaan innolla itsekkin, kiitos!” (anonyymi kommentti palautelomakkeessa)

Yhteistyötä kiiteltiin hyväksi ja mutkattomaksi, ja henkilökunta oli ”ilman muuta” halukas jatkamaan yhteistyötä. Yhteen lomakkeeseen oli kirjattu myös terveisiä opiskelijoille: ”Tällaisella toiminnalla on varmasti kysyntää, joten jatkakaa!” Erityisesti mieltäni lämmitti lukea, että jonkun mielestä perjantain paja oli ollut ”ihanan rauhallinen lopetus hienolle viikolle”.

Henkilökunnan palautteessa tuli esiin se, että osalle asiakkaista oli tuntunut liian ras-kaalta saapua niin monena päivänä peräkkäin. Ehdotettiin, että tuokiot jaettaisiin vaika-kapa kahden viikon ajalle, niin että välipäiville jäisi ”sulattelu-aikaa”. Esitettiin, että olisi hyvä miettiä etukäteen, onko tuokioiden tarkoitus olla itsenäisiä tapahtumia, joissa osallistujat saattavat vaihdella, vai pyritäänkö prosessimaiseen, suurin piirtein muuttu-mattomalle ryhmälle tarkoitettuun laajempaan kokonaisuuteen. Päätöksellä olisi merki-tystä etenkin tuokioiden tiheyteen ja projektin kokonaisuuteen.

### 9.3 Palaute kanssaohjaajilta

Huhtikuussa 2013 tapasimme projektin eri osapuolten kesken antamaan itsellemme ja toisillemme palautetta projektista. Paikalla olivat tuokioiden ohjaajat Miska Kajanus ja Johanna Vikstén, mukana olleet opiskelijat Tamara Lazareva, Mari Jaatinen, Tuomas Myllylä ja allekirjoittanut, Myyrastin henkilökunnan Eeva Paavilainen, Musiikki elämään -hankkeesta Suvi Hartikainen ja Sonja Munter-Mäkeläinen, sekä Metropolian pop/jazzin koulutuspäällikkö Jere Laukkanen. Palautesession ohjasi pedagogisella otteella Raili Honkanen-Korhonen.

Yhteinen palautesessio oli hyvä ja tarpeellinen pään avaus osapuolten välillä. Näin jälkeensä harmittaa, etten äänittänyt sitä. Palautteen saamisen ja antamisen tärkeys kävi selväksi ja toivonkin, että vastedes koulussamme joka ikisen kurssin jälkeen pidet-täisiin vastaavanlainen palautesessio.

Koska opinnäytetyöni keskiössä on oma ammatillinen kehitykseni, keskityn tässä palautteeseen vain omalta kohdaltani.

Johannalta, Miskalta ja Raililta sain kiitosta monipuolisista musiikkitaidoista, estetiikan tajusta, turvallisesta ja herttaisesta ohjaustyylistä, tilannetajusta sekä tarinallisesta otteesta harjoituksesta toiseen kuljettamisessa. Kun kuuntelin jälkeempään äänitettä perjantain tuokiosta, jonka vedin yksin, minusta tuntui, että sehän oli suorastaan tylsä. Raili ja Suvi sanoivatkin, että tuokio olisi kaivannut enemmän temponvaihdoksia: vauhdikkuutta ja rempseyttä rauhallisuuden ja balladien vastapainoksi.

Lisäksi sain palautetta, että kehittämistä olisi juuri asiakkaiden aktivoimisessa. Ohjaajana voisin vielä enemmän mennä luokse, katsoa silmiin, koskettaa, pyytää mukaan, tanssittaa. Tässä olen yhtä mieltä, sillä en ole muutenkaan lähelle menevää sorttia, joten sellaisen taidon harjoittelu olisi kehittymisen ja oppimisen paikka myös minulle henkilökohtaisesti. Vaikka sitten opettelisinkin sen ensisijaisesti ohjaajaminääni enkä yksityiselämää varten.

Kolmas asia, johon minua neuvottiin kiinnittämään huomiota, oli kielenkäyttö. Olisi tärkeää osata puhua musiikista myös kansankielellä, välttää muusikkoslangia ja musiikin-teorian termejä. Musiikkia tuntemattoman asiakasryhmän kanssa pitäisi suosia ”mutkat suoriksi” -kieltä: tempo on yhtä kuin pulssi, kolmijakoinen on valssi, tasajakoinen on marssi. Tahti voi olla nopea tai hidas, kun taas esimerkiksi tahdin ykkös- ja kakkosiskuista saati sitten synkoopista puhuminen aiheuttaa turhaa hämmennystä. Monissa tilanteissa olisikin parempi vaan näyttää esimerkkiä kuin selittää sanoilla.

