

Ellen Rantama

Taiteen soveltava käyttö

Musiikkiryhmä ikäihmisille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

23.11.2015

Tekijä Otsikko	Ellen Rantama Taiteen soveltava käyttö - Musiikkiryhmä ikäihmisille
Sivumäärä Aika	28 sivua + 9 liitettä 23.11.2015
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikki
Suuntautumisvaihtoehto	Varhaisiän musiikkikasvatus ja taiteen soveltava käyttö
Ohjaaja(t)	Annu Tuovila MuT Sanna Vuolteenaho MuM
<p>Opinnäytetyössäni käsitellään taiteen soveltavaa käyttöä kulttuurisen vanhustyön näkökulmasta ja lisäksi kerron työssäni ohjaamastani musiikkiryhmästä ikäihmisille. Opinnäytetyöni tarkastelee varhaisiän musiikkikasvattajan työskentelyä ikäihmisten parissa.</p> <p>Suunnittelin musiikkiryhmät psykiatrisen osaston asukkaille Kannelkotiin. Musisoimme yhdessä seitsemän kertaa aina kerran viikossa. Musiikkiryhmän toiminnan tärkeimmiksi tavoitteiksi muodostuivat ryhmän tukeminen ja osaston asukkaiden tutustuminen toisiinsa musiikin avulla sekä osallistaminen yhteiseen toimintaan. Tavoitteena oli myös laulaa ja saada iloa yhdessä laulamista. Yksi tavoitteistani oli oman osaamiseni kehittäminen uudessa ympäristössä ja oman toimintani havainnointi. Tutkin työssäni miten tavoitteet toteutuivat ja miten pystyin musiikin keinoin toteuttamaan asettamiani tavoitteita.</p> <p>Tutkin opinnäytetyössäni taiteen soveltavaa käyttöä kulttuurisen vanhustyön näkökulmasta sekä sitä minkälainen merkitys musiikilla ja taiteella on ihmisen hyvinvointiin.</p> <p>Musiikilla on yhdistävä vaikutus riippumatta iästämme tai sairaudestamme. Laulamisen ja yhdessä musisoimisen avulla näemme toisistamme helpommin muutakin kuin ikääntymisen. Musiikki herättää valtavasti muistoja elämämme eri vaiheista. Musiikin ja taiteen avulla voi syntyä puheenaiheita, se voi toimia kommunikaation tukena ja saada ihmiset toimimaan yhdessä. Musiikin herättämät muistot omasta elämästä voivat herättää muistoja myös toisessa ihmisessä.</p> <p>Pohdin työssäni myös ohjaajan roolia ryhmätoiminnassa ja sitä miten voin toiminnallani vahvistaa ryhmää ja siinä toimivia yksilöitä. Ohjatessani musiikkiryhmää opin suuntaamaan huomioni tuntien suunnittelussa tärkeimpään eli musiikin ja taiteen mahdollisuuteen tuottaa iloa ja elämystä.</p>	
Avainsanat	Taiteen soveltava käyttö, musiikki, ikäihmiset, varhaisiän musiikkikasvatus, kulttuurinen vanhustyö

Author Title	Ellen Rantama Community Music with the Elderly - Music Group at the Kannelkoti Senior Citizen's Home
Number of Pages Date	28 pages + 9 appendices 23 Nov. 2015
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation Option	Early Childhood Music Education and Community Music
Supervisors	Annu Tuovila, DMus Sanna Vuolteenaho, MMus
<p>My final project consists of two parts: music lessons with elderly people at a senior citizens' home and a written report that introduces community music with the elderly and how an early childhood music educator can work with senior citizens.</p> <p>Cultural work with the elderly often includes the aspects of art and well-being, which may be integrated with reminiscing in order to understand one's course of life.</p> <p>The music lessons were designed for a group of psychogeriatric female patients, who love music and singing. We met seven times. The most important aim for the lessons was to create a positive and happy atmosphere. One of the most important objectives was to get the group to work together and help the participants to get to know each other better. One of the main activities was singing together. With this project, I wanted to develop my own knowledge of how to work in a completely new environment and how I can support the group as well as the individuals.</p> <p>During the project, I learned that music can connect people in spite of people's situation or sickness. I felt that with singing and listening and playing we can see more from each other than the sickness and the old age. Music can be a way to make people communicate with each other and share feelings and memories. In this situation, I also learned as a teacher to focus on fostering joy and happiness instead of thinking so much about setting and achieving music-related targets.</p>	
Keywords	The elderly, psychogeriatric patient, music education

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lähtökohtana kulttuurinen vanhustyö	3
3	Musiikki herättää muistoja	5
3.1	Muistelu	6
3.2	Terve mieli edistää hyvinvointia	7
3.3	Hoivamusiikki	8
4	Ryhmän voima	9
4.1	Toimijuus	9
4.2	Ohjaajan läsnäolo tukee toimijuutta	10
5	Musiikkiryhmä Kannelkodissa	12
5.1	Musiikkiryhmäläiset	12
5.2	Tavoitteet ja toiveet	13
6	Varhaisiän musiikkikasvattaja vanhustyön parissa	15
6.1	Varhaisiän musiikkikasvatuksen työtavat	15
6.2	Aineiston keruu ja analysointi	16
6.3	Muistilista	17
7	Musiikkiryhmän toteutus	18
7.1	Musiikkivalinnat	19
7.2	Kuvat	19
7.3	Lorut ja tarinat osana musiikkiryhmää	20
7.4	Musiikkiliikunta	20
8	Palaute ja havainnot	22
8.1	Ryhmän vahvistamisen havainnointi	22
8.2	Lauluvoimaa	23
8.3	Oman työskentelyni havainnointi	24
9	Pohdintaa	26
	Lähteet	28

Liitteet

Liite 1. Tuntisuunnitelmat

Liite 2. Palautelomakkeet

1 Johdanto

Halusin tarkastella taiteen soveltavaa käyttöä kulttuurisen vanhustyön näkökulmasta, koska toivon että ihmisellä olisi mahdollisuus nauttia musiikista ja kulttuurista koko elämänkaarensa ajan. Musiikkipedagogi voi viedä musiikin ja kulttuurin iloa sinne mihin se ei välttämättä muuten päätyisi. Omiin opintoihini kuului vain vähän vanhustyöhön liittyviä opintoja. Siksi halusin lähteä tutkimaan asiaa itse ja ohjata musiikkiryhmää varhaisiän musiikkikasvatukseen ja taiteen soveltavan käytön opinnoissa saamillani taidoilla. Kulttuurilla ja musiikilla on mieltä ja omaa toimintakykyä parantavia vaikutuksia ja siksi toivon voivani hyödyntää musiikkipedagogin osaamistani vanhustyön alueella. Innostuin lisäksi suuresti kun pitkäaikainen vapaaehtoistyön suunnittelija, kättilö ja erikoissairaanhoidaja Kirsti Holmberg kävi luennoimassa koulullamme. Hänen tarinastaan kävi vahvasti ilmi, että mikä vain on mahdollista jos oikein uskoo sekä se, että toimintakulttuurin rajoja on joskus hyvä rikkoa ja käytänteitä uusia.

Opinnäytetyöni käsittelee taiteen soveltavaa käyttöä kulttuurisen vanhustyön näkökulmasta ja ohjaamani musiikkiryhmä ikäihmisille. Tarkastelen työssäni musiikkiryhmää ja sen toimintaa sekä omaa ohjaamistani. Lisäksi kerron kulttuurisesta vanhustyöstä sekä taiteen ja hyvinvoinnin näkökulmasta hoivatyössä. Kirjoitan ryhmän ja ryhmän osallistamisen merkityksestä.

Halusin painottaa opinnäytetyössäni käytännön tekemistä ja työelämälähtöisyyttä ja tämän vuoksi halusin suunnitella ja ohjata musiikkitoimintaa ikäihmisille. Kanneltalon psykiatriaselta osastolta löytyi musiikkia ja ryhmätoimintaa kaipaavat asukkaat, joten menin tapaamaan Kanneltalon vapaaehtoistyöstä vastaavaa työntekijää. Osastolla toivottiin erityisesti musiikkia ja laulua sekä ryhmätoimintaa, jotta asukkaat tutustuisivat toisiinsa paremmin ja pääsisivät tekemään yhdessä mielekkäitä asioita.

Isoiksi teemoiksi opinnäytetyöhöni muodostuivat ryhmän vahvistaminen, osallistaminen ja yksilöiden tukeminen ryhmässä toimijoiksi musiikin keinoin. Toisena teemana oli laulu, musiikin ilo ja yhdessä laulamisen riemu ja voima. Tärkeäksi teemaksi opinnäytetyössäni muodostui myös oman toiminnan havainnointi ja oman osaamisen kehittäminen täysin uudessa ympäristössä.

Varhaisiän musiikkikasvatukseen opintoihin kuuluu osana myös taiteen soveltavakäyttö. Taiteen soveltava käyttö tarkoittaa sitä, että taidetta käytetään soveltaen eri toimintaympäristöissä. Taiteen käyttö irrotetaan ehkä perinteisestä paikasta ja tilanteesta nauttia taidetta. Koen että musiikin tai muun taiteen ja kulttuurin vieminen ikäihmisille on tärkeä osa taiteen soveltavaa käyttöä.

Pohdin opinnäytetyössäni kulttuurisen vanhustyön käsitettä ja mitä haasteita vanhustyön ja kulttuurialan ammattilaisen yhteensovittamisessa on. Pohdin myös mikä merkitys taiteella on ihmisen hyvinvointiin. Kolmannessa luvussa kerron musiikin ja muistojen yhteydestä. Musiikki voi viedä meidät hetkessä toiseen paikkaan tai muistoihin. Käsitelen mielen terveyttä ja sen merkityksestä ihmisen hyvinvointiin. Neljännessä luvussa kerron ryhmän voimasta ja siitä mikä merkitys ryhmällä voi olla ihmisen tapaan kokea itsensä merkitykselliseksi. Pohdin myös toimijuuden ja toimintakyvyn käsitteitä ja sitä miten ohjaaja ja ryhmä voi tukea toimijuutta.

Kerron musiikkiryhmästä ja siihen osallistuneista asukkaista sekä ryhmässä esiintyvistä mielenterveydellisistä sairauksista. Esittelen ryhmän toiveita ja omia tavoitteitani. Kuudennessa luvussa kerron varhaisiän musiikkikasvattajan työstä vanhustyön parissa sekä työtavoista, kerron myös miten keräsin aineistoa musiikkiryhmätoiminnasta ja miten tutkin sitä. Lisäksi kokosin kuudennen luvun loppuun muistilistan siitä, mitä on hyvä ottaa selville ennen musiikkiryhmän aloittamista. Kerron myös miten suunnittelin musiikkiryhmän tapaamiset ja mitä teimme, palautteesta ja omista havainnoistani. Tuntisuunnitelmat liittyen lauluihin ja tunnin kulkuun löytyvät liitteistä.

2 Lähtökohtana kulttuurinen vanhustyö

Laura Huhtinen Hilden kirjoittaa kulttuurisesta vanhustyöstä Metropolia Ammattikorkeakoulun Kulttuurin ja luovan alan julkaisemassa mikrokirjassa. Huhtinen-Hildén kirjoittaa: ”Kulttuurisen vanhustyön tavoitteena on vanhusten hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantaminen luovuuden, taidetoiminnan ja taidelähtöisten menetelmien avulla. Kulttuuri kuuluu kaikenikäisille.” (Huhtinen-Hildén 2013, 13.)

Kulttuuri on laaja käsite ja sillä voidaan tarkoittaa arvoja ja perinteitä. Kulttuuriin liittyy myös elämänmallit ja se mitä pidämme merkityksellisenä. Yleisesti kulttuurin erilaisina muotoina pidetään musiikkia, kuvataidetta, kirjallisuutta, tanssia, teatteria ja esimerkiksi arkkitehtuuria ja muotoilua (Von Branderburg 2008, 16.)

Arkemme merkitykselliset asia muodostuvat lopulta pienistä ja inhimillisistä asioista. Tarvitsemme elämämme kohtaamisia ja tulemme ymmärretyksi ja kuulluksi. Haluamme jakaa tunteitamme ja kokemuksiamme. Tällaiset merkitykset ovat olemassa elämänkaaremme jokaisessa vaiheessa. Taiteella ja itsenä ilmaisulla on mahdollisuus vahvistaa näitä arjen merkityksiä (Huhtinen-Hildén 2014, 8-9). Rakenteita ratkomassa- julkaisussa kirjoitetaan, että ” kulttuurisessa vanhustyössä tarkoitus on tuoda taide, luovuus ja kulttuuri eri tavoin osaksi vanhustyötä ja sen kehittämistä.” (Rakenteita ratkomassa. 2014, 6). Sairaus voi saada ihmisen vetäytymään ja käpertymään itseensä, sanat voivat kadota ja kommunikaatio voi olla hankalaa. Taide voi olla silta, jolla voimme kohdata aidosti ja koskettavasti, myös ilman sanoja. (Hintsala 2013, 36). On tärkeää muistaa, että vanhuus on yhtä yksilöllistä kuin mikä tahansa ikäkausi, vanhakin tarvitsee ”iloa, valoa ja hengen paloa”. (Hohenthal-Antin, L. 2008, 13.)

Ikäihmisille kohdennetusta taiteen ja kulttuurin hyvinvointitoiminnasta on raportoitu paljon positiivisia vaikutuksia. On havaittu, että taiteen kautta ikäihmiset voivat toteuttaa itsemääräämisoikeuttaan ja vahvistaa omaa identiteettiään. (Taiteen edistämiskeskus 2014, 6.) Tarve kulttuuriseen vanhustyöhön ei lähde enää ainoastaan kulttuurialan toimijoiden kautta, vaan myös sosiaalialan tarpeista. Hoitoyksiköissä on ymmärretty, että vanhustyössä tarvitaan muutakin kuin hoidollista osaamista. (Taiteen edistämiskeskus 2014, 10.) Vanhustyö nähdään usein hoivatyönä ja hoivaan liittyvät asiat myös määrittä-

vät työnkuvaa vahvasti. Terveiden määrittelyssä on kuitenkin monta erilaista lähestymistapaa. Kansainvälinen terveysjärjestö on määrittänyt terveyden niin, että se ei ole vain sairauden puuttumista. Terveuteen kuuluu fyysisen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. (Von Branderburg 2008, 18.)

Yhteiskuntamme toimintatapoihin ja asenteisiin vaikuttaa vahvasti näemmekö ikääntymisen vain kustannusten aiheuttajana. Tapojen ja asenteiden muuttumisen aikaansaamiseksi olisi tärkeää nähdä ikääntyminen myös resurssina ja voimavarana. Jos tarkastelemme ikääntymistä vain kustannusten näkökulmasta se voi aiheuttaa ikäihmisten arvostuksen heikkenemistä. Voi olla, että sukupolvien välien keskinäinen kunnioitus ja yhteenkuuluvuus heikentyvät. (Kautto 2004, 7.) Puhutaan voimavara-ajattelusta ja siitä, että näkemys vanhoista ihmisistä passiivisina huollettavina kyseenalaistetaan (Kautto 2004, 12). Mielestäni voimavara-ajattelu nostaa myös esille yksilön menneisyyden, elämäkokemuksen, tiedon ja taidon, joka saattaa jäädä hoivatyön piiloon. Ryhmätoiminnassa voimavara-ajattelulla voisi olla suuri merkitys, mitä yhteen kootut voimavarat voisivat saada paljon aikaan.

Kaiken rahoituksen ja byrokratian ja yhteistyön ohella koen että se miten kulttuurityö hoivavalaitoksissa voi saavuttaa pysyvyyttä ja jatkuvuutta liittyy myös ”tuotteen” sisältöön ja siihen että sitä on mahdollistaa jatkaa ja luoda siitä pysyvää. Tavallisuus ja arkisuus sen positiivisessa merkityksessä ja arkipäiväisyys, unohtamatta elämystä, osallistumista ja luovuutta mahdollistaa esimerkiksi musiikkiryhmän jatkuvuuden ja pysyvyyden asukkaiden arjessa. Ryhmän olisi helppo kokoontua vaikka joka viikko omaan olohuoneeseen, keskelle kotia ja arkea.

Työskentelyyn kulttuurin ja hoivatyön parissa liittyy usein taiteen ja hyvinvoinnin näkökulma. Hyvinvointinäkökulmasta taide ja kulttuuri lisäävät ihmisen sosiaalisuutta ja osallistumista sekä yhdessä olemista ja itsensä toteuttamista. Olennaista on, että ihminen voi kokea osallistuvansa yhteiseen tekemiseen. Osallistumisesta ja onnistumisesta syntyy elämyksiä ja ilo. Yhdessä tekeminen ja yhteenkuuluvuuden tunne voivat vahvistua kun ihminen pääsee osaksi kulttuurin ja taiteen tekemistä. (Von Branderburg 2008, 8.)

Vuonna 2010 valmistui Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia toimintaohjelma (Taiku), joka tehtiin osana terveyden edistämisen politiikkaohjelmaa. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – toimintaohjelmalla oli kolme painopistealuetta. Yhtenä edistämisen osa-alueena

oli kulttuuri osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen ja ympäristöjen edistäjänä. Toisena painopisteenä taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa sekä kolmantena osa-alueena työhyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Tällaiset ohjelmat kertovat taiteen tärkeydestä ja tarpeesta.

Monipuolinen kulttuuriympäristö ja sosiaalinen pääoma lisäävät hyvinvointia yksilölle ja yhteisöille. Taiteen avulla voimme harjoitella asioiden esittämistä sanoin, kuvin ja esityksin. Se mahdollistaa meidät ilmaisemaan meille tärkeitä asioita ja kokemuksia. Taide mahdollistaa toimimisen yhdessä toisten kanssa. (Branderburg 2008, 11.)

Taiteen merkityksestä terveyteen ja hyvinvointiin on tehty myös paljon tutkimuksia. British Medical Journal on kirjoittanut pääkirjoituksessaan taiteen terveysvaikutuksista. Artikkelin mukaan elämään liittyviä vaikeuksia kuten vanhenemista, ”ei-onnellisuutta”, yksinäisyyttä ja väsymystä hoidetaan yhä usein vain lääketieteen keinoin. Lääketiede ei voi aina ratkaista tällaisia ongelmia tai ainakin kustannukset voivat olla hyvin suuria, lisäksi osa hoidoista voi olla haitallisia. Kirjoituksessa todetaan, että pahinta on kuitenkin se, että ihmiset eivät enää tiedä, miten näitä elämään liittyviä ongelmia hallitaan ja miten niihin voisi vaikuttaa. Taiteella voisi olla paljon annettavaa lääketieteelle, etenkin jos sopeutuminen ja toisen hyväksyminen olisivat osa terveyden määrittelyä. (Von Branderburg 2008. 8, 20.)

Musiikin vaikutuksesta aivoihin on tutkittu paljon ja ne vahvistavat näkemystä taiteen positiivisista vaikutuksista elämänkaaren eri vaiheissa. (Huhtinen-Hildén 2013, 9). Tutkimukset ovat osoittaneet, että taidetoiminnalla saadaan taloudellista säästöä vanhustalouksien järjestämiseen (Huhtinen-Hildén 2013, 11).

3 Musiikki herättää muistoja

Musiikki voi viedä meidät toiseen aikaan ja paikkaan. Musiikki vaikuttaa aivoihimme ja voi saada meidät rauhoittumaan tai aktivoitumaan vaikka se tuntuisi tilanteeseen nähden muuten lähes mahdottomalta. Mielimusiikkia kuuntelemalla on voitu vähentää kipulääkkeiden tarvetta ja rentouttaa potilasta ennen leikkauksen alkamista, myös muistisairas voi tuntea olonsa turvallisemmaksi kuunnellessaan musiikkia. (Heikkinen 2012, 1.) Musiikki aktivoi muistoihin liittyvät tunteet ja voi viedä meidät muistoissa pitkänkin ajan päähän. Taide on niin vahvasti osa elämäämme ja se tekee elämästämme luultavasti juuri niin merkityksellistä kuin miltä se tuntuu. Taiteen avulla huomaamme sen mikä on elämässämme tärkeää nyt tai on joskus ollut. Se paljastaa jotain persoonastamme ja rikastuttaa elämämme kun rinnastamme tarinamme muiden tarinoihin. (Von Branderburg 2008, 19.) Taide toimii siltana sisimpään, vastaanottamisen tai itse tuottamisen kautta. (Pulkinen 2003, 155).

3.1 Muistelu

Jokaisen muistot ovat ainutlaatuisia ja elämäntarinat erilaisia. Muistellessa luomme identiteettiämme. Kaikki ihmiset iästä riippumatta muistelevat arkisissa tilanteissa elettyä elämää ja kokemuksia. Yleensä niin ikäihmiset kuin muutkin muistelevat mielellään. Silti täytyy muistaa, että kaikki eivät halua muistella. Tämä voi liittyä mm. siihen, ettei ihminen arvosta menneisyyttään tai takana on vaikeita elämäkokemuksia. (Hakonen 2003, 130,132.)

Muistelu antaa mahdollisuuden tarkastella ja ymmärtää elettyä elämäämme ja itseämme. Voimme nähdä oman elämämme kokonaisuutena ja jäsentää sitä. Muistelemalla voimme tuntea itsearvostusta, ainutlaatuisuutta ja hyväksyntää niin itseään kuin elämäämme kohtaan. Myönteinen muistelu antaa voimaa ja toimii eräänlaisena voimavara-pankkina. (Mielenterveysseura).

Jokaisesta eletystä elämästä löytyy merkityksellisiä kokemuksia, ihmistä kannattelevia sekä raskaita muistoja. On hyvä painottaa muistelussa, että ihmisen elämä on kaiken kaikkiaan mielenkiintoinen ja se voi sisältää runsaasti toisille ajateltavia aineksia (Henthall-Antin 2009, 9.) Muistelussa hoitaja on ennen kaikkea vastaanottajan asemassa.

Tämä tuo mielestäni luottamusta ja tukea myös vuorovaikutussuhteelle. Hoitosuhteille tyypilliset saajan ja antajan roolit vaihtuvat (Vanhustyön keskusliitto 2015).

Sain kokea muistelun tärkeyden ohjatessani musiikkiryhmää. Asukkaille tuntui tärkeältä jakaa omia kokemuksiaan ja muistojaan muiden kanssa. On tärkeää, että muistelulle on oma hetkensä ja aikansa. Tärkeää on se, että voin ohjaajana välittää tunnetta siitä, että kuuntelen aidosti ja olen kiinnostunut. Ohjaajana välitän tätä ilmapiiriä koko ryhmään. Muistelu on myös silta ohjaajan ja ryhmän välillä, muistojen avulla syntyy aitoa kiinnostusta ja vuorovaikutusta. Tuntui, että muistellessa arki ja ehkä mahdolliset arkea kuormittavat asiat unohtuvat, ihminen itsessään kaikkine muistoineen on tärkeä ja kiinnostava.

Osa muistelua on myös omaelämäkerralliset tiedot ja muistot. Oman elämän muistelua käytetään vanhustyössä yleisesti sekä virikkeellisenä että kuntouttavana ja terapeuttisena menetelmänä. Omaelämäkerralliset tiedot rakentavat elämän jatkuvuuden tunnetta ja mahdollistavat tarinallista jatkuvuutta. Muistetut kokemukset mahdollistavat eräänlaista ”aikamatkailua” omaan menneisyyteen. (Saarenheimo. 2012, 40,41.)

Muistojen jakaminen tutustuttaa meidät muiden ryhmän jäsenten elämäntarinoihin ja ajatuksiin ja voi siten lisätä yhteisöllisyyttä. Muistelu auttaa jäsentämään myös omaa elämäämme. On tärkeää muistella myös hyviä muistoja, niistä saa voimia vaikeiden elämänvaiheiden aikana. (Vanhustyön keskusliitto). Muistelun aiheita on monia, me muistelimme musiikkiryhmässä yhdessä matkoja ulkomaille, muistoja tuli laulujen kautta mieleen. Muistelimme kouluajoja, vanhaa työpaikkaa, äidin lempimusiikkia ja omaa kirkko-kuoroharrastusta.

3.2 Terve mieli edistää hyvinvointia

Mielenterveys ei tarkoita sairauden puutetta, vaan mielen hyvää vointia. Ihmisellä voi siis olla mielenterveydellinen sairaus, eikä se sulje pois mielen terveyttä. Mielenterveys on osa ihmisen hyvinvointia, terve mieli tukee ihmisen toimintakykyä ja arjessa jaksamista. Ihmisen toimintakykyyn vaikuttaa siis mielen hyvinvointi. Mielenterveys tuo hyvää oloa ja tasapainoa ja auttaa selviämään vastoinkäymisten keskellä. Mielenterveyttä suojaavat aktiivisuus ja sosiaaliset kontaktit sekä kyky huolehtia omasta hyvinvoinnista. Suojatekijät ovat ikäihmisillä pääosin samat kuin muullakin väestöllä. Yhteiskunta voi tarjota suojaavia tekijöitä esimerkiksi palvelujärjestelmillä ja kulttuuritarjonnalla. (Hansen. 2015, 8.)

Musiikilla voidaan vaikuttaa mielialaan ja vireystilaan. Musiikin kuuntelu voi hetkellisesti parantaa myös kognitiivista suoriutumista, esimerkiksi muistisuorituksia. Usein mielen-terveydellisiin sairauksiin liittyy emotionaalisia tai kommunikatiivisia oireita, näihin oireisiin musiikki on hyödyllinen vuorovaikutuksen apuväline ja monipuolinen ärsyke aivoille. Musiikki herättää meissä erilaisia tunteita, kenties tehokkaammin kuin mikään muu aistiärsyke. Miellyttävän ja tutun musiikin on hetkellisesti havaittu tehostavan lievää Alzheimerin tautia sairastavien vanhusten omaelämäkerrallista muistia. (Särkämö & Huotilainen. 2012, 1334–1339.)

3.3 Hoivamusiikki

Kun musiikkia käytetään hoivatyön välineenä, puhutaan hoivamusiikista. Hoivamusiikilla voidaan tarkoittaa päivän toimia rytmittävää musiikkia, joka liittyy esimerkiksi peseytymiseen tai ruokailuun. Kuuntelutuokiot, joihin liittyy usein keskustelua muistoista tai maailman tapahtumista voidaan kutsua myös hoivamusiikiksi. Hoivamusiikin tavoite on sama kuin musiikin yleensäkin, viihdyttää ja herättää tunteita. Hoivamusiikki voi helpottaa hoitotoimenpiteitä, musiikin avulla voi rytmittää liikkumista tai helpottaa vuorovaikutusta potilaan kanssa. Hoivamusiikki voi olla apuväline myös omaisen ja asukkaan välillä. Hoivamusiikkia valittaessa on erityisen tärkeää selvittää hoidettavan asukkaan lempimusiikki. (Numminen. 2010).

On tutkittu, että musiikilliseen kokemukseen liittyy lähes aina jokin emootio, mikä viittaa molempien aivopuoliskojen aktivoitumiseen. Pelkkä äänen sävy voi rauhoittaa, pelottaa, miellyttää tai ärsyttää. Musiikki vaikuttaa kehoomme monin eri tavoin. Musiikki voi kehon ohessa stimuloida myös mieltämme, ajatuksiamme ja tunteitamme. (Jukkola 2003, 173–175.)

4 Ryhmän voima

Sopeutuakseen ympäristöönsä ihminen tarvitsee muita ihmisiä. Ihmisen psyyke kehittyy jo vastasyntyneellä vauvalla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Anttila, Eronen, Kallio ym. 2007, 12) Ihmisen sosiaalisuus tarkoittaa sitä, että hän on monin tavoin sidoksissa muihin ihmisiin eikä tule toimeen ilman heitä. Myös ihmisen fyysinen olemus on muovautunut vuorovaikutuksessa sosiaalisten tarpeiden kanssa. (Eronen, Kalakoski & Kanninen 2007, 87.)

Kaipaamme toisen ihmisen rakkautta ja arvostusta. Tarvitsemme muiden tukea ja kaipaamme palautetta toiminnastamme muilta ihmisiltä. Kun elämässämme tapahtuu vastoinkäymisiä, tarvitsemme vierellemme ymmärtävän ihmisen. (Kopakkala 2005,16.) Vuorovaikutuksen tarve ei katoa missään elämämme ikävaiheessa, saamme elämäämme merkitystä muiden ihmisten kautta (Kopakkala 2005,16). Ryhmässä ihminen voi tuntea olonsa läheiseksi, turvalliseksi ja rentouttavaksi niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. (Juntunen, Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 47

Ihmiselle on tärkeää kuulua johonkin yhteisöön tai ryhmään. Osallisuuden ja yhteisöön liittyvillä kokemuksilla on tärkeä osa sisäisessä voimantunteessa ja sen vahvistamisessa. (Siitonen 1999, 61). Osallisuuden kokemuksilla on suuri merkitys mielekkäässä vanhuudessa. On tutkittu että osallistuminen yhteisön toimintaan vähentää yksinäisyyttä ja lisää terveyden ja onnellisuuden tunnetta. (Taipale 2007, 242.) Luovuus ei kukoista ilman tukea, vapautta ja kannustusta. (Kopakkala 2005,122). Myös opettajalla tai ohjajalla on tärkeä rooli osallistumisen kokemuksen luomisessa. Rooli korostuu erityisesti sellaisissa ryhmissä joissa osallistuvien aloitekyky tai ohjautuvuus on heikentynyt (Siitonen 1999, 61).

4.1 Toimijuus

Toimijuudella tarkoitetaan yksilön tai ryhmän toimintaa ja aloitteellisuutta. Toimijuutta voi siis olla ryhmällä sekä yksilöllä. Toimijuuden käsite on alun perin lähtenyt liikkeelle sosiologiasta ja se on yleistynyt viime vuosina myös ikääntymisen tutkimuksessa. (Jyrkämä 2007, 195–197.)

Toimijuudessa korostetaan ihmisen aktiivista toimintaa ja sitä että hän kykenee valikoimaan kiinnostuksenkohteitaan ja asettamaan tavoitteita. Ihminen ei siis vain passiivisesti reagoi ulkoisiin ärsykkeisiin. (Saarenheimo 2012, 28). Toimijuuden ajatellaan kytkeytyvän aina tiettyyn toimintakenttään tai käytänteisiin, kukaan ei siis ole samalla tavalla aktiivinen toimija kaikilla elämän osa-alueillaan, eikä tarvitsekaan. Ohjaajan näkökulmasta on tärkeä muistaa, että ohjaaja ei myöskään voi tukea toimijuutta kaikilla osa-alueilla, eikä tarvitsekaan. (Saarenheimo 2012, 29.)

Toimijuus käsite sekoittuu helposti toimintakyvyn käsitteen kanssa. Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä suoriutua erilisista tehtävistä. Toimintakykyä määrittävät ihmisen oma suorituskyky, mutta myös hänen fyysinen ja sosiaalinen ympäristönsä määrittävät toimintakykyä. (Saarenheimo 2012, 28–29.) Toimintakykyä on tutkittu paljon ja se on jaettu yleensä kolmeen päätyyppiin: fyysiseen-, psyykkiseen- ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Jyrkämä 2007, 195–197.)

Toimintakykyyn liittyvät tutkimukset ovat relevantteja, mutta keskittyvät usein vain yksittäisen osa-alueen mittaamiseen eikä ota huomioon esimerkiksi inhimillistä vanhenemista ja sen tuomaa erityislaatua tuloksissa. Mittaaminen tapahtuu yleensä vain yhtenä ajankohtana ja tietynlaisissa olosuhteissa, joten tilaa arkielämän tuomalle toimintakyvyn vaihtelulle ei välttämättä ole. (Saarenheimo 2012, 28–29). Kun toimintakykyä ja toimijuutta tarkastellaan yhdessä ne täydentävät toisiaan ja mahdollistavat vanhenevan ihmisen tilanteen näkemisen monipuolisesti ja moniulotteisesti (Saarenheimo 2012, 29).

4.2 Ohjaajan läsnäolo tukee toimijuutta

Ohjaajalle läsnäolon taito on ehdottoman tärkeä, ilman sitä hän ei kykene tekemään havaintoja omasta toiminnastaan ja vuorovaikutuksestaan eikä arvioimaan millaisia valintoja hänen kannattaa tehdä. (Vehviläinen 2014, 123). Ryhmän toimimisen kannalta on tärkeää, että ohjaaja sekä ryhmään osallistujat hyväksyvät jokaisen juuri sellaisena kuin he ovat. Hyväksyminen voi tarkoittaa toisen kuuntelemista ja sitä että ryhmätilanteessa jokaista kuunnellaan tasavertaisesti. (Vehviläinen 2014, 123.) Hyväksymistä osoitetaan myös arvostamalla osallistujien ammatillisia, kulttuurisia tai muita taustoja ja keskinäisiä eroja. Arvostuksen osoitus musiikkiryhmässä näkyi erityisesti tasavertaisessa kohtelusta riippumatta iästä, sairaudesta tai esimerkiksi elämän historiasta. Arvostuksen osoitus on

hyvin tärkeä erityisesti ikääntyvien ihmisten parissa työskennellessä. He ovat jo kokeneet elämässään paljon ja on tärkeää osoittaa kunnioitusta toisen elettyä elämää kohtaan.

On tärkeää ymmärtää, että jokaisella on oma taustansa ja elämänkaarensa, joka on vaikuttanut ja näkyy jokaisessa omalla tavallaan. Erityisesti on tärkeää tiedostaa tämä kun työskentelee muistisairaiden tai esimerkiksi psyykkisiä sairauksia sairastavien ihmisten kanssa, jotka eivät välttämättä pysty kertomaan elämäntarinaansa tai tärkeitä muistojaan. Lähtökohtana ja asennoitumisena hyväksymiselle voisikin olla se, että ei ylipäänsä ajattele kaikkien olevan samanlaisia. (Vehviläinen 2014,124.).

Pohdin ohjaajan näkökulmasta toimijuuden tukemista ja sen merkityksestä toimijuuden tukemiseen. Sanna Vehviläinen kirjoittaa kirjassa Ohjaustyön opas, että ohjauksen toimintamallit, keinot ja ohjaajan interventiot tulisi valita siten, että siinä etsitään ja vahvistetaan ohjattava tunnistamaan omat tietonsa, taitonsa ja voimavaransa sekä arvioimaan toimintatapojensa toimivuutta, harjoittelemaan uusia tapoja ja osallisuutta.

Musiikkiryhmässä ja sen ohjaamisessa olivat vahvasti läsnä Vehviläisen mainitsemat asiat toimijuuden vahvistamisesta ja siitä, että toimijuuden vahvistuminen voi tuoda tunteen rauhoittumisesta, varmuudesta, kykenemisestä, omasta paikasta tai kuulumisesta johonkin. (Vehviläinen 2014, 20.) Ohjauksen perusidea on tukea toimijuuden kehittymistä, ja tämä tarkoittaa että on uskallettava myös välillä epäonnistua. (Vehviläinen 2014, 216.) Ohjaajan tulisi toimia niin, että ohjattavan toimintamallit voivat laajentua. (Vehviläinen 2014, 20.)

Musiikin avulla voin kannustaa ja saada toisen ihmisen tuntemaan olonsa tärkeäksi osaksi ryhmää ja musisointia, jokaisella on tärkeä rooli ryhmässä. Olen pohtinut toimijuutta myös musiikkipedagogin näkökulmasta ja sitä miten voin tukea ryhmän toimijuutta musiikin avulla. Voin tukea ryhmän yhteistä toimintaa ja yksilöiden huomioimista yhteisellä liikkeellä ja pulssilla, omalla keksinällä ja improvisaatiolla.

Alkulaulussa on mahdollista huomioida jokainen, sekä keskittää ryhmän huomio ja vuorovaikutus jokaisen vuorollaan. Voin kannustaa muisteluun ja muistojen herättämiseen monipuolisilla musiikillisilla aiheilla ja eri aistien herättämisellä. Erilaiset tunnelmat ja teemat herättävät jokaisessa erilaisia reaktioita ja tunteita.

5 Musiikkiryhmä Kannelkodissa

Musiikkiryhmäni kokoontui Helsingin Seniorisäätiön Kannelkodissa Kannelmässä kevään 2015 aikana seitsemän viikon ajan aina kerran viikossa. Kaikki musiikkiryhmään osallistujat asuivat D1 osastolla, joka on psykogeriatrinen osasto. Helsingin Seniorisäätiö on itsenäinen ja voittoa tavoittelematon säätiö, eikä se harjoita liiketoimintaa. Seniorisäätiö kuuluu Helsingin kaupungin vanhuspalveluihin ja kaupunkikonserniin. (Seniorisäätiö.) Tein yhteistyötä Helsingin Seniorisäätiön vapaaehtoistyön suunnittelijan, Silva Siponkosken kanssa. Palvelutalon ja ryhmän löytämisessä minua auttoi Kirsti Holmberg. Suunnittelin itse musiikkiryhmän toiminnan sisällön.

5.1 Musiikkiryhmäläiset

Musiikkiryhmään osallistuneiden ikäjakauma oli 64 – 90 vuotta ja keski-ikä oli 81,63 vuotta. Ryhmään osallistuneilla oli diagnosoitu verenpainetauti (huimausta), kilpirauhasen vajaatoimintaa, diabetesta, artroosia (jäykkyys ja nivelkivut), osteoporoosia (selkänikamien kompressiomurtumia, polymyalgiaa (lihasreuma), likvorkierron häiriötä eli aivoselkäydinnestekierron häiriötä. Psykogeriatrisella osastolla asukkailla on diagnosoitu mielenterveydellisiä sairauksia. Musiikkiryhmään osallistuneilla asukkailla oli diagnosoitu ahdistuneisuushäiriötä, masennusta ja skitsofreniaa. Jokaisen hoitosuunnitelmassa oli maininta kulttuuriharrastusten ja – kiinnostusten kohteista.

Halusin kirjoittaa tietoa diagnosoiduista sairauksista, koska ne vaikuttavat vahvasti ryhmään ja sen yksilöiden toimintakykyyn ja kommunikaatioon. Pyrin kuvaamaan sairauksien oireita siitä näkökulmasta saattoivatko ne vaikuttaa musiikkiryhmän toimintaan. Sairauksiin saattaa kuulua siis muitakin oireita ja toimintarajoitteita. Psykkisten sairauksien oireet ovat hyvin monimutkaisia, eikä niiden täysi ymmärtäminen tässä tilanteessa ole mahdollista eikä tarkoituksellista. Uskon, että näillä sairauksien kuvauksilla voin valottaa hieman ryhmän toimintaan ja kommunikaatioon liittyviä tapoja ja haasteita.

Ahdistuneisuushäiriöstä voidaan puhua, kun ahdistuneisuus on voimakasta, pitkäkestoisista ja rajoittaa psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Ahdistuneisuuden tunnetta koetaan usein jokapäiväisissä tilanteissa ja siihen liittyy usein huolestuminen tavallisista arkisista asioista. Ahdistuneisuushäiriön oireita voivat olla kohtauksittainen, tilannesidon-

nainen tai jatkuva ahdistuneisuus. Oireita voivat olla pelko, keskittymisvaikeus, motori- nen levottomuus, sydämentykytys, vapina, huimaus, tukehtumisen tunne, äänenvärinä ja punastelu. Jatkuva jännittyneisyys, lihassärky, niskan ja selän jännitys, palan tunne kurkussa ja väsymys voivat olla ahdistuneisuushäiriön oireita (Ahdistuneisuushäiriö 2015.)

Masennukseen vaikuttavat perimä sekä ympäristö. Aiemmin sairastettu masennustila sekä somaattiset sairaudet, kuten Parkinsonin tauti, aivohalvaukset voivat vaikuttaa ma- sennuksen puhkeamiseen. Ikääntymiseen liittyy usein toimintakyvyn heikentymistä, me- netyksiä ja raihnaistumista. Ikääntyvän voi olla vaikea sopeutua näihin muutoksiin ja ne voivat näin altistaa masennukselle. Keskeisiä oireita masennusta sairastavalle ovat vä- hintään kaksi viikkoa jatkunut mielialan lasku, päivittäisiin toimiin liittyvän mielenkiinnon puute, apaattisuus ja motivaation puute. Oireet voivat muistuttaa muistisairauden oireita. Oireita voivat olla myös vaikeus selviytyä päivittäisistä toimista, ärtyneisyys, itkuisuus, ahdistuneisuus ja yksinäisyys.

Vanhuksen masennuksessa toimintakyky romahtaa helpommin kuin nuoremmilla eikä poikkeava mieliala välttämättä korostu. Hyvin usein ruumiilliset oireet kuten kivut ja säryt, unihäiriöt, ruokahalun puute tai väsymys peittävät masennuksen tunteen. Masentunut vanhus tarvitsee aktiivista ja kannustavaa otetta hoitosuhteessa sekä ohjaajalta. (Ma- sennussairaus 2015.)

Skitsofreniapotilaalla ilmenee lähes aina aistiharhoja. Yleisimmin harhat liittyvät kuulo- harhoihin, jolloin potilas voi kuulla omaa toimintaansa kommentoivia tai keskenään kes- kustelevia ääniä. Harhat voivat liittyä myös harhaluuloihin ja potilas voi kokea, että häntä seurataan tai että joku kontrolloi hänen tekemisiään. Skitsofreniaan liittyy usein myös masennusta ja ahdistuneisuutta ja potilas ei välttämättä halua olla kontaktissa muihin ihmisiin. Sairauteen liittyy lähes aina myös kognitiivisten toimintojen heikkenemistä. Mu- siikkiryhmää ohjatessa oli tärkeää ottaa huomioon, että skitsofreniaa sairastavan tunne- elämä voi olla hajanaista, eikä tunnereaktioilla välttämättä ole yhteyttä toimintaan. Skit- sofreniapotilaan hoidossa on tärkeää, että potilas voi luottaa hoitajaansa ja että hoito- suhde on jatkuvaa ja säännöllistä. (Skitsofrenia 2015.)

Osastonhoitajan mukaan lähes jokainen musiikkiryhmään osallistujista käyttää liikkumi- sen apuvälineitä ja joidenkin kohdalla käytetään nosturia, esimerkiksi pyörätuoliin siirryt- täessä. Kaikki musiikkiryhmäläiset tarvitsevat runsaasti apua päivittäisissä pesuissa ja

wc-käynneissä. Osalla ryhmään osallistuneista on diagnosoitu aistien heikkenemistä ja käytössä on kuulokoje ja silmälaseja. Myös psyykkiset sairaudet aiheuttavat toimintarajoitteita, sillä esimerkiksi yhteisiin ryhmiin osallistuminen ei ole kaikille aluksi helppoa, osaa asukkaista joudutaan uudelleen ja uudelleen motivoimaan osallistumiseen. Kaikki ryhmään osallistujat istuivat tuolilla tai pyörätuolissa, yksi osallistujista oli vuoteessa.

5.2 Tavoitteet ja toiveet

Halusin tehdä Kannelkotiin musiikkiryhmän joka sopii osaston olohuoneeseen, keskelle arkea ja työn touhua. Viikoittaisen musiikkiryhmän tarkoitus oli tuoda ihmiset yhteen ja musisoida yhdessä, herättää muistoja ja keskustelun aiheita, jakaa kokemuksia ja tuottaa iloa ja tärkeäksi tuntemisen kokemuksia. Halusin, että musiikkiryhmän ei tarvitsisi olla speaktaakkeli tai esitys, koska keskustelulle ja kuuntelemiselle tarvitaan tilaa. On tärkeää, että ohjaajalla on ajatus siitä että olen pitämässä ryhmää juuri näille ihmisille ja olen paikalla heitä varten. Toiveena osastonhoitajalta tuli tarve ryhmäläisten tutustumiseen toisiinsa, sillä asukkaat eivät kovin hyvin tunteneet toisiaan. Onkin tärkeää, että asukkaat voivat kokea osallisuuden ja osallistumisen tunteita, tällä on suuri merkitys mielekkäässä vanhuudessa (Taipale 2007, 242).

Suunnitellessani ryhmää ajattelin myös musiikin oppimiseen liittyviä asioita ja että haluaisin opettaa joitain musiikillisia aiheita ryhmälle. Tavattuani ryhmäläiset suunnitelmani muuttuivat. Tärkeimmäksi tavoitteeksi tuli ryhmän tukeminen ja ilon tuottaminen musiikin ja taiteen avulla. Ryhmäläisille uuden musiikin ja sen tahtiin polskaamisesta tuli oppimiskokemus tutuksi tulemisen kannalta. Muutamien kertojen jälkeen polskan melodia tuli tutuksi eikä ohjeita enää sen enempää polskaan tarvittu. Se, että olen kuullut tämän joskus ennenkin tuottaa mielihyvää ja iloa.

6 Varhaisiän musiikkikasvattaja vanhustyön parissa

Työskenteleminen toisen alan ja toimintakulttuurin sisällä vaatii etukäteisorientoitumista, mutta myös sensitiivistä kuuntelua ja tarkastelua, jotta hyvä yhteistyö on mahdollista. Nyt pidettyäni musiikkiryhmää koen, että erityisen tärkeää on keskustella etukäteen osastonhoitajan kanssa ja mahdollisesti muiden hoitajien kanssa, jotta toimintatavat tulevat hieman tutuiksi molemmin puolin. Palvelutalossa on omat päivärutiiniinsa ja käytäntönsä liittyen hoitoon ja päivän kulkuun ja on mielestäni tärkeää, että musiikkiryhmä sopii luontevasti näihin rutiineihin ja arkeen.

Varhaisiän musiikkikasvattajalla on työkaluja tehdä työtä myös vanhustyön parissa. Varhaisiän musiikkikasvattajan työn ytimessä on musiikillinen vuorovaikutus ja se on tärkeä osa myös sairaala- ja hoivamusiikkityötä. Vuorovaikutuksen myötä musiikki voi tulla ikään kuin maisemaksi, jossa voi levätä, nauttia tai virkistyä. Musiikillinen hetki voi olla lyhyt tuokio tai pidempi asettuminen musiikin äärelle. Vuorovaikutuksen kautta musiikkihetki voi olla yhteislaulua tai bändissä soittamista, siihen voi liittyä oma keksiminen ja improvisointi tai yhteistä tanssia. Ehkä musiikkihetkestä jää jotain soimaan, vaikka tuokio loppuukin (Lilja-Viherlampi, L-M, 9.)

6.1 Varhaisiän musiikkikasvatuksen työtavat

Varhaisiän musiikkikasvatuksessa käytettävät työtavat ja tavoitteet ovat työkaluni musiikkiryhmän suunnittelussa ja ohjaamisessa. Varhaisiän musiikkikasvatuksen ensisijaisena tarkoituksena on herättää rakkaus musiikkiin (Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piironen ym. 2001, 9). Tärkeää on tuoda iloa ja elämystä musiikin kautta. Varhaisiän musiikkikasvatus tukee lapsen luovuuden ja itseilmaisun kehittymistä. (Musiikinopetus Suomessa 2015). Varhaisiän musiikinopetuksen tavoitteet jaetaan usein musiikillisiin, sosiaalis-emotinonaalisiin, kognitiivisiin, psykomotorisiin ja esteettisiin tavoitteisiin. Kun opetetaan pieniä lapsia on kyse aina enemmän lapsen koko kasvun ohjaamisesta kuin esimerkiksi korkeatasoisen taiteen tekemisestä. (Varhaisiän musiikkikasvatus 2015.) Musiikkiryhmäni kohdalla sovelsin tavoitteita tähän suuntaan ja suuntasin tavoitteiden asetelun erityisesti psyykkisen hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen tukemiseen.

Musiikkikasvatus on aina vuorovaikutusta. Jokainen kuitenkin kokee musiikin omien yksilöllisten kanaviensa ja oman historiallisen taustansa kautta, riippumatta siitä, onko kyseessä yksityinen musiikkielämys vai ryhmässä tapahtuva toiminta. (Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piironen ym. 2001, 17). Psykologi Kimmo Lehtonen kirjoittaa musiikin uudistavasta voimasta. Hän kirjoittaa, että kuunnellessaan musiikkia ihminen luo uudelleen lapsuuden kuvitelmiään ja voi palata takaisin tähän rikkaaseen fantasia- ja mielikuvitusmaailmaan. (Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piironen ym. 2001,17).

Varhaisiän musiikkikasvatuksen työtapoja ovat laulaminen, soittaminen, kuunteleminen, musiikkiliikunta, improvisaatio sekä taideintergaatio.

6.2 Aineiston keruu ja analysointi

Olen kerännyt musiikkiryhmistä koostuvan aineiston videoimalla tapaamiskerrat ja keräämällä palautteen ryhmään osallistuneilta asukkailta ja osaston hoitajilta. Suurin osa tutkimisesta ja havainnosta tapahtui ohjatessani musiikkiryhmää ja tarkkaillessani ryhmäläisten toimintaa.

Olen analysoinut videoita ja kiinnittänyt huomiota ryhmän kommunikaatioon ja siihen millä tavalla he osallistuvat ryhmän toimintaan. Videoita analysoimalla olen myös pystynyt havainnoimaan erityisesti omaa toimintaani ryhmän ohjaajana ja oppimistani, ryhmän keskinäistä toimintaa sekä yksilöiden osallistumista. Videointi tapahtui videokameralla, jonka asensin aina osaston olohuoneen nurkkaan, ensimmäisestä kerrasta oppineena en kiinnittänyt huomiota videoon ja asensin sen hyvissä ajoin ennen tuntia. Tarkoitus oli että videointi ei häiritse millään tavalla ryhmäläisten tai minun toimintaani. Ryhmäläiset suhtautuivat videointiin rennosti, lukuun ottamatta ensimmäistä kertaa, jolloin eräs naisista ei halunnut että häntä videoidaan, sillä hänen hammasproteesinsa olivat unohtuneet huoneeseen. Ensimmäisellä kerralla en videoinut musiikkiryhmää, koska halusin kunnioittaa tämän naisen pyyntöä.

Lisäksi ryhmiäni olivat seuraamassa kahdella eri kerralla kättilö, erikoissairaanhoidtaja ja entinen Seniorisäätiön vapaaehtoistyön suunnittelija Kirsti Holmberg ja Seniorisäätiön nykyinen vapaaehtoistyön suunnittelija Silva Siponkoski. Heidän kanssaan sain käydä ryhmään liittyviä keskusteluja musiikkituokion jälkeen. Jaoimme ajatuksia tuokiosta ja ryhmän toiminnasta ja osallistumisesta. Sain lisäksi viimeisen kerran jälkeen kirjallisen palautteen sekä Kirstiltä, että Silvalta. Kirstin ja Silvan kautta sain tärkeää näkökulmaa

ja tietoa palvelutalon toimintakulttuuriin liittyen sekä hoitajien kanssa työskentelystä ja osaston käytänteistä.

6.3 Muistilista

Halusin koota opinnäytetyöhöni muistilistan oppimani ja kokemani pohjalta itseäni ja kenties muita kulttuurisen vanhustyön parissa työskenteleviä varten. Lista ei sisällä ryhmän sisältöön liittyviä asioita, pikemminkin etukäteisvalmisteluja ennen ryhmän ensimmäistä tapaamista.

Palvelutalo

- Onko palvelutalo kunnallinen vai yksityinen, kuinka iso palvelutalo on?
- Montako osastoa palvelutalossa on?
- Tarjotaanko talossa jotain säännöllistä kulttuuritoimintaa jo entuudestaan?
- Asuvatko asukkaat palvelutalossa vai asuvatko kotona?

Osasto

- Mille osastolle olen menossa?
- Kuinka paljon asukkaita osastolla on?
- Kuinka paljon hoitajia osastolla on?
- Onko osastolla jotain kulttuuritoimintaa tarjolla asukkaille?
- Onko kenties jotain muuta yhteistä ohjattua toimintaa?

Ryhmä

- Minkälaisia ihmisiä ryhmään on osallistumassa?
- Mitä diagnooseja tai toimintarajoitteita osallistuvilla on?
- Mikä on ikä- ja sukupuolijakauma?
- Onko hoitosuunnitelmaan kirjattu kulttuuritoimintaa?
- Osallistuvatko ryhmään aina samat asukkaat, muuttuuko ryhmä?
- Kuinka monta osallistujaa ryhmässä tulee olemaan?
- Osallistuuko hoitaja(t) ryhmään?
- Toivotko sinä, että hoitaja osallistuu ryhmään tai on samassa tilassa kun ryhmä koontuu?

Toiveet

- Mitkä ovat asukkaiden toiveet?
- Mitkä ovat osaston hoitajan toiveet?
- Pitävätkö ryhmään osallistujat erityisesti jostain (laulu, soitto, kuuntelu, tanssi, runot, kuvat, joku tietty musiikkigenre, lempiartisti?)

7 Musiikkiryhmän toteutus

Matkustan ympäri maailmaa -laulu aloitti jokaisen musiikkiryhmän tuokion. Valitsin juuri tämän laulun, koska lauluun kuuluu luontevasti kättely ja toisen kohtaaminen. Halusin, että alkulaulu on kohta missä minulla on aikaa huomioida jokainen, lisäksi käden puristus on tuttu tervehtimistapa etenkin monelle vanhemman sukupolven ihmiselle. Laulun avulla pääsin helpommin lähemmäs jokaista, niitäkin jotka eivät ole välttämättä mitenkään kontaktissa tai vuorovaikutuksessa minuun niin että voisin sitä huomata. Katse ja toiselle laulaminen lähellä toista ihmistä on hyvin lumoava ja herkkä kokemus, laulu menee syvälle kehoon ja mieleen.

Mielestäni niin vanhusten kun pienten lastenkin kanssa on tärkeää, että musiikkiryhmä alkaa ja loppuu samalla tavalla, se tuo turvallisuuden tunnetta ja virittää heti oikeaan tunnelmaan, ”tiedän mitä tapahtuu kun kuulen tämän laulun”. Se on myös ohjaajalle tärkeä työväline, tuokion saa aloitettua musiikilla eikä turhia sanoja tarvita.

Laulu oli tärkeänä osana ryhmän musiikkihetkiä, ryhmä nautti laulamisesta ja monelta löytyi repertuaarista lauluja monien vuosien takaa, aina lapsuudesta asti. Koska laulu ja yhdessä laulaminen olivat tärkeitä asioita ryhmän naisille, teimme jokaisen hetken loppuksi toivelaulutuokion. Jokainen sai toivoa lauluja, lauloimme yhdessä ja säestin pianolla ryhmää.

Lähdin suunnittelemaan musiikkiryhmän tunteja vuodenaikaan ja kalenterin juhlapäiviä seuraten, sillä ne ovat mukana osaston toiminnassa ja teemat kulkevat luontevasti muun toiminnan yhteydessä. Yhtenä erityisenä teeman halusin kuitenkin myös käydä musiikkimatkalla ulkomailla ja teimmekin matkan Pariisiin. Olen kirjannut tuntuunni musiikkiin ja siihen liittyvän toiminnan. Musiikkiryhmät pidettyäni annoin osaston käyttöön

kansion, johon kokosin nuotit ja sanat kaikista lauletuista lauluista, kuvat postikorteista, tarinat ja lorut sekä tuntisuunnitelmat.

7.1 Musiikkivalinnat

Halusin tuoda Kanneltalon D-osastolle musiikkia eri aikakausilta ja tyyliuunnilta. Oli mielekästä soittaa ryhmälle myös musiikkia joka on tehty lähivuosina, niin ettei aina kuunneltaisi vain sitä mitä on aina kuunneltu. Musiikilla voi tuoda nykypäivää osastolle. Valitsin uusia sovituksia tutuista lauluista. Esimerkiksi *Kalliolle kukkulalle* Chydeniuksen poikien tekemänä sekä *Vem kan segla för utan vind* ruotsalaisen lauluyhtyeen The Real Groupin esittämänä. Ja lisäksi uutta kansanmusiikkia Hohka yhtyeeltä

7.2 Kuvat

Kosketus materiaaleihin tai valmiiden teosten katsominen liikuttaa ja koskettaa mieltä, se tuo meille mieleen muistoja ja saa aikaan mielikuvia. Taiteen tekemisen tai katsomisen voikin sanoa ravitsevan sielua ja mielikuvitusta. (Pulkinen, 2003, 155.)

Käytin musiikkiryhmässä maalaustaidetta osana musiikkihetkeä. Musiikin ja kuvan yhdistäminen on kuin pieni elokuva toiseen paikkaan ja tuoksuihin. Eräällä kerralla lähdimme musiikkimatkalle suomalaiseen metsään. Valitsin aihetta varten Berndt Lindholmmin maalauksen *Metsänsisusta*, koska se kuvasi perinteisellä tavalla suomalaista metsämaisemaa ja maalaustyyli saattaisi olla entuudestaan tuttu ja herättää muistoja. Berndt Lindholm eli myös samaan aikaan kuin Jean Sibelius, jonka musiikkia kuunteelimme aiheeseen liittyen.

Käytin musiikkiryhmässä Katri Somerjoen kehittämiä kuvakortteja nimeltään ”Rakasta itseäsi”. Kortit ovat yksinkertaisia, isoja, värikkäitä kuvia luonnosta, kukista ja puista. Jokaisessa kortissa oli myös teksti esimerkiksi iloitsen, tyytyväisyys, suru, rakkaus. Käytin kortteja niin, että jokainen sai valita pakasta yhden mieluisan, joko kuvan tai tekstin tai molempien perusteella.

Kävimme kuvien esittelykierroksen yhdessä niin, että jokainen sai kertoa kortista ja kertoa siitä, miksi valitsi tämän, mitä kortissa lukee, mikä kuva siinä on, tuoko kortti jotain erityistä mieleen? Kortin valitseminen ja siitä kertominen ryhmässä voivat tukea yksilön

osallistumista yhteiseen toimintaan ja vahvistaa ryhmää. Tunne siitä että minua kuunnellaan ja saan valita juuri minulle mieluisan kortin ja toisaalta saan kuunnella muiden herättämiä ajatuksia korteista.

Kun lähdimme musiikkimatkalle Pariisiin, toin mukani minulle lähetettyjä postikortteja Pariisista ja muualta Ranskasta. Oikean postikortin ja Edit Piafin musiikkia kuunnellen siirryimme hetkessä toiseen kaupunkiin ja aikaan. Postikortit herättivät paljon muistoja omista ulkomaan matkoista ja siellä tapahtuneista asioista. Keskustelimmekin näistä matkamuuistoista pitkään ryhmän kanssa.

7.3 Lorut ja tarinat osana musiikkiryhmää

Pääsiäisen aikaan virvoimme ja varvoimme yhdessä tutuilla virpomisloruilla. Tutustuin virpomisloruihin ja monet vanhoista loruista olivatkin tutumpia musiikkiryhmäläisille kuin minulle. Esittelin myös muutamia tuntemattomampia virpomisloruja. Tutut lorut toivat monille lapsuusmuistoja mieleen ja huomasin, että lorujen intonaatio ja tyyli on selvästi kulkenut sukupolvelta toiselle sillä meillä oli kaikilla samanlainen ajatus lorujen lausumisesta ja rytmittämisestä.

Keräsin suomalaisten runoilijoiden kevätaiheisia runoja ja lausuin niitä ryhmäläisille. Runojen lausuminen sai erään ryhmän jäsenistä muistelevaan omia runojaan ja saimme kuulla yhden hänen runoistaan hänen lausumanaan. Tarvitaan aikaa osallistumiselle ja kuuntelulle, jotta tällaiset muistot voi tuoda esille ja jakaa muiden kanssa. En ohjaajana voi tietää mitä muistoja tuomani aiheet tai musiikki tuovat ihmisille, ohjaajalta tarvitaan sensitiivisyyttä ja tilan antamista.

7.4 Musiikkiliikunta

Musiikkiliikunnalla tarkoitetaan musiikkikasvatuksen osa-aluetta, jossa yhdistyvät musiikin kuuntelu, laulaminen, kehon liike ja oma keksintä. Musiikkiliikunnassa keho toimii instrumenttina. (Juntunen, Perkiö, Simola-Isaksson. 2010, 11.) Musiikkiliikunta soveltuu hyvin myös ikäihmisille, täytyy kuitenkin muistaa huomioida voivatko osallistujat liikkua tilassa vai tehdäänkö harjoituksia pääasiassa istuen. On tärkeää muistaa, että vaikka

osallistujilla ei olisi kykyä liikkua, jo liikkeen kuvittelu aktivoi hermostoa. (Juntunen, Perkiö, Simola-Isaksson. 2010, 46.)

Monet osallistuneista istuvat suuren osan päivästä ja siksi aloitimme aamupäivän usein veryttelyllä laulun *Pyöritä harteitas* tahtiin. Pyöritimme hartioita ja käsiä, nostelimme jalvoja, kumarruimme kohti varpaita. Kysyin myös usein kaipaako joku veryttelyä johonkin erityiseen kohtaan. Tämä veryttely valmistaa kehoa myös lauluun ja saa lihakset lämpimäksi esimerkiksi tanssiin.

Suurimmalla osalla ryhmäläisistä liikkuminen oli vaikeaa ja esimerkiksi käsien nostelu ja liikuttelu tuntui raskaalta. Siksi toin mukaanani höyheniä, joista tulikin ryhmän suosikki. Höyhen toimi kevyenä apuvälineenä liikuttamaan käsiä musiikin mukana, höyhen teki kaaria ja kiemuroita ja liiteli ilmassa kuin itsestään, välillä se myös silitteli ja kuunteli paikallaan.

Halusin valita musiikkiliikuntaa ryhmään ja päädyin valitsemaan polskan. Musiikkiliikunta piti suunnitella niin, että tanssi oli mahdollista tehdä istuen tai maaten. Tavoitteenani oli tuoda tuttuempoinen ja jakoinen tanssittava laulu, jossa on helppo löytää yhteinen syke, sellainen jossa on selkeät osat, jotta liikkeen voi luontevasti vaihtaa esimerkiksi A- ja B-osien tai dynamiikan mukaan.

Valitsin sellaisen laulun, joka ei ole kenellekään tuttu entuudestaan. Halusin tarkastella ryhmän oppimista, tuleeko laulusta tuttu, muistanko mitä tämän musiikin soidessa tehdään, mikä tunnelma ryhmään tulee kun musiikki alkaa olla tuttu ja laitan sen soimaan. Jalat ja kädet voivat tehdä sykettä, vaikka ei voisikaan nousta ylös seisomaan. Teimme ensin yhteisiä polskaliikkeitä ja vähitellen ohjeistin C-osassa keksimään omia tanssiliikkeitä. Teimme tätä polskaa jokaisella kerralla ja videoita analysoidessani huomasin, että mitä tutummaksi laulu tuli, sitä vähemmän minun piti enää ohjeistaa liikkeitä tai liikkeen aloittamista, polskajalat - ja kädet alkoivat tanssia heti ensimmäisestä äänestä lähtien. Musiikkina oli Hohka yhtyeen Riikan polska.

8 Palaute ja havainnot

Olen havainnoinut musiikkiryhmän toimintaa videotallenteista, ohjatessani ryhmää sekä tekemistäni muistiinpanoista. Pyysin lisäksi palautetta ryhmään osallistuneilta sekä osastolla työskennelleiltä hoitajilta. Musiikkiryhmää ei ollut seuraamassa kuin muutaman kerran joku osaston hoitajista, joten he antoivat palautetta myös sen perusteella mitä pystyivät havainnoimaan asukkaista heidän arjessaan.

Koska musiikkiryhmäläisillä oli mielenterveydellisiä sairauksia ryhmän havainnointi ja siitä mahdollisten johtopäätösten tekeminen oli hankalaa, koska näin musiikkiryhmäläisiä vain tuokion ajan. Mielenterveydelliset sairaudet ovat monimutkaisia ja siksi tuntui vaikealta esittää mitään varmaa tulkintaa esimerkiksi siitä mitä jokin tietty reaktio heissä tarkoitti. Minun täytyi enimmäkseen luottaa samaani suoraan palautteeseen ja välittömiin reaktioihin, omiin ja ryhmäläisten tunteisiin. Tärkeäksi osaksi muodostui sensitiivinen kuuntelu ja aktiivinen vuorovaikutus ryhmän kanssa. Palautteet ryhmältä olivat positiivisia ja usein lyhyitä, muutaman sanan ajatuksia tai esimerkiksi lempilaulun nimi. Tärkeimmät palautteet sain olemalla vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa. He kertoivat usein jos eivät pitäneet tai pitivät erityisesti jostain. Kun tulin maanantaiaamuisin osastolle oli mukava kuulla, että minua oli odotettu, tämä oli tärkein palaute minulle.

8.1 Ryhmän vahvistamisen havainnointi

Opinnäytetyöni yhtenä teemana ja tavoitteena oli ryhmän vahvistaminen ja osallistaminen. Myös osaston hoitajan yhtenä toiveena oli ryhmään osallistuvien tutustuminen toisiinsa. Tutustuminen vaatii aikaa, vaikka asukkaat asuvatkin samalla osastolla. Seitsemän kerran aikana musiikkiryhmän naiset pääsivät tutustumaan toisiinsa, muutos ryhmässä oli huomattava kun vertasin ensimmäistä ja viimeistä tapaamiskertaa. Ryhmään oli muodostunut avoin ilmapiiri. Musiikkiryhmäläiset ottivat kontaktia aktiivisesti toisiinsa ja kuuntelivat ja kommentoivat muiden ajatuksia. Ryhmässä vallitsi humoristinen tunnelma ja asukkaat nauroivat reilusti yhdessä sekä muille että itselleen.

Ryhmäläisten osallistuminen musiikkiryhmässä vaihteli osallistujien kesken. Toiset olivat hyvin aktiivisia kun taas toiset kuuntelivat enemmän. Annoin osallistujien valita itse paikansa ryhmässä ja vakiopaikat muodostuvat nopeasti. Toiset halusivat istua takana

omassa rauhassaan ja toiset lähempänä. Jokainen ihminen reagoi ryhmätilanteessa eritavalla ja myös musiikki vaikuttaa meihin kaikkiin omalla henkilökohtaisella tavallaan. Ohjaajana yritin olla tasavertaisessa vuorovaikutuksessa myös niiden naisten kanssa, jotka eivät välttämättä näyttäneet osallistumistaan vaan saattoivat kuunnella silmät kiinni koko tuokion ajan. Oli häkellyttävää huomata, että vaikka silmät olisivat koko toiminnan ajan kiinni eikä kasvoista tai eleistä saisi palautetta, tuttu tai muistoja herättävä musiikki sai silmät avautumaan. Kävin usein kysymässä kysymyksen myös näiltä naisilta, jotka vaikuttivat poissaolevilta. Otin heitä kädestä kiinni ja juttelin, jolloin silmät saattoivat avautua ja esimerkiksi matkamuistot tulivat mieleen.

Musiikin ja siitä syntyvien ajatusten ja muistojen jakaminen yhdistää, mutta vaatii luottamusta muihin ryhmäläisiin ja ohjaajaan. Seniorisäätiön vapaaehtoistyön suunnittelija Silva Siponkoski kirjoitti antamassaan palautteessa: ”Yllätyksekseni sarja (musiikkiryhmien tuokiot) olisi voinut olla pidempi. Asukkaista ja hoitajista tuntui, että ryhmää olisi voinut vielä jatkaa. Usein meidän toimintaympäristössämme seitsemän kerran sarjat ovat liian pitkiä. Monen asukkaan kunto saattaa muuttua niin paljon, että ryhmän kokonaisuus hajoaa. Asukkaita havainnoidessa pystyi huomaamaan uuden oppimista ja sitoutumista sisältöön ja koko ryhmän toimivuuteen.”

Ilmapiiri ja tunnelma musiikkiryhmässä oli kaikkia kunnioittava ja tuntui että ryhmäläiset tukivat toisiaan: jos toisen oli vaikea nostaa kättään ylös niin vieruskaveri auttoi. Musiikki on hienovarainen ja inhimillinen työväline tulla lähelle toista ihmistä ja osoittaa kiinnostusta toista ihmistä kohtaan. Tuntui, että musiikin avulla musiikkiryhmäläiset näkivät toisistaan myös sellaisia asioita mitä muuten eivät näkisi. He olivat innoissaan toisen matkakokemuksista ja innostuivat toisen ehdottamasta yhteislaulutoivomuksesta. Oli myös tärkeää huomata, että osallistujat kävivät säännöllisesti musiikkiryhmän tuokioissa.

8.2 Lauluvoimaa

Toisena isona teemana opinnäytetyössäni oli laulu ja yhdessä laulamisen ilo. Lauloimme paljon ja laulaminen oli reipasta ja tunteikasta alusta asti. Huomasin, että nämä naiset olivat laulaneet paljon. Suunnittelin musiikkituokion loppuun toivelauluhetken, ryhmäläiset saivat valita laulutoiveitaan ja lauloimme niitä yhdessä. Laulaminen oli kuulunut monen asukkaan lapsuuteen ja nuoruuteen. Laulujen sanat olivat lähes kaikilla muistissa erittäin hyvin.

Muita kuin toivelauluja valitessani keskityin siihen, että laulut olisivat tuttuja. Sain toivelaulujen perusteella myös hyvin selville mitkä laulut olivat naisten suosikkeja. Toivelaulujen osalta ei ollut mitään aihe rajausta, lauloimme esimerkiksi *Rati riti rallaa- laulua* huh-tikuun lopulla. Yksi koskettavimmista lauluhetkistä oli, kun lauloimme osaton olohuoneessa *Maa on niin kaunis kirkas Luojan taivas*.

8.3 Oman työskentelyni havainnointi

Kolmantena isona teemana ja tavoitteena opinnäytetyössäni oli oman toiminnan havainnointi ja oman osaamisen kehittäminen uudessa ympäristössä. Tällä työllä onkin ollut suuri merkitys itselleni ja oman ammatillisen oppimiseni kannalta.

Lähdin suunnittelemaan ja pohtimaan musiikkiryhmän ohjaamista vailla aiempaa kokemusta vanhusten kanssa musisoinnista tai oman ryhmän ohjaamisesta ikäihmisille. Opin ajattelemaan ohjaustyötäni enemmän elämyksen ja ilon kautta. Opin toimimaan ikäihmisten ja juuri tämän ryhmän parissa ja löysin tavan olla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Huomasin, että oma ohjaustapani ja esimerkiksi puhetapani on erilainen kuin pienten lasten kanssa. Täytyi löytää kyky kommunikoida niin, että en ole liian ”lapsellinen”, mutta en myöskään liian ”opettajamainen”. Halusin olla tasavertaisessa vuorovaikutussuhteessa ryhmään osallistuvien kanssa ryhmän toimijuuden tukemiseksi ja oman työni mielekkyyden ja tasapainon löytämiseksi.

Huomasin, että tarvitaan omaa, vahvaa näkemystä ja uskoa omaan tekemiseensä vaikka olisi aluksi epävarma. Vaikka vastaanotto osaston henkilökunnan puolelta oli lämmin, huomasin silti että olen jollain tapaa ulkopuolinen ja erillinen toimija osastolla. Tuntui esimerkiksi siltä, että hoitajan läsnäolo musiikkiryhmässä oli hankala toteuttaa, mikä olisi ryhmän arvioinnin ja havaitsemisen kannalta kallisarvoista. Hoitajat näkevät asukkaita muutenkin kuin musiikkiryhmässä ja tietävät heidän taustansa paremmin. Huomasin suhtautuvani tähän asiaan painokkaasti, vaikka ymmärrän työn laadun tuomat rajoitteet ja osaston hoitajien aikaresurssit. Tämänkin takia halusin painottaa musiikkiryhmän toiminnan sopivuutta arkeen. Erillisenä osana tällaista musiikkiryhmän toimintaa olisivat konsertit ja muut tapahtumat, jotka eivät välttämättä ole säännöllisiä. Ryhmätoiminnassa oleellista on mielestäni se, että ryhmä kokoontuu suurin piirtein samanlaisena osallistujien osalta ja musisoi säännöllisesti. Tämä on ryhmän vahvistumisen ja toimimisen kannalta tärkeää.

Oman työskentelyni havainnoin kannalta oli tärkeää, että videoin musiikkiryhmän tuokiot. Oman ohjauksen, liikkeiden, eleiden, ilmeiden ja puhutavan tarkastelu videolta on opettavaista ja monet asiat ovat sellaista mitä ei itse tekemisen lomassa huomaa. Tärkeää oli tehdä videoinnista huomaamatonta, koska tieto kuvaamisesta saattaa jännittää tai ahdistaa ihmistä.

9 Pohdintaa

"Matkustan ympäri maailmaa, laukussa leipää ja piimää vaan, jos mua hiukkasen onnistaa niin uuden ystävän saan." Tämä laulu aloitti meidän jokaisen kohtaamisemme ja tuntui, että käden puristus ja toiselle laulaminen olivat tärkeä kohtaamisen hetki. Huomasin ja tunsin laulun ja musiikin voiman; minä laulan tämän laulun juuri sinulle, pidän sinua kädestä kiinni ja katson silmiin. Tuntuu, että yhteinen sävel ja hetki uppoutuivat jonnekin syvälle sisimpään, ihan kuin olisimme tunteneet jo kauan.

"Meillä on aikaa" tuntui tätä projektia tehdessäni tärkeältä ajatukselta. Kiire ympäröi varmasti jokaista meistä, niin hoitajia kuin ulkopuolisia työntekijöitä, kulttuurialan osaajia sekä omaisia. Kanneltalon D-osaston olohuoneessa tuntui siltä, että meillä on aikaa. Musiikki myös tarvitsee aikaa, se herättää meissä tunteita ja muistoja, niiden herääminen ja havaitseminen vaativat aikaa.

Tunsin itseni hyvin etuoikeutetuksi, että sain jakaa ajatuksia, muistoja ja tunteita näiden naisten kanssa, jotka osallistuivat ryhmään. Ymmärsin ensimmäisen kerran jälkeen, että aikaa kuuntelulle ja muistojen heräämiselle tarvitaan paljon. Jokainen täytyy kohdata tasavertaisesti, vaikka toisilla kyky kertoa musiikin herättämistä asioista on helpompaa kuin toisille.

Valitsin tämän tavan tehdä opinnäytetyöni, koska halusin tehdä musiikkipedagogin työtä käytännössä ja antaa mahdollisuuden osaston asukkaille nauttia musiikista. Kun lähdin suunnittelemaan projektia, en tiennyt ikäihmisten ohjaamisesta käytännössä tai palvelutalojen toimintakulttuurista juuri mitään. Aihe kiinnosti minua ja olin innostunut kun sain tietää, että Kannelkodissa olisi innokkaita musiikkiryhmän osallistuvia asukkaita. Tällainen lähestyminen ei kuitenkaan ollut helpoin mahdollinen, koska lähdin suunnittelemaan ja selvittämään mahdollisuuksia musiikkiryhmän järjestämiseen yksin.

Jos saisin toivoa miten musiikkipedagogin ammattitaito ja vanhustyö kulkisivat käsi kädessä tulevaisuudessa, keskittyisin yhteistyöhön, toisen ammattitaidon tuomaan tietoon ja taitoon ja siihen mitä syntyisikään kun ne yhdistetään.

Pohdin paljon palvelutaloa paikkana ja halusin ajatella taloa ennen kaikkea ihmisten kotina. Palvelutalo on siellä asuvan ihmisen koti, luultavasti viimeinen oma koti. Psykogeriatrisen osaston asukkaat eivät pääsee poistumaan palvelutalosta yksin, joten palvelut on tuotava asukkaille, kodin keskelle. Olisi tärkeää, että kulttuuritoiminta saataisiin osaksi rutiineja ja päivittäistä toimintaa, jotta se ei tuntuisi ylimääräiseltä taakalta ja hoitotoimenpiteiden ja hoitotyöntekijöiden työmäärän lisääntymiseltä. Kyse on paljon hoitokulttuurista ja tavoista. Ohjatessani musiikkiryhmää paikalla ei ollut asukkaiden vastuuhoitajia, muutamalla kerralla joku osaston hoitajista oli paikalla.

Painottaisin työssäni asukkaan kiinnostuksen kohteita ja toiveita Haluaisin työskennellä yhdessä toisen kulttuurialan pedagogin kanssa ja luoda palvelutaloon ilmapiirin, jossa musiikki ja taide ovat osa kotia jos asukkaat niin haluavat, ehkä viikon aikana voisi käydä laulutunnilla tai soittaa ystävän kanssa lempimusiikkia.

Lähteet

Ahdistuneisuushäiriö. 2015. Terveysportti http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00851&p_haku=ahdistuneisuush%C3%A4iri%C3%B6

4.11.2015

Anttila, Eronen, Kallio ym. 2012. Persoona 2. Kehityspsykologia 2017. Edita. Helsinki

Eronen, Kalakoski, Kanninen. Persoona 1. 2007. Psykologian perusteet. Edita. Helsinki

Hansen, Maija 2015. Seniori hyvinvointitreeni - hyvää mieltä ja oloa ryhmästä. Suomen mielenterveysseura. Jaarli Oy.

http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/seniori_hyvinvointi-reenit_final_web.pdf

Hakonen, Sinikka 2013. Marin Marjatta & Hakonen Sinikka (toim.): Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. PS-kustannus. Jyväskylä

Helsingin seniorisäätiö. 2015. <http://www.seniorisaatio.fi/saatio>. 18.11.2015

Heikkinen, Kirsi 2012. Musiikki tehoaa kuin lääke. Hyvä terveys- lehti. 12/2012 ,1
http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mika_vikana/musiikki_tehoaa_kuin_laake

Hintsala, Malla 2013. Huhtinen-Hildèn, L. & Vilkuna, A-M (toim.) Kulttuurinen vanhustyö - taide kumppanina läpi elämän. Mikrokirjassa.

http://www.metropolia.fi/fileadmin/user_upload/Kulttuuri/Kehittaevae_hanketoiminta/julkaisut/kulttuurinen_vanhusty%C3%B6_web.pdf

Hohenthal-Antin, Leonie. 2008 Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. PS-kustannus. Jyväskylä

Hohenthal-Antin, Leonie. 2009. Teoksessa Muistot näkyviksi. PS-kustannus. Jyväskylä

Hongisto-Åberg, M. Lindeberg-Piiroinen, Mäkinen Leena. 2001. Musiikki varhaiskasvatuksessa Warner/Chappell Music Finland

Huhtinen-Hildén, Laura. 2013. Kulttuurinen vanhustyö nyt ja tulevaisuudessa. Tahtoa, toimintaa ja teoriaa. Osaattori ja Lasipalatsin Mediakeskus Oy
uusi.osaattori.fi/media/filer_public/2013/11/25/tahtoa_toimintaa_osaattori.pdf

Huhtinen-Hildén, L. & Vilkuna, A-M. 2013. Kulttuurinen vanhustyö - taide kumppanina läpi elämän. Mikrokirjassa.
http://www.metropolia.fi/fileadmin/user_upload/Kulttuuri/Kehittaevae_hanketoiminta/julkaisut/kulttuurinen_vanhusty%C3%B6_web.pdf

Jukkola, Risto 2003. Marin Marjatta & Hakonen Sinikka (toim.): Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. PS-kustannus. Jyväskylä

Juntunen Marja-Leena, Perkiö Soili, Simola-Isaksson Inkeri 2010. 11, 46. Musiikkia liikku. Helsinki. WSOYpro Oy.

Kari Minna & Saarelainen Kirsi 2012. Opinnäytetyö Toimintakyvystä toimijuuteen.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54547/Kari_M.%20Saarelainen_K.pdf?sequence=1

Kautto, Mikko 2004. Ikääntyminen voimavarana.
Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarjassa 33/2004 .
http://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304_Ik%C3%A4%C3%A4ntyminen%20voimavarana.pdf/7660c14f-763b-485e-9a56-eff59c1bfd7c, 11.11.2015

Kopakkala, Aku 2005. Porukka, jengi, tiimi : ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Edita.

Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria. AMK-lehti/UAS- Journal
<http://www.uasjournal.fi/index.php/uasj/article/viewFile/1369/1295>

Masennussairaus 2015. Terveysportti 4.11.2015
http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00542&p_haku=masennus

Mielenterveysseura. 2015

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/muistelu-mielen-voimavara-ja-identiteetti%C3%B6n%C3%A4>

Musiikinopetus Suomessa. 2015

http://www.musiikinopetus.fi/fi/jarjestelma/varhaisian_musiikkikasvatus 8.11.2015

Numminen, Ava. 2010. Sovella taidetta.

<http://www.sovellataidetta.fi/material/46>

Rakenteita ratkomassa - Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön käytäntöjä ja toimintamalleja. 2014. Taiteen edistämiskeskus

Pulkkinen, Pirkko 2003. Marin Marjatta & Hakonen Sinikka (toim.) Teoksessa Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. PS-kustannus. Jyväskylä

Saarenheimo, Marja 2012. Yleistä ikääntymisestä. Teoksessa Mielen terveys vanhuudessa. Toim. Heimonen, S & Pajunen, H. Edita

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. University Press. Oulu.

Skitsofrenia. 2015. Terveysportti 4.11.2015

http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00840&p_haku=skitsofreni

Särkämö T, Huotilainen M. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. Suomen lääkärilehti 17/2012, 1334–1339. http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/2012/nosto17_3.pdf

Taipale, Mona 2007. Ikääntyneiden innostamisen sosiokulttuurisia käytäntöjä. Teoksessa Hämäläinen, Juha – Nivala, Elina (toim.): Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Kuopio: Suomen Sosiaalipedagoginen Seura ry. 231–243. Sillanpää Liinan opinnäytetyössä Musiikkia vanhustyön muuttuvalla kentällä

Taiteen edistämiskeskus 2014.

<http://www.taike.fi/fi/web/varsinais-suomi/hankkeen-keskeiset-tulokset1>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia, Taiku-projektin loppuraportti. 2012–2014. Opetusministeriö.

<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/taiteesta-ja-kulttuurista-hyvinvointia>

Vanhustyön keskusliitto

<http://www.vahvike.fi/fi/muistelu>

Varhaisiän musiikkikasvatus. Musiikinopetus Suomessa. 2015.

http://www.musiikinopetus.fi/fi/jarjestelma/varhaisian_musiikkikasvatus, 6.11.2015

Vehviläinen, Sanna 2014. Ohjaustyön opas. Gaudeamus

Von Branderburg, Cecilia 2008. Opetusministeriö. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä - Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm12.pdf?lang=en>

Tuntisuunnitelmat

"Jos mua hiukkasen onnistaa niin uuden ystävän saan"

(Musiikkiryhmä Kannelkodissa 18.3.2015 klo 11)

Tutustuminen ryhmään ja tervetuloa toivotus, oma esittely

Matkustan ympäri maailmaa

Pyöritä harteitas ystävään

Metsä ja koivut

- katsottiin yhdessä Berndt Lindholmin maalausta Metsänsisusta.
- kuunneltiin Sibelius: Koivu (cd: Jean Sibelius, Piano Works pianisti Janne Mertanen)
- huivitanssi (oman liikkeen keksiminen musiikkiin), Sibelius : Koivu

Lintu lensi oksalle, lauluna ja yhteisinä taputuksina

Laulutoiveina

- Minun kultani kaunis on
- Taivas on sininen ja valkoinen

Paljon kiitoksia, loppulaulu

”Talintintti maaliskuussa”

(Musiikkiryhmä Kannelkodissa 23.3.2015. klo 11)

Matkustan ympäri maailmaa

Pyöritä harteitas ystävään

Rakasta itseäsi kortit, jokainen saa valita yhden mieluisan.

Kuunnellaan samalla Sibeliuksen Koivu

Lintu lensi oksalle laulu ja yhteiset taputukset

Talintintti maaliskuussa laulu

Riikan polska

– oman liikkeen keksiminen yhdessä, improvisointi taputuksin, tömistyksin ja keinutellen

Laulutoiveina

- Muurari
- Kalliolle kukkulalle
- Tein minä pillin pajupuusta
- Minun kultani kaunis on
- Hummani Hei!

Paljon kiitoksia

"Tuoreeks terveeks"

(Musiikkiryhmä Kannelkodissa 30.3.2015)

Matkustan ympäri maailmaa

Pyöritä harteitas ystävään

- laulu ja venyttely
- . tee käsillä iso aurinko, sama pelkillä sormilla

Virpomisrunoja

- tiedätkö virpomisrunoja, oliko lukemani tuttuja?

Kananpoikien tanssi Modest Mussorsgy: Näyttelykuvia

- höyhentanssi käsillä, oman liikkeen keksiminen

Talitintti maaliskuulla laulu

Riikan polska

- omat ja yhteiset polskaliikkeet taputellen käsiä yhteen, reisiin, hiljaa, kovaa, tömistäen jalkoja ja keinutellen

Lintu lensi oksalle laulu ja yhteiset tutut taputukset

Emma, kuunnellaan ja samalla käyn tanssittamassa jokaista vuorollaan käsistä

Laulutoiveina

- Rosvo Roope,
- Tääl' yksinäni laulelen,
- Jo Karjalan kunnalla

Paljon kiitoksia

"Näin sävel soi askeleen"

(Musiikkiryhmä Kannelkodissa 7.4.2015 klo 11)

Matkustan ympäri maailmaa

Pyöritä harteitas ystäväin

- uutena liikkeenä pyöriytykset/rullaus käsillä Tarjan toiveesta

Musiikkimatka Ranskaan

- postikortteja Ranskasta ja erityisesti Pariisista

- oletteko matkustanee, missä, kenen kanssa, millä matkustitte, mitä teitte?

Kuunnellaan Edit Piaf: La Vie en Rose

- katsellaan samalla kortteja, mitä laulu tuo mieleen, onko tuttu?

Ranskalaiset korot lauletaan

Höyhentanssi Edit Piafin musiikkiin

Takaisin Suomeen Topeliuksen Kevätrunon myötä

Pääsiäisen kunniaksi lauletaan suomalaisia hengellisiä lauluja:

- Oi muistatko virren

- Suojelusenkeli

- Mun kanteleeni

- Suomalainen rukous

- Tääl yksinäni laulelen

Riikan polska

- omat polska liikkeet tuttuun kappaleeseen, jalkoihin liikettä, nopeasti ja hitaasti

Paljon kiitoksia

"Kalliolle kukkulalle"

(Musiikkiryhmä Kannelkodissa 13.4.2015 klo 11)

Matkustan ympäri maailmaa

Pyöritä harteitas ystävään

Kevätruno

- muistatko muita runoja, onko lempirunoja?

Rakasta itseäsi- kortit

- jokainen saa valita yhden ja kertoa mitä kortissa lukee tai mikä kuva siinä on, mitä tuo mieleen, miksi valitsin tämän kortin?

- kansanmusiikkia taustalla (Hohka)

Vem kan segla för utan vind

- luen sanat ruotsiksi, mistä laulu kertoo, onko tuttu?

- lauletaan muutaman kerran

- kuunnellaan lauluyhtymusiikkia, The Real Group: Vem kan segla för utan vind

Kalliolle kukkulalle

- lauletaan kaksi erilaista versiota sekä kansanlaulu, että Chydeniuksen säveltämä

- kuunnellaan Kalliolle kukkulalle Chydeniuksen poikien esittämänä levyttä Isän kädestä

Riikan polska

- omat polska liikkeet, käsiin liikettä ja kurkotetaan myös kohti kattoa

Laulutoiveina

- Lapin äidin kehtolaulu

- Tula tullallaa

- Päivänsäde ja menninkäinen

- Sinisiä punasia ruusunkukkia

Paljon kiitoksia

"Karhunpoika sairastaa"

(Musiikkiryhmä Kannelkodissa 20.4.2015 klo 11)

Matkustan ympäri maailmaa

Pyöritä harteitas ystävään

Lastenlaulupäivä

- luen Prinsessa ja herne sadun (H.C Anderssen)

Lauletaan yhdessä ja keskustellaan lastenlauluista, onko lempi lastenlauluja, mitä muistoja nämä tuovat mieleen?

- Kas kuusen latvassa (liikkeet mukana)

- Hopoti hopoti

- Ihme ja kumma

- Sininen uni

- Karhunpoika sairastaa

- Ihahhaa

- Päivänsäde ja menninkäinen

Riikan polska

- omat polskaliikkeet

Laulutoiveina

- Piippolan vaari

- Vaarilla on saari

- Hämähämähäkki (perinteiset käsiliikkeet)

- Ratiritiralla

Paljon kiitoksia

"Lapista Pariisin juhliin"

(Musiikkiryhmä Kannelkodissa 27.4.2015 klo 11)

Matkustan ympäri maailmaa

Pyöritä harteitas ystävään

Kevät tarina Muumikirjasta

Lapin äidin kehtolaulu

- lauletaan (Taimin viime kerran toiveena)

- kuunnellaan Lapin äidin kehtolaulu Soile Isokosken esittämänä, höyhentanssi lauluun

Tula tullallaa lauletaan

Riikan polska

- omat polskaliikeet

Muistellaan musiikkimatkaa Ranskaan

- katsellaan postikortteja yhdessä, jutellaan ulkomaanmatkoista

- kuunnellaan Edit Piafin lauluja

Laulutoiveina

- Satumaa

- Maa on niin kaunis

- Siniristolippumme

- Sunnuntaiaamuna

- Lähteellä

- Minun kultani kaunis on

Paljon kiitoksia

Juhlatarjoilu viimeisen kerran kunniaksi, vaahtokarkkeja, macaronseja siideriä

Palautelomakkeet

Palautekysely Kannelkodin musiikkiryhmään osallistuneille

Mitä sinulle jäi erityisesti mieleen musiikkiryhmästä?

Mikä oli lempilauluisi tai kuunneltu musiikki musiikkiryhmässä?

Mitä parannusehdotuksia sinulla olisi musiikkiryhmän tuokioihin?

Haluaisitko osallistua musiikkiryhmään tai johonkin muuhun kulttuuriryhmään (mihin?) jatkossa?

Mitä kulttuuri (musiikki, kuvataide, kirjallisuus, tanssi) sinulle merkitsee?

Kiitos vastauksestasi ja hyvää kesän odotusta! :)
Ystävällisin terveisin Ellen Rantama

**Palautekysely musiikkiryhmästä
Kannelkodin henkilökunnalle**

Mitä mieltä asukkaat ovat olleet musiikkiryhmästä?

Ovatko musiikkiryhmään osallistuneet puhuneet ryhmään osallistumisesta/siellä tehdyistä asioista viikolla tapaamiskertojen välillä? Jos ovat, niin mitä?

Oletko huomannut muutosta asukkaan käytöksessä tai aktiivisuudessa musiikkiryhmän jälkeen?

Olisiko musiikkiryhmälle tai jollekin muulle kulttuuriryhmälle jatkossa tarvetta osastolla?

Mitä kulttuuri (musiikki, kuvataide, kirjallisuus, tanssi) sinulle merkitsee?

Kiitos vastauksestasi ja hyvää kesän odotusta! :)
Ystävällisin terveisin Ellen Rantama