

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiiikin koulutusohjelma

Kaisli Kaivola

SENIORIPHA SOIMAAN! – MUSIIKILLISEN RYHMÄTOIMINNAN
ALOITTAMINEN SENIORIPHASSA

Opinnäytetyö
Lokakuu 2015



OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2015
Musiikin koulutusohjelma

Siltakatu 1
80100 JOENSUU
050 358 2494

Tekijä
Kaisli Kaivola

Nimeke
Senioripiha soimaan! – Musiikillisen ryhmätoiminnan aloittaminen Senioripihassa

Toimeksiantaja
Karelia-ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö Voimala

Tiivistelmä

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli musiikillisen ryhmätoiminnan aloittaminen Senioripihassa. Senioripiha on hyvinvointikeskus, joka tarjoaa asumispalvelujen lisäksi hyvinvointi- ja vapaa-ajan palveluja ikäihmisille. Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa musiikillisen ryhmätoiminnan malli toimeksiantaja Voimalan käyttöön.

Suunnittelin ja toteutin 12 kertaa kokoontuneen musiikkiryhmän tammi-maaliskuussa 2015. Musiikillisen ryhmätoiminnan tarkoituksena oli tarjota asukkaille mahdollisuus osallistua mielekkäseen harrastukseen asuinympäristössään. Tavoitteena oli tuoda ryhmätoiminnan kautta iloa ja vaihtelua asukkaiden arkipäivään. Ryhmätoiminnassa käytettiin monipuolisia, toimintakyvyn eri osa-alueita aktivoivia musiikillisiä työmenetelmiä.

Työssä käytettiin aineistonkeruumenetelminä haastatteluja ja havainnointia. Haastattelin ryhmätoimintaan osallistuneet asukkaat ryhmätoiminnan alkaessa ja päättyessä. Havainnoin ryhmän toimintaa ja omaa ohjaustyötäni sekä ohjaustilanteessa että jälkikäteen videomateriaalin avulla.

Laadin työni tuotoksena musiikkiryhmän mallinnuksen ja ohjeistuksen Voimalan opiskelijoiden käyttöön. Hyödynsin mallinnuksen ja ohjeistuksen tekemisessä opinnäytetyöprosessin aikana saamiani tietoja ja kokemuksia. Mallinnus ja ohjeistus on laadittu Powerpoint-muotoon.

Ikäihmisten parissa toteutettavalle musiikilliselle ryhmätoiminnalle on selkeästi tarvetta. Ikääntyessä korostuu itselle tärkeän harrastuksen merkitys.

Kieli

Sivuja 70

suomi

Liitteet 6

Liitesivumäärä 17

Asiasanat

ikäihmiset, musiikkitoiminta, ryhmätoiminnan suunnittelu



THESIS
October 2015
Degree Programme in Music

Siltakatu 1
80100 JOENSUU
FINLAND
050 358 2494

Author
Kaisli Kaivola

Title
Sounds of Senioripiha – Starting off Musical Group Activities in Senioripiha Welfare Centre

Commissioned by
Learning and service environment Voimala of Karelia University of Applied Sciences

Abstract

The purpose of this practise-based thesis was to start off music group activities in Senioripiha Welfare Centre. Senioripiha Welfare Centre offers housing and other services for elderly people. The aim of this study was to produce a music group activity model for learning and service environment Voimala, the client of this study.

First I planned and established a music group that met 12 times weekly, from January to March 2015. The purpose of the music group was to offer the residents meaningful activities in their living environment. In other words, through the music activities, my aim was to bring joy and variation to the everyday life of the participants. In the activities, I used a variety of methods to activate the functional abilities of the residents.

The data for this study has been collected by interviews and through an observation process. I interviewed the participants both in the beginning and at the end of the group meeting process. Moreover, during the meetings, I observed the group activities and also my role as an instructor. I chose to videotape the meetings for more accurate observation.

Finally, as a result of the group meetings, I produced a music group activity model as well as instructions for the use of the students working for learning and service environment Voimala. The model uses a form of a PowerPoint presentation.

My study revealed that there is a need for musical group activities amongst elderly people. As one gets older, the importance of meaningful activities is emphasised.

Language

Pages 70

Appendices 6

Finnish

Pages of Appendices 17

Keywords

ageing, music group activities, planning of group activities

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Tietoperusta	8
2.1 Toimintakyky	8
2.1.1 Toimintakyvyn osa-alueet	10
2.1.2 Ikääntymisen vaikutuksia toimintakykyyn.....	10
2.1.3 Toimintakykyä ylläpitävä toiminta.....	11
2.2 Taidelähtöiset menetelmät ikääntymisen tukena	12
2.3 Musiikillisia työmenetelmiä.....	13
2.3.1 Laulaminen	13
2.3.2 Improvisaatio ja säveltäminen	14
2.3.3 Musiikkiliikunta	15
2.3.4 Soittaminen - kuvionuotit.....	15
2.3.5 Musiikin kuunteleminen.....	16
3 Opinnäytetyön toteutus	17
3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	17
3.2 Opinnäytetyön lähtökohdat ja aiheen rajaus	17
3.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	18
3.4 Aineiston keruu	19
3.4.1 Haastattelu	20
3.4.2 Havainnointi	20
3.5 Aineiston käsittely ja analysointi.....	21
4 Ryhmätoiminnan suunnittelu.....	22
4.1 Suunnittelussa huomioitavia asioita	22
4.2 Ryhmätapaamisten rakenne ja käytettyjen harjoitteiden tarkoitus	24
4.3 Alkuhaastattelu suunnittelun tukena	25
5 Musiikkiryhmän toteutus	28
5.1 Tutustumista	28
5.2 Tutustuminen jatkuu - oma pieni laulu	30
5.3 Kanteleen ja rytmisoitinten soittoa	31
5.4 Laulamista	34
5.5 Lauluja ryhmän jäsenistä	35
5.6 Kuvionuottisävellyys	37
5.7 Viimeiset omat laulut	39
5.8 Musiikkiliikuntaa	40
5.9 Laulujen harjoittelua ja nauhoitusta	41
5.10 Ryhmässä toteutettujen harjoitteiden kertausta	42
6 Loppupalautekyselyn tulokset	42
7 Musiikkiryhmän mallinnuksen ja ohjeistuksen tekeminen	48
7.1 Alustavat suunnitelmat.....	48
7.2 Ryhmätoiminnan havainnointia.....	49
7.2.1 Ryhmän toiminta ja ryhmässä käytetyt työmenetelmät	49
7.2.2 Oman ohjaustoiminnan havainnointia	52
7.3 Palautekyselyn kautta saatujen tietojen huomioiminen.....	54
7.4 Mallinnuksen ja ohjeistuksen koostaminen	55
8 Pohdinta.....	56
8.1 Ryhmän toteutus.....	56
8.2 Opinnäytetyön tavoitteiden arviointi	60
8.2.1 Opinnäytetyön tavoite	60

8.2.2 Ryhmätoiminnan tavoitteet	62
8.2.3 Omat tavoitteeni.....	63
8.3 Luotettavuus	64
8.4 Eettisyys	65
8.5 Oma oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu	66
8.6 Tuotoksen hyödynnettävyys	68
Lähteet.....	69

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Tutkimuslupa
Liite 3	Alkuhaastattelun kysymykset
Liite 4	Saatekirjelmä ja videointilupa
Liite 5	Loppupalautekyselyn saatekirjelmä ja kysymykset
Liite 6	Senioripihan musiikkiryhmä – Ohjeistus musiikkiryhmän ohjaajalle – diasarja

1 Johdanto

Musiikkipedagogin työnkuva ja työympäristöt monimuotoistuvat. Kun musiikki-toimintaa viedään uudensuunniteltuihin toimintaympäristöihin, esimerkiksi ikäihmisille suunnattuihin palvelukeskuksiin, on musiikkikasvatuksen perinteisiä painopiste-alueita tarkasteltava uudelleen. Toiminnan tavoitteet on aina mietittävä kohde-ryhmän tarpeita vastaaviksi. Ikäihmisille suunnatussa taide- ja kulttuuritoimin- nassa, johon musiikkikasvatuskin mielestäni kuuluu, tavoitteet suuntautuvat vahvasti hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemiseen.

Kiinnostuin ikäihmisten parissa toteutettavasta musiikkitoiminnasta ollessani työharjoittelussa Karelia-ammattikorkeakoulun Ikäosaamisen¹ oppimis- ja palve- luympäristö Voimalassa kevättalvella 2014. Voimalan toiminnan yhtenä tarkoi- tuksena on kehittää ikäosaamisen palveluja ja sisältöjä yhdessä ikäihmisten ja työelämäkumppaneiden kanssa. Toiminnan keskeiset tavoitteet liittyvät ikäih- misten hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen. Voimalan toi- minnassa pyritään moniammatillisuuteen ja monialaiseen yhteistyöhön. Kehit- tämistyön keskiössä on toiminnan monimuotoisuus ja tavoitteiden moniulottei- suus. Opiskelijoilla on toiminnassa keskeinen rooli. Voimala pyrkii toiminnallaan vahvistamaan opiskelijoiden ikäosaamisen valmiuksia tarjoamalla heille oppi- mismahdollisuuksia moniammatillisissa opiskelijatiimeissä ja monimuotoisissa yhteistyöverkostoissa. (Kukkonen 2014, 12–15.)

Toiveenani oli liittää opinnäytetyöni osaksi Voimalan toimintaa. Pohdimme Voi- malan toimintaa koordinoivan yliopettajan kanssa sopivaa toteutustapaa ja työ- elämäkumppania opinnäytetyölleni. Mietimme myös mahdollisuutta monia- laiseksi opinnäytetyöksi. Aikataulullisesti tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista,

¹ Ikäosaaminen on ikääntymiseen ja sen yhteiskunnallisiin, yhteisöllisiin ja yksilöllisiin vaikutuksiin liittyvää osaamista. Ikäosaaminen on sekä ammatillista että kokemuksellista osaamista, joka kokoaa yhteen ikäih- misistä, asiantuntijoita, ammattilaisia ja kehittäjiä eri aloilta. Ikäosaamisen ytimessä on sosiaali- ja terveys- alan tieto ja taito. Ikääntyminen koskettaa koko yhteiskuntaa, ja ikäosaamista tarvitaan kaikkialla, missä ollaan tekemisissä ihmisten ja heidän moninaisten elämän olojensa kanssa. (Jämsen & Kukkonen 2014, 14.)

joten toteutin opinnäytetyöni yksin. Sopiva mahdollisuus opinnäytetyön tekemiseen tarjoutui Senioripihasta.

Senioripiha on kehitteillä oleva ikäihmisille tarkoitettu hyvinvointikeskus, joka tulee koostumaan kolmesta, erilaisia asumisen ratkaisuja ja palveluja tarjoavasta rakennuksesta. Asumispalvelujen lisäksi kokonaisuuteen on suunnitteilla hoito-, hoiva- ja hyvinvointipalveluja sekä vertais- ja vapaaehtoistoimintaa. Palveluja ja toimintoja on tarkoitus tuottaa yhteistyössä julkisen, yksityisen ja järjestösektorin kanssa. (Joensuun kaupunki 2015a.) Senioripiha on tehnyt yhteistyötä Voimalan kanssa tarjoamalla opiskelijoille työharjoittelumahdollisuuksia Maija-talossa². Yhteistyön tarkoituksena on ollut kehittää Maija-talon asukastoimintaa. Asukastoiminnan tarkoituksena on ollut sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääminen ja asukkaiden tutustuttaminen toisiinsa. Toiminnalla on pyritty myös parantamaan asuinympäristön viihtyvyyttä. Asukastoimintaa järjestetään saunatuval- la, joka on Maija-talon asukkaiden ainoa yhteinen tila. (Huohvanainen 2014.)

Tutustuin Senioripihaan ollessani yhtyeeni kanssa konsertoimassa Maija-talon saunatuval- la elokuussa 2014. Konserttien saaman erittäin myönteisen palautteen myötä meiltä toivottiin säännöllisiä vierailuja Maija-talolle. Senioripihan projektipäällikön kanssa käydyissä keskusteluissa mietimme eri mahdollisuuksia musiikkitoiminnan toteuttamiselle. Saunatuval- la järjestettiin satunnaisia konsertteja, mutta säännöllistä musiikkitoimintaa siellä ei ollut. Siitä syntyi ajatus musiikillisen ryhmätoiminnan aloittamisesta. Lokakuussa 2014 kartoitettiin Voimalan toimesta Maija-talon asukkaiden kiinnostusta musiikilliseen ryhmätoimintaan. Koska kiinnostusta tämän kaltaiseen toimintaan tuntui olevan, sovimme musiik-

² Senioripihan Maija-talo valmistui keväällä 2014, ja siinä on 75 ikäihmisille tarkoitettua asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksen (ARA) rahoittamaa vuokra-asuntoa (Joensuun kaupunki 2015b). Näistä 55 asuntoa on tarkoitettu itsenäiseen asumiseen pystyville asukkaille. Lisäksi jokaisessa asuinkerroksessa on yksi nelipaikkainen pienryhmäkoti. Pienryhmäkoti on tarkoitettu sellaisille ikäihmisille, jotka tarvitsevat päivittäistä kotihoidon palvelua. (Joensuun kaupunki 2015c.) Matti-talo otetaan käyttöön maaliskuussa 2015. Rakennukseen valmistuu 80 tehostetun hoivan asuntoa. Rakennuksen alakertaan tulee mm. ravintolapalveluja sekä Joensuun kaupungin päivätoiminnan, kotihoidon ja sosiaalipalvelujen tiloja. Näiden lisäksi talossa on monitoimihuone harrastusryhmiä varten. (Joensuun kaupunki 2015d.)

killisen ryhmätoiminnan aloittamisesta. Tehtäväkseni tuli musiikillisen ryhmätoiminnan suunnittelu ja toteutus Maija-talolla.

Musiikkitoimintaa voi toteuttaa monin tavoin. Usein ikääntyneille suunnattu musiikkitoiminta on painottunut yhteislauluun tai valmiisiin musiikkiesityksiin. Perinteisen yhteislaulupainotteisen toiminnan sijaan halusin tarjota asukkaille monimuotoista tekemistä musiikin parissa. Koska en aikaisemmin ollut ohjannut ikäihmisten musiikkiryhmää, halusin kokeilla valitsemieni työmenetelmien toimivuutta tämän ikäryhmän kanssa. Valitsin musiikkiryhmään sellaisia työmenetelmiä, joiden kautta olisi mahdollista aktivoida toimintakyvyn eri osa-alueita monipuolisesti. Suunnittelemani ryhmän toiminnassa korostui aktiivinen yhdessä tekeminen.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli musiikillisen ryhmätoiminnan aloittaminen Senioripihan Maija-talossa. Suunnittelin ja toteutin 12 kertaa koontuneen musiikkiryhmän Maija-talon itsenäisen asumisen puolella tammi-maaliskuussa 2015. Opinnäytetyöni tuotoksena on Senioripihan musiikkiryhmän mallinnus ja ohjeistus Powerpoint-muodossa. Laadin mallinnuksen ja ohjeistuksen ryhmätoiminnasta saatuja kokemuksia ja havaintoja sekä toimintaan osallistuneiden asukkaiden palautteita apuna käyttäen. Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Karelia-ammattikorkeakoulun Ikäosaamisen oppimis- ja palveluympäristö Voimala (liite 1) ja yhteistyötahona Senioripiha.

2 Tietoperusta

2.1 Toimintakyky

Toimintakyvylle ei ole yhtä oikeaa määritelmää. Eri näkökulmien mukaan sitä voidaan tarkastella joko toiminnanvajavuuksina tai jäljellä olevana toimintakykyinä. Laajan määritelmän mukaan toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen selviytymistä hänelle itselle tärkeistä jokapäiväisen elämän toiminnoista omassa ar-

kiympäristössään. (Voutilainen 2008, 125.) Kun tarkastellaan vanhuuden vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn gerontologian tieteen näkökulmasta, toimintakyvyn määritelmään liitetään myös ikäihmisen oma kokemus toimintakyvystään suhteessa aiempaan omaan ja ikätovereidensa toimintakykyyn. Kokemuksen kannalta merkittävää on, miten ikäihminen on psyykkisesti sopeutunut vanhenemisen aiheuttamiin muutoksiin. (Noppiari & Leinonen 2005, 46.)

Toimintakyky jaetaan perinteisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Nämä toimintakyvyn eri puolet ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa. (Ruoppila 2002, 121.)

2.1.1 Toimintakyvyn osa-alueet

Fyysinen toimintakyky koostuu yleiskunnosta, lihaskunnosta ja motorisista taidoista. Motorisiin taitoihin kuuluvat koordinaatio- ja reaktiokyky, tasapaino sekä kinesteettinen erottelukyky. Fyysisen toimintakyvyn kannalta keskeisiä toimintoja ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelimistön sekä aistielinten toiminnot. (Voutilainen 2008, 125.)

Psyykkisen toimintakyvyn käsite liittyy ihmisen älyllisiin ja henkisiin toimintoihin. Se kuvastaa yksilön suhdetta ulkoiseen ja sisäiseen todellisuuteensa. Keskiössä on yksilön toiminnan ohjaus ja säätely. Psyykinen toimintakyky ei ole pelkästään yksilön ominaisuus, vaan siihen vaikuttavat myös ympäristön yksilölle asettamat odotukset, vaatimukset ja reunaehdot. (Ruoppila 2002, 120–121.) Kognitiiviset eli tiedon käsittelyssä tarvittavat toiminnot ovat psyykkisen toimintakyvyn keskeisintä osa-aluetta. Kognitiivisiin toimintoihin kuuluvat havainto-, muisti- ja oppimistoimintojen lisäksi kielelliset toiminnot sekä ajattelu, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko. Kognitiivisen toimintakyvyn käsitteeseen liitetään myös metakognitiot eli yksilön käsitykset ja arviot omista havainto-, muisti-, oppimis- ja ajattelutoiminnoistaan. Kognitiivinen toimintakyky on ihmisen toiminnan perusta ja keskeinen tekijä pyrittäessä ylläpitämään ja edistämään iäkkäiden ihmisten toimintakykyä ja terveyttä. Kognitiivisen toimintakyvyn olennainen edel-

lytys on psyykkinen terveys ja hyvinvointi. (Suutama & Ruoppila 2007, 116–117.)

Psyykkiseen toimintakyvyn käsitteeseen sisältyy Elorannan ja Punkasen (2008, 13) mukaan myös minäkäsitys persoonallisuuden osatekijänä. Yksilön minäkäsitys rakentuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ympäristön ja toiminnan kautta. Minäkäsitykseen kuuluu tunne ja tieto omasta pystyvyydestä ja mahdollisuuksista vaikuttaa omaan elämään. Siihen liittyy myös itsearvostus ja identiteetti. Yksilön kokemus omasta pystyvyydestä voi toimia voimavarana ikääntymisen mukanaan tuomissa elämänmuutoksissa. (Ruoppila 2002, 120–121.)

Sosiaalinen toimintakyky liittyy yksilön ja ympäristön vuorovaikutussuhteisiin. Siihen kuuluu kyky toimia toisten ihmisten kanssa sekä kyky solmia ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvät myös harrastukset ja toimiminen erilaisissa yhteisöissä. Sosiaaliset suhteet voivat toimia ikääntyneen ihmisen elämänhallintaa ja terveyttä edistävänä tekijänä. Sosiaalisen toimintakyvyn edellytyksenä on psyykkinen ja fyysinen toimintakykyisyys. (Eloranta & Punkanen 2008, 16–17.)

2.1.2 Ikääntymisen vaikutuksia toimintakykyyn

Ikääntymisestä aiheutuvia fysiologisia muutoksia on nähtävissä hengitys- ja verenkiertoelimistössä sydämen, verisuoniston ja keuhkojen toiminnassa. Ikääntymisen myötä myös lihaksiston suorituskyky heikkenee etenkin alaraajoissa. Ikääntyminen vaikuttaa heikentävästi myös tasapainoon, koordinaatiokykyyn sekä rasituksesta palautumiseen. Tyypillisiä aistitoiminnan muutoksia ovat näön ja kuulon heikkeneminen. (Eloranta & Punkanen 2008, 11–12.)

Myös kognitiivisissa toiminnoissa tapahtuu muutoksia vanhenemisen myötä. Muutokset alkavat eri ikävaiheissa ja ovat hyvin yksilöllisiä. Aistitoimintojen, erityisesti näön ja kuulon, heikkeneminen on yhteydessä kognitiivisten toimintojen heikkenemiseen. Keskushermoston toiminnan hidastuminen vaikuttaa kognitiivisten toimintojen hidastumiseen ja samalla myös tarkkaavaisuuden ja keskit-

tymiskyvyn heikkenemiseen. Yleensä ensimmäiset ikääntymismuutokset ovat havaittavissa ns. joustavassa älykkyydessä eli uusien asioiden oppimista ja suoritussnopeutta vaativissa tehtävissä. Muistitoiminnoista lyhytkestoinen työmuisti ja pitkäkestoinen tapahtumamuisti alkavat heiketä jo melko varhaisesta aikuisuudesta lähtien. Sen sijaan normaalin ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset primaarin lyhytkestoisen muistin, pitkäkestoisen semanttisen asiamuistin ja toimintatapamuistin alueella ovat vähäisiä. (Suutama & Ruoppila 2007, 117–118.)

Sosiaaliseen vanhenemiseen liittyy sopeutuminen uudenvälisiin ympäristön asettamiin rooliodotuksiin. Esimerkiksi eläkkeelle jääminen, isovanhemmuus, omien vanhempien tai puolison kuolema ovat ikääntyneelle uudenvälisiä haasteita. Myös terveyden ja toimintakyvyn heikkeneminen voi olla haasteellista ja saattaa estää sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. (Eloranta & Punkanen 2008, 17–18.) Myös asuinympäristön muutos voi olla suuri haaste ikääntyvälle.

Normaalin biologisen vanhenemisen ohella toimintakykyä voivat heikentää erilaiset sairaudet. Yleisimpiä kognitiivista toimintakykyä heikentäviä sairauksia ovat keskushermoston sairaudet, sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes sekä mielialaongelmat. Lievät muistitoiminnan häiriöt ovat yleisiä, ja yli 60-vuotiaista noin 15–30 % arvioidaan kärsivän niistä. (Suutama & Ruoppila 2007, 120–121.)

2.1.3 Toimintakykyä ylläpitävä toiminta

Tutkimukset ovat osoittaneet, että toimintakykyä on mahdollista pitää yllä harjoituksen avulla. Psykkisten aktiviteettien avulla voidaan tukea ikääntyvän käsityksiä omasta pystyvyydestä ja elämänhallinnasta. Myönteisten oppimiskokemusten saaminen vahvistaa uskoa uusien asioiden omaksumiseen vielä iäkäänäkin. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa kaikille toimintakyvyn eri osa-alueille, koska liikunta vilkastuttaa aivotoimintaa parantamalla aivojen verenkiertoa ja hapensaantia. Liikunnalla on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia erityisesti muistiin ja toiminnanohjaukseen. (Suutama & Ruoppila 2007, 121–122, 125.)

Psyykkistä toimintakykyä voidaan ylläpitää ja kehittää esimerkiksi itselle mielekkään harrastustoiminnan ja uusien asioiden opetteluun avulla. Monipuolinen toimintakyvyn eri alueita aktivoiva toiminta on kaikkein tuloksellisinta. Kokemus uusien asioiden oppimisesta ja jo aiemmin opittujen taitojen säilymisestä vahvistaa itseluottamusta ja ikäihmisen uskoa omiin kykyihinsä. Tällöin myös tunne elämänhallinnasta voi vahvistua. (Ruoppila 2002, 147.)

Mielestäni musiikillinen ryhmätoiminta sopii erittäin hyvin ikäihmisten aktivoimiseen, koska monipuolisten musiikillisten työmenetelmien avulla on mahdollista tukea ikääntyneen toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Lundahlin, Hakosen ja Suomen (2007, 258) mukaan taidetoiminta motivoi erityisesti sellaisia ikäihmiä, jotka ovat aiemmin toimineet taideharrastuksen parissa.

2.2 Taidelähtöiset menetelmät ikääntymisen tukena

Taiteen merkitys ja käytännöllisyys on sen kyvyssä liikuttaa mieltä, tunteita ja aisteja ainutlaatuisella tavalla. Taiteen kautta voidaan kuvata maailmaa sekä työstää ja jakaa kokemuksia ja havaintoja. Sen avulla on mahdollista myös peilata, tulkita ja muuttaa omia tapoja hahmottaa todellisuutta. (Bardy 2007, 21.) Blomqvistin (2004, 26, 28–29) mukaan taiteisiin liittyy vahvasti tunteet ja elämänhalu. Taide-elämys on ihmiselle henkilökohtainen henkinen kokemus, joka voi toimia myös inspiraation lähteenä ja uudenlaisen toiminnan käynnistäjänä. Pienikin taiteen kautta saatava elämys voi antaa ihmiselle toivoa ja lievittää sairauden aiheuttamaa kärsimystä.

Taidetoiminnassa korostuu elämyksellisyys ja luovuus. Luovan taidetoiminnan kautta on mahdollista saada elämänhallintaa tukevia elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia. Lisäksi ryhmässä toimiminen voi vahvistaa osallisuuden tunnetta ja yhteisöllisyyden kokemusta. Ikäihmisille suunnattujen taideryhmien tavoitteissa korostuu ryhmässä syntyvien tuotosten sijaan positiivisten tunne-elämysten tuottaminen ja osallistujien oma prosessi. (Andreev & Salomaa 2005, 161, 174.)

Musiikki, laulu ja tanssi voivat helpottaa ihmisten välistä vuorovaikutusta tuoden samalla iloa ja hyvinvointia arkeen. Taidetoimintaan osallistuminen voi siten toimia myös yksinäisyyttä ehkäisevänä tekijänä. (Blomqvist 2004, 27.)