#### 9.4 Itsereflektio

Mitä opin, missä onnistuin? Ensinnäkin opin antamaan ja vastaanottamaan palautetta, pyytämäänkin sitä. Toisekseen opin kosolti uusia ryhmänohjaukseen liittyviä taitoja. Mielestäni onnistuin hyvin ottamaan kohderyhmän erityispiirteet huomioon. Ryhmätyössä opin vuorovaikutusta ja vastuun ottamista ryhmästä. Yleensä koen oloni ryhmätyöympäristössä hieman sivulliseksi, mutta tässä projektissa opin ottamaan ohjaksia myös omiin käsiini. Lisäksi opin projektin aikana lukuisia yksinkertaisia tekniikoita, joilla saan yhteyden luoviin voimavaroihini. Voin käyttää niitä hyödykseni myös säveltämisessä sekä muillakin elämän osa-alueilla, kuten stressinhallinnassa. Yleensä olen aika kova suunnittelemaan asioita ja toimintaa ennakolta, joten tässä projektissa oli erityisen

antoisaa se, että opin paremmin luottamaan hetken voimaan ja sopeutumaan nopeisiin kurssinmuutoksiin. Onnistuin jopa nauttimaan niistä.

Entäpä mitä tekisin toisin? Ohjauksestani jäi mielestäni puuttumaan energian säätely ja eteenpäin sysiminen, ikään kuin nuotion kohentelu ja ruokkiminen. Tuntuu, että ohjaajana olin hyvä aloittamaan toimintaa, mutta en vienyt kaikkia harjoituksia samalla alkuenergialla ja innolla loppuun asti, tai ne jäivät kaipaamaan jonkinlaista ”huipennusta”. En ehkä nähnyt tekniikoiden potentiaalia riittävän kirkkaasti. En jälkeinpäin ajatellen laittanut itseäni vielä täysillä likoon, vaan turvauduin instrumentaalisäkeistöihin, toistoon ja kanssaohjaajiin vähän liikaakin. Kaiken kaikkiaan olin kuitenkin positiivisesti yllättynyt omista orastavista kyvyistäni ryhmän ohjaajana. Itse improlaulusta jäi hieman jano – sellainen olo, että tähän on kivaa, tähän haluaisi tehdä ja nähdä enemmän.

## 10 Pohdinta ja johtopäätökset

Tässä luvussa mietin lauluimpron soveltuvuutta osallistavaan musiikkitoimintaan: mitä se vaatii, mitä se antaa. Kehittelen lauluimpro-menetelmää eteenpäin ja luonnostelen omaa osallistavan musiikkitoiminnan palvelutuotetta. Erittelen mitä projektiin osallistuminen minulle antoi ja kuinka aion kehittää itseäni jatkossa, jotta parantaisin mahdollisuuksiani työllistyä osallistavan musiikkitoiminnan kentälle.

### 10.1 Kuinka lauluimpro-menetelmä soveltuu osallistavaan musiikkitoimintaan

Musiikin suotuisista vaikutuksista hoito- ja hoivakontekstissa on julkaistu lukuisia tutkimuksia. Samoin erilaiset kulttuuriharrastukset lisäävät tutkitusti hyvinvointia. Vanhuksilla musiikkikokemukset aktivoivat aivotoimintaa ja pitävät yllä fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä, ennaltehkäisevät syrjäytymistä ja jopa vähentävät lääkehoidon tarvetta. Osallistavan musiikkitoiminnan ja nimenomaan näiden Musiikki elämään -hankkeessa toteutettujen improlaulutuokioiden hyödyistä ei ole tutkimustuloksia, mutta palautteesta päätellen ne onnistuivat tavoitteessaan: tuokiot virkistivät niin asiakkaita kuin henkilökuntaakin tuoden iloa sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia. Osallistavan musiikkitoiminnan ohjaajille positiiviset vaikutukset liittyvät yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemusten lisäksi ammatilliseen kehitykseen.

Improlaulu kuvailemallani tavalla sovellettuna on mielestäni erinomainen osallistavan musiikkitoiminnan muoto. Siihen on asiakkaiden helppo osallistua omana itsenään myös ilman musiikillisia taitoja, ja siinä pääsee vaikuttamaan suoraan kappaleiden aiheisiin ja laulamaan niitä yhdessä. Improtuokioissa oppii väistämättä uutta, kun laulut, lämmittelyharjoitukset ja tarinat ovat joka kerralla erilaisia. Tuokioissa oli vahvasti mukana myös kehollisia elementtejä kuten liike, tanssi ja kosketus, mikä osaltaan auttaa ylläpitämään fyysistä toimintakykyä.

Ohjaajalta improlaulu vaatii aluksi paljon. Muusikolle tai musiikkipedagogille improon tutustuminen olisi todella hyödyllistä ja antoisaa, sillä samalla oppii vuorovaikutustaitoja ja ennakkoluulotonta, leikkimielistä suhtautumista soittamiseen, musiikkiin ja omaan itseensä musiikissa. Alkujännityksen voittaminen ja mielikuvitukseen heittäytyminen jo sinällään ovat voimauttavia kokemuksia. Improlaulamisen vapauttaa harrastajansa sisäisiä luovia voimavaroja tukien musiikin opiskelua ja kaikkea musiikkityötä. Pedagogisessa mielessä menetelmä on myös hyvin antoisa, sillä se perustuu käytännössä normaaliin ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja on loputtomasti muunneltavissa tilanteen mukaan. Improa voisi minusta käyttää myös materiaalin tuottamiseen, esimerkiksi opetustilanteessa. Sävellytys ja sadutus ovat impron lähisukulaisia, ja niitä on käytetty toistaiseksi etenkin lasten ja kehitysvammaisten kanssa. Mielestäni niistäkin voisi hyvin ammentaa myös vanhusten parissa toimimiseen.

