

MUISTONI SÄVELIN

Elämänkaaren musiikki -kurssi ikäihmisille

Heli Erkkilä ja Erika Jokinen

Opinnäytetyö, kevät 2012

Diakonia-ammattikorkeakoulu

DIAK Etelä, Järvenpää

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)+ diakoniatyön virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Erkkilä, Heli & Jokinen, Erika. Muistoni sävelin. Elämänkaaren musiikki -kurssi ikäihmisille. Diak Etelä, Järvenpää, kevät 2012, 51 s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) + diakoniatyön virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli havainnoida ja tutkia Elämänkaaren musiikki -ryhmän toimivuutta lyhyenä, kurssimuotoisena toteutuksena ja parityönä ohjaamalla. Tavoitteena oli lisäksi selvittää kurssin toimivuus seurakuntaympäristössä ja soveltuvuus maahanmuuttajaryhmille.

Toiminnallinen ja kehittämispainotteinen opinnäytetyö, kaksipäiväinen Elämänkaaren musiikki -kurssi, toteutettiin Vuosaaren seurakunnassa. Kurssi oli suunnattu ikäihmisille. Sen tavoitteena oli ryhmäläisten voimaannuttaminen musiikin, omakohtaisen elämänkaaren läpikäymisen ja keskustelun avulla.

Elämänkaaren musiikki -kurssin suunnittelu alkoi marraskuussa 2011 ja se toteutettiin Merirasti-kappelissa helmikuussa 2012. Kurssille osallistujia oli kymmenen. Kurssin toteutusta pidettiin onnistuneena sekä kurssilaisten palautteissa että kurssin ohjaajien kokemuksen mukaan.

Kurssimuotoisen toteutustavan todettiin toimivan hyvin. Tällainen toteutustapa vaatii kuitenkin riittävän väljän ohjelmarungon. Parityönä ohjaaminen soveltui hyvin ohjaamistavaksi, erityisesti reflektiomahdollisuutensa vuoksi. Seurakunnan todettiin soveltuvan hyvin toimintaympäristöksi muun muassa tavoitavuutensa, yhteistyömahdollisuuksiensa, tilojensa ja välineidensä suhteen. Havaittiin, että maahanmuuttajaryhmille kurssia pidettäessä tulee huomioida heidän kulttuuri- ja musiikillinen taustansa.

Opinnäytetyö vahvisti opinnäytetyön tekijöiden aiempaa käsitystä musiikin vaikuttavuudesta ja toimivuudesta elämänkaarityöskentelyn osana. Lähdeaineiston ja Elämänkaaren musiikki -kurssin kokemusten perusteella havaittiin, että ikäihmisten kanssa työskentelevien tietoa ja ymmärrystä musiikin ja laulamisen monista myönteisistä vaikutuksista tulisi lisätä.

Asiasanat: elämänkaari, ikäihminen, ikääntyminen, musiikki, ryhmätoiminta, vanhuus

ABSTRACT

Erkkilä, Heli & Jokinen, Erika

Memories in tunes. Music of a Lifetime. A course for elderly people. 51 p., 3 appendices. Language: Finnish. Järvenpää, Spring 2012.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services

The goal of this thesis was to observe and examine the functionality of the 'Music of a Lifetime' course. The aim was to carry out the course as a short-time project led by a pair. It also aimed to discover the suitability of the course in a Church environment and its application for groups of immigrants.

The functional thesis, emphasizing development, was a two-day 'Music of a Lifetime' course that took place in Vuosaari parish. The course was directed towards elderly people. Its goal was to empower the members of the group by music, using conversations, to examine their life history.

The planning of the 'Music of a Lifetime' course started in November 2011 and was completed in Merirasti Chapel in February 2012. There were ten participants on the course. Carrying out the course was considered a success both by the participants and the leaders.

The course model was deemed to function well, although the program outline would require flexibility. Two people working as a pair created a good opportunity for cross reference and reflection. The parish was considered a suitable environment for this exercise; for being easy to reach, for the opportunities to cooperate as well as the facilities and equipment. It was noted that when holding this type of course for immigrants in the future that their cultural as well as musical background should be taken into consideration.

The thesis strengthened the authors' earlier understandings of the influence and functionality of music as part of the working with life span issues. Based on the experience of the 'Music of a Lifetime' course and the source material, it was possible to determine that it would be appropriate to increase the knowledge and understanding of the benefits of music and singing amongst those who work with elderly people.

Key words: lifetime, elderly person, aging, music, team work, old age.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET	8
2.1 Aiheen valinta	8
2.2 Elämänkaaren musiikki -kurssin tavoitteet.....	9
2.3 Opinnäytetyön tavoitteet ja aiheen rajaus.....	9
3 MUSIIKIN MERKITYS AIKAISEMPIEN TUTKIMUSTEN JA HANKKEIDEN POHJALTA	11
3.1 Aikaisempia tutkimuksia ja hankkeita	11
3.2 Musiikin hoitava vaikutus	13
3.3 Musiikki muistojen aktivoijana ja elämän jäsentäjänä.....	14
3.4 Musiikin sosiaalinen vaikutus	15
4 ELÄMÄNKAARITYÖSKENTELYN MERKITYS AIEMPIEN TUTKIMUSTEN MUKAAN	17
4.1 Vanhuus elämänvaiheena	18
4.2 Muistelun merkitys.....	19
5 RYHMÄDYNAMIIKAN VAIKUTUS.....	22
5.1 Ryhmän kehityskulku.....	22
5.2 Vuorovaikutuksellinen tukeminen	23
6 TOIMINNAN SUUNNITTELUA	25
6.1 Toteutusympäristö ja kohderyhmä	25
6.2 Laulujen valintaperusteet.....	26
7 ELÄMÄNKAAREN MUSIIKKI -KURSSIN TOTEUTUS	29
7.1 Aloitukset ja lapsuusvuodet.....	30
7.2 Nuoruuden ja aikuisuuden vuodet	31
7.3 Aikuisuus ja ikääntyminen	32
7.4 Kuoleman kohtaaminen ja toivo	32
7.5 Tulevaisuus edessämme	33
8 TOIMINNAN JA TAVOITTEIDEN ARVIOINTIA	35
8.1 Toimintamuodon, -ympäristön ja sisällön sopivuus	36
8.2 Parityöskentelyn toimivuus	38
8.3 Kurssilaisten palaute ja arviointi	39
9 POHDINTAA	41

LÄHTEET	45
LIITTEET	49
LIITE 1: Palautekysely	
LIITE 2: Tapahtumamainos	
LIITE 3: Kurssikirje	

1 JOHDANTO

Väestön ikärakenne Suomessa muuttuu tulevaisuudessa selkeästi. Tilastokeskuksen mukaan yli 65-vuotiaiden osuus Suomen väestöstä oli vuonna 2000 15,0 prosenttia. Vuoteen 2030 mennessä sen ennustetaan kasvavan 26,3 prosenttiin. Tämä tarkoittaa, että joka neljäs Suomessa asuva olisi tuolloin vanhus. (Tilastokeskus 2012.)

Ikääntyneiden määrän kasvaessa ja eliniän noustessa ikäihmiset tarvitsevat yhä enemmän hoitoa ja palveluja. Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen (STM 2008) mukaan valtakunnallisena tavoitteena vuoteen 2012 mennessä on muun muassa, että 75 vuotta täyttäneistä henkilöistä 91–92 prosenttia asuu kotona itsenäisesti tai tarkoituksenmukaisten sosiaali- ja terveystalvelujen turvin.

Itsenäinen asuminen voi muuttua erilaisten sairauksien tai liikkumisen rajoittumisen vuoksi eristäytymiseksi. Sosiaalinen kanssakäyminen saattaa minimoitua vain kotihoidon palvelujen hoitajien käynteihin. Hoidon turvaamisen lisäksi myös ikääntyneiden sosiaalisten suhteiden mahdollistaminen ja ylläpitäminen sekä yksinäisyyden torjuminen ovat tärkeitä hyvinvoinnin turvaamiseksi. Jokaiselle, myös ikäihmiselle, olisi turvattava yhteiskunnassamme osallisuus. Kulttuurinen osallistuminen ja tuottaminen edistävät ikäihmisten osallisuuden ja näkyväksi tulemisen kokemusta.

Monet järjestöt, yhdistykset ja seurakunnat tekevät jo laajasti syrjäytymistä ennaltaehkäisevää työtä järjestämällä muun muassa erilaisia kerhoja, retkiä ja ystävätoimintaa. Nämä toiminnot tukevat ikäihmisten osallisuutta ja torjuvat yksinäisyyttä.

Kirkon vanhustyön strategian 2015 mukaan kirkon diakoninen vanhustyö on perusseurakuntatyötä. Sen tulee toimia inhimillisen vanhuuden puolestapuhujana ja olla mukana ihmisen erilaisissa elämänvaiheissa ja vahvistaa henkistä ja hengellistä elämää niin, että vanhus voi elää turvallisesti ja aktiivisesti seurakunnan yhteydessä. Diakonisessa vanhustyössä myös sielunhoito ja muistelu

ovat tärkeitä. Muistelu on yksi vanhuuden eheytyksen väline. Erilaisissa muistelu- ja elämäkertomusrhythmissä voidaan yhdessä muiden kanssa tarkastella elettyä elämää ja löytää merkityksiä omalle elämälle. Lisäksi sielunhoidon kautta voidaan vapautua oman elämän syyllisyyksistä ja häpeästä. Seurakuntien pienryhmätoiminnan tulee luoda toimintaedellytykset tällaiselle toiminnalle. (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 16-19.)

Viime vuosina ovat yleistyneet kirjoituskurssit ja -ryhmät, joissa käydään läpi omaa elämäntaakkaa. Oman elämäntaakan vaiheisiin perehtyminen tarjoaa mielenkiintoisen matkan omaan historiaan ja auttaa osaltaan ymmärtämään nykyistä elämäntilannetta. Elämäntaakkeensa tutustuminen mahdollistaa ihmiselle pysähdyksen menneisyyden tapahtumissa ja auttaa pohtimaan elämäänsä. Elämäntaakarhythmissä on myös mahdollista peilata elämäänsä ja kokemuksiaan toisten kokemuksiin.

Elämäntaakan musiikki -kurssi huomioi kirkon vanhustyön strategian tavoitteet elämäntaakarituaalisuuden mahdollistamisesta. Kurssi tukee uudenlaisten ja innovatiivisten työtapojen kehittämistä sekä etsivää ja ennaltaehkäisevää kirkon diakonista vanhustyötä.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

Työssään musiikinopettajana, tämän opinnäytteen toinen tekijä, Heli Erkkilä on saanut nähdä musiikin monipuolisen ja monetasoisen vaikutuksen ihmisten elämään. Musiikki toimii hyvänä työvälineenä myös elämään liittyvien kysymysten ja ilmiöiden käsittelyssä. Musiikin ja muistelun yhdistäminen tarjoaa mielenkiintoisen, uuden näkökulman elämänkaaren vaiheiden pohtimiseen.

2.1 Aiheen valinta

Heli teki musiikin ja muistelun yhdistämiseen perustuvan Elämänkaaren musiikkiryhmä -kehityshankkeen vuonna 2010. Kehittämishanke kuuluu opintojemme Työ, työyhteisöt ja johtaminen -opintokokonaisuuteen. Hanke toteutettiin yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton kanssa. Työ, työyhteisöt ja johtaminen -kehittämishankkeena toteutettu ryhmä oli Helille kaiken kaikkiaan neljäs elämänkaariryhmä. Mainittu ryhmä kokoontui kuutena viikkona Malmin toimintakeskuksessa. Ryhmien runkona oli elämänkaaren mukaan kronologisesti etenevä musiikin ja ohjatun keskustelun kokonaisuus. Ryhmä oli suunnattu ikäihmisille ja siinä vuorottelivat etukäteen suunnitellusti musiikki ja keskustelu.

Kehittämishanke tuotti myönteisen kokemuksen ja palautteen elämänkaaren läpikäymisestä musiikin avulla. Hankkeen myötä virisi halu edelleen kehittää kurssia ja kokeilla erilaisia toimintamuotoja ja -malleja. Toive viedä elämänkaaren musiikkiryhmä seurakuntaan sekä toiminnan kokeileminen leirimuotoisena toi mukanaan tarpeen työparista. Seurakunta toiminta- ja toteuttamisympäristönä olisi myös uusi mielenkiintoinen kokeilu- ja kehittämispaikka elämänkaaren musiikkiryhmälle. Tällaista ei ole aiemmin tietääksemme toteutettu Suomessa.