Bardyn (2007) mukaan yhteisöllistä taidetoimintaa voidaan soveltaa kaikilla ihmillisen elämän alueilla. Toiminta on aina tilannesidonnaista, ja merkityksellistä on, mitä osallistujat toiminnan kautta tavoittelevat. (Bardy 2007, 25.) Taiteen ja kulttuurin kautta saatavat elämykset merkitsevät ihmisille eri asioita. Joillekin ne voivat olla hyvän elämän edellytys ja tapa irrottautua arjesta. Toisille kulttuuri voi toimia rakkaana harrastuksena tai ajanvietteenä. Tärkeintä on, että ihmisellä on mahdollisuus itse valita oma elämysmaailmansa. (Liikanen 2004, 12.)

Musiikkiharrastuksessa korostuu toiminnan sosiaalinen luonne. Yhteisöllinen musiikin harrastaminen, esimerkiksi yhtyesoitto, bändi tai kuoro, lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteisen harrastuksen myötä myös yksilön itseyttä ja identiteettiä saavat vahvistusta. (Hyypä 2013, 99.) Juuri sosiaalisen ulottuvuutensa vuoksi voivat kuorot, yhtyeet ja lauluryhmät ollakin Lehtosen (2007, 23) mukaan parasta ehkäisevää mielenterveystyötä.

2.3 Musiikillisia työmenetelmiä

2.3.1 Laulaminen

Laulaminen on luonnollinen osa ihmisenä olemista – jokaisella on oikeus laulaa. Laulamisella on monia myönteisiä vaikutuksia sekä ihmisen mieleen että kehoon. Laulu aktivoi sekä hengityselimistöä että lihaksistoa. Laulaessaan ihminen hengittää aktiivisemmin ja sen myötä olo virkistyy. Laulaminen aktivoi myös tunteita ja toimii oivallisena tunteiden ilmaisukeinona. Sarasteen (2006,123) mukaan ”laulaminen on sydänten välistä kommunikaatiota”. Hänen mukaansa lauletuksessa musiikissa on tunteita tupla-annos. Siinä yhdistyvät sekä säveltäjän että sanoittajan tunnelataukset. Aina ei tarvita sanojakaan, hyräilykin on laulamista ja luonnollinen tapa tunteiden ilmaisulle. (Saraste 2006, 123–124.)

Yhdessä laulaminen on sosiaalista toimintaa, ja sen avulla voi saada kokemusta yhdessä tekemisestä (Ahonen 1997, 215). Yhteislaulut soveltuvat hyvin käytettäväksi ikäihmisten toiminnassa, koska maassamme on vallinnut vahva yhteislaulukulttuuri menneinä vuosikymmeninä. Laulaminen on monille tuttua ja yhdessä on turvallista laulaa. (Taipale 1999, 341.)

Laulaminen soveltuu myös muistihäiriöisille, koska laulamisen tai tutun laulun kuulemisen avulla voi saada kosketuksen jo unohduksissa olleisiin tunteisiin ja muistoihin. Laulun sanat voivat muistua mieleen pitkänkin ajan päästä, koska ne ovat tallentuneet sellaisille muistin alueille, jotka dementiassakin ovat melko hyvin säilyneitä. Aiemmin opitut taidot ”heräävät” toiminnan myötä ja näin mahdollistavat kommunikoinnin musiikin kautta esim. tutun laulun laulamisen muodossa. (Taipale 1999, 338.)

2.3.2 Improvisaatio ja säveltäminen

Ryhmämuotoisessa toiminnassa musiikillisen improvisoinnin tarkoituksena voi olla vuorovaikutuksen lisääminen ryhmän sisällä. (Ahonen 1997, 203). Ahonen-Eerikäisen (1997, 57,) mielestä säveltämistä ja improvisointia voi verrata tarinan kerrontaan. Lehtonen (2011, 76, 79.) kuvaa improvisointia spontaaniksi tapahtumaksi, jossa musiikkia luodaan ”tässä ja nyt”. Hänen mielestään improvisoinnista on lyhyt matka omien sävellysten ja sanoitusten tekemiseen. Lehtosen (1996, 81) mukaan musiikin tekemistä voisi kuvata myös ”äänillä leikkimiseksi”. Yksittäiset sävelet saavat merkityksen vasta silloin, kun ne yhdistetään soivaksi sävellykseksi.

Sävellyttäminen on eräs yhdessä säveltämisen muoto. Sen tavoitteena on antaa kokemuksia yhteisestä luomisprosessista. Keskeistä on myös tukea osallistujien toimijuutta ja uskoa omiin kykyihin musiikin luojina. Sävellyttämistä voidaan toteuttaa esimerkiksi omien laulujen tekemisen muodossa. Sävellysprosessi voi olla helpoin aloittaa sanoista ja kohderyhmälle läheisistä aiheista. Sävellytysprosessiin kuuluu usein laulamista ja improvisaatiota, mutta muitakin menetelmiä on mahdollista käyttää osana työskentelyä. Sävellysprosessissa

sävellykseen liittyvät päätökset tehdään ryhmän kesken. Valmis kappale kannattaa dokumentoida. Silloin siitä jää tekijöille pysyvä muisto, ja kappaleeseen voidaan tarvittaessa palata myöhemmin. (Muhonen 2013, 84–90.)

2.3.3 Musiikkiliikunta

Luova liikkuminen yhdistettynä musiikkiin on musiikin kokemista ja sen muuttamista liikkeeksi. Musiikkiliikunnan avulla voidaan kehittää luovan ilmaisun ja kommunikaatiokyvyn lisäksi myös keskittymis- ja kuuntelukykyä sekä kehonhallintaa. Ryhmässä liikuttaessa korostuu sosiaalinen vuorovaikutus ja sosiaalinen kanssakäyminen. (Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piironen & Mäkinen 1994, 156–157.)

Musiikkiliikuntaan kuuluu olennaisesti myös rytmi, joka on tärkeä osa ihmisen arkielämääkin. Rytmisiä harjoitteita on luontevaa toteuttaa kehosoittimin. Musiikkia voi rytmittää käsin ja jaloin, joko yksin tai pareittain. Osallistumiskynnys on matala, eikä oman kehon lisäksi tarvita muita välineitä. Kehosoittimissa voidaan hyödyntää useita kehon osia. Kehorytmit toimivat myös koordinaatioharjoituksena ja näin auttavat kehonkuvan hahmottamisessa. Kehorytmejä voidaan käyttää myös alustavina harjoitteina rytmisoittimien opettelussa. Harjoitteisiin voidaan myös yhdistää loruja tai lauluja, jolloin harjoitteista tulee monipuolisempia. (Perkiö 2010, 15–16.)

2.3.4 Soittaminen - kuvionuotit

Musiikkiterapeutti Kaarlo Uusitalo on kehittänyt kuvionuottimenetelmän alun perin musiikkiterapian tarpeisiin. Menetelmä kuitenkin soveltuu helppoutensa ansiosta kenelle tahansa soitonopettelun tueksi tai soittoharrastuksen aloittamiseen. ”Merkintätavan ansiosta soittaminen onnistuu välittömästi, soittaja kokee onnistumisen iloa ja soittajalle syntyy into ja motivaatio soittamiseen”. (Kaikkonen & Uusitalo 2005, 5.)

Kuvionuottimenetelmässä hyödynnetään värejä ja muotoja. Jokaisella sävelellä on oma värinsä, ja eri oktaavialat on eroteltu toisistaan muotojen avulla. Kuvionuottimenetelmässä nuotit merkitään peräjälkeen samalle korkeudelle. Tämä helpottaa niiden hahmottamista. Kuvionuottien avulla voidaan merkitä sävelkorkeuksia, sävelten pituuksia sekä sointuja. Ero tavalliseen nuottikirjoitukseen on värien lisäksi siinä, että kuviot (yleensä tarrat) merkitään myös soittimeen. Kuvionuotteja käytetään soittamiseen siten, että samanlaiset merkit yhdistetään toisiinsa. (Kaikkonen 2005, 29, 33.) Kuvionuotit soveltuvat käytettäväksi keuhkoinsoittimissa sekä yleisimmissä bändisoittimissa. Tämän lisäksi ne soveltuvat mm. laattasoitinten ja kanteleen soiton opetteluun. Kuvionuottimenetelmää voidaan hyödyntää myös omien laulujen ja sävellysten tekemisessä. (Kaikkonen & Uusitalo 2005, 7.)

2.3.5 Musiikin kuunteleminen

Musiikin kuunteleminen on keskeinen osa musiikkitoimintaa. Myös musiikilliset toimintatavat perustuvat kuuntelemiseen. Musiikin kuunteleminen on aktiivinen kognitiivinen prosessi, jossa informaatiota kerätään, käsitellään ja tulkitaan. (Ahonen 2004, 109–111.) Musiikin synnyttämät muistot ja tunnetilat ovat yksilöllisiä, koska yksilön aikaisemmat musiikilliset kokemukset vaikuttavat siihen, millä tavalla hän reagoi musiikkiin. (Ahonen-Eerikäinen 1997, 57).

Musiikki on tunteiden ilmaisukieli. Ahosen (1997, 136) mukaan musiikin voidaan itsessään katsoa olevan eräänlainen psyykinen prosessi, koska siitä on löydettävissä ihmisen psyyken toimintaa vastaavia jännitystiloja ja jännityksen purkautumista. Musiikkia kuunnellessaan ihminen voi löytää musiikista tunnetilaansa vastaavia elementtejä, jolloin musiikkiin on helppo samaistua. Näin musiikki voi auttaa yksilöä käsittelemään omia tunnetilojaan ja purkamaan paha oloa. Musiikin kautta voi turvallisesti käsitellä vaikeiltakin tuntuvia asioita, koska musiikista voi olla helpompi puhua kuin omista tunteista. Saattaa myös olla, että ihminen ei välttämättä tiedosta omaa tunnetilaansa, ennen kuin kuulee sen musiikissa.

3 Opinnäytetyön toteutus

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakouluissa toteutetuille toiminnallisille opinnäytetöille on yhteistä työelämälähtöisyys ja käytännönläheisyys. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteet liittyvät usein ammatillisten käytäntöjen kehittämiseen, toiminnan järjeistämiseen tai tapahtumien järjestämiseen. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu olennaisena osana tuotos, joka voi olla esimerkiksi tietyn kohderyhmän käyttöön suunniteltu tuote, tapahtuma, ohje tai ohjeistus. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 38.) Toiminnallisen opinnäytetyön voi toteuttaa monin eri tavoin. Toteutustapaa suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon opinnäytetyölle asetettujen vaatimusten ja omien resurssien lisäksi myös kohderyhmän tarpeet ja mahdollisen toimeksiantajan toiveet. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön voidaan yhdistää tutkimuksellisia menetelmiä, vaikka niiden käyttäminen ei olekaan toiminnallisissa opinnäytetöissä välttämätöntä. (Vilka & Airaksinen 2003, 56–57.)

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena oli tuottaa käytännön toiminnan ohjeistus Voimalan käyttöön. Toteutustavan suunnittelussa huomioin sekä toimeksiantaja Voimalan että yhteistyökumppani Senioripihan edustajien toiveet. Yhdistin opinnäytetyöhöni laadullisia tutkimusmenetelmiä.

3.2 Opinnäytetyön lähtökohdat ja aiheen rajaus

Toiveenani oli liittää opinnäytetyöni Voimalan toimintaan. Mietin sopivaa kohderyhmää, yhteistyötahoa ja toteutustapaa. Mietin myös mahdollisuutta monialaiseen opinnäytetyöhön, mutta se ei aikataulullisesti ollut mahdollista. Senioripiha oli eräs Voimalan yhteistyötaho, jonne kaivattiin säännöllistä musiikkitoimintaa. Senioripihan projektipäällikön kanssa käydyissä keskusteluissa heräsi ajatus musiikillisen ryhmätoiminnan aloittamisesta Senioripihan Maija-talolla.

Kokoonnuimme toimeksiantaja Voimalan edustajan sekä Senioripihan projekti-päällikön kanssa pohtimaan tarkemmin opinnäytetyöni toteutustapaa ja sisältöä. Päädyimme neuvotteluissa sellaiseen ratkaisuun, että opinnäytetyöstäni tulisi toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena laatisin Senioripihan musiikki-ryhmän mallinnuksen ja ohjeistuksen Voimalan käyttöön. Sain Joensuun kaupungilta tutkimusluvan (liite 2) opinnäytetyölleni lokakuussa 2014.

Tehtäväkseni tuli musiikillisen ryhmätoiminnan suunnittelu ja toteutus Senioripihan Maija-talon itsenäisen asumisen puolella. Olisi ollut mielenkiintoista suunnitella kaksi erillistä musiikkiryhmää, joista toinen olisi suunnattu ryhmäkodeissa asuville ja toinen itsenäisen asumisen asukkaille. Ajankäytöllisesti tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista, ja siksi rajasimme pienryhmäkodeissa toteutettavat musiikkituokiot tämän opinnäytetyön ulkopuolelle.

3.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli musiikillisen ryhmätoiminnan aloittaminen Senioripihan Maija-talolla. Opinnäytetyöni tuotoksena on musiikkiryhmän mallinnus ja ohjeistus Powerpoint-muodossa. Tuotoksen tekemistä varten suunnittelin ja toteutin 12 kertaa kokoontuneen musiikkiryhmän Maija-talon itsenäisen asumisen puolella tammi-maaliskuussa 2015. Tavoitteena oli laatia opinnäytetyöhön liittyvä tuotos ryhmätoiminnasta saatuja kokemuksia ja havain-toja apuna käyttäen.

Musiikkiryhmätoiminnan tarkoituksena oli mahdollistaa asukkaille osallistuminen itselle mielekkääseen harrastukseen ja sen myötä tukea asukkaiden osallisuutta uudessa asuinympäristössä. Tavoitteena oli tuoda toiminnan kautta iloa ja vaihtelua arkipäivään. Ryhmätoiminnassa oli tarkoitus käyttää sellaisia työmenetelmiä, jotka mahdollistavat elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia, ja siten tukevat ikäihmisen hyvinvointia. Omana tavoitteenani oli vahvistaa ikäosaamistani ja saada kokemusta ikäihmisten musiikkiryhmän ohjaamisesta. Halusin myös keilla valitsemieni työmenetelmien toimivuutta tämän ryhmän kanssa. Tavoit-

teena oli myös pyrkiä valitsemaan sellaisia toimintakykyä tukevia työmenetelmiä, joiden kautta ryhmätoiminnalle asetetut tavoitteet voisivat täyttyä.

3.4 Aineiston keruu

Aineiston- ja tiedonkeruu tutkimuksellisin menetelmin on työlästä ja aikaa vievää, mutta se on kuitenkin perusteltua silloin, kun tarvittavaa tietoa ei ole muulla tavoin mahdollista saavuttaa ja tieto on opinnäytetyön onnistumisen kannalta tarpeellista. Aineiston keruussa kannattaa käyttää laadullisia tutkimusmenetelmiä silloin, kun halutaan tietoa ihmisten toimintaan liittyvistä uskomuksista, käsityksistä ja ihanteista. Laadullinen tutkimusmenetelmä on toimiva myös silloin, kun tavoitteena on toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin perustuva idea. (Vilka & Airaksinen 2003, 56–57, 63.) Aineistoa voidaan kerätä eri tavoin, ja aineistoksi sopivia ovat esimerkiksi puhe-, kuva- ja tekstiaineistot. (Vilka 2005, 100–101).

Aineiston keräämisessä kannattaa keskittyä opinnäytetyön kannalta oleellisen sisällön tuottamiseen. Tutkimuksellisiin opinnäytetöihin verrattuna riittää tiedon keruussa niin sanottu suuntaa antava tieto, eikä esimerkiksi haastattelujen litteointi näin ollen ole yhtä välttämätöntä, täsmällistä ja järjestelmällistä kuin tutkimuksellista opinnäytetyötä tehtäessä. (Vilka & Airaksinen 2003, 63–64.)

Tarkoitukseni oli laatia musiikkiryhmän mallinnus ja ohjeistus ryhmätoiminnasta saatuja havaintoja ja kokemuksia apuna käyttäen. Halusin ottaa huomioon myös ryhmätoimintaan osallistuneiden asukkaiden mielipiteet. Siksi päädyin keräämään aineistoa tutkimuksellisia menetelmiä käyttäen. Käytin aineiston keruumenetelminä puolistrukturoitua lomakehaastattelua sekä havainnointia. Havainnoinnin apuna käytin ryhmätapaamisten videointia. Keräämäni aineisto koostuu alkuhaastatteluista, ryhmäkertojen havainnoinnista sekä loppupalautteista.

3.4.1 Haastattelu

Haastattelu on eräs laadullisen aineiston keruumenetelmä. Haastattelutapaa valitessa kannattaa miettiä, millaista tietoa tarvitaan. Haastattelu voidaan toteuttaa joko yksilö- tai ryhmähaastatteluna. Yksilöhaastattelussa aineistoa voidaan kerätä joko lomake- tai teemahaastatteluna. Lomakehaastattelussa kaikilta haastateltavilta kysytään samat avoimet kysymykset ennalta määrättyssä muodossa ja järjestyksessä. (Vilka & Airaksinen 2003, 63.) Aineiston keruussa kannattaa käyttää lomakehaastattelua silloin, kun tavoitteena on saada rajattua tietoa henkilön mielipiteistä, kokemuksista ja käsityksistä. Lomakehaastattelua käytettäessä kysymysten muotoiluun kannattaa kiinnittää erityistä huomiota ja lomake kannattaa testata ennen varsinaista kohderyhmän haastattelua. (Vilka 2005, 101,109.)

Haastattelutapaa valitessa päädyin yksilöhaastatteluna toteutettavaan puolistrukturoituun lomakehaastatteluun, koska tarkoitukseni oli saada rajattua tietoa osallistujien mielipiteistä ja kokemuksista. Alkuhaastattelun kysymysten laadinnassa keskityin sellaisiin seikkoihin, joiden kautta pystyin saamaan tarvittavaa tietoa suunnittelutyöni tueksi. Loppupalautteen kysymyksissä keskityin musiikkiryhmän mallinnuksen tekemisessä tarvittaviin tietoihin. Testasin sekä alkuhaastattelun että loppupalautteen kyselylomakkeet kahdella vapaaehtoisella ennen varsinaista kohderyhmän haastattelua.

3.4.2 Havainnointi

Aineistoa voidaan kerätä myös havainnoimalla. Havainnointi voi olla joko tarkkailua tai osallistuvaa havainnointia. Osallistuvan havainnoinnin kautta voidaan (Grönforsin 2001, Vilkan 2005, 120 mukaan) saada tietoa tutkittavan toiminnasta sekä yksilönä, yhteisön jäsenenä että suhteessa tutkijaan. Samalla saadaan tietoa myös yhteisön kulttuurista ja sosiaalisista tavoista. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija tekee havaintoja vuorovaikutuksessa tutkittavan yhteisön kanssa. (Vilka 2005, 119–120.)

Käytin aineiston keruussa haastattelun lisäksi myös havainnointia. Havainnoin ryhmän toimintaa sekä ohjaustilanteessa että jälkikäteen keräämäni videomateriaalin avulla. Pidin havainnointini tueksi päiväkirjaa, johon kirjasin keskeisimmät havaintoni ryhmässä käytettyjen työmenetelmien toimivuudesta sekä ryhmän jäsenten toiminnasta. Havainnoin videomateriaalin avulla myös omaa toimintaani ryhmän ohjaajana.

3.5 Aineiston käsittely ja analysointi

Vaikka toiminnallisissa opinnäytetöissä laadullisella tutkimusmenetelmällä kerätyn aineiston analysointi ei Vilkan ja Airaksisen (2003, 64) mukaan olekaan välttämätöntä, kannattaa analysointi tehdä silloin, kun aineiston avulla halutaan perustella työn sisällöllisiä valintoja. Tarvittavan tiedon luonteesta riippuen analysointikeinoina voidaan käyttää joko teemoittelua tai tyypittelyä.

Keräsin opinnäytetyössäni aineistoa haastattelujen avulla. Haastattelut tehtiin lomakehaastatteluna, ja haastattelutilanteessa kirjasin asukkaiden vastaukset kyselylomakkeelle. Haastattelin asukkaat satunnaisessa järjestyksessä ja numeroin vastauslomakkeet haastattelujärjestyksen mukaan. Tutustuin keräämäni haastatteluaineistoon lukemalla vastaukset läpi useaan kertaan. Käsittelin vastauksia kysymys kerrallaan. Yhdistin samankaltaiset vastaukset omiksi ryhmikseen ja muodostin erilaisista ryhmistä kategorioita, jotka nimesin vastaustyyppin mukaan. Useimpien kysymysten kohdalla vastauksista muodostui selkeästi yhdestä kolmeen eri kategoriaa.

Todennan vastauksia käyttämällä tekstissäni sitaatteja, koska haluan antaa lukijalle todentuntuisen kuvan vastausten laadusta. Käytän suorissa lainauksissa kirjain-numeroyhdistelmää erottamaan osallistujien vastaukset toisistaan. Alkuhaastattelun yhteydessä käytän kirjainta A=asukas (A1, A2...). Loppupalautekyselyn suorissa lainauksissa käytän kirjainta O=osallistuja (O1, O2...). Halusin tällä koodauksella erottaa alku- ja loppukyselyn vastaukset toisistaan. Vaikka alkuhaastatteluun ja loppupalautekyselyyn osallistui samoja asukkaita, he eivät

esiinny vastauksissa samalla numerolla vaan sattumanvaraisesti valittujen numeroiden mukaan.

Keräsin aineistoa myös havainnoinnin avulla. Kirjasin aluksi muistinvaraisesti ryhmätapaamisissa havainnoimani asiat päiväkirjaani heti tapaamiskertojen jälkeen. Täydensin havaintojani myöhemmin videomateriaalin avulla. Käytän havainnointiaineistostani suoria lainauksia ryhmätapaamisia kuvatessani. Kirjasin käyttämäni kommentit sanatarkasti päiväkirjaani. Käytän myös näissä suorissa lainauksissa kirjain-numeroyhdistelmää. (J=jäsen, J1, J2...). Numeroin käyttämäni kommentit siinä järjestyksessä kuin ne tekstin yhteydessä esiintyvät. Käytän saman osallistujan kommenteissa yhtenäistä kirjain-numeroyhdistelmää jokaisen tapaamiskerran yhteydessä. Edellä mainittujen koodausten lisäksi poistin aineistosta sellaiset tiedot, joista henkilön voi tunnistaa. Poistetun tiedon kohdalla käytän X-kirjainta.

4 Ryhmätoiminnan suunnittelu

4.1 Suunnittelussa huomioitavia asioita

Aloitin ryhmätoiminnan suunnittelun lokakuussa 2014 pohtimalla musiikkiryhmätoiminnan tavoitteita yhdessä toimeksiantajan ja yhteistyötahon edustajien kanssa. Mietimme yhdessä myös ryhmämuotoa sekä toiminnan ajankohtaa. Keskustelujen tuloksena päädyimme avoimeen ryhmään joka kokoontuisi kerran viikossa. Viikoittaista toteutusajankohtaa suunnitellessa minun täytyi huomioida sekä saunatuvan muut toiminnot että asukkaiden saunavuorot. Saunavuorojen aikaan saunatupa ei ollut yleisessä käytössä. Saunavuorot ja tilavaraukset olivat nähtävissä saunatuvan toimintakalenterissa. Sieltä pystyin itse tekemään tilavarauksen. Sopivan toteutusajankohdan löytäminen oli hieman haasteellista, koska saunatuvan kalenterissa oli jo varauksia jokaiselle päivälle, eikä saman päivän aikana kannattaisi järjestää useita ryhmätoimintoja. Ryhmän toteutusajankohdaksi valikoitui maanantai-iltapäivä, koska maanantaisin ei ollut saunavuoroja ja tila oli vapaasti käytettävissä.

Toiminnan suunnittelussa huomiota tuli kiinnittää käytössä olevaan tilaan. Koska ryhmä toimisi avoimena ryhmänä, osallistujien lukumäärää ei suunnitteluvaiheessa vielä voinut tietää. Ryhmätoiminnan kannalta keskeistä olisi, kuinka monta osallistujaa ryhmässä tulisi olemaan. Jos ryhmäkoko olisi alle 10, saunatupa toimisi tarkoitukseen hyvin. Suuremmalle ryhmälle siellä ei kannattaisi järjestää liikunnallisia osuuksia tilan ahtauden takia. Tilan lisäksi minun tuli huomioida myös toiminnassa tarvittava välineistö. Saunatuvalle ei ollut cd-soitinta, joten musiikin kuuntelua varten minun tulisi tuoda oma soitin mukana. Myös toiminnassa tarvittavat soittimet ja muu tarpeellinen välineistö olisi tuotava itse.

Musiikkiryhmän sisällön suunnittelussa minun tuli ottaa huomioon asukkaiden toimintakyky ja sitä mahdollisesti heikentävät tekijät. Olin kesän ja syksyn aikana perehtynyt ikääntymistä käsittelevään kirjallisuuteen ja hankkinut tietoa myös yleisimmistä toimintakykyä rajoittavista sairauksista. Lisäksi olin aiemmissa opinnoissani perehtynyt musiikkiterapia-alan kirjallisuuteen ja luovien taidelähtöisten menetelmien käyttöön. Musiikkiryhmän sisällön suunnittelussa halusin hyödyntää aiempaa tietämystäni taidelähtöisten menetelmien ohjaamisesta.

Voimalan toiminnan kautta olin saanut tietää, että Senioripihassa toivottiin säännöllisiä yhteislaulutukioita sekä musiikkihetkiä. Kaikenlainen musiikkiin liittyvä toiminta oli hyvin suosittua. Asukkaat tulivat mielellään kuuntelemaan konsertteja ja osallistuivat aktiivisesti musiikkia sisältäviin toimintoihin. Alustavissa suunnitelmissani ajattelin sisällyttää musiikkiryhmätoimintaan sellaisia kertoja, joissa olisimme yhteeni kanssa toteuttaneet asukkaiden musiikki- ja yhteislaulutoiveita. Suunnitelmani kuitenkin muuttuivat, koska saunatuvalle alettiin marraskuusta alkaen järjestää vapaaehtoisvoimin toteutettuja yhteislaulutilaisuuksia.

