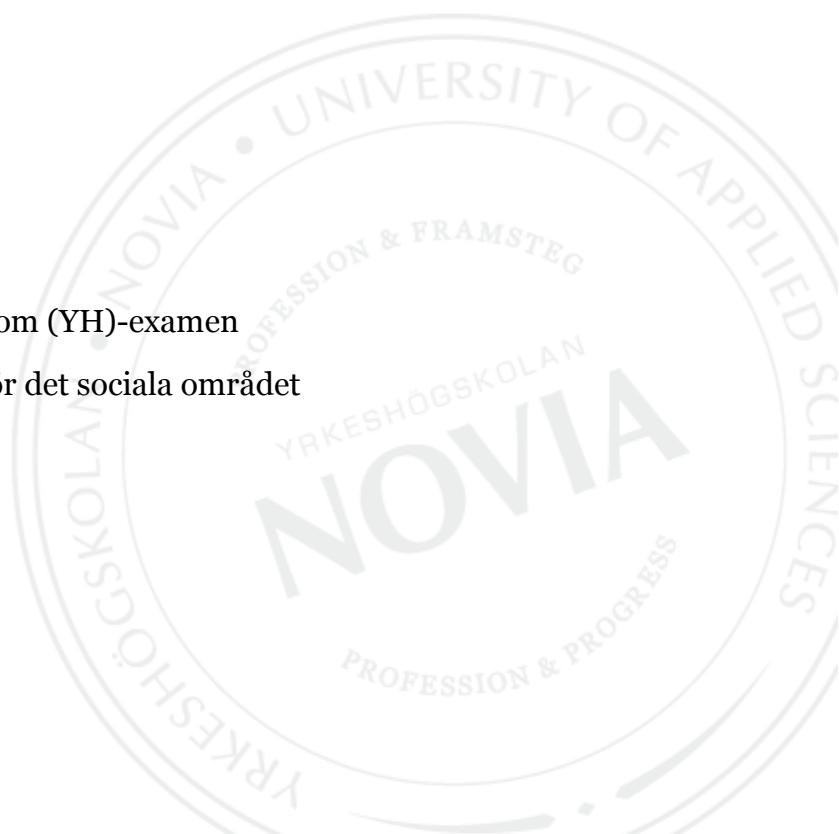


# Musik via VIRTU-kanalen

Wilhelm Svartström

Examensarbete för Socionom (YH)-examen  
Utbildningsprogrammet för det sociala området  
Åbo 2012



## **EXAMENSARBETE**

Författare: Wilhelm Svartström

Utbildningsprogram och ort: Utbildningsprogrammet för det sociala området,  
Yrkeshögskolan Novia, Åbo

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Socialpedagogiskt arbete

Handledare: Marina Grüner

Titel: Musik via VIRTU-kanalen

---

Datum: 25.9.2012

Sidantal: 23

Bilagor: 2

---

### **Sammanfattning**

Detta examensarbete ingår i projektet "Virtual Elderly Care Services on the Baltic Islands" (VIRTU). Arbetets syfte är att utveckla användningen av musik via VIRTU-kanalen. Målet är att skapa ett infohäfte för personal som planerar musikalisk verksamhet för äldre via VIRTU-kanalen.

Arbetet består av en teoridel med information om musikens betydelse inom äldreomsorgen. Med stöd från tidigare forskningar undersöker jag hur användningen av musik fungerar via VIRTU då det gäller levande musik, allsång och skivspelning.

Resultatet visar att man med fördel kan använda sig av musik via VIRTU-kanalen. Det är ett enkelt och mångsidigt sätt att ge ensamboende äldre, som av olika orsaker är mer eller mindre bundna till hemmet, möjligheten att delta i musikevenemang på distans. Meningen är att infohäftet skall inspirera och motivera personal att ordna musikevenemang via VIRTU, eftersom musiken spelar en stor roll i människans liv.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Kultur, musik, äldre.

---

## **OPINNÄYTETYÖ**

Tekijä: Wilhelm Svartström

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Utbildningsprogrammet för det sociala området, Yrkeshögskolan Novia, Turku

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Socialpedagogiskt arbete

Ohjaaja: Marina Grüner

Nimike: Musiikkia VIRTU-kanavan kautta/Musik via VIRTU-kanalen

---

Päivämäärä: 25.9.2012

Sivumäärä: 23

Liitteet: 2

---

### **Tiivistelmä**

Opinnäytetyö sisältyy Virtual Elderly Care Services on the Baltic Islands (VIRTU) -projektiin. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää musiikin käyttöä VIRTU-kanavalla. Työn tavoitteena on luoda infovihko henkilökunnalle joka suunnittelee musikaalista toimintaa ikäihmisille VIRTU-kanavalla.

Opinnäytetyö esittelee teorioita musiikin merkityksestä vanhustenhuollossa. Aikaisemmat tutkimukset toimivat opinnäytetyön tukena, VIRTU-kanavan musiikin käytön tutkimisessa. Elävä musiikki, yhteislaulu ja cd-levyjen soitto ovat työssä tutkittavia menetelmiä.

Tutkimustulokset osoittavat, että musiikkia voi käyttää monipuolisesti VIRTU-kanavalla. VIRTU-kanavan avulla voi helposti tuoda musiikkia sellaisten ikäihmisten koteihin, joiden on syystä tai toisesta vaikea ottaa osaa kodin ulkopuolella järjestettävään toimintaan. Tarkoitus on että infovihko voisi innoittaa ja motivoida henkilökuntaa järjestämään musiikkitoimintaa ikäihmiselle VIRTU-kanavan kautta. Tämä on tärkeää, koska musiikilla on suuri merkitys ihmisen elämässä.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Kulttuuri, musiikki, vanhuus.

---

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Wilhelm Svartström

Degree Programme: Social service at Novia University of Applied Sciences, Åbo

Specialization: Social educational work

Supervisors: Marina Grüner

Title: Music through the VIRTU-channel/Musik via VIRTU-kanalen

---

Date: 25 September 2012

Number of pages: 23

Appendices: 2

---

### **Summary**

This thesis is part of the project "Virtual Elderly Care Services on the Baltic Islands" (VIRTU). The intention is to develop the use of music on the VIRTU-channel. The aim is to create an informative booklet to personnel who are planning musical events for elderly people on the VIRTU-channel.

This thesis presents theories concerning the meaning of music in elderly care. The theories support me when I study how music can be used over the VIRTU-channel. The musical methods I use are live music, sing-along and use of CD player.

The results of the study indicate that music may well be used on the VIRTU-channel. It is an easy and a many-sided method to bring music home to elderly people, who live at home, and for one reason or another have difficulties to move outside their home.

---

Language: Swedish

Key words: Culture, Music, Elderly.

---

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och mål.....	2
3	Metoder.....	2
4	Äldre i Finland.....	3
5	Musiken inom äldre omsorgen.....	4
5.1	Aktiv även på äldre dagar.....	5
5.2	Stödandet av den kognitiva funktionsförmågan.....	6
5.3	Socialpedagogiken inom äldreomsorgen.....	7
5.4	Konstaktiviteter i det socialpedagogiska arbetet.....	7
6	Att ordna musikstunder för äldre.....	9
6.1	Musik och kommunikation.....	9
6.2	Att leda en musikstund.....	11
6.3	Att bemöta deltagarna.....	11
6.4	Rollen som ledare.....	12
7	Mina egna musikstunder.....	14
7.1	Hållbar utveckling.....	14
7.2	Etiska aspekter med VIRTU.....	15
7.3	Planering av musikstunderna.....	15
7.4	Den första musikstunden.....	16
7.5	Den andra musikstunden.....	18
7.6	Den tredje musikstunden.....	19
7.7	Resultat av musikstunderna.....	20
7.8	Produkten.....	21
8	Kritisk granskning.....	21
9	Slutdiskussion.....	22
	Källförteckning.....	24
	Bilagor: Utvärdering av musikstunder på VIRTU-kanalen	Bilaga 1
	Infohäfte för planering av musikstunder på VIRTU-kanalen	Bilaga 2

## 1 Inledning

Mitt examensarbete utgör en del av projektet "Virtual Elderly Care Services on the Baltic Islands" (VIRTU) som förverkligas under perioden maj 2010 till april 2013. Projektet finansieras av Europeiska regionala utvecklingsfonden och av de organisationer som deltar i projektet. Det övergripande syftet med projektet VIRTU är att skapa en ny service baserad på virtuell teknik som gynnar de äldre, deras anhöriga, kommuner, social- och hälsovården i skärgården i Finland, Åland och Estland. Projektet VIRTU består av fem arbetspaket. Ett av arbetspaketen ägnas åt forskning. Forskningen i projektet är organiserad kring fyra teman: 1) spridning och införande av virtuella tjänster inom äldreomsorgen, 2) kostnadsanalys av virtuella tjänster inom äldreomsorgen, 3) effekter av virtuella tjänster i förhållande till traditionella tjänster i vardagen för äldre personer, och 4) användbarheten av virtuella tjänster inom äldreomsorgen. Närmare information om projektet finns på [www.virtuproject.fi](http://www.virtuproject.fi).