Hankaluuksia improtyöpajamenetelmän tuotteistamisen tiellä voi tulla eteen ainakin tiedotuksessa. Miten avata sana ”improvisaatio” ymmärrettävälle suomen kielelle? Miten kuvailla tuokioiden sisältöä houkuttelevasti ja yksinkertaisesti? Miten sanallistaa ennalta määräämätöntä toimintaa? Sitä mielti myös hankkeen tiedottaja Sonja Munter-Mäkeläinen yhdessä Johannan ja Miskan kanssa. Esimerkiksi sana ”työpaja” ei ole paras mahdollinen; hoitaja Havurastissa kertoi, että eräskin pappa, puutyömies aikoinaan, oli ollut aluksi vastahakoinen osallistumaan tuokioihin, sillä luuli joutuvansa rakennustöihin. Palvelukuvaus on sittemmin kehittynyt. Syksyllä 2013 improtuokiot ovat saaneet nimen Tarinat soikoon. Musiikki elämään -hankkeen internetsivulta löytyvässä palvelukuvauksessa kerrotaan mm. seuraavaa: ”Pajassa improvisoidaan osallistujien ideoiden pohjalta lauluja, joihin osallistujat pääsevät omasta kunnosta ja halusta riippuen mukaan laulamaan, soittamaan ja tanssahtelemaan.”

## 10.2 Lauluimproa sisältävän työpajakokonaisuuden jatkokehittelyä

Jos jatkaisin Soivien tarinoiden kaltaisten toimintatuokioiden vetämistä itsenäisesti, tekisin luultavasti monia asioita samalla tavalla, mutta jotain toki muuttaisin. Ensimmäkin ottaisin hyvin mielelläni mukaan kanssahoajaajan: luotettavan, karismaattisen, sanavalmiin, humoristisen ja mieluiten miespuolisen muusikon, joka suostuu myös laulamaan. Mummot rakastavat nuoria miehiä! Ihannetapauksessa työparini soittaisi jotain klassista melodiasoitinta, kuten puhallinta tai jousisoitinta. Niiden ääni on niin upea akustisessa tilassa. Itse voisin kompata kitaralla tai pianolla ja laulaa. Haitari sopisi tuokioihin erittäin hyvin, joten saattaa olla, että opettelen soittamaan sitäkin lähitulevaisuudessa.

Toteuttaisin tuokiot luultavasti aikataulullisesti väljemmällä periodilla, jos vain mahdollista: kaksi 45 minuutin pajaa ensimmäisellä viikolla, siitä eteenpäin kerran viikossa esimerkiksi neljän viikon ajan. Haluaisin pitää tuokiot silti avoinna kaikille halukkaille, enkä rajaisi osallistujaryhmää. Toivottaisiin myös omaiset lämpimästi tervetulleiksi. Ensimmäiset kaksi kertaa olisivat iloisia tutustumiskertoja ilman sen kummempia teemoja, ja jälkimmäisille kerroille keksittäisiin yhdessä osallistujien kanssa etukäteen aina jokin teema, joka toimisi tuokiota sitovasti. Pyytäisin osallistujia aktiivisesti tuomaan omia tekstejä tai aiheitoiveita mukanaan. Toisin myös itse mukana erilaisia teemaan sopivia aistiärsyksiä, kuten esineitä, materiaaleja, tuoksuja, kuvia, valaistuselementin tai muuta sellaista. Tilan valmisteluun pitäisi varmaankin varata teemakerroille hieman enemmän aikaa.

Äänittäisin kaikki tuokiot kuten aiemminkin tein, ja poimisin onnistuneimmat laulut nauhoilta. Viimeisen tuokion jälkeen sovittaisiin laulut kuntoon ja äänittäisimme niistä yhdessä työparini kanssa hiotummat versiot. Tekisin CD:n oheen kansivihkosen, jossa on tekstit ja vaikkapa teemakerroilla käytettyjä kuvia. Toimittaisiin levyn ja kansivihkon palvelutalolle, jossa sitä voisi kuunnella. Levyä voisi myös tilata meiltä ikiomaksi omakustannehintaan.