Halusin antaa asukkaille mahdollisuuden osallistua yhteiseen musiikintekemiseen ilman, että toiminta olisi pelkkää yhteislaulua. Toki sitäkin musiikkiryhmässä tulisi olemaan. Suunnittelin toiminnan sellaiseksi, että painopiste oli asukkaiden aktivoinnissa ja omatoimisessa tekemisessä. Sisällytin musiikkiryhmän toimintaan toimintakyvyn eri osa-alueita aktivoivia harjoitteita. Koska en voinut vielä tässä vaiheessa tietää, millaisia toimintakyvyn rajoitteita ryhmään osallistuvil-

la asukkailla mahdollisesti tulisi olemaan, suunnittelin toiminnan sellaiseksi, että siihen on mahdollista jokaisen osallistua oman kykynsä mukaisesti. Laadin alustavan toimintarungon ja tapaamiskertojen teemat. Jätin kuitenkin itselleni vapauden muuttaa suunnitelmia tilanteen niin vaatiessa. En halunnut tehdä liian yksityiskohtaisia suunnitelmia, koska halusin huomioida mahdollisimman hyvin myös asukkaiden toiveet toiminnan toteutuksessa. Koska ryhmä kokoontui kerran viikossa, minulle jäi runsaasti aikaa suunnitella seuraava tapaamiskerta edellisen kerran perusteella.

4.2 Ryhmätapaamisten rakenne ja käytettyjen harjoitteiden tarkoitus

Ryhmätuokioiden rakenne oli jokaisella kerralla samankaltainen: Alkulaulu, tunnekortti, lämmittelyharjoitukset, päivän teema, jäähdyttely ja loppulaulu. Varasin ryhmätoiminnalle aikaa 1–2 tuntia kerrallaan. Lämmittelyharjoituksille varasin aikaa 10–25 minuuttia, päivän teeman ja harjoitusten määrän mukaan. Varsinaisen teeman parissa työskentelyyn aikaa oli varattuna 30–45 minuuttia. Jäljelle jäävä aika oli tarkoitettu jäähdyttelyosiolle. Ajatuksenani oli, että tapaamisten kesto määräytyisi kunkin viikon sisällön mukaan ja toiminta loppuisi silloin, kun se luontevalta tuntui.

Sisällytin musiikkiryhmän toimintarunkoon alku- ja loppulaulun tuomaan tapaamiskerroille selkeät raamit. Musiikkiryhmän alkulaulun tein itse, loppulaulun tulimme tekemään yhdessä ryhmän kanssa. Sisällytin jokaisen tapaamiskerran alkuun myös tunnekortin. Sen avulla sai kertoa millä mielellä oli toiminnassa mukana. Ensimmäisillä 6 kerralla osallistujat piirsivät oman kuvansa ilmentääkseen sen hetkistä mielentilaansa. Jälkimmäisillä kerroilla tunnekorttina toimi pieni kuvionuottitarroin varustettu lelusoitin. Osallistujat saivat valita päivän tunnelmaan sopivan värikortin ja soittaa haluamansa rytmin soittimella.

Sisällytin toimintaan monipuolisesti erilaisia lämmittelyharjoituksia, joiden tarkoituksena oli orientoitua päivän teemaan. Pyrin valitsemaan sellaisia harjoitteita, jotka tukisivat toimintakykyä monipuolisesti, ja joiden avulla asukkaita saataisi tutustumaan toisiinsa ja aktivoitumaan yhteiseen tekemiseen. Valitsemani har-

joitteet olivat sellaisia, että pystyin ohjaustilanteessa soveltamaan niitä osallistujien toimintakykyä vastaaviksi. Lämmittelyharjoituksiin kuului äänenavaus- ja hengitysharjoituksia, joiden tarkoituksena oli virittää keho ja mieli laulamista varten. Niiden tarkoituksena oli myös aktivoida laulamissa tarvittavia lihaksia. Lämmittelyharjoituksiin sisältyi myös improvisointia laulaen, rytmisoittimin, keho-rytmein ja liikkuen. Koska olin ajatellut sisällyttää ryhmän toimintaan omien laulujen tekemistä, improvisointiharjoitukset toimivat mielestäni oivallisina lämmittelyharjoituksina pienimuotoiselle sävellystyölle.

Sisällytin toimintaan myös soittamista. Soittoharjoitusten tarkoituksena oli antaa osallistujille kokemuksia soittamisesta ja uusien asioiden oppimisesta. Soittimina toimivat kanteleet, syntikka sekä pieni lulusoitin. Kokeilimme ryhmässä myös kuvionuotteja soittamisen apuna. Ryhmän toimintaan sisältyi myös kotitehtäviä. Niiden tarkoituksena oli aktivoida osallistujia omatoimiseen tekemiseen. Tarkoituksena oli myös ryhmän yhteishengen luominen. Kotitehtävät toimivat tavaltaan alustavina harjoitteina päivän teemalle.

Jäähdyttelyosion tarkoituksena oli rauhoittua aktiivisten toimintojen välillä. Jäähdyttelyyn sisältyi ”Minun musiikkini”- osio, jonka tarkoituksena oli herättää keskustelua ja lisätä vuorovaikutusta ryhmän osallistujien välillä. Jäähdyttelyosissa oli tarkoitus myös kuunnella osallistujien tuomia musiikkikappaleita.

Käytin harjoitusten etsimisessä lähteinä varhaisiän musiikkikasvatusta ja musiikkiliikuntaa käsitteleviä oppaita. Tutustuin myös laulamista käsittelevään kirjallisuuteen. Osan ryhmässä käytettävistä harjoitteista keksin itse.

4.3 Alkuhaastattelu suunnittelutyön tukena

Halusin haastatella musiikkiryhmään osallistuvat asukkaat saadakseni tarpeellista lisätietoa suunnittelutyöni tueksi. Alkuhaastatteluun osallistui 8 asukasta. Haastattelut suoritettiin lomakehaastatteluna kahden ensimmäisen tapaamiskerran yhteydessä. Kävimme haastateltavan kanssa yhdessä läpi kysymykset

(liite 3) ja minä kirjasin saamani vastaukset lomakkeelle. Haastateltava sai tämän jälkeen vielä tarkistaa, että vastaukset oli kirjattu oikein.

Aluksi halusin selvittää, millaisia ennako-odotuksia ja toiveita musiikkiryhmään osallistujilla oli musiikkiryhmän toiminnasta. Vastausten mukaan osallistujat tulivat ryhmään avoimin mielin, uteliaina näkemään minkälaista musiikkiryhmän toiminta olisi:

Ei kummempia, pelkästään uteliaisuutta mitä tuleman pitää. Avoimin mielin, avoimin silmin. (A1)

Ei sen suurempia odotuksia, omaksi iloksi ja mielen virkeydeksi. Laulaminen on ollut koko elämän ajan ylläpitävä voima. (A2)

Kahden osallistujan toiveissa oli myös pienen lauluyhtyeen muodostuminen musiikkiryhmän jäsenistä:

Avoimin mielin tulin kattomaan. Laulu on miulle sydäntä lähellä. Kiva olisi saada pieni yhtye – pientä yksinkertaista jota vois esittää omissa yhteisissä jutuissa. (A5)

No enpä osaa sanoa. Tietysti jos sais lauluyhtyeen kasaan. Yhteislaulu aktivoi tiettyä porukkaa. Kun ikää on tullu, pitäis olla jotakin mikä aktivoi, huono jos ei enää pysty. Entistä taitoa voi olla mutta kun on fyysisiä rajoitteita. (A3)

Pyysin osallistujia nimeämään heille mieluisia lauluja/musiikkikappaleita, joita voisimme laulaa tai kuunnella musiikkiryhmässä. Laulujen nimeäminen äkkiseltään tuntui vaikealta, eikä yksittäisiä lauluja nimetty kuin muutama. Vastaukset olivat enemmän yleisluonteisia:

Klassinen musiikki. (A4)

Rillumareista oopperaan. (A5)

Tykkään kaikesta - hengellisistä iskelmiin, ei ehken nykypop. (A2)

Toiminnan suunnittelua varten halusin saada tietoa myös asukkaiden musiikkiharrastuksesta sekä mahdollisista musiikkiryhmän käytössä olevista soittimista. Vastauksista kävi ilmi, että useimmat olivat harrastaneet musiikkia jossakin elämänvaiheessaan, mutta harrastus oli iän myötä hiipunut. Kahdella ryhmään osallistujalla musiikkiharrastus jatkui edelleen kuorolaulun ja kitaransoiton muo-

dossa. Vain yksi ryhmään osallistunut asukas ei ollut harrastanut musiikkia lainkaan:

Tytär on soittanut. No nuotit minä tunnen, omaksi iloksi olen soittanut. Aiemmin oli piano kotona mutta enää ei mitään. (A2)

Sähköurkuja olen soittanut. Myös kitaraa ja pianohanuriakin, mutta niitä ei enää pysty eikä ole soittimiakaan. On minulla iso sähköurku kotona, mutta se on niin iso ettei sitä voi tänne tuoda. (A6)

Huuliharppu, mandoliini, kitara, sähköurku, näppäinhaitari - - Kaikki soittimet olen antanu pois, ei enää pysty mihinkään. (A3)

Vähäistähän se on ollut, joskus huuliharppua soitin nuoruudessa - - on minulla kotona cd-soitin, sen voin tuoda tarvittaessa. (A1)

Pyysin osallistujia kertomaan, onko heillä sellaisia sairauksia tai toiminnanrajoitteita, jotka minun tulisi ottaa huomioon musiikkiryhmän toimintaa suunnitellessa. Yhdellä osallistujalla oli näkövamma ja toisella kuulon alenema. Hänellä oli käytössään kuulolaite. Joillakin vastaajista oli vakavia sairauksia, jotka saattaisivat estää heidän mahdollisuutensa osallistua ryhmän toimintaan säännöllisesti.

Kysyin haastatelluilta, kuinka säännöllisesti he olivat ajatelleet osallistua musiikkiryhmän toimintaan. Vain kaksi vastaajaa ilmaisi aikomuksensa käydä ryhmässä säännöllisesti. Muut eivät vielä ensimmäisellä tapaamiskerralla osanneet varmuudella sanoa, kuinka säännöllisesti he osallistuisivat tai pystyisivät osallistumaan musiikkiryhmän toimintaan:

En osaa luvata kun en tiennyt millainen tämä ryhmä on. (A7)

Voi se on vaikea sanoa, mennään päivä kerrallaan...(A8)

Jos ajankäytöllisesti mahdollista niin kyllä aion käydä. (A5)

Mielelläänhän tänne tulis – vaikea sanoa, riippuu olotilasta. (A6)

Haastattelun viimeisessä osiossa osallistujat saivat täydentää aiempia vastauksiaan tai kertoa muita itselle tärkeitä asioita. Useat korostivat harrastuksen tärkeyttä ja musiikin merkitystä elämässään:

Oma asenne on tärkeä, päivä kerrallaan mennään – se on minun elämää. Yhdessäolo ja tekeminen on todella tärkeää ja että on joku harrastus. (A8)

Minulla on laaja levykokoelma, valtava, varmaan tuhat levyä. Musiikki on aina ollut henki ja elämys, siitä saa voimaa. Musiikki on terapiaa muutenkin. (A6)

Mielenkiintoista miten tämä tulee menemään jatkossa. Harrastuksia tulisi olla, mieli pysyy virkeänä ja hyvinvointi. (A1)

5 Musiikkiryhmän toteutus

Musiikkiryhmä toteutettiin Senioripihan Maija-talossa tammi-maaliskuussa 2015. Kyseessä oli avoin ryhmä Senioripihan asukkaille. Ennakoilmoittautumista ei vaadittu, vaan ryhmätoimintaan sai tulla mukaan milloin vaan niin halutessaan. Kokoontumiskerroista ilmoitettiin sekä saunatuvan että ala-aulojen ilmoitustau- luilla. Maaliskuun alusta lähtien ryhmästä tiedotettiin myös Senioripihan viikko- ohjelmassa, joka oli nähtävissä edellä mainittujen paikkojen lisäksi asukashis- seissä. Musiikkiryhmä kokoontui saunatuvalla kerran viikossa. Aikaa ryhmäta- paamisille oli varattu 1-2 tuntia kerrallaan. Ryhmätapaamisia oli yhteensä 12. Ennen ryhmätapaamisten alkua minun tuli olla paikalla hyvissä ajoin järjestä- mässä tila toiminnalle sopivaksi.

5.1 Ryhmän aloitus - tutustumista

Ensimmäiselle musiikkiryhmän tapaamiskerralle oli saapunut 6 asukasta. Aloitiimme tapaamisen käymällä läpi opinnäytetyöhöni liittyvät asiat. Kerroin osallis- tujille opinnäytetyöni tarkoituksesta ja työhön liittyvästä julkisesta raportista. Kerroin heille myös aikomuksestani havainnoida ryhmän toimintaa ryhmäta- paamisten videointia apuna käyttäen. Samassa yhteydessä kerroin aikomuk- sestani haastatella ryhmätoimintaan osallistuvat asukkaat ensimmäisen ja vii- meisen tapaamiskerran jälkeen. Luin ryhmälle saatekirjelmän (liite 4), jossa ker- rottiin tarkemmin sekä videointiin että haastatteluihin liittyvistä asioista. Ryhmä- tapaamisten videointia varten tarvitsin suostumuksen jokaiselta ryhmätoimin- taan osallistuvalla asukkaalla. Kaikki paikalle tulleet antoivat suostumuksensa kirjallisena alkuhaastattelun yhteydessä.

Seuraavaksi tiedotin ryhmän toimintaan liittyvistä perusasioista ja musiikkiryhmätoiminnan tavoitteista. Ryhmä toimisi avoimena ryhmänä, johon kaikilla Senioripihan asukkailla oli vapaus osallistua. Ryhmässä käyminen perustui vapaaehtoisuuteen ja osallistujat saivat itse valita, millaisiin toimintoihin he osallistuisivat ryhmätapaamisten aikana. Ryhmään osallistuminen pelkästään toisten toimintaa seuraamalla oli myös mahdollista. Olin ajatellut, että laadimme ryhmälle omat säännöt, mutta osallistujien mielestä tämä ei ollut tarpeellista. Edellä mainitut asiat olivat heidän mielestään riittäviä ryhmän säännöiksi.

Ensimmäinen tapaamiskerta oli toimintaan ja toisiin osallistujiin tutustumista. Osallistujat saivat tunnekortin avulla kuvata tuntemuksiaan alkavasta ryhmätoiminnasta. Pyysin osallistujia piirtämään valitsemaansa väriselle kartongille naamakuvansa ja sellaisen ilmeen, joka kuvasi sitä tunnetilaa, joka heillä oli ryhmään tullessaan. Kävimme vuorotellen läpi osallistujien tunnekortit, ja keskustelimme samalla siitä, millä mielellä ja millaisin odotuksin osallistujat olivat ryhmään tulleet.

Varsinaisen musiikkiosuuden aloitimme opettelemalla alkulaulun, jonka tulimme laulamaan jokaisen ryhmäkerran aluksi. Ensin opettelimme sanat ja sen jälkeen melodian, jonka olin laulanut osallistujille malliksi. Alkulaulun melodia oli hyvin yksinkertainen ja helposti laulettava. Kertasimme laulua muutamaan otteeseen, että se jäisi paremmin mieleen seuraavaa kertaa varten.

Koska ryhmään osallistuneet asukkaat eivät olleet toisilleen entuudestaan tuttuja, opettelimme osallistujien nimet pienen rytmiharjoituksen muodossa. Jokainen osallistuja kertoi vuorollaan oman nimensä rytmittäen samalla nimen tavut taputuksin. Harjoitus tehtiin piirissä seisten ja esittelykierros mentiin molempiin suuntiin. Toisella kierroksella tehtävää vaikeutettiin siten, että mukaan lisättiin tasainen pulssi jaloilla. Toistimme jokaisen nimen yhdessä kertauksena. Näin osallistujien nimet jäivät paremmin mieleen.

Ensimmäisen tapaamiskerran tavoitteena oli tehdä musiikkiryhmälle loppulaulu. Ensin meidän tuli valita loppulauluun sopiva sävelmä. Pyysin osallistujilta ehdotuksia loppulaulun melodiaksi. Melodia voisi olla kaikille tuttu sävelmä tai esi-

merkiksi lastenlaulu. Koska ehdotuksia ei tullut, valitsin säveleksi tutun sävelmän "Ukko Nooa", joka muistutti paljon alkulaulun säveltä. Aloitimme työskenteilyn hyräilemällä melodian yhdessä. Sen jälkeen osallistujat saivat ehdotella sanoitusta. Kaikki ehdotukset kirjattiin paperille ja osallistujat muokkasivat yhdessä sanoituksen lopulliseen muotoonsa. Jokainen ryhmän jäsen osallistui sanoituksen tekemiseen innokkaasti. Yhteistyö osallistujien välillä sujui leppoisasti ja sanoituksen tekeminen tuntui olevan mieluisa tehtävä. Kun loppulaulu oli valmis, lauloimme sen ryhmätapaamisen päätteeksi. Tämän jälkeen oli alkuhaastattelujen vuoro.

5.2 Tutustuminen jatkuu – oma pieni laulu

Viimekertaisen osallistujien lisäksi mukaan oli tullut kaksi uutta asukasta. Tämän takia kertasin opinnäytetyöhöni liittyvät asiat sekä pyysin uusilta osallistujilta luvat ryhmätapaamisten videointiin. Kertasin myös ryhmätoiminnan tavoitteet ja säännöt. Aloitimme toiminnan alkulaululla, jonka jälkeen osallistujat kertoivat tunnekortin avulla, millä mielellä olivat mukana tällä kertaa. He kertoivat myös, millaisia ajatuksia viimeviikkoinen ryhmäkerta oli herättänyt. Kaikki tuntuivat olevan iloisella mielellä ja oman kuvan piirtäminen herätti huvittunutta keskustelua piirtämistaidoista. Viimeviikkoisesta tapaamisesta oli jäänyt osallistujille positiivinen mieli ja he odottivat innolla mitä tänään tehtäisi. Sekä alkulaulusta että tunnekortista muodostui rutiini, joka kerrattiin jokaisen ryhmätapaamisen alussa.

Kertasimme viime viikolla tehdyn esittelykierroksen ja saimme mukaan kaksi uutta nimeä. Veimme harjoitusta hieman pidemmälle lisäämällä oman nimen perään vierustoverin nimen. Harjoituksessa oli nyt jo tasainen pulssi jaloilla ja sanottavana oli lause: "Minä olen X, sinä olet X!" Tämä harjoitus toimi pienenä muistiharjoituksena. Osallistujat muistivat hyvin toistensa nimiä, ja jos joku ei heti muistanut, vierustoveri auttoi.

Lämmittelyharjoitukset jatkuivat hengitys- ja äänenavausharjoituksilla, jonka jälkeen jatkoimme toimintaa laulamalla. Koska osallistujat olivat toivoneet musiikkiryhmältä laulamista, halusin sisällyttää sitä mahdollisimman moniin harjoituk-

siin. Kertasimme esittelykierroksen vielä kertaalleen, mutta tällä kertaa laulaen. Melodiaksi olin valinnut ”Satu meni saunaan” - sävelen, koska uskoin sen olevan kaikille tuttu. Kaikki osallistujat uskaltautuivat laulamaan nimikierroksen ja laulaminen herätti osallistujissa hilpeyttä.

Toisen tapaamiskerran tavoitteena oli tehdä ryhmälle oma pieni laulu. Tarkoitus oli valita jälleen tuttu melodia ja muuttaa siihen sanat. Laulun aiheen osallistujat saivat valita itse. Pyysin ryhmäläisiltä ehdotuksia laulun melodiaksi, mutta tämä tuotti heille jälleen hankaluuksia. Osallistujat olivat sitä mieltä, että olisi helpompi jos minä valitsen melodian. Valitsin työstettäväksi tutun melodian ”Tuiki tuiki tähtönen”. Ryhmäläiset hyväksyivät valintani ja aloitimme työskennellä samalla tavoin kuin edellisellä viikolla loppulaulun kanssa. Sanoituksen tekeminen tuntui jälleen olevan mieluinen tehtävä osallistujille ja laulunsanat syntyivät nopeasti. Yksi osallistuja aloitti lauseen ja toiset jatkoivat siitä. Näin syntyi Lumilaulu. Laulun aiheeksi valikoitui lumisade, koska eräs osallistuja huomasi että ulkona oli vihdoinkin alkanut sataa lunta ja talvi teki tuloaan. Lumilaulua lauletaessa eräs ryhmän jäsenistä alkoi laulaa stemmaaäntä ja ehdotti kaksiaänistä laulua. Lupasin seuraavaksi kerraksi nuotintaa stemmaaänen, jolloin kaikki voisivat halutessaan opetella laulamaan myös toista ääntä.

Annoin ryhmälle pienen kotitehtävän. Osallistujat voisivat tuoda seuraavalle koontumiskerralle mukanaan sellaisen laulun, jota haluaisivat musiikkiryhmässä laulaa. Laulu voisi olla joko äänitteenä tai nuottina. Pelkkä laulun nimikin riittäisi, koska voisimme tarvittaessa etsiä laulunsanat internetistä.

5.3 Kanteleen ja rytmisoitinten soittoa

Tällä kertaa musiikkiryhmään osallistui 5 asukasta, jotka olivat toisilleen jo tuttuja edellisiltä ryhmäkerroilta. Toistimme kuitenkin esittelykierroksen vielä tälläkin kertaa, mutta taputtamisen sijaan rytmi tuotettiin rytmisoittimilla. Osallistujat saivat valita mieluisan soittimen mukanaan tuomista rytmisoittimista (rumpu, marakassi, tamburiini, rytmimuna). Nimikierros käytiin laulaen ja yksi osallistuja alkoi omatoimisesti muutella sanoja: ”Missäs on X? No, tässä on X, mutta missäpä

on XX?”(J1). Tällä tavalla muunnellen kierros käytiin läpi useampaan kertaan. Osallistujat osoittivat mahtavaa kykyä heittäytyä laulamaan ja muuntelemaan sanoja saaden toiset ”leikkiin” mukaan. Sanojen myötä myös melodia muuntui ja tämä oli improvisointia parhaimmillaan.

Jatkoimme rytmiharjoitteiden parissa. Niiden tarkoituksena oli vuorovaikutuksen lisääminen ja kommunikointi soittaen. Samalla ne toimivat myös motorisina harjoitteina. Harjoitusten tarkoituksena oli myös vahvistaa reagointi- ja keskittymiskykyä. Stop-harjoituksessa yksi ryhmän jäsen alkoi soittaa valitsemaansa rytmiä ja muut tulivat rytmiin mukaan. Kun soittoa oli kestänyt sopivalta tuntuvan ajan, rytmin aloittanut sai lopettaa soiton nostamalla merkiksi vasemman käden. Toisten tuli seurata käden nostamista. Tämän jälkeen vuoro vaihtui seuraavalle. Harjoitusta jatkettiin, kunnes jokainen osallistuja oli saanut kahdesti pysäyttää soiton. Käden nostaminen sujui hyvin vasemmalla kädellä, koska rytmisoitin oli oikeassa kädessä. Kokeilimme harjoitusta myös siten, että soitin oli vasemmassa kädessä, ja soitto pysäytettiin oikealla kädellä. Tämä harjoitus oli jo haastavampi.

Osallistujat seurasivat toisten stop-merkkiä hienosti ja harjoitteessa kuultiin eripituisia soittojaksoja. Jos joku lopetti soiton ilman stop-merkkiä, toiset ohjeistivat häntä asiasta. Ryhmä toimi hyvässä yhteistyössä ja harjoitteen myötä naurettiin paljon. Seuraavaksi varioimme harjoitusta siten, että kuka tahansa sai pysäyttää soiton. Jostakin syystä soiton pysäyttäminen tuntui olevan vaikeaa, eikä soitto meinannut loppua ollenkaan. Tuntui, että kukaan ei kehdannut lopettaa toisen aloittamaa rytmiä. Yritimme useampaan kertaan, mutta lopulta minä jouduin antamaan stop-merkit.

Teimme rytmisoittimilla vielä sellaisen harjoituksen, jossa osallistuja tervehtii vierustoveria soittaen hänelle valitsemansa rytmin. Vierustoveri vastaa eli yrittää toistaa rytmin samanlaisena. Sitten vuoro siirtyy eteenpäin kunnes kaikki osallistujat ovat saaneet vuorollaan esitellä valitsemansa rytmin vierustoverille. Tämä harjoitus tuntui yllättävän haasteelliselta. Osallistujat eivät olleet selvillä siitä, kuka milloinkin soittaa, minkälaista rytmiä pitää soittaa, ja kuinka kauan. Koska tehtävä tuntui vaikealta, aloin ohjeistaa harjoitetta pari kerrallaan. Vaikka harjoi-

tus tuotti haastetta monille, saimme kuitenkin käytyä sen piirissä molempiin suuntiin.

Siirryimme hengitys- ja äänenavausharjoitusten kautta kertaamaan viime kerralla sanoitettua Lumilaulua. Olin kirjoittanut laulunsanat ja sävelen osallistujille valmiiksi. Olin tehnyt myös lupaamani stemmäänen voidaksemme laulaa tällä kerralla kaksiäänisesti. Koska yhdellä osallistujalla oli näkövamma, olin printannut sanat isokokoisella tekstillä. Lauloimme Lumilaulua ensin melodiaäänellä, jonka jälkeen opettelimme stemmäänen. Kaksi vapaaehtoista halusi laulaa stemmaa, joten kokeilimme kaksiäänistä laulua. Kuorolauluun tottuneille osallistujille stemmäänen laulaminen ei tuottanut ongelmia.