Med projektet vill man stödja de äldres boende i hemmet och deras sociala växelverkan, samt ge dem ökad trygghet och förbättra deras livskvalitet. Metoden med den interaktiva VIRTU-kanalen testas i samarbete med äldre, kommuner och yrkeshögskolor. (VIRTU 2011)

Temat för examensarbetet är musik inom äldreomsorgen. Intresset för detta ämne väcktes hos mig genom att jag spelat dragspel sedan jag var tio år gammal. Jag har fått mycket positiv feedback av de äldre då jag under åren spelat på exempelvis pensionärsklubbar och på åldringshem. Det har skänkt glädje åt dem att höra levande musik samt att höra att det finns ungdomar som känner till sådana låtar de lyssnade på då de var yngre.

Då människan ägnar sig åt olika konstformer påverkas den psykiska och fysiska hälsan positivt. Att även på äldre dagar känna sig nöjd med livet beror på många olika saker, också till stor del av att just ägna sig åt konstformer. Det ger positiva upplevelser hos den äldre, som uttrycks t.ex. av en positiv känsla som ett visst musikstycke ger en. (Wikström 2010, s. 190)

Som socionom (YH) skall man sträva efter att förebygga social utslagning. I och med att de äldre personer som deltar i VIRTU-programmet bor ute i skärgården och kanske har svårt att ta sig till olika evenemang som ordnas, t.ex. vad gäller musik och sång, kan man

via VIRTU-kanalen istället ta musiken och sången hem till dem. På så sätt får de också möjlighet att ta del av det kulturella livet.

## 2 Syfte och mål

Syftet med arbetet är att utveckla användningen av musik via VIRTU, vilket jag gör genom att ordna tre musikstunder för de äldre i Åboland som deltar i projektet. Målet är att skapa en broschyr för personal som förverkligar musikstunder via VIRTU-kanalen. I broschyren skall jag genom litteratur och mina egna utvärderingar av de tre enskilda musikstunderna ge information om de metoder jag använt mig av och vad man bör tänka på då man planerar musikstunder på VIRTU.

## 3 Metoder

I sökprocessen har jag sökt böcker och artiklar i biblioteket. De databaser jag använt är ARTO, SweMed+ och EBSCO. Sökord jag använt mig av är: musik, äldre och kultur. Finska ord jag använt mig av är: musiikki, ikä och vanhuus. Engelska ord jag använt är: old, music och elderly. Jag avgränsade sökresultaten genom att fokusera mig på de texter som tydligt handlade om musikens hälsoeffekter, musikens användning inom äldreomsorgen och fritidsaktiviteter hos äldre. Jag undvek artiklar som enbart handlade om användningen av musik i arbetet med dementa personer, eftersom de inte hör till den målgrupp detta examensarbete handlar om.

I examensarbetet använder jag mig av litteraturstudier för att undersöka vad forskningen säger om musiken som metod inom äldreomsorgen. Den väsentliga litteratur jag hittar använder jag sedan som stöd då jag planerar mina egna musikstunder för de äldre.

På VIRTU-kanalen kan de äldre delta i ledda program och aktiviteter som sänds. Sådana aktiviteter kan vara diskussioner och frågestunder kring olika ämnen eller till exempel motions- och sångstunder. Deltagarna får även delta i planeringen av sändningarna, där de får komma med önskemål om sändningarnas innehåll. Deltagarna har också möjlighet att umgås med varandra via VIRTU-kanalen utanför de ledda aktiviteterna. Tekniken är lätthanterlig och fungerar enligt samma principer som videokonferens systemen, vilka är vanliga i affärsvärlden. Deltagarna är alltså i både bild -och ljudkontakt med flera personer på samma gång. Den person som pratar syns i större bild i skärmen medan de andra finns i

mindre bild. Skärmen som deltagarna använder är inte större än en normal datorskärm. Det som behövs är en plats att ha skärmen på samt internetuppkoppling. (VIRTU 2011)

## 4 Äldre i Finland

Främjandet och bibehållandet av äldre människors hälsa och välmående, är någonting som i vår tid blivit allt viktigare. Det beror till stor del på att människorna lever allt längre och i och med det ökar risken för olika problem och sjukdomar som lättare uppstår då människan bli äldre. (Skingley & Vella-Burrows 2010, s. 35)

I alla västerländska länder, också i Finland, ökar antalet över 65-åringar i snabb takt. Sedan juli 2012 bor det över en miljon över 65-åringar i Finland. Av dessa är ungefär 580 000 kvinnor. (Yle nyheter 2012)

Det är speciellt gruppen över 85-åringar som ökar kraftigt. År 2006 fanns det 94 000 av dem och år 2030 beräknas deras antal vara uppe i 220 000. Finländarna blir allt äldre, vilket syns genom att över 60 % av invånarna i Finland är över 75 år då de dör. (Etene 2008)

Då medellivslängden ökar, betyder det att gruppen äldre människor proportionerligt kommer att öka i jämförelse med yngre människor. Detta kommer att leda till en ökad ansträngning på samhällets service och omsorg vad gäller tillgång och kvalitet. Hälsofrämjande insatser kommer att vara viktiga och nödvändiga åtgärder inom olika områden. (Nilsson 2009, s. 167)

Ett problem inom äldreomsorgen är tidsbristen hos personalen. Äldre hemmaboende människor får hemservice, men man hör ofta talas om hur personalen inte har tid att stanna och prata samt dela erfarenheter med den äldre. Man hämtar mat åt den äldre men hinner inte lyssna på honom. Ensamhet bland äldre som fortfarande bor hemma är ett vanligt problem inom äldreomsorgen. De flesta människor vill dock bo i sitt eget hem så länge som möjligt. För att möjliggöra detta borde man alltmer koncentrera sig på att ge behövande stöd och sällskap åt de äldre, samt möjlighet att delta i olika aktiviteter. (Kurki 2008, s. 95)



## 5 Musiken inom äldre omsorgen

Under de senaste åren har olika konstaktiviteter blivit allt viktigare då det är frågan om hälsa. Det beror på de framsteg som gjorts inom forskningen, som tyder på att hälsan och välbefinnandet hos människorna påverkas positivt då de ägnar sig åt konstaktiviteter. (Wikström 2010, s. 190) Redan långt tillbaka i historien finns det berättelser om musikens lugnande inverkan på människans sinne. Musiken berikar livet på ett mångsidigt sätt, t.ex. genom att skapa glädje och känslor av välbehag. Genom att musik är någonting som finns lätt tillgängligt kan man också använda sig av det på ett mångsidigt sätt. Det har visat sig att medvetlösa personer kan höra ljud och att man kan lindra deras smärta med hjälp av lugnande, musik, sång eller tal. En sovande äldre människa kan också på ett subjektivt sätt, t.ex. vid allsång, känna att hon sjunger med. (Marin & Hakonen 2003, s. 173-174)

Musiken är en självklar och på samma gång stor del av människans tillvaro, inte minst då det är fråga om äldre personer. Redan under antiken pratade Aristoteles om hur sång och musik renade människan från lidelser. Platon ansåg att musik kunde framkalla starka fysiska effekter. Musiken har sin givna plats även i dagens samhälle. Musikens effekter på både den fysiologiska och psykologiska hälsan är positiva. Genom musiken dyker det upp minnesbilder som ofta kan sättas in i ett konkret sammanhang. Musiken väcker känslor genom att den förknippas med någonting man tidigare upplevt, ett visst känsloläge man hade då man lyssnade på samma stycke. (Wikström 2010, s. 194)

Då man väljer musik i arbetet med äldre skall man fundera över om man har som avsikt att stimulera, väcka tankar och minnen, eller att skapa lugn och avslappning. Det är bra om man hittar musik som den äldre på något sätt kan identifiera sig med, som kanske väcker minnen av någonting man upplevt tidigare i livet. Forskning har visat att äldre människor bäst kommer ihåg det som skedde då de var 10-25 år gamla. Oberoende av om personen vid tidpunkten för studien var frisk eller led av exempelvis Alzheimer. (Marin & Hakonen 2003, s. 173-174)

Johnsson 2003 (enligt Wikström 2010) skriver att de äldre som ges möjligheten att göra egna musikval, får bättre sömn. De somnar snabbare och vaknar färre gånger under natten. Då sömnkvaliteten förbättras blir också den dagliga funktionen bättre.

## 5.1 Aktiv även på äldre dagar

Då man blir äldre blir det sociala nätverket mindre. Kulturaktiviteter ger möjlighet att interagera med andra då man deltar i olika sociala sammanhang. Kulturaktiviteterna är en källa till glädje och ger en känsla av att livet har en mening. En deltagare i Wikströms studie (2010) förklarar hur musiken förflyttar henne i sin fantasi till gamla tider. Då hon får lyssna på sin favoritmusik känner hon glädje, tiden springer iväg och hon kan i sin fantasi besöka de mest fantastiska platser.

Man kan dela in människans funktionsförmåga i fysisk, psykisk och social funktionsförmåga. Då människan blir äldre försvagas funktionsförmågan. För att funktionsförmågan skall hållas uppe så länge som möjligt, är det viktigt att man kan erbjuda olika aktiviteter för den äldre. Genom att ordna musikstunder kan man stöda dessa tre funktionsförmågor. Ljudet har en kommunikativ betydelse för människan redan i ett tidigt skede av livet och den betydelsen fortsätter livet ut. Därför är musik ett bra redskap i interaktionen med människor i alla åldrar. Musiken påverkar människan på ett fysiskt, psykiskt, emotionellt, visuellt och socialt sätt. Zobel-Lahtinen (1993, enligt Ignatius-Aho & Knuutila 2011, s. 4) nämner att musiken kan hjälpa den äldre människan att godkänna försvagandet av den fysiska styrkan och förändringarna som skett i fysiologin. En äldre rörelseförhindrad person kan gymnastisera och göra många olika slags rörelser fastän hon sitter i rullstol och en äldre person med rörelseförmåga kan ha stor glädje av dansmusik. Då man sjunger slappnar kroppen av och man sätter fart på blodcirkulationen och ämnesomsättningen.

Musik ger avslappning och glädje, lindrar spänning och ångest samt ger människan möjlighet att lära sig nya saker och att uttrycka sig själv. Den musik som påverkar människan mest, är sådan musik man själv tycker om och som är nära kopplat till ens psykiska tillstånd. Musiken har alltid varit viktig då det gällt interaktionen människor emellan, samt skapande av välmående. Gemensamma musikstunder ökar känslan av samhörighet. Även om en äldre person inte längre klarar av att sjunga eller att aktivt delta i en musikstund, är redan deltagandet genom att lyssna på musik en viktig upplevelse. (Ignatius-Aho & Knuutila 2011, s. 4)

I en forskning gjord av docent Britt-Maj Wikström vid Karolinska institutet kommer det tydligt fram hur viktig musiken är för äldre människor. Via intervjuer med äldre, varav samtliga bodde hemma i egen lägenhet, söktes information om deltagarnas inställning till och behov av konstaktiviteter. Resultatet visade att bl.a. musiken har varit väldigt

betydelsefull i de äldres liv. Som yngre kände de att dansen var viktigast och senare i livet var musiken lika viktig trots att man inte dansade lika ofta. Musiken bidrog också till intellektuella aktiviteter och social gemenskap. (Wikström 2010, s. 195)

Målen med att ordna musikstunder för äldre kan t.ex. vara att skapa en känsla av positiv upplevelse eller att förbättra minnet. Då en människas verbala förmåga är begränsad, är musiken ett bra medel då det gäller att stöda människans interaktion. Äldre människor har under sitt långa liv hört många olika musikstilar och gjort sina egna val då det gäller favoritmusiken. De lyssnar säkert på äldre dagar helst på sådan musik som balanserar, lugnar, skapar tankar och som de njutit av under sitt liv. Det betyder ändå inte att äldre människor inte skulle vara öppna för nyare och mera främmande musik. (Bojner-Horowitz & Bojner 2007, s. 103-104, enligt Ignatius-Aho & Knuutila 2011, s. 5-6)

## **5.2 Stödandet av den kognitiva funktionsförmågan**

Den kognitiva funktionsförmågan omfattar exempelvis människans minne, inläring, koncentration och uppmärksamhet. Förr tänkte man att försämringen i den åldrande människans kognitiva funktionsförmåga var någonting oundvikligt som man inte kunde göra någonting åt. Nyare forskningar har dock visat att man med träning kan påverka den kognitiva funktionsförmågan på ett positivt sätt även hos äldre personer. Detta gäller både personer vars prestationsnivå sjunkit kraftigt samt hos dem som inte visat några sådana tecken. Den omfattande effekten dessa träningar haft, har i dagens läge visat sig genom att 80 åringar uppnått 60 åringarnas genomsnittsliga prestationsförmåga. Redan korta, intensiva träningar har en effekt som kan synas flera år framåt. Genom träning kan man alltså öka den äldre människans kognitiva kapacitet, eller åtminstone bromsa in försämringen av den. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, s. 121)

Olika former av hobbyverksamhet upprätthåller den kognitiva funktionsförmågan. Skapande konstaktiviteter som förutsätter egen aktivitet såsom musik, skrivning, skådespeleri och målning, samt konstaktiviteter som ger upplevelse, såsom filmer, teater, konserter, museibesök och litteratur, utvecklar kreativiteten och problemlösningsförmågan hos människan samt upprätthåller kännedomen om olika saker. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, s. 123)

### **5.3 Socialpedagogiken inom äldreomsorgen**

Inom äldreomsorgen är socialpedagogikens mål att skapa en aktiv, kreativ och lycklig ålderdom för människan, i motsats till den tidigare uppfattningen, då ålderdom främst förknippades med sjukdom och oförmåga. (Kurki 2008, s. 12)

Som många andra konstformer, fungerar även musik som ett hjälpmedel i det socialpedagogiska arbetet då det gäller att uttrycka sig själv och berätta någonting. Musiken kan här hjälpa människor att beskriva sina upplevelser och känslor. Då uttryckningsförmågan utvecklas ökar också personens självförtroende och förmåga till interaktion. Socialpedagogikens principer innebär att man stärker människans kraftresurser, förebygger utslagenhet, betonar klientens personlighet, lyssnar, respekterar, bygger upp klientens självkänsla och entusiasmerar. Entusiasmeringen innebär här att man gör det möjligt för klienten att delta i olika sorters aktiviteter och att denne på ett skapande sätt får uttrycka sina idéer och tankar. (Ranne, Sankari, Rouhiainen-Valo & Ruusunen 2005, s. 54-55)

Som socionom arbetar man nära människor i deras vardag. Då krävs en professionell, flexibel inriktning, samt förmåga att på ett praktiskt sätt använda sig av sina personliga egenskaper och förmågor. (Ranne, Sankari, Rouhiainen-Valo & Ruusunen 2005, s. 59)

Som socionom träffar man många olika sorters människor i sitt arbete. Detta innebär att man också behöver ett mångsidigt arbetssätt. De arbetssätt och förmågor som behövs grundar sig på det professionella kunnandet, samt ens egen person och egna kommunikationsförmågor. Det är viktigt att man som socionom förstår den betydelsen ens egen personlighet har i arbetet. Därför måste man kontinuerligt resonera över sina tillvägagångssätt i arbetet och vad som är målet med dem. Detta gör man för sin egen och klientens skull, så att man skall kunna hjälpa klienten på ett så övergripande sätt som möjligt. (Viinamäki 2008, s. 135)

### **5.4 Konstaktiviteter i det socialpedagogiska arbetet**

Det är oerhört viktigt att en äldre hemmaboende har sociala relationer, att han/hon inte blir ensam. En äldre person som har svårt att röra sig blir lätt stillasittande. Därför måste man som socionom stöda klienten i att skapa en betydelsefull vardag och tillsammans med denne kämpa emot isolering. Man skall göra det möjligt för klienten att aktivt delta i det

sociala och kulturella livet. Om klienten inte kan komma ut, får omvärlden istället komma till klienten. (Kurki 2008, s. 96)

För många socionomer har användandet av konstaktiviteter i arbetet utvidgat den professionella kompetensen och fungerat som stöd för att man själv skall orka. Någon tar nytta av ordkonst för att öva minnet med äldre, en annan håller en dramaverkstad för utvecklingshämjade och en tredje musicerar tillsammans med ungdomar. Dessa exempel visar att man i arbetssätten betonar aktivitet, upplevelse och samhörighet. Olika konstaktiviteter påverkar människans välmående och hälsa på många olika sätt. Den viktigaste påverkningsfaktorn anses vara konst som upplevelse och erfarenhet – alltså som en verksamhetsform som strävar efter att svara på människors behov. Likaså anses konstverksamheten vara viktig då det gäller människans hälsa och känslan av ett gott liv. En viktig faktor är också de nätverk som uppstår genom verksamheten och känslan av samhörighet. (Viinamäki 2008, s. 135-136)

Som socionom strävar man efter att fungera enligt de behov klienten har i hans vardag och för uppbyggandet av funktionsförmågan. Trots att behoven varierar i olika livsskeden och livssituationer, riktar sig socionomens arbete på stödandet av interaktionen människor emellan, stödandet av samhörighetskänslan, samt stärkandet av människans kraftresurser och deltagande. Socionomen skall därför ha förmåga att se på saker både ur en personlig och samhällelig synvinkel och utifrån det erbjuda klienten stärkande verksamhet och handledning i enlighet med dennes rådande livssituation. Då det gäller det professionella växandet och kunnandet är socionomens egen kreativitet viktig, eftersom den ger en möjlighet att finna olika arbetssätt. Dessa i sin tur stöder bl.a. interaktion, deltagande och gemenskap. (Borgman m.fl. 2001, s. 7-9, enligt Viinamäki 2008, s. 140)

Fördelen med att använda sig av konstformer i det socialpedagogiska arbetet är att det skapar möjlighet till diskussion och observation. Målet med dessa är att stärka människors inre värld och psykiska funktioner. På detta sätt kan man exempelvis hindra en klient från att bli apatisk på grund av det ensidiga livet på en vårdavdelning. Man kan också stöda en klients orkande i dess vardag. Exempelvis läsning och musik ger avkoppling och skapar nya tankar. Användningen av dessa metoder ger innehåll i klientens vardag och skapar positiva känslor, vilka i sin tur kan få en människa aktiv och delaktig. En socionoms arbetsredskap är den egna personen. Därför är det viktigt att man förstår betydelsen av konstformer i det egna professionella kunnandet. Det verkliga professionella kunnandet

fördjupas via praktiska erfarenheter, reflektioner, informationsanskaffning samt genom inläring. (Viinamäki 2008, s. 141)

## **6 Att ordna musikstunder för äldre**

Då man ordnar musikstunder för äldre personer, är det viktigt att man i början av den första träffen presenterar sig tydligt och att man även riktar sig till var och en av deltagarna för att lära känna dem. Man kan här fråga dem någonting angående deras allmänna intressen och om hur deras liv sett ut. Man skall gärna också berätta om sin egen bakgrund så att de äldre även lär känna den som skall hålla musikstunderna. Om det kommer en ny deltagare med i gruppen under den tidsperioden musikstunderna hålls, är det viktigt att hon/han inte får en känsla av att vara utanför. Man skall som ledare aktivt inbjuda den nya deltagaren i gemenskapen. Det är viktigt att få en bra kontakt med deltagarna redan från början. Det innebär bland annat att man respekterar deras erfarenheter och åsikter. Kontakten förbättras ytterligare om man diskuterar mellan sångerna. Här kan man prata om traditioner och andra minnen som hör ihop med sångerna och om kända artister som sjungit eller spelat dem. Man skall som ledare för musikstunden ge alla deltagare uppmärksamhet, en del behöver kanske längre tid på sig att ge svar. Ögonkontakten är någonting man inte får glömma under samtalen eller sångerna. Ögonkontakten är en viktig detalj för att deltagarna skall känna sig respekterade. (Karlsson & Edkvist 2002, s. 10-11)

### **6.1 Musik och kommunikation**

Musik och sång kan väcka känslor och skapa gemenskap på ett alldeles speciellt sätt. Välbekanta sånger kan man använda för att sprida glädje och väcka minnen. Musiken hjälper även till att skapa kontakt med personer som annars kan vara svåra att nå. Exempelvis personer med demens kan ha stor glädje av att få träffas och sjunga välbekanta visor tillsammans. (Bergh Lund s. 2)

Då man sjunger tillsammans lockas minnen och associationer fram. Det uppstår diskussioner på musikstunderna och deltagarna deltar mer eller mindre både i musiken och i samtalen. Sångerna lockar ofta också fram känslor som leder till reaktioner. Som ledare skall man sträva efter att möta dessa reaktioner på ett sätt som får deltagarna att känna sig bekräftade. Det är bra om man tillsammans kan prata om känslor som uppstår. (Karlsson & Edkvist 2002, s. 2)

Musiken har en unik förmåga att ta sig förbi människors sociala murar, vilket gör att man med hjälp av sånger kan träffa människor direkt i hjärtat. För den som håller en musikstund medför detta ett stort ansvar. (Berglund s. 2)

Musik ger människor mycket glädje och fungerar som ett kommunikationsmedel. Sånger som sjungs eller låtar som spelas under en musikstund skall vara varierande och passa de människor som deltar i den. Musik lockar fram språket vilket leder till att det uppstår kontakt mellan människor. Som tidigare nämdes, är det viktigt att man som ledare letar efter ögonkontakt med deltagarna. Man ser på dem och visar med ett leende att man ser dem. Om deltagarna inte vill sjunga med kan de hålla takten till rytmen. Även då är man delaktig i musikstunden. Om man håller en god kontakt till deltagarna ökar delaktigheten i musikstunden. (Karlsson & Edkvist 2002, s. 5)

Varje deltagare har sin egen speciella bakgrund och de skall ha möjligheten att få berätta om sitt ursprung och sina erfarenheter. Som ledare för musikstunden kan man ta upp följande frågor:

- Tycker du om musik?
- Har du sjungit mycket i ditt liv?
- Har du spelat/spelar du något instrument?
- Tycker du om att dansa?
- Har du några speciella favoriter vad gäller sånger, låtar eller artister?

Bland deltagarna kan det finnas många olika musikaliska erfarenheter. Någon kanske har sjungit och spelat hela sitt liv medan andra har upptäckt musiken först på äldre dagar. Det kan också hända att många inte tänkt så mycket på musikens betydelse. Därför skall den som håller en musikstund tänka på att det kan finnas stora skillnader i de musikaliska erfarenheterna. (Karlsson & Edkvist 2002, s. 6-7)

Det har visat sig att den musik människan minns bäst då hon blir riktigt gammal, är den musik hon hörde i barndomen och i skolan. Det är en tid då personen inte själv väljer musiken, utan det är föräldrar, lärare och andra vuxna som kontrollerar ens musikvärld. Det kan man kalla för vårt muskarv – den del av vår sångskatt vi har gemensam med vår föräldrageneration. Under de tidiga barndomsåren är man helt och hållet utlämnad åt den

omgivning man hamnat i. Ens musik kan komma att bli schlager, någon speciell artist, snapsvisor eller psalmer. Detta sker slumpartat och beror på föräldrars och släktingars musiksmak. Man tar helt enkelt det man får, det är människans kulturarv. Den musik människan möter i sin ungdom är en viktig del av personligheten. Detta är den tid då de allra flesta aktivt börjar välja sin musik. Denna musik börjar kännas som ens egen – trots att man delar den med många andra som var unga då man själv var det. (Berglund s. 3)

## 6.2 Att leda en musikstund

Att sjunga och lyssna på musik med varandra är någonting som är roligt. Sången och musiken öppnar hjärtan, sprider glädje och skapar gemenskap. Musiken väcker sinnen och minnen på ett sätt som inte är påträngande. Då man samlas till musikstunden skall man se till att alla kan se och höra varandra. Till en musikstund behövs följande:

- Deltagare som är intresserade av en musikstund i varandras sällskap.
- En person som ansvarar för musikstunderna som en slags sammanhållande kraft.
- Sånghäften, cd-skivor, musikfrågesporter m.m.
- En lokal där gruppen inte stör eller störs av andra.
- Korta avstånd mellan deltagarna så att man får ögonkontakt med varandra.

(Berglund s. 8-9)

Då man håller sångstunder sjunger man med varandra, inte för varandra. Man kan säga att sången i första hand träffar hjärtat och inte öronen. Det sköna med detta är att huvudsaken då inte är hur vi sjunger, utan att vi sjunger. (Berglund s. 2)

## 6.3 Att bemöta deltagarna

Gemensamt för alla människor är att vi innerst inne fortfarande har kvar den där lilla pojken eller flickan i oss. Hur skall man då bemöta unga flickor som är förklädda till gamla gummor, eller gamla gubbar som fortfarande är ynglingar? Det bästa sättet är ju förstås att bemöta alla med respekt och vänlighet, så som man själv vill bli bemött. (Berglund s. 10)

Mellan sångerna kan man prata med varandra om olika ämnen som dyker upp och som ledare är det bra om man kan uppmuntra de äldre till att ge förslag utifrån egna intressen.



Efter varje musikstund gör man klart för alla när man träffas igen och diskuterar med alla deltagare om hur de upplevt musikstunden. Det viktigaste i en musikstund är inte att kunna sjunga vackert utan att känna att man är en del av gemenskapen. Delaktig kan man vara förutom att sjunga, redan bara genom att klappa takten. Det kan hända att den äldre känner att hon/han inte vill vara med för att man känner att man inte kan sjunga, men det är av lika stor betydelse att bara hålla takten. Då är den äldre delaktig på sina egna villkor och på så sätt visar man också respekt för denne. Det som är kärnan i en musikstund är att lyssna på varandra och att ge alla utrymme att få sjunga, klappa takten, dansa eller bara ge en liten kommentar. Musikstunden skall vara en positiv upplevelse, därför skall programmet också innehålla sånger av en positiv karaktär. Dock kan det vara bra för de äldre om det ibland också finns några vemodiga och sorgliga sånger med. Det kan hjälpa dem att prata om sådant som känns svårt, som exempelvis saknad. (Karlsson & Edkvist 2002, s. 8-13)

Sångerna skapar sina egna stämningar. Det är klart att deltagarna ser annorlunda ut om de precis avslutat psalmen ”Blott en dag” jämfört med snapsvisan ”Helan går”. Som ledare för musikstunden lär man sig snart att läsa gruppens känslor. Då kan man styra musikstunden med glada, lugna eller taktfasta låtar. Detta gör man efter behov och för att göra musikstunderna trevliga för alla. Önskesånger eller-låtar kan också gärna tas upp om deltagarna har några sådana. Om man inte kan någon viss låt som deltagaren har önskat, kan man försöka hitta den till nästa gång. (Berglund s. 10)

Musiken används för att skapa kontakt, delaktighet och kommunikation. Det är lätt att välja glada sånger, men även vemodiga och sorgsna sånger behövs. Det är viktigt att den äldre får berätta och dela med sig av det som varit tungt och sorgligt. (Karlsson & Edkvist 2002, s. 26-28)

## **6.4 Rollen som ledare**

Det finns inga skrivna regler för hur man skall leda en musikstund. Man gör musikstunden så kort eller lång man tycker är passligt för dagen. Ibland är en timme lagom, ibland kan det kännas för länge. Man märker om deltagarna håller på att bli trötta eller okoncentrerade. Fastän det ibland kan kännas svårt skall man inte ge upp, utan man tar nya tag och försöker på nytt. Nästa gång är kanske alla utvilade, pigga och glada. Man skall inte ställa för stora krav på sig själv, utan våga göra fel ibland. Ofta kan man t.o.m. få hjälp av någon deltagare som tycker det är roligt att hjälpa till.

”Ordet amatör kommer från amare, som betyder älska.

Att vara amatör på att sjunga och spela tillsammans med andra är många gånger minst lika bra som att vara proffs.”

Tage Danielsson

(Berglund s. 10-11)

I början kan ledarrollen kanske kännas skrämmande och svår, men i detta fall handlar ju inte ledarrollen om att få andra att lyda, utan att sträva efter att göra musikstunden så trevlig som möjligt för andra och för en själv. Det handlar om att tro på sig själv och på den glädje man skänker via musiken. ”Jag duger!” är en viktig tanke hos ledaren. (Berglund s. 11)

Ofta behövs inte ens texthäften då man skall sjunga tillsammans med äldre. Om man siktar in sig på korta, kända sånger och refränger klarar man av förvånansvärt mycket tillsammans med deltagarna. Med lite stöd här och där i texten kan deltagarna sjunga med i många sånger. De flesta som är över 60 år kan hundratals sånger utantill. Detta gäller förstås inte alltid hela sånger, utan någon gång kanske första versen till en sång, eller refrängen på sången. Med lite hjälp av ledaren får deltagarna tillfälle att sjunga sånger som de kanske inte hört på flera år. (Berglund s. 11)

En vanlig kommentar då man ordnar musikstunder för äldre kan vara: ”Jag har ingen sångröst” Därför skall man göra det klart för alla deltagare att det viktigaste är att man får vara tillsammans och sjunga, sångrösten spelar mindre roll. Som ledare för musikstunden är det viktigt att man själv också känner sig delaktig i musiken. Då känner man att man har en bra kontakt med alla deltagare. Ens eget humör och inställning spelar också en stor roll. Om man själv är trött är deltagarna nödvändigtvis inte intresserade av att sjunga med i sångerna. Därför måste man som ledare för musikstunden vara inspirerad och inspirera deltagarna att delta i musikstunden. (Karlsson & Edkvist 2002, s. 14-20)

Då man håller musikstunder för äldre bör man tänka på att visa engagemang i musikstunden och uppmuntra deltagarna att samtala med varandra. Man skall gärna sjunga/spela sånger som innefattar blandade känslor som exempelvis glädje, sorg, lugn, saknad och lycka.

Ett bra sätt att avsluta en musikstund är att intervjua deltagarna. De får möjligheten att säga vad de tycker och tänker om musikstunden. På så sätt respekteras deras åsikter och de

förstår att man har som avsikt att ge ett bra innehåll i deras vardag. Musiken skall anpassas efter den målgrupp man håller musikstunden för, samt efter deras personligheter och intressen. (Karlsson & Edkvist 2002, s. 29)

## **7 Mina egna musikstunder**

Målgruppen inom VIRTU-projektet är äldre människor som bor ensamma hemma. Eftersom musiken är en viktig del då det gäller att bidra till en meningsfull vardag för äldre människor, är det också viktigt att personalen är medveten om detta. Den praktiska delen av mitt examensarbete förverkligar jag att genom att ordna tre stycken musikstunder för äldre personer som använder sig av VIRTU-kanalen. Idén till detta fick jag genom att jag via min musikhobby kommit i kontakt med en stor del av den sortens musik som var populär då denna åldersklass var yngre. Musikstunderna kommer jag att planera så att vi varje gång har ett speciellt tema. Efter varje genomförd musikstund fyller jag i en utvärderingsblankett som baserar sig på litteraturen jag hittat. Därefter går jag igenom mina egna upplevelser av musikstunden och hur de äldre upplevde den. Jag reflekterar över hur jag upplever att metoden jag använt mig av just denna gång (att spela för de äldre, allsång, frågesport, skivspelning) passar för VIRTU-kanalen, vad som fungerade bra och dåligt med just den metoden. Min slutprodukt, infohäftet för personal som använder sig av VIRTU-kanalen kommer sedan att innehålla tips utifrån erfarenheterna från mina musikstunder. Förhoppningsvis kommer de sedan att fungera som stöd för dem som ordnar musikstunder på detta sätt.

I början av examensarbetsprocessen var jag med på två styrgruppsmöten tillsammans med Yrkehögskolan Novias representanter inom VIRTU-projektet. Tillsammans med dem besökte jag ett äldreboende på Iniö och ett på Houtskär och fick höra hur användningen av VIRTU fungerat på dessa platser. På båda platserna hade man positiva erfarenheter av metoden. På äldreboendet på Iniö hade man exempelvis ordnat allsångsstunder som även hemmaboende äldre kunde delta i via VIRTU-kanalen. Det hade fungerat bra och gav mig inspiration och motivation eftersom allsång var ett tema jag skulle använda mig av i mitt examensarbete.

### **7.1 Hållbar utveckling**

Hållbar utveckling är en global, regional och lokal kontinuerligt skeende och handledd samhällelig förändring. Målet med hållbar utveckling är att trygga möjligheterna för ett

gott liv för nuvarande och kommande generationer. De tre tyngdpunkterna inom hållbar utveckling är ekologisk, ekonomisk, och social samt kulturell hållbarhet. (Utrikesministeriet 2006) I min examensarbetsprocess beaktar jag hållbar utveckling på följande sätt:

- ekologisk hållbarhet: Inga fortskaffningsmedel behövs eftersom alla deltagare kan delta i programmet hemifrån.
- ekonomisk hållbarhet: Inga resekostnader uppstår vare sig för deltagarna eller för mig.
- social och kulturell hållbarhet: Deltagarna kan se, höra och kommunicera med mig och varandra. Deltagandet i VIRTU evenemangen ger rutin i vardagen och en möjlighet för de äldre att byta erfarenheter med varandra och med ledaren för evenemanget.

## **7.2 Etiska aspekter med VIRTU**

Då mina musikstunder kommer att hållas via VIRTU kommer jag alltså inte att träffa någon av deltagarna personligen. Jag anser att jag därför bör tänka extra mycket på hur jag bemöter deltagarna. Jag bör vara extra lyhörd eftersom ögonkontakten till deltagarna inte kommer att fås på samma sätt som om man träffade dem personligen. Därför kan jag tänka mig att en utmaning med att vara ledare för ett evenemang via VIRTU är att märka om en deltagare känner sig förolämpad, exempelvis om man som ledare ställt en för personlig fråga.

## **7.3 Planering av musikstunderna**

Mina musikstunder kommer att vara en timme långa. Den första träffen med deltagarna hålls den 4 maj 2012. Den kommer att fungera som en inledningsstund där jag presenterar mig själv samt bekantar mig med deltagarna. Temat träffen är diskussioner om musikens betydelse för människan samt egna erfarenheter av musik. Syftet med denna träff är att använda dragspelet som hjälpmedel för att uppmuntra deltagarna att minnas och beskriva sina upplevelser och känslor. Detta för att musik, som tidigare nämndes, kan användas som hjälpmedel inom det socialpedagogiska arbetet då det gäller att uttrycka sig själv och berätta någonting. Jag hoppas också att deltagarna skall uppleva en känsla av samhörighet, eftersom det säkert finns saker de har gemensamt gällande detta ämne. De har kanske dansat i sin ungdom, lyssnat på samma artister eller kanske spelat något instrument.

Dessutom vill jag undersöka hur tekniken samspelar då man spelar levande musik via VIRTU, alltså om musiken låter bra i deltagarnas öron via kanalen. Avslutningsvis tar jag upp eventuella önskemål ifrån deltagarna angående följande träff, vars tema är allsång.

Den andra träffen hålls den 11 maj 2012. Jag leder en allsångsstund för de äldre där vi sjunger och diskuterar kring sångerna. Syftet är att skapa gemenskap mellan deltagarna genom att uppmuntra dem alla att delta i allsången. Här hoppas jag även att de äldre kommit med önskemål om de sånger som skall sjungas. Här har jag även tänkt använda mig av VIRTU-kanalens möjligheter till att göra låttexterna synliga i rutan för de äldre. Syftet med denna musikstund är att entusiasmera deltagarna till att delta aktivt i allsången, samt att stärka den enskilda deltagarens självkänsla då det gäller att sjunga i grupp. Här undersöker jag även hur det lyckas rent praktiskt att ordna allsång via VIRTU. Eftersom alla deltagare sitter i sina respektive hem, kan jag tänka mig att en utmaning kommer att vara att få alla att sjunga samtidigt. Precis som förra gången diskuterar vi mellan sångerna om de minnen och tankar som dyker upp genom sångerna.

Den tredje och sista träffen hålls den 18 maj 2012. Denna gång lyssnar vi på musik från skivor och i samband med det håller jag en frågesportsstund för de äldre. Syftet är att använda musiken som hjälp att träna minnet. Detta gör jag genom att ställa frågor angående sångerna och artisterna. Till slut håller vi en avslutningsdiskussion där deltagarna fritt får berätta hur de upplevt dessa tre musikstunder.

## **7.4 Den första musikstunden**

Före min första musikstund var jag lite nervös, men då deltagarna började koppla upp sig efterhand på VIRTU-kanalen försvann nervositeten. Det rådde redan från början en lugn och avslappnad stämning bland oss. Denna gång deltog fyra personer i musikstunden. Jag presenterade mig för deltagarna och de presenterade sig för mig i tur och ordning och berättade varifrån de kom.

Syftet med min första musikstund var att använda musiken som hjälpmedel för att uppmuntra deltagarna att minnas och beskriva sina upplevelser och känslor. Här lade jag märke till att deltagarna i början av musikstunden inte var lika ivriga att diskutera som de blev mot slutet. Då jag började spela för dem märkte jag att de efter låtarna gärna ville prata, speciellt om de kände igen låten. De ville gärna berätta om de minnen som uppstod i och med musiken. Vissa deltagare var tystare än andra, men jag tycker att jag lyckades bra

med att på ett jämligt sätt ge alla de fyra deltagarna uppmärksamhet. Även om någon av deltagarna ville berätta någonting som inte hade med temat att göra, lyssnade jag på det som sades och lät personen tala till punkt. Sedan försökte jag på ett smidigt sätt återgå till temat.

Som blivande socionom strävade jag efter att stödja deltagarnas samhörighetskänsla och deltagande. Nu då jag efter den första träffen bekantat mig med deltagarna, märkte jag vilka som kanske behöver mera stöd för att våga delta i diskussionerna. Musik var dock någonting alla tyckte mycket om och även de tystare deltagarna poängterade flera gånger att de speciellt tycker om dragspelsmusik.

Deltagarna var mycket nöjda med musikstunden och med glädje kunde jag konstatera att man med fördel kan använda sig av levande musik via VIRTU. Deltagarna tyckte det var väldigt roligt att få höra levande musik, eftersom det annars är TV eller radio som ger dem möjlighet att lyssna på musik. De upplevde det med andra ord som om de suttit i samma rum som jag och lyssnat på min musik, trots att musiken kom via en skärm. Tekniken fungerade bra genom hela musikstunden. Vissa deltagare upplevde att det skrällde lite i deras skärm då jag spelade, men de kunde ändå njuta av musiken.

Jag lyckades uppmuntra deltagarna till diskussion mellan låtarna genom att nämna någonting om vem som komponerat eller uppträtt med den. Det var flera gånger ett namn deltagarna kände igen och då hade de ofta något eget minne eller egen upplevelse angående kompositören/artisten som sedan ledde till diskussion.

De sista minuterna av musikstunden presenterade jag temat för följande musikstund. Jag lät deltagarna komma med egna önskemål om sånger de ville sjunga på allsångsstunden följande vecka. De sade först att allt nog går, men efter en stund då jag frågat igen kom det ett par önskemål från deltagarna. Några deltagare sade genast, precis som jag väntat mig, att de inte har någon sångröst. Jag poängterade genast att det viktigaste inte är att ha en bra sångröst, utan det roliga är att man får sjunga tillsammans. På så vis försökte jag få deltagarna att inte känna sig oroliga inför allsångsstunden, utan hoppas på att de gärna deltar i den.

Eftersom detta var min första musikstund, förstod jag inte hur snabbt tiden rusar iväg då man håller en aktivitet. Därför är det viktigt att försöka få deltagarna att hålla sig till temat för aktiviteten. Något jag även märkte var att det kan vara bra att ha några följdfrågor planerade då man ställer en fråga till deltagarna, trots att följdfrågorna ofta uppstår

efterhand. På så sätt kan man uppmuntra deltagarna att berätta mera om sina minnen och upplevelser.

## **7.5 Den andra musikstunden**

Mitt syfte med den andra musikstunden var att jag ville skapa gemenskap genom att uppmuntra deltagarna att aktivt delta i allsången och att sjunga fastän man anser att man inte kan eller vågar. De sånger jag valde till denna allsångsstund var med avsikt sådana sånger jag kunde tänka mig att deltagarna kände igen. Detta gjorde jag eftersom musiken man använder gärna skall vara sådan musik de äldre kan identifiera sig med. Musiken skall gärna väcka minnen om sådant man upplevt tidigare i livet. (Marin & Hakonen 2003, s. 173-174)

Denna gång deltog tre personer i musikstunden. Ett par av de sånger som sjöngs var sådana jag låtit deltagarna själva välja, eftersom den musik människan själv tycker om är sådan som påverkar en mest. (Ignatius-Aho & Knuutila 2011, s. 4) Här ville jag också uppmuntra deltagarna att aktivt delta i sångstunden, trots att de flesta sagt vid förra träffen att de inte har någon sångröst. Jag anser att jag lyckades väl med uppmuntringen, jag förklarade att en bra sångröst inte är det viktigaste då man sjunger tillsammans. Då två av deltagarna aktivt sjöng med vågade också den tredje deltagaren sjunga, trots att hon inte sjöng med i alla sånger.

Mitt socialpedagogiska förhållningssätt anser jag att kom fram i och med att jag lyckades få alla deltagare att delta i sångstunden, trots en viss blygsamhet i början. En av socialpedagogikens viktigaste principer innebär att man entusiasmerar och bygger upp människans självkänsla.

Från den första musikstunden hade jag lärt mig att det lönar sig att rikta de frågor man ställer direkt till någon av deltagarna. På så sätt kan man vara säkrare på att frågorna besvaras. Då ögonkontakten inte fås på samma sätt som om vi skulle sitta i samma rum blir deltagarna lätt tysta om jag ställer en fråga som jag riktar till alla i gruppen. Kontakten blir bättre då man nämner någon enskild person vid namn och riktar frågan direkt till denne.

Jag var positivt överraskad över hur bra det gick att sjunga tillsammans trots att alla satt på olika håll. Ljudet blev inte efter då vi sjöng, åtminstone inte på ett sådant sätt att man skulle ha märkt det tydligt. Den enda egentliga motgången skedde i början då jag gick in i det virtuella rum vi skulle träffas i och det stod i rutan att rummet var tomt. Jag väntade en

kvart på att deltagarna skulle koppla sig upp men ingenting hände. Då jag ringde till en av deltagarna berättade hon att tre av deltagarna är uppkopplade och sitter och väntar på att sändningen skall börja. Jag försökte koppla upp mig en gång till men det stod fortfarande att rummet var tomt. Till slut lyckades jag koppla upp mig med hjälp av skolans personal i VIRTU-projektet. I slutet av sändningen försvann en av deltagarna och kom inte tillbaka. Under den största delen av sändningen fungerade dock tekniken bra. Jag hade en bärbar dator kopplad till VIRTU-skärmen så att deltagarna kunde se sångtexterna på sin egen skärm och det fungerade också bra. I och med att musikstunden blev uppskjuten på grund av tekniska problem, fick jag lite bråttom att hinna med de sånger jag tänkt att vi skulle sjunga. Jag lyckades inte riktigt få igång några ordentliga diskussioner.

Alla deltagare var mycket nöjda med allsångstunden, trots att de efteråt fortfarande ansåg att de inte kunde sjunga. De poängterade även denna gång hur trevligt det är att få höra levande musik. Deltagarna deltog i allsången, låtarna var sådana de tyckte om och vi sjöng även sådana låtar de önskat höra förra gången vi träffades. Jag ställde frågor om sångerna vi sjöng, hur deltagarna upplevde dem och de berättade en del om de minnen som dök upp via sångerna.

## **7.6 Den tredje musikstunden**

Syftet med den tredje musikstunden var att stimulera minnet genom låtar som spelas från en cd-spelare. Denna gång deltog samma tre personer som var med förra gången. Jag använde mig av gamla inspelningar från deltagarnas ungdom för att jag ville skapa minnesbilder för dem. Som tidigare nämndes är redan deltagande genom att lyssna på musik en viktig upplevelse. (Ignatius-Aho 2011, s. 4)

Låtvalen jag gjort för denna gång var lyckade, eftersom det uppstod en hel del tankar hos deltagarna efter varje sång. Musik som redskap i det socialpedagogiska arbetet, skapar positiva känslor som i sin tur gör deltagarna aktiva och delaktiga. (Viinamäki 2008, s. 141) Här lärde jag mig också nya saker, då deltagarna berättade för mig hur man tydligt hörde skillnader mellan de olika inspelningarna, eftersom artisterna sjöng på ett annat sätt beroende på om inspelningen var från 1920-talet eller 1950-talet. De förklarade om de äldre inspelningarna att det var så man sjöng för längesedan. Man drog ut på orden och överdrev, som om man skulle ha stått på en teaterscen.



Efter varje låt som spelades ställde jag en eller två frågor till deltagarna, som jag riktade till någon enskild deltagare. Om denne inte kunde svaret på frågan riktade jag frågan till hela gruppen och då kunde det hända att någon annan istället kunde svaret. Frågorna kretsade kring låtnamnen och artisterna som sjöng. Namnet på sångerna kände deltagarna bättre igen än artisterna, men ofta då jag ställde någon följdfråga angående artisten kom de även på namnet på honom/henne.

Jag hade lite orolig över hur det skulle fungera att spela musik från en cd-spelare via VIRTU kanalen, speciellt som inspelningarna var gamla och ljudkvaliteten inte så bra alla gånger. Den äldsta inspelningen var nämligen från år 1906. Deltagarna sade dock att de hörde bra och sjöng även med i låtarna. Denna gång uppstod det heller inga tekniska problem på kanalen.

Deltagarna gladdes åt att så många av låtarna var bekanta och jag märkte att det just var bekanta låtar som uppmuntrade deltagarna att prata och minnas. Jag kunde dock ha haft mera variation bland frågorna jag ställde. Som jag tidigare nämnde kretsade de flesta frågorna kring låtnamnen och artisterna som uppträdde. Jag kunde ha haft mera frågor om några speciella detaljer i själva sångtexten. Sådana frågor märkte jag att deltagarna uppskattade, då de fick öva sig att minnas vad artisten exempelvis sjöng på ett visst ställe eller vart artisten skulle resa i sången.

Eftersom detta var den sista musikstunden vi hade tillsammans tackade jag alla och frågade vad deltagarna tyckt om programmet som ordnats. De berättade att allt har varit bra och intressant, men att det ändå var den levande musiken de tyckte bäst om. Därför avslutade jag den tredje och sista stunden med att spela ett par låtar för dem på dragspel.

## **7.7 Resultat av musikstunderna**

Musikstunderna via VIRTU-kanalen var givande både för mig och för deltagarna. Alla tre metoder jag använde mig av, levande musik, allsång och skivspelning, fungerade bra virtuellt. Musiken betydde mycket för alla deltagare, någon satt med sånghäfte i händerna och letade efter bekanta låtar under tiden jag spelade, någon annan satt och nynnade med i låten. Det gladdes mig att jag lyckades ge dem någonting som betydde mycket för dem, eftersom de nuförtiden inte kommer i kontakt med musik på annat sätt än då de sitter ensamma hemma och lyssnar på radio. VIRTU är därför ett ypperligt sätt att hämta musik

hem till äldre ensamma människor. På samma gång kommunicerar man med andra människor, delar med sig av sina minnen och erfarenheter.

Jag är väldigt glad över att jag redan i ett tidigt skede av mitt haft musik som hobby. I och med att jag i framtiden kommer att jobba inom det sociala området, kan jag dra stor nytta av mina musikaliska erfarenheter. På så sätt kan jag kombinera jobbet med min viktigaste hobby.

## **7.8 Produkten**

I min slutprodukt ger jag information om varför musik överhuvudtaget används inom äldreomsorgen. Sedan berättar jag om hur jag upplevde mina egna musikstunder. Då jag skapar mitt infohäfte, använder jag mig av mina egna utvärderingsblanketter som jag fyllt i efter varje musikstund. Utifrån dessa erfarenheter kan jag sedan dela med mig av den kunskap projektet gett mig, till personal som planerar musikstunder på VIRTU-kanalen. Jag kombinerar alltså både tidigare forskning, om musikens betydelse inom äldreomsorgen och mina egna observationer och erfarenheter av att använda mig av VIRTU-kanalen.

## **8 Kritisk granskning**

Syftet med examensarbetet var att utveckla användningen av musik via VIRTU. Jag hittade litteratur som behandlade musikens betydelse för människan och olika erfarenheter av att använda musik inom äldreomsorgen. Den litteratur jag fann var till stor nytta då det gällde att få bakgrundsfakta om det ämnet jag skulle sätta mig in i. Litteraturen hjälpte mig att på ett mera djupare plan förstå varför musik överhuvudtaget används inom omsorg. Den gav mig även inspiration då jag kunde läsa om de positiva resultat forskningen kring detta ämne gett.

I ett tidigt skede hade jag klart för mig att examensarbetet skulle behandla musik. Det började som en grundtanke då ett av VIRTU-projektets syften är att förbättra de äldres livskvalitet. Jag hade genom min hobby fått se hur musiken skänkt stor glädje åt äldre människor. Därför behövde jag mera djupgående information om musiken som hjälpmedel och ta reda på vilka undersökningar som gjorts inom området. Meningen var att undersökningarna skulle ge mig den information jag behövde till min egen undersökning,

dvs. om och hur musik kan användas via VIRTU för att ge ensamboende äldre möjlighet att ta del av program som höjer livskvaliteten.

Jag har använt mig av aktuella artiklar, forskningar och böcker för att få den behövliga bakgrundsinformation. I undersökningsarbete är det meningen att man skall tillföra ny kunskap eller påvisa hur tidigare kunskap kan användas på ett nytt sätt. (Vilka 2005 s. 30)

Jag lyckades även koppla in det socialpedagogiska förhållningssättet i det jag gjorde. Inom socialpedagogiken reflekterar man över vad man bör göra för att hjälpa människor att leva ett bra liv i en lycklig vardag. Då jag planerade och genomförde mina musikstunder, tänkte jag ständigt på varför jag som blivande socionom gjorde det jag gjorde.

Förutom litteraturen jag använt mig av gav även besöken på äldreboendena på Iniö och Houtskär mycket. Deras positiva erfarenheter av att ha ordnat allsångstunder där även några användare av VIRTU hade deltagit, gav mig hopp och inspiration.

Tanken om slutprodukten, infohäftet för personal, fanns med redan i ett tidigt skede av processen eftersom meningen var att produkten skulle vara någonting som lever vidare och kan vara till nytta. Eftersom mitt syfte var att utveckla användningen av musik via VIRTU, anser jag att det var bra att jag hade ganska olika teman för musikstunderna. VIRTU är en ny metod som fortfarande utvecklas. Därför var det bra att undersöka hur tekniken reagerar på och samspelar med de olika metoder jag använde. Då den första musikstunden gick ut på att jag spelade för deltagarna, fick jag en uppfattning om hur musik överhuvudtaget låter via VIRTU-kanalen. Följande gång var utmaningen större då alla skulle sjunga tillsammans, var och en på sitt håll. Den tredje gången ville jag undersöka hur användningen av andra tekniska apparater fungerade via VIRTU. Förutom dessa olika syften gällande tekniken hade mina tre musikstunder också ett eget socialpedagogiskt syfte.

## **9 Slutdiskussion**

Undersökningen av musikens möjligheter via VIRTU-kanalen gjordes inte enbart för att skänka glädje för stunden åt dem som deltog i musikstunderna. Tanken är att mina erfarenheter skall kunna vara till nytta för andra som planerar musikstunder. Deltagarna i mina musikstunder önskade att de oftare skulle ha möjlighet att delta i musikprogram på VIRTU-kanalen. Därför hoppas jag att mina erfarenheter kan inspirera personal att ordna aktiviteter med musik för de äldre.

Då alla deltagare konstaterade hur viktig musiken var för dem, vore det bra om det kunde ordnas återkommande musikevenemang för ensamboende äldre som av olika orsaker är mer eller mindre bundna till hemmet. Det skulle bidra till att skapa en meningsfull vardag för dessa personer.

Jag hoppas att mina erfarenheter kan fungera som stöd till att väcka nya idéer för personal som i framtiden använder sig av metoden VIRTU. Det har varit väldigt givande att få skriva sitt examensarbete inom VIRTU-projektet. Detta beror inte enbart på att jag haft nytta av min egen musikhobby, utan även därför att jag fått vara med och utveckla en ny metod som jag hoppas har en lysande framtid. VIRTU är ett mångsidigt och underlättande hjälpmedel för att stöda äldre människor i deras vardag. VIRTU hjälper den professionella att nå de äldre på ett enkelt sätt och bidrar till att stöda de äldres funktionsförmåga. På så sätt har de ännu många år framför sig att leva ett lyckligt och innehållsrikt liv.

## Källförteckning

Berglund A, (ansvarig utgivare) u.å. *Musikaliskt idéhäfte för sångstunder i äldreomsorgen*. Musikonavet. Tillgänglig: <http://www.musikonavet.se/res/Default/musikalisktidhafte.pdf>

Etene. 2008. *Vanhuus ja hoidon etiikka – Valtakunnallisen terveydenhuollon eettisen neuvottelukunnan (ETENE) raportti*. Hämtad 13.12.2011. Tillgänglig: [http://www.etene.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=17135&name=DLFE-525.pdf](http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17135&name=DLFE-525.pdf)

Ignatius-Aho K, Knuutila H 2011. *Musiikin iloa ikäihmisten kanssa*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karlsson E, Edkvist I 2002. *Musik och hälsa: erfarenheter från musikstunder*. FoU Norrbotten. Forskning och utveckling inom socialtjänsten.

Kurki L. 2008. *Innostava vanhuus*. OY Finnlectura Ab.

Lyyra T-M, Pikkarainen A, Tiikkainen P. 2007. *Vanheneminen ja terveyst*. Edita Publishing Oy.

Marin M, Hakonen S. 2003. *Seniори- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. Juva: WS Bookwell Oy.

Nilsson I. 2009. *Repertoaren av fritidsaktiviteter hos äldre: ålder- och könsskillnader*. Publicerad i: Socialmedicinsk tidskrift 2/2009:167-173.

Ranne K, Sankari A, Rouhiainen-Valo T, Ruusunen T. 2005. *Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi*. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Skingley A, Vella-Burrows T 2010. *Therapeutic effects of music and singing for older people*. Publicerad i: Nursing Standard vol 24 no 19:35-41.

Utrikesministeriet. 2006. *Hållbar utveckling i Finlands utrikespolitik*. Hämtad: 11.4.2012. Tillgänglig: <http://formin.finland.fi/public/default.aspx?nodeid=32099&contentlan=3&culture=sv-FI>

Viinamäki L. 2008. *14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä*. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu.

Vilka H. 2005. *Tutki ja kehitä*. Jyväskylä: Gummerus.

*Virtual elderly care services on the Baltic islands*. 2011. Hämtad 5.4.2012. Tillgänglig: [http://www.virtuproject.fi/swe/?page\\_id=42](http://www.virtuproject.fi/swe/?page_id=42)

Wikström B-M. 2010. *Konstkultur för ett hälsosamt åldrande*. Publicerad i: Socialmedicinsk tidskrift 3/2010:190-197.

Yle Nyheter 2012. Publicerad 16.8.2012. Tillgänglig: <http://svenska.yle.fi/artikel/2012/08/16/en-miljon-ar-over-65-ar-gamla>

## **Utvärdering av musikstunder på VIRTU-kanalen**

### **Syftet med musikstunden:**

- Hur lyckades jag med att koppla teorin till musikstunden?
- Hur kom det socialpedagogiska förhållningssättet fram i det jag gjorde?

### **Kommunikation i virtuell miljö:**

- Hur fungerade interaktionen med deltagarna?
- Hur fungerade metoden jag använde mig av för VIRTU?
- Hur fungerade tekniken?

### **Innehållet i musikstunden:**

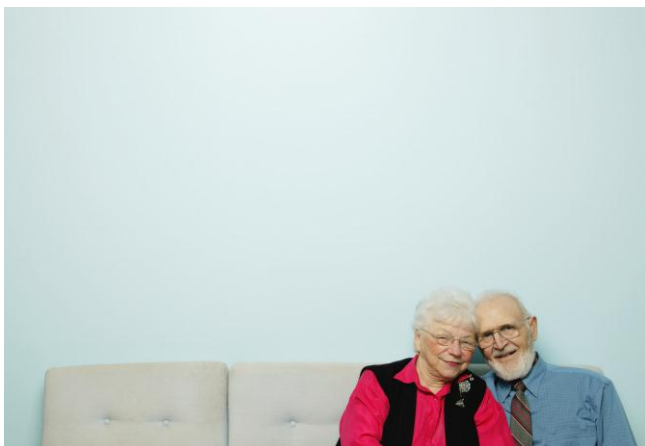
- Hur upplevde deltagarna musikstunden?
- Vad fungerade bra?
- Vad skulle jag ha kunna göra på ett annat sätt?

Bilaga 2

# **Infohäfte för planering av musikstunder på VIRTU-kanalen**



Wilhelm Svartström



Musiken har en stor betydelse för människan. Du som planerar program för de äldre på VIRTU kan med fördel använda dig av temat musik.



## *Varför?*

Musik skapar positiva känslor och ger avkoppling och innehåll i de äldres vardag. Detta kan i sin tur leda till att de äldre blir mer aktiva och delaktiga.

## *Vad kan VIRTU erbjuda?*

Ett enkelt sätt att hämta levande musik hem till äldre människor som av olika orsaker har svårt att ta sig från hemmet till platser där musikalisk verksamhet ordnas. Den musik de oftast lyssnar på kommer från radio eller TV. Via VIRTU får de äldre uppleva social gemenskap och den positiva effekten det har att tillsammans få lyssna på levande musik och att sjunga tillsammans.



## ***Vad kan JAG göra?***

Om du spelar något instrument eller känner någon som gör det, kan du ta nytta av det.

Du kan ordna allsångstunder. Fastän du anser att du inte har någon sångröst skall det inte behöva vara ett hinder. Vanliga kommentarer även bland de äldre är *"Jag har ingen bra sångröst"* eller *"Jag har glömt bort hur man sjunger"*. Här är det viktigt att du själv är medveten och gör de äldre medvetna om att det viktigaste inte är att man har en fantastisk sångröst. Det viktigaste är känslan av gemenskap som uppstår då man musicerar tillsammans.

Du kan även ordna frågesporter, spela skivor för de äldre och göra minnesövningar, t.ex. om vem som sjunger på skivan, vad sången heter eller om något gällande innehållet i sångtexten.

Du behöver inte kunna allt bara för att du leder en sångstund. Ställ inte för stora krav på dig själv.



### ***Hur skall jag gå tillväga?***

Fundera över vad du har som avsikt med programmet. Vill du stimulera, väcka tankar och minnen, eller skapa lugn och avslappning. Använd dig av sådan musik i programmet som de äldre kan identifiera sig med. Musiken får gärna väcka tankar och minnen om någonting de upplevt tidigare i livet. Forskning har visat att de äldre bäst kommer ihåg sådant som skedde

då de var 10-25 år gamla.

Presentera dig tydligt om deltagarna inte känner dig från förut. Fråga dem någonting allmänt om deras intressen och deras liv. Berätta gärna om din egen bakgrund så att deltagarna lär känna dig.

Då man inte sitter i samma fysiska rum med deltagarna får man inte heller den samma personliga ögonkontakten med dem via VIRTU. Därför är det viktigt att du är tydlig och att du riktar en fråga till någon viss deltagare. Annars talar ni alla lätt i munnen på varandra, då ljudet har en liten fördröjning via VIRTU-kanalen.

Låt deltagarna komma med förslag om sånger som skall sjungas eller spelas. Om du inte kan den, försök hitta den till nästa gång.

Musikstunden skall vara en positiv upplevelse. Därför skall programmet också innehålla låtar och sånger av positiv karaktär. Det kan ändå vara bra att ibland ha med några vemodiga eller sorgliga sånger. Det kan

hjälpa den äldre att tala om sådant som känns svårt, exempelvis saknad. Det är viktigt att den äldre får berätta om och dela med sig av det som varit tungt och sorgligt i livet.

### **Fördelar med att använda sig av musik via VIRTU:**

Deltagarna uppskattar program med musik som tema och upplever musikstunden som om ni skulle sitta i samma rum och sjunga eller spela, trots att man använder sig av modern teknik.

Musiken väcker tankar och minnen vilket skapar diskussioner och känsla av gemenskap mellan deltagarna.

Musiken får deltagarna att känna glädje och mening i vardagen. Det bidrar till att de äldres funktionsförmåga uppehålls så att de klarar av och kan njuta av vardagen hemma.

Alla människor påverkas av musik. Med hjälp av sång och musik kan man sprida glädje och skapa många trevliga stunder via VIRTU för de ensamboende äldre.