Yksi mahdollisuus tietysti olisi tehdä vastaava kokonaisuus yksin. Tällä hetkellä se tuntuu erittäin vaativalta, sillä minulla ei ole vielä niin paljon kokemusta. Osallistun marraskuussa 2013 Stella Polariksen improlaulukurssille, ja aion muutenkin aktiivisesti yrittää hankkia kokemuksia ja totutella impron tekemiseen vaikka sitten yksin. Musiikkipuoli ei tunnu kovin vaikealta, mutta etenkin sanoituksellisesti minulla olisi vielä paljon opittavaa: riimit, sanarytmit, tarinankerronta. Mutta luotan siihen, että kaikkea tätä voi harjoi-



tella ja oppia, ja tekemällä kehittyä. Ehkä jossain vaiheessa tulevaisuudessa tulisi ajankohtaiseksi oman yrityksen perustaminen tai johonkin olemassa olevaan kulttuuriosuuskuntaan liittyminen.

### 10.3 Ajatuksia työllistymisestä ja oman palvelutuotteen kehittamisestä

Musiikin hyvinvointivaikutusten parissa tehtävä työ etenee maassamme tälläkin hetkellä. Seminaareissa pohditaan jo seikkaperäisesti ammattinimikkeitä ja palvelumarkkinoita (mm. Care Music -seminaari 29.5.2013 Helsingin Musiikkitalossa), uusimmissa julkaisuissa viritellään kulttuuriliiketoimintaa hoivaympäristöissä ja eritellään koulutustarpeita (mm. Liisa-Maria Lilja-Viherlammen toimittama Care Music - Sairaala- ja hoivamusiikkityö ammattina). Itse vasta hiljattain koko aihepiiristä vihiä saaneena en kykenisi kuin referoimaan lukemiani julkaisuja, ja koska niitä tulee koko ajan lisää, tämä opinnäytetyöni ei valmistuisi koskaan. Rajasin työni niin, että kerron ensikohtaamisestani musiikin hyvinvointityön kanssa, jonka sain Musiikki elämään -hankkeen improtyöpajoissa, sekä siitä seuranneen tiedonhaun aiheuttaneesta ajatusmyrskystä.

Suomi on kaikilla mittareilla mitattuna rikas ja menestyvä maa. Kun rikkaissa maissa ongelmana on rahan puute, on kysymys mielestäni aina pohjimmiltaan arvoista. Kulttuurista puhutaan kauniisti, taideosaamista arvostetaan, mutta ei niin paljon, että siitä haluttaisiin maksaa. Tämän päivän Suomessa on mielestäni yksi suuri heikkous, ja se on yhteisöllisyyden puute. Esimerkiksi se, että sukupolvet eivät kohtaa toisiaan. Luulen että välitön ja ystävällishenkinen kanssakäynti vanhusten kanssa voisi lievittää monen teinin ja aikuisenkin ahdistusta. Ja toisaalta vanhukset voisivat tuntea olonsa arvokkaiksi ja tarpeellisiksi saadessaan välittää elämäkokemusta ja kulttuurihistoriaa eteenpäin. Näkisin että taiteen avulla, eritoten taiteen ääressä yhdessä tekemällä, näitä kohtaamisia voisi toteuttaa luontevasti, virkistävästi ja kaikille osapuolille antoisasti.

Opinnäytetyön kirjoittamisen myötä, kuluneen puolen vuoden aikana, minulle on avautunut uusia näköaloja ajankohtaiseen, hyvin kiinnostavaan musiikkialan suuntaukseen, ja tulen todennäköisesti jatkamaan aiheen parissa myös valmistuttuani. Olen alkanut mielessäni luonnostella musiikkiprojekteja vanhusten ja mielenterveysyhteisöjen kanssa, ja minkälaisia kriteerejä niiden kuuluisi mielestäni täyttää.

Tarjoamani palvelutuotteen on oltava

- tavoitettavissa: tilat lähellä asiakasta (miten tavoittaa kotien vangit, huonokuntoiset yksinäiset kodeissaan?)
- asiakaslähtöinen: palvelumuotoilu avuksi?
- osallistava ja toiminnallinen: asiakas itse aktiivisessa tekijän roolissa, omaehtoisuus, matala osallistumiskynnys
- yhteisöllinen: ryhmätoimintaa asiakkaille, mukaan tervetulleita hoitohenkilökunta ja omaiset
- tavoitteellista: virkistää ja rohkaista, lisäksi jää käteen myös konkreettinen lopputuote (CD tms.)
- ajallisesti toistuvaa, määrällisesti riittävää
- luovuutta tukeva: omaehtoisuus, omien voimavarojen tunnistaminen ja käyttäminen, elämän virrassa läsnä olo
- elämyksellinen: asioiden kokeminen muistojen kautta uudelleen, ehkä uusien tulokulmien tai asiayhteyksien hoksaaminen, kokemus oman elämän merkityksellisyydestä
- jäljen jättäminen muiden tarkasteltavaksi, myös sukupolvien yli?
- ei kustannuksia suoraan asiakkaalle, vaan hoiduttava tilaajan kautta, tai muu rahoitus: apuraha, sponsori
- kustannusten oltava jaettavissa useamman tilaajan kesken = kiertuetyyppistä toimintaa? Kuka koordinoi? Konserttikeskus?
- dokumentointi, tutkimus, ehkä joskus YAMK-tutkinto?

