

Aro Sofia

Musiikkia aisteille

Kokemuksia aistivammat huomioivasta ikäihmisten musiikki-
toiminnasta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi (AMK)

Vanhustyö

Opinnäytetyö

28.10.2013

Tekijä(t) Otsikko	Sofia Aro Musiikkia aisteille: Kokemuksia aistivammat huomioivasta ikäihmisten musiikkitoiminnasta
Sivumäärä Aika	42 sivua + 8 liitettä 28.10.2013
Tutkinto	Geronomi (AMK)
Koulutusohjelma	Vanhustyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyö
Ohjaaja(t)	Lehtori Mari Heitto Lehtori Tuula Mikkola
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten ikäihmiset kokevat musiikkitoiminnan, jossa huomioidaan erityisesti heikentynyt näkö ja kuulo. Tavoitteena oli myös saada tietoa musiikin hyvinvointivaikutuksista ja iän myötä heikentyneiden aistien huomioimisesta musiikkitoiminnassa. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Eläkeliiton kanssa, ja se liittyy vuosina 2012–2015 toteutettavaan Eläkeliiton TunneMusiikki -projektiin.</p> <p>Opinnäytetyössä noudatettiin laadullisen tutkimuksen periaatteita ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua ja ryhmähavainnointia. Aineisto koostui viidestä yksilöhaastattelusta ja kahdesta ryhmän havainnointikerrasta. Opinnäytetyön teoriaosuus muodostui ikäihmisiä, musiikkia ja kulttuuria, aistivammaisuutta sekä gerontologiaa käsittelevästä kirjallisuudesta, tutkimuksista, tutkimusartikkeleista, selvityksistä, oppaista ja projektien loppuraporteista.</p> <p>Tuloksissa ilmeni, että haastateltavat kokivat liikunnan ja musiikin yhdistämisen erityisen hyvänä. Liikkeet helpottivat lauluissa mukana pysymistä ja virkistivät. TunneMusiikki -toiminnassa käytetyistä tutuista yhteislauluista pidettiin, ja niitä toivottiin jatkossakin. Lisäksi toiveena olivat laulut, joihin on helppo yhtyä. Esteettömyys ja ryhmän yhtenäisyys nähtiin myös tärkeiksi. Musiikkitoiminnan todettiin olevan hyvä tapa luoda yhdessäolon mahdollisuuksia. TunneMusiikki -toiminta antoi uusia kokemuksia, ja se nähtiin sopivana tapana toimia ikääntyneiden parissa.</p> <p>Kaikki haastateltavat kokivat hyväksi, että musiikkitoiminnassa on mukana toimintakyvyltään erilaisia ihmisiä. Kuitenkin kuulon heikkeneminen teki ryhmään osallistumisen hankalaksi. Kuuluva ääni ja selkeä katsekontakti koettiin tärkeiksi, ja niihin osa toivoi kiinnitettävän jatkossa enemmän huomiota. Haastatteluissa tuli esille myös se, että toimintakyvyn laskiessa ryhmään osallistumista jopa vältetään.</p> <p>Tulosten perusteella voi todeta, että aisteja erityisesti huomioivan musiikkitoiminnan toteuttamiselle ja kehittämiselle ikäihmisten parissa on tarvetta. TunneMusiikki -projektin kaltainen toiminta tarjoaa yhden tavan vastata tähän tarpeeseen.</p>	
Avainsanat	kolmas ikä, ikääntyminen, aistivammaisuus, musiikillinen ryhmätoiminta, kolmas sektori, projektitoiminta

Author(s) Title Number of Pages Date	Sofia Aro Music for Senses: Experiences of Musical Group Activity for Elderly People with Sensory Disabilities 42 pages + 8 appendices Autumn 2013
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Specialisation option	Elderly Care
Instructor(s)	Mari Heitto, Senior Lecturer Tuula Mikkola, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to find out how elderly people with sensory disabilities experience music activity. The aim was also to collect information about welfare effects of music and how to take impaired senses among elderly people into account. The thesis was carried out together with the pension union Eläkeliitto and was based on based on one of their projects called TunneMusiikki during 2012–2015.</p> <p>This thesis was based on qualitative research methods. The data were collected by five thematic interviews and by observing group activity. The theory part was consist of literature, researches, research articles, reports and guides concerning elderly people, music and culture, sensory disability and gerontology.</p> <p>The results showed that the interviewees had positive experiences especially of the integration of physical exercise and music. The movements invigorated the participants and made it easier to be involved in the group. Familiar songs also got positive feedback, and the interviewees asked for more of them in future. Accessibility and the unity of the group were also important matters in the music activity. This kind of activity was found a good way to create possibilities to be together. TunneMusiikki -activity created new experiences and it was seen as an appropriate way to act among elderly.</p> <p>All the interviewees had positive views on having people with different functional abilities involved in the music activity. However, having a hearing impairment made it difficult to participate in the group. A clear voice and eye contact were important and some of the interviewees hoped that these two factors would be paid more attention to. The interviews also revealed that some found it difficult to participate in the group in case of impaired functional ability.</p> <p>Based on the results there is a need to organize and develop music activity especially for elderly with sensory disabilities. The activity like TunneMusiikki -project offers one possible way of meeting this need.</p>	
Keywords	third age, aging, sensory disabilities, musical group activity, third sector, project work

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Keskeiset käsitteet	3
2.1	Kolmas ikä ja aktiivinen ikääntyminen	3
2.2	Suomalainen musiikkikulttuuri ja yhteislauluperinne	4
2.3	Aistivammaisuus	4
2.3.1	Kuulovammaisuus	5
2.3.2	Näkövammaisuus	6
2.4	Vuorovaikutus	7
3	Musiikki ikäihmisten hyvinvoinnin edistäjänä	8
3.1	Musiikin yleisiä terveys- ja hyvinvointivaikutuksia	8
3.2	Tarpeita ja perusteluja ikäihmisten musiikkitoiminnalle	9
3.3	Musiikki- ja kulttuuritoimintaan liittyviä projekteja ikäihmisten parissa	10
4	TunneMusiikki -projekti	12
4.1	Eläkeliitto ja yhteistyökumppanit	13
4.2	TunneMusiikki -kurssit, seurantaryhmät ja aluekoulutukset	14
4.3	Vierailuni kursseilla	15
5	Opinnäytetyön tutkimusaineisto ja aineistonkeruumenetelmät	16
5.1	Tutkimuskysymykset	17
5.2	Ryhmiä havainnointi	17
5.3	Teemahaastattelu ja sisällönanalyysi	19
5.4	Haastateltavien valinta	20
5.5	Haastattelun kulku	21
6	Tulokset	23
6.1	Musiikin merkitys ja harrastuneisuus	23
6.2	Kokemukset musiikkitoiminnasta	24
6.3	Aistivammojen huomioiminen	27
6.4	Toiveita musiikkitoimintaan	29
7	Johtopäätökset ja pohdinta	31
7.1	Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu	33
7.2	Jatkotutkimusideoita	34
7.3	Lopuksi	35

Liitteet

Liite 1. TunneMusiikki -peruskurssin ohjelma

Liite 2. TunneMusiikki -jatkokurssin ohjelma

Liite 3. TunneMusiikki -peruskurssin laulut

Liite 4. TunneMusiikki -jatkokurssin laulut

Liite 5. Teemahaastattelurunko

Liite 6. Saatekirje ja tutkimuslupa

Liite 7. Aineiston analyysitaulukot

Liite 8. Sopimus opinnäyteyhteistyöstä

1 Johdanto

Musiikki on yleinen ja hyödyllinen työväline vanhustyössä. Sitä käytetään paljon palvelutalojen toiminnassa ja tapahtumissa. Opinnäytetyössäni pyrin kartoittamaan ikäihmisten kokemuksia Eläkeliiton TunneMusiikki -projektin aistit huomioivasta musiikillisesta ryhmätoiminnasta, jota on Suomessa vielä vähän tarjolla. Kuitenkin musiikki ja sen aikaansaamat hyvinvointivaikutukset on tärkeää saada kaikkien ulottuville. Musiikkitoiminnan ja vanhustyön toimijoiden pitkäjänteistä yhteistyötä tarvitaan nyt ja tulevaisuudessa.

Eläkeliitto toteutti vuosina 2009–2011 musiikkipainotteisen Sävel soikoon -hankkeen, jossa kehitettiin koulutus- ja toimintamalli musiikin hyödyntämiseen vapaaehtoisuustoiminnassa. Hanke oli onnistunut, ja Eläkeliitto käynnisti seuraavana vuonna uuden sille pohjautuvan projektin nimeltään TunneMusiikki, jossa musiikin avulla on tarkoitus huomioida erityisesti iän tai vamman myötä heikentyneet aistit. Projekti toteutetaan vuosina 2012–2015. (TunneMusiikki 2012.)

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä tällä hetkellä ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen taiteen ja kulttuurin keinoin on paljon esillä. Aihetta käsitellään laajalti muun muassa opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemassa vuosille 2010–2014 laaditussa Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ohjelmassa, joka on osa hallituksen Terveyden edistämisen politiikkaohjelmaa. Ohjelma keskittyy kolmeen painopistealueeseen, joita ovat kulttuuri osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen ja ympäristöjen edistäjänä; taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa sekä työhyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin. (Liikanen 2010.)

Vanhustyössä taide- ja kulttuuritoiminnassa näön ja kuulon erityinen huomioiminen on tärkeää, sillä ikääntyneiden määrä lisääntyy seuraavien vuosikymmenten aikana runsaasti. Iän myötä kuulon ja näön heikkenemisen riski kasvaa. Yli 75-vuotiaista kuulovaikeuksia on jopa kahdella kolmasosalla, ja näkövammaisista lähes 90% on ikääntyneitä. Näön ja kuulon heikkeneminen vaikeuttavat itsenäistä selviytymistä ja voivat haitata sosiaalista kanssakäymistä. (Kun näkö heikkenee n.d.; Ikäkuulo 2006.)

Kiinnostuin musiikkiaiheeseen liittyvän opinnäytetyön tekemisestä aiemman koulutukseni perusteella. Musiikki on kuulunut elämääni lapsesta alkaen, ja viulunsoittoa opiskelin ammatiksi asti. Nyt geronomiopintojeni aikana olen hyödyntänyt musiikkia harjoitteluissa, kesätoissa ja keikkatyötä tehdessäni ikääntyneiden parissa. Olen huomannut, miten suuri vaikutus pienellä musiikkihetkellä voi arjen keskellä olla. Siitä saavat iloa ja virkistystä niin asiakkaat, työntekijät kuin soittaja itse. Lisäksi geronomina koen tärkeäksi oppia tuntemaan musiikin vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin, sillä musiikin hyödyistä terveyden edistäjänä ja elämänlaadun parantajana on paljon tutkimustuloksia.

2 Keskeiset käsitteet

2.1 Kolmas ikä ja aktiivinen ikääntyminen

Opinnäytetyöni haastattelu- ja havainnointiaineisto koostuu kolmannen iän ikäihmisten kokemuksista ja ajatuksista. Käsitteellä kolmas ikä tarkoitetaan niitä työuransa päättäneitä vanhuuseläkkeellä olevia ihmisiä, jotka elävät aktiivista elämää aloittaen esimerkiksi uusia harrastuksia, joita ei työelämän aikana ole ehtinyt harrastaa (Helin 2010: 423; Hakonen 2008a: 154). Tässä vaiheessa ei useimmiten tarvita paljon sosiaali- ja terveyspalveluja, mutta ennaltaehkäisevän ja voimavaroja tukevan toiminnan merkitys korostuu (Koskinen 2010: 447). Kolmannen iän käsite sopii hyvin uuteen tapaan lähestyä ikääntymistä voimavarojen kautta. (Hakonen 2008a: 153.)

Koskinen (2012) ja Hakonen (2008a: 155) määrittelevät kolmatta ikää eläkkeelle siirtymisen ja vanhuuden välillä olevana elämänvaiheena. Siihen kuuluvat muun muassa urapaineiden väheneminen, vapaus, terveyden vaaliminen, itsensä toteuttaminen, kulluttaminen ja harrastukset. Kolmannessa iässä korostuvat autonomisuus ja riippumattomuus sekä henkilökohtaiset valinnat. (Koskinen 2012.)

Nurmen (2006) mukaan ikääntymisen voi ymmärtää koko elämänkulun kattavana prosessina, johon kuuluu biologisia, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia sekä myös voimavaroja ja jatkuvuutta. On tärkeää ymmärtää, että hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä voidaan parantaa kaikissa elämänvaiheissa. Hyvinvointia ja terveyttä edistävän toiminnan tavoitteena on tukea onnistuvaa ikääntymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009: 13.) Maailman terveysjärjestö WHO:n aktiivisen ikääntymisen määritelmässä aktiivinen vanheneminen on prosessi, jossa elämänkulun aikana optimoidaan mahdollisuudet fyysiseen, sosiaaliseen ja henkiseen hyvinvointiin terveen elinajan odotteen, tuottavuuden ja elämänlaadun lisäämiseksi vanhuusiässä (Helin 2010: 419).

Aktiivisen ikääntymisen teoria korostaa fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä edistävää toimintaa, joka ylläpitää myös sosiaalisia suhteita ja sosiaalista osallistumista (Julkunen 2008: 19–20). Aktiivisen ikääntymisen malli on saanut paljon kannatusta Maailman terveysjärjestön ja Euroopan unionin piirissä. Taustalla on ainakin tarve löytää ratkaisuja, joiden avulla mahdollisimman moni ikääntyvä voisi selviytyä itsenäisesti omassa kodissaan niin pitkään kuin mahdollista. Tämä luo kuitenkin helposti paineita niille, joilla

ei ole voimavaroja selviytyä itsenäisesti. Jokaisen tulisikin aina voida luottaa avun saamiseen silloinkin, kun omat voimat eivät riitä. (Heikkinen 2002: 28–29).

2.2 Suomalainen musiikkikulttuuri ja yhteislauluperinne

Tässä opinnäytetyössä käsite suomalainen musiikkikulttuuri liittyy TunneMusiikki -kurssien lauluihin (Liitteet 3 ja 4), joita kurssien käyneet vapaaehtoiset toiminnassaan paljon käyttävät. Laulut koostuvat suureksi osaksi monille tämän ajan ikäihmisille tutuista kansakoululauluista, jotka heijastavat suomalaista musiikkikulttuuria. Kansakouluopetus on ollut merkittävässä asemassa luomassa suomalaista musiikkikulttuuriperintöä. (Laitakari 1986: 69–70.) Vuonna 1866 annetun kansakouluasetuksen mukaan laulu oli samanarvoinen muiden oppiaineiden kanssa. 1970-luvun taitteeseen saakka kouluissa laulettiin kaikille yhteisiä lauluja: kansallislauluja, maakuntalauluja, kansanlauluja, isänmaallisia lauluja, joululauluja sekä virsiä ja hengellisiä lauluja. (Pajamo 2010: 184.)

Kansakoulu on ollut kehittämässä kaikille yhteiskuntaluokille yhteistä peruslaulustoa. Samat laulut ja kirjat toistuvat koulujen vuosikertomuksissa. (Laitakari 1986: 69–70.) Rytmin säännöllisyys ja laulujen rakentuminen tavallisimmista sointuyhdistelmistä helpottavat musiikin hahmottamista ja lisäävät siitä syntyvää nautintoa (Ahonen 2004: 73, 78). Sotien jälkeen suosituilla iskelmillä on ollut myös tärkeä rooli suomalaisten elämässä, vaikka niitä ei kouluissa opetettukaan (Laitakari 1986: 69–70).

Suomalaiseen musiikkikulttuuriin on kuulunut vahvasti yhteislauluperinne ja siinä maakuntalauluilla, virsillä ja hengellisillä lauluilla on ollut merkittävä rooli. 1900-luvun loppupuolella yhteislaulun merkitys ja käyttö ovat kuitenkin selvästi vähentyneet. Vanhan sukupolven ansiosta yhteislaulu on kuitenkin säilyttänyt asemansa esimerkiksi jumalanpalveluksissa ja seuroissa. Ikäihmiset ovat oppineet suuren määrän kansakoululauluja ja virsiä, joiden kautta kulttuuriperintöämme on siirtynyt eteenpäin. (Sariola 2008: 104.)