Kokeilimme Lumilaulua myös soittamalla. Käytössämme oli erään osallistujan ryhmään mukanaan tuoma syntikka, ja kolme viisikielistä kannelta. Tarkoitus oli, että jokainen halukas sai kokeilla molempia soittimia. Jaoimme soittimet siten, että kaksi osallistujaa opetteli soittamaan melodian kanteleella ja yksi syntikalla. Minä soitin kannelta ja lauloin samalla lopun ryhmän kanssa. Kanteleen soitto sujui osallistujilta yllättävän hyvin, vaikka heillä ei ollut sen soittamisesta juuri-kaan aiempaa kokemusta. Soittaessaan he katsoivat mallia minun sormistani. Ohjeistin heitä näyttämällä ennakkoon, mikä kieli seuraavaksi tuli näppäillä.

Kotitehtävänä oli ollut tuoda ryhmään itselle mieluinen laulu, jota voisimme laulaa yhteislauluna. Kukaan ei kuitenkaan ollut muistanut tätä tehtävää. Olin varautunut tähän ja valinnut tämän kerran yhteislauluksi kappaleen nimeltä Ystävänmalja. Laulua valitessa olin ajatellut, että tämä olisi hieno kappale esitettäväksi Senioripihan emännän läksiäisissä maaliskuun lopulla. Esiintymisidea sai kannatusta osallistujilta ja aloimme miettiä lisäsanoituksen tekemistä. Kotitehtäväksi tuli lisäsanoituksen miettiminen Ystävänmalja-lauluun. Halutessaan sai tehdä toisen säkeistön myös Lumilauluun.

Minusta oli kiinnostava ajatus, että jokainen musiikkiryhmän osallistuja kertoisi toisille jotakin itsestään ja omasta musiikkisuhteestaan. Näin oppisimme tuntemaan toisiamme paremmin. ”Minun musiikkini” -osion aloitti asukas, joka toi kuunneltavaksi oman sävellyksensä. Hän kertoi sävellyksen tekoprosessista ja

musiikin merkityksestä hänen elämässään. Sävellys herätti kuulijoissa suurta ihastusta ja mielenkiintoa ja sitä toivottiin laulettavan ryhmässä yhteislauluna.

5.4 Laulamista

Musiikkiryhmän osallistujamäärä oli tällä kokoontumiskerralla 7. Ryhmään oli tullut yksi uusi osallistuja, joten päätin kerrata nimet vielä kerran laulaen. Lisäsimme harjoitteeseen hieman liikettä. Marssimisen sijaan otimme taputuksen tahdissa askelia eteen- ja taaksepäin. Tämä sujui koko ryhmältä erittäin luontevasti. Vaikeutin harjoitetta hieman lisäämällä lauluun ja kävelyyn vapaasti valittavan liikkeen. Oman liikkeen keksiminen tuntui olevan lähes kaikille osallistujille haasteellista. He toistivat ensimmäisellä kierroksella lähes poikkeuksetta sen, jonka minä olin näyttänyt. Toisella kierroksella harjoitus sujui hieman paremmin.

Halusin kokeilla tällä kertaa lauluimprovisointia. ”Hei vaan kaikki” - harjoituksessa pyysin ryhmän jäseniä kertomaan kuulumisiaan laulaen. Aloitin valitsemalla yhden osallistujan nimen ja lauloin hänelle: ”Hei vaan X, mitä sulle kuuluu? Hei vaan X, kerro meillekin!” Melodiana oli sellainen melodia joka sattui sillä hetkellä tulemaan mieleen. Osallistujat lähtivät tähän harjoitukseen mukaan erittäin hyvin. Jotkut lauloivat samalla melodialla kuin minä, mutta toiset varioivat aivan erilaisia melodioita. Kaikki osallistujat kuitenkin lauloivat kuulumisensa, eikä kukaan alkanut kertoa puhumalla. Tämä osio herätti paljon iloa ja naurua. Osallistujat kertoilivat kuulumisiaan kukin omalla tavallaan; toiset lyhyesti, toiset innostuivat laulamaan enemmän. Osallistujat pitivät tarkasti huolen siitä, että jokainen osallistuja, ohjaaja mukaan lukien, sai kertoa kuulumisensa. Tästä harjoitteesta tuli jokaviikkoinen rutiini - kuulumiset vaihdettiin tämän jälkeen aina laulaen.

Ryhmän kotitehtävänä oli ollut lisäsanoituksen ideoimisen Lumilauluun tai Ystävänmaljaan. Yksi osallistuja oli innostunut tehtävästä ja runoilut Lumilauluun monisäkeistöisen jatkon, jossa huomioitiin kaikki musiikkiryhmän osallistujat. Lauloimme Lumilaulua uusilla sanoilla ja myös kertosimme edellisen kerran soittamiset. Halukkaat saivat laulaa myös stemmääntä.

”Minun musiikkini”- osiossa oli minun vuoroni kertoa omasta musiikkisuhteesta- ni. Koska osallistujien musiikkitoiveissa oli ollut myös klassista musiikkia, valit- sin kuunneltavaksi ooppera-arian. Se johdatti osallistujia muistelemaan omia muistojaan klassisen musiikin maailmasta. Seuraavaksi kerraksi pyysin kahta osallistujaa tuomaan omaa mielimusiikkiaan ja kertomaan musiikin merkitykses- tä heidän elämässään.

Lauloimme yhteislauluna viime kerralla ”Minun musiikkini” -osiossa kuultua kap- paletta. Yhteislaulua varten olin tulostanut osallistujille laulunsanat ja nuotin. Koska kyseinen kappale oli äänialaltaan hyvin laaja, muokkasimme yhdessä säveltä helpommin laulettavaksi säveltäjän mieltymysten mukaisesti. Kitaristia varten nuottiin oli merkitty myös sointumerkit.

Koska ajatuksenani oli huomioida jokainen musiikkiryhmään osallistuja ja sa- malla tutustuttaa osallistujia toisiinsa, kotitehtäväksi tuli kirjoittaa pari riviä kah- desta nimeämstäni ryhmän jäsenestä. Seuraavalla kerralla oli tarkoitus aloittaa pienen laulun tekeminen ryhmän osallistujista.

5.5 Lauluja ryhmän jäsenistä

Ryhmään osallistui 6 asukasta, joista oli muodostunut musiikkiryhmän vakiokä- vijäjoukko. Aloitusrutiinien jälkeen siirryimme kotitehtävien purkamiseen. Tällä kertaa kaksi osallistujaa oli muistanut kotitehtävät. Aloitimme sanoitusten läpi- käymisellä. Taputimme sanarytmit ja muutimme tarvittaessa yksittäisiä sanoja ja joskus kokonaisia lauseitakin. Yhteistyö ryhmän kesken sujui hyvässä yhteis- ymmärryksessä. Tehdyt sanoitukset toimivat inspiraation alkulähteenä koko ryhmälle. Kun toiset ehdottelivat sanoille jatkoa, muut kommentoivat ja kannus- tivat. Annoin ryhmän toimia keskenään niin paljon kuin mahdollista. Usein he kuitenkin kysyivät minulta, miten jokin asia tehdään. Yritin kannustaa ryhmää it- senäisten päätösten tekemiseen.

Kun sanat oli saatu valmiiksi, oli sävelen vuoro. Tämän ryhmäkerran tavoitteena oli oman sävellyksen tekeminen. Meillä oli käytettävissä kaksi erilaista sanoitus-

ta ja niistä toinen valikoitui työstettäväksi. Ryhmäläiset valitsivat sen, mikä tuntui heistä helpommalta. Melodian tekemisessä lähdimme liikkeelle kitaristin valitsemasta mollisoinnusta. Molli sai kannatusta toisilta osallistujilta: ”Eikös se molli oo suomalaisten sävellaji?” (J2). ”On on, mollikansaa” (J1). Kitaristi valitsi myös tahtilajin. Soitimme tasaista komppia syntikalla ja kitaralla. Ohjeistin osallistujia hyräilemään mitä tahansa mieleen tulisi, vaikka vain yhtä ääntä. Eräs ryhmän jäsen vielä tarkensi asiaa: ”Ihanko mitä tahansa saapi?” (J3). Itse hyräilin maliksi mukana. Pienen epäröinnin jälkeen osallistujat uskaltautuivat mukaan hyräilyyn.

Yhdelle osallistujalle tasajakoinen tahtilaji tuotti hankaluuksia: ”Ei tuu tuossa rytmissä mittään, voidaanko valssilla mennä, vaikka Partisaanivalssia?” (J1). Vaihdoin valssikomppiin sillä seurauksella, että valssirytmisiä halunnut osallistuja alkoi laulaa erilaisilla valmiilla laulunsanoilla ja sai toisen osallistujan tähän mukaan. Tämä selvästi häiritsi toisia laulajia ja puutuin tilanteeseen muistuttamalla että nyt ei mennä niillä sanoilla vaan tarkoitus oli oman melodian löytämisessä. Vaihdoin takaisin tasajakoiseen rytmiin ja aloin lausua tekemiämme laulun sanoja. Kertasin ensimmäistä säeparia useamman kerran ja annoin lauluun alkumelodian. Sitten eräs jäsen lauloi sille jatkumelodian. Näin laulumelodia alkoi syntyä. Toinen sointu tuotti vaikeuksia, joten vaihdoin jälleen sointua. Sointuvaihdoksen myötä melodiakin valmistui. Nuotinsin melodiat sitä mukaa kun ne syntyivät. Kertasimme niitä laulaen useamman kerran peräjälkeen.

Yksi jäsen ei ollut täysin tyytyväinen lopputulokseen, vaan ehdotti korjauksia: ”Käviskö siihen lyhyt sana paremmin?” (J4). Kitaristi puolestaan halusi muuttaa alun soinnutusta: ”Mie laittasin tuonne alkuun jo nuo samat” (J2). Kun kappale oli saanut lopullisen muotonsa, lauloimme sen useaan kertaan. Yksi ryhmän jäsen ei vielä kukaan ollut tyytyväinen, ja halusi varmistua onko sanojen muuttaminen sallittua vielä tässä vaiheessa: ”Saanko vielä muuttaa jos mielessä on joku sana jota en panis noin?” (J1). Toiset vastailivat: ”Ei kai tekstin muuttaminen oo kiellettyä jos asia vaatii” (J5), ”Muuta vaan, sinustahan se laulu on” (J6). Hankalalta tuntuneen alun jälkeen saimme laulun valmiiksi yllättävänkin nopeasti. Aikaa sanoituksen ja sävelen tekemiseen kului 25 minuuttia.

”Minun musiikkini” -osiossa kuultiin pitkä kertomus elämänmittaisesta ”kotikutoisesta” musiikkiharrastuksesta. Harrastukseen oli kuulunut kuorolaulua ja harmonin soittoa. Kertomus herätti paljon keskustelua kuoroharrastuksen tärkeydestä ja terapeuttisuudesta.

Tämän kerran tavoitteena oli vielä toistenkin laulunsanojen työstäminen. Työskentely oli nyt vapautuneempaa ja toisten tekemät tekstit herättivät uteliaisuutta: ”Mie katon mitä sie oot miusta kirjottanut!” (J3). Keskustelu oli vilkasta: ”Voisko puuttua tuohon, oisko parempi...?” (J5), ”Kun mie niitä kirjoitin, niin en sitten enää ruennu miettimäänkään, arvelin että olkoon, toiset korjaa!” (J6). Yhdellä osallistujalla oli mielessä jo valmis melodiakin: ”Mulla oli tällainen sävelkin mielessä” (J7). Hyräilty sävelmä oli toisille mieluinen: ”No se on siinä se alkusävel” (J5). Toinen laulu valmistui helposti, vain viimeinen säe tuotti hankaluuksia. Tuntui, että osallistujien ideat loppuivat kesken. Soinnun vaihdos auttoi saamaan melodian valmiiksi.

Olin ajatellut, että voisimme yhdistää eri osallistujille tekemiämme tekstejä samaan melodiaan. Näitä kahta tekstiä ei kuitenkaan pystynyt yhdistämään, koska jälkimmäisen laulun sanat olivat iloiset ja osallistajat halusivat käyttää sitä alkumelodiaa, joka eräällä osallistujalla oli jo mielessä: ”Kun sanat on - *iloinen on aina* - ei se oikein mene mollissa” (J2). Tämän vuoksi tein päätöksen, että olisi reilua tehdä pieni laulu kaikille ryhmän vakiokävijöille, jos se suinkin ajallisesti olisi mahdollista.

5.6 Kuvionuottisävellys

Tämä ryhmäkerta pidettiin poikkeuksellisesti erään ryhmän jäsenen kotona saunatuvan päällekkäisten varausten takia. Osallistujia oli tällä kertaa 8. Jatkoimme ryhmän jäsenten toisilleen kirjoittamien tekstien parissa. Eräs osallistuja esitti tekemänsä sanoituksen ”Täti Moonika” - laulun melodialla kommentoiden samalla ideointiaan: ”No kun mie aina mitä millonkin rallatan ja ruppeen sitten sanojakin” (J3). Laulu herätti paljon ihastusta sekä laulun kohteena olevassa henkilössä että myös muissa ryhmän jäsenissä.

Toinen osallistuja oli tehnyt pitkän, 4-säkeistöisen laulun melodiaan ”Hiljaa niin kuin lammen laine”. Hän kertoi sanojen tekoprosessista: ”Kolmen ja neljän välillä yöllä tein - - sitten niitä tulloo, ja pitäs aina parantaa ja parantaa ja muuttaa eikä saa nukuttuu” (J2). Aluksi hän ei kuitenkaan olisi halunnut paljastaa käyttämänsä melodiaa, vaan halusi kuulla, minkälaisen melodian ryhmän muut jäsenet siihen keksisivät: ”Tässä on sävelkin mutta mie en sano vielä mittään. Ei, pittää kahtoo minkä sävelen työ sille meinaatte” (J2). Toisten suostutellessa hän myöntyi esittämään laulun kitaran säestyksellä. Tämän jälkeen laulu kerrattiin yhteislauluna. Laulun tekijä oli hienosti huomionnut koko ryhmän ja kopioinut kaikille ryhmän jäsenille omat laulunsanat. Nämä kaksi laulua olivat hienoja sellaisinaan, eikä niitä ollut tarvetta muokata mitenkään.

Kolmas osallistuja oli kirjoittanut muutaman rivin runoa. Halusin huomioida myös hänen tuotoksensa joten päätimme täydentää näitä sanoja ryhmän kesken. Sanoitus valmistui nopeasti ja pääsimme tekemään melodiaa. Tälle kerralle olin varannut pienen lelusoittimen, johon olin lisännyt kuvionuottitarrat. Tarkoituksena oli tehdä lauluun melodia käyttäen soitinta ja kuvionuottien värisiä pahvilappuja. Osallistujat saivat vuorollaan soittaa yhden valitsemansa värisen äänen, ja minä kiinnitin säveltä vastaavan värisen pahvilapun isolle kartongille sinitarralla. Työskentelytapa herätti hilpeyttä ja paljon kommentointia: ”Tää onki hauskaa” (J7), ”Mie en kyllä ymmärrä miten tää menee” (J1), ”En minäkään mutta valitse nyt vaan joku” (J4), ”Tää on kyllä melkoinen sekamelska, mutta hauskaa!” (J6). Kolmen kierroksen jälkeen soitin melodian. Osallistujat odottivat jännityksellä miltä se kuulostaisi. Yllättäen melodia kuulostikin aivan kelvolliselta: ”Eihän se yhtään hassumpi ollu” (J7), ”Ei, kyllä tuo oli ihan kaunis” (J3).

Seuraavaksi oli vuorossa sanojen yhdistäminen melodiaan. Tavutimme sanat ja huomasimme, että säveliä tarvittiin vielä lisää. Sävellysmetodi alkoi vähitellen valjeta osallistujille: ”No nyt mie tajusin, pitkään meni ennen kun tajusin!” (J2), ”Laitetaan keltainen, ku aurinkoinen päivä” (J3), ”Tää on ku bingoa!” (J7). Paljon oli naurua ja leikkimielttä mukana tekemisessä. Kun loputkin sävelet oli lisätty, lauloin valmiin kappaleen. Jännitystä oli ilmassa: ”Minnuu jännittää kauheesti!” (J6). Sävelmästä tunnistettiin myös osallistujan mielestä melodiaan kuulumattomia ääniä: ”Yks oli soraääni, eikö ollu? Kuuntelehan ite vaikka” (J2).

Kuvionuottisävellyksen tekemiseen meni aikaa hieman yli puoli tuntia. Sävellys oli yllättävän onnistunut sellaisenaan. Teimme vain pieniä muutoksia ”arvottuihin” säveliin, kuten toistimme saman värin uudelleen, jos melodia sitä vaati. Silmä aikaa kun minä kirjasin sanoja, osallistujat saivat soittaa kappaleen kuvionuotteista syntikallani, johon oli merkittynä kuvionuotit. Eräs osallistuja halusi ottaa kuvan valmiista sävellyksestä. Hän myös nauhoitti sävellyksen.

”Minun musiikkini”- osiossa kaksi osallistujaa kertoi omasta suhteestaan musiikkiin. Toisella ei ollut ollut varsinaista musiikkiharrastusta, toinen heistä harrasti edelleenkin kuorossa laulamista. Kumpikaan ei ollut valinnut mielimusiikkinäytettä, joten he tyytyivät vain kertomaan itsestään.

Toinen pieni kappale jäi tällä kertaa tekemättä koska kuvionuottisävellykseen oli kulunut paljon aikaa, ja osallistujat olivat jo väsyneitä. Päätimme aloittaa sen työstämisen seuraavalla kerralla. Sama osallistuja, joka oli jo esittänyt oman tekemänsä sanoituksen ”Hiljaa niin kuin lammen laine” – melodiasta, halusi vielä lopuksi laulaa samalla melodialla toiselle ryhmän jäsenelle tekemänsä laulun. Se oli mukava päätös tälle ryhmäkerralle.

5.7 Viimeiset omat laulut

Olimme edellisellä kerralla tutustuneet lelusoittimeen ja kuvionuotteihin. Päätin jatkaa osittain samalla teemalla. Tunnekorttina toiminut naamakuva vaihtui nyt värilappuun ja soittamiseen. Osallistujat saivat valita tunnetilaansa vastaavan värinkortin ja soittaa tunnelmansa sen värisenä. Tämä uudenlainen tunnekortti toistui rutiinina lopputapaamisten ajan. Koska viime kerralla laulun tekemiseen oli mennyt paljon aikaa, tänään olisi tarkoitus tehdä loput lauluista nopeammin. Osallistujat saivat valita kuvionuottisäveltämisen tai lauluimprovisoinnin väliltä. He yksimielisesti valitsivat laulamisen.

Kotitehtäviä oli tälle kerralle tehty tunnollisesti. Eräs ryhmän jäsen esitti ideomansa pienet laulut sävelmään ”Oi miten kauniilta kuulostaa”. Muiden osallistujien sanoituksia yhdistelemällä syntyi yhteinen sanoitus kahdelle osallistujalle.

Työskentelimme samalla tavalla kuin ensimmäisen oman sävellyksen kanssa. Tahtilajiksi ehdotettiin valssia, ja enemmistö halusi laulun menevän duurissa. Tällä kertaa melodiat valmistuivat nopeasti. Kitaristi sai päättää sointujen vaihtumisesta. Kappaleen tekemiseen kului aikaa 15 minuuttia. Ryhmän keskuudessa oli havaittavissa jo hienoista väsymystä, mutta voimia riitti silti vielä yhden laulun tekemiseen. Työskentelimme jälleen samalla metodilla, ja viimeinen laulu valmistui nopeasti. Sävellysurakkamme oli onnistunut ja kaikille ryhmän vakiojäsenille oli nyt oma laulu.

Ryhmän jäsenet jaksoivat vielä kokeilla kuvionuoteista soittamista. Olin tuonut loppulaulun nuotin kuvionuotinnettuna ja jokainen ryhmän jäsen sai soittaa kappaleen syntikalla. Kävimme ensin läpi koskettimiin merkityt värikuviot ja sitten opastin tarvittaessa näyttämällä mikä kuvio tuli seuraavaksi soittaa. Soittaminen sujui kaikilta hyvin, vaikka nuotteja hieman kummeksuttiin. Lopuksi kuultiin viimeinen ”Minun musiikkini”- osio pienen itse laulettuun laulun kautta. Tämä herätti jälleen keskustelua laulamisen terapeuttisuudesta.

5.8 Musiikkiliikuntaa

Tällä tapaamiskerralla teemana oli liikettä ja musiikkia. Ryhmään osallistui 5 vakiokävijää. Olin edellisellä kerralla pyytänyt osallistujia varaamaan kevyet vaatteet, koska tänään liikkuisimme paljon. Aloitimme kehorytmeillä (taputusleikit), joita teimme ensin yksilöharjoituksina ja myöhemmin myös parin kanssa. Aloitimme hitaalla tempolla ja ohjeistin koko ajan sanallisesti liikkeiden kulkua. Osa harjoitteista oli osallistujille tuttuja kouluajoilta. Keskilinjan ylittäminen tuntui tuottavan hieman hankaluuksia, mutta siitä ei lannistuttu: ”Vaikka niin helppoa ja tuttua on tämä taputteleminen mutta siitä huolimatta sotkeentuu - - mutta minä täällä sotken omalla tavallani, ei kai se haittaa” (J3).

Kun taputukset alkoivat sujua, lisäsimme hieman vaikeustasoa laulamalla samanaikaisesti Ukko-Nooa. Taputustehtävät näyttivät olevan ryhmälle mieluisia ja myös hyvää aivojumppaa: ”Ompas tää aivojumppaa, ja kivasti tulee verenkierto käsiin” (J7). Laulun lisääminen mukaan taputuksiin yllättäen helpotti te-

kemistä. ”Miusta meni helpommin laulun kanssa, ei ruvennu miettimään miten ne kädet menee. Kumma kyllä, oli helpompi” (J6).

Ensimmäisen liikunnallisen osuuden jälkeen jaoin edellisillä kerroilla tehdyt laulut. Laulujen kertaamisen myötä osallistujat innostuivat muistelemaan ja kommentoimaan laulujen tekoprosessia: ”Tästä tuli ihan mukava tästä laulusta”, ”Eikös tää oo se minkä sie lauloit?” (J3), ”Sanat on ainaki, ja joo, kyllä se taitaa olla, sillä tavalla se melodia vain tuli mieleen” (J7).

Jatkoimme liikunnallisella osuudella. Tiesin, että vakiokävijät olivat tanssin ystäviä, joten halusin sisällyttää toimintaan jonkin kansantanssin. Sottiisi oli kolmelle osallistujalle tanssina entuudestaan tuttu. Opettelimme perusaskeleen ja kolme variaatiota. Tanssimme sekä yksin että parin kanssa. Opettelimme askeleet ensin ilman musiikkia. Ohjeistin jatkuvasti askelkuvioita sanallisesti, opastaen tarvittaessa yhtä paria kerrallaan. Pidimme variaatioiden välissä levähdystaukoja ja halutessaan sai jäädä lepäämään milloin vain. Kaikki osallistujat halusivat kuitenkin innokkaasti jatkaa tanssin loppuun saakka.

Jo aiemmin oli kotitehtävänä ollut laulunsanojen keksiminen Senioripihan emännän läksiäisissä esitettävään Ystävänmalja- kappaleeseen. Olin viime tapaamiskerralla pyytänyt osallistujia ottamaan tekemänsä sanoitukset tälle kerralle mukaan niiden työstämistä varten. Kaksi ryhmän jäsentä oli ideoinut sanoituksia. Tekstit sopivat hyvin yhteen ja niistä muodostui hieno kokonaisuus.

5.9 Laulujen harjoittelua ja nauhoitusta

Kolmen seuraavan tapaamiskerran tarkoituksena oli kerrata ja nauhoittaa ryhmän omia tuotoksia. Koska ryhmä oli ollut tuottelias ja materiaalia oli kertynyt paljon, emme ehtisi työstää kaikkea nauhoituskuntoon. Valitsimme työstettäväksi alku- ja loppulaulun sekä Lumilaulun. Ideoimme yhdessä lauluille rakenteet. Alku- ja loppulaulussa oli laulun lisäksi mukana rytmisoittimia ja kitara, Lumilauluun lisäsimme myös kanteleet. Sillä aikaa kun minä ohjasin kanteleensoit-

tajia, rytmiryhmä työsti oman osuutensa. Muutaman harjoituskerran jälkeen laulut nauhoitettiin. Nauhoituksia tehtiin kolmella tapaamiskerralla.

Jäljelle jääneen ajan käytimme ryhmän jäsenistä tekemiemme laulujen kertaamiseen. Olimme suunnitelleet ryhmän kanssa esittävämme Ystävänmaljan Senioripihan emännän läksiäisissä. Tilaisuutta ei kuitenkaan järjestetty, joten esiintymisemme valitettavasti peruuntui.

5.10 Ryhmässä toteutettujen harjoitusten kertausta

Viimeisen tapaamiskerran käytimme musiikkiryhmässä toteutettujen harjoitteiden kertaamiseen. Pyysin osallistujia kertomaan mielipiteitään näistä harjoitteista. Harjoitukset olivat pääosin jääneet osallistujille mieleen. Jotkut rytmiharjoitteet tuntuivat ryhmän jäsenistä helpommilta nyt, kuin aivan ryhmätoiminnan alussa. Myös alku- ja loppulaulu olivat tulleet hyvinkin tutuiksi. Aivan kaikkia harjoitteita eivät kaikki ryhmän jäsenet kuitenkaan muistaneet.

Minulla oli ollut tarkoituksena tuoda viimeiselle tapaamiskerralle jokaiselle osallistujalle oma cd-levy, jossa olisi ryhmässä äänittämämme laulut. Valitettavasti tämä ei kuitenkaan ajankäytöllisesti ollut mahdollista, joten sovimme, että toimitan levyt heille myöhempanä ajankohtana.