Kesän ja syksyn 2013 aikana olen verkostoitunut vapaaehtoistyössä useisiin pääkaupunkiseudun järjestöihin ja samanmielisiin opiskelijoihin, ja aion jatkaa verkostoitumista ja asioiden tilaan perehtymistä vastakin. Olen myös liittynyt vuonna 2013 perustettuun Kukunori ry:hyn. Se on verkosto, jonka tarkoitus on tuottaa kulttuuritapahtumia ja taideleirejä mielenterveyskuntoutujille yhdessä kulttuurialan ammattilaisten kanssa ympäri Suomen. Visioissani nämä vielä ajatustasolla olevat musiikkiprojektit, jotka toteuttaisin apurahojen turvin, kasvaisivat muutamien toteutusten myötä palveluksi, jota voisin tuottaa ja myydä. Siihen mennessä toivottavasti olisi jo olemassa toimivia rakenteita, jotka mahdollistaisivat taiteilijan palkkaamisen hoivayhteisöön. Yrittäjyys voisi olla myös luonteva vaihtoehto.

Musiikki elämään -hankkeessa mukana olo antoi minulle osviittaa siitä, mitä kaikkea toiminnallisen kulttuuriprojektin organisointi vaatii. Sain tiedollisia ja taidollisia valmiuksia sekä suunnitella että toteuttaa osallistavaa musiikkitoimintaa. Luulen, että tulen joka tapauksessa tekemään myös perinteisempiä muusikon töitä: keikkoja, opetusta ja sävellys-sovitushommia. Mahdollisuus musiikin ja hoiva- tai sosiaalityön yhdistämiseen avaa kuitenkin huikaita uusia työllistymisnäkömiä. Ajatus innostaa minua kovasti, sillä se vaikuttaa juuri etsimältäni työltä: työltä, jolla on todella merkitystä.

## Lähteet

Havu Petra, Kuusimäki Tomi, Rajakari Päivi, Talvitie Riikka: Esiselvitysprojekti: Kuva- taide- ja musiikkiala hyvinvointipalvelujen tuottajina. Suomen Taiteilijaseura, Suomen Säveltäjät ja Satakunnan ammattikorkeakoulu, 2011

Hirvonen, Milja: Taiteen ja kulttuurin alueellinen selvitystyö – Kulttuurin hyvinvointipal- velujen kehittäminen. Pohjois-Savon taidetoimikunta, 2011

Hokkanen, Anne: Taide vaikuttaa! Keski-Suomen taidetoimikunta, 2011

Imporanta, Katariina: Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia Lapissa – toimintaa, yhteis- työtä ja mahdollisuuksia. Lapin yliopisto, 2011

Johnstone, Keith: Impro – improvisoinnista iloa elämään ja esiintymiseen (suom. Simo Routarinne). Yliopistopaino, Helsinki 1996. Alkuperäinen nimi: Improvisation and the Theatre, 1979/1981.

Kalani: The Art Of Facilitation, parts 1-8. Kalani Music, 2013  
Verkkolähde. Podcast: <http://kalanimusic.com/category/kalanilive/>

Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali, verkkosivusto. Kansalaisyhteiskunnan tutki- muksen seura, Jyväskylän yliopisto.  
<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/kolmas-sektori>  
luettu 20.7.2013

Kemmo, Elina & Salminen, Merja: Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia Kanta- ja Päijät- Hämeessä. Hämeen ammattikorkeakoulu, 2011

Laine, Nadja: Virikkeellisempi arki - iloisempi mieli. Selvitystyö kulttuurin hyvinvointipal- veluista Pirkanmaalla 2011. Pirkanmaan taidetoimikunta ja Tampereen kaupungin kult- tuuripalvelut, 2011

Lehto, Kaisa: Taiteesta tulevaisuuden hyvinvointia Varsinais-Suomessa Taide- ja kult- tuuritoiminta terveys- ja hyvinvointialalla Varsinais-Suomessa – Nykytila ja tulevaisuu- den näkymiä. Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemia, 2011

Liikanen, Hanna-Liisa: Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Opetusministeriön julkaisu- ja 2010:1, OPM, 2010  
verkkojulkaisun osoite:  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf>

Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria (toim.): Care Music – Sairaala- ja hoivamusiikkityö ammat- tina. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 158, Turun AMK, 2013

Lintunen, Johanna: Taide ja hoiva rajapinnoille - Selvitys taide- ja kulttuurisisältöisten hyvinvointipalvelujen kysynnästä, tarjonnasta ja yhteistyöverkostoista Pohjois-Karjalassa. Itä-Suomen yliopisto, 2011

Moisander, Riitta & Laitinen, Soile:  
Taide- ja kulttuuritoiminta sosiaali- ja terveydenhuollon etelä-savolaisissa hoitoyksi- köissä. Etelä-Savon taidetoimikunta ja Mikkelin ammattikorkeakoulu, 2011

Musiikki elämään -hanke,  
verkkolähde: [www.musiikkielamaan.fi](http://www.musiikkielamaan.fi), luettu 19.7.2013