2.3 Aistivammaisuus

Aistivammaisuudella tarkoitan kuulo- ja näkövammaisuutta, joista tässä työssä tarkastelen erityisesti huonokuuloisuutta ja heikkonäköisyyttä. Kuulon ja näön heikentyminen

vaikuttaa monella tapaa ikääntyneen ihmisen toimintakykyyn. Iän myötä kuulo- ja näkövammot lisääntyvät. Arkipäivän selviytymistä haittaa jo yhden kaukoistin, näön tai kuulon, heikentyminen. Vakava toiminnallinen haitta syntyy molempien aistien yhtäaikaista heikkenemisestä. Kuulo- ja näkövammot vaikeuttavat ihmisten välisiä vuorovaikutussuhteita, vaikeuttavat kontaktia ympäristöön ja altistavat elämänlaadun heikkenemiselle ja laitoshoitoon joutumiselle. (Karlsson 2007: 3–4.)

Kuulo- ja näkövammojen huomioiminen palveluiden ja toiminnan järjestämisessä on tärkeää. Ikääntyneiden parissa toimivien on hyvä oppia huomioimaan aistivammaisia oikealla tavalla. Seuraavaksi kerron lyhyesti kuulo- ja näkövammaisuudesta, niiden vaikutuksista toimintakykyyn ja siitä, miten niitä voidaan huomioida.

2.3.1 Kuulovammaisuus

Kuulovammaisia on Suomessa arvioiden mukaan noin 15 % aikuisväestöstä. Yli 75-vuotiaista lähes kahdella kolmasosalla on jonkin asteinen kuulovika (Sorri – Huttunen 2010: 159). Kuulovamma voi johtua korvan, kuulohieron tai keskushermoston vaurioista ja sairauksista. Niiden seurauksena syntyvä kuulonalenema voi olla osittainen, lievä tai vaikea. Henkilöllä voi olla myös täydellinen kuulonmenetys. Ikähuonokuuloisuutta tai ikäkuuloa käytetään yleisnimenä sisäkorvan ja kuulohermoratojen iän myötä syntyneille rappeutumismuutoksille, ja se on aikuisiän kuulovammojen yleisin syy. (Ikäkuulo 2006: 3, 5.) Usein ikääntyneellä on kuulovamman lisäksi heikentynyt näkö (Väättäinen 2005: 13; Sorri – Huttunen 2010: 164).

Kuulovamma voi aiheuttaa sosiaalisia vaikeuksia, mikä voi pahimmillaan johtaa muista ihmisistä eristäytymiseen. Kuulovammalliselle erityisen haasteellista on kommunikointi ryhmätilanteissa, sekä itsenäisten asioiden hoitaminen esimerkiksi kaupassa tai postissa taustahälyn vuoksi. Ikäkuulolle tyypillistä on sanojen erottelun vaikeudet, sillä vokaalit kuuluvat konsonanteja voimakkaammin ja äänteet sekoittuvat tai jäävät kuulumatta kokonaan. Ikääntyessä myös kuultujen sanojen vastaanottoaika pitenee. (Ikäkuulo 2006: 7–8.)

Heikentynyttä kuuloa voi huomioida rauhallisella ja selkeällä puherytmillä lausuen sanat loppuun asti. Tärkeää on myös oikea puheen voimakkuus ja tärkeiden sanojen toistaminen. Lisäksi voi käyttää vaihtoehtoisia sanoja ja ilmaisuja. (Marttila 2006: 36.) Hämärä tunnelmavalaistus on kuulovammaisen kannalta huono asia. Valon tulee osua

puhujan kasvoille ja kasvot tulee olla kuulovammaista kohti. Kuulovammaisen tulisi nähdä puhujan huulten liikkeitä. (Väätäinen 2005: 95.)

2.3.2 Näkövammaisuus

Suomessa on noin 80 000 näkövammaista henkilöä, joista ikääntyneitä on lähes 70 000. Valtaosa heistä on heikkonäköisiä, sillä Suomessa täydellinen sokeus on harvinaista. Näkövammaiseksi määritellään henkilö, jolle näkökyvyn alentumisesta aiheutuu huomattavaa haittaa arjen toiminnoissa. Henkilöä ei määritellä näkövammaiseksi, jos näkö korjaantuu silmälaseilla tai jos vain toinen silmä on vammautunut. (Kun näkö heikkenee 2009: 2.)

Tavallisin ikääntymiseen liittyvä näkötoimintojen muutos – ikänäköisyys – tarkoittaa lähelle tarkentamisen vaikeutumista, jota voidaan korjata sopivilla luvaseilla. Muut ikään liittyvät näön muutokset ovat silmien väriaineiden samentumia tai verkkokalvon ja näkörajojen vaurioita, jotka ilmenevät kuvan laadun muutoksina. Muutokset voivat liittyä myös korkeampien näkötoimintojen muutoksiin, jotka viittaavat aivovaurioihin. (Hyvärinen 2010: 171.)

Näköön vaikuttavia tavallisimpia sairauksia ovat diabetes, perinnölliset verkkokalvosairaudet, glaukooma, verkkokalvon verenkiertohäiriöt, makuladegeneraatio ja aivoverenkiertohäiriöt (Hyvärinen 2010: 172). Ikääntyneiden yleisin näkövammaisuuden syy on makuladegeneraatio eli verkkokalvon keskeinen ikärappeuma, jota sairastaa yli puolet ikääntyneistä näkövammaisista. Harmaakaihia ei enää pidetä näkövammaisuutta aiheuttavana sairautena, sillä siitä johtuvat näköhaitat voidaan korjata leikkauksella. (Kun näkö heikkenee 2009: 4.)

Ikääntyessä valon tarve lisääntyy, mutta heikosti näkevien silmät sopeutuvat hitaasti valaistustason muutoksiin. Häikäisyä aiheuttavat liian voimakkaat tai väärin suunnatut valaisimet ja ikkunoista tuleva auringonvalo. (Kun näkö heikkenee 2009: 10–11.) Häikäistyminen voi olla kivuliasta ja voi lamaannuttaa näkökyvyn pitkäksi aikaa. Näkövammaisuuden kannattaakin esimerkiksi istua selkällä ikkunoihin päin. (Miettinen 2012.)

Hyvissä olosuhteissa hyvin heikkokin näkö voi auttaa havaitsemaan asioita. Heikkonäköiselle on tärkeää hyvä yleisvalaistus. Valoja ei kannata sammuttaa tyhjästäkään huoneista, sillä heikkonäköisen silmät mukautuvat valaistusmuutoksiin hitaasti. (Mietti-

nen 2012; Sujuvuutta arkeen 2012: 8.) Näkövammaista auttavat selkeät värikonstit, jotka helpottavat tilojen ja erilaisten esineiden ja asioiden hahmottamista (Pirilä 2012: 55).

2.4 Vuorovaikutus

Ahosen (1992: 109–110) mukaan vuorovaikutus on kommunikaatiota, jossa kokemalla, tuntemalla, kuuntelemalla, näkemällä ja puhumalla lähetetään ja vastaanotetaan viestejä. Vuorovaikutustilanteissa on mukana koko ihmisen persoona mukaan luettuina aistit, hermojärjestelmät ja jopa lihakset. Erityisen tärkeää kommunikointi on aistivammainen kohdalla (Pölönen 2006: 64).

Mönkkösen (2007: 86–87) mukaan ihmisten välistä vuorovaikutusta voi verrata esimerkiksi tanssiin, jossa säädellään etäisyyttä ja läheisyyttä ja viestitään suhdetta toiseen osapuoleen. Siihen kuuluu läheisesti vastavuoroisuus, jossa jokainen pääsee luomaan tilannetta ja osallistumaan yhteiseen tekemiseen. Usein osapuolet tiedostavat suhteen luonteen ja toimivat sen mukaisesti. (Mönkkönen 2007: 86–87, 109, 118, 120.)

Vuorovaikutukseen liittyy yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden tukemista, mikä yhdistää ihmisen elämänsisällönsä ja yhteiskuntaa toisiinsa (Hakonen 2008b: 33). Vuorovaikutusta voi edistää esimerkiksi laulamalla silloinkin, kun ihmisellä on puhekyky heikentynyt tai kokonaan hävinnyt. Laulutaitoa säätelevä taitomuisti säilyy ihmisellä pidempään kuin lähimuisti ja kieli, jotka usein heikkenevät ensimmäisenä. (Sävel soikoon 2010: 12.)

Vuorovaikutuksen edistäminen on tärkeä osa TunneMusiikki -kurssien sisältöä ja kursseille osallistuvien vapaaehtoisten koulutusta. Koulutuksessa painotetaan muun muassa hyvän yhteishengen luomista, liikkeen yhdistämistä lauluun, tuntoaistin aktivoimista, katsekontaktia ja kosketuksen käyttöä, mitkä kaikki tukevat vuorovaikutusta. Samalla vahvistetaan niitä aisteja, jotka vielä toimivat. Toiminnassa hyödynnetään esimerkiksi huiveja, hernepusseja, narua, suteja ja ilmapalloja. (Mattila 2013.)

3 Musiikki ikäihmisten hyvinvoinnin edistäjänä

Musiikki on yksi niistä asioista, joista ihminen voi nauttia läpi elämän. Musiikin tehtävänä on muun muassa luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisiä tunnekokemuksia sekä rakentaa identiteettiä (Lehtonen 2007: 22). Aistimme ääniä jo kohdussa (Huotilainen – Fellman 2009: 2573, 2577; Lehtonen 2007: 22) ja musiikin merkitys ikääntyessä voi vielä kasvaa (Cohen – Bailey – Nilsson 2002: 93). Ihmisellä tulisi joka ikävaiheessa olla mahdollisuus käyttää ja hyödyntää musiikkia omassa elämässään haluamallaan tavalla (Leppänen – Moisala 2003: 81–82). Ihmisille tulisi tarjota erilaisia vaihtoehtoja harrastaa ja olla mukana musiikkitoiminnassa, myös silloin, kun esimerkiksi kuulo on iän myötä heikentynyt (Cohen – Bailey – Nilsson 2002: 98–99).

Seuraavissa alaluvuissa tarkastelen musiikin terveys- ja hyvinvointivaikutuksia sekä tuon esille perusteluja ikäihmisten musiikkitoiminnan kehittämistyölle. Esittelen myös lyhyesti ikäihmisten parissa tehtyjä ja tällä hetkellä käynnissä olevia musiikki- ja kulttuuritoimintaan liittyviä tutkimuksia ja projekteja.

3.1 Musiikin yleisiä terveys- ja hyvinvointivaikutuksia

Musiikki aktivoi aivoissa laajalle ulottuvaa hermoverkkoa ja se toimii erilaisten tunteiden herättäjänä (Särkämö 2011: 5). Musiikki tehostaa muidenkin aistien kautta välittyvän emotionaalisen viestin tehoa (Tervaniemi 2009: 2581). Musiikki edistää mielikuvitusta ja kehittää luovuutta, joka tukee mielenterveyttä (Lehtonen 2007: 22). Yhdessä laulamisen ikäihmisten keskuudessa on koettu tuovan iloa, lisäävän psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä parantavan keskittymiskykyä ja muistia. Lisäksi laulaminen vaikuttaa ikäihmisten hyvinvointiin sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvien hyvinvointivaikutustensa johdosta. (Bungay – Skingley 2008.)

Musiikin on todettu edistävän terveyden ja hyvinvoinnin kokemusta ikääntyneiden elämässä. Se tuo hyvää oloa ja tukee hyvinvointia myös sairauksien ja menetysten keskellä. Musiikki tukee myös muistisairaiden ja aivohalvauspotilaiden kykyä kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Psykologi Teppo Särkämön (2011) ja musiikkiterapeutti Anita Forsblomin (2012) väitöstutkimuksissa todettiin musiikilla olevan merkittävä vaikutus aivohalvauspotilaiden toipumisprosessissa. Lisäksi

musiikkiharrastus ehkäisee yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä (Hays – Minichiello 2005: 443–444).

3.2 Tarpeita ja perusteluja ikäihmisten musiikkitoiminnalle

Ihmistieteissä suurin osa musiikin hyvinvointivaikutuksiin liittyvästä tutkimuksesta käsittelee nuoria ihmisiä, mutta musiikin merkitystä ikäihmisille on tutkittu vasta vähän (Laukka 2007: 217). Kuitenkin suurin osa ikäihmisistä esimerkiksi kuuntelee musiikkia päivittäin ja musiikilla on monessa suhteessa merkittävä rooli heidän elämässään (Cohen – Bailey – Nilsson 2002: 92; Laukka 2007: 230.) Cohen, Bailey ja Nilsson (2002) tutkivat sitä, miten musiikin merkitys ikääntyessä muuttuu. Heidän tutkimuksessaan esimerkiksi 78–100 -vuotiaille musiikilla oli suurempi merkitys kuin 69–77 -vuotiaille. Kaikille tutkittaville yhteisenä piirteenä heille merkittävin musiikki liittyi aikaisempien vuosikymmenien mielimusiikkiin. (Cohen – Bailey – Nilsson 2002: 89, 93, 97.)

Hanna-Liisa Liikasen väitöskirjassa (2003) tarkasteltiin taide- ja kulttuuritoimintaa neljässä itäsuomalaisessa hoitolaitoksessa. Musiikilla oli suuri merkitys kaikissa hoitoyksiköissä. Radiosta kuunneltiin musiikkia ja musiikkiohjelmaa katsottiin televisiosta mielellään. Suurin osa taiteilijavierailuista liittyi myös musiikkiin. Musiikilla oli lisäksi tärkeä rooli lähes kaikkien hoitoyksiköiden juhlatilaisuuksissa. Musiikki toi mieleen muistoja ja innosti muistisairaitakin laulamaan vanhoja tuttuja sävelmiä. Liikasen väitöskirjassa selvitettiin laajemminkin, että sosiaali- ja terveydenhuollon hoitoyksiköissä on suuri tarve taide- ja kulttuuritoiminnalle. (Liikasen 2003: 116, 156.)

Heinäkuussa 2013 voimaan tulleessa laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista mainitaan kunnan tehtävistä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012 § 1). Lisäksi laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi mainitaan kunnan tehtävästä vahvistaa eri toimijoiden, kuten järjestöjen, seurakunnan ja yritysten yhteistyötä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin edistämiseksi (Laatusuositus 2013: 27). Taide- ja kulttuuritoiminta edistää ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sillä on yhteys hyvään terveyteen, hyvän elämän kokemuksiin, aistitoimintojen viriämiseen ja elämysmaailman rikastuttamiseen (Hyyppä – Liikanen 2005: 113.). Soshenskyn (2010) mukaan musiikin yhteydet ihmisen hyvinvointiin liittyvät yhteisöllisiin positiivisiin ihmissuhteisiin ja musiikki-

killisistä kokemuksista nauttimiseen. Hyvinvointia lisäävät myös osallisuuden ja osallistumisen tunteet sekä itseilmaisu aktiivisessa musiikillisessa toiminnassa (Soshensky 2010).

Musiikkitoiminta on osa taide- ja kulttuuritoimintaa. Usein musiikkihetkissä ikäihmisten parissa käytetään TunneMusiikki -projektin tavoin ikääntyneille tuttuja lauluja lapsuus- ja nuoruusvuosilta. Ahosen (2004: 84) mukaan musiikin ja musiikillisen järjestelmän omaksuminen on aktiivisinta ja tehokkainta lapsuus- ja kouluiässä. Silloin omaksuu helposti asioita, joiden oppimiseen tarvitaan myöhemmin paljon enemmän aikaa ja harjoitusta. Ahosen (2004: 134) mukaan musiikkiteosta tulee aina tuntea jonkin verran, että siitä voi nauttia. Toisaalta musiikkiin liittyvien odotusten perusteella voi yhteislauluun yhtyä, vaikka se olisi entuudestaan vieras. Tällä tavoin oppiminen laajentaa tarkkaavaisuuden rajoja ja lisää suorituskyykyä. (Ahonen 2004: 132–133.)