6 Loppupalautekyselyn tulokset

Palautekyselyyn vastasi 7 musiikkiryhmätoimintaan osallistunutta asukasta. Kysely suoritettiin lomakehaastatteluna. Osallistujat saivat kysymykset etukäteen (liite 5), joten heillä oli mahdollisuus miettiä vastauksiaan ennen kyselyyn vastaamista. Palautteen sai antaa pelkästään lomakkeella tai haastattelun tapaan. Viisi osallistujaa antoi palautteensa heti viimeisen ryhmätapaamiskerran jälkeen ja kaksi heistä viikkoa myöhemmin. Yksi asukas ei halunnut osallistua palaute-

kyselyyn, koska oli mukana vain viimeisellä tapaamiskerralla. Musiikkiryhmän osallistujista vain yksi antoi palautteen pelkästään kirjallisesti.

Palautekyselyyn vastanneet asukkaat osallistuivat musiikkiryhmän toimintaan hyvin säännöllisesti. Vakituisesti ryhmässä kävi 6 asukasta, joista kolme oli mukana jokaisella ryhmäkerralla. Muilla vakituisesti ryhmään osallistuneilla osallistumiskertoja kertyi 9–11. Yksi kyselyyn vastanneista osallistui vain kolmelle viimeiselle ryhmäkerralle. Tiedustelin, millaisia odotuksia musiikkiryhmään osallistuneilla asukkailla oli ollut ryhmän toiminnasta ryhmään tullessaan. Kahden kyselyyn vastanneen asukkaan toiveissa oli ollut laulamista. Yksi vastanneista oli toivonut, että musiikkiryhmässä olisi ollut enemmän soittajia. Hän oli toivonut myös saavansa lisää oppia soittamiseen:

Kato mie ajattelin että siellä ois soittajia muitakin, mutta ei kellään ollu soittimia sitten - - mie aattelin että tuolta saa vähän oppia ja rytmii ja kaikkee, mut nyt se meni tälleensä. (O1)

Muilla ei ollut ollut erityisiä odotuksia tai toiveita musiikkiryhmän toiminnasta, vaan mukaan oli lähdetty avoimin ja uteliain mielin. Seuraavaksi pyysin osallistujia kertomaan, toteutuivatko heidän odotuksensa musiikkiryhmän toiminnasta. Vastauksista käy ilmi, että mielipiteet jakautuivat selvästi kahteen ryhmään. Joidenkin mielestä omat odotukset olivat toteutuneet hyvin:

Tykkäsin toiminnasta, ajattelin että olis pitäny enemmän ruveta käymään. (A4)

Odotukset toteutuivat hyvin. Mieli virkistyi ja ehkä jotain opinkin. (A2)

Yllätyin positiivisesti, laulaa sai. (A6)

Toisten vastaajien mielestä omat odotukset eivät toteutuneet, koska toiminta oli ollut erilaista, mitä he olivat ajatelleet. Yhden vastaajan mielestä hänen odotuksensa ryhmän toiminnasta eivät olleet toteutuneet, koska toiminnalla ei ollut selkeää päämäärää:

Niiltä osin ei toteutuneet ettei laulettu sillä tavalla – en pitäny sitä pahana. Aina on hyvä olla jotaki uutta eikä aina sitä samaa. Tää ol nyt sitte vähän erilaista uutta. (A7)

Ei ne oikein toteutunu sillä tavalla - - mie aattelin että tää oli vähän silleen vanhainkodin ihmisille, niille ihan ois ollu tämmönen. Siellä olis varmaan ollu sellasiakin kuten X, joka olis varmaan ihan hyvin voinu kans soittaa, en tiä miks ei sitte. (A1)

Ei, kun ei ollut tiedossa päämäärää, niin ei ollut kohdetta eli mihin pyritään – oli leikkiä ja olemista. (A5)

Halusin tietää, mikä oli ollut ryhmään osallistuneiden mielestä mukavaa musiikkiryhmätoiminnassa. Usean vastaajan mielestä mukavinta oli yhdessäolo, yhteinen tekeminen ja toiset musiikin harrastajat. Myös monipuolisista työmenetelmistä pidettiin:

Ihmiset – oli se ryhmä. Hyvä että on yritetty pitää ryhmää yllä, toisia musiikin harrastajia - - ja ne vähäiset laulut. (A1)

Mukava ryhmä, yhdessäolo, rento meininki. Monipuolinen: sanoitus, sävellys, eri soittimet, äänenavaukset. (A6)

Kaikki oli mukavaa. Rytmitehtävät aivotyötä. (A2)

Ihanaa että oli erilaisia soittimia ja aktiivisia ihmisiä. Oli monipuolinen, aivotoiminnalle hyvää terapiaa. Ihailin miehiä kun kannelta soittivat. Ihanaa, ai miten ihanaa. (A4)

Miusta oli aika hauskoja ne pienten laulujen tekemiset, ne runot mitä tehtiin toinen toisistamme ja sävellykset lukuun ottamatta sitä lappusävellystä. Mutta ne oli aika kivoja. Hankalia, vähän vaikeita mutta hauskoja. (A7)

Jatkosuunnitelmia varten halusin tietää, mistä osallistujat eivät olleet pitäneet. Vastauksista käy ilmi, että mielipiteet jakautuivat myös tämän kysymyksen kohdalla. Kyselyyn vastanneista neljä ei osannut nimetä sellaista asiaa josta hän ei olisi pitänyt. Niitä ei heidän mielestään ollut. Loput vastanneista eivät olleet tykänneet mm. rytmiharjoitteista, kuvionuottisävellyksestä tai kotitehtävistä. Erityisesti kuvionuottisävellyys jakoi mielipiteitä:

Lapsille tarkoitetut leikit? Olen aikamies. Kuvionuottisävellystä en ollenkaan ymmärtänyt. (A1)

Siis mie en välitä niistä rytmijuttuloista ja hengitysharjoituksista. Kelle käypi ni se on ihan hyvä - kehorytmit ja liikunta ei kiinnostaa, alku- ja loppulaulu meneteli silleen. (A3)

Kotitehtävät, ne jäi miulla aina sitten viime tippaan - - No en mie voi sanoo että siellä ois ollu mittään sellasta että ehdottomasti en tykkää. No se niin sanottu lappuäänestys – miusta se ol hauska, en siitä mitään korkeatasoista sävellystä oottanutkaan. (A7)

Halusin kartoittaa myös sellaisia asioita, joita musiikkiryhmätoiminnasta jäi osallistujien mielestä puuttumaan. Vastaukset jakaantuivat taas kahteen ryhmään. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että toiminnasta ei puuttunut mitään. Yhden osallistujan mielestä toiminnalla olisi pitänyt olla selkeämpi päämäärä. Loput kyselyyn vastanneista olivat sitä mieltä että olisivat halunneet toimintaan enemmän laulamista, soittamista ja tuttuja lauluja:

Miusta siellä olis voinu olla semmosta ihan tuttujen laulujen laulamista, johon olis voinu ottaa niitä rytmisoittimia ja sitä rytmiiikkaa, koska se auttaa keskittymään ja aktivoi kuitenkin. Äänissä laulamista mie vähän ootin, että sitä ois ollu, mutta nyt mie ymmärrän jotta ei se tällä porukalla ois onnistunutkaan. (A7)

Oletin että olisi ollut enempi musiikkipuolta kuin liikuntaa. Kai sen tarkoitus oli pitää vireillä aivotoimintaa. Enemmän odotin varsinaista musiikkipuolta, laulua ja soittamista, mutta eihän kenelläkään ollut soittimiakaan. Ja moniäänisiä yhteislaulujakin. (A1)

Enemmän laulua ja soittoa, valmiita lauluja joissa akordit että vois kotona opetella. (A3)

Musiikkiryhmätoiminnan tarkoituksena oli mahdollistaa osallistuminen itselle mieluisaan harrastukseen ja sen kautta tuoda iloa ja vaihtelua arkipäivään. Tavoitteena oli musiikkitoiminnan kautta saatavat elämykset sekä onnistumisen ja osallisuuden kokemukset. Vastauksista käy ilmi, että vain yksi vastaaja oli sitä mieltä, että tavoitteet eivät hänen kohdallaan täytyneet. Hänen mielestään toiminnalla ei ollut selkeää tavoitetta. Toisen vastaajan mielestä tavoitteet täytyivät osittain:

No toi se iloa ja vaihtelua, ei täällä muuten tapahdu. Oli toisia saman alan harrastajia, siinä mielessä kiinnostasi. Mutta olin pettynyt. Kun on pitkään harrastanut, niin kaipa ne omat odotukset oli liian korkealla. (A1)

Kuitenkin suurin osa palautekyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, että toiminnalle asetetut tavoitteet toteutuivat heidän kohdallaan hyvin:

Kyllä toteutuivat. Iloa ja vaihtelua se juuri toi. Vähän opinkin jotakin. (A2)

Kyllä, oli positiivinen kokemus. Erialaista. (A7)

Ryhmä toimi avoimena ryhmänä ja kokoontui kerran viikossa 1-2 tunnin ajan. Vastausten perusteella voidaan todeta, että avoin ryhmämuoto oli toimiva, eivätkä satunnaisesti ryhmässä käyneet asukkaat haitanneet vakituisesti osallistujien toimintaa:

Tässä tapauksessa hyvä että sinne sai tulla kuka vain, eri asia sitten jos oikeasti opiskeltaisi. (A5)

Kyllä se tässä talossa on sillä tavalla jotta ne ryhmät ei oo suljettuja, että sinne voipi hypätä kuka tahansa mukaan kattomaan minkälaista siellä on ja jäähä jos kiinnostaa ja lähtee pois jos ei kiinnosta - - ja sitte varsinkin kun se ryhmä oppi tuntemaan toisensa hyvin niin ei enää vierailijatkään haitannu yhtään. (N4)

Myös ryhmäkerran pituus ja viikoittaiset tapaamiset koettiin vastausten perusteella sopiviksi. Kerran viikossa kokoontuva ryhmä oli todettu hyväksi uuden oppimisenkin kannalta:

Se oli sopiva - - väsy jos on enemmän – 3 tai 4 tuntia olis jo liikaa. (A4)

Se on justinsa hyvä, se riittää. Kaks viikkoo jos on väliä, ni on jo ennättäny unohtaa mitä edellisellä kerralla tehtiin, ja kenties opittiin uutta - - sehän tekis aina hyvää mejän aivoillekin, uuden oppiminen aktivois aivoja ja olis hyvä muistisairauksia vastaan. (A7)

Halusin tietää, millaiseksi osallistujat olivat kokeneet musiikkiryhmän ilmapiirin. Vastauksissa musiikkiryhmän ilmapiiriä keuhuttiin hyväksi, huumorintajuiseksi ja toiset huomioon ottavaksi:

Säätila hyvä, huumorintajuinen. Aika aktiivisesti ihmiset kävi. (A1)

Hyvä, toiset huomioon ottava. (A6)

Iloinen ja innostunut. Se oli virkistystä. (A2)

Hyvä oli, ihan heti huomasiin, harmitti etten aikaisemmin tullut - - Saa uusia ystäviä, tutustuu toisiin. (A4)

Tyydyttävän hyvä. Kukaan ei osoittanut vastenmielisyyttä ryhmää kohtaan. Tämä oli kuitenkin niin monta kertaa, että jos sellaista olisi ollut niin kyllä sen olis huomannu ja eipä kait ne semmoset olis enää tullutkaan. (A5)

Mielenkiintoista oli tietää, olinko osannut huomioida jokaisen ryhmän osallistujan yksilöllisesti. Vastaajat totesivat, että ohjaaja otti huomioon erilaiset osallistujat tasapuolisesti ja hyvin. Musiikkiryhmän mallinnusta varten minun oli tärkeää saada tietoa siitä, millaisia asioita ryhmään osallistuneet toivoisivat musiikkiryhmään sisältyvän jatkossa. Vastauksissa korostui erityisesti tuttujen laulujen laulaminen ja yhteissoitto. Myös rytmiharjoitteita haluttiin mukaan. Näiden lisäksi kaivattiin uusia ideoita ryhmän jäseniltä:

Laulut ja soitot ja uusia ideoita ryhmäläisiltä. (A1)

Rytmiä ja laulamista. (A2)

Jotain tuttuja lauluja joihin vois ottaa jotain muuta mukaan jottei se olisi pelkkää yhteislaulua. Ne on sitten erikseen. (A7)

Valmiita lauluja joissa akordit että voi kotona harjotella - - vähemmän harjoitteita - - voihan siellä lopuille olla vaikka 10 minuuttia siellä lopussa sitä verryttelyä, sitä huhkimista. (A3)

Eräs osallistuja toivoi ryhmätoiminnalle konkreettisempia tavoitteita:

Vaikea sanoa näin vähän ajan jälkeen. Ehkä jotain konkreettista tai tavoitteellisuutta. Pitäisi olla joku semmoinen, vaikka CD tai joku saatavaksi. Mutta tietysti toisaalta tämä yhdessäolokin, se on ihan kivaa semmoisenaankin. (A5)

Pyysin osallistujia kertomaan, haluaisivatko he edelleen jatkaa musiikkiryhmässä käymistä toiminnan jatkuessa. Vastaajista kolme suunnitteli osallistuvansa musiikkiryhmän toimintaan jatkossakin:

Kyllä, en näe mitään syytä olla jatkamatta. (A7)

Joo, olishan se hyvä kun tämä jatkuisi kun ei täällä mitään muutakaan tapahdu. (A1)

Kyllä. Ajattelin että olisi pitänyt enemmän ruveta käymään. (A4)

Yksi kyselyyn vastannut ei aikonut jatkaa musiikkiryhmässä. Hän oli suunnitellutkin osallistuvansa vain tälle toimintajaksolle. Muiden kyselyyn vastanneiden kohdalla jatkosuunnitelmat olivat vielä epävarmat:

En taida jatkaa. Kato, pitäisi olla selkeä tavoite mihin pyritään - - toisaalta voin minä tulla tuota jos tarvitaan, jos vaikka jotakin kevään aikana nauhoitetaan, niitä mitä tehtiin, jos tarvii harjoitella yhdessä. Mulla on niitä cd-pohjia kyllä kotona, sellaiseen voin kyllä osallistua. (A5)

Kyllä, jos tää homma muuttuu että on enemmän laulua, soittamista ja niitä valmiita lauluja. Useempi soittopelikin jos olis mukana niin kivempi. (A3)

En tiedä onko tämä kevätväsymystä vai mitä, en oikein jaksaisi. Syksyllä varmaan jos kesän jälkeen olisi virkeämpi. (A2)

Palautekyselyn lopuksi osallistujat saivat antaa palautetta ryhmän ohjaajalle muista mieleen tulevista asioista. Kiitosten lisäksi yksi osallistuja toivoi parempaa toimintatilaa ja toinen antoi palautetta ohjauksesta:

Tila ois hyvä saaha joku muu kuin tuo tuossa. (A3)

Kun tehään jotain, olis hyvä kertoa miksi tehään, se motivoi. Tänään teit niin ja porukka ymmärtää sitten paremmin - - sie pidit asiat hanskassa ja palautit meijät näppärästi asiaan kun myö lähettiin muuta pulputtammaan. (A7)

7 Musiikkiryhmän mallinnuksen ja ohjeistuksen tekeminen

Opinnäytetyöni tavoitteena oli laatia Voimalan käyttöön Senioripihan musiikkiryhmän mallinnus ja ohjeistus. Sen tekemisessä oli neljä vaihetta: ryhmätoiminnan alustava suunnittelu, ryhmän toteutus ja havainnointi, ryhmätoiminnasta saatujen palautteiden huomiointi sekä mallinnuksen ja ohjeistuksen laatiminen ryhmätoiminnasta saatuja kokemuksia ja havaintoja apuna käyttäen.

7.1 Alustavat suunnitelmat ja alkuhaastattelun kautta saatu tieto

Alustavassa suunnitteluvaiheessa tuli valita ryhmämuoto, ajankohta, tapaamiskertojen tiheys ja toiminnan kesto. Oleellista oli myös toiminnan tavoitteiden määrittely. Mietimme ryhmätoiminnan tavoitteita yhdessä yhteistyötahon ja toimeksiantajan edustajien kanssa. Muut ryhmätoimintaan liittyvät asiat sain suunnitella itsenäisesti. Valitsin musiikkiryhmään sellaisia työmenetelmiä, jotka mielestäni tukisivat monipuolisesti ikäihmisten toimintakykyä. Suunnittelin musiikkiryhmän tapaamisille alustavan toimintarunon, jota voisin tarvittaessa täydentää viikoittain.

Alkuhaastattelun kautta sain tietoa osallistujien toiveista musiikkiryhmän toimintaa kohtaan. Koetin mahdollisuuksien mukaan huomioida toiveet ryhmätoiminnan sisältöjä suunnitellessa. Sain alkuhaastattelun kautta tietoa myös osallistujien aiemmasta toiminnasta musiikin parissa (katso 4.3). Tarvittavaa lisätietoa sain myös osallistujien toimintakykyyn ja terveydentilaan liittyvistä seikoista. Näitä tietoja pystyin hyödyntämään toiminnan toteutuksen suunnittelussa.

7.2 Ryhmätoiminnan havainnointia

7.2.1 Ryhmän toiminta ja ryhmässä käytetyt työmenetelmät

Ryhmätoimintaa havainnoimalla sain tietoa ryhmässä käytettyjen menetelmien toimivuudesta ja sopivuudesta tälle ryhmälle. Havaintojeni mukaan valitsemani työmenetelmät olivat pääosin toimivia. Olin valinnut sellaisia harjoitteita, joita olisi helppo muunnella ryhmän mukaan. Lähes kaikki lämmittelyharjoitukset perustuivat improvisointiin. Niitä tehtiin laulaen, soittaen ja kehorytmein. Useassa harjoitteessa eri työskentelytapoja myös yhdistettiin, jolloin harjoitteista saatiin haasteellisempia. Olin etukäteen miettinyt, kuinka ryhmän jäsenet suhtautuisivat valitsemiini harjoitteisiin. Sain kuitenkin ilokseni huomata, että osallistujat lähtivät hienosti mukaan improvisointiin. Vaikka alussa toiminta oli hieman jäykkää, harjoitusten edetessä osallistujat selvästi rentoutuivat. Tämä näkyi selvimmin ”Hei vaan kaikki!” -kierroksessa (katso 5.4). Joskus kuultiin pitkiäkin kertomuksia päivän tapahtumista. Se oli kuin keskustelua mutta laulaen. Olin erityisen ilahtunut siitä, miten ryhmän jäsenet innostuivat tästä tehtävästä. Osallistujien innostuminen oli syy siihen, että kyselykierroksesta tuli jokaviikkoinen rutiini.

Monet harjoitteet sisälsivät paljon aiemman kertausta. Esim. ”Esittelykierros-” harjoitusta käytimme neljällä tapaamiskerralla, eikä se silti havaintojeni mukaan tuntunut liikaa aiemman toistolta. Teimme ryhmässä myös hengitys- ja äänenavausharjoituksia ennen varsinaisia lauluosuuksia. Sellaiset osallistujat, joilla oli kokemusta kuorolaulusta, ymmärsivät hengitys- ja äänenavausharjoitusten tärkeyden. Kahdella ryhmään osallistujalla oli sitä vastoin vaikeuksia motivoitua

näiden harjoitusten tekemiseen, ja he meinasivat jättäytyä tekemisen ulkopuolelle. Muiden kannustamana he kuitenkin osallistuivat omalla tavallaan harjoitteiden tekemiseen. Tilanne toistui samankaltaisena kerrasta toiseen.

Musiikkiryhmän toimintoihin kuului rytmisoitinten soittamista. Rytmisoittimilla soittaminen perustui improvisaatioon ja soittajat saivat itse keksiä omia rytmejä sekä lämmittelyharjoituksissa että valmiissa kappaleissa. Osallistujat kokeilivat mielellään eri soittimia eri soittokertoilla. Rytmisoittimet näyttivät olevan osallistujille mieluisia ja kynnyksen niiden soittamiseen matala. Jotkut ryhmän jäsenistä pitivät rytmisoittimilla soittamista hyvänä aivovoimisteluna ja motoriikkaharjoituksena. Olin tästä ilahtunut, koska juuri näiden syiden takia olin valinnut kyseiset harjoitteet.

Melodiasoitinten soittaminen jäi ryhmässä vähäiseksi. Vain yksi ryhmän jäsen osallistui oman instrumenttinsa soittamiseen aktiivisesti. Monella musiikkiryhmään säännöllisesti osallistuneella asukkaalla oli aiempaa kokemusta kosketinsoitinten soittamisesta. He eivät kuitenkaan innostuneet ryhmässä soittamisesta, vaan kokivat sen liian haasteelliseksi pitkän ajan soittamattomuuden tai vähäisten taitojensa vuoksi. En kannustuksestani huolimatta saanut innostettua heitä uudelleen soittamisen pariin. Kokeilimme ryhmässä myös kuvionuoteista soittamista syntikalla ja pienellä lelusoittimella. Olin tutustunut kuvionuottimennetelmään aiemmissa opinnoissani ja halusin kokeilla sitä myös tämän ryhmän kanssa. Vaikka nuotit olivatkin osallistujien mielestä oudon näköisiä, soittaminen sujui hyvin sellaisiltakin osallistujilta, jotka eivät koskaan aiemmin olleet soittaneet. Vaikka soittokokemus oli havaintojeni mukaan usealle osallistujalle myönteinen ja iloinen, omaa osaamista ja tekemistä vähäteltiin.

Kokeilimme musiikkiryhmässä myös kanteleen soittoa. Vaikka osallistujat rohkaistuivatkin kokeilemaan soittamista, kukaan heistä ei innostunut siitä sen enempää. Olin tästä hieman yllättynyt, koska joulukuussa ohjaamissani musiikkituokioissa kanteleensoitto kiinnosti monia asukkaita. Vaikka kanteleensoitto sujui osallistujilta mielestäni luontevasti ja he oppivat opeteltavan kappaleen nopeasti, usko uuden soittimen oppimiseen oli joidenkin osallistujien kohdalla vähäistä. He kokivat soittamisen liian haasteelliseksi tai omat kyvyt oppia uusia

asioita liian vähäisiksi. Tältä osin uusien asioiden opettelu ei näyttänyt tuottavan monellekaan sellaisia elämyksiä, kuin olin oletanut.

Viidennellä tapaamiskerralla aloitimme omien laulujen tekemisen. Olimme jo aiemmilla kerroilla valmistautuneet tulevaan sävellystyöhön erilaisten improviointiharjoitusten avulla. Olimme myös opetelleet sanoitusten tekemistä muuttamalla tuttujen laulujen sanoitusten tilalle omia tekstejä. Nämä tehtävät olivat erityisen mieluisia ryhmälle ja niihin osallistuttiin aktiivisesti. Myös pienet kotitehtävät, joissa tarkoitus oli kirjoittaa lyhyt runo toisista ryhmän jäsenistä, valmistivat ryhmän jäseniä omien laulujen tekemiseen. Kaikki eivät tosin olleet kotitehtäviä muistaneet tai jaksaneet tehdä. He kuitenkin siitä huolimatta osallistuivat aktiivisesti sanoitusten muokkaamiseen ryhmätilanteessa. Olin yllätynyt, kuinka luontevasti laulunsanojen muokkaaminen yhdessä heiltä sujui. Oli mukava nähdä, kuinka ryhmän jäsenet pystyivät yhteistyöhön keskenään ilman, että kukaan olisi loukkaantunut tai pahoittanut mielensä siitä, jos hänen tekemiä sanoituksia muutettiin (katso 5.5). Ryhmä tuntui olevan avoin toisten ehdotuksille.

Jotkut osallistujista olivat tehneet kotitehtävinä olleita tekstejä valmiisiin melodiioihin ja halusivat esittää ne toisille. Nämä pienet laulut olivat mainioita ja ilahduttivat muita ryhmään osallistuneita. Ne olivat todellisia elämyksiä ainakin minulle. Oli ilahduttavaa huomata, millaisia tekstejä osallistujat toisistaan kirjoittivat, vaikka eivät vielä kovin hyvin tunteneetkaan toisiaan. Uskon, että nämä pienet laulut osaltaan vahvistivat ryhmän myönteistä ilmapiiriä.

Teimme musiikkiryhmässä omia lauluja lauluimprovisaation ja kuvionuottimenetelmän avulla. Omien kappaleiden tekeminen laulaen koettiin mielekkäämmäksi kuin kuvionuottien kanssa toteutettu sävellys. Tästä olivat kaikki ryhmän jäsenet samaa mieltä. Asian huomasi myös siitä, että ryhmä valitsi viimeisten laulujen tekotavaksi lauluimprovisaation kuvionuottisävellyksen sijaan. Laulunsanojen tekeminen sujui ryhmältä hyvin, mutta melodian tekeminen tuntui olevan haastavampaa. Hankalalta tuntuneen alun jälkeen melodioita alkoi kuitenkin syntyä, ja sävellykset saatiin valmiiksi mielestäni yllättävänkin nopeasti. Kuvionuottisäveltämiseen kului paljon aikaa, eivätkä kaikki osallistujat olleet aina selvillä, mitä olimme tekemässä. He kuitenkin siitä huolimatta ottivat osaa tekemiseen,

vaikka epäilivätkin välillä homman järkevyyttä. Sävellyksestä tuli mielestäni kuitenkin aivan kelvollinen, vaikka osa ryhmän jäsenistä koki, että tietyt sävelet menivät ”väärin”, ja melodia kuulosti siksi erikoiselta.

Laulaminen oli selkeästi suosituin toiminto musiikkiryhmässä. Yritin sisällyttää laulamista eri tavoin mahdollisimman moniin ryhmän toimintoihin: alku- ja loppulauluun, lämmittelyharjoituksiin, kuulumisten kertomiseen, rytmiharjoitteisiin ja ryhmän kanssa tehtäviin omiin lauluihin. Tämän lisäksi harjoittelimme kahta yhteislaulua. Olin varannut jokaiselle tapaamiskerralle jonkin yhteislaulun. Emme kuitenkaan ehtineet laulaa valitsemiani lauluja, koska omien laulujen säveltäminen vei toteutuksen keskivaiheilla enemmän aikaa kuin olin olettanut.

”Minun musiikkini” -osiossa osallistujat saivat kertoa omasta musiikkisuhteestaan, näin oppisimme tuntemaan toisiamme paremmin. Tarkoitus oli, että itsestä kertomisen lisäksi asukkaat toisivat itselle mieleisen musiikkikappaleen ryhmässä kuunneltavaksi. Kuitenkin vain yksi osallistuja kertoi itsestään säveltämänsä laulun kautta ja toinen osallistuja lauloi itselle tärkeän pienen laulun. Muut osallistujat tyytyivät vain kertomaan itsestään. Vaikka musiikin kuuntelu jäi ryhmässä odotettua vähäisemmäksi, tämä osio herätti kuitenkin paljon keskustelua musiikkiharrastuksen terapeuttisuudesta. Monelle osallistujalle tuntui olevan tärkeätä saada keskustella musiikista toisten musiikkia harrastaneiden asukkaiden kanssa.

7.2.2 Oman ohjaustyön havainnointia

Ryhmän toiminnan lisäksi pystyin videomateriaalin avulla havainnoimaan myös omaa toimintaani ryhmän ohjaajana. Havaintojen kautta sain tarvittavaa lisämateriaalia ohjeistuksen tekemistä varten. Oma toimintaani havainnoimalla pystyin kiinnittämään huomiota sellaisiin asioihin, joita on vaikea ryhmätapaamisten aikana huomata. Kiinnitin huomiota omaan tapaan puhua ja antaa ohjeita. Arvioin myös antamani ohjeistuksen oikea-aikaisuutta sekä tarkoituksellisuutta toiminnan kannalta.

Havaintojeni mukaan puheääneni oli yleisesti ottaen tarpeeksi kuuluva ja puheeni tarpeeksi selkeää. Kuulolaitteen omaava osallistuja joutui ajoittain kuitenkin pyytämään minua toistamaan sanomani, koska hän ei ollut kuullut tarpeeksi selvästi. Puheeseen tulee siis jatkuvasti kiinnittää huomiota. Mielestäni antamani ohjeistus oli pääosin selkeää ja sitä oli riittävästi. Jos osallistujat eivät ymmärtäneet antamiani ohjeita, he kysyivät tarkentavia kysymyksiä. Mielestäni annoin osallistujille tarpeeksi aikaa asioiden tekemiseen. Yritin jättää tilaa myös osallistujien omille oivalluksille, enkä antanut heille valmiita vastauksia. Esim. laulujen sanoituksia tehdessä osallistujat kysyivät usein aluksi minun mielipidettäni, miten jokin sanoitus kuuluisi olla. Yritin kannustaa ja rohkaista heitä tekemään ryhmän keskinäisiä, itsenäisiä päätöksiä.

Työmenetelmien toimivuutta havainnoidessani kiinnitin huomiota tapaani ohjata harjoitteiden etenemistä ja ratkaista eteen tulevia pulmatilanteita. Jäin esimerkiksi pohtimaan lauluimprovisaation kautta tehdyn sävellyksen tekoprosessia. Jouduin miettimään, olinko osannut ohjeistaa tarpeeksi selvästi ja oliko menetelmä tälle ryhmälle paras mahdollinen. Jos jokin menetelmä ei näyttänyt toimivan, etsin vastauksia ensin omasta ohjaustyöstäni. Pystyin havainnoinnin avulla huomaamaan niitä epäkohtia, joita ohjauksessani oli. Näin pystyisin kehittämään omaa toimintaani ja siirtämään havaintoni myös ohjeistukseen.

Osa tekemistäni havainnoista liittyi tuotosten kirjaamiseen. Tosin olin havainnut nämä puutteet jo ohjaustilanteessakin, mutta videomateriaalin tarkastelu vahvisti käsityksiäni. Sekä laulutekstien että omien sävellysten tekemiseen liittyvä tuotosten kirjaaminen oli välillä haasteellista. Kirjasin tekstejä paperille sitä mukaa kun niitä syntyi. Samalla toistin niitä ääneen osallistujille. Se tuntui vaikealta ja siihen kului paljon aikaa. Toimintaa olisi helpottanut, jos käytössä olisi ollut esimerkiksi fläppitaulu. Sen avulla olisin luultavasti saanut sanoitukset kirjatuksi nopeammin ja tarpeeksi suurella tekstillä. Silloin ne myös olisivat olleet samanaikaisesti kaikkien nähtävillä. Nyt kirjaaminen oli hidasta, koska jouduin kirjaamaan kaiken kahteen kertaan. Osallistujat joutuivat myös jakamaan sanoituslaput. Luulen, että tämä hidasti tekemistämme ja odottelu saattoi olla osallistujien kannalta turhauttavaa. Melodian kirjaaminen tuntui helpommalta. Koska melodiat olivat yksinkertaisia, sain ne kirjatuksi melko nopeasti. Nuotit olivat kuitenkin

kin vain minun nähtävilläni ja ryhmän jäsenet opettelivat syntyneet melodiat kuulonvaraisesti. Jälkikäteen mietin, olisiko nuoteista ollut apua myös heille.

7.3 Palautekyselyn kautta saatujen tietojen huomioiminen

Koska halusin ottaa huomioon osallistujien mielipiteet musiikkiryhmän mallinnusta ja ohjeistusta tehdessäni, pyysin osallistujia kertomaan mielipiteitään ryhmätoiminnasta palautekyselyn kautta. Yhdistin palautekyselyn kautta saamani aineiston havainnointiaineistooni, ja näin pystyin muodostamaan tarkemman käsityksen ryhmätoiminnassa käytetyistä työmenetelmistä ja niiden soveltuvuudesta tälle ryhmälle. Palautekyselyn kautta sain tarvittavaa tietoa ryhmätoimintaan liittyvistä perusasioista. Avoin ryhmämuoto oli vastausten mukaan koettu sopivaksi, samoin myös viikoittaiset tapaamiset. Myös tapaamisten kesto - (1-2 tuntia) - oli vastausten mukaan ollut jaksamisen kannalta sopiva. Näistä asioista vastaajat olivat kaikki samaa mieltä.

Palautteen avulla sain vastauksia siihen, millaiset asiat musiikkiryhmän toiminnassa oli koettu mukaviksi ja myös siihen, mistä vastaajat eivät olleet pitäneet. Näissä asioissa mielipiteet jakaantuivat. Osallistujat nimesivät sellaisia toimintoja, joita eivät olleet pitäneet itselle mielenkiintoisina, mutta myös sellaisia, joista olivat erityisesti pitäneet. Näin sain tietoa menetelmien toimivuudesta ja siitä, mitkä harjoitteet oli yleisesti koettu mukaviksi ja mitkä taas ei. Sain palautteen kautta tietoa myös sellaisista asioista, joita ryhmän toimintaan kannattaisi jatkossa sisällyttää.

Sain palautekyselyn kautta tietoa myös toiminnan tavoitteiden toteutumisesta. Joillakin vastaajilla oli ollut ryhmätoiminnasta hieman erilaista odotuksia ja he kokivat, etteivät ryhmätoiminnan tavoitteet olleet heidän kohdallaan täyttyneet. Suurin osa ryhmään osallistuneista kuitenkin koki, että ryhmätoiminnalle asetetut tavoitteet olivat täyttyneet, ryhmässä käyminen oli tuottanut iloa ja tuonut vaihtelua elämään. Vaikka kaikki vastaajat eivät olleetkaan yksimielisiä tavoitteiden täyttymisestä, tulin siihen tulokseen, että toiminnalle asetetut tavoitteet

olivat olleet realistiset. Palautteen perusteella myös käytetyt työmenetelmät olivat suurelta osin onnistuneesti valittu.

7.4 Mallinnuksen ja ohjeistuksen koostaminen

Aloitin mallinnuksen ja ohjeistuksen tekemisen aineistojen analysoinnin jälkeen. Ensin laadin musiikkiryhmän mallinnuksen. Pidin ryhmän perusasiat samoina kuin toteuttamassani ryhmässä (ryhmämuoto, viikoittaiset tapaamiset, tapaamisten kesto). Myös toimintarunko pysyi lähes samanlaisena. Valitsin mallinnukseen sellaisia toimintoja, jotka oli tässä ryhmässä koettu ja havaittu toimiviksi. Sisällytin toimintarunkoon ryhmän alku- ja loppulaulun tuomaan toiminnalle selkeän aloituksen ja lopetuksen. Sisällytin myös kuulumisten kertomisena toimineen ”Hei vaan kaikki”-harjoituksen, koska se oli ryhmässä hyvin suosittu. Palautteessa oli käynyt selväksi, että osa musiikkiryhmätoimintaan osallistuneista oli jäänyt kaipaamaan tuttujen laulujen laulamista. Siksi sisällytin ryhmän toimintarunkoon myös ”Tutut laulut” -osion. Muutoin nimesin toimintojen eri osa-alueet (lämmittely, päivän teema, jäähdyttely), ja annoin ehdotuksia, mitä kyseiset osiot voisivat sisältää. Koska suurin osa käytetyistä työmenetelmistä ja harjoitteista oli toimivia, mainitsin ne mallinnuksessa mahdollisina ryhmätoiminnan sisältöinä. En nimennyt yksittäisiä harjoitteita, koska mielestäni on tarkoituksenmukaisempaa, että jokainen ohjaaja voi täydentää eri osa-alueet itse valitsemillaan toiminnoilla, ja valita niissä käytettävät harjoitteet omien mieltymystensä ja toiminnan tavoitteiden mukaisesti.

Koska opinnäytetyöni toimeksiantajan Voimalan toiminnassa korostuu ikäihmisten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn monipuolisen tukemisen lisäksi moniammatillinen näkökulma, laadin toimintamallin sellaiseksi, että sitä on mahdollista käyttää myös moniammatillisen ryhmän pohjana silloin, kun toimintaan on tarkoitus sisällyttää musiikkia. Silloin ryhmän toisena ohjaajana voi toimia esim. fysioterapeutti- tai sosionomiopiskelija.

Ohjeistuksen tekemisessä listasin sellaiset seikat, jotka mielestäni tulisi ottaa huomioon ikäihmisten musiikkiryhmätoiminnan suunnittelussa ja ikäihmisten

musiikkiryhmää ohjatesa. Ohjeistuksen tekemisessä hyödynsin omien kokemusten lisäksi lähdekirjallisuutta. Koska ohjeistus on suunniteltu Senioripihan musiikkiryhmän ohjaajille, sisällytin siihen tietoa käytännön järjestelyjen hoitamisesta Senioripihassa. Koska Senioripiha on laajentunut toteuttamani ryhmän jälkeen, lisäsin ohjeistukseen myös tietoa käytännöistä uusissa tiloissa.

8 Pohdinta

8.1 Ryhmän toteutus

Mielestäni Senioripihan Maija-talolla toteutettu musiikkiryhmä onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Ryhmän toimintaan liittyvät käytännön järjestelyt sujuivat joustavasti. Tilan varaaminen sujui kätevästi saunatuvan viikkokalenterista, vaikkakin sopivan ajankohdan löytyminen vaati omien aikataulujen uudelleen järjestelemistä. Saunatuvan tilavaraukset pitivät hyvin paikkansa ja vain yhden kerran jouduimme siirtymään ryhmän kanssa toiseen tilaan päällekkäisten varausten vuoksi. Musiikkiryhmän toiminnasta tiedotettiin saunatuvan ja alaulujen ilmoitustaulujen lisäksi asukashisseissä. Tiedotus tapahtui yhteistyössä Senioripihan projektipäällikön kanssa. Mielestäni tiedotus tavoitti asukkaat hyvin, koska jokaiselle tapaamiskerralle riitti osallistujia.

Ryhmään osallistui 5–9 asukasta tapaamiskertaa kohden. Mielestäni ryhmäko-ko oli toiminnan kannalta ihanteellinen. Suunnitteluvaiheessa olin joutunut poh- timaan sopivaa ryhmäkokoä sekä tilan että toiminnan kannalta. Ryhmä toimi avoimena ryhmänä, enkä voinut etukäteen tietää osallistujien lukumäärää. Hie- man huolta aiheutti tieto siitä, että alkuhaastattelussa vain kaksi osallistujaa il- maisi aikomuksensa käydä ryhmässä säännöllisesti. Huoleni osoittautui kuiten- kin turhaksi, koska suurin osa alkuhaastatteluun osallistuneista asukkaista kävi ryhmässä hyvin säännöllisesti. He myös osallistuivat ryhmässä tehtyihin harjoit- teisiin tunnollisesti. Ryhmä toimi yhdessä toisiaan kannustaen. Yhteishenki oli hyvä, ja ilmapiiri rento ja turvallinen erilaisille musiikillisille kokeiluille. Koska ryhmäko-ko pysyi pienenä koko toiminnan ajan, pystyimme toimimaan intensiivi-

sesti ja tuloksekkaastikin. Suuren ryhmän kanssa toiminta olisi luultavasti ollut erityyppistä, ja etenkin säveltämistä olisi pitänyt harkita.

Vakiokävijöiden lisäksi ryhmään osallistui yhdestä kolmeen satunnaista ryhmässä kävijää/tapaamiskerta. Heidän osallistumisensa ryhmässä tehtyihin harjoitteisiin oli vaihtelevaa. Jotkut heistä osallistuivat tehtyihin harjoitteisiin innokkaasti, kun taas toiset olivat vain tulleet seuraamaan, mitä muut siellä tekevät. Osa jaksoi olla ryhmässä koko tapaamiskerran, mutta jotkut saattoivat lähteä kesken pois. Tämä ei kuitenkaan haitannut, koska ryhmän toimintaidea perustui siihen, että jokainen voisi osallistua ryhmän toimintaan omien kykyjensä ja mieltymystensä mukaisesti.

Ryhmän koko oli sopiva myös tilan kannalta, koska suuremman ryhmän kanssa saunatupa olisi käynyt liian ahtaaksi. Vaikka käytössä ollut tila oli pieni, se oli musiikkiryhmän toiminnan kannalta riittävä. Ainoastaan liikunnallisten harjoitteiden kanssa tilaa olisi tarvittu enemmän. Saunatuvalle oli ryhmätoimintaa ajattelun kuitenkin omat puutteensa. Siellä ei ollut tietokoneen lisäksi mitään muita apuvälineitä, kuten esim. fläppitaulua, josta olisi ollut toiminnassa suuri hyöty. Kaikki toiminnassa tarvittava välineistä oli tuotava paikalle itse. Tila oli myös joka kerta järjestettävä toiminnalle sopivaksi. Käytännössä tämä merkitsi sitä, että paikalla tuli olla tunti ennen varsinaista aloitusaikaa.

Tapaamiskertojen kesto vaihteli yhdestä kahteen tuntiin, ja tämä mahdollisti joustavan ajankäytön. Olin suunnitellut ryhmätapaamisille alustavan toimintarungon ja tapaamiskertojen teemat. Olin suunnitellut myös, kuinka paljon aikaa olisi käytettävissä toimintojen eri osa-alueille. Olin mielestäni jättänyt tilaa myös yllättäville tilanteille. Pystyimme ryhmän kanssa etenemään suurelta osin suunnitelmieni mukaisesti. Joissakin ohjaustilanteissa jouduin kuitenkin tekemään valintoja, jotka vaikuttivat suunnitelmien muuttumiseen ja sitä kautta ajankäyttöömme. Valintani näkyivät toiminnassa joidenkin toimintojen poisjäämisinä. Esimerkiksi omien laulujen tekeminen vei enemmän aikaa kuin olin alustavasti suunnitellut. Syynä tähän oli päätös tehdä jokaiselle ryhmän vakiokävijälle oma laulu. Siksi sävellyskerroilla ei jäänyt aikaa muille toiminnoille. Tämän vuoksi myös yhteislaulun osuus jäi suunniteltua vähäisemmäksi.

Olin varannut laulujen tekemiseen aikaa kolmen ryhmätapaamisen verran. Kahdella tapaamiskerralla päädyimme tekemään kaksi erillistä laulua pysyäksemme aikataulussa. Mielestäni yhden laulun tekeminen tapaamiskertaa kohden olisi kuitenkin ollut riittävää, koska varsinkin viimeisellä sävellyskerralla osallistujat olivat jälkimmäistä laulua tehdessä jo väsyneitä.

Yritin valita musiikkiryhmään sellaisia työmenetelmiä, jotka tukisivat osallistujien toimintakykyä monipuolisesti. Mielestäni ryhmässä tehdyissä harjoitteissa yhdistyi monen eri osa-alueen aktivoituminen. Rytmitehtävät yhdistettynä laulamiseen ja liikkeeseen olivat osallistujienkin mielestä varsinaista aivojumbppaa. Alku- ja loppulaulu toimivat pieninä muistiharjoituksina. Koska uusien asioiden opettelu on tärkeää vielä ikääntyneenäkin, halusin antaa osallistujille mahdollisuuden uusien asioiden opetteluun soittamisen ja lauluntekemisen muodossa. Ryhmän osallistujat innostuivat laulujen tekemisestä, vaikka kuvionuottisävellys jokoikin jäsenten mielipiteitä. Osallistujat kokeilivat myös kuvionuoteista soittamista. Kuvionuoteista soittaminen oli kaikille uusi kokemus. Vaikka soittaminen sujui helposti, omia kykyjä epäiltiin ja vähäteltiin. Myös kanteleen soiton kanssa oli sama juttu. Soittamista kokeiltiin, mutta siitä ei kukaan tuntunut sen enempää innostuvan. Olin tästä hieman yllätynyt, koska olin olettanut, että varsinkin kanteleensoitto saattaisi kiinnostaa ryhmän osallistujia.

Ryhmässä käytetyt työmenetelmät jakoivat osallistujien mielipiteitä. Useat ryhmään osallistuneet olivat tyytyväisiä kaikkeen, mitä musiikkiryhmässä tehtiin. Osa osallistujista oli kuitenkin sitä mieltä, että leikinomaiset harjoitteet ja lämmittelyharjoitukset eivät olleet heitä varten, vaan he olisivat halunneet musiikkiryhmältä enemmän varsinaista soittoa ja laulua. Vaikka laulamista oli sisällytetty jokaiseen tapaamiseen, osa osallistujista koki, että ryhmässä ei oikeastaan laulettu. He olisivat halunneet laulaa valmiita, tuttuja lauluja.

Ryhmältä saadun palautteen myötä jouduin miettimään musiikkiryhmässä tehtyjen harjoitteiden mielekkyyttä osallistujien näkökulmasta. Asiaa pohdittuani tulin siihen tulokseen, että voi olla hyvin vaikeaa keksiä sellaisia harjoitteita, jotka olisivat kaikille osallistujille mieluisia. Tärkeää on mielestäni pyrkiä tarjoamaan monipuolista tekemistä, josta jokainen voi löytää itselle mieluisia osa-alueita.

Vaikka kaikista ryhmässä tehdyistä harjoitteista ei loppupalautteen mukaan pidettykään, ryhmään osallistuneet kuitenkin ryhmätilanteessa osallistuivat niiden tekemiseen pääosin hyvin. Ryhmän vakiokävijöistä vain yksi jätti osallistumasta sellaisiin harjoitteisiin, joita hän ei ollut kokenut itsellensä mielekkäiksi.

Ryhmämuotoisessa toiminnassa korostui sosiaalinen vuorovaikutus ja yhdessä tekeminen. ”Minun musiikkini” -osiossa itsestä ja omasta musiikkisuhteestaan kertominen sai aikaan vilkasta keskustelua ja tutustutti osallistujia toisiin ryhmän jäseniin. Samalla se soi myös mahdollisuuden vaihtaa kokemuksia itselle tärkeästä harrastuksesta toisten musiikin harrastajien kanssa. Pienten kotitehtävien ideana oli osallistujien aktivointi. Tarkoitus oli, että osallistujat toisivat ryhmään omia ideoitaan, jotka sitten jakaisimme yhdessä. Kotitehtäviksi annettuihin kirjoitustehtäviin osallistuttiin innokkaasti, ja toisista ryhmän jäsenistä tehdyt laulutekstit olivat oiva esimerkki tästä aktiivisuudesta.

Ajatuksenani oli ollut huomioida ryhmätoimintaan osallistujien musiikkitoiveet antamalla heille kotitehtäväksi tuoda ryhmään sellaisia lauluja, joita haluaisivat yhdessä laulaa. Niitä ei kuitenkaan kukaan osallistuja tuonut, vaikka muistutin heitä tästä lähes jokaisella tapaamiskerralla. Jouduin miettimään mistä tämä johtui. Todennäköisesti he olettivat että minä toisin ryhmään yhteislaulumateriaalia, jota minulla olikin varattuna jokaisella tapaamiskerralla. Emme kuitenkaan ehtineet laulaa valitsemiani lauluja, koska omien laulujen säveltäminen vei toteutuksen keskivaiheilla enemmän aikaa kuin olin olettanut. Yhteislaulun osuus jäi ryhmäkerroilla siitäkkin syystä oletettua vähäisemmäksi.

Ryhmän vakiokävijöistä kahdella oli sellaisia toimintakyvyn rajoitteita, jotka tuli ottaa huomioon toiminnassa. Toisella heistä oli käytössään kuulolaite, joten tehtävänäni oli huolehtia ohjauksen selkeydestä ja riittävästä äänenvoimakkuudesta. Toisella asukkaalla oli näkövamma, joka rajoitti hänen toimintaansa. Yritin huomioida hänen osallistumisensa huolehtimalla riittävästä valaistuksesta ja mahdollisten apuvälineiden käytöstä. Lisäksi tein hänelle laulun sanat suuremalla fontilla kuin muille. Emme myöskään tehneet ryhmässä kuvionuoteista soittamista lukuun ottamatta sellaisia harjoitteita, joissa olisi tarvinnut tarkkaa näköä. Saunatuvalla oli asukkaiden käyttöön varattu suurennuslasi, mutta ky-

seinen osallistuja koki, ettei sen käytöstä ollut hyötyä hänelle. Hän oli sitä mieltä, että hänen näkönsä on niin huono, ettei hän isokokoisesta tekstistä huolimatta näe lukea ryhmätilanteessa. Kotona hänellä oli käytössään lampullinen suurennuslasi, jonka avulla pystyi lukemaan. Yritin suostutella häntä ottamaan suurennuslasin mukaansa ryhmään, mutta hän ei sitä kertaakaan tuonut. Rajoitteestaan huolimatta hän osallistui yhteiseen tekemiseen omalla tavallaan.

Ryhmään satunnaisesti osallistuneista asukkaista useilla oli rajoitteita liikkumisessa. Huomioin liikuntarajoitukset siten, että kaikki ryhmässä tehtävät harjoitteet, sottiisin tanssimista lukuun ottamatta, oli mahdollista tehdä myös istuen.

8.2 Tavoitteiden arviointi

8.2.1 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa Senioripihan musiikkiryhmän mallinnus ja ohjeistus Voimalan käyttöön. Mielestäni onnistuin tavoitteessani hyvin. Tavoitteenani oli suunnittelemani ja toteuttamani ryhmätoiminnan avulla kerätä aineistoa mallinnuksen ja ohjeistuksen tekemistä varten. Aineiston keruumenetelminä käytin ryhmään osallistuneiden asukkaiden haastatteluja sekä ryhmätapaamisten havainnointia. Alkuhaastattelun avulla pyrin saamaan tarkentavaa lisätietoa suunnittelun ja toteutuksen tueksi. Loppupalautteen avulla halusin selvittää musiikkiryhmään osallistuneiden asukkaiden kokemuksia ryhmän toiminnasta ja ryhmätoiminnassa käytetyistä työmenetelmistä. Havainnoinnin avulla halusin saada tietoa käytettyjen työmenetelmien soveltuvuudesta. Käytin havainnointia myös oman ohjaustyöni tarkasteluun.

Mielestäni onnistuin valitsemaan sellaisia aineistonkeruumenetelmiä, joiden kautta sain tarvittavaa tietoa tuotoksen tekemistä varten. Alkuhaastattelun avulla sain tietoa, joka auttoi minua tarkentamaan alustavia suunnitelmiani. Saamani tiedon avulla pystyin myös ottamaan paremmin huomioon erilaiset osallistujat

toiminnan toteutusta suunnitellessani. Loppupalautteen kautta saatu tieto auttoi minua tekemään mallinnuksen sisällöllisiä valintoja.

Haastattelu osoittautui toimivaksi aineistonkeruumenetelmäksi, vaikka aivan kaikkiin kysymyksiin en saanutkaan vastausta. Esimerkiksi toivekappaleiden nimeäminen oli osallistujille vaikeaa. Joidenkin haastattelukysymysten kohdalla jouduin miettimään, olinko osannut laatia kysymykset oikealla tavalla. Esimerkiksi loppupalautekyselyn kysymykset 6 ja 13 olivat melko samankaltaisia (liite 5), ja jotkut osallistujat vastasivat näihin lähes samalla tavalla. Jäin miettimään, olisiko kysymykset voineet yhdistää.

Myös havainnointi osoittautui toimivaksi aineistonkeruumenetelmäksi. Hain havainnoinnin kautta tietoa työmenetelmien toimivuudesta ja omasta ohjaustyöstäni. Käytin havainnoinnin apuna ryhmätapaamisten videointia. Näin pystyin tarkentamaan ohjaustilanteessa tekemiäni havaintoja sekä huomaamaan myös sellaisia seikkoja, joita ohjaustilanteessa ei tule huomanneeksi. Pystyin huomaamaan ohjaustyössäni olevia epäkohtia, mutta myös sellaisia asioita, jotka toimivat jo hyvin. Tarkastelin toimintaani kriittisesti ja tiedostin asioita, joihin kannattaa tulevaisuudessa kiinnittää entistä enemmän huomiota.

Laadin Senioripihan musiikkiryhmän mallinnuksen ja ohjeistuksen ryhmätoiminnasta saatuja kokemuksia ja havaintoja sekä ryhmään osallistuneiden asukkaiden palautteita apuna käyttäen. Ohjeistuksen tekemisessä käytin apuna myös lähdekirjallisuutta sekä aiempaa tietämystäni musiikkiryhmien ohjaamisesta. Laadin mallinnuksen sellaiseksi, että sitä on mahdollista käyttää myös moniammatillisen ryhmätoiminnan pohjana. Olen tyytyväinen tähän ratkaisuun, koska Voimalan toiminnan yksi periaate on moniammatillinen toiminta. Mielestäni onnistuin mallinnuksen ja ohjeistuksen tekemisessä kohtalaisen hyvin. Mallinnuksen tekeminen oli kuitenkin ohjeistuksen laatimista haastavampaa. Mietintää aiheutti erityisesti toimintarunkoon sisällytettävät osiot. Sisältöä valitessa pyrin huomioimaan vastaajien mielipiteet tasapuolisesti. Päädyin sellaiseen ratkaisuun, että teen alustavan toimintarungon, jota jokainen ohjaaja voi täydentää omilla valinnoillaan. Koska ohjeistus on suunnattu Voimalan musiikkipedagogiopiskelijoille, on mielestäni mielekäästä, että jokainen ryhmän ohjaaja voi täy-

dentää eri toimintaosiot omilla valinnoillaan ryhmän kulloistenkin tavoitteiden mukaisesti.

8.2.2 Ryhmätoiminnan tavoitteet

Musiikkiryhmätoiminnan tarkoituksena oli mahdollistaa asukkaille osallistuminen itselle mielekkääseen harrastukseen ja sen myötä tukea asukkaiden osallisuutta uudessa asuinympäristössä. Tavoitteena oli tuoda toiminnan kautta iloa ja vaihtelua arkipäivään. Ryhmätoiminnassa oli tarkoitus käyttää sellaisia työmenetelmiä, jotka mahdollistavat elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia, ja tämän myötä tukevat ikäihmisen hyvinvointia. Ryhmätoiminnan tavoitteiden toteutumista voidaan mielestäni tarkastella ryhmään osallistuneiden asukkaiden antaman palautteen perusteella. Palautekyselyssä pyysin osallistujia arvioimaan, miten edellä mainitut tavoitteet olivat toteutuneet heidän kohdallaan. Vastaajista suurin osa oli sitä mieltä, että tavoitteet olivat täyttyneet hyvin. Musiikkiryhmätoimintaan osallistuminen oli ollut positiivinen kokemus, ja se oli tuonut vaihtelua ja iloa elämään. Moni osallistuja oli kokenut ryhmätoimintaan osallistumisen ja yhdessä tekemisen mukavaksi ja itselle tärkeäksi asiaksi. Vastauksissa korostui myös harrastuksen tärkeys. Mielestäni vastauksista voi päätellä, että asukkaille oli mahdollistettu osallistuminen mieleiseen harrastukseen ja toiminnan kautta oli saatu kokemuksia osallisuudesta.

Kaikki palautekyselyyn vastanneet eivät kuitenkaan olleet täysin yksimielisiä tavoitteiden toteutumisesta omalla kohdallaan. Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että ryhmätoiminnan tavoitteet eivät olleet hänen kohdallaan täyttyneet, koska toiminnalla ei ollut selkeää tavoitetta. Toinen vastaaja koki, että tavoitteet olivat täyttyneet vain osittain. Ryhmässä käyminen oli tuottanut iloa ja vaihtelua muuten yksitoikkoiseen arkeen. Hänellä kuitenkin oli, omien sanojensa mukaan, ollut korkeat odotukset musiikkiryhmän toiminnasta, ja siksi hän tunsu pettyneensä toimintaan. Tästä voinee päätellä, että toiminnan kautta koetut elämykset olivat näiden kahden osallistujan kohdalla jääneet vähäisiksi.

Palautteiden myötä jouduin miettimään ryhmätoiminnalle asetettuja tavoitteita. Vaikka palautekyselyn tulokset eivät olleet yhteneväiset, mielestäni musiikki-ryhmätoiminnalle asetetut tavoitteet olivat realistiset. Tavoitteet myös toteutuivat suurelta osin kohtalaisen hyvin. Suurin osa vastaajista koki tavoitteiden toteutuneen hyvin omalla kohdallaan, ja ryhmässä käyminen oli, yksittäisiä poikkeuksia lukuun ottamatta, ollut positiivinen kokemus.

8.2.3 Omat tavoitteeni

Omana tavoitteenani oli vahvistaa ikäosaamistani ja saada kokemusta ikäihmisten musiikkiryhmän ohjaamisesta. Halusin myös kokeilla valitsemieni työmenetelmien toimivuutta tämän ryhmän kanssa. Tavoitteenani oli onnistua valitsemaan sellaisia toimintakykyä tukevia työmenetelmiä, joiden kautta ryhmätoiminnalle asetetut tavoitteet voisivat täyttyä.

Onnistuin mielestäni asettamaan itselleni melko realistiset tavoitteet. Kirjallisuuden perehtyminen auttoi saamaan tietoa ikääntymiseen liittyvistä tekijöistä ja niiden yhteydestä toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Ikääntymistä käsittelevän kirjallisuuden lisäksi perehdyin opinnäytetyöprosessissani syvemmin myös taidelähtöisiä menetelmiä ja erityisesti musiikin terapeuttista käyttöä käsittelevään kirjallisuuteen. Mielestäni pystyin hyödyntämään saamaani tietoa käytännön toimintaa ja ryhmätoiminnan sisältöjä suunnitellessa.

Tämän opinnäytetyöprosessin myötä sain kokemusta ikäihmisten musiikkiryhmän ohjaamisesta. Ohjaustyössä oli tärkeä huomioida osallistujien toimintakyky ja mahdollisesti sitä rajoittavat tekijät. Mielestäni pystyin yhdistämään kirjallisuuden kautta saamaani tietoa käytännön ohjaustyöhön ja huomioimaan erilaiset osallistujat toimintaa ohjatessa. Mielestäni pystyin valitsemaan ryhmälle sellaisia työmenetelmiä, joiden kautta ryhmätoiminnalle asetetut tavoitteet täyttyivät kohtalaisen hyvin. Ryhmää ohjatessani sain kokemusta valitsemieni työmenetelmien ohjaamisesta ja samalla sain tietoa menetelmien soveltuvuudesta tälle ryhmälle. Ohjaustyössäni saamani kokemukset auttoivat minua mallinnuksen

ja ohjeistuksen tekemisessä. Koen, että omien tavoitteiden toteutuminen tuki opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden toteutumisista.

8.3 Luotettavuus

Opinnäytetyöprosessissa tulee kiinnittää huomiota työn luotettavuuteen. Käytin opinnäytetyössäni laadullisia tutkimusmenetelmiä, joten luotettavuutta voidaan arvioida laadullisen tutkimuksen kriteerein. Eskolan ja Suorannan (2003) mukaan laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Pääasiallisin luotettavuuden kriteeri on tutkija itse. Siksi hänen on koko prosessin ajan syytä kiinnittää erityistä huomiota tekemiinsä valintoihin ja ratkaisuihin. (Eskola & Suoranta 2003, 208, 210.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee kiinnittää huomiota samoihin seikkoihin. Jouduin tekemään opinnäytetyöprosessini aikana useita valintoja. Valitsin työni alkuvaiheessa lähdekirjallisuuden. Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran (2001, 99) mukaan lähdemateriaalia arvioidessa tulee kiinnittää huomiota kirjoittajan tunnettavuuteen, lähteen tuoreuteen sekä lähteen julkaisijaan. Lähdemateriaalin valinnassa noudatin edellä mainittuja ohjeita. Pyrin hyödyntämään uusinta tietoa käsittelemiltäni aloilta. Musiikin alalta kirjallisuutta oli saatavilla vähän, siksi osa lähteenä käytetystä materiaalista on hieman vanhempaa. Halusin myös välttää sekundäärlähteiden käyttöä.

Keräsin opinnäytetyössäni aineistoa haastattelun ja havainnoinnin avulla. Haastattelukysymyksiä laatiessani jouduin miettimään, kuinka saisin mahdollisimman luotettavaa tietoa. Pyrin laatimaan kysymykset selkeiksi ja kielellisesti helposti ymmärrettäviksi. Pyrin kysymään vain sellaisia asioita, jotka auttaisivat minua tarvittavan tiedon saamisessa. Kiinnitin huomiota myös haastattelutilanteeseen. Pyrin luomaan haastattelutilanteen mahdollisimman rauhalliseksi ja luontevaksi, koska kyselylomakkeessa kysyttiin myös arkaluontoisia asioita. Koska kohdeyrymänä olivat ikäihmiset, päädyin toteuttamaan haastattelut siten, että luin kysymykset ääneen ja kirjasin saamani vastaukset lomakkeelle. Olin haastattelun alussa kysynyt haastateltavien halukkuutta kirjata itse vastauksensa. Kaikki vastaajat kuitenkin halusivat minun kirjaavan ne. Haastattelutilanteessa pyrin

avoimuuteen. Kysymyslomake oli koko ajan haastateltavan nähtävissä ja hän sai halutessaan myös itse lukea kysymykset. Vastauksen kirjaamisen jälkeen luin vielä vastauksen ääneen haastateltavalle, ja tällä tavoin tarkistin, että olin kirjannut asian oikealla tavalla. Alkuhaastattelua toteuttaessa olin huomannut, että joihinkin kysymyksiin vastaaminen äkkiseltään oli tuottanut vastaajille vaikeuksia. Siksi vastaajat saivat loppupalautekyselyn kysymykset jo etukäteen. Näin heillä oli mahdollisuus miettiä vastauksiaan valmiiksi ennen haastattelujankohtaa.

Mielestäni alkuhaastattelun ja loppupalautteen kautta saamani tieto oli luotettavaa. Uskon, että pystyin luomaan sellaisen luottamuksellisen haastattelutilanteen, että vastaajat pystyivät kertomaan mielipiteitään avoimesti ja rehellisesti. Heillä oli myös mahdollisuus tarkistaa vastauksensa. Haastattelutilanteessa en yrittänyt johdatella tai ohjailla haastateltavia. En mielestäni myöskään laatinut johdattelevia kysymyksiä.

Hirsjärven ym. (2001, 214) mukaan tarkka selostus tutkimuksen kaikista vaiheista lisää tutkimuksen luotettavuutta. Opinnäytetyön raportissa pyrin tuomaan esille opinnäytetyöni eri vaiheet avoimesti ja loogisessa järjestyksessä. Raporttia kirjoittaessani huolehdin, että lähdeviitteet on merkitty asianmukaisesti ja huolellisesti. Huolehdin myös, että lähdeluettelo on laadittu Karelia-amk:n ohjeistuksen mukaan.

8.4 Eettisyys

Opinnäytetyöprosessin aikana tulee kiinnittää huomiota myös eettisiin valintoihin. Niitä joudutaan tekemään kaikissa opinnäytetyön vaiheissa. Hirsjärven ja Hurmeen (2014, 20) mukaan ihmistieteissä tärkeimpiä eettisiä periaatteita ovat informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys. Opinnäytetyötä tehdessäni kiinnitin huomiota edellä mainittuihin seikkoihin. Olin myös Voimalassa toimimisen kautta tutustunut sosiaalialan eettiseen ohjeistoon. Pidin huolta opinnäytetyössäni tarvittavien lupien hankkimisesta. Lokakuussa 2014 sain Joensuun kaupungilta tutkimusluvan opinnäytetyöni te-

kemistä varten. Lupaa jatkettiin kuukaudella henkilökohtaisen tiedonannon kautta helmikuussa 2015. Koska tarkoitukseni oli havainnoida ryhmätoimintaa ryhmätapaamisten videointia apuna käyttäen, pyysin henkilökohtaisen suostumuksen jokaiselta musiikkiryhmään osallistuvalla asukkaalla. Videointiluvat allekirjoitettiin kahdella ensimmäisellä tapaamiskerralla alkuhaastattelun yhteydessä. Jos ryhmään osallistui sellainen asukas, joka ei ollut allekirjoittanut videointilupaa, pidin huolen, ettei hän näy videotallenteella.

Kahden ensimmäisen ryhmätapaamisen yhteydessä kerroin osallistujille ryhmätoimintaan liittyvästä opinnäytetyöstäni ja työhön liittyvästä julkisesta raportista. Samassa yhteydessä kerroin myös aikomuksestani haastatella ryhmätoimintaan osallistuvat asukkaat sekä ryhmätoiminnan alussa että viimeisen tapaamiskerran yhteydessä. Haastattelujen liitteenä olevassa saatekirjelmässä informoin osallistujia vastausten luottamuksellisuudesta ja vastaajan yksityisyyden säilymisestä. Haastattelujen ja havainnoinnin kautta keräämäni aineisto tuli vain minun käyttöni ja sitä käytettäisi vain tämän opinnäytetyön tekemiseen. Raportin kirjoitusvaiheessa huolehdin aineiston koodauksesta ja näin varmistin, ettei yksittäinen henkilö esiinny raportissa omalla nimellään.

Myös kerätyn aineiston säilyttämiseen liittyy eettisiä ohjeita. Tutkimusaineistoa tulee säilyttää asianmukaisesti ja varmistua siitä, että aineisto ei joudu väärin käsiin. Erittäin arkaluonteisia ovat sellaiset aineistot joista henkilö voidaan tunnistaa. Tällaisia ovat esimerkiksi kuva-aineistot ja haastattelunauhut. (Vilka 2005, 35.) Säilytin keräämäni aineiston (haastattelut ja videopäiväkirjat) kotonaani lukitussa kaapissa. Näin omalta osaltani varmistin, että aineistomateriaali ei joudu kenenkään ulkopuolisen nähtäväksi. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen varmistan, että aineisto tuhoetaan.

8.5 Oma oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessini kesti yli vuoden. Alustavasti olin suunnitellut, että työni olisi valmis jo kesäkuussa 2015, mutta koska tein opinnäytetyötäni muiden opintojen ja työssäkäynnin ohella, raportin kirjoittaminen vei suunniteltua kauemmin.

Minulla oli toiveena liittää opinnäytetyöni osaksi Voimalan toimintaa. Toiveeni toteutui ja sopiva yhteistyötaho löytyi Senioripihasta. Halusin opinnäytetyössäni kehittää omaa osaamistani ja haastaa itseni uudenlaiseen tekemiseen. Halusin myös hyödyntää aiempaa tietämystäni luovien menetelmien ohjaamisesta. Ikäihmisten toiminnan suunnittelu ja ohjaus vaati uudenlaiseen kirjallisuuteen perehtymistä ja aiemman tietotaidon soveltamista. Koin, että opinnäytetyöprosessi oli antoisa monestakin syystä. Käytännön ohjaustyön myötä opin paljon uutta sekä ikäihmisten ryhmätoiminnan suunnittelusta että ryhmän ohjauksesta. Osaan tulevaisuudessa toivottavasti entistä paremmin huomioida ikääntymisen ja erilaisten toimintakyvyn rajoitteiden merkityksiä toiminnan suunnittelulle ja ohjaustyölle.

Myös oman toiminnan kriittinen tarkastelu oli hyvin opettavaista. Pystyin videomateriaalin avulla huomioimaan sellaisia seikkoja, joita ryhmää ohjattaessa ei tule itse havainneeksi. Epäkohtien huomaaminen ja tilanteiden pohtiminen on auttanut minua ymmärtämään syitä ohjaustilanteissa ilmenneisiin vaikeuksiin. Näiden asioiden ymmärtäminen on ohjannut ammatillista kasvuani yhä parempaan suuntaan. Vaikka onnistuin monessa asiassa mielestäni hyvin, aina on myös kehitettävää. Omaa toimintaa ja ryhmälle annettavaa ohjeistusta kannattaa jatkossa miettiä vielä tarkemmin. Samalla voi yrittää löytää keinoja, joilla ryhmän osallistujia voisi kannustaa ja motivoida entistäkin paremmin sekä yhteiseen etää omatoimiseen tekemiseen. Jokainen ryhmä on erilainen ja tärkeää on löytää sopiva toimintatapa juuri kyseessä olevalle ryhmälle.

Opinnäytetyöprosessin myötä opin paljon uutta myös kirjoittamisesta ja raportoinnista. Raportin kirjoittaminen oli minulle pitkä ja vaativa urakka, ja sen tekeminen kesti kauemmin, kuin olin alustavasti suunnitellut. Tiedossani oli, että toiminnallinen opinnäytetyö saattaa laajentua huomattavasti, jos päättää kerätä aineistoa tutkimuksellisia menetelmiä käyttäen. Päätin kuitenkin tehdä niin, ja seurauksena oli, että työmäärä kasvoi suuremmaksi kuin olin osannut kuvitella. Onneksi valitsemani aihe oli niin mielenkiintoinen, että jaksoin työstää aiheittani loppuun saakka.

8.6 Tuotoksen hyödynnettävyys

Opinnäytetyöni tuotoksena tekemäni musiikkiryhmätoiminnan mallinnus ja ohjeistus on suunniteltu Voimalassa toimiville Senioripihan musiikkiryhmän ohjaajille. Tulevaisuudessa Senioripiha laajenee ja se avaa entistäkin monipuolisemmat mahdollisuudet monimuotoisen musiikkitoiminnan toteuttamiselle. Musiikkiryhmän mallinnus on suunniteltu siten, että sitä voidaan käyttää myös osittaisesti musiikkitoiminnan tai moniammatillisen ryhmätoiminnan pohjana. Jokainen ohjaaja voi hyödyntää mallia parhaaksi katsomallaan tavalla. Mallia on mahdollista soveltaa Senioripihan lisäksi myös muissakin ikäihmisille suunnatuissa palvelukeskuksissa tai työpajoissa. On kuitenkin huomattava, että mallinnus perustuu osaksi toteuttamani ryhmän osallistujien mielipiteisiin. Uuden ryhmän kanssa toiminta tulee räätälöidä juuri kyseessä olevan ryhmän tarpeita vastaavaksi.

Voin toivottavasti myös itse hyödyntää tekemääni mallinnusta/ohjeistusta tulevaisuudessa. Ikäihmisten musiikkiryhmän ohjaaminen oli itselle niin mieluisa kokemus, että lupauduin jatkossa toimimaan Senioripihassa vapaaehtoisena ryhmänohjaajana. Jatkossa olisi mielenkiintoista kokeilla toimimista myös moniammatillisen ryhmän jäsenenä. Musiikillisen ryhmätoiminnan mahdollisuudet lienevät erittäin moninaiset, ja mielenkiintoista olisi tulevaisuudessa muokata tekemääni mallinnusta erilaisille kohderyhmille sopiviksi. Mielestäni ikäihmisten parissa tehtävä musiikkityö on merkittävää ja antaa paljon ohjaajallekin. Toivon, että pystyn jatkossa hyödyntämään opinnäytetyöprosessissani saamiani kokemuksia ja yhdistämään niitä tulevaisuuden työnkuvaani, mikä se sitten tulee-kaan olemaan.

Lähteet

- Ahonen, H. 1997. Musiikki, sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Finn Lectura.
- Ahonen, K. 2004. Johdatus musiikin oppimiseen. Tampere: Finn Lectura.
- Ahonen-Eerikäinen, H. 1997. Musiikin maailmasta mielen maisemiin. Teoksessa Kaikkonen & Mattila (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Sibelius-Akatemian koulutuskeskuksen julkaisusarja 1. Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskus. 55–69.
- Andreev, T. & Salomaa, V. 2005. Kokemista ja kuvitusta – luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.) Laatia vanhustyöhön. Tampere: Tammi. 161–192.
- Bardy, M. 2007. Taiteen paluu arkeen. Teoksessa Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) Taide keskellä elämää. Nykyaikaisen museon Kiasman julkaisuja 106/2007. Keuruu: LIKE. 21–33.
- Blomqvist, L. 2004. Taide-elämysten merkitys terveydelle. Teoksessa Pitkälä, K., Routasalo, P. ja Blomqvist, L. (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 5. Saarijärvi: Vanhustyön keskusliitto. 23–30.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Tammi.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadeulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2014. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Tammi.
- Hongisto-Åberg, M., Lindeberg-Piironen, A. & Mäkinen, L. 1993. Hip hoi, musiikki! Musiikki varhaiskasvatuksessa. Tampere: Fazer Musiikki.
- Huohvanainen, J. 2014. Projektipäällikkö. Senioripiha. Henkilökohtainen tiedonanto. 29.8.2014.
- Huohvanainen, J. 2015. Projektipäällikkö. Senioripiha. Puhelinkeskustelu. 17.2.2015.
- Hyyppä, M. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Porvoo: Kustannus Oy Duodecim.
- Joensuun kaupunki. 2015a. Senioripiha. <http://www.joensuu.fi/senioripiha>. 8.2.2015.
- Joensuun kaupunki. 2015b. Senioripihan Maija-talo. <http://www.joensuu.fi/maija-talo>. 8.2.2015.
- Joensuun kaupunki. 2015c. Senioripiha. Maija-talo. Asuntojen esittely. [http://www.joensuu.fi/asuntojen esittely](http://www.joensuu.fi/asuntojen_esittely). 8.2.2015.
- Joensuun kaupunki. 2015d. Senioripiha. Matti-talo. <http://www.joensuu.fi/matti-talo>. 8.2.2015.
- Kaikkonen, M. 2005. Kuvionuottimenetelmä ja muut nuottien merkintätavat. Teoksessa Kaikkonen, M & Uusitalo, K. Soita mitä näet. Kuvionuotit opetuksessa ja terapiassa. Jyväskylä: Kehitysvammaliitto. 27–61.
- Kaikkonen, M. & Uusitalo, K. 2005. Soita mitä näet. Kuvionuotit opetuksessa ja terapiassa. Jyväskylä: Kehitysvammaliitto.
- Kukkonen, T. 2014. Voimala, uusi oppimis- ja palveluympäristö. Teoksessa Kukkonen, T. (toim.) Ikäosaamista Voimalasta. Joensuu: Karelia ammattikorkeakoulu. 12–17.

- Lehtonen, K. 1996. Musiikki, kieli ja kommunikaatio. Mietteitä musiikista ja musiikkiterapiasta. Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen laitoksen julkaisusarja A: tutkielmia ja raportteja 17: Jyväskylän yliopisto.
- Lehtonen, K. 2007. Musiikin symboliset ulottuvuudet. Suomen musiikkiterapiayhdistys.
- Lehtonen, K. 2011. Musiikki ja mielikuvat. Teoksessa Lilja-Viherlampi, L-M. (toim.) Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. 71–94.
- Liikanen, H-L. 2004. Taide- ja kulttuuritoiminnan vaikutus hyvinvointiin. Teoksessa Pitkälä, K., Routasalo, P. & Blomqvist, L. (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 5. Saarijärvi: Vanhustyön keskusliitto. 11–22.
- Lundahl, R., Hakonen, S. & Suomi, A. 2007. Taide- ja kulttuuri – innovaatiota seniori- ja vanhustyöhön. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: PS-kustannus. 253–269.
- Muhonen, S. 2013. Lasten musiikillisen luomisprosessin tukeminen alakoulussa – esimerkkinä sävellyttäminen. Teoksessa Ojala, L. & Väkevä, L. (toim.) Säveltäjäksi kasvattaminen. Pedagogisia näkökulmia musiikin luovaan tekijyyteen. Helsinki: Opetushallitus. 83–98.
- Noppiari, E. & Leinonen, S. 2005. Vanhuksen kokonaisvaltaista terveyttä edistävä mielenterveys. Teoksessa Noppiari, E. & Koistinen, P. (toim.) Laattua vanhustyöhön. Tampere: Tammi. 36–91.
- Perkiö, S. 2010. Kehorytmiikkaa. Teoksessa Juntunen, M-L., Perkiö, S. & Simola-Isaksson, I. Musiikkia liikkuen. Musiikkiliikunnan käsikirja 1. Helsinki: WSOYpro. 15–16.
- Ruoppila, I. 2002. Psykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Vammala: Tammi. 119–150.
- Saraste, P. 2006. Suuntana vapaus. Alexander-tekniikan perusajatuksia. Laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa. Jyväskylä: Kuopion Alexander-tekniikka.
- Suutama, T. & Ruoppila, I. 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkanen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita Publishing. 116–128.
- Taipale, M. 1999. Musiikkiterapia dementian hoidossa. Teoksessa Erkkilä, J. & Lehtonen, K. (toim.) Musiikkiterapian monet kasvot. Jyväskylä: Suomen Musiikkiterapiayhdistys. 333–343.
- Tervo, J. 1993. Lapsi ja musiikkiterapia. Teoksessa Hongisto-Åberg, M., Lindberg-Piiroinen, A. & Mäkinen, L. Hip hoi, musisoi! Musiikki varhaiskasvatuksessa. Tampere: Fazer Musiikki. 206–212.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Voutilainen, P. 2008. Toimintakyvyn ja voimavarojen arviointi. Teoksessa Voutilainen, P. & Tiikkanen, P. (toim.) Gerontologinen hoitotyö. WSOY.

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja

Organisaation nimi:	Karelia-ammattikorkeakoulu, Voimala
Toimeksiantajan edustaja:	Tuula Kukkonen
Osoite:	Tikkarinne 9, 80200 Joensuu
Puhelinnumero:	050 467 5923
Sähköposti:	tuula.kukkonen@karelia.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot

Koulutusohjelma:	Musiikin koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1301119 Kaisli Kaivola
Puhelinnumero:	044 280 1290
Sähköposti:	kaisli.kaivola2@edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus

Aihe	Musiikillisen ryhmätoiminnan mahdollisuudet Senioripihassa - asukaslähtöisen ryhmätoiminnan suunnittelu ja toteutus.
Toteutusmuoto	Toiminnallinen opinnäytetyö
Aikataulu	Lokakuu 2014 – Kesäkuu 2015
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Toimistokulut (mm. tulosteet, tiedotteet) kustannetaan Voimalan ja Senioripihan toimesta.

Toimeksiantajan sitoumukset

Voimalan työtilat ovat opinnäytetyön tekemisen ajan opiskelijan käytettävissä. Opinnäytetyön tekijänoikeudet säilyvät työn tekijällä, käyttöoikeus on tekijän lisäksi Voimalalla.

Opiskelijan sitoumukset

Opiskelija sitoutuu toimimaan opinnäytetyön ohjeiden ja eettisten periaatteiden mukaisesti. Tämän lisäksi opiskelija sitoutuu noudattamaan suunniteltuja aikatauluja.

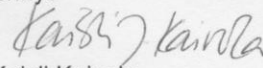
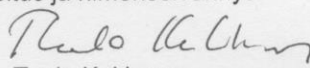
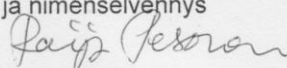
Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa

Ohjaaja:	Raija Pesonen-Leinonen
----------	------------------------

Opinnäytetyön julkisuus

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.

Allekirjoitukset

Päiväys	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys
10.10.2014	 Kaisli Kaivola
Päiväys	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys
10.10.2014	 Tuula Kukkonen
Päiväys	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys
10.10.2014	 Raija Pesonen-Leinonen

Tutkimuslupahakemus



TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Haen/~~haenne~~ lupaa suorittaa opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus

Opinnäytetyön aihe: Musiikillisen ryhmätoiminnan mahdollisuudet Senioripihassa
- asukaslähtöisen ryhmätoiminnan suunnittelu ja toteutus

Tutkimuksen toteutuspaikka/-yksikkö:

Senioripiha

Tutkimuksen:

a) kohde/kohdejoukko:

Senioripihan asukkaat

b) aineiston keruumenetelmä: asukaskysely, haastattelut, havainnointi

c) aineiston keruun ajankohta: Lokakuu 2014 - Helmikuu 2015

Opinnäytetyön tekijä/t:

Kaisli Kaivola

Opinnäytetyön ohjaaja/t:

Raija Pesonen-Leinonen

Työelämäohjaaja:

Jaana Huohvanainen

projektipäällikkö
 Senioripihan isäntäemintä hanke
 puh. 050-4387611

Ritva Koponen

siivoksihoitaja
 Joensuu kaupunki
 Hoito- ja hoivapalvelut
 Pohjoisen kotihoito
 Senioripihan ryhmäkotien tiimi
 puh. 050-3071058

27 / 10 2014

Sey Kaivola
 Riina Kaivola
 us. hoito- ja hoivapalvelujen johtaja

LIITTEET:

- tutkimussuunnitelma
- toimeksiantosopimus

Alkuhaastattelun kysymykset

Alkuhaastattelun kysymykset

1. Millaisia ajatuksia / toiveita / odotuksia sinulla on musiikkiryhmän toimintaan liittyen?
2. Kerro kolme itselle mieluista laulua / musiikkikappaletta, joita voisimme musiikkiryhmässä laulaa / kuunnella?
3. Oletko aiemmin harrastanut musiikkia?
4. Onko sinulla kotona soitinta / soittimia, jotka voisit tuoda musiikkiryhmään?
5. Onko sinulla sellaisia fyysisiä rajoitteita tai sairauksia, jotka rajoittavat toimintaasi?
(Esim. näkö, kuulo, liikkuminen tms.)
6. Ajattelitko käydä musiikkiryhmässä säännöllisesti viikoittain?
7. Muita asioita, joita haluat kertoa

Saatekirjelmä ja videointilupa

Arvoisa musiikkiryhmän osallistuja,

Opiskelen Karelia-ammattikorkeakoulussa musiikin koulutusohjelmassa ja olen toteuttamassa opinnäytetyöhöni liittyvää musiikillista ryhmätoimintaa Senioripihassa. Tarkoitukseni on suunnitella ja toteuttaa 12 kertaa kokoontuva musiikkiryhmä Maija-talolla. Tarkoitukseni on haastatella musiikkiryhmään osallistuvat asukkaat tammikuun alussa. Viimeisellä kokoontumiskerralla osallistujat saavat palautekyselylomakkeen, jossa voivat kertoa mielipiteitään musiikkiryhmän toiminnan onnistumisesta. Palautteen voi halutessaan jättää nimettömänä. Käsittelem haastattelut ja palautteet luottamuksellisesti.

Tarkoitukseni on havainnoida ryhmätapaamisten videoinnin avulla ryhmän toimintaa ja käyttämieni työmenetelmien tarkoituksenmukaisuutta ja toimivuutta tässä ryhmässä. Opinnäytetyöhöni kuuluu myös kirjallinen raportti, jonka koostan keräämäni materiaalin pohjalta. Raportissa ryhmään osallistujien henkilöllisyys ei käy ilmi. Videomateriaali on tarkoitettu ainoastaan omaan käyttööni tämän opinnäytetyön tekemistä varten. Opinnäytetyön valmistuksen jälkeen videomateriaali tuhoetaan.

Tälle opinnäytetyölle on saatu tutkimuslupa Joensuun kaupungilta 28.10.2014. Opinnäytetyön toteutuksesta on sovittu myös projektipäällikkö Jaana Huohvanaisen kanssa. Pyydän Teiltä musiikkiryhmään osallistujilta lupaa ryhmätapaamisten tallentamiseen videoinnin avulla.

Ystävällisin terveisin Kaisli Kaivola

p.044 280 1290

kaisli.kaivola2@edu.karelia.fi

_____ Annan suostumukseni musiikkiryhmätapaamisten videoinnille.

Allekirjoitus ja pvm.

Nimen selvennys

Loppupalautteen saatekirjelmä ja kysymykset

25.3.2015

Hei!

Tässä on musiikkiryhmän osallistujille loppupalautekysely. Kysely toteutetaan haastattelun muodossa ensi viikolla. Jaan kyselyn postitse teille osallistujille ennen varsinaista haastatteluajankohtaa, että ehditte tutustua kysymyksiin ja miettiä vastauksianne rauhassa. Maanantain musiikkiryhmässä käymme vielä yhdessä kyselylomakkeen läpi.

Parhain terveisin Kaisli Kaivola

Palautekyselyn kysymykset

1. Kuinka usein osallistuit musiikkiryhmään?
2. Millaisia odotuksia sinulla oli musiikkiryhmän toiminnasta?
3. Miltä osin odotukset toteutuivat tai eivät toteutuneet?
4. Mikä oli mukavinta musiikkiryhmässä?
5. Mistä asioista et pitänyt?
6. Mitä toiminnasta jäi puuttumaan? Mitä olisit halunnut enemmän?
7. Musiikkiryhmätoiminnan tarkoituksena oli mahdollistaa osallistuminen itselle mieluisaan harrastukseen ja sen kautta tuoda iloa ja vaihtelua arkipäivään. Tavoitteena oli myös toiminnan kautta saatavat elämykset ja onnistumisen ja osallisuuden kokemukset. Toteutuivatko nämä tavoitteet kohdallasi?
8. Ryhmä toimi avoimena ryhmänä, eli ryhmätoimintaan oli mahdollista tulla mukaan viikkokohtaisesti ilman ennakkoilmoittautumista. Oliko tämä mielestäsi hyvä asia, vai olisitko toivonut suljettua ryhmää?
9. Oliko ryhmäkertojen ajallinen kesto sopiva?
10. Oliko musiikkiryhmän tapaamisia sopivasti / liian usein / liian harvoin?

Loppupalautteen saatekirjelmä ja kysymykset

11. Millainen ilmapiiri musiikkiryhmässä mielestäsi oli?
12. Kuinka ryhmän ohjaaja huomioi sinut ryhmän jäsenenä?
13. Millaisia asioita haluaisit jatkossa sisällyttää musiikkiryhmän toimintaan?
14. Haluatko jatkaa musiikkiryhmässä? Jos vastaat en, miksi et?
15. Tässä osiossa voit antaa palautetta ryhmän ohjaajalle.

Senioripihan musiikkiryhmä – ohjeistus musiikkiryhmän ohjaajalle - diasarja

Dia 1



Dia 2



Senioripihan musiikkiryhmä – ohjeistus musiikkiryhmän ohjaajalle - diasarja

Dia 3

MUSIIKKIRYHMÄN TOIMINTARUNKO

- ❖ Alkulaulu = Tervetuloa musiikkiryhmään!
- ❖ Kuulumisten kyseleminen = Hei vaan kaikki, mitä teille kuuluu?
- ❖ Lämmittelyharjoituksia = Tarkoituksena orientoitua päivän teemaan
- ❖ Päivän teema = Ohjaajan tai ryhmän valinnan mukaan
- ❖ Tutut laulut laulaen ja soittaen
- ❖ Jäähdyttely = Esim. keskustelua, musiikin kuuntelua, rentoutumista
- ❖ Loppulaulu = Kiitos kaikki, kiitos kaikki tästä hetkestä!

Dia 4

ALKULAULU

Tervetuloa musiikkiryhmään
saunatuvalle!

Yhdessä me lauletaan, soitetaan ja
liikutaan.

Tervetuloa musiikkiryhmään
saunatuvalle!



LOPPULAULU

Kiitos kaikki, kiitos kaikki tästä hetkestä!

Hauskaa oli meillä,
varmaankin myös teillä.

Viikon päästä, viikon päästä
taas me tavataan!

Sävelenä "Ukko-Nooa"

Senioripihan musiikkiryhmä – ohjeistus musiikkiryhmän ohjaajalle - diasarja

Dia 5

<h2>KUULUMISTEN KYSYMINEN</h2> <ul style="list-style-type: none"> • Tämän harjoituksen ideana on kuulumisten kysyminen laulaen. Ohjaaja aloittaa ja tarkoituksena on, että vuoro vaihtuu jokaisella lauluosuudella. • Harjoitteeseen kannattaa yhdistää tasainen pulssi tuomaan rytmiä ja helpottamaan harjoituksen toteutusta. • Tasaiseen rytmiin voi myös olla helpompi lähteä mukaan. • Tasaisen pulssin avulla harjoite ei myöskään katkea, jos vuorossa oleva osallistuja ei aivan heti lähdekään laulamaan kuulumisiaan. 	<h2>(LÄMMITTELYHARJOITUS)</h2> <ul style="list-style-type: none"> • Sanat ja sävelen voi jokainen keksiä itse. Esimerkkinä on seuraavat sanat, joilla harjoituksessa voi päästä alkuun. <p>” Hei vaan kaikki! mitä teille kuuluu? Hei vaan X, kerro meillekin!”</p> <ul style="list-style-type: none"> • X= Vuorossa olevan nimi
---	--

Dia 6

LÄMMITTELYHARJOITUKSET

- Lämmittelyharjoitukset kannattaa valita päivän teeman mukaan.
- Varaa harjoituksille aikaa 10-25 minuuttia, teeman ja ryhmäkoon mukaan.
- Toiminnan alkuvaiheessa kannattaa valita tarpeeksi yksinkertaisia harjoitteita, joita voidaan ryhmän edellytysten mukaan vähitellen vaikeuttaa.
- Suosi monipuolisia, toimintakyvyn eri osa-alueita aktivoivia harjoitteita.
- Varhaisiän musiikkikasvatuksessa käytettyjä harjoitteita voidaan soveltaa hyvin myös ikäihmisten kanssa työskennellessä.
- Valmiita harjoitteita löytyy paljon, mutta tietenkin myös itse keksimiä harjoitteita kannattaa käyttää.

Senioripihan musiikkiryhmä – ohjeistus musiikkiryhmän ohjaajalle - diasarja**Dia 7**

HENGITYS- JA ÄÄNENAVAUSHARJOITUKSET (LÄMMITTELY)

- Nämä harjoitteet auttavat rauhoittumaan ja keskittymään.
- Tarkoituksena on aktivoida myös laulamiseksi tarvittavia lihaksia.
- Valmiita harjoituksia löydät esimerkiksi kirjasta:
Koistinen, Mari: tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja.

Dia 8

IMPROVISOINTIHARJOITUKSET (LÄMMITTELY)

Improvisointiharjoituksia voidaan tehdä monin eri tavoin, vain mielikuvitus on rajana. Esim.

- ❖ Laulaen
 - ❖ Kehorytmejä käyttäen
 - ❖ rytmisoittimin
 - ❖ Liikettä ja musiikkia yhdistäen
- Voidaan käyttää yhtä osa-
aluetta kerrallaan, mutta eri osa-
alueita kannattaa myös yhdistää
haastavamman harjoitteen
aikaansaamiseksi.

Senioripihan musiikkiryhmä – ohjeistus musiikkiryhmän ohjaajalle - diasarja

Dia 9

PÄIVÄN TEEMA

- Varaa aikaa 20-45 minuuttia.
- Päivän teema voi vaihdella viikoittain, tai samaa teemaa voi hyödyntää useamman kerran toiminnan tavoitteiden ja ryhmän toiveiden mukaisesti.

Päivän teema voi olla esimerkiksi:

- ❖ Laulaminen
- ❖ Soittaminen
- ❖ Omat sanoitukset ja sävellykset
- ❖ Musiikkiliikunta

Dia 10

TUTUT LAULUT LAULAEN JA SOITTAEN

- Tämä osio voi toimia myös päivän teemana.
- Maija-talon musiikkiryhmään osallistuneet toivoivat tuttujen laulujen laulamista ja soittamista, joten niitä kannattaa sisällyttää jokaiselle tapaamiskerralle.
- Maija-talon saunatuvalalla on musiikkiryhmän kansio, johon on alettu kerätä laulumateriaalia. Sitä voi käyttää apuna ensimmäisillä kerroilla. Kansio on tarkoitettu asukkaiden käyttöön, joten älä poista sieltä mitään.
- Tee itsellesi oma kansio ryhmän materiaalia varten.
- Osallistujilta kannattaa pyytää laulutoiveita. Sinun tehtäväksi jää nuottimateriaalin hankinta. Huolehdi, että nuotit ovat tarpeeksi selkeät ja suuret. Nuottien lisäksi kannattaa tulostaa myös pelkät laulunsanat, koska kaikki osallistujat eivät todennäköisesti ole nuotinlukutaitoisia. Sointumerkit kannattaa lisätä laulutekstin yhteyteen kitaristia varten.
- Tuo rohkeasti myös itse valitsemiasi lauluja. Nuottikansion materiaali on hyvin perinteistä.

Senioripihan musiikkiryhmä – ohjeistus musiikkiryhmän ohjaajalle - diasarja

Dia 11

JÄÄHDYTTELY

- Tarkoituksena on rauhoittuminen aktiivisen toiminnan jälkeen.
- Jos teemana on esim. musiikkiliikunta, tämä osio voidaan sisällyttää liikunnallisten osioiden väliin.
- Tarvittaessa jäähdyttelyosioita voi olla useampia.

Jäähdyttelyosioon voi sisällyttää esim.

- ❖ Keskustelua
- ❖ Musiikin kuuntelua
- ❖ Rentoutusta

- Tämä osio voidaan käyttää myös seuraavan tapaamiskerran suunnitteluun, jos se on ryhmän toiminnan kannalta oleellista.
- Tämä osion lopussa voidaan myös antaa mahdolliset kotitehtävät.

Dia 12

TOIMINTAMALLI

- Tämä toimintamalli on suunniteltu siten, että jokainen ohjaaja voi sisällyttää siihen haluamansa toiminnot itsenäisesti.
- Toimintamallissa esitellyt työmenetelmät ovat vain yksi ehdotus toiminnan mahdollisiksi sisällöiksi.
- Mallia voi hyödyntää myös osittaisesti esim. Alku- ja loppulaulun muodossa.
- Tätä toimintamallia voidaan hyödyntää myös moniammatillisen ryhmän pohjana silloin, jos toimintaan on tarkoitus sisällyttää musiikkia. Tällöin toinen ohjaajista voi olla esim. Fysioterapeutti- tai sosionomiopiskelija.

Senioripihan musiikkiryhmä – ohjeistus musiikkiryhmän ohjaajalle - diasarja

Dia 13

RYHMÄTOIMINNALLE SOVELTUVAT TILAT

- Ryhmätoiminnalle soveltuvia tiloja ovat Maija-talon saunatupa ja Matti-talon ryhmätyötilat.
- Saunatuvalle voi toteuttaa toimintaa pienen ryhmän kanssa (max.10 hlöä). Kaikki toiminnassa tarvittava välineistö on tuotava paikalle itse.
- Matti-talossa on kaksi vierekkäistä ryhmätyötilaa, jotka yhdistämällä saadaan tilaa suuremmallekin ryhmälle. Tilavarustukseen kuuluu sähköpiano, fläppitaulu ja mahdollisuus videotykin käyttöön.
- Ryhmätyötilan vieressä olevassa ruokalassa on piano, jonka voi tarvittaessa siirtää ryhmätyötilaan.

Dia 14

TILAVARAUKSET JA TIEDOTUS

- Muista varata tila ajoissa. Jos toiminta järjestetään Maija-talon saunatuvalle, sinun tulee huomioida muiden ryhmätoimintojen lisäksi asukkaiden saunavuorot. Samana päivänä ei kannata järjestää montaa säännöllisesti kokoontuvaa ryhmää peräkkäin. Saunavuorojen aikaan saunatupa ei ole yleisessä käytössä. Sinun kannattaa tilavarausta tehdessä huomioida myös tilan järjestämiseen kuluva aika ennen ja jälkeen ryhmän. Kannattaa huomioida myös, että asukkaat saattavat tulla paikalle hyvissä ajoin ennen ryhmän alkua. Huolehdi siis, että varaat järjestäytymiseen riittävästi aikaa.
- Tee alkavasta ryhmätoiminnasta esite, ja jos mahdollista, järjestä pienimuotoinen tiedotustilaisuus, jossa kerrot alkavasta toiminnasta.
- Tilavarauksiin ja tiedotukseen liittyvissä asioissa sinua auttaa vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Tarja Parviainen. Hänen työpisteensä sijaitsee Matti-talon alakerrassa

Senioripihan musiikkiryhmä – ohjeistus musiikkiryhmän ohjaajalle - diasarja

Dia 15

TOIMINNAN TAVOITTEET

- Musiikkiryhmän toiminnan tavoitteena on mahdollistaa asukkaille osallistuminen itselle mielekkääseen harrastukseen ja saada sen myötä iloa ja vaihtelua arkipäivään. Toiminnassa on tarkoitus käyttää menetelmiä, joiden kautta on mahdollista kokea elämyksiä ja saada onnistumisen kokemuksia. Käytettyjen työmenetelmien avulla on tarkoitus myös tukea ikäihmisen toimintakykyä.
- Näiden tavoitteiden ohella voit miettiä ryhmätoiminnalle myös uusia tavoitteita. Toiminnalla voi olla myös useita pieniä osa-tavoitteita. Lisätavoitteita kannattaa miettiä yhdessä ryhmään osallistuvien asukkaiden kanssa.
- Asukkailla saattaa olla erilaisia tavoitteita ryhmätoiminnasta. Muista, että jokainen saa osallistua toimintaan omien lähtökohtiensa mukaisesti. Toimintaan voi osallistua vaikka pelkästään toisten tekemistä seuraamalla.

Dia 16

RYHMÄTOIMINNAN SUUNNITTELU

- Tutustu ikääntymistä käsittelevään kirjallisuuteen. Saat käytännöllistä tietoa ikääntymiseen liittyvistä asioista ja yleisimmistä toimintakykyä heikentävistä tekijöistä.
- Työmenetelmät kannattaa valita ryhmätoiminnan tavoitteiden perusteella.
- Sisältöjä voi suunnitella yhdessä myös ryhmän kanssa. Muista huomioida kaikkien toiveet tasapuolisesti.
- Käytä valitsemiasi harjoitteita monipuolisesti. Valitse liikunnalliset harjoitteet siten, että niiden tekeminen onnistuu sovellettuna myös istuen. Ryhmässä on todennäköisesti toimintakyvyltään erilaisia osallistujia.
- Varaa eri toiminnoille ja toiminnasta toiseen siirtymiselle tarpeeksi aikaa, näin saat aikataulut paremmin pitämään.
- Suunnittele toiminta huolella, mutta älä tee liian yksityiskohtaisia suunnitelmia. Jätä tilaa myös yllättäville tilanteille.

Senioripihan musiikkiryhmä – ohjeistus musiikkiryhmän ohjaajalle - diasarja

Dia 17

YLEISIÄ RYHMÄN OHJAUKSEEN LIITTYVIÄ ASIOITA

- Huolehdi, että sinulla on tarvittava välineistö valmiina ennen toiminnan aloitusta. Huolehdi mahdollisuuksien mukaan myös mahdollisista toimintaa helpottavista apuvälineistä. (esim. suurennuslasi)
- Jos käytät tilassa olevaa välineistöä, varmista sen toimivuus. (Esim. sähköpiano, tietokone, tai videotykki.)
- Jos on tarkoituksena soittaa esim. rytmisoittimia, varmista että sinulla on niitä tarpeellinen määrä. Jos soittimia ei riitä kaikille, suunnittele etukäteen miten soittimet jaetaan.
- Varmista että soittimet ovat turvallisia ja ikäihmisille sopivia.
- Jos käytät viritystä vaativia soittimia, huolehdi niiden virityksestä hyvissä ajoin. Varsinkin kanteleiden viritys muuttuu helposti uuteen tilaan siirryttäessä.
- Jos käytät Karelia-ammattikorkeakoulun soittimia, varmista, että olet saanut luvan niiden käyttöön.

Dia 18

YLEISIÄ RYHMÄN OHJAUKSEEN LIITTYVIÄ ASIOITA

- Jos toiminnassa tarvitaan nuottimateriaalia tai laulunsanoja, niitä tulisi riittää kaikille. Senioripihassa ei ole kopiointi- eikä tulostusmahdollisuutta, joten varaa materiaalia riittävästi. Ylimääräisen materiaalin voit laittaa saunatuvan nuottikansioon.
- Jos toimintaan liittyy tuotosten kirjaamista, suunnittele kirjaamisen toteutus etukäteen.
- Jos annat kotitehtäviä, ne kannattaa antaa kirjallisena. Voit miettiä tehtävät etukäteen ja tulostaa ne jo valmiiksi. Jos kotitehtävät annetaan tapaamiskerran toiminnan perusteella ilman etukäteissuunnitelmaa, huolehdi siitä, että sinulla on mukana tarpeeksi paperia ja kyniä kotitehtävien kirjaamista varten.
- Jos käytät samoja menetelmiä kuin varhaisiän musiikkikasvatuksessa, muista, että ohjaat aikuisia.
- Jos ryhmässä on kaksi ohjaajaa, muistakaa sopia vastualueet turhan työn välttämiseksi.

Senioripihan musiikkiryhmä – ohjeistus musiikkiryhmän ohjaajalle - diasarja

Dia 19

IKÄIHMISTEN RYHMÄN OHJAAMINEN

- Ryhmän ohjauksessa on huomioitava ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset. Oppimiseen vaikuttavia ikääntymismuutoksia alkaa ilmetä normaalin ikääntymisen seurauksena n. 75-vuoden iässä, mutta monet perussairaudet voivat kuitenkin hidastaa oppimista jo varhaisemmassa ikävaiheessa.
- Ikääntymismuutosten yksilölliset erot ovat suuria.
- Yleisimmät ikääntymismuutokset liittyvät aistitoimintojen heikkenemiseen ja kognitiivisten toimintojen hidastumiseen.
- Oppiminen on ikääntyneenä hitaampaa ja uusien asioiden omaksuminen vie enemmän aikaa. Ikääntymismuutokset heikentävät tarkkaavaisuutta ja reaktionopeutta, ja sen vuoksi esimerkiksi valintojen tekeminen ja ohjeiden seuraaminen on hitaampaa.

(Lähde: Paloniemi 2007, 235–238.)

Dia 20

IKÄIHMISTEN RYHMÄN OHJAAMINEN

- Ikääntyneiden ryhmää ohjattaessa tulee ottaa huomioon myös sukupolvisidonnaiset oppimiskokemukset. Aiempien oppimiskokemusten myötä ikäihmisen käsitys omasta oppimiskyvystä saattaa olla kielteinen. Hän saattaa uskoa, että vanhana ei enää pysty oppimaan uusia asioita. Ikäihmiset saattavat myös helposti vähätellä omia taitojaan.
- Rohkaise ja kannusta. Kannustavan palautteen avulla voit vahvistaa ikäihmisen uskoa omaan kykyihinsä.
- Aiempien oppimiskokemusten myötä ikäihmisen käsitys oppimistilanteesta voi olla ohjaajan auktoriteettiasemaa korostava. Pyri ohjauksessa avoimuuteen ja ohjaajan ja ohjattavien tasavertaisuuteen.
- Kannusta ryhmää omatoimisuuteen ja pyri lisäämään ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta.

(Lähde: Paloniemi 2007, 235–241)

Senioripihan musiikkiryhmä – ohjeistus musiikkiryhmän ohjaajalle - diasarja

Dia 21

IKÄIHMISTEN RYHMÄN OHJAAMINEN

Tässä muutama seikka, jotka on hyvä ottaa huomioon erityisesti ikääntyneiden ryhmää ohjatessa.

- Huolehdi, että käytössä oleva tila on mahdollisimman rauhallinen. Tarkista että valaistus on riittävä, ja käytössä olevat istuimet ovat ikäihmisille sopivia.
- Puhu selkeällä, rauhallisella ja tarpeeksi kuuluvalla äänellä.
- Varaa tarpeeksi aikaa tekemiselle ja uusien asioiden omaksumiselle.
- Uusien asioiden opettelussa on hyvä käyttää tarpeeksi toistoa ja kertausta.
- Huolehdi ohjauksen selkeydestä. Anna yksinkertaisia ohjeita ja etene yksi asia kerrallaan.
- Muista riittävät lepotauot toimintojen välillä.

(Lähde: Paloniemi 2007, 236–238.)

Dia 22

LÄHDE: Paloniemi, S. 2007. Ikääntyneiden oppiminen ja ohjaaminen. Teoksessa Collin, K. & Paloniemi, S. (toim.) 2007. Aikuiskasvatus tieteenä ja toimintakenttänä. Juva: PS-kustannus. 221–247.