Mustaniemi, Saija & Kuusimäki, Tomi:  
Senioritaideakatemiasta kohti kulttuurin ja hyvinvoinnin vertaisryhmämentoorintia. Selvitystyö kulttuurin ja hyvinvoinnin yhteisestä konseptista 2010–2011  
Satakunnan taidetoimikunta ja Satakunnan ammattikorkeakoulu, 2011

Nummelin, Sanna: Kulttuurin hyvinvointivaikutukset: onnea, elämyksiä, terveyttä. Turun kaupungin Kaupunkitutkimus- ja tietoyksikkö, 2011

Opetusministeriön julkaisuja 2010:10: Kulttuuri – tulevaisuuden voima. Toimikunnan ehdotus selonteoksi kulttuurin tulevaisuudesta. OPM, 2010.

Verkkajulkaisun osoite:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/opm10.pdf>

Pavlicevic, Mercédès: Groups In Music. Strategies from Music Therapy. Jessica Kingsley Publishers London and New York, 2003.

Perttula, Elina: Iloa ja kuntoa kulttuurista – kartoitus kulttuurin hyvinvointipalveluista Kaakkois-Suomessa. Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus ja Kaakkois-Suomen taidetoimikunta, 2011

Pääkkö, Marjo: Kulttuurin hyvinvointipalvelujen tila ja tarve Pohjois-Pohjanmaalla ja Kainuussa. Oulun läänin taidetoimikunta, 2011

Saukko, Emilia: Auttamisen kanavat – sosiaali- ja terveysalan järjestöjen rahoitus 2001-2008. Artikkelit lehdessä Kansalaisyhteiskunta 1/2012

verkkajulkaisun osoite: <http://kans.jyu.fi/lehti/numero-1-2012>

luettu 15.11.2013

Stella Polaris, verkkolähde: <http://stella-polaris.fi/improvisaatio>, luettu 31.7.2013

Strandman, Pia: Taiteen soveltavaa käyttöä? Julkaisussa Bardy, Haapalainen ym.: Taide keskellä elämää. Kiasman julkaisuja 106/2007, LIKE 2007

Suni, Nina: Selvitystyö kulttuuripalvelujen hyödyntämisestä hoitoyksiköissä Uudella- maalla. Uudenmaan taidetoimikunta, 2011

Taiteen edistämiskeskus, verkkolähde: [www.taike.fi](http://www.taike.fi) luettu 12.11.2013

Tilastokeskus: Väestöennuste 2012. Suomen virallinen tilasto (SVT). Helsinki.

Verkkolähde:

[http://www.stat.fi/til/vaenn/2012/vaenn\\_2012\\_2012-09-28\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tie_001_fi.html)

luettu: 19.9.2013

Tuntematon: Selvitys Pohjanmaan taidetoimikunnan hyvinvointipalveluhankkeista. Pohjanmaan taidetoimikunta, 2011

Valtioneuvosto, tiedote 21.3.2013, verkkolähde:

<http://valtioneuvosto.fi/ajankohtaista/tiedotteet/tiedote/fi.jsp?oid=380061>

luettu 15.11.2013

Valtioneuvoston kanslia & Tilastokeskus: Findikaattori-sivusto.  
Verkkolähde: <http://www.findikaattori.fi/fi/76>  
Julkaisu päivitetty 28.8.2013, luettu 19.9.2013

Varho, Jenni & Lehtovirta, Mauri: Taidetta ikä kaikki – selvitys ikäihmisten hoivayhteisöjen kulttuuritoiminnasta Helsingissä. Helsingin kulttuurikeskus, 2010.

Virtala, Jukka: Ajatuksia soveltavasta taiteesta  
verkkolähde: <http://www.yleisotyo.fi/index.php?page=soveltava-taide>  
luettu 3.6.2013

Yhdistyneet Kansakunnat: Ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus, artikla 27. 1948  
verkkolähde:  
<http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=fin>  
luettu 13.6.2013

## Liite 1: Lista työpajoissa käytetyistä vuorovaikutustekniikoista

Alkulämmittely- ja tutustumistekniikoita:

- Kevyttä venyttelyä, pyörittelyä, ravistelua eri kehon osille. Voi kysyä osallistujilta, missä jäykkyyttä. Myös voi ottaa heistä impulsseja; jos joku vaikka heiluttelee käsiä, niin ottaa liikkeen yhdessä tehtäväksi.
- Oman nimen kirjoittaminen ilmaan jollain ruumiinosalla
- Äänenavausta, hengitysharjoituksia, rentoutusta, ryhdin etsintää
- Nimikierros vaikkapa niin, että jokainen sanoo oman nimensä ja sen perään jonkin samalla alkukirjaimella alkavan asian josta pitää

Virittäytymistekniikoita:

- Yksi, kaksi, kolme. Kaksi ryhmää, lasketaan ääneen vuorotellen, pikkuhiljaa sanat korvataan eleillä. Tässä sekoaa helposti, mikä on hauskaa.
- Äänimaisemien teko yhdessä, esimerkiksi ohjaaja tai joku osallistuja toimii "sateentekijänä", näyttää muille voimistumisen/laantumisen.
- Tästä tulee hyvä päivä -laulu. Kaikki saavat sanoa vuorotellen yhden asian mitä aikovat tehdä tänään, ja jokaisen vastaus toistetaan yhdessä laulaen.
- Kaiken takana on -laulu. Perustuu sana sanasta-tekniikkaan, mutta laulettuna.
- Ääniluupit, A- ja B-osat, ohjaaja näyttää niiden vaihtelun. C-osa voi olla "yllätysosa" jossa kannustetaan rikkomaan rajoja, tekemään jotain mitä ei ole koskaan ennen tehnyt.

Improlaulun tekniikoita:

- Lauluautomaatti: yksi laulaa tarinaa, vieressä olevat syöttää sanoja tai lauseita, jotka laulaja tuo tarinaan. Sanat tai lauseet voidaan kerätä ennalta tai pyytää lennosta.
- Mielikuvamatka jonnekin päin maailmaa
- Siansaksalaulu (joku tulkaa)
- Laulu ammatin tai etunimen perusteella
- Lause kerrallaan -tarina. Ensin pyydetään aihe, sitten aletaan kertomaan tai laulamaan vuorotellen. Yksittäisiä lauseita voidaan nostaa kertosäkeiksi ja toistaa laulaen.
- Henkilökuva. Haastatellaan ja kirjataan ylös elämän vaihteita, sitten lauletaan ne lauluksi. Näistä voi kehkeytyä hyviä yhteisiä muisteluhetkiä.
- Voi pyytää osallistujia tuomaan omia runoja tai tekstejä, jotka haluaisi kuulla laulettuina. Usein joukossa on joku tai joitain jotka harrastavat kirjoittamista.

## Liite 2: Asiakkaiden kommentteja ja haastattelu

### A) Ääninauhalta:

-Lisää vaan tällasta!

-Nii-i!

-Ku menee kotiakin, niin on semmonen hyvä mieli, ilo paistaa kasvoilta.

-On ollu ihana viikko

-Haikeus tässä tulee, kun te nyt poistutte sinne tutkimuskammioonne

-Meillon ollu niin hauskaa täällä

Osallistujamies (Miskalle): -Kiitos.. Ois pitäny olla oikeastaan pullo mutta..

Miska: -No mullon tuolla autossa

(sama mies kävi viimeisen pajan jälkeen vielä ostamassa naispuolisille ohjaajille ruusu- ja läheisestä kukkakaupasta!)

-Toivotaan että aarteet säilyy ja lintusi osaa lentää

-Minä halaan sua.. kaikki miehet halataan! minä oon semmonen halinalle

-Kiitos tästä ihanasta viikosta!

-Kiitos teille kauheesti näistä ihanista hetkistä, ja kaikkia ihania asioita elämään!

### B) Kirjallisista palautelomakkeista:

Yleistä:

-kaikki oli hyvää, kivoja lauluja mitä tehtiin

-iloinen meininki koko ajan näkyi!

-inspirointi oikein hyvä, Eijan syntymäpäivämusiikki ja laulut tosi upeita

-yhden päivän mukana olleena koen erittäin mielenkiintoisina

-mieluisa kokemus, reipas aloitekyky

-oli juhlaa koko viikko

-ei mitään ohjeita tehdä toisin

-saan uusia virikkeitä, ennenkaikkea jokapäiväisen elämän jaksamiseen,

antaa myönteistä ajattelua, mieli virkistyy ja vaikeudet unohtuu

-hienoa luovaa toimintaa ja sovitusta



- venäläinen laulu ja laulu maalaiselämästä ja kesästä jäi erityisesti mieleen
- elämän kiertokulun esille tuominen oli hyvin esitetty, syntyä, poistuminen ja elämän kehitys
- käyntinne aikana otitte koko kerhon ihmiset mukaan. Toi yhteenkuuluvaisuuden tunteen ja jokainen sai antaa oman luovuutensa kukoistaa. Ainahan voi löytää uutta miten toimintaa voi kehittää, tiimityö tuottaa tulosta

#### Tiedotuksesta:

- olisin halunnut tietää enemmän etukäteen
- vähän epäselvää mistä kotoisin
- pirun salaisia oli henkilökunta
- kyllä saatiin tietoa riittävästi
- oli mukava, että sisältö oli yllätys
- itsestä riippuu luetko hyvin taululla olevat tiedotteet tapahtumista
- kyllä osallistuisin uudestaan!

#### Palaute opiskelijoille:

- tervetuloa uudestaan
- olivat nopeita
- tilaustyöt syntyivät siinä paikassa, kiitos!
- esitykset olivat niin mukaansatempaavat, mieli piristyi ja annoitte uutta nuorekasta elämystä täydellä teholla. Tuntui että sai olla mukana vielä itsekkin nuoruuden innolla. Käyntinne inspiroi ja antoi pitkäksi aikaa iloisen mielen!
- oikein innostuneita opiskelijoita, valtavan kekseliästä porukkaa
- hyvin he olivat sisäistäneet asian

#### Muuta:

- kehut olivat hyviä
- mummot halukkaita osallistumaan, mutta huonoja oppimaan!
- luovuus on A ja O kaiken tekoon – kädet ja ryhmätyö
- sydämellinen kiitos käynnistänne!

#### **C) Videohaastattelu torstain improtuokion jälkeen:**

Haastateltavana Myyrastin asiakkaat Ulla-Maija "Maikki" Katajamäki ja Irma Kauranne, haastattelijana Minna Lamppu.

Haastattelija: Noniin, teillä oli tässä tällainen musiikkihetki, niin mitäs tunnelmia jäi mieleen?

Maikki: Oikein kiva ja semmonen pirteä tunnelma. (...) Tää niinku sanotaan näin vanhemmalle ihmiselle ni antaa sellasta vireyttä ja elinvoimaa katsella näitä nuoria öö lupauksia jotka taas tulee elämässään viemään näitä musiikillisia taitoja eteenpäin.

Haastattelija: Entäs teillä, oliko samanlaisia tunnelmia?

Irma: No, ihan samanlaisia tunnelmia, ja todella hieno juttu, että tuli niinku semmonen, ihan semmonen niinkun valtava tuulahdus tuolta nuoruudesta jotenkin, tänne meille, meidän keskuuteen.

Haastattelija: Millä tavalla, osaatko kertoa?

Irma: Jotenkin ei..ihan niinkuin ei itsekään muistanut oikein kuinka vanhakaan tässä on että..(naurua) Nyt tuossakin kun tuota lopussa tuota twistiä tanssittiin, niin kovasti tuli nuoruus mieleen.

Haastattelija: Onko teillä ollut tällaista aikaisemmin tällasta toimintaa, tai oletteko te osallistuneet aikasemmin tällaseen toimintaan?

Maikki: Minä en ole osallistunut täällä, kun olen ollu vasta noin puolisentoista vuotta täällä käyny.

Irma: Joo tässä oli.. olikohan se kaksi vuotta sitten. Mä luulisin että oli sieltä samasta oppilaitoksesta. Tai teidän tyylisestä oppilaitoksesta oli. Ja se oli riemastuttava kokemus, mutta tämä oli ehkä vielä mahtavampi.. (naurua)

Haastattelija: Millä tavalla?

Irma: No tämä oli niin.. siis se oli niin ilmassa ja niin kertakaikkiaan siinä hetkessä, hetkessä tehty, että ihan täytyy hämmästellä kuinka se voi olla mahdollista. Nämä laulut ja kaikki, kun ne tuli niin valtavan hienosti.

Haastattelija: Oisko teidän mielestä tällasta toimintaa hyvä olla ihan arjessa, arkitoiminnassa?

Maikki: Kyllä ehdottomasti, koska tämä niinkun virittää myöskin niinkun tuota aivotoimintaa, ja saa sitä iloa ja valoa elämään tällasilla ihanilla tapahtumilla. Että todella, minä ainakin henk koht toivosin tällasta.

Haastattelija (Irmalle): Entäs te?

Irma: Niin minä ajattelin näin, että teille on ihan hyvänä ammattina tämmönen. Että ei ainoastaan nyt tulla tänne, me ilmaiseksi olemme teitä saaneet kuunnella jo kokea, mutta teillä todella voi olla niin kun ammattina, että menette eteenpäin esittämään tätä, vaikka tällä porukalla.

Haastattelija: Tässä äskeisessä musiikkihetkessä oli teidän kirjoittama runo tehty lauluksi, niin miltäs se tuntui kuulla oma runo nyt musiikin keinoin kerrottuna?

Maikki: Todella hienolta, vaikka mä itse ajattelin sitä vaan niinkun tarinana, mutta kun kuulin sen musiikkina, niin se oli tosi fantastinen. Tuli semmonen hyvä ja lämmin olo, että kun on ammatti-ihmiset tekemässä musiikillisia asioita, niin todella syntyy mitä vaan ja mistä vaan.

Toivotan näille vierailijoille jotka kävivät meitä piristämässä, paljon paljon iloa ja valoa elämään, että sieltä löytyy uusia ulottuvuuksia vielä elämänmatkan varrelta.

Irma: kiitos minunkin puolestani, tämä oli todella ihana ja hieno kokemus.

### **Liite 3: Muisto-CD**

Lauluja improtuokioista Myyrastissa 16.-19.4.2013

1. Eijan kiitoslaulu
2. Lähellä toista / Tuuli musiikkia soi
3. Päivän ajatuksia
4. Kevättango
5. Rakkaus Pietarin taivaan alla
6. Kameralaulu
7. Iloisiin jälleennäkemisiin

Kappaleet 1-3 ovat osallistujien kirjoittamiin teksteihin tehtyjä improsävellyksiä.

Kappaleet 4-7 ovat kokonaisuudessaan improna syntyneitä.