3.3 Musiikki- ja kulttuuritoimintaan liittyviä projekteja ikäihmisten parissa

Eläkeliiton Sävel soikoon -hankkeesta 2009–2011 ilmestyneessä oppaassa todettiin, että musiikki voi tukea ikäihmisen toiminta- ja liikuntakyykyä ja erityisesti sen on todettu auttavan muistisairaita sekä masennuksesta ja yksinäisyydestä kärsiviä. Musiikki vilkastuttaa aivojen toimintaa ja nopeuttaa sydämen ja hengityksen rytmiä. Lauluihin osallistuminen edistää keskittymiskykyä ja vahvistaa itsetuntoa. (Sävel soikoon 2010: 10–11.) Musiikki auttaa rentoutumaan, vähentämään stressiä ja lisäämään mielihyvän tunteita. Se aktivoi aivoja laaja-alaisesti ja helpottaa tunteiden hallintaa ja käsittelyä. (Muistaakseni laulan 2011: 14; Särkämö 2011: 5; Lehtonen 2007: 21, 23.)

Miina Sillanpään Säätien Muistaakseni laulan -hankkeessa 2009–2011 toteutettiin muistisairaille ja heidän läheisilleen kymmenen kerran valmennusmalli erilaisilla musiikkiteemoilla. Musiikkihetkissä sekä laulettiin että kuunneltiin musiikkia ja lisäksi annettiin musiikkiin liittyviä kotitehtäviä. Musiikkituokioihin kuului rentoutumisharjoituksia ja pohdittiin musiikin virkistäviä vaikutuksia. Muistisairailta yksittäinen musiikkihetki lisäsi heidän iloisuuttaan ja tarmokkuuttaan. Laulamisaikaa kohennettiin muistisairaana kielellistä ja omaelämäkerrallista osaamista ja muistia (Muistaakseni laulan 2011: 41). Lisäksi muistisairaiden omaiset ja läheiset kokivat vuorovaikutuksen muistisairaana kanssa vahvistuvan musiikkihetkien avulla. (Laitinen 2013; Muistaakseni laulan 2011: 41.) Tällä hetkellä Miina Sillanpään Säätien vuonna 2012 alkanut hanke Yhteinen sävel

liittyy kotona asuvien muistisairaiden ja heidän läheistensä välisen vuorovaikutuksen edistämiseen musiikin ja kommunikoinnin keinoin (Yhteinen sävel 2012–2014).

Musiikki- ja Kulttuurikeskus VERSO ry toteutti vuosina 2005–2011 VirkistysVerso -projektin, jossa kehitettiin VirkistysVerson toimintamalli tuomaan ikäihmisille iloa, hyvää oloa ja mielen virkeyttä laulujen, kuunneltavan musiikin, tarinoiden, runojen sekä eri aisteja aktivoivien taide-elämysten avulla (VirkistysVerso 2005–2011). Toiminnasta tehty tutkimus osoitti, että ikäihmisen mielialaan ja päivittäisistä toiminnoista selviämiseen voidaan huomattavasti vaikuttaa säännöllisen musiikkitoiminnan avulla (Ruokonen – Moilanen – Ollaranta – Ruismäki 2011).

Pääkaupunkiseudulla toteutetuista hankkeista esimerkiksi Kulttuurisilta (2008-2011) oli Metropolia ammattikorkeakoulun EU-hanke, jossa musiikin koulutusohjelma kehitti Helsingin, Espoon, Vantaan ja Kauniaisten kaupunkien kanssa kulttuuripalvelujen tavoitettavuutta ja vaikuttavuutta. Hankkeessa Metropolian musiikinopiskelijat kohtasivat kaupunkilaisia muun muassa kirjastoissa, palvelutaloissa ja sairaaloissa. He loivat yhteyksiä lakisääteisiä kulttuuripalveluja tarjoavien toimijoiden ja alan koulutusta järjestävän Metropolian välille. (Kulttuurisilta 2008.)

Samoina vuosina 2008–2011 valtakunnallinen TAIKA-hanke vei taiteeseen perustuvia menetelmiä työelämään. Tällä hetkellä TAIKA II -hanke jatkaa taidetta ja työelämää yhdistävää kehittämistyötä vuosina 2011–2013. Hanke pyrkii juurruttamaan taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöjen arkipäivään niin sosiaali- ja terveysalalla kuin muillakin aloilla. (Taika 2011–2013.) Toinen valtakunnallinen hanke, Musiikki elämään 2011–2014, pyrkii edistämään taiteen käyttöä sosiaalisen hyvinvoinnin välineenä. Hankkeessa kehitetään kolmannen sektorin valmiuksia tuottaa osallistavan musiikkitoiminnan palveluita. Mukana olevat ammattikorkeakoulut kouluttavat opiskelijoitaan osallistavan musiikkitoiminnan ammattilaisiksi kolmannelle sektorille. (Musiikki elämään 2011–2014.)

4 TunneMusiikki -projekti

Musiikin on todettu olevan mainio vapaaehtoistoiminnan väline. Kuitenkin aisteiltaan ja toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset ovat jääneet usein iloa tuottavan musiikkitoiminnan ulkopuolelle. Osallistuminen ryhmään voi arveluttaa, jopa pelottaa, jollei näe tai kuule kunnolla tapahtumia ympärillään. Suomalaisista ikäihmisistä yli puolet kohtaa aistivamman tai liikuntarajoitteen omassa tai läheistensä elämässä, joten uusien menetelmien tarve on suuri. On aika saada iloa tuottava musiikki kaikkien ulottuville. (TunneMusiikki 2012.)

TunneMusiikki -projekti keskittyy näiden erityisryhmien hyvinvoinnin lisäämiseen musiikkisältöisen vapaaehtoistoiminnan kautta. Projektissa etsitään tapoja tuntea musiikki muunakin kuin kuuluvana äänenä, jotta sen virkistävät ja kuntouttavat vaikutukset saataisiin kaikkien ulottuville. Hankkeesta järjestetään valtakunnallisia kursseja kaikille musiikista ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille yli 50-vuotiaille. (TunneMusiikki 2012.)

Eläkeliiton TunneMusiikki -projekti (2012–2015) on Raha-automaattiyhdistyksen tukema hanke. Taustalla on liiton aikaisempi Sävel soikoon -hanke (2009–2011), jossa kehitettiin toiminta- ja koulutusmalli ja tuotettiin materiaalia musiikin hyödyntämiseen vapaaehtoistoiminnassa (Sävel soikoon 2010). TunneMusiikki -projekti perustuu pitkälti Sävel soikoon -hankkeen toimintamalliin, mutta erityishuomion tässä projektissa saavat iän tai vamman myötä heikentyneet aistit. Tuotetun materiaalin myötä vapaaehtoiset saavat lisää valmiuksia, ideoita ja jaksamista toimintaansa ja siitä hyötyvät muutkin musiikin käytöstä vanhustyössä kiinnostuneet. (TunneMusiikki 2012.)

TunneMusiikki -projektin tavoitteina on tuottaa iloa musiikin ja yhteisöllisyyden kautta sekä kehittää toimintamalli iän tai vamman myötä heikentyneiden aistien kohtaamiseen musiikin keinoin. Projektin tarkoitus on turvata vapaaehtoisten jaksamista uudella koulutuksella, vertaistoiminnalla ja työnohjauksella. Vapaaehtoiset saavat lisäksi välineitä käynnistää tai jatkaa toimintaansa omalla paikkakunnallaan. Projektissa tuotetaan myös opas ja CD tai DVD tukemaan vapaaehtoisten ja myös muiden projektin verkostojen toimintaa. (TunneMusiikki 2012.)

Hankesuunnitelman mukaisesti vapaaehtoisten toteuttama TunneMusiikki -toiminta on avointa kaikille musiikista ja laulamisesta pitävälle, vaikka toiminta on suunnattu erityisryhmälle. Siltainsuun (2012) mukaan tällä halutaan madaltaa kynnystä osallistua ja olla mukana esteettömyyttä korostavassa toiminnassa. (Siltainsuu 2012.)

Ensimmäiset TunneMusiikki -projektiin pohjautuvat vapaaehtoisten vetämät ryhmät aloittivat toimintansa vuodenvaihteessa 2012–2013, jolloin olin hakemassa opinnäytetyöni haastattelu- ja havainnointiaineistoa. Olen siis saanut olla mukana seuraamassa ja havainnoimassa projektin etenemistä aivan sen alkuvaiheissa. Toimintamallia ja kurssin sisältöjä oltiin vielä kehittämässä ja projektityöntekijät pyysivät kurssilaisilta runsaasti palautetta mahdollisimman mielekkään kokonaisuuden ja kurssisisällön aikaansaamiseksi jatkoa ajatellen.

4.1 Eläkeliitto ja yhteistyökumppanit

Opinnäytetyöni työelämän yhteistyökumppanina toimiva Eläkeliitto on Suomen suurin eläkeläisjärjestö. Järjestö valvoo ikäihmisten etuja sekä tarjoaa palveluja ja yhdessäolon mahdollisuuksia. Eläkeliitossa toimii yli 127 000 jäsentä, 20 piiriä ja 402 paikallisyhdistystä. (Eläkeliitto n.d.)

Järjestön toimintaan kuuluvat sosiaalinen palvelutoiminta, terveysliikunta, kulttuuritoiminta ja viestintä, mitkä tarjoavat monipuolista tukea selviytymiseen, hyvään elämään ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Liitolta ilmestyy kuusi kertaa vuodessa liiton oma lehti EL-Sanomat ja vuosittain julkaistaan oppaita, raportteja ja muita julkaisuja. Eläkeliitto on aktiivinen julkisen keskusteluun osallistuja ja se pyrkii toiminnallaan edistämään ikäihmisten elämään ja edunvalvontaan liittyviä asioita. (Eläkeliitto n.d.)

TunneMusiikki -projektin yhteistyökumppaneita ovat Näkövammaisten Keskusliitto, Kuuloliitto ja Vanhustyön keskusliitto. Kaikista liitoista on nimetty yksi jäsen projektin asiantuntijaryhmässä. Näkövammaisten Keskusliitto ja Kuuloliitto antavat näkö- ja kuulovammaisuuteen liittyvää asiantuntija-apua projektin markkinointimateriaaleissa, TunneMusiikki -kursseihin liittyvissä asioissa ja tulevassa oppaassa. Kursseille järjestetään asiantuntijaluentoja ja organisoidaan yhdessä projektihenkilöstön kanssa alueellisia koulutuspäiviä. Yhteistyökumppanit ovat sitoutuneet tiedottamaan projektista ja sen tuloksista omissa organisaatioverkostoissaan ja osallistumaan toiminnan juurruttamisen edistämiseen. Lisäksi TunneMusiikki -projektin henkilöstö osallistuu pyydettyä Vanhustyön keskusliiton aluepäiviin asiantuntijaluennoin. (Siltainsuu 2013.)

4.2 TunneMusiikki -kurssit, seurantaryhmät ja aluekoulutukset

TunneMusiikki -projektin kurssit ovat valtakunnallisia ja projektin alkuvaiheessa niitä järjestetään pääosin Salossa Eläkeliiton omassa lomakeskuskylpylä Lehmirannassa. Vuonna 2014 kursseja on tarkoitus järjestää lisäksi Lapissa, Itä-Suomessa ja Länsi-Suomessa (Siltainsuu 2013). Kurssit on tarkoitettu kaikille yli 50 -vuotiaille vapaaehtoisuudesta kiinnostuneille. Kurssikokonaisuuteen kuuluu sekä perus- että jatkokurssi. Peruskurssille mahtuu 20 ja jatkokurssille 16 osallistujaa. Kurssit ovat olleet suosittuja ja ne ovat täyttyneet nopeasti. (Siltainsuu 2012.)

Peruskurssi koostuu viidestä päivästä ja siihen kuuluu toiminnallisia luentoja musiikki-toiminnasta, kuntouttavasta musiikista ja musiikista ryhmänohjaajan vahvuutena (Liite 1). Opittuja asioita sovelletaan käytäntöön kurssin aikana ja kurssilaiset kokoavat yhteisen musiikkituokion, joka toteutetaan lähiseudun palvelukeskuksessa kurssin loppupuolella. Sekä syksyllä 2012 että keväällä 2013 peruskursseja järjestettiin kolme. Kurssin päävetäjinä toimivat TunneMusiikki -projektipäällikkö Heini Siltainsuu, projektisuunnittelija Antti Yrtti sekä musiikin opettaja, muusikko ja pedagogi Tiina Mattila. Lisäksi kursseilla asiantuntijaluentoja pitivät syksyllä 2012 Näkövammaisten Keskusliitosta toiminnanohjaaja Minna Pelkonen ja Kuuloliitosta kuntoutussihteeri Johanna Juola.

TunneMusiikki -projektin jatkokursseja järjestetään vuoden 2013 aikana yhteensä kolme. Kurssi on nelipäiväinen ja se sisältää tietoa ja kokemusten vaihtoa erilaisista tilanteista aistivammaisten parissa, musiikkituokioiden suunnittelusta, kehopsykoterapiasta ja musiikkimaalauksesta (Liite 2). Kurssista vastaavat Heini Siltainsuu, Antti Yrtti ja Tiina Mattila. Asiantuntijavieraita ovat muun muassa kuurojen pappi Hannu Honkkila, Salonseudun Näkövammaisten puheenjohtaja Päivi Vigg ja kehopsykoterapeutti Tarja Laakso.

Aktiivisen seurannan ja työnohjauksen mahdollistamiseksi osa kurssilaisten vetämistä ryhmistä on niin sanottuja seurantaryhmiä. Seurantaryhmiksi on tarkoitus muodostua eri puolella Suomea toimivia, koulutettujen kurssilaisten vetämiä musiikkiryhmiä. Niitä seurataan aktiivisesti ja samalla voidaan toteuttaa työnohjausta ja tiedonkeruuta. Lisäksi järjestetään aluekoulutuksia ympäri Suomea, joihin ei ole osallistujamäärälle ylärajaa. Aluekoulutukset ovat päivän mittaisia ja niissä käydään läpi musiikin hyvinvointivaikutuksia, musiikkitoiminnan hyviä käytäntöjä sekä aistivammaisten huomioimista ja kohtaamista musiikin keinoin. (Toimeksianto 2012.)

4.3 Vierailuni kursseilla

Olin vierilemassa sekä perus- että jatkokursseilla kurssien viimeisenä päivänä ja sain olla mukana seuraamassa kurssia koko päivän. Kerroin kurssilaisille lyhyesti itsestäni ja opinnäytetyöstäni kartoittaen samalla kiinnostusta työhön liittyviä haastatteluja ja ryhmän havainnointia kohtaan.

Peruskurssin viimeisenä päivänä kurssilaiset valmistautuivat palvelukeskuksen musiikkituokioon, johon osallistui noin 50 palvelukeskuksen asukasta. Kurssilaiset vetivät pareittain tuttuja yhteislauluja, joihin liitettiin erilaisia liikkeitä ja joissa hyödynnettiin värikkäitä huiveja, herneluseja ja pitkää köyttä. Pareittain vetäminen helpotti osallistujien liikkeiden oppimista ja liikkeitä oli helpompi seurata. Laulussa *Sininen ja valkoinen* opittiin uusi kieli käyttämällä viittomakieltä, jota yksi kurssilainen osasi. Yleisö otti aktiivisesti osaa liikkeiden opettelemiseen ja ne opittiin hyvin. Laulun vetäjä osasi selkeästi ja rauhallisesti näyttää viittomakielen liikkeitä ja laulaminen viittomakielen kanssa oli mielenkiintoista.

Yhteislauluja oli musiikkituokiossa kahdeksan ja lisäksi tuokiossa kuultiin kurssilaisten esittämistä laulu- ja runoesityksiä. Tuokio kesti tunnin ja ihmiset jaksoivat hyvin olla mukana. Lopuksi yleisön pyynnöstä laulettiin vielä kolme ylimääräistä yhteislaulua ja enemmänkin olisi toivottu. Musiikkituokiota keuhuttiin yleisön puolelta monipuoliseksi ja esiintyjä pidettiin hyvin taitavina. Joku yleisöstä sanoi tuokion olleen unohtumaton.

Jatkokurssilla pääsin tutustumaan kurssilaisille tarkoitettuun musiikkimaalaukseen ja Salonseudun Näkövammaiset ry:n järjestämään pimeään kahvilaan, Pimé Café:hen, jossa joimme yhdessä kurssilaisten kanssa lähtökahvit. Ne olivat mieleenpainuvia ja avartavia kokemuksia aistien merkityksestä ja niiden vaikutuksista jokapäiväisessä elämässä.