Usean keskustelun ja ajatustenvaihdon jälkeen päädyimme tekemään opinnäytetyön yhdessä, parityönä. Opinnäytetyön yhdessä tekemiseen innoitti myös se, että Erika Jokinen on oman työnsä puolesta mukana etsimässä ja tutkimassa uusia toimintamuotoja monikulttuurisen työn kehittämisessä. Ikääntyvien maahanmuuttajien määrä on lisääntynyt ikäihmisten palveluissa sekä monissa va-

paa-ajan harrasteryhmissä. Tämä lisää tulevaisuudessa myös tuttujen ja totuttujen toimintamuotojen tarkastelua ja kehittämistä kohti moninaistuvampaa palvelutuotantoa sekä sektorirajat ylittävää yhteistyötä.

Opinnäytetyöhankkeenamme oli kokeilla elämänkaaren musiikkiryhmän toimivuutta kaksipäiväisenä kurssina. Vuosaaren seurakunta tuntui luontevalta valinnalta kurssin kokeiluun, sillä se oli entuudestaan Helille tuttu harjoittelujaksolta. Ehdotuksemme järjestää kaksipäiväinen kurssi sai heti myönteisen vastaanoton seurakunnan diakoniatyössä.

2.2 Elämänkaaren musiikki -kurssin tavoitteet

Elämänkaaren musiikki -kurssin keskeinen tavoite on ryhmäläisten voimaannuttaminen musiikilla ja omakohtaisella elämänkaaren läpikäymisellä. Voimaannuttamiseen tähtää myös ryhmän kolmas oleellinen elementti, keskustelu. Musiikin herättämien muistojen ja mielikuvien avulla viritetään keskustelua menneistä, nykyisistä ja myös tulevista asioista. Ryhmän tarkoituksena onkin ryhmäläisten omakohtaisen työskentelyn lisäksi se, että he voisivat solmia uusia kontakteja samassa elämäntilanteessa oleviin ihmisiin sekä saada ja tarjota vertaistukea toisilleen. Tavoitteena on myös luoda ilmapiiri mahdollisemman avoimeksi, rakentavaksi ja iloiseksi. Musiikki eri muodoissaan on tärkeä väline ilmapiirin luomisessa. Kurssin kauaskantoisempina tavoitteena on tukea musiikin, muistelun ja keskustelun avulla vanhuuden kehitystehtävän, minän eheyden saavuttamista.

2.3 Opinnäytetyön tavoitteet ja aiheen rajaus

Opinnäytetyön puitteissa toteutettavalla Elämänkaaren musiikki -kurssilla pyrittiin tuottamaan tietoa kurssin toimivuudesta tiiviimpänä kokonaisuutena tai leirimuotoisena toteutuksena. Samalla tutkittiin kurssin soveltuvuutta seurakuntaympäristöön. Lisäksi tavoitteena oli tutkia ja kehittää Elämänkaaren musiikkiryhmän toteutusta sekä ohjausta parityönä sekä tutkia työskentelytavan mahdollista soveltuvuutta muun muassa maahanmuuttajaryhmille.

Työ rajattiin käsittelemään musiikkikurssin toimivuutta ja soveltuvuutta lyhyenä kurssimuotoisena toteutuksena seurakuntaympäristössä parityönä ohjaten. Vertailukohteena käytettiin Elämänkaaren musiikki -kurssin aiempaa toteutusta kymmenen kerran kurssina yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton kanssa. Eri-laisten musiikkiryhmien ja toisaalta elämänkaariryhmien toteuttamista on tutkittu eri yhteyksissä, kuten jäljempänä tässä työssä kuvataan, mutta näiden yhdistämisestä ei näyttäisi olevan aiempaa kirjallista materiaalia tai tutkimusta.

3 MUSIIKIN MERKITYS AIKAISEMPIEN TUTKIMUSTEN JA HANKKEIDEN POHJALTA

Musiikki vaikuttaa samanaikaisesti ihmisen tunteisiin, kehoon, neurologisiin ja fysiologisiin toimintoihin, psyykkeeseen ja ihmisten välisiin suhteisiin. Musiikin kautta voidaan kokea tasapainoa ja rauhoittumista. Musiikin avulla ihminen voi kokea myös yhteenkuuluvuutta muiden kanssa. Musiikin on myös todettu edistävän terveyttä lisäten ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa.

3.1 Aikaisempia tutkimuksia ja hankkeita

Musiikin merkitystä ikäihmisten elämässä on tutkittu viime vuosina useissa eri hankkeissa. Tutkimuskohteena on ollut esimerkiksi soittamisen merkitys harrastuksena ikäihmisille (Sirola 2007). Vanhustyön keskusliitto on tutkinut taide- ja virikeryhmiä psykososiaalisena kuntoutuksena (Pitkälä, Routasalo, Blomqvist 2004).

Ikääntyneiden musiikkielämää käsitteleviä tutkimuksia ovat tehneet Suomessa lisäksi muun muassa Hanna-Liisa Liikanen ja Risto Jukkola. Hanna-Liisa Liikasen väitöskirja *Taide kohtaa elämän* käsittelee taide- ja kulttuuritoiminnan vaikutuksia itäsuomalaisissa hoitolaitoksissa. Liikasen (2003) mukaan taide- ja kulttuuritoiminta vaikuttaa neljällä tavalla ihmisen hyvinvointiin. Taide antaa ihmisille elämyksiä ja merkityksellisiä taidenautintoja. Taide- ja kulttuuritoiminnalla on yhteys koettuun terveyteen ja hyvän elämän kokemuksiin. Taideharrastukset synnyttävät yhteisöllisyyttä ja verkostoja, jotka auttavat hallitsemaan elämää paremmin. Lisäksi taide lisää viihtyvyyttä ja kauneutta ihmisten elin- ja työympäristöissä.

Risto Jukkolan pro gradu- työ käsittelee yhteislaulujen käyttöä toimintamuotona dementoituneiden musiikkiterapiassa. Tutkimuksen toimintamuotona oli yhteislaulujen laulaminen. Jukkolan mukaan yhteislaulutilaisuudet lisäävät muun mu-

assa osallistujien fyysistä aktiivisuutta. Tärkeäksi osoittautui myös laulujen huolellinen valinta terapiatilannetta varten. (Jukkola 1999.)

Suomessa on viime vuosina ollut useita ikäihmisten musiikillista osallistumista kehittäviä hankkeita. Eläkeliitossa oli vuosina 2009-2011 Sävel soikoon -hanke, jossa kehitettiin koulutus- ja toimintamalli musiikin hyödyntämiseen vapaaehtoistoiminnassa sekä tuotettiin musiikkimateriaalia hankkeen tueksi. Yhteistyökumppaneina hankkeessa olivat Miina Sillanpään Säätiö sekä Vanhustyön keskusliitto. (Eläkeliitto i.a.)

Miina Sillanpään Säätiö julkaisi vuonna 2011 tutkimusraportin musiikkimateriaaleineen Muistaakseni laulan -hankkeesta. Hankkeen tarkoituksena oli kehittää valtakunnallinen valmennusmalli, jonka avulla tuetaan muistisairaiden henkilöiden toimintakykyä sekä heidän lähiverkostonsa toimintaa. Valmennusmallin vaikuttavuutta tutkittiin tieteellisesti 90:n lievästi tai keskivaikeasti muistisairaana parissa. Hankkeeseen kuului musiikkivalmennusryhmiä sekä erityisesti hanketta varten kehitetty hoitolaulumenetelmä. Hoitolaulumenetelmä on yksi lääkkeettömän hoidon vaihtoehto erilaisissa hoitotilanteissa. (Miina Sillanpään Säätiö i.a.)

Aihepiiriä on tutkittu myös monissa eri kansainvälisissä tutkimuksissa. Nursing standard (2010, 35) referoi 16 tutkimusraporttia ja kahta katsausta (review) musiikin ja laulamisen terapeuttisista vaikutuksista ikäihmisille. Kaikissa näissä tutkimuksissa todetaan musiikista ja laulamisesta olevan hyötyä iäkkäille. Musiikki ja laulaminen vaikuttavat myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Artikkeleissa suositellaan, että hoitajat voisivat antaa läheteitä kuoroihin tai lauluryhmiin erityisesti sellaisille iäkkäille ihmisille, jotka asuvat kotona ja ovat sosiaalisesti eristyksessä.

Musiikin merkityksestä hoitotyössä on tehty myös lukuisa määrä opinnäytetöitä. Opinnäytetöissä aiheet painottuvat usein erilaisten taide- ja virikeryhmien järjestämiseen laitoshoidon asiakkaille. Musiikin vaikuttavuutta on tutkittu muun muassa osana dementoituneiden ikäihmisten hoitotyötä. Yhteistä opinnäytetöiden tutkimustuloksille näytti olevan musiikin voimaannuttava ja virkistävä vaikutus asiakasryhmästä riippumatta.

3.2 Musiikin hoitava vaikutus

Kari Kurkela (1997, 460-461) kirjoittaa kuvaavasti musiikin hoitavasta vaikutuksesta: ”Maailma on usein kova, se synnyttää loukkauksia, pettymyksiä, epävarmuutta. Kateus ja kilpailu altistavat epäempaattiselle kohtelulle. Musiikki voi hoivata mieltä. Se voi sulkea syliinsä, helliä ja pajata, keinuttaa ja lohduttaa, avata silmät salaperäisiin ja värikkäisiin maailmoihin. Se voi myös rohkaista voimakkaalla ilmeellään ja loistokkuudellaan, tarmollaan ja vauhdillaan.” Kurkela jatkaa kuvaustaan: ”Musiikki pumpppaa uskoa ja toivoa. Se voi ikään kuin kertoa, miltä mielen sopukoissa tuntuu, konkretisoida yksinäisyyden, kaipauksen, tyhjyyden, väsymyksen, raadollisuuden. Se on kuin ymmärtäväinen kuuntelija, joka tietää, miltä elämä maistuu.”

”Näin musiikki ikään kuin ottaa negatiivisina koetut tunteet itseensä ja antaa ne sieltä takaisin kevennettynä, siedettävänä ja ymmärrettävänä, niin kuin empaattiset vanhemmat tai ystävät myötäelävät ahdingon ja osoittavat, ettei kaikki kuitenkaan ole menetettyä, vaan joitain on vielä jäljellä, kertovat kuinka muutkin ovat selvinneet ja antavat toivoa.” tiivistää Kurkela musiikin hoitavasta vaikutuksesta.

Laulaminen on hyvin fyysistä toimintaa. Hengityselimistö aktivoituu ja laulamisen pitäisi tuntua päästä varpasiin asti. Heidi Ahonen (1993, 49-56) kuvaa musiikin fysiologisia vaikutuksia siten, että musiikki vaikuttaa aivojen molempiin aivopuoliskoihin ja aivojen limbiseen keskukseen. Musiikki vaikuttaa endorfiinien muodostumiseen ja vähentää kivun tunnetta. Se vaikuttaa myös immuniteettisysteemeihin ja muistitoimintoihin.

Ahosen (1993, 56-57) mukaan musiikin terapeuttinen arvo perustuu siihen, että musiikin avulla voidaan sekä paljastaa asioita (nostaa niitä tietoisuuteen) että parantaa niitä. Parantamisella hän tarkoittaa asioiden läpityöskentelyä ja ratkaisemista. Varsinaisessa musiikkiterapiassa musiikin merkitystä terapian välineenä hän kuvaa siten, että musiikki kanavoi tiedostamattomia impulsseja, saa aikaan tunteiden purkautumisen, antaa ”turvaa”, auttaa läpityöskentelyssä ja vahvistaa egon heikkoja rakenteita. Musiikki myös lisää itsetuntemusta toimien

eräänlaisena välittäjänä omien tiedostettujen ja tiedostamattomien psyyken rakenteiden välillä. Musiikki saa aikaan vuorovaikutusta sekä antaa esteettisen kokemuksen ja mielihyvää.

Ahosen (1993, 288-289) mukaan musiikkiterapian tavoitteet vanhusten hoidossa ovat masennuksen vähentäminen sekä itsenäisyyden ja sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen. Tavoitteina ovat myös elämänlaadun lisääminen, fyysisten toimintojen parantaminen, muistin ja muistojen virittäminen eli elämän kertausprosessissa auttaminen. Musiikkiterapia myös auttaa Ahosen mukaan orientoitumaan todellisuuteen ja tähän päivään. Se pyrkii parantamaan itsetuntoa ja omanarvontuntoa ja auttamaan eletyn elämän tarkoituksenmukaiseksi kokemisessa sekä purkamaan ja käsittelemään tunteita.

3.3 Musiikki muistojen aktivoijana ja elämän jäsentäjänä

Musiikin tärkeimpiä tehtäviä elämäkaariryhmässä on, että se auttaa muistamaan. Vanhat laulut herättävät eloon muistot tilanteista, joissa niitä on laulettu. Laulut myös tuovat mieleen ihmiset, joiden kanssa niitä on laulettu. Hyvin tavallinen kommentti ryhmässä oli, että ”tätä laulua en ole laulanut neljänsänteenkymmeneen vuoteen, tätä aina laulettiin siinä tilanteessa, kun...”. Hämmästyttävän tarkasti ryhmäläiset muistivat vanhojen monisäkeistöisten laulujen sanat.

Markku Taipale (1999, 341) kuvaa musiikin merkitystä dementoituneen ihmisen kuntoutuksessa ja toteaa musiikilla olevan kyky luoda ihmisten välille vuorovaikutusta ja vastavuoroisen ymmärryksen hetkiä. Musiikin herättämät tajunnalliset ja keholliset tilat luovat pohjaa vuorovaikutukselle. Taipaleen mukaan tunnistettavan ja kokemuksia herättävän musiikin avulla mahdollistuu myös oman itsen kokeminen eheänä kokonaisuutena. Taipaleen mielestä terapiatyössä tärkeää on, että käytettävällä musiikilla on mahdollisimman suuri tarttumapinta ihmisen omaan historiaan ja kokemuksiin omasta persoonallisesta toimimisesta. Tämä mahdollistaa toimivien tulkinnallisten kiinnekohtien saamista omalle olemassalolleen.

Ahonen (1993) puolestaan kuvaa musiikkia eräänlaiseksi aikataiteeksi, joka virtaa ajassa ja jota ei ajallisesti kyetä vangitsemaan. Musiikkia kuunnellessaan ihminen voi kokea sisäisessä maailmassaan monenlaisia asioita; nähdä värejä, tuntea hajuja ja makuja. Vaikkakin musiikki on sisällöllisesti abstraktia, on se kuitenkin tunteenomaisesti hyvin konkreettista. Kuulija voi sijoittaa musiikkiin omia henkilökohtaisia ja merkityksellisiä kokonaisuuksia, löytää siitä omia tunteita ja palan omaa elämäänsä. (Ahonen 1993, 57-60.)

Sulkunen, Alasuutari, Nätkin & Kinnunen (1985, 139) ovat tutkineet lähiöravintoita ja niissä soitettavaa musiikkia. Tutkimus osoittaa iskelmien sanoitusten tarjoavan kulttuurillisia malleja, joiden avulla kuulija voi itse tuottaa oman kertomuksensa elämästään ja kokemuksistaan, arvioida niitä sekä verrata itseään niihin. Laulujen sanat ilmentävät kulttuurin tarjoamia aineksia oman kokemusmaailman hahmottamiseen ja jäsentämiseen.

Iskelmien, kuten muidenkin laulujen sanat voivat siis kuvata kuulijalleen kulttuurin tarjoamaa tapaa elämänsä jäsentämiseen. Laulun sanojen avulla voi sanoittaa omaa elämäänsä ja tehdä elämänsä tapahtumista näkyviä.

3.4 Musiikin sosiaalinen vaikutus

Musiikki myös yhdistää ihmisiä. Yhdessä laulaminen saa aikaan yhteenkuuluvuuden ja yhdessä kokemisen tunteen. Laulaminen ryhmässä on mitä yhteisöllisintä toimintaa ja ryhmässä lauletaessa huomaa ryhmäläisten todella pyrkivän parhaimpaansa laulamisen suhteen. Kun kenenkään ääntä ei kontrolloida, säilyy laulamisen ilo ja vapaus.

Ruotsissa jo yli 20 vuotta sitten tehdyssä tutkimuksessa vertailtiin vanhustentalon elämää kahdessa kerroksessa. Toisessa kerroksessa harrastettiin kuorolaulua ja vietettiin paljon aikaa yhdessä. Todettiin, että vanhukset voivat paremmin siinä kerroksessa, jossa yhteinen toiminta ja harrastaminen olivat aktiivista. Aukailta mitatut stressihormonien pitoisuudet olivat myös tasapainossa. Kuoroharrastus, yhdessä toimiminen ja keskinäinen luottamus olivat esimerkkinä

sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta ja hyvinvoinnin lisääntymisestä. (Hyypä & Liikanen 2005, 92-93.)

Kirjassa Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena (2004) kuvataan Markku T. Hyypän ja Juhani Mäen tutkimusta kulttuurin ja terveyden välisistä suhteista. Tutkimuksen mukaan Pohjanmaan rannikon ruotsinkielisen väestön parempi terveys selittyy yhteisöllisen eli sosiaalisen pääoman vahvemalla kasautumisella ruotsinkielisiin. He ovat selkeästi yhteisöllisempiä ja suvut välittävät traditioita tiiviisti sukupolvien välillä. Traditiot ja kulttuuripitoiset harrastukset auttavat ihmisiä verkostoitumaan ja saamaan tukea. Esimerkkinä mainitaan kuorolauluharrastus, joka tarjoaa laulamisen ja musiikkielämysten lisäksi myös sosiaalista yhdessäoloa ja myös yksilöiden välistä vuorovaikutusta myös muulloin kuin harrastuksen parissa toimittaessa. (Pitkälä 2004, 18.)

Monissa tutkimuksissa on todettu kulttuuriharrastusten ja taiteen edistävän terveyttä. Tutkimustulosten mukaan osallistuminen taiteen tekemiseen sai ihmiset tuntemaan itsensä onnellisemmiksi ja terveemmiksi. Aktiivinen harrastustoiminta, esimerkiksi musiikki-, teatteri- ja elokuvaharrastukset, lisää mahdollisia elinvuosia. Taide-, kulttuuri- ja harrastustoiminta voivat lisätä myös ihmisen hyvinvointia uusien resurssien ja kapasiteetin löytymisen kautta. Taide- ja kulttuuri-toiminta voidaan nähdä ennaltaehkäisevänä toimintana sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä sosiaalipoliittisena tekijänä syrjäytymistä estäen ja erilaisuutta tulkiten. (Hyypä ym, 2005, 86-127.)

4 ELÄMÄNKAARITYÖSKENTEELYN MERKITYS AIEMPIEN TUTKIMUSTEN MUKAAN

Suomalainen yhteiskunta ja elämäntavat ovat muuttuneet suuresti 1900-luvun alusta tähän päivään. J.P. Roosin (1987, 35-38) sosiologinen elämäntapatutkimus tarkastelee muun muassa työelämän ja asuinympäristön vaikutusta yksilöön, perheeseen ja koko yhteiskuntaan. Roosin tutkimusaineiston muodostavat elämänkertakilpailuun lähetetyt elämäntarinat. Elämäntarinoiden yhteinen piirre on tarinoiden sisällön yleisyys. Ne ovat tarinoita, jotka ovat voineet tapahtua monille muillekin.

Sukupolvi on Roosin (Jokinen & Saaristo 2006, 179-180) tutkimuksen keskeinen käsite. Hän käsittelee yksilöllisten elämänpolkujen ja ulkoisten olosuhteiden vuorovaikutusta. Vertailun avulla hän tuo esiin myös suomalaisen yhteiskunnan suuren taloudellisen ja sosiaalisen muutoksen. Sosiologisena käsitteenä sukupolvi tarkoittaa biologisen iän määrittämää ikäpolvea sekä myös yhteisen kokemusmaailman jakamista. Yhden sukupolven kulttuuritausta on ajallisesti yhtenäinen ja se rakentuu yhteenkuuluvuutta luovien kokemusten varaan. Saman sukupolven ihmiset ovat eläneet nuoruuttaan samaan aikaan, jakaneet kokemuksia ja näin tunnistavat tapahtumia, jotka ovat tälle kyseiselle ikäpolvelle erityisiä. Näitä voivat olla esimerkiksi sota, lama tai suuri muutto.

Roos (1987, 53-54) erottaa tutkimusaineistonsa pohjalta neljä sukupolvea. Nämä ovat sotien ja pulan sukupolvi, sodanjälkeisen jälleenrakennuksen ja nousun sukupolvi, suuren murroksen sukupolvi ja lähiöiden sukupolvi.

Tony Dunderfelt (2011) tiivistää elämänkaariajattelun lähtökohdat seuraavasti. Jokaisen ihmisen elämä muodostaa ainutlaatuisen yksilöllisen kokonaisuuden. Ihmisen kehitys voi jatkua koko elämänkaaren ajan. Dunderfeltin mukaan suurista yksilöllisistä eroista huolimatta ihmisen elämänkaaresta voidaan löytää yleisiä kehityksen lainmukaisuuksia. Yksilön kehitystapahtumia voidaan ymmärtää parhaiten, kun ne suhteutetaan kehityksen yleisiin lainalaisuuksiin. Elämän-

kaaren kokonaisuuden hahmottaminen siis luo viitekehysten, jonka sisällä elämän ilmiöitä voidaan ymmärtää uudella tavalla. (Dunderfelt 2011, 16-18.)

4.1 Vanhuus elämänvaiheena

Vanhuus sanana ja käsitteenä saattaa tuoda mieleen samanaikaisesti kaksi hyvinkin erilaista kuvaa. Toinen kuva esittää vireää ja ”onnellista” vanhusta ja toinen kuva puolestaan sairauden ja raihnaisuuden taannuttamaa vanhusta. Vanhuuden ja vanhuusiän määritelmä on hyvin laaja. Juuri eläkkeelle jääneillä on useimmiten toimintakyky vielä hyvä ja he ovat aktiivisia yhteiskunnan jäseniä eivätkä tarvitse erityisiä vanhushpalveluja omassa arjessaan. Toisaalta puhuttaessa vanhuksesta tai ikäihmisestä, käsitetään sen tarkoittavan elämänkaarensa loppuvaihetta eläviä ihmisiä. Heidän toimintakykynsä on mahdollisesti heikentynyt niin, että he tarvitsevat jatkuvaa hoitoa ja huolenpitoa.

Vanhuus voi olla monille elämän parasta aikaa uudenlaisen vapauden myötä. Työelämän paineet ovat takana, omat lapset ovat aikuisia, on aikaa harrastaa, toteuttaa unelmiaan ja tehdä paljon sellaisia asioita, jotka eivät työelämän kiireeseen aikatauluun mahtuneet. Lastenlapset tuovat iloa, johon ei enää liity samanlaista vastuuta ja huolta kuin omien lasten kasvatukseen. Hyvä toimintakyky mahdollistaa myös uudenlaisten harrastusten tai vaikkapa opintojen aloittamisen.

Psykologisesta tarkastelukulmasta vanhuutta voidaan kutsua minän kehityksen huipentumaksi. Ikävaihetta kuvataan usein myös elämän tilinpäätöksen ajaksi. Maailma muuttuu ympärillä, oma fyysinen kunto heikkenee ja tietoisuus siitä, että elinvuosia on enemmän takana kuin edessä, pysäyttää vanhuksen taakse jääneen elämänsä arviointiin. Myös suhde aikaan muuttuu. Vanhuuden ikävaiheessa menneisyys tuntuu kasaantuvan ja tulevaisuus saattaa vaikuttaa epä määräiseltä ja ajatus kuoleman väistämättömyydestä nostattaa mietteitä. Elämän arviointi on keskeinen osa psyykkistä työtä. Luopumisen ja uudelleenrakentamisen pohtimisen lopputuloksesta riippuu, miten tyydyttävänä tämän hetkinen elämä koetaan. (Dunderfelt 2011, 199-200; Vuorinen 1997, 278-279.)

Erikson (1982) nimeää vanhuusiän kehitystehtäviksi muun muassa sisäisen aktiivisuuden säilyttämisen fyysisen kunnon heiketessä, menetyksen ja elämän rajallisuuden kohtaamisen, kuoleman tunnistamisen ja hyväksymisen sekä mielen eheytyksen. Vanhuusiän integraation ydin on oman elämän hyväksymisessä. Oma elämä koetaan ainutkertaiseksi. Vanhus kykenee suremaan menneitä murheita ja kokemuksiaan, mutta myös ilo on voimakkaasti läsnä hänen elämässään. Kuolemakaan ei tunnu pelottavalta. Sisäisen eheyden eli psyykkisen integraation ansiosta vanhus kokee oman elämänsä merkitykselliseksi ja mielekkääksi. (Vuorinen 1997, 284-292.)

Mikäli vanhus on kuitenkin pettynyt elämäänsä eikä kykene työstämään näitä pettymyksiä, on edessä yleensä katkeroituminen. Integraation epäonnistuminen johtaa lisäksi epätoivoon sekä pelkoon kuoleman edessä. Kuitenkin vielä kuolinvuoteellaankin vanhuksella on mahdollisuus löytää sisäinen eheys. Mahdollinen epätoivo tai ahdistus voi hälvetä omaisen tuen, papin antaman siunauksen tai oman tehdyn psyykkisen työn tuloksena. (Vuorinen 1997, 291-292.)

4.2 Muistelun merkitys

Ihmisen elämänhistoria on tärkeä ja olennainen osa jokaista ihmistä. Gunnar Elstad pitää elämänhistorian kertomista toiselle tärkeänä asiana. Kun joku kuuntelee toisen elämäntarinaa, se vahvistaa kertojan identiteettiä ja itsetuntoa. Elstadin mukaan ihminen muistaa enemmän kuin olettaakaan. Kertominen rikastuttaa muistoja. Muistot ovat ikään kuin pakaste, joka alkaa kertoessa sulaa, ja ilmi tulevat vanhat muistot ja tuoksut makuineen. (Elstad 2002, 8-9.)

Dunderfelt (2011, 206) kuvaa ihmisen tarvetta peilata elämäänsä jonkun toisen kanssa. Kaikissa elämänkaaren ikävaiheissa, myös vanhuudessa, ihminen tarvitsee jonkun, joka kysymyksillään, kiinnostuksellaan ja rakkaudellaan osoittaa välittämistä ja arvostusta. Tästä käytetään ilmaisua vuorovaikutuksellinen ”peilisuhde”. Tämä ”peilisuhde” luo yksilöllisyyttä, se vahvistaa ja rakentaa ihmisyytemme korkeinta ja syvintä osaa.

Elämänhistoria tuo esiin voimakkaita tunteita, läpikäytyjä ja -käymättömiä asioita. Elstadin (2002, 9) mukaan tapa, jolla asioihin suhtaudutaan nyt, voi johtua aiemmista kokemuksista. Historia vaikuttaa arkeen.

Ihmisen kaikkiin ikävaiheisiin kuuluu muistelu. Muisteleminen ja oman elämän tarkastelu auttaa hahmottamaan elettyä elämää ja hyväksymään sen ylä- ja alamäet. Muisteleminen voi myös toimia kuntouttavana keinona omien muisti-toimintojen ylläpitämisessä. (Dunderfelt 2011, 201.) Muistelu yksin tai yhdessä on tunnustettu oman identiteetin lujittamisen ja elämän hallinnan resurssiksi. Muistelulla on monia rooleja ja tehtäviä. Positiivisimmillaan se on elämänjärjestystä ylläpitävä voimavara, mutta joskus se voi tuoda mieleen myös ikäviä ja hämmentäviä asioita. Muistelu on todellisuuden aktiivista hallintaa, menneisyyden ja nykyisyyden kohtaamispiste, joka ylläpitää ja luo jatkuvuutta. (Korkiakangas 2002, 197-203.)

Elämäntarkastelua ja muistelua on tutkittu myös kehitysteorioiden avulla. Hakonen tiivistää Eriksonin elämänkaariajattelun keskeisempiä kohtia. Eletyn elämän tarkastelu ja läpikäyminen vanhuudessa on vanhuuden kehitystehtävän toteuttamista, eletyn elämän eheytymistä ja hyväksymistä. Muistelemista pidetään onnistuneen vanhenemisen edellytyksenä. Eriksonin mukaan jokaisessa elämänvaiheessa on mahdollista paikata aikaisempia kehitystehtäviä ja palata kesken jääneisiin. (Hakonen 2003, 132-133.)

Muistelua voidaan ajatella myös sosiaalisen aktiviteetin muotona, jossa kokemuksia jaetaan keskustellen toisten kanssa. Yhteisessä, kollektiivisessa muistelutilanteessa syntyy uutta yhteistä näkemystä ja sosiaalista todellisuutta. Vuorovaikutuksellinen muistelu tuottaa voimavaroja ja sosiaalisessa yhteydessä kertoja saa arvontoa omalle tarinalleen. Muistelu antaa myös oikeuden omaan ääneen, kokemuksen pätevydestä ja tasa-arvoisuudesta. (Hakonen 2003, 133.)

Vanhusten elämässä nykyisyys nivoutuu heidän eletyn elämänkaarensa keskeisimpiin teemoihin. Vanhukselle kuunteleva yleisö on tärkeä, sillä muisteleminen kautta menneestä ajasta ja nykyisyydestä tulee eheä kokonaisuus tämän-

hetkessä kokemusmaailmassa. Musiikin kuunteleminen, laulaminen ja soittaminen voivat auttaa vaikeiden ja ahdistavien muistojen käsittelemisessä. Musiikin avulla voidaan muun muassa muuttaa traumaattisia muistoja helpottavaksi suruksi. Musiikki myös auttaa palauttamaan mieleen yksilön aikaisempiin elämänvaiheisiin liittyviä mielekkäitä muistoja ja kokemuksia, jotka voisivat muuten jäädä palautumatta mieleen. (Ruoppila 2004, 497-498.)

5 RYHMÄDYNAMIIKAN VAIKUTUS

Ryhmädynamiikka tarkoittaa Vilénin, Leppämäen ja Ekströmin (2002) mukaan ryhmän sisäisiä voimia, jotka syntyvät ryhmäläisten vuorovaikutuksen tuloksena. Ryhmädynamiikka kertoo ryhmän jäsenten välisistä keskinäisistä suhteista, rooleista ja luottamuksesta sekä ryhmän senhetkisestä tilasta. Ryhmän hyväksymät käyttäytymistavat, arvot, uskomukset ja normit muodostavat ryhmän toimintakulttuurin. Ryhmän toimintaan sitoutuminen edesauttaa viihtymistä ja ryhmän edistymistä. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 274-276.)

5.1 Ryhmän kehityskulku

Pitkälä ym. (2004, 81) kuvaa ikääntyneiden taide- ja virikeryhmien tyypillistä kehityskulkua. Ensimmäisenä vaiheena on alkukaaos. Sille tyypillistä on ryhmässä oleva jännitys ja innostus ja paljon puhetta. Ryhmän rakenteissa on vaikeuksia, epäselviä rooleja ja vallanhalua. Toisena vaiheena on ryhmäytyminen, ”kuherruskuukausi”. Tämä vaihe sisältää kohteliasta palautetta ja myönteisiä asioita. Kolmantena vaiheena on ”meidän ryhmä” -henki, jossa ryhmälle kehittyy oma huumori, pareja ja omia alaryhmiä. Ryhmässä on edelleen positiivisten tunteiden ilmaisu. Neljäntenä vaiheena on luottamus ja rohkaistuminen. Se sisältää uskallusta ilmaista surua ja kertoa omista arkaluontoisista asioista ja omista heikkouksista.

Viides vaihe sisältää konflikteja ja kritiikkiä. Ryhmässä voi olla erimielisyyksiä ja valtapeliä sekä vetäjän koettelua. Seuraavana vaiheena on toisinaan väsyminen. Kuudentena varsinaisena vaiheena on tehokkaan ja toimivan ryhmän muodostuminen. Tämä vaihe sisältää sopeutumista ryhmään ja yhteisiin sääntöihin, tehostunutta päätöksentekoa ja uskallusta ylittää omia rajoja ryhmän tuella. Seitsemäs vaihe on ryhmän itsenäistyminen. Aloitteellisuus ja ryhmäläisten omat jatkosuunnitelmat sekä ryhmän keskuudestaan tekemä johtajavalinta ovat tälle vaiheelle tyypillisiä. Viimeisenä vaiheena on loppunousu ja -suru. Lopetus sisältää haikeutta, surua ja kiitoksia sekä loppujuhlat. Pitkälän ym. mukaan tai-

deryhmissä edettiin varsin nopeasti tehokkaan ryhmän ja itseohjautuvan ryhmän vaiheisiin. (Pitkälä ym. 2004, 81.)

Mikko Aalto (2000, 27-28) kuvaa ryhmäytymistä toiminnallisiin tehtäviin perustuvaksi prosessiksi. Ryhmän turvallisuus kasvaa vaiheittain ja siinä on merkittävää ryhmän ohjaajan ja ryhmäläisten välinen vuorovaikutus. Ryhmäytymisen prosessissa tuetaan ryhmäläisten luottamusta, toistensa tuntemista ja turvallisuutta. Tarkoituksena on mahdollistaa luottamuksellinen ilmapiiri, jossa voi olla oma itsensä sekä saada ja antaa tukea toinen toisilta.

Ryhmän kehityskulun eri vaiheet näkyivät osittain Elämänkaaren musiikki -kurssin ryhmäytymisessä. Kurssin tiiviin ohjelman myötä ryhmän kehittymisen vaiheet eivät kuitenkaan selkeästi erottuneet. Alussa oli havaittavissa, että kurssilaiset tarkkailivat muita ja pohtivat omaa asemaansa ja paikkaansa ryhmässä. Kurssi lähti liikkeelle ohjaajapainotteisesti, mutta melko pian ryhmän aktiivisuus ja jäsenten keskinäinen vuorovaikutus lisääntyi. Ryhmä vaikutti lyhyestä ryhmäytymisajasta huolimatta yhtenäiseltä ja osallistuvalta.

5.2 Vuorovaikutuksellinen tukeminen

Vuorovaikutus määritellään kirjallisuudessa usein ihmisten väliseksi jatkuvaksi ja tilannesidonnaiseksi tulkinnaksi. Siinä viestitetään tärkeitä asioita muille, vaikutetaan ja luodaan yhteyttä muihin sekä saadaan omasta toiminnasta palautetta. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 18.)

Vilénin ym. (2002, 13-15) mukaan vuorovaikutuksellinen tukeminen on puolestaan tilanne, jossa auttaja pyrkii tukemaan ihmisen tietoista puolta ja niitä voimavaroja, joita hänellä on. Vuorovaikutuksessa asiakas saa määritellä sen, miten paljon haluaa tuoda menneisyydestään nykyhetkeen. Tavoitteena on asiakkaan oma kokemus voimiansa lisääntymisestä eli voimaantumisesta.

Elämänkaaren musiikki -kurssin ohjaajina pyrimme rakentamaan vuorovaikutusta ja luottamusta. Jaoimme joitain omia kokemuksiamme elämämme eri vaiheista ja se auttoi myös ryhmäläisiä jakamaan omia kokemuksiaan. Kurssilaisten

antamasta palautteesta päätellen voidaan ajatella, että kuulluksi tulemisen ja kokemusten jakamisen mahdollisuus antoi tunteen tasavertaisuudesta ja ryhmään kuulumisesta. Keskinäinen luottamus vapautti keskustelun arkaluontoisista ja kipeistäkin asioista. Lisäksi kokemus muiden hyväksynnästä saattoi vapauttaa syyllisyydestä ja häpeästä.

6 TOIMINNAN SUUNNITTELUA

Opinnäytetyömme suunnitteluprosessi käynnistyi marras-joulukuussa 2011. Halusimme lähteä tekemään toiminnallista opinnäytetyötä ja olimme molemmat myös kiinnostuneita kokeilemaan ja kehittämään ryhmän ohjaamista parityönä ja nimenomaan ikäihmisten kohderyhmälle. Varsinainen Elämänkaaren musiikki -kurssin suunnittelu käynnistyi tammikuussa 2012, kun Vuosaaren seurakunnan diakoniatyöntekijä Satu Luode innostui ehdotuksestamme järjestää Elämänkaaren musiikki -kurssi seurakunnassa. Hän vastaa myös seurakunnassa parhailaan käynnissä olevasta Ikätarinoita -projektista. Tähän projektiin kurssimme nivoutui hyvin.

Kurssin suunnittelu tapahtui pääosin puhelimitse ja sähköpostin välityksellä joutuena asuinpaikkakuntiemme välimatkasta. Suunnittelua helpotti se, että tapahtuman sisältö oli jo valmiina. Suurin suunnitteluvaiheen työ oli muokata kurssin sisällöt ja aikataulut ikäihmisten jaksamista vastaaviksi. Keskinäisen yhteydenpitoimme lisäksi yhteydenpito seurakunnan diakonin kanssa oli tiivistä aivan tapahtuman alkuun asti.

Kurssin palautetta varten tehtiin palautekysely (liite 1)

6.1 Toteutusympäristö ja kohderyhmä

Kaksipäiväinen Elämänkaaren musiikki -kurssi toteutettiin Vuosaaren seurakunnan Merirasti-kappelissa 17.-18.2.2012. Teimme tapahtumasta mainoksen (liite 2), jota diakoni jakoi pitämässään tilaisuuksissa. Hän myös otti vastaan ilmoittautumisia, teki alkuhaastattelun ja kertoi kurssimme sisällöstä sekä hoiti tilavaraukset ja tapahtuman ruokailuun liittyvät asiat. Kurssia mainostettiin myös käymällä henkilökohtaisesti seurakunnan ikäihmisten kerhossa kertomassa siitä.

Alun perin tapahtuman piti painottua sisällöllisesti enemmän lauantaihin, mutta diakonin ehdotuksesta tapahtuman rakennetta muutettiin siten, että osa lauan-

taiksi suunnitellusta sisällöstä siirrettiin perjantaiksi, ja vastaavasti tapahtuman aloitusaikaa aikaistettiin. Kurssille ilmoittautui 15, joista 10 osallistui kurssipäiviin.

Ohjaamiseen tarvittavat välineet (piano, CD-soitin, paperia, kyniä) saimme seurakunnalta. Tämän lisäksi olimme kopioineet itse ryhmässä käytettyjen laulujen sanat, lainanneet CD:t sekä leikanneet tarvittavan kuvamateriaalin lopputyökentelyyn.

Teimme kurssista infokirjeen (liite 3), jonka seurakunnan diakoni lähetti kurssille ilmoittautuneille. Kurssin ohjelmaksi ja aikatauluksi muotoutui seuraava:

OHJELMA

perjantai 17.2.

klo 14.00	Aloitus ja kahvit
klo 14.30 -16.00	Lapsuusvuoteni
klo 16.00	Ruokailu
klo 16.30 -18.00	Nuoruuden ja aikuisuuden vuodet

lauantai 18.2.

klo 10.00 -11.30	Aikuisuus ja ikääntyminen
klo 11.30	Lounas
klo 12.15 -13.45	Kuoleman kohtaaminen ja toivo
klo 14.00	Kahvi
klo 14.30 -16.00	Tulevaisuus edessämme

6.2 Laulujen valintaperusteet

Elämänkaaren musiikki -kurssi pohjautui rakenteeltaan ja sisällöltään aiemmin pidettyihin vastaaviin, muuta kestoltaan pidempiin ryhmiin. Myös lauluvalinnat tehtiin aiempien kokemusten perusteella. Oleellisinta laulujen valinnassa oli niiden tunnettavuus kurssin osallistujille sekä sisällön (sanojen) sopivuus käsiteltävään ikäkauteen liittyen.

Yhtenä valintaperusteena oli myös lauluihin sisältyvä laajempi ajankuvaus. Lauluilla oli usein tiettyä aikakautta ja yhteiskunnallista tilannetta kuvaava piirteensä. Esimerkiksi sota-aika laajoine vaikutuksineen, maaseudun autioituminen ja tasa-arvon kysymykset nousivat laulujen myötä keskustelun aiheiksi.

Lapsuusvuosien lauluiksi valittiin vanhoja koululauluja, joiden sanoissa on kuvausta lapsen elämästä ja kokemusmaailmasta sekä arvomaailmasta vuosikymmenten takaa. Laulujen sanoissa korostuu aikakautta ja arvoja kuvaten muun muassa rehtiys, reippaus ja työteliäisyys.

Nuoruusvuosia käsiteltäessä valittiin lauluja, joiden sanoissa korostuivat seurustelu ja ihmissuhteet sekä yksinäisyyden ja ystävyyskuvaukset. Aikuisuusteeman laulut valittiin kuvaamaan elämän eri ulottuvuuksia: työelämää, ihmissuhteita sekä elämän vaihtelevuutta.

Kuoleman kohtaaminen-osuus vei laulujen avulla eletyn elämän arvioinnin, kuoleman arvoituksellisuuden ja hyvästien jättämisen äärelle. Lauluvalintojen perusteena tässä osiossa oli mahdollistaa kuoleman kohtaamiseen liittyvien kysymysten tarkastelua eri näkökulmista. Tähän osioon valittiin myös hengellisiä lauluja.

Jo kurssin suunnitteluvaiheessa päätimme valita elämän myönteisyyttä ja merkityksellisyyttä korostavan päätöslaulun. *Jokainen ihminen on laulun arvoinen* -laulussa kiteytyy osuvasti kurssin lähtökohta ja päämäärä, jokaisen elämän arvokkuus ja ainutlaatuisuus.

Jokainen ihminen on laulun arvoinen

*Ihmisiä on kuin muurahaisia,
ne loputonta polkuansa taivaltaa.
On kaukaa katsottuna kaikki samanlaisia,
niin ettei heitä toisistaan voi erottaa.
Kurkistaa jos voisi sielun syvyyteen,
niin kahta samanlaista eipä ois.
Ken katsoo kauneuteen eikä hyvyyteen,
häneltä monta ystävyttä jääkin pois.*

*Jokainen ihminen on laulun arvoinen.
Jokainen elämä on tärkeä.
Jokainen ihminen vain elää hetken sen,
sen minkä kohtalo on hänelle määräävä.*

(Veikko Lavi)

7 ELÄMÄNKAAREN MUSIIKKI -KURSSIN TOTEUTUS

Elämänkaaren musiikki -kurssin keskeisiksi teemoiksi valitsimme elämänkaaren eri ikäkaudet: lapsuuskoti ja muistoja vanhemmista, nuoruusvuodet, aikuisuus ja (mahdollinen) perheen perustaminen, työssäolon vuodet, vanheneminen ja kuolema sekä ”mitä elämä on minulle opettanut?”. Oman elämänhistorian käsittelyn lisäksi keskustelimme Suomen ja maailman tapahtumista käsiteltävään ikävaiheeseen liittyen.

Yllä olevien teemojen sisällä pohdimme omaa sukupuuta, omaa (mahdollista) äitiyttä ja isyyttä, tunteita ja niiden ilmaisua sekä psyyken puolustusmekanismeja. Ahonen (1992, 33-35) määrittelee puolustusmekanismit seuraavasti: kieltäminen, torjunta, heijastaminen, selittely, taantuminen, eristäminen ja kompensoiminen. Puolustusmekanismit olivat käsitteenä aluksi monelle kurssilaiselle vieras asia. Kun tutustuimme niihin tarkemmin, ne osoittautuivat tutuiksi useimmille. Puolustusmekanismien käsittely auttoi kurssilaisia ymmärtämään sekä omaa että muiden käyttäytymistä erityisesti ristiriitatilanteissa.

Keskustelimme myös itsetuntoon ja sen muotoutumiseen liittyvistä kysymyksistä. Elämässä tapahtuvat luopumiseen ja anteeksiantoon liittyvät asiat virittivät vilkkaan keskustelun. Myös tunteiden nimeämiseen ja ilmaisutapoihin sekä erityisesti vihan, häpeän ja pelon tunteiden käsittelytapoihin käytettiin paljon keskusteluaikaa. Kuulimme useita omakohtaisia esimerkkejä edellä olevista teemoista.

Elämänkaaren musiikki -kurssilla osallistujat olivat suurimmaksi osaksi naisia, jotka ovat syntyneet 1930-luvulla. He ovat eläneet lapsuuttaan ja nuoruuttaan talvi- ja jatkosodan sekä myös sodanjälkeisen jälleenrakennuksen ja nousun aikaan. Yhteisessä kokemusmaailmassa on lapsuus- ja nuoruusajan köyhyys, epävarmuus ja puute sekä sotien jälkeen koettu muutos, uuden rakentaminen ja vaurastuminen. Moni kurssilaisista oli syntynyt maaseudulla, jonne lapsuusmuistot myös liittyvät. Nuoruudessa muutettiin kaupunkiin ja aikuisikä kului työnteossa ja parempien elinolojen hankkimisessa.

Mielenkiintoista oli havaita, että varhaislapsuuden muistot nousivat lapsuuden laulujen myötä elävimpinä esiin. Markku T. Hyyppä (2002, 52) pitää varhaislapsuutta myös yhteisöllisyyden tärkeimpänä kasvualustana. Lapsena koetun luottamuksen elinvoima kantaa aikuisenakin.

7.1 Aloitus ja lapsuusvuodet

Tapahtuma alkoi perjantaina 17.2. klo 14 kahvin, tutustumisen ja tapahtuman esittelyn merkeissä. Kävimme myös läpi ryhmän sääntöjä: vaitiolovelvollisuutta toisten asioista sekä puheenvuorojen ja toisten mielipiteiden kunnioittamista. Ensimmäinen sisällöllinen osuus käsitteli lapsuusvuosia.

Lauluiksi oli valittu *Saunavihdat*, *Oravan pesä*, *Suutarinemännän kehtolaulu*, *Karjalan kunnalla*, *Pieni tytön tylleröinen* ja *Metsämiehen laulu*.

Saunavihdat laulu nostatti paljon ajatuksia ja iloista puheensorinaa. Vaihdettiin muistoja omista lapsuuden saunakokemuksista. Joku muisti isän olleen se, joka kantoi lapset vuorotellen saunaan ja pesi heidät, muisto karkeasta pesusienestä tuntui edelleen iholla. Perheessä vanhimpana sisaruksena ollut taas muisteli tehtävänänsä olleen huolehtia pienempien sisarustensa saunaan menosta ja puhtaiden vaatteiden pukemisesta.

Käsittelimme tässä osiossa myös elämänhistorian merkitystä ja muistelemisen tärkeyttä. Pareittain myös muisteltiin, millaiseen perheeseen oli synnytty. Missä päin Suomea se sijaitsi, millaisessa suvussa ja perheessä oli kasvettu?

Lauloimme vielä *Arvon mekin ansaitsemme* ja *Kodin kynttilät* sekä kuuntelimme *Isän kädet* -laulun (Veikko Lavi). Vapaaehtoiseksi kirjoitustehtäväksi tuli muistojen kirjoittaminen isästä ja äidistä sekä sisaruksista.

7.2 Nuoruuden ja aikuisuuden vuodet

Toisessa osioissa käsittelimme nuoruusvuosia sekä aikuisuutta. Johdantona nuoruusmuistoihin lauloimme *Romanssin, Tuoll on mun kultani ja Pieni sydän*. Tässä osuudessa käsittelimme myös musiikin tehoa ja vaikuttavuutta.

Keskusteluun nousi muistoja oman työelämän aloittamisesta ja ensimmäisestä omasta kodista. *Romanssi* -laulu kuljetti keskustelun elokuvaan Katariina ja Munkkiniemen kreivi. Elokuva, joka valmistui sotavuosina 1943, kuvasi dramaattisesti 1860-luvun sääty-yhteiskuntaa ja sitä miten tarkkaa oli, keiden välillä rakkaus ja avioliitto olivat mahdollista. Elokuva näytti jättäneen monelle hyvin tunnepitoisia muistoja, erityisesti elokuvan päänäyttelijästä Leif Wagnerista riitti ihailun sävyttämiä kommentteja.

Vilkkaan keskustelun lomassa kuuntelimme lisäksi *Evakon laulun (Anneli Saaristo)*. Lauloimme myös *Kirjeen sulle kirjootin, Rantakoivun alla, Tähti ja meripoika, Mista tunnet sä ystävän* sekä *Saimaan saarella*.

Evakon laulun kuuntelu herätti vilkkaan ja kaihoisan keskustelun karjalaisuudesta sekä sota-ajan Suomesta. Karjalaisten tulosta omaan kylään tai itse karjalaisena olemisesta muistui mieleen tunnepitoisia kokemuksia. Evakkoon lähteminen, nopea pakkaaminen ja karjan jättäminen muistettiin tarkasti. Muisteltiin myös karjalaisten erilaisia tapoja, esimerkiksi ruoanvalmistuksesta ja leipomisesta. Karjalaisuuden todettiin olevan hyvin vahvana vieläkin identiteetissä.

Evakon laulu toi mieleen muistoja myös sotaan lähteneestä isästä, joka ei enää koskaan palannut takaisin. Isättömänä elämisen kokemusta kuvattiin muutamassa puheenvuorossa. Koettiin, että menetyksen suremiselle ei ollut sotavuosien Suomessa juurikaan tilaa eikä aikaa. Lapsen suru vaikutti jäävän huomiotta.

Keskustelussa tuli myös esiin toisenlaisia kokemuksia sotavuosista. Isä palasi sodasta vahingoittumana eikä sodan vaikutus näkynyt juurikaan arjessa. Naisien neuvokkuus ja työteliäisyys mainittiin erityisenä sotavuosien piirteenä. Sota-

vuosien jälkeinen aika koettiin sotakorvausvelvoitteesta huolimatta myönteiseksi kasvun ja uudelleenrakentamisen ajaksi.

Vapaaehtoiseksi kotitehtäväksi tuli oman sukupuun piirtäminen 3-4 sukupolvea taaksepäin. Kotitehtävä annettiin ohjeistuksella, jossa sukupuun piirtänyt voisi konkreettisesti nähdä omat sukujuurensa ja sen avulla myös pohtia mahdollisia sukupolvelta toiselle siirtyviä arvoja ja toimintamalleja.

7.3 Aikuisuus ja ikääntyminen

Tapahtuman toisena kurssipäivänä, lauantaina, jatkoimme aikuisuusteemasta. Tarkoituksena oli myös käsitellä ikääntymistä, mutta siihen ei valitettavasti jäänyt aikaa. Aloitimme lauluilla *Vuorenlouhija, Sä kuulut päivään jokaiseen* sekä *Uudelleen, jos luokses tulla voisin*.

Aikuisuusteeman ohella käsitelimme myös tunteiden ilmaisua sekä mielen puolustusmekanismeja. Aiheesta virisi jälleen vilkas keskustelu. Kuuntelimme lopuksi laulun *Riepumatto* (Ragni Malmsten). Laulu kuvaa elämän värikkyyttä ja vaihtelevuutta. Kotiin pohdittavaksi jäi työhön ja ammattiin liittyviä kysymyksiä. Kysymyksinä olivat ”Mitä työ on sinulle merkinnyt?”, ”Oletko tyytyväinen työhistoriaasi?” sekä ”Valitsisitko saman ammatin?”

7.4 Kuoleman kohtaaminen ja toivo

Osion alussa lauloimme laulut *Niin kaunis on maa, Minne käy tuulen ilmassa tie, Kotomaamme* sekä *Ystävän laulu*. Keskustelimme kuolemasta kahden (päiväämättömän) HS:n artikkelin pohjalta. Artikkelit käsitelivät sairaalapapin silmin katsottuna omaisten tilannetta läheisen kuoleman edessä sekä oman kuoleman kohtaamista.

Keskustelujakso sisälsi pohdintaa kuolemasta omaisen näkökulmasta sekä omasta kuolemasta. Ensimmäinen kysymys koski muistoa läheisen menettämisestä. Toisena kysymyksenä keskusteltiin valmistautumisesta omaan kuole-

maan. Ryhmäläiset kertoivat hyvin avoimesti ajatuksistaan ja omakohtaisista menetyksistään. Aiheesta puhumiseen vaikutti ryhmässä olevan sekä valmiutta että tarvetta. Puheenvuoroissa kuvattiin viimeisiä yhteisiä kohtaamisia ja jäähyväisten jättämistä. Muistot ja mielikuvat viimeisistä ajoista omaisen kanssa olivat hyvin tarkkoja. Viimeiset sanat ja lauseet yleensä muistettiin.

Myös toinen kysymys herätti paljon keskustelua. Ilmeni, että aikuisten lasten kanssa oli tarvetta puhua omaan kuolemaan liittyvistä kysymyksistä. Koettiin, että tämä tarve usein väistettiin lasten taholta. Omaisista saattoi olla liian vaikeaa ja ahdistavaa keskustella aiheesta.

Tässä osiossa myös hengellinen ulottuvuus tuli eniten esiin. Keskustelimme rukouksesta, jumalasuhteesta sekä seurakuntayhteyden merkityksestä. Suurin osa ryhmäläisistä toi esiin päivittäisen rukouksen merkityksen. Hiljentyminen rukoukseen ennen päivän alkua ja päivän päätteeksi koettiin tärkeänä.

Tärkeitä keskustelun aiheita olivat lisäksi toivo, anteeksiantaminen, elämän merkittävyys sekä arvokkuus. Lauloimme *Puhtaat purjeet* sekä *Hiljainen tienoo*.

7.5 Tulevaisuus edessämme

Viimeinen osuus alkoi kysymyksellä ”Mitä kirjoittaisit elämäsi huoneentauluun?”. Aihe herätti jälleen paljon keskustelua. Aluksi ryhmäläisten oli vaikea miettiä mitä juuri nyt kirjoittaisi elämänsä huoneentauluun. Muisteltiin kodin tai työpaikan huoneentauluja ja niitä ryhmäläiset sanoivat voivansa nähdä myös oman kotinsa seinällä. Jokainen ryhmäläinen löysi lopulta lauseen tai sanonnan, jonka voisi kirjoittaa huoneentauluunsa. Lauseet kattoivat monipuolisesti elämän eri osa-alueita liikunnan merkityksestä ihmissuhteiden hoitamiseen, kuten esimerkiksi *”Liikuntaa joka päivä”*, *”Tee muille niin kuin toivoisit itsellesi tehtävän”* ja *”Joka aamu on armo uus”*.

Viimeisen osion työskentelyyn olimme varanneet runsaasti leikattuja kuvia eri lehdistä. Teemaksi tähän lopetusosioon olimme valinneet hyvän elämän ainekset. Jokainen sai valita itselleen mieluisia kuvia kertoen niiden avulla asioista,

jotka tuovat mielihyvää ja iloa tämänhetkiseen elämään. Kuvien avulla saattoi kertoa myös tulevaisuuteen liittyvistä haaveistaan.

Tehtävän tarkoituksena oli suunnata ajatukset muistelusta ja menneestä nykyyhetkeen ja tulevaisuuteen sekä olemassa oleviin hyviin asioihin. Vaikka olimme keskustelleet edellisessä osiossa kuolemasta ja menetyksestä niin oli hienoa huomata miten tunnelma kuvien avulla virittäytyi iloon ja kevään odotukseen. Jokainen ryhmäläinen löysi kuvista hyvinvointia arjessaan lisääviä asioita ja tulevaisuuden haaveita. Useampien unelmana oli toive terveyden ja toimintakyvyn säilymisestä niin, että sosiaalinen ja itsenäinen elämä olisi mahdollisimman pitkään turvattu.

Päätimme Elämänkaaren musiikki -kurssin lauluun *Jokainen ihminen on laulun arvoinen* ja annoimme kurssilaisille pussillisen kukansiemeniä uuden alun ja tulevan kevään merkiksi.

8 TOIMINNAN JA TAVOITTEIDEN ARVIOINTIA

Vuosaaren seurakunnassa opinnäytetyönä järjestämämme Elämänkaaren musiikki -kurssi auttoi vastaamaan etukäteen asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Tutkimuskysymyksemme liittyivät kurssimuotoisuuteen, parityöskentelyyn ja kurssin toimivuuteen seurakuntaympäristössä.

Elämänkaaren musiikki -ryhmä tällaisenaan toteutettuna edellyttää ohjaajalta säestys- ja laulutaitoa ja monentyylisen musiikin tuntemusta. Laulut oli valittu eri vuosikymmeniltä ja eri tyyleistä aina balladeista ja kansalauluista iskelmiin. Vanhat lastenlaulut ja koululaulut saivat erityisen innostuneen vastaanoton.

Aiemmissa elämänkaariryhmissä suosittuja ovat olleet myös Reino Helismaan, Tapio Rautavaaran, Veikko Lavin ja Juha Watt Vainion tuotanto. Hyvä materiaali vanhoihin koululauluihin on Timo Leskelän toimittama ja Tammen kustantama Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta -kirja (2008). Siihen on koottu 300 laulua 1890-luvun koulun laulukirjoista aina 1960-luvun lopun laulukirjoihin asti.

Ikäihmisten kanssa työskennellessä huomaa, että sota-ajat ovat puheissa hyvin usein esillä. Sotavuosien kokemuksia sivuttiin lähes kaikissa elämänkaaren vaiheissa tavalla tai toisella. Ryhmäläiset olivat hyvinkin avoimia ja omakohtaisia. Kyyneleet ja toisaalta huumori, surun ja ilon kokemukset vuorottelivat. Myönteisen ilmapiirin ylläpitäminen vaikeistakin kokemuksista huolimatta on hyvin tärkeä asia ryhmän kannalta.

Aiemmin pidetyissä elämänkaariryhmissä ryhmän kehityskulku ja ryhmädynamiikan muotoutuminen on ollut pitkälti luvussa 5 kuvatun kehityskaaren kaltainen. Tällä kurssilla ryhmäytyminen tapahtui nopeasti. Kurssin kestosta johtuen kehityskaaren eri vaiheet eivät olleet kovin selkeästi hahmotettavissa. Huomatavaa kuitenkin oli, että ryhmän kehityskulku eteni neljänteen eli luottamuksen ja rohkaistumisen vaiheeseen hyvin nopeasti.

Ensimmäinen ryhmän kehityskulkuvaihe, alkukaaos, jäi kestoltaan hyvin lyhyeksi. Ryhmässä oli aistittavissa jännittyneisyyttä ja innostuneisuutta kurssia aloi-

tettaessa. Kurssin nopeatempoisuus ja intensiivisyys vaikuttivat osaltaan kehityskulkuun siten, että toinen ja kolmas kehityskulkuvaihe, ryhmäytyminen ja "meidän ryhmä" -henki olivat lähes samanaikaisia. Näihin kahteen vaiheeseen kuuluvat kohtelias palautteenanto, myönteisyys ja positiivisten tunteiden ilmaisu olivat havaittavissa jo kurssin toisen teeman käsittelyvaiheessa.

Neljännän vaiheen piirteitä, luottamusta ja rohkaistumista, oli havaittavissa jo ensimmäisen päivän aikana. Toisena kurssipäivänä ryhmän kehityskulku oli jo täysin neljännessä vaiheessa. Muutamat kurssilaiset kertoivat arkaluontoisiakin muistojaan ja kokemuksiaan. Tämän puolestaan rohkaisi muita ryhmäläisiä avoimuuteen. Vaikutti siltä, että joillekin ryhmäläisille erityisesti peloista ja häpeästä puhumiseen vaikutti rohkaisevasti toisten uskallus puhua näistä asioista.

Ryhmän kehityskulku ei ehtinyt edetä viidenteen vaiheeseen kurssin lyhyestä kestosta johtuen. Jos kurssin kesto olisi ollut pidempi, olisi ryhmässä luultavasti ollut havaittavissa viidenteen vaiheeseen kuuluvia piirteitä: konflikteja, kritiikkiä ja valtapeliä.

8.1 Toimintamuodon, -ympäristön ja sisällön sopivuus

Kurssimuotoisuuden positiivisena puolena oli kurssilaisten nopea tutustuminen toisiinsa ja tiiviin keskinäisen yhteyden muodostuminen. Kurssimuotoisuus tarjosi myös mahdollisuuden todella intensiiviseen elämänkaareen paneutumiseen. Kurssin pidettyämme huomasimme, että ohjaajien näkökulmasta kahden päivän kurssi oli liian tiivis toteutustavaltaan. Kurssilaiset osallistuivat niin aktiivisesti ja avoimesti, että elämänkaaren eri vaiheita käsitellessä olisi tarvinnut pidemmän palautumisajan väliin. Nyt elämänkaaren eri vaiheet käytiin läpi lähes tauotta, lukuun ottamatta kahvi- ja lounastaukoa. Mahdollisia uusia kursseja suunniteltaessa on tärkeää tehdä ohjelmasta väljempi ja sijoittaa sinne mahdollisesti myös muuta toiminnallista ohjelmaa laulamisen lisäksi. Laulujen nostattamia muistoja voisi miettiä purettavaksi esimerkiksi maalaten, piirtäen, kirjoittaen tai vaikkapa parikeskusteluna.

Kurssi vaikutti toimivalta myös seurakuntaympäristössä. Aiemminhan Elämänkaaren musiikki -ryhmiä on pidetty Vanhustyön keskusliiton sekä työväenopiston toiminnan piirissä. Kurssi oli sisällöltään pitkälti samanlainen muualla pidettyjen ryhmien kanssa sekä lauluvalinnoiltaan että ohjelmaltaan. Yleisesti ottaen seurakunta sopii hyvin toteuttamisympäristöksi muun muassa tilojensa ja välineidensä (soittimet) sekä yhteistyömahdollisuuksiensa puolesta. Myös kurssin kohderyhmää, ikäihmisiä, on helppo tavoittaa seurakunnan kautta.

Vanhusväestö moninaistuu ja sen myötä palveluja ja toimintamuotoja tulee jatkuvasti kehittää myös seurakunnissa. Seurakuntien vanhustyö kokoaa toimintaansa aktiivisten vanhusten lisäksi vanhuksia, jotka eivät ole aktiivisia seurakunnassa ja ryhmätoiminnoissa kävijöitä. (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 16-17.)

Ilkka Jääskeläinen (2002, 199) toteaa erilaisten kerhojen ja ryhmien, olopaikkojen, avoimien ovien toiminnan, diakonia-aterioiden sekä leirien ja retkien tukevan osallisuutta, sosiaalisten kontaktien saamista sekä ystävyysuhteiden solmimista. Nämä sisältyvät diakoniatoininnan vanhustyön toimintamuotoihin. Elämänkaaren musiikki -kurssi tuki elämänkaaren käsittelyn ja muistelun myötä yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemusta ja toimi uutena vanhustyön toimintamuotona seurakunnassa. Tämän lisäksi kurssi tuki myös kirkon ja seurakuntien diakonisen vanhustyön tavoitetta kehittää vanhustyön strategian tärkeänä pitämää etsivää ja ennaltaehkäisevää vanhustyötä.

Diakoniatyö pohjautuu kristilliseen ihmiskäsitykseen. Sen mukaan Jumalan rakastamisen käytännön toteutustapa on lähimmäisen rakastaminen. Sillä rakkaudella, jolla Jumala on ihmisiä rakastanut, voidaan rakastaa myös toisia ihmisiä. Elämänkaaren musiikki -kurssilla yhdessä oleminen, jaetut kokemukset sekä kerrotut ja kuullut tarinat voidaan nähdä yhtenä konkreettisenä lähimmäisen rakkauden toteutustapana.

Kurssin valmistelua helpotti huomattavasti se, että Vuosaaren seurakunta oli mukana järjestämässä kurssia. Suuri käytännön apu oli, että seurakunnan dia-

koni jakoi mainoksia, otti vastaan ilmoittautumisia sekä huolehti tila-, vahtimestari- ja ruokavaraukset. Yhteistyö seurakunnan kanssa oli toimivaa ja joustavaa.

Yhtenä kurssin tarkastelukulmana oli kurssi sisällön soveltuvuus ikääntyville maahanmuuttajille. Musiikki toimii sanattomana kielenä eri kulttuurien välillä ja on hyvin käyttökelpoinen sosiaalisen vuorovaikutuksen ja yhdessä olemisen toimintamuoto myös maahanmuuttajaryhmissä. Elämänkaaren musiikki -kurssin tarkoituksena on kuitenkin läpikäydä omaa elämänhistoriaa musiikkia apuna käyttäen. Markku Taipaleen (1998, 68-70) mukaan muistelutyössä olisi tärkeää, että laulut ja musiikki on ihmiselle merkityksellistä, tärkeäksi koettuja sekä yhteydessä omien elämäkokemusten, tapahtumien ja ihmissuhteiden kanssa. Merkityksellisten laulujen avulla saavutetaan ihmiseen kokemuksellinen yhteys.

Mikäli Elämänkaaren musiikki -kurssi järjestetään ikääntyneille maahanmuuttajille, olisi musiikkivalinnat tehtävä heidän synnyinmaansa yhteiskunnallinen viitekehys ja musiikkikulttuuri huomioiden. Tutuksi ja merkitykselliseksi koettu musiikki herättää muistoja ja virittää keskustelua.

8.2 Parityöskentelyn toimivuus

Parityöskentely oli tässä opinnäytehankkeessa hyvin myönteinen kokemus. Yhtenä tekijänä lienee se, että päätös parityöskentelystä kypsyi hitaasti. Olimme keskustelleet parityön mahdollisuuksista ja haasteista useaan kertaan ennen päätöstä tehdä opinnäytetyö yhdessä. Harkitsimme parityöhön ryhtymistä molemmat tahoillamme pitkään.

Parin kanssa onnistuneesti työskentely vaatii suurissa linjoissa yksimielisyyttä, pienemmissä asioissa on varaa ja tilaa olla eri mieltä. Erilaiset ja toisistaan poikkeavat näkökannat eivät sinänsä ole parityöskentelyssä ongelmallinen asia. Jos keskinäinen kommunikaatio toimii, voivat erilaiset mielipiteet viedä työtä myönteisellä tavalla eteenpäin. Erilaisuuden myönteisiä puolia on myös se, että kumpikin voi taidoillaan ja näkemyksillään tuoda uutta ja rakentavaa yhteiseen hankkeeseen.

Kurssin intensiivisestä luonteesta johtuen kaksi ohjaajaa pystyi paremmin havainnoimaan ja seuraamaan kurssilaisten reaktioita ja tunnetilojen muutoksia ja myös huomioimaan kurssilaiset yksilöllisemmin. Keskustelua oli helppo johdattaa kahden ohjaajan voimin, omien erilaisten elämäkokemustemme kautta. Samoin kaikki käytännön järjestely- ja vastuutyö tuntui helpommalta kahden ohjaajan turvin.

Parityöskentelyn tärkeimpänä antina oli keskinäinen kokemusperäisen tiedon vaihtaminen ja siirtäminen sekä toiselta oppiminen. Keskustelimme kaikissa opinnäytetyön tekemisen vaiheissa avoimesti työn tekemiseen liittyvistä ajatustamme. Erityisen tärkeää reflektointi oli kurssin jälkeen. Keskustelu ja kurssin analysointi auttoivat hahmottamaan asioita ja ilmiöitä sekä nopeuttivat osaltaan palautumista kurssin ohjaamisen haasteellisuudesta. Käyty keskustelut ja reflektoinnit auttoivat myös omien vahvuuksien ja kehittämistarpeiden tunnistamisessa ja auttoivat näin oman ammatillisen kasvun polulla.

8.3 Kurssilaisten palaute ja arviointi

Kurssipalautteiden kerääminen jäi seurakunnan diakonille. Tarkoituksenaamme oli pyytää kurssiin osallistuneilta kurssipalaute kirjallisena heti kurssin päätyttyä. Kurssi oli kuitenkin niin intensiivinen, että positiivisesta tunnelmasta huolimatta niin ohjaajat kuin osallistujatkin olivat väsyneitä. Tämän vuoksi näimme hyväksi muuttaa suunnitelmia. Lähetimme seurakunnan diakonille sähköpostitse tekemämme palautelomakkeen ja hän lähetti ne kurssilaisille. Kymmenestä kurssilaisista neljä lähetti palautelomakkeen kuukauden sisällä kurssista. Kurssin palaute oli hyvin samankaltainen kuin aiemmissa Elämänkaaren musiikki -ryhmissä.

Ryhmään osallistumisen kokemuksesta kysyttäessä vastaukset kuvasivat ryhmää positiivisin sanoin. Palautelauseet on poimittu saadusta kirjallisesta palautteineistosta. Kirjallisissa palautteissa ei ole mainintaa iästä ja sukupuolesta anonymiteetin säilyttämiseksi.

Ryhmä oli erittäin mukava. Tunnelma oli heti hyvä ja sydämellinen.

Kurssin ryhmässä oli mukavia avoimia henkilöitä. Kiva ryhmä. Pidin osallistumisesta.

Antoisaa. Sain hengellistä yhteyttä toisiin ja henkistä.

Koin ryhmään osallistumisen erittäin mielenkiintoisena ja hyvässä hengessä kuunnella muidenkin tarinoita.

Kurssilta erityisesti mieleen jääneitä asioita kuvattin seuraavasti.

Uskomatonta miten syvällä tunteissa laulu onkaan!.

Siellä oli hyvä avautua ja kertoa peloistaan ja yksinäisyydestään.

Kurssinvetäjille kiitos. Huomioivat jokaisen, eikä aiheesta poikettu liikaa. Mielenkiinto säilyi.

Musiikin vaikutus tiedostaen minääni. Kurssin vetäjien tiedon ja kulttuurin tietämys oli huippuluokkaa.

Konkreettisia kehittämissuhteita tuli vain yksi.

Fläppitaululle kirjoitettujen asioiden syvempää pohdiskelua.

Kurssi oli mielestäni hyvin suunniteltu, en keksi paljon kehittämistä. Toivon tällaista lisää.

Lisäksi yksi kurssilainen kommentoi suullisesti kurssia antoisaksi sekä hyvin tiiviiksi. Seurakunnan diakoni kertoi heti kurssin jälkeen saaneensa kurssilaisilta erittäin positiivisia kommentteja. Vastaavia kurseja toivottiin seurakuntaan lisää.

9 POHDINTAA

Hyvästä vanhuudesta keskustellaan mediassa laajasti ja näyttää siltä, että suomalainen vanhustenhoito elää murrosvaihetta. Vanhuus nähdään usein yhteiskunnallisena ja hoidollisena rasitteena. Julkisuudessa kuulee käytettävien käsitteitä eläkepommi ja ikärakenteen vääristyminen. Sen sijaan, että eliniän pidentyminen nähtäisiin myönteisenä asiana, koetaan ikääntyminen usein ongelmaksi ja suureksi kulueräksi yhteiskunnassamme.

Vanhustenhoito keskittyy tulevaisuudessa enemmän vanhuksen kotona asumisen tukemiseen sekä avopalveluiden lisäämiseen. Laitoshoidon kehittäminen on myös yksi tärkeä osa-alue. Ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaan toimintaan on kuitenkin alettu kiinnittää huomiota entistä enemmän.

Ikääntyneiden yksinäisyyden kokemus on yleistä. Vanhustyön keskusliiton vuonna 2002 toteuttama kotona asuvaan ikääntyneeseen väestöön kohdistuvan tutkimuksen mukaan 39 % vastanneista kärsi yksinäisyydestä ainakin toisinaan ja 5 % kärsi usein tai aina. (Routasalo 2009, 184.)

Elämänkaaren musiikki -kurssin elämäntarinoissa sivuttiin myös yksinäisyyden kokemusta. Leskeytyminen, oman ikäryhmän ystävien ja tuttavien kuolema sekä omaisten asuminen toisella paikkakunnalla koettiin yksinäisyyttä lisäävänä. Pelkoa aiheutti oman toimintakyvyn heikkeneminen ja mahdollinen eristäytyminen omaan kotiin. Ryhmäläisten kokemusten mukaan seurakunnan diakonista vanhustyötä eri toimintamuotoineen voidaan pitää tärkeänä sosiaalisen verkoston ylläpitäjänä ja yksinäisyyden lievittäjänä. Erilaisissa kokoontumisissa ja ryhmätoiminnoissa tavataan muita, vaihdetaan kuulumisia sekä luodaan uusiakin ihmissuhteita.

Vanhuksen yksinäisyys voi olla vaikeasti tunnistettavissa. Yksinäisyys saateen kokea hävettävänä asiana. Routasalon (2009, 193) mukaan vain ihminen itse voi kertoa todellisesta yksinäisyyden kokemuksesta, kun häntä rohkaistaan siitä puhumaan.

Vanhustyötä tekevällä seurakunnan diakoniatyöntekijällä tulisi olla rohkeutta ottaa yksinäisyys puheeksi ja käsitellä yksinäisyyttä ikääntyneen omilla ehdoilla. Tämän vuoksi on tärkeää, että kirkon vanhustyön osaamista kehitetään ja henkilöstön lisäkouluttautumismahdollisuudet turvataan. Tärkeää on myös kiinnittää huomiota diakoniatyöntekijän työssä jaksamiseen ja työnohjauksen mahdollisuuteen.

Kulttuuri ja taideharrastusten merkitystä ikäihmisten hyvinvoinnin ja osallisuuden lisääjänä ei ole aina arvostettu tai arvotettu kovinkaan korkealle sosiaali- ja terveydenhuollossa. Erilaisten tutkimusten ja projektien myötä on kuitenkin havahduttu siihen, miten kulttuuri – ja taideharrastuksiin osallistumisella on ihmisen hyvinvointia ja terveyttä ylläpitävä ja edistävä vaikutus.

Opinnäytetyönä järjestämämme Elämänkaaren musiikki -kurssi Vuosaaren seurakunnassa oli yksi tapa mahdollistaa ikäihmisille kuulluksi ja nähdyksi tulemisen, osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Ohjaajina saimme nähdä sekä elämänkaaren läpikäymisen tärkeyttä että musiikin merkitystä siinä. Ilmeistä oli, että kurssilaisilla oli tarve pohtia elämäänsä ja myös peilata sitä johonkin. Laulamisen ja musiikin monet eri ulottuvuudet ja vaikuttavuuden tasot tulivat monipuolisesti ilmi. Musiikki muistutti, innosti, lohdutti ja rohkaisi ihmisiä.

Positiivinen ryhmähenki loi yhteenkuuluvaisuuden tunnetta. Havaintojemme mukaan kurssi näytti vahvistavan joitain ihmissuhteita ja uusia ystävyksiä solmittiin. Sama elämänvaihe ja samantyyppisten elämäkokemusten jakaminen tekivät kurssista myös vertaistuellisen.

Musiikin käyttökelpoisuus elämänkaariryhmässä johtuu musiikin monipuolisista ja monetasoisista vaikutuksista sekä ryhmän jäsenissä yksilötasolla että ryhmässä kokonaisuutena. Musiikki virkistää, lohduttaa ja ilahduttaa. Laulut sanoittavat tunteita ja sävelet luovat kanavan niiden ilmaisemiseen. Musiikki myös läpäisee erilaisia tunnelukkoja ja defensesjä. Tämä ominaisuus on tullut usein esiin myös Helin aiemmin pitämässä ryhmässä. Elämänkaarella ollut vaikea asia saattoi lähteä avautumaan jonkun laulun myötä. Musiikki auttoi lempeästi käymään kohti ”kipua”, kuten esimerkiksi hyläytyksi tulemisen kokemusta.

Elämänkaaren musiikki -kurssi Vuosaassa vahvisti saman, mikä muissakin vastaavissa ryhmissä on tullut esiin. Monella ikäihmisellä on laulamiseen liittyvä vahva häpeäntunne. Sen aiheuttajaksi nimetään lähes poikkeuksetta vuosikymmenten takaiset laulukokeet, joissa oppilas laitettiin laulamaan yksin luokan eteen. Tätä monelle kurssilaiselle ikävää muistoa pyrimme kurssilla korvaamaan myönteisillä laulukokemuksilla ja yhdessä laulamislella.

Elämänkaaren musiikki -kurssilla oli nähtävissä musiikin henkilökohtainen merkityksellisyys. Oli vaikea ennustaa mikä merkitys valituilla kappaleilla kuulijoille olisi, sillä laulun merkitykseen vaikuttaa aina kuulijan henkilökohtaiset kokemukset. Sama musiikki nosti kuulijoiden mieleen erilaisia, henkilökohtaisia mielikuvia. Erilaisuudestaan huolimatta muistot sijoittuivat kuitenkin samaan yhteiskunnalliseen viitekehukseen. Tämä antoi mahdollisuuden peilata omia muistikuvia samaan aikaan samassa elämänvaiheessa olleiden kanssa.

Laulamisen henkilökohtaisen koskettavuuden lisäksi tämän opinnäytetyön myötä hahmottui musiikin sosiaalinen ja yhteiskunnallinen ulottuvuus uudella tavalla. Tietyn laulun tai musiikin vaikuttavuus johtuu myös siitä, että se liittää kuulijan osaksi tiettyä yhteiskunnallista aikaa ja sosiaalista viitekehystä. Laulut kiinnittyvät usein voimakkaasti historiaan ja aikaan. Ne voivat kuvata aikaa ja aikakautta kulttuurinsa sidoksissa. Lauluihin jää kunkin aikakauden muistijälki.

Opinnäytetyön alkuosassa viitataan tutkimuksiin, joissa ehdotetaan erityistä lähetettä lauluryhmiin tai kuoroihin yksinäisyydestä kärsiville ikäihmisille. Tällaisen lähetteen voisi ottaa käyttöön laajemminkin. Jotta laululähetettä alettaisiin käyttää, sosiaalialalla työskentelevien tietoa ja ymmärrystä musiikin ja laulamisen monista myönteisistä vaikutuksista tulisi lisätä.

Viittasimme työn alkuosassa vanhuutta elämänvaiheena koskeviin tutkimuksiin. Niiden mukaan vanhuusiän kehitystehtävä on psyykkisen integraation eli minän eheyden saavuttaminen. Muistelemista pidetään onnellisen vanhuuden edellytyksenä. Kollektiivinen muisteleminen puolestaan synnyttää uutta yhteistä näkemystä ja sosiaalista todellisuutta. Elämän pettymysten työstämistä pidetään tärkeänä, jotta ihminen ei katkeroidu.

Oma osallistumisemme ohjaajina keskusteluihin ja muutaman oman kokemuksemme jakaminen näytti rohkaisevan kurssilaisia elämästään kertomiseen. Kurssilaiset kertoivat yllättävän avoimesti vaikeistakin elämänkokemuksistaan. Ryhmän jäsenet myötäelivät toistensa kokemuksia. Kurssilaiset toimivat peilinä kertojan tarinalle ja vahvistivat näin kertojan kokemuksen ja tunteen oikeutusta ja aitoutta.

Ohjaajan keskusteluun osallistumisessa tulee kuitenkin olla tarkkana. Ohjaaja voi omakohtaisella kertomuksellaan rohkaista ryhmäläisiä avoimuuteen, mutta ei ole itsetarkoitus käsitellä ohjaajan omia kokemuksia. Omakohtaiset esimerkit toimivat usein siltana toiseen ihmiseen ja luovat syvemmän yhteyden. Samanlainen kokemus yhdistää ja helpottaa ymmärretyksi tulemista. Elämänkokemuksensa jakamisessa ohjaajan tulisi kyetä rajaamaan kertomansa sille syvyysasteelle, ettei se kuormita häntä itseään eikä ryhmäläisiä. Ohjaajan kokemusten ei tule myöskään hallita ryhmän keskustelua.

Ikäihmisten elämäntarinoiden kuuntelu opettaa myös kurssin ohjaajia. Kun joku kertoo elämäntarinaansa, siitä on kuultavissa kertojan ajatus siitä, mitkä asiat ovat vaikuttaneet hänen elämäänsä. Ikäihmisten kertomuksissa ja johtopäätöksissä voi olla syvää ja koeteltua elämänviisautta sekä ymmärrystä elämää kohtaan. Ehkä olisikin hyödyllistä aikamme elämänhallintaseminaareissa istumisen ja hyvinvointikonsulttien opetuksen sijaan istua ajan kanssa kuuntelemaan lähellämme olevan ikäihmisen elämäntarinaa ja hänen ajatuksiaan elämästä. Voisimme oppia jotain todella tärkeää.

Elämänkaaren musiikki -kurssi tarjoaa kurssilaisille mahdollisuuksia vanhuusiän kehitystehtävän toteuttamisessa. Uskomme, että parhaimmillaan kurssin myönteiset vaikutukset voivat ulottua seuraaviin sukupolviin.

Jokaisella on tarina kerrottavanaan.

Jos vain joku kysyy,

jos vain joku kuuntelee.

(Faith Gibson)

LÄHTEET

- Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation.
- Ahonen, Heidi 1992. Vuorovaikutus auttamisen välineenä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Ahonen, Heidi 1993. Musiikki sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Finn Lectura.
- Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiin kehitykseen. Porvoo-Helsinki-Juva: WSOYpro.
- Elstad, Gunnar 2002. Tunne itsesi - tunnista tunteesi. Kauniainen: Perussanoma.
- Eläkeliitto i.a. Sävel soikoon. Viitattu 11.3.2012.
<http://www.elakeliitto.fi/toiminta/sosiaalinen+palvelutoiminta/savel+soikoon/>.
- Hakonen, Sinikka 2003. Muistelutyö. Teoksessa Sinikka Hakonen & Marjatta Marin (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 130-137.
- Hyyppä, Markku T 2002. Kuorossa elämä pitenee. Teoksessa Petri Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-Kustannus, 28-59.
- Hyyppä, Markku T. & Liikanen, Hanna-Liisa 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prisma Oy.
- Jokinen, Kimmo & Saaristo, Kimmo 2006. Suomalainen yhteiskunta. Helsinki: WSOY.

- Jukkola, Risto 1999. Yhteislaulut toimintamuotona dementoituneiden musiikkiterapiassa. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Pro gradu –työ.
- Jääskeläinen, Ilkka 2002. Diakoniatoiminnan muodot. Teoksessa Riitta Helosvuori, Esko Koskenvesa, Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 192-232.
- Kirkon vanhustyön strategia 2015. Viitattu 21.4.2012.
[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/8D4AC9026A3EE4F7C225770A0023EC64/\\$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/8D4AC9026A3EE4F7C225770A0023EC64/$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf).
- Korkiakangas, Pirjo 2002. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa Eino Heikkinen & Marjatta Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 173-204.
- Kurkela, Kari 1997. Mielen maisemat ja musiikki. Musiikin esittäminen ja luovan asenteen psykodynaamiikkaa. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Liikanen, Hanna-Liisa 2003. Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital -hanke ja -kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Helsingin yliopisto. Valtiotieteen tiedekunta, sosiaalipolitiikan laitos. Väitöskirja.
- Miina Sillanpään Säätiö i.a. Muistaakseni laulan. Viitattu 11.3.2012.
http://www.miinasillanpaansaatio.fi/fin/tutkimus_ja_kehittamistoiminta/kehitamme_parhaillaan/muistaakseni_laulan/.
- Pitkälä, Kaisu; Routasalo, Pirkko & Blomqvist, Lisbeth 2004. Taide- ja virikerhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Roos, J.P. 1987. Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista. Helsinki : Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

- Routasalo, Pirkko 2009. Yksinäisyyden lievittäminen. Teoksessa Päivi Voutilainen & Pirjo Tiikkainen (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY, 184-195.
- Ruoppila, Isto 2004. Iäkkäiden henkilöiden harrastukset. Teoksessa Tarjaliisa Raitanen, Tuomo Hänninen, Hannu Pajunen & Timo Suutama, (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY, 476-518.
- Siirola, Elina 2007. Salasoittajat – pianonsoitto ikäihmisten harrastuksena. Jyväskylän yliopisto. Musiikkikasvatuksen lisensiaattityö.
- Skingley A, Vella Burrows T (2010). Therapeutic effects of music and singing for older people. Nursing standard. Art & science vol 24 no 19. Viitattu 10.3.2012. Saatavissa [http:// www.nelliportaali.fi](http://www.nelliportaali.fi), EBSCO.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Ikäihmisten palveluiden laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2008:3. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 15.3.2012.
<http://pre20090115.stm.fi/ka1202801063405/passthru.pdf>.
- Sulkunen, Pekka; Alasuutari, Pertti; Nätkin, Ritva & Kinnunen, Merja 1985. Lähiöravintola. Keuruu: Otava.
- Taipale, Markku 1998. Musiikki dementoituvan ihmisen hoidon välineenä. Teoksessa Sirkkaliisa Heimonen & Päivi Voutilainen (toim.) Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Taipale, Markku 1999. Musiikkiterapia dementian hoidossa. Teoksessa Jaakko Erkkilä & Kimmo Lehtonen (toim.) Musiikkiterapian monet kasvot. Jyväskylä: Suomen musiikkiterapiayhdistys.
- Tilastokeskus. Viitattu 1.3.2012.
http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#vaestorakenne.

Vanhustyön keskusliitto. Viitattu 20.1.2012. <http://www.vtkl.fi/>.

Vilén, Marika; Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.

Vuorinen, Risto 1997. Minän synty ja kehitys: Ihmisen psyykkinen kehitys yli elämänkaaren. Helsinki: WSOY.

LIITTEET

LIITE 1: Palautekysely

Palautetta Elämänkaaren musiikki – kurssista

Merirasti-kappelissa 17. - 18.2.2012

Millaisena koit ryhmään osallistumisen?

Jäikö jotain kurssilta erityisesti mieleesi?

Miten kurssia voisi mielestäsi kehittää?

Kiitos palautteestasi! Hyvää kevään odotusta!

Terveisin Erika ja Heli sekä seurakunnan puolesta Satu



LIITE 2: Tapahtumamainos



Olet lämpimästi tervetullut

ELÄMÄNKAAREN MUSIIKKI -kurssille

Merirasti-kappeliin 17.2.-18.2.2012

pe 17.2. klo 14-18

la 18.2. klo 10-16

Kurssilla käydään elämänkaarta läpi sen alusta loppuun saakka musiikin, pienten alustusten, muistelun ja keskustelun kautta.

Kurssi on ilmainen.

Ohjaajina ovat Heli Erkkilä ja Erika Jokinen

Ilmoittautumiset 13.2.mennessä diakoni Satu Luode

LIITE 3: Kurssikirje

Hei !

Olet ilmoittautunut Vuosaaren seurakunnan

Elämänkaaren musiikki-kurssille pe - la 17. - 18.2 2012

Käymme kurssilla elämänkaarta läpi musiikin, muistelun ja keskustelun avulla.

Kurssi pidetään **Merirasti-kappelissa, osoite on Jaluspolku 3.**

OHJELMA

perjantai 17.2.

klo 14.00	Aloitus ja kahvit
klo 14.30 -16.00	Lapsuusvuoteni
klo 16.00	Ruokailu
klo 16.30 -18.00	Nuoruuden ja aikuisuuden vuodet

lauantai 18.2.

klo 10.00 -11.30	Aikuisuus ja ikääntyminen
klo 11.30	Lounas
klo 12.15 -13.45	Kuoleman kohtaaminen ja toivo
klo 14.00	Kahvi
klo 14.30 -16.00	Tulevaisuus edessämme

Tuothan mukanaasi muistiinpanovälineet (kynä ja vihko) ja mikäli albumistasi löytyy lapsuusajan valokuvasi niin otathan mukaasi.

Olet lämpimästi tervetullut kurssille!

Terveisin ohjaajat

Heli Erkkilä ja Erika Jokinen

Ps. Ilmoitukset mahdollisista muutoksista ja ruoka-aineallergioista suoraan diakoni Satu Luoteelle.