Jatkokurssilaisista ilmoittautui yksi työstäni kiinnostunut ja kutsui minua seuraamaan heillä alkavaa uutta musiikkiryhmää jo seuraavalla viikolla. Samalla esittelisin ryhmässä työni ja toiveeni haastatella ryhmäläisiä. Sovimme, että tulen mukaan seuraavaan ryhmäkertaan. Tästä ryhmästä muodostui opinnäytetyöni haastattelu- ja havainnointiaineisto.

5 Opinnäytetyön tutkimusaineisto ja aineistonkeruumenetelmät

Opinnäytetyöni noudattaa laadullisen arviointitutkimuksen periaatteita, johon aineisto kerättiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla ja havainnoimalla ryhmätoimintaa. Haastateltavat olivat Eläkeliiton erään alueyhdistyksen toiminnassa mukana olevia jäseniä ja havainnointi liittyi yhdistyksessä alkaneeseen TunneMusiikki -toimintaan. Toimitin tutkimuksen yksilöhaastatteluina ja ryhmähavainnointina ja analysoin aineiston aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Yksilöhaastatteluja oli yhteensä viisi. Haastateltavista miehiä oli kaksi ja naisia kolme. Ryhmän havainnointikertoja oli kaksi.

Haastateltavat olivat Eläkeliiton toiminnassa mukana olevia ja sen perusteella aktiivisia eläkeläisiä. Yhdistyksen toiminta on ollut käynnissä jo useita vuosia ja monet ryhmäläisistä olivat tuttuja keskenään. Ryhmässä on ollut aikaisemminkin musiikkitoimintaa, mutta tällä hetkellä siitä puuttuu säännöllinen vetäjä. Ryhmä kokoontuu kahden viikon välein muutaman tunnin kerrallaan ja sen toiminnassa on musiikin lisäksi alustuksia ja esitelmiä erilaisista ajankohtaisista aiheista. TunneMusiikki -toimintaa oltiin kokeilumielessä aloittamassa osana kerhon muuta toimintaa. Havainnoimillani ryhmäkerroilla musiikkitoiminnan sisältönä olivat pääasiassa yhteislaulut ja niihin yhdistetyt liikkeet.

TunneMusiikki -kurseihin pohjautuvat musiikkituokiot järjestettiin ilman erityistä etukäteissuunnittelua yhden ryhmäkerran alustajan peruttua tulonsa. Vetäjät olivat käyneet TunneMusiikki -kurssin perus- ja jatkokurssit, joten kurssisisällöt olivat heillä hyvin muistissa ja tuokioiden järjestäminen ei vaatinut paljon aikaa musiikkitoiminnan aloittamiseksi. Musiikkituokiot olivat kuitenkin lyhyitä ja molemmilla ryhmien havainnointikerroilla toistuivat samat laulut ja liikkeet. Niistä huomasin, että toimintaa ei oltu ehditty paljon valmistella ja suunnitella. Musiikkituokioihin suhtauduttiin kuitenkin hyvin positii-visesti ja ne koettiin haastateltavien mielestä hyvinä. Havainnointikertani vahvistivat sen, että musiikkituokioille on ryhmässä tarvetta ja kiinnostusta jatkossakin.

Teemahaastattelun teemoina olivat taustatiedot, TunneMusiikki -ryhmään osallistuminen sekä kokemukset aistivammojen huomioimisesta TunneMusiikki -ryhmässä (Liite 5). Tavoitteenani oli ymmärtää haastateltavien kokemuksia toiminnasta ja motiiveja osallistua ryhmän toimintaan.

5.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön pääkysymys on, minkälaisia kokemuksia ja ajatuksia TunneMusiikki -toiminta herättää. Alakysymykset ovat seuraavat: Miten ryhmäläisten erilaisuus ja aistivammaisuus koetaan, minkälainen tarve aistit huomioivalle musiikkitoiminnalle on vanhustyössä ja miten TunneMusiikki -projektin toimintaa on mahdollista tulevaisuudessa toteuttaa vanhustyön kentällä.

5.2 Ryhmien havainnointi

Haastattelun ja havainnoinnin yhdistämistä aineistonkeruumenetelmänä voi kutsua menetelmätriangulaatioksi. Menetelmiä yhdistämällä saadaan tutkimuksesta esiin useampia näkökulmia ja sillä voidaan lisätä tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 38–39.) Havainnointi on haastattelun lisäksi toinen yleinen tiedonkeruumenetelmä laadullisessa tutkimuksessa (Tuomi – Sarajärvi 2009: 81). Havainnoinnin menetelmiä on useita, mutta kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään usein osallistuvaa havainnointia, jota käytin opinnäytetyössäni. Siinä havainnointi muotoutuu vapaasti tilanteen mukaan ja havainnoija osallistuu ryhmän toimintaan. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 215.)

Havainnointiin ryhdytään usein silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä ja tutkittavista tiedetään vain vähän. Sen avulla voidaan syventää esimerkiksi haastatteluaineistoa saamalla havainnollista ja kuvailevaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Havainnoinnin avulla asiat voidaan nähdä ikään kuin oikeissa yhteyksissään (Tuomi – Sarajärvi 2009: 81). Osallistuminen havainnoinnissa tuo aineistonkeräykseen mukaan myös tunteet, joita voi hyödyntää ilmiön tarkastelussa. (Grönfors 2007: 154–155, 158.) Osallistuvassa havainnoinnissa sosiaaliset vuorovaikutustilanteet ovat tärkeä osa tiedonhankintaa (Tuomi – Sarajärvi 2009: 82). Tutkijan tulisi kuitenkin vaikuttaa mahdollisimman vähän tutkimansa ilmiön toimintaan ja yhteisön elämään (Eskola – Suoranta 2009: 102).

Havainnoijana minun oli helppo sulautua osaksi ryhmää, sillä olin mukana musiikkitoiminnan kahdella ensimmäisellä kokoontumiskerralla, jolloin tilanne oli kaikille uusi. Havainnointia ei pitäisi tehdä ilman havainnoitavien suostumusta, mutta avoin havainnointi voi toisaalta häiritä tutkimusta ja ryhmän toimintaa (Eskola – Suoranta 1999: 102). Ensimmäisellä kerralla kerroin omasta opinnäytetyöstäni ja tarpeistani saada mukaan haastateltavia. Lisäksi kerroin olevani seuraamassa kahta ryhmäkertaa olemalla mu-

kana ryhmässä yhtenä osallistujana muiden joukossa. Yhdistyksen puheenjohtaja rohkaisi samalla osallistujia mukaan haastatteluun.

Ryhmätila oli avara, siisti ja viihtyisä. Tilaan mahtuu useita kymmeniä osallistujia. Ryhmäläiset istuivat pääosin kolmen pitkän pöydän ääressä. Pöytiin oli jaettu valmiiksi Eläkeliiton omia laulukirjoja ja yhden laulun mukana tehtäviä liikkeitä varten oli pöydille varattu pitkä naru. Ryhmänvetäjiä oli kaksi ja he kuuluvat itsekin yhdistyksen ryhmään.

Ensimmäisellä havainnointikerrallani ryhmäläisiä oli aluksi viisi, mutta tunnin aikana heitä tuli mukaan yhteensä parikymmentä. Suurin osa heistä oli tulossa ryhmän myöhemmin alkavaan toimintaan, mutta he ottivat osaa myös musiikkituokioon. Vetäjät suunnittelivat tunnin kulun noin puoli tuntia ennen ryhmän alkamista ja aika valmistautumiseen tuntui riittävän hyvin. Laulut ja niihin liittyvät liikkeet olivat vetäjille tuttuja TunneMusiikki -kursseilta. Laulut olivat *Arvon mekin ansaitsemme*, *Mummo kanasensa niitylle ajoi*, *Nyt tuulet nuo viestin jo toivat*, *Körö körö kirkkoon* ja *Muurari*. Lähes kaikki laulun sanat löytyivät Eläkeliiton omasta laulukirjasta ja loput sanat muistuteltiin mieliin toistamalla ne vetäjän perässä. Järjestely tuntui toimivan hyvin.

Vetäjät pyysivät minua säestämään pianolla kaksi laulua. Säestys toi vaihtelua lauluihin ja ihmiset lauloivat reippaammin mukana. Lisäksi lauluihin liitetyt liikkeet tuntuivat piristävän enemmän kuin laulut ilman liikkeitä. Ainakin niistä syntyi keskustelua ryhmäläisten välillä. Erityisesti yhteisen narun käytöstä ja sen kanssa tehdyistä liikkeistä laulussa *Nyt tuulet nuo viestin jo toivat* tunnuttiin tykkäävän. Ryhmästä kuului huudahdus ”Tämähän oli hauskaa” ja monia hymyilytti.

Toisella havainnointikerrallani vetäjistä toinen piti musiikkihetken. Tilanne eteni samalla tavalla kuten edelliselläkin kerralla. Aluksi paikalla oli pienempi joukko – yhdeksän osallistujaa – mutta vähitellen heitä tuli tunnin kuluessa parikymmentä lisää. Laulut olivat samoja kuin edellisellä kerralla, mutta tällä kerralla lauluja laulettiin ja leikittiin vain kolme: *Arvon mekin ansaitsemme*, *Mummo kanasensa niitylle ajoi* ja *Nyt tuulet nuo viestin jo toivat*. Laulujen kanssa taputeltiin, tömisteltiin, seistiin, liikuttiin, huiskuteltiin ja tehtiin yhteisiä liikkeitä pitkän narun kanssa. Osallistujat olivat tyytyväisen näköisiä, mutta ajoissa tulleet saivat odotella pitkään muita osallistujia ja musiikkihetken aloitusta. Yhteislaulujen jälkeen esiintyi vielä eläkeläisten lauryhmä, joka esitti kolme suomalaista laulua.

Musiikkitoiminta näytti luovan positiivista ilmapiiriä ryhmään ja erityisesti tuttuihin lauluihin liitetyt uudenlaiset liikkeet saivat ryhmäläiset hymyilemään. Yhdessä tehdyt liikkeet tukivat yhdessä tekemistä ja ryhmäläisten osallistumista.

Havainnoija voi antaa tilanteen ohjata vahvasti havaintojaan ja kysymyksiään sekä mennä vapaasti tilanteen mukana. Tutkija voi myös seurata tarkasti ja noudattaa etukäteen laadittua havainnointisuunnitelmaa. (Eskola – Suoranta 2009: 103.) Itse olin tutkijana vapaasti tilanteissa ilman tarkkoja etukäteissuunnitelmia. Kirjoitin ryhmäkertojen jälkeen lyhyet muistiinpanot tilanteista ja huomioistani. Muistiinpanojen tekemistä voi jo kutsua eräänlaiseksi esianalyysiksi. Kaikesta ei tarvitse pitää kirjaa vaan huomioidaan se, mikä tutkimuksen kannalta on oleellista. Tutkija voi järkeä käyttäen valikoida keskeisen aineiston muistiinpanoiksi. (Grönfors 2007: 162–163.)

5.3 Teemahaastattelu ja sisällönanalyysi

Valitsin haastattelumenetelmäksi teemahaastattelun, sillä siinä haastateltava pääsee halutessaan puhumaan varsin vapaamuotoisesti, mutta sovittujen teemojen ansiosta jokaisen haastateltavan kanssa käsitellään samat aihepiirit. Teemojen avulla aineistoa on myös helpompi käsitellä ja analysoida. Teemahaastattelussa määritellään etukäteen haastattelun aihepiirit, mutta siitä puuttuu strukturoidulle haastattelulle tyypillinen tarkka kysymysten muoto ja järjestys. (Eskola – Suoranta 1999: 87–88.) Siinä käytetään etukäteen valittuja teemoja ja niihin liittyviä tarkentavia kysymyksiä (Tuomi – Sarajärvi 2009: 75). Teemahaastattelu on yksi tunnetuimmista puolistrukturoiduista haastattelu-muodoista (Tiittula – Ruusuvuori 2005: 11).

Kun tiedetään haastateltavien ikä, on tärkeää perehtyä siihen aikakauteen ja ajanjaksoon, jolloin haastateltavat ovat olleet lapsia ja nuoria. Yli 65-vuotiaiden nuoruusaikaan on liittynyt vahvasti sota- ja pula-aika. (Elo – Isola 2008: 218.) Opinnäytetyöni haastateltavat ovat eläneet lapsuuttaan ja nuoruuttaan juuri tuona aikana. Yhteiskunnassa tapahtuneiden muutosten ja ihmisten kokemusten tiedostaminen auttavat ymmärtämään myös haastateltavien tilannetta kokonaisvaltaisemmin (Elo – Isola 2008: 218).

Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä antaa haastateltavalle mahdollisuuden tuoda vapaasti esille itseään koskevia asioita. Haastattelu auttaa myös tuomaan esiin hyvin erilaisia kokemuksia ja mielipiteitä (Elo – Isola 2008: 215). Siinä korostetaan ihmisen roolia aktiivisena osapuolena ja merkitysten luojana. Haastattelu antaa mahdollisuuden

selventää ja syventää haluttua aihetta. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 35). Toisaalta Hirsjärven ja Hurmeen (2008: 35) mukaan esimerkiksi haastattelun luotettavuutta voi heikentää haastateltavan paine antaa sosiaalisesti sopivia vastauksia. Lisäksi haastatteluaineiston analysointi, tulkinta ja raportointi on usein haastavaa, sillä mitään valmista kaavaa niihin ei ole. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 35).

Teemahaastattelun avulla kerätty aineisto on usein runsas ja sen elämänläheisyys tekee analyysivaiheen mielenkiintoiseksi, mutta myös haastavaksi. Teemoittelun avulla voidaan tarkastella aineistosta nousevia piirteitä, jotka ovat yhteisiä useammalle haastateltavalle ja ne voivat pohjautua teemahaastattelun teemoihin. Lisäksi esille nousee usein muita teemoja, jotka syntyvät tutkijan haastatteluaineiston tulkinnoista. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 173.)

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole paljon standardoituja tekniikoita, eikä yhtä oikeaa tai muita parempaa analyysitapaa. Analyysia voidaan kuitenkin Deyn (1993) mukaan kuvata kolmivaiheisena prosessina, johon kuuluu aineiston kuvailu, luokittelu ja yhdistely (Hirsjärvi – Hurmeen 2008: 145 mukaan). Kuvailussa pyritään kuvaamaan henkilöiden ominaisuuksia tai piirteitä ja luokittelussa jäsenetään aineistoa vertailemalla sen eri osia toisiinsa. Luokittelun avulla voidaan aineistoa myöhemmin tulkita sekä yksinkertaistaa ja tiivistää. Yhdistelyssä on tavoitteena löytää luokkien välille säännönmukaisuuksia tai samankaltaisuutta. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 145–150.)

Opinnäytetyöni haastatteluaineiston analyysissa hyödynsin aineistolähtöistä sisällönanalyysia, johon kuuluu kolme eri vaihetta. Ensin aineisto pelkistetään eli redusoidaan, jonka jälkeen se ryhmitellään eli klusteroidaan. Ryhmittelyn avulla luodaan teoreettiset käsitteet eli aineisto abstrahoidaan. Sisällönanalyysissa etsitään tekstin merkityksiä. Sillä pyritään saamaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Aineiston järjestämisen jälkeen tulee siitä vielä tehdä johtopäätöksiä, joiden tekemisessä pyritään ymmärtämään, mitä asiat tutkittavalle merkitsevät. Analyysin kaikissa vaiheissa pyritään ymmärtämään tutkittavia heidän näkökulmastaan käsin. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 103–104, 108, 113.)

5.4 Haastateltavien valinta

Ryhmän ensimmäisellä kokoontumiskerralla esittelin itseni ryhmälle ja jaoin ryhmäläisille saatekirjeen, jossa kerrottiin tarkemmin haastattelun tavoitteista ja sen teemoista

sekä nauhurin käytöstä haastattelun aikana (Liite 6). Lisäksi saatekirjeessä oli yhteystietoni, jotta halukkailla oli mahdollisuus ottaa minuun yhteyttä haastattelun sopimiseksi. Halukkaat saivat ilmoittautua myös ryhmän vetäjille, jotka ilmoittaisivat minulle haastateltavien yhteystiedot.

Sain heti seuraavana päivänä ryhmänvetäjältä haastatteluun ilmoittautuneiden nimet ja yhteystiedot sähköpostitse. Otin puhelimitse yhteyttä heihin, joiden puhelinnumero oli viestissä mainittu. Muille laitoin sähköpostia ja tiedustelin sopivaa haastatteluaikaa. Ehdotin haastattelun ajankohdaksi seuraavan musiikkiryhmän jälkeistä viikkoa, jolloin musiikkiryhmä olisi kokoontunut kaksi kertaa. Kaikille sopi ehdottamani viikko ja sain haastattelut nopeasti sovittua. Toteutin haastattelut helmikuussa kahden päivän aikana ja litteroin ne heti saman viikon aikana.

5.5 Haastattelun kulku

Haastateltavalle on tarjottava mahdollisuus valita itselleen mieluinen paikka haastattelulle. Haastattelijan on oltava valmis menemään haastateltavan kotiin ja hänen tulee myös voida tarjota haastateltavalle neutraalimpi paikka haastateltavan niin halutessa. (Eskola – Suoranta 1999: 92.) Usein kotona tehtävillä haastatteluilla on suurempi mahdollisuus onnistua, sillä tila on haastateltavalle tuttu ja turvallinen. Tärkeintä on, että haastateltava kokee paikassa olonsa varmaksi, haastattelutilanne on mahdollisimman rauhallinen eikä haastattelupaikka tuntuisi kovin vieraalta. (Eskola – Vastamäki 2007: 28–29.)

Haastattelupaikaksi ehdotin haastateltavien omaa kotia tai vaihtoehtoisesti paikkaa Eläkeliiton tiloissa. Lisäksi kaksi haastateltavista ehdotti omaa haastattelupaikkaa. Haastatteluista kaksi toteutin haastateltavien kodeissa, kaksi haastateltavien ehdottamissa paikoissa palvelukeskuksen kokoustilassa ja senioritalon yhteisissä tiloissa sekä yhden Eläkeliiton tiloissa. Kaikki haastateltavat olivat työelämästä vanhuuseläkkeelle siirtyneitä ja olleet yhtä uutta ryhmäläistä lukuun ottamatta Eläkeliiton yhdistyksen toiminnassa mukana vähintään vuoden ajan.

Kaikille haastateltaville sopi haastattelun nauhoitus. Ennen nauhoituksen aloittamista pyysin vielä luvan äänittämiselle ja lopuksi pyysin haastateltavan allekirjoituksellaan vahvistamaan saatekirjeessä olleen tutkimusluvan. Äänittämisessä käytin koululta lainaamani nauhurin lisäksi omalle tietokoneelleni lataamaani äänitysohjelmaa, jota lopul-

ta käytin litteroimisvaiheessa. Haastattelujen kestot vaihtelivat 7–16 minuutin välillä. Tein litteroinnin heti kaikkien haastattelujen jälkeen.

Haastattelutilanteet olivat rauhallisia ja haastateltavat keskustelivat avoimesti haastattelun teemoista. Kaikki haastattelut tapahtuivat kahden kesken, joten mitään ylimääräisiä häiriötekijöitä ei tilanteissa tullut vastaan. Ennen varsinaisen haastattelun ja nauhoituksen aloittamista keskustelimme vapaasti ja kerroimme itsestämme puolin ja toisin. Elon ja Isolan (2008: 220) mukaan keskustelu henkilökohtaisesta elämästä ja arkipäivän asioista lisää usein luottamuksellista ilmapiiriä haastattelutilanteissa. Mielestäni keskustelut vapauttivat ilmapiiriä ja laukaisivat ylimääräistä jännitystä, jota ainakin itse koin.

Varsinaisen haastattelun oli tarkoitus muistuttaa enemmän keskustelua kuin haastattelua. Pyrin korostamaan sitä, että aiheista saa keskustella vapaasti, eikä tarvitse miettiä, pysyykö keskustelu tarkasti kysytyssä asiassa. Osittain kokemattomuudestani johtuen keskustelut sujuivat kuitenkin mielestäni turhan kaavamaisesti. Vasta jälkeempäin tulin ajatelleeksi enemmän tarkentavia kysymyksiä, joita olisin voinut keskusteluissa hyödyntää.

Haastattelut sujuivat hyvin ja nopeammin kuin olin ajatellut, sillä olin varautunut keskimäärin puoli tuntia kestäviin haastatteluihin. En kuitenkaan ollut tehnyt esihaastatteluja, mikä vaikutti haastatteluajan virheelliseen arviointiin. Sain kuitenkin mielestäni tarvittavan aineiston ja vastaukset tutkimuskysymyksiini. Osa haastateltavista oli ennen haastattelun aloittamista epävarmoja siitä, ovatko he oikeita henkilöitä vastaamaan kysymyksiini. He eivät mielestään olleet tarpeeksi perehtyneitä musiikkiin ja epäröivät sitä, onko tästä työlleni mitään hyötyä. Korostin heille sitä, että kaikki vastaukset ovat tärkeitä riippumatta omasta musiikkitaustasta ja perehtyneisyydestä aiheeseen. Olin maininnut asiasta myös saatekirjeessä (Liite 6) niin kuin usein on tapana tehdä (Elo – Isola 2008: 218).

6 Tulokset

Haastatteluaineiston analyysi- ja tulkintavaiheessa lähdin tarkastelemaan vastauksia laatimieni haastattelun teema-alueiden mukaisesti. Aineistolähtöisessä analyysissä valitaan aineistosta analyysiyksiköt, joita tarkastelemalla muodostetaan aineistosta teoreettinen kokonaisuus. Analyysiyksiköksi valitsin virkkeen. Aineistolta etsitään vastauksia tutkimuskysymyksiin ja kysymyksiin vastaavia ilmauksia ryhmitellään niitä yhdistäviin luokkiin. Luokille annetaan niiden sisältöä kuvaava nimi ja analyysia jatketaan yhdistämällä luokkia toisiinsa. Merkityskokonaisuuksia etsitään yhteenkuuluvuuden ja samankaltaisuuden perusteella. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 95, 101–102.)

Lähdin etsimään aineistosta virkeitä, joita kokosin niitä yhdistävän tutkimuskysymyksen alle. Aluksi luin aineistoa läpi monta kertaa ja merkitsin samaan teemaan liittyviä virkeitä samoilla väreillä. Vastauksia tutkimuskysymyksiini löytyi myös muiden teema-alueiden sisältä ja niitä merkitsin muistiin aineistotekstin sivumarginaaliin. Vastaukset pelkistin lyhyiksi ilmaisuiksi ja ilmaisut yhdistin aluksi niitä kuvaaviksi alaluokiksi. Alaluokat yhdistin niitä kuvaaviksi laajemmiksi yläluokiksi ja yläluokista muodostin tutkimuskysymyksen mukaisen yhdistävän luokan. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 101.)

Jaottelin haastatteluaineiston kolmeen aineistoa yhdistävään luokkaan haastattelun teema-alueita ja tutkimuskysymyksiä huomioiden. Luokiksi muodostuivat Kokemukset musiikkitoiminnasta, Aistivammojen huomioiminen ja Toiveita musiikkitoimintaan. Seuraavissa alaluvuissa kuvailen aluksi musiikin merkitystä ja harrastuneisuutta haastateltavien elämässä. Sen jälkeen olen koonnut sisällönanalyysin avulla haastatteluaineiston vastauksia taulukoiksi, joita avaan sanallisesti. Aineiston analyysitaulukot löytyvät kokonaisuudessaan liitteestä 7.

6.1 Musiikin merkitys ja harrastuneisuus

Kaikki haastateltavat kuuntelivat tai ovat elämänsä aikana kuunnelleet paljon musiikkia. Musiikkia käytettiin esimerkiksi rentoutumiseen ja sen kuuntelu inspiroi ja toimii tapana viettää vapaa-aikaa. Haastateltavista neljä mainitsi aktiivisesti kuuntelevansa radiosta kaikenlaista musiikkia ja yksi kertoi kuuntelevansa erityisesti kuorolaulua ja oopperaa. Lisäksi yksi haastateltava mainitsi suuresta määrästä kuunneltavia cd-levyjä kotona ja

mökillä. Yhden haastateltavan lapsi oli puolestaan tehnyt äänityksiä omien lastensa soitosta ja niitä haastateltava mielellään kuuntelee.

Kaksi haastateltavista oli aikaisemmin soittanut jotakin soitinta: toinen pianoa ja harmonikkaa, toinen mandoliinia ja harmonia. Kukaan ei maininnut tällä hetkellä harrastavansa musiikkia kuuntelun lisäksi muulla tavoin. Yhdellä oli vielä toiveena virittää uudelleen aiemmin opittu soittotaito. Haastateltavista kolme oli laulanut aikaisemmin pyhäkoulussa, koulun kuorossa tai muissa kuoroissa ja lauluryhmissä sekä kirkossa. Kaksi toi esille musiikin käytön omien lasten kanssa päiväkodissa tai kotona heidän ollessa pieniä.

Haastateltavista kolme mainitsi erityisesti pitävänsä laulamista, mutta he pohtivat laulutaitonsa riittävyttä aikaisempien kokemustensa perusteella.

”...kontrolli oli niin kova, että vaikka mielellään laulais niin ei voi toisten takia laulaa.” (H2)

”olen mukana ollu ja yrittänyt kaikkea, mutta voin vain olla sitä mieltä, etten oikein ole laulaja...” (H1)

”koulussa oli kuoro... kuoroharrastus, mutta sen jälkeen mä en oo sitte kuorossa... On mieli tehny, mutta oon ajatellu, että ei mun ääni enää oo semmonen, että... että se kelpais... kun ei hallitse sitä enää samalla lailla iän mukana.” (H3)

TunneMusiikki -toiminnan tarkoituksena on antaa kaikille mahdollisuus ja edellytykset osallistua musiikkitoimintaan riippumatta omasta musiikkitaustastaan ja osaamisestaan. Motivaation tulisi olla laulamisen lähtökohtana. Samalla innostusta ja halua oppia pitäisi tukea kaikin tavoin. Kaikki haastateltavat olivat kiinnostuneita musiikista ja sen käytöstä myös yhdistyksen ryhmän toiminnassa.

6.2 Kokemukset musiikkitoiminnasta

Opinnäytetyöni pääkysymyksenä on kokemukset TunneMusiikki -toiminnasta. Olen koonnut taulukkoon vastauksista sisällönanalyysin avulla luokkia, joihin liittyy myös motiivit osallistua toimintaan (Taulukko 1). Yhdistävänä luokkana on *Kokemukset musiikkitoiminnasta*.

Taulukko 1. Haastateltavien kokemukset musiikkitoiminnasta

Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Musiikin ja liikunnan yhdistäminen	Emotionaalinen merkitys	Kokemukset musiikkitoiminnasta
Positiivinen kokemus		
Liikunta innostajana	Fyysinen merkitys	
Liikunnan hyödyt		
Uusia asioita	Uuden oppiminen	
Yhdessäolo	Sosiaalinen merkitys	
Mukaan tulemisen helppous		
Liikkumisen vaikeus	Esteettömyys	

Vastauksissa korostuivat musiikkitoiminnan Emotionaalinen merkitys ja Fyysinen merkitys. Emotionaalisiin merkityksiin kuuluvat hyvänä koettu liikunnan ja musiikin yhdistäminen sekä positiiviset tunteet toimintaa kohtaan. Fyysisiin merkityksiin kuuluvat liikunnasta saatavat hyödyt ja liikunta ryhmään osallistumisen ja ylipäättään liikkeelle lähtemisen motiivina. Yhdistyksen toiminnassa on aikaisemmin ollut musiikkia ja liikunta kuuluu toimintaan tälläkin hetkellä. Niiden yhdistäminen musiikkiin ja erityisesti lauluun on kuitenkin uusi asia.

Musiikin ja liikunnan yhdistäminen muodostui ajatuksesta viedä tämänkaltaista toimintaa yleensä ikäihmisille ja siitä kokemuksesta, että ryhmä tuntui innostuvan liikkeiden yhdistämisestä tuttuihin lauluihin. Liikkeet koettiin myös kuvaavan hyvin musiikkia ja sen vaihteluita. Haastatteluissa nousi esiin, että tämänkaltaista musiikkitoimintaa

jotkut pitävät myös lapsellisena. Ketään haastateltavista se ei kuitenkaan häirinnyt, vaan he pitivät toimintaa hyvänä ja tärkeänä. Se tuo mukavaa vaihtelua, herättää muistoja ja liikunnan mukana laulaminen tuntui erityisen hyvältä.

Positiiviseen kokemukseen liittyi ajatuksia siitä, että aina voi olla mukana kun toimintaa järjestetään. Toiminta koettiin mielenkiintoiseksi eikä sen jatkumiselle nähty mitään esteitä. Yhdessä haastattelussa tuli esille kokemus toiminnan pinnallisuudesta, mutta siitä huolimatta toiminta koettiin hyväksi. Ajatuksia herätti yhdessä haastattelussa musiikkitoiminnan kesto ja ajankohta ryhmän muuhun toimintaa nähden.

Fyysisen merkityksen kohdalla alaluokka **Liikunta innostajana** muodostui liikunnan erilaisista merkityksistä. Liikunta musiikkituokiossa voi innostaa ryhmäläisiä liikkumaan muullakin ajalla ja se voi toimia motiivina osallistua musiikkituokioon. **Liikunnan hyödyissä** nousi esille liikunnan vaikutus hartiakivun lievittäjänä, hyvä vaihtelu pelkälle istumiselle ja liikkeiden liittyminen jollakin tavalla musiikin tunnelmaan ja sisältöön.

Emotionaalisen ja fyysisen merkityksen lisäksi toiminnalla oli Sosiaalinen merkitys, johon liittyvät **Yhdessäolo** ja **Mukaan tulemisen helppous**. Yhdessäoloon liittyi ryhmän yhteishengen pohtiminen ja ystävien löytymisen tärkeys. Vastauksissa painottui ryhmän yhtenäisyys ja kokemus siitä, että on tervetullut uutenakin jäsenenä mukaan. Eläkeliiton ryhmään kuuluminen ja toimintaan osallistuminen kertoo jo valikoituneesta joukosta aktiivisia ihmisiä.

Uuden oppimisessa tuli esille, että haastateltavista kolmelle liikkeiden yhdistäminen musiikkiin oli uusi asia, mitä ei ollut aikaisemmin tehnyt tai kokeillut. Ryhmänkin toiminnassa asia oli uusi. Yhdessä vastauksessa pohdittiin millaiseen toimintaan haluaisi itse vanhempana osallistua. Ajatuksena oli, että toimintaan osallistuminen tällä hetkellä vaikuttaa myös siihen miten toiminnan kokee iäkkäämpänä ja mitä myöhemmin osaa toivoa. Musiikkitoiminnasta yksi haastateltava käytti käsitettä musiikkiterapia, jota ihminen voisi tarvita silloin, kun on muiden avun varassa.

Esteettömyys nousi esille kahdessa haastattelussa. Pöytä hankaloitti ylösnousua ja rajoitti liikkumista. Liikkeet tuntuivat hyviltä, mutta niitä voi tehdä vain pienimuotoisesti haastateltavan kokemuksen mukaan. Lisäksi suuressa ryhmässä liikkeet ja liikkuminen koettiin hankalaksi.

6.3 Aistivammojen huomioiminen

Opinnäytetyön ensimmäisenä alakysymyksenä oli miten ryhmäläisten erilaisuus ja aistivammaisuus koetaan. Aloitin aiheesta kysymällä haastateltavilta miten heikentyntä näköä tai kuuloa on musiikkitoiminnassa huomioitu. Taulukon 2 yhdistäväksi luokaksi muodostui *Aistivammojen huomioiminen*, sillä koin sen hyväksi lähtökohdaksi alakysymyksen pohtimiselle ja analyysille.

Taulukko 2. Aistivammojen huomioiminen

Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Yhdessä tekeminen	Vuorovaikutus	Aistivammojen huomioiminen
Mallin antaminen		
Tuttuja leikkejä	Tuttuus	
Äänen kuuluvuus	Kuulon huomioiminen	
Kuulemisen haasteet		
Vaikutus osallistumiseen	Näön merkitys	
Ei havaintoja	Havainnot	

Haastateltavista kahdella oli omia kuulemisen haasteita. Toisella oli käytössä kuulolaite ja toisella vaikeuksia erottaa puhetta suuressa ihmisjoukossa ja hälinässä. Näkemisen haasteita ei ollut haastateltavista kellään.

Kysyin haastateltavilta, miten heidän mielestään heikentynyt näkö tai kuulo musiikki-ryhmässä huomioidaan vai huomioidaanko sitä. Annoin myös esimerkkejä mitä huomioiminen voisi tarkoittaa, esimerkiksi erilaisia yhdessä tehtäviä liikkeitä ja huivien tai köyden käyttöä. Kysymys tuntui aluksi hankalalta, mutta ehdotukset ja esimerkit auttoivat vastaamisessa.

Kokemukset aistivammojen huomioimisesta musiikkitoiminnassa liittyivät vahvasti Vuorovaikutukseen ja Kuulon huomioimiseen. Vuorovaikutukseen kuuluvat **Mallin antaminen** ja **Yhdessä tekeminen**, jotka helpottivat mukana pysymistä. Mukana pysymistä helpottivat myös sen kertominen, mitä tehdään ja liikkeiden yksinkertaisuus. Kuulon huomioimiseen liittyivät **Äänen kuuluvuus** ja **Kuulemisen haasteet**. Kuulo koettiin erityisen tärkeäksi tekijäksi ryhmään osallistumisen kannalta. Heikentyneen kuulon koettiin haittaavan osallistumista. Riittävän kuuluvaksi mainittiin lauluryhmän esitys, mutta muuten äänen kuuluvuus olisi saanut ryhmänvetäjällä olla voimakkaampi. Yksi haastateltava koki, että kuulemisen vaikeuksiin oli vaikea saada ryhmältä tukea ja apua.

Heikentyntä näköä ei puolestaan koettu lainkaan ryhmään osallistumisen esteenä tai haittatekijänä. Kuitenkin sokeus nähtiin hankaloittavaksi tekijäksi. Kenelläkään ryhmäläisistä ei kuitenkaan ollut kokemusta heikentyneen näön tai sokeuden vaikutuksista musiikkitoimintaan osallistumiselle. Yksi haastateltava kertoi lauluissa käytettyjen leikkien olleen tuttuja, sillä hän on samoja leikkejä leikkinyt omien lastensa kanssa. Hän koki tuttujen liikkeiden olevan yksi tekijä aistivammojen huomioimisessa. Haastateltavista yksi ei ollut havainnut lainkaan aistien erityistä huomioimista musiikkitoiminnassa.

Kysyin haastateltavilta miten he kokevat sen, että ryhmäläiset ovat erilaisia ja toimintakyky on erilaista. Kaikkien haastateltavien mielestä ryhmässä tulee voida olla erilaisia ihmisiä ja erilaisella toimintakyvyllä ei tulisi olla mitään merkitystä ryhmään osallistumisen kannalta. Kaikki kokivat hyvänä asiana sen, että ryhmässä on toimintakyvyltään erilaisia ihmisiä. Kuitenkin haastatteluissa tuli esille myös se, että toimintakyvyn laskiessa ei ryhmään osallistuminen ole helppoa ja silloin osallistumista jopa vältetään. Ryhmään osallistumisen vaikeus nähtiin yhdessä haastattelussa heterogeenisyytenä ja yhteishengen puuttumisena. Toiveena oli heikkokuntoisen mukaan pyytäminen esimerkiksi etukäteen soittamalla. Tällainen huomioiminen koettiin tärkeäksi.

Haastatteluissa kävi ilmi, että eläkeläisten parissa ei ole mitenkään itsestään selvää, että aistivammaiset huomioidaan. Suurin haaste oli yksinkertaisten asioiden kuten kuuluvan äänen huomioiminen. Lisäksi ryhmäläisten istumapaikoilla ja -järjestyksellä koettiin olevan merkitystä. Jos esiintyjä tai ryhmänvetäjiä ei kunnolla nähty, oli sanoista ja puheesta vaikea saada selvää.

6.4 Toiveita musiikkitoimintaan

Toinen opinnäytetyöni alakysymys oli minkälainen tarve aistit huomioivalle musiikkitoiminnalle on vanhustyössä. Lähestyin kysymystä toiveiden kautta ja kysyin haastateltavilta minkälaisia toiveita heillä olisi jatkossa musiikkitoiminnalle, jossa huomioidaan heikentynyt näkö ja kuulo. Olen koonnut vastaukset Taulukkoon 3.

Taulukko 3. Toiveita musiikkitoimintaan.

Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Vetäjän ominaisuudet	Musiikkitoiminnan laatu	Toiveita musiikkitoimintaan
Laulujen valinta	Musiikkitoiminnan sisältö	
Värien yhdistäminen		
Ei esteitä	Esteettömyys	

Haastatteluissa kävi ilmi, että Eläkeliiton ryhmän toimintaan on aina toivottu mukaan myös yhteislauluja. Tarvetta siis musiikkitoiminnalle ja yhteislauluille ainakin tässä ryhmässä on. TunneMusiikki -toiminta sai myös pääosin kiitosta kaikilta haastateltavilta. Toiveet painottuivat musiikkitoiminnan **Vetäjän ominaisuuksiin** ja **Laulujen valintoihin**. Vetäjän ominaisuudet liittyvät Musiikkitoiminnan laatuun ja laulujen valinnat Musiikkitoiminnan sisältöön.

Musiikkitoiminnan laadussa mainittiin kuuluvan ja selkeän äänen merkityksestä. Tärkeäksi koettiin myös vetäjän katsominen suoraan kohti ryhmäläisiä. Lisäksi mukaan pyytämisen erityisesti heikkokuntoisen kohdalla katsottiin tärkeäksi, mikä tuli ilmi jo edellisessä alaluvussa aistivammojen huomioimisen yhteydessä. Musiikkitoiminnan sisältöön liittyi toiveet helpoista ja tutuista lauluista, joihin yhtyminen olisi helppoa.

Yhdessä haastattelussa nousi esiin toive **Värien yhdistämisestä** musiikkitoimintaan. Ajatuksena oli, että värit voisivat kuvata musiikin erilaisia tunnelmia ja kehittää mielikuvitusta. Värejä voisi esimerkiksi heijastaa videotykillä valkokankaalle. Vaihtoehtoina väreille oli äänitehosteet ja niiden hyödyntäminen. Ääni voisi olla musiikkia ilman sanoja ja sen avulla voisi jokainen itse mielessään kuvitella esimerkiksi musiikkiin liittyviä värejä.

Esteettömyys koettiin tärkeäksi asiaksi musiikkitoiminnassa. Olisi hyvä, että liikkeiden tiellä ei olisi mitään esteitä. Vapaa tila, jossa ryhmäläiset ovat piirissä tai rivissä tuli yhtenä kehittämisehdotuksena.

Ryhmän homo- ja heterogeenisyydestä keskusteltaessa tuli yksi maininta vertaisjoukon kaipuusta. Vaikka toisaalta ryhmäläisten ja toimintakyvyn erilaisuus koettiin hyvänä asiana, kaivattiin myös yhtenäistä vertaisjoukkoa. Tällä tarkoitettiin jollakin tavalla samalla aaltopituudella olemista. Suuressa ryhmässä on aina haasteena saada luotua sellainen ilmapiiri ja tunnelma, jossa jokainen viihtyy. Lämmin ja hyväksyvä ilmapiiri on kuitenkin viihtymisen kannalta tärkeä asia ja siihen on myös ryhmänvetäjillä mahdollisuus vaikuttaa.

Yksi haastateltava toi esille toiminnan toteutuksen mahdollisuudet erilaisissa ympäristöissä, esimerkiksi ulkona puistoissa, koulujen pihilla tai kirjastoissa. Ajatuksena oli, että erilaisista ympäristöistä tehtäisiin sopivia ja ne soveltuisivat niin lapsille kuin ikäihmisillekin. Esille nousi lisäksi yleisesti vapaana olevat tilat ja niiden hyödyntäminen, joihin liittyy kysymyksiä esimerkiksi siitä, kuka vastaa tilasta ja kuka sitä valvoo, kuka siivoaa, mitä kuluja tulee ja kuka maksaa vuokran.

Yksi ajatus liittyi myös musiikkitoiminnan ja sukupolvien välisen kanssakäymisen ja vuorovaikutuksen yhdistämiseen. Samat liikkeet, joita tehtiin TunneMusiikki -toiminnassa sopisi hyvin myös lasten kanssa tehtäviksi. Ideana oli, että voisi järjestää tilaisuuksia ja tapahtumia esimerkiksi isovanhemmille ja lapsenlapsille. Samalla vanhemmat saisivat hetken hengähdystauon lastenhoidosta.

7 Johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyössäni halusin haastattelujen ja havainnoinnin avulla selvittää, miten aiste- ja erityisesti huomioiva musiikkitoiminta koetaan ja onko Eläkeliiton TunneMusiikki -projektin toiminnalle tarvetta vanhustyön kentällä. Taustakirjallisuuden perusteella voi jo todeta, että toiminnan toteuttamiselle ja sen kehittämiseksi ikäihmisten parissa on tarvetta. Opinnäytetyön haastattelu- ja havainnointiaineisto tukevat myös tätä tarvetta yhden eläkeläisryhmän kohdalla.

Viidestä haastateltavasta kahdella oli omia kuulemisen haasteita, mutta näkemisen haasteita ei ollut haastateltavista kellekään. Kaikki haastattelemani ryhmäläiset olivat kuunnelleet elämänsä aikana paljon musiikkia ja musiikilla oli merkittävä rooli heidän elämässään. Tutkimustenkin mukaan suurimmalle osalle ikäihmisistä musiikki merkitsee paljon ja musiikkia kuunnellaan päivittäin (Cohen – Bailey – Nilsson 2002: 92; Laukka 2007: 230). Kuulon alenemisen myötä yksi haastateltava koki musiikin merkityksen elämässään lisääntyneen. Haastateltavista kolme mainitsi pitävänsä erityisesti laulamista, mutta he epäilivät laulutaitoaan ja sen riittävyttä. Kaikki olivat kuitenkin kiinnostuneita TunneMusiikki -toiminnasta ja kokivat sen mielenkiintoisena ja hyvänä.

Punkanen (2011:54) on esittänyt mallin musiikin monialaisista vaikutuksista ihmiseen (Kuvio 1). Opinnäytetyöni haastatteluissa ilmeni kaikkia tämän mallin mukaisia vaikutuksia TunneMusiikki -toiminnasta haastateltavien kokemusten mukaan.



Kuvio 1. Musiikin monialaiset vaikutukset (mukaillen Punkanen 2011: 54).

Erityisen hyvänä haastateltavat kokivat liikunnan ja musiikin yhdistämisen, mikä oli uusi asia ryhmän toiminnassa ja suurimmalle osalle haastateltavista muutenkin. Liikkeet helpottivat lauluissa mukana pysymistä ja ne virkistivät monella tapaa. Liikkeiden toteutus oli kuitenkin välillä hankalaa edessä olleiden pöytien vuoksi ja kehittämisehdotuksena tulikin ryhmäläisten asettuminen piiriin tai riveihin vapaaseen tilaan.

Kaikki haastateltavat kokivat hyvänä asiana sen, että musiikkitoiminnassa on mukana toimintakyvyiltään erilaisia osallistujia. Kuitenkin kuulon heikentyminen nähtiin osittain hankalana ja haastavanakin asiana ryhmään osallistumisen kannalta. Kuuluva ääni ja vetäjän katsominen suoraan kohti ryhmäläisiä koettiin tärkeäksi ja siihen osa toivoi kiinnitettävän jatkossa enemmän huomiota. Heikentynyt näkö ei puolestaan haastateltavien mielestä ollut haittaava tai häiritsevää tekijä musiikkitoimintaan osallistumisessa. Sokeus kuitenkin nähtiin hankaloittavana tekijänä, mutta siitä ei ollut kenelläkään kokemuksia. Haastatteluissa tuli esille myös se, että toimintakyvyn laskiessa ryhmään osallistuminen ei välttämättä ole helppoa ja silloin osallistumista jopa vältetään. Sellaisessa tilanteessa toivottiin vetäjän puuttuvan asiaan esimerkiksi puhelinsoitolla etukäteen ja pyytämällä mukaan.

Ryhmän yhtenäisyydestä syntyi keskustelua ja se koettiin hyvin tärkeäksi tekijäksi ryhmään osallistumisessa. Pääasiassa ryhmä koettiin yhtenäiseksi ja sellaiseksi, johon on helppo tulla uutenakin jäsenenä mukaan. Kuitenkin kokemuksia oli myös ryhmän heterogeenisyydestä, millä tarkoitettiin ryhmäläisten erilaisia toiveita ryhmän sisällöstä ja yhteishengen haasteita. Ryhmän vertaistuki koettiin tärkeäksi asiaksi ja yhdessä haastattelussa toivottiin sitä ryhmältä enemmän. Vertaistukea on määritelty muun muassa samankaltaisuutena, yhteenkuuluvuutena sekä tuen ja tiedon saamisena (Mikkonen 2011: 206). Kysymys ryhmän yhtenäisyydestä liittyy mielestäni myös vertaistuen kokemiseen.

Musiikkitoiminnan kestosta ja ajankohdasta oli puhetta yhdessä haastattelussa. Ajatuksia syntyi siitä, olisiko musiikkitoiminta parempi pitää kokonaan erillään ryhmän muusta toiminnasta. Toisaalta pienen musiikkihetken on moni kokenut hyväksi ennen muuta ryhmän toimintaa. Kaikki eivät kuitenkaan ole musiikkituokiosta innostuneet, joten erilliselle tuokiolle olisi myös perusteita. Silloin tuokion voisi helpommin toteuttaa myös pidempikestoisempaan.

TunneMusiikki -toiminnassa käytetyt tutut yhteislaulut saivat kiitosta kaikilta haastateltavilta ja niitä toivottiin käytettävän jatkossakin. Laulut olivat haastateltaville tuttuja heidän lapsuus- ja nuoruusvuosiltaan, jolloin musiikin ja musiikillisen järjestelmän omaksuminen on Ahosen (2004: 84) mukaan aktiivisinta ja tehokkainta. Kappaleen tunteminen edistää musiikista nauttimista (Ahonen 2004: 134).

TunneMusiikki -toiminta antoi uusia kokemuksia ja se koettiin hyväksi ja sopivaksi tavaksi toimia ikääntyneiden parissa. Yhden haastateltavan mukaan osa ryhmäläisistä kokee tämänkaltaisen toiminnan lapsellisena. Musiikkitoiminnan todettiin kuitenkin olevan hyvä tapa luoda yhdessäolon mahdollisuuksia ja Soshensky (2010) onkin todennut musiikin hyvinvointivaikutusten liittyvän yhteisöllisiin positiivisiin ihmissuhteisiin.

7.1 Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu

Eettiset kysymykset liittyvät kaikkiin opinnäytetyön vaiheisiin. Aihetta tulee tarkastella tieteellisen tiedon etsimisen lisäksi siitä näkökulmasta, miten se mahdollisesti parantaa tutkittavien inhimillistä tilannetta. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 20.) Haastateltavien mahdollisuus kertoa avoimesti kokemuksistaan musiikkitoiminnasta ja toiveistaan antoi heille tilaisuuden olla mukana kehittämässä ikäihmisten musiikkitoimintaa.

Työn eettiseen sisältöön kuuluu tutkittavien suostumuksen lisäksi luottamuksellisuus ja mahdollisten tutkittaville haastatteluista aiheutuvien seurausten pohtiminen. Eettiset näkökulmat nousevat erityisesti haastatteluun liittyvästä vuorovaikutussuhteesta (Elo – Isola 2008: 221). Lisäksi eettiset kysymykset analyysivaiheessa liittyvät esimerkiksi siihen miten syvällisesti aineisto analysoidaan. Työn tekijän eettinen velvollisuus on esittää niin varmaa ja todennettua tietoa kuin mahdollista. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 20.)

Olen työssäni pyrkinyt käyttämään yleisesti hyväksytyjä ja tieteelliselle tiedolle ominaisia tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Olen huomionnut muiden tutkijoiden saavutuksia sekä pyrkinyt suunnittelemaan, raportoimaan ja toteuttamaan työtäni tieteellisen tiedon tavoitteiden mukaisesti. Annoin tutkimukseen osallistuneille tiedon työn tavoitteesta, sen tekemisestä, haastatteluaineiston käsittelystä ja säilyttämisestä. Pyysin myös kaikilta haastateltavilta tutkimusluvan (Liite 6) ja sopimus opinnäyteyhteistyöstä tehtiin Eläkeliiton ja koulumme välillä (Liite 8). Olen noudattanut salassapito- ja vaitiolovelvollisuutta henkilökohtaisten tietojen osalta ja poistanut haastatteluaineistosta mahdolliset haastateltavan suorat tai epäsuorat tunnistetiedot. En ole myöskään luo-

vuttanut haastatteluaineistoa eteenpäin ulkopuolisille tahoille. (Härkönen – Karhu – Konkka – Mikkola – Roivas 2011: 24–25.)

Opinnäytetyön luotettavuuteen liittyy myös haastatteluaineiston laatu. Hyvin suunniteltu haastattelurunko, teemoihin liittyvien lisäkysymysten pohtiminen ja haastattelupäiväkirjan pito vahvistavat aineiston laatua. Laatua parantaa myös haastattelun litteroiminen niin nopeasti kuin mahdollista. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 184–185.) Olin suunnitellut haastattelurungon opinnäytetyön työsuunnitelmavaiheessa ja koin sen hyväksi. Lisäkysymyksiä pohdin etukäteen, mutta niitä olisi voinut olla enemmän, sillä haastattelut olivat lyhyempiä kuin olin odottanut. Käytin myös haastattelupäiväkirjaa, johon merkitsin lyhyitä muistiinpanoja haastattelun kulusta. Haastattelut litteroin heti niiden tekemisen jälkeen.

Haastatteluaineiston laatuun olisin voinut kiinnittää enemmän huomiota. En ollut esimerkiksi tehnyt esihaastatteluja etukäteen. Osittain sen vuoksi yllätyin haastattelujen lyhyestä kestosta enkä osannut kysyä riittävästi tarkentavia kysymyksiä. Hirsjärven ja Hurmeen (2000: 72) mukaan esihaastatteluilla selviää muun muassa haastattelujen keskimääräinen pituus ja niillä voi testata haastattelurungon toimivuutta ja kysymysten muotoilua. Mielestäni sain kuitenkin vastaukset tutkimuskysymyksiini. Tärkeintä oli ensitunnelmat ja yleisvaikutelma toiminnasta, joka oli vasta alkanut.

7.2 Jatkotutkimusideoita

Musiikkia voi yhdistää monenlaiseen toimintaan ja sitä voi käyttää monipuolisesti erilaisissa tilanteissa. Opinnäytetyöni tutkimusaineistossa yhdistettiin laulu ja erilaiset liikkeet. Liikkeiden tukena hyödynnettiin myös pitkää narua tukemaan yhdessä toteutettuja liikkeitä. Haastatteluissa ilmeni kuitenkin toive esimerkiksi värien yhdistämisestä musiikkiin. Siinä olisi monia toteuttamisen mahdollisuuksia musiikkimaalauksesta kuvien heijastamiseen valkokankaalle. TunneMusiikki -kurssit sisältävät paljon tietoa ja toimintaa, jota vapaaehtoiset voivat omassa toiminnassaan hyödyntää. Esimerkiksi musiikkimaalaus ja värikkäiden huivien käyttö kuuluvat kurssien sisältöön. Tätä musiikkiin liittyvää erityyppistä toimintaa olisi mielenkiintoista tutkia vielä erityisesti aistivammaisten näkökulmasta.

Aistivammaisten äänen kuuluville saaminen on tärkeää, sillä heidän kokemuksistaan ja ajatuksistaan TunneMusiikki -kursseihin liittyvästä toiminnasta ei ole tällä hetkellä juuri-

kaan tietoa. He ovat kuitenkin TunneMusiikki -projektin erityinen kohderyhmä ja heitä kohdataan vanhustyössä paljon, joten tietoutta ja kokemuksia aistivammaisten kanssa toimimisesta tarvittaisiin lisää vanhustyön toimijoiden parissa. Ryhmän vetäjien kokemukset aistivammaisten kanssa toimimisesta olisi myös hyvä tutkimusaihe.

Tärkeä kysymys on vapaaehtoisten koulutus ja tukeminen toiminnan juurruttamiseksi jatkoa ajatellen. Vapaaehtoiset toimivat täysin omasta halustaan, omalla tavallaan ja omien aikataulujensa mukaan. Toisaalta uusien asioiden oppiminen ja omaksuminen on heillekin motivoivaa ja palkitsevaa. Vapaaehtoisten erityinen huomioiminen ja koulutuksen kehittäminen ovat varmasti toiminnan jatkumisen perusta, johon on syytä kiinnittää huomiota ja varattava resursseja. Vapaaehtoisten verkostoituminenkin olisi tärkeää. Esimerkiksi TunneMusiikki -peruskurssiin sisältynyt kurssilaisten yhteinen musiikki-tuokio palvelutalossa toimi hienosti ja sai paljon positiivista palautetta yleisöltä. Mahdollisuuksia samanlaisen tuokion järjestämiseen ja toteuttamiseen myöhemminkin voisi hyvin miettiä toimivan verkoston avulla.

Toinen tärkeä kysymys liittyy mahdollisuuteen kouluttaa vapaaehtoisten lisäksi vanhustyön ja musiikin ammattilaisia mukaan toimintaan. On paljon musiikista kiinnostuneita vanhustyöntekijöitä, joten heidän koulutuksestaan olisi varmasti hyötyä niin työntekijälle itselleen kuin asiakkaille. Lisäksi musiikin ammattilaisia voisi hyödyntää koulutusten toteuttamisessa ja he saisivat välineitä kohdata heikentyneiden aistien kanssa eläviä ikäihmisiä. TunneMusiikki -projektin kohderyhmänä ovat kuitenkin vapaaehtoiset, joten hankerahoitusta ei voi tässä projektissa käyttää muuhun kohderyhmään.

7.3 Lopuksi

Pääsin seuraamaan Eläkeliiton TunneMusiikki -projektin toteutumista aivan sen alkuvaiheessa. Projektin on tarkoitus päättyä vuonna 2015, joten kurssien sisällöt ehtivät vielä kehittyä projektin aikana. On ollut mielenkiintoista seurata projektin toteuttamista ja pohtia TunneMusiikki -kurssien vaikuttavuutta ja niiden sisältöä.

Opinnäytetyön haastattelu- ja havainnointiaineiston perusteella voi todeta, että pienillä asioilla voi saada paljon aikaan kuulo- ja näkövammojen huomioimiseen liittyen. Aistivammaisten parissa on tärkeää huomioida kuuluva ja selkeä äänenkäyttö sekä katsekontakti. Tietoa aistivammaisuudesta tulee pitää esillä vanhustyössä sekä taide- ja

kulttuuritoiminnassa ja siinä keskeistä on toimiva yhteistyö näkö- ja kuulovammaisjärjestöjen kanssa.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä prosessi, jossa tärkeintä on oman kokemuksen mukaan ollut aiheen valinta ja sen rajaaminen. On tärkeää osata suhteuttaa aihe ja sen tavoitteet opinnäytetyölle varattuun aikaan ja opintopistemäärään, jotta siitä ei tulisi liian suuritöinen ja haastava. Pyrin löytämään selkeän aiheen, joka olisi helposti hahmotettavissa ja joka sopisi erityisesti itselleni. Aiheeseen tulee jaksaa paneutua ja syventyä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Koen, että aihevalintani oli omalta kohdaltani onnistunut ja sitä oli helppo lähteä työstämään.

Opinnäytetyöprosessiin on kuulunut turhautumisen hetkiä siitä, onko työssä mukana aiheeseen liittyvät tärkeät ja oleelliset asiat. Tietoa on valtavasti ja sen kokoaminen ei ole yksinkertaista. Koen kuitenkin, että työssäni käyttämäni lähteet ovat luotettavia ja monipuolisia. Olen mielestäni saanut nostettua työni kannalta esiin tärkeitä asioita ja näkökulmia erityisesti musiikin hyvinvointivaikutuksista, kolmannen iän käsitteestä ja aistivammaisuudesta. Aistivammaisuuteen liittyen olisin mielelläni pohtinut laajemmin aistivammaisten kokemuksia musiikista ja aistivammaisuuden vaikutusta musiikin kokemiseen, mutta päädyin lopulta siihen, että ne olisivat kokonaan oman opinnäytetyön aiheita. Olisi kuitenkin mielenkiintoista selvittää, merkitseekö musiikki aistivammaisille jotakin muuta kuin muille ihmisille vai onko musiikilla sama merkitys aistivammoista riippumatta. Joka tapauksessa musiikki merkitsee eri ihmisille hyvinkin eri asioita.

Olin alunperin suunnitellut hankkivani opinnäytetyöni aineiston esimerkiksi palvelutalojen asiakkaista, joista suurin osa kuuluu TunneMusiikki -projektin varsinaiseen kohderyhmään. Aineistoni koostui kuitenkin kotona itsenäisesti asuvista, aktiivista elämää viettävistä eläkeläisistä. Opinnäytetyön tulokset olisivat todennäköisesti poikenneet nyt saamistani tuloksista, sillä musiikilla on erilainen merkitys riippuen iästä, elinolosuhteista ja asuinympäristöstä. Tarkoitukseni oli myös videoida musiikkiryhmiä, mutta musiikkitoiminnan kokeiluluonteisuuden vuoksi en kokenut videointia hyvänä ja välttämättä tarkoituksenmukaisena asiana. Ryhmäkertojen havainnointini perustuivat ensitunnelmien näkemiseen ja kokemiseen ryhmässä. Näitä ensikertojen havainnoiteja haastattelut syvensivät.

Musiikkitoiminta on paljon muutakin kuin pelkkä toiminnan sisältö, mikä ilmeni opinnäytetyöni tuloksissa. Ryhmähenkeen ja ilmapiiriin liittyvät asiat vaikuttavat paljon ryhmäs-

sä viihtymiseen. Niihin vaikuttavat puolestaan ryhmänvetäjän ryhmänohjaustaidot ja ryhmäläisten huomioiminen. Samalla kuitenkin sisältökin vaikuttaa ryhmän yhteishenkeen ja ryhmäläisten motivaatioon osallistua toimintaan.

Musiikkitoiminta edistää ikäihmisten hyvinvointia ja vahvistaa heidän omia voimavarojaan, mitkä tukevat onnistuvaa ikääntymistä. Sosiaali- ja terveysministeriön (2009) asettaman työryhmän mukaan ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä edistävän toiminnan yhtenä tavoitteena on kaventaa ikääntyneiden hyvinvointi- ja terveyseroja. Työryhmän mukaan tarvitaan sellaisia toimintamalleja, jotka tavoittavat paremmin niitä ihmisiä, joilla on suurempi riski syrjäytyä tuen, palvelujen ja mielekkään tekemisen ulkopuolelle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009: 13.) Eläkeliiton TunneMusiikki -projektin tavoitteena on saada toiminta kaikkien ihmisten ulottuville, joten se kuuluu mielestäni nimenomaan työryhmän mainitsemien toimintamallien joukkoon. Lisäksi työryhmä mainitsee järjestöjen täydentävän merkittävästi kuntien palveluvalikoimaa ja monet järjestöjen palvelut ovatkin siirtyneet osaksi kuntien palveluvalikoimaa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009: 55).

Aika musiikkitoiminnan kehittämistyölle on otollinen, sillä opetusministeriö, muut ministeriöt ja Raha-automaattiyhdistys ohjaavat ja lisäävät tukeaan kulttuurin ja taiteen terveyttä ja hyvinvointia edistäviin hankkeisiin (Liikanen 2010: 15). Liikasen (2010: 17) mukaan kolmannen sektorin merkitys tulevaisuudessa tulee edelleen kasvamaan ja kuntien tulisi tehdä tiiviimpää yhteistyötä tällaista toimintaa tuottavien järjestöjen ja yritysten kanssa.

Geronomi voisi hyvin omassa työyhteisössään kehittää ikäihmisten musiikkitoimintaa ja hyödyntää työssään TunneMusiikki -projektin yhteistyöverkostoja ja projektista saatuja tuloksia. Toivon, että jatkossa voisin itsekin geronomina olla esimerkiksi juurruttamassa TunneMusiikki -projektin toimintamallia tai olla mukana jossakin ikäihmisten musiikkitoimintaan liittyvässä projektissa ja hyödyntää siinä omaa musiikkiosaamistani.

Lähteet

Ahonen, Heidi 1994. Vuorovaikutus auttamisen välineenä. Helsinki: Kirjayhtymä.

Ahonen, Kari 2004. Johdatus musiikin oppimiseen. Helsinki: Finn Lectura.

Bungay, Hilary – Skingley, Ann 2008. The Silver Club Song Project 2008. Summary of a formative evaluation. Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health. Verkkodokumentti.

<<http://www.canterbury.ac.uk/Research/Centres/SDHR/Documents/FormulativeEvalSummary.pdf>>. Luettu 9.4.2013.

Cohen, Annabel – Bailey, Betty – Nilsson, Thomy 2002. The importance of music to seniors. Psychomusicology. Number 18. 89–102. Verkkodokumentti.

<<http://www.upei.ca/~musicog/research/docs/newjan05/Cohen-Bailey-Nilsson.pdf>>. Luettu 6.3.2013.

Eläkeliitto n.d. Verkkodokumentti. <<http://www.elakeliitto.fi/etusivu/>>. Luettu 8.3.2013.

Elo, Satu – Isola, Arja 2008. Ikääntyneiden haastattelun erityispiirteitä. Artikkel. Hoitotiede vol. 20. 4/2008. 215–225.

Eskola, Jari – Suoranta, Juha 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. painos. Tampere: Vastapaino.

Eskola, Jari – Vastamäki, Jaana 2007. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, Juhani – Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 25–44.

Forsblom, Anita 2012. Experiences of Music Listening and Music Therapy in Acute Stroke Rehabilitation. Väitöskirja. Jyväskylä studies in humanities 192. Verkkodokumentti. <<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40653/978-951-39-4935-8.pdf?sequence=1>>. Luettu 7.3.2013.

Grönfors, Martti 2007. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, Juhani – Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 151–167.

Hakonen, Sinikka 2008a. Kolmas ikä voimaantumisen aikana. Teoksessa Suomi, Asta – Hakonen, Sinikka (toim.) 2008. Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 153–159.

Hakonen, Sinikka 2008b. Ikäideat käytäntöjen työkaluiksi. Teoksessa Suomi, Asta – Hakonen, Sinikka (toim.) 2008. Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 33–54.

Hays, Terrence – Minichiello, Victor 2005. The meaning of music in the lives of older people: a qualitative study. Psychology of Music 2005, 33(4). 437–450. Verkkodokumentti. <<https://uspace.shef.ac.uk/servlet/JiveServlet/previewBody/53569-102-1->

103166/Hays,%20Minichiello.%20The%20meaning%20of%20music%20in%20the%20lives%20of%20older%20people.pdf>. Luettu 9.4.2013.

Helin, Satu 2010. Palvelujärjestelmä toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. Teoksessa Heikkinen, Eino – Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. 2.–3. painos. Helsinki: Duodecim. 416–435.

Heikkinen, Eino 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, Eino – Marin, Marjatta (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Huotilainen, Minna – Fellman, Vineta 2009. Sitä äitiä kuuleminen jonka kohdussa asunto. Lapsi kuulee ja oppii jo kohdussa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 2573–2577. Verkkodokumentti. <<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo98456.pdf>>. Luettu 9.4.2013.

Hyvärinen, Lea 2010. Näön vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, Eino – Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. 2.–3. painos. Helsinki: Duodecim. 171–180.

Hyyppä, Markku T. – Liikanen, Hanna-Liisa (toim.) 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.

Härkönen, Ulla – Karhu, Raisa – Konkka, Jyrki – Mikkola, Tuula – Roivas, Marianne 2011. Hyvinvointi- ja toimintakyky -yksikön opinnäytetyöohje. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Ikäkuulo 2006. Kuulo ja ikääntyminen. Helsinki: Kuulonhuoltoliitto ry.

Julkunen, Raija 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa Suomi, Asta – Hakonen, Sinikka (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 15–32.

Karlsson, Kirsi 2008. ”Kuulonäkövammaiset eivät ole meidän kunnassa paljon esillä”. Valtakunnallinen tilannekatsaus kuulo- ja näkövammaisista vanhustyön palveluissa vuonna 2007. Helsinki: Kuurojen palvelusäätiö.

Koskinen, Simo 2012. Voimavarat positiivisen ikääntymisen perustana. Eloisa ikä – vuosista viis! Seminaari positiivisen ikääntymisen puolesta. Seminaariesitys 10.10.

Koskinen, Simo 2010. Gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa Heikkinen, Eino – Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. 2.–3. painos. Helsinki: Duodecim. 436–448.

Kulttuurisilta 2008. Verkkodokumentti. <<http://kulttuurisilta.metropolia.fi/index.html>>. Luettu 23.11.2012.

Kun näkö heikkenee 2009. Tietoa ikäihmiselle. Helsinki: Näkövammaisten Keskusliitto

ry.

Laitakari, Martta-Leena 1986. Miten tutkin kansakoulun laulunopetusta 1900-luvulla. Teoksessa Tarasti, Eero (toim.) Suomalainen musiikkikulttuuri: Rakenne ja historia. Helsinki: Helsingin yliopiston musiikkitieteen laitoksen julkaisusarja. 69–74.

Laitinen, Sari 2013. Musiikkiterapeutti. Oivat, soivat aivot -seminaariluento. 4.3. Helsinki.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012 (voimassa 1.7. 2013 alkaen).

Laukka, Petri 2007. Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*. Vol. 8. Number 2. 215–241.

Lehtonen, Kimmo 2007. Musiikki kasvun voimavarana. Teoksessa Lehtonen, Kimmo. Musiikin symboliset ulottuvuudet. Lahti: Suomen Musiikkiterapiayhdistys ry. 21–24.

Leppänen, Taru – Moisala, Pirkko 2003. Kulttuurinen musiikintutkimus. Teoksessa Eerola, Tuomas – Louhivuori, Jukka – Moisala, Pirkko (toim.) Johdatus musiikintutkimukseen. Turku: Suomen musiikkitieteellinen seura. 71–86.

Liikanen, Hanna-Liisa 2003. Taide kohtaa elämän - Arts in Hospital-hanke ja kulttuuri-toiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Väitöskirja. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Liikanen, Hanna-Liisa 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Helsinki: Opetusministeriön julkaisuja 2010:1.

Mattila, Tiina 2013. Musiikkipedagogi, muusikko. TunneMusiikki -projektin opetusmateriaalia.

Marttila, Jaana 2006. Kuurosokeiden kommunikaatio. Teoksessa Vartio, Eero (toim.) Haasteena kuurosokeus. Helsinki: Suomen Kuurosokeat ry. 34–40.

Miettinen, Kristiina 2012. Senioripalvelupäällikkö. Näkövammaisten Keskusliitto. Tiedoksianto. 11.12.

Mikkonen, Irja 2011. Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista. Teoksessa Lundbom, Pia – Herranen, Jatta (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu – HUMAK. 204–222.

Muistaakseni laulan 2011. Särkämö, Teppo – Laitinen, Sari – Numminen, Ava – Tervaniemi, Mari – Kurki, Merja – Rantanen, Pekka. Muistaakseni laulan: Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun, ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Miina Sillanpään Säätiön julkaisuja A:10. Helsinki: Miina Sillanpään Säätiö.

Musiikki elämään 2011–2014. Verkkodokumentti. <<http://www.musiikkielamaan.fi/>>. Luettu 26.1.2013.

Mönkkönen, Kaarina 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita.

Nurmi, Merja 2006. Yleistä vanhenemisesta. Nettineuvo. Verkkodokumentti. <<http://www.nettineuvo.fi/index.asp>>. Luettu 27.1.2013.

Pajamo, Reijo 2010. Musiikista ja muusikoista. Helsinki: REPALE-kustannus.

Pirilä, Kaarina 2012. Vanhuksen näköaisti. Teoksessa Näslindh-Ylispangar Anita (toim.) Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita. 50–57.

Punkanen, Marko 2011. Musiikki, keho ja liike. Teoksessa Lilja-viherlampi, Liisa-Maria (toim.) Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. 53–70.

Pölönen, Pirkko 2006. Vuorovaikutuksen haasteet. Teoksessa Vartio, Eero (toim.) Haasteena kuurosokeus. Helsinki: Suomen Kuurosokeat ry. 63–65.

Ruokonen, Inkeri – Moilanen, Katriina – Ollaranta, Ritva – Ruismäki, Heikki 2011. Virkistysverson musiikkitoiminta virittää vanhusten hyvinvointia ja omatoimisuutta. Musiikki-lehti. Teemanumero Musiikki ja Mieli. Verkkodokumentti. <http://www.mv.helsinki.fi/home/hruismak/julkaisut_files/virkistysverso.pdf>. Luettu 29.11. 2012.

Sariola, Yrjö 2008. Lupa vanheta. Jyväskylä: Gummerus.

Siltainsuu, Heini 2012. Projektipäällikkö. TunneMusiikki -projekti. Tiedoksianto 3.10.

Siltainsuu, Heini 2013. Projektipäällikkö. TunneMusiikki -projekti. Tiedoksianto 15.2.

Sorri, Martti – Huuttunen, Kerttu 2010. Ikääntyneen kuulo. Teoksessa Heikkinen, Eino – Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. 2.–3. painos. Helsinki: Duodecim. 158–170.

Soshensky, Rick. 2010. Music: The language of well-being. Verkkodokumentti. <<http://www.mcknights.com/music-the-language-of-well-being/article/174037/#>>. Luettu 23.2.2013.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2009. Neuvonta- ja palveluverkosto. Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä. Ikäneuvo-työryhmän muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:24. Verkkodokumentti. <http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-9894.pdf>. Luettu 23.2.2013.

Sujuvuutta arkeen 2012. Vinkkejä näkövammaisten läheisille ja lähityöntekijöille. Helsinki: Näkövammaisten Keskusliitto ry.

Särkämö, Teppo 2011. Music in the recovering brain. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Helsinki: Unigrafia.

Särkämö, Teppo 2012. Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Luentodiat. Verkkodokumentti. <<http://www.alzheimer-hki.com/images/stories/sarkamo.pdf>>. Luettu 29.11.

Sävel Soikoon 2010. Lilja, Riina – Lillandt, Jennie – Rannikko, Altti – Numminen, Ava. Sävel soikoon – Musiikista iloa vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Eläkeliitto.

Taika 2011–2013. Verkkodokumentti. <www.taikahanke.fi/>. Luettu 29.11. 2012.

Tervaniemi, Mari 2009. Miksi musiikki liikuttaa? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 2579–2582. Verkkodokumentti.
<<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo98457.pdf>>. Luettu 9.4.2013.

Tiittua, Liisa – Ruusuvuori, Johanna 2005. Johdanto. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna – Tiittula, Liisa (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. 9–21.

Toimeksianto 2012. Eläkeliitto. 11.9.

TunneMusiikki 2012. Eläkeliitto. Verkkodokumentti.
<<http://www.elakeliitto.fi/toiminta/sosiaalinen+palvelutoiminta/tunnemusiikki/>>. Luettu 2.10.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Yhteinen sävel 2012–2014. Verkkodokumentti.
[http://www.miinasillanpaansaatio.fi/fin/tutkimus-
_ja_kehittamistoiminta/kehitamme_parhailaan/yhteinen_savel/](http://www.miinasillanpaansaatio.fi/fin/tutkimus-ja_kehittamistoiminta/kehitamme_parhailaan/yhteinen_savel/). Luettu 29.11.2012.

VirkistysVerso 2005–2011. Verkkodokumentti.
<<http://versomus.fi/hankkeet/virkistysverso/>>. Luettu 29.11.2012.

Väätäinen, Sirkku-Marja 2005. Kuulolla! Opas kuulonkuntoutuksesta sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Helsinki: Edita.



TunneMusiikki –peruskurssi Lehmirannassa 30.10. – 3.11.2012.

Kurssiohjelma (kurssin sisäiset muutokset mahdollisia)

Tiistai 30.10.2012

Tervetuloa!

ennen klo 15	Saapuminen ja majoittuminen
15:00 – 17:00	TunneMusiikki! ...ja tunne kurssitoverisi! (Järvisali)
17:00	<i>Päivällinen ruokasalissa</i>
18:00	Talon tuloinfo luentosalissa
18:30	Ohjelmaa juhlasalissa ja kylpylä avoinna klo 21 asti

Keskiviikko 31.10.

Tunne musiikin voima!

8:00 alk.	<i>Aamiainen</i>
9:00 – 9:30	Kehon herättelyä ja oman äänen etsintää (Järvisali)
9:30 – 11:00	Mistä musiikkitoiminnassa on kyse? Harjoituksia ja keskustelua.
11:00	<i>Kahvit Amandassa (omakustanne)</i>
11:30 – 14:00	Kuuloliitto ry, Johanna Juola
14:00 – 16:00	<i>Lounas ja lepoa tai ulkoilua</i>
16:00 – 17:30	Kuuloaistista opittu osaksi musiikkitoimintaa, harjoituksia kuntouttavan musiikin periaatteista
17:30 – n. 18:00	Muistiinpanot ja keskustelu: 5 tärkeintä tänään oppimaani asiaa. Paritehtävään tutustuminen.

Torstai 1.11.	Musiikki aistien tukena
9:00	<i>Aamiainen</i>
9:30 – 10:00	Päivä, keho ja ääni käyntiin! (Järvisali)
10:00 – 12:30	Näkövammaisten Keskusliitto ry: Minna Pelkonen
12:30	<i>Päiväkahvit Amandassa (omakustanne)</i>
13:00 – 14:30	Näköaistista opittu käytäntöön, harjoituksia
14:30	<i>Lounas ja lepoa tai ulkoilua</i>
16:00 – n. 18:00	Musiikki ryhmänohjaajan vahvuutena. Ohjelmistoa, soittoa ja laulua. Iltamuistiinpanot.
PERJANTAI 2.11.	Tositoimiin!
8:00 alk.	<i>Aamiainen (ennen kymmentä vielä aikaa pariharjoitukselle)</i>
10:00	Aamuverryttelyt (Järvisali)
10:30 – 12:00	Paritöiden läpimeno ja palaute
12:00	<i>Kahvit Amandassa ja pieni hengähdys, viime hetken viilaukset paritöihin</i>
13:00	Lähtö palvelukeskus Iloaloon yhteiskuljetuksella
13:30 – 14:30	Kurssilaisten vetämä musiikkisessio Iloaloon palvelukeskuksessa
n. 15:15	<i>Lounas (heti palattuamme)</i>
16:00	Palautekeskustelu, tuntemusten purku, mitä jäi käteen? (Järvisali) TAI hengellisen musiikin konsertti juhlasalissa, jolloin kursiohjelma siirtyy myöhemmäksi
17:30	TunneMusiikki minun paikkakunnallani – mitä voisin tehdä? Kurssipalautekeskustelu, kurssin päätös
LAUANTAI 3.11.	Kohti kotia – ja uusia seikkailuja!
alk. 8:00	<i>Aamiainen ja huoneiden luovutus</i>



TunneMusiikki –jatkokurssi Lehmirannassa 29.1. – 1.2.2013.

Kurssiohjelma (kurssipäivien sisäiset muutokset mahdollisia)

Tiistai 29.1.2013

Tervetuloa!

ennen klo 15

Saapuminen ja majoittuminen Lehmirantaan

15:00 – 16:00

TunneMusiikki-jatkokurssi – keitä olemme ja miksi olemme täällä? (Projektihenkilöstö ja Tiina Mattila)

16:00 – 17:00

Kokemuksia ja keskustelua (Heini, Antti, Tiina)

17:00

Päivällinen ruokasalissa

18:00

Talon tuloinfo

18:30

Talon iltamat

Keskiviikko 30.1.

Aistikas musiikkitoiminta

8:00

Aamiainen

8:30 – 9:00

Kehon herättelyä ja oman äänen etsintää (Tiina Mattila)

9:00 – 11:30

Aistimuistin virkistys: millaisia tilanteita kohtaamme heikentyneiden aistien parissa? (Hannu Honkkila ja Päivi Vigg)

11:30 – 12:00

Kahvitauko

12:00 – 14:00

Musiikkiliikuntaa ja –harjoituksia aistiasiat huomioiden (Tiina Mattila)

14:00 – 16:00

Lounas ja aikaa lepoon tai ulkoiluun

16:00 – 17:30

Musiikkisession suunnittelu ja harjoittelu. Päivän annin koostaminen. (Tiina Mattila)

KYLPYLÄ AUKI KLO 20 ASTI.

Torstai 31.1.	Koko keho ja mieli peliin
8:00	<i>Aamiainen</i>
9:00 – 9:30	Päivä, keho ja ääni käyntiin!
9:30 – 11:30	Tunteista voimaa musiikkiin ...ja elämään! (Antti ja Tiina + Heini)
11:30 – 12:00	<i>Kahvitauko</i>
12:00 – 14:00	ryhmä I: Keho ja minä – itsetuntemustyöpaja kehollisin menetelmin, (Tarja Laakso, juhlasali) ryhmä II: Musiikkisessio-ohjausta/mentorointia (Tiina)
14:00	<i>Lounas ja hetki omaa aikaa</i>
16:00 – 18:00	ryhmä II: Keho ja minä – itsetuntemustyöpaja kehollisin menetelmin (Tarja Laakso, juhlasali) ryhmä I: Musiikkisessio-ohjausta/mentorointia (Tiina)
18:30 – 19:00	Iltakeskustelu
Perjantai 1.2.	Silmät auki!
8:00	<i>Aamiainen ja huoneiden luovutus</i>
9:30	Ääni, keho ja päivä käyntiin!
10:00 – 12:00	Maalailevaa musiikkia, harjoituksia
12:30 – 13:00	Pimé Café, ryhmä I Päätöskeskustelua, ryhmä II
13:00 – 13:30	Pimé Café, ryhmä II Päätöskeskustelua, ryhmä I
13:30	Yhteiset jäähyväiset, sitten kotia kohti!

Tiedoksenne: Lehmirannan juhlasalissa pidetään pelimanniviikkoon liittyvät Pelimannisoittelot lähtöpäivänämme klo 16. Halutessanne voitte toki jäädä konserttia kuulemaan! Huoneet on kuitenkin luovutettava jo aamusella, tavaroita voi säilyttää Lehmirannan aulaassa naulakoiden alla.

TUNNEMUSIIKKI –kurssin laulut
SISÄLLYSLUETTELO

Arvon mekin ansaitsemme	2
Asikkalan puiset rattaat	15
Heili Karjalasta	6
Ilta skanssissa	24
Jaakko kulta	14
Jos sais kerran reissullansa	3
Jätkän humppa	21
Kanteleeni	11
Karjalan kunnalla	5
Kotimaani ompi Suomi	1
Käymme yhdessä ain'	13
Lapinäidin kehtolaulu	25
Leila	10
Maan korvessa kulkevi	12
Näin kun yhdes' ollaan	16
On armas mulle aallon tie	8
Päivä vain ja hetki kerrallansa	26
Pää ja olkapää	27
Rullaati	7
Sininen uni	18
Suutarinemännän kehtolaulu / Piupali	28
Talvella Talikkalan markkinoilla	20
Tula tullallaa	4
Tulipunaruusut	17
Tähti ja meripoika	23
Unohtumaton ilta	19
Uralin pihlaja	22
Väliaikainen	

TunneMusiikki–jatkokurssin lauluviikko

<u>SIVU</u>	<u>LAULU</u>
1.	EMMA
2.	HEPOKATTI
3.	INARINJÄRVI
4.	JOS SUL LYSTI ON
5.	JUOKSE SINÄ HUMMA
6.	KAKSIPA POIKAA KURIKASTA
7.	KAPTEENI KATSOI HORISONTTIHIN
8.	KAS METSÄMÖKIN IKKUNA
9.	KESÄPÄIVÄ KANGASALLA
10.	KODIN KYNTTILÄT / KYNTTILÖIDEN SYTTYESSÄ
11.	KOTKAN RUUSU
12.	KULKURIN ILTATÄHTI
13.	KULTAINEN NUORUUS
14.	KÖRÖ KÖRÖ KIRKKOON
15.	LEIVO
16.	LEVOLLE LASKEN LUOJANI
17.	LÄHTEELLÄ
18.	MATALAN TORPAN BALLADI
19.	MINUN KULTANI KAUNIS ON
20.	MUMMO KANASENSA NIITYLLE AJOI
21.	MUURARI
22.	MÖKIN LAITTAJA
23.	NYT TUULET NUO VIESTIN JO TOIVAT
24.	OI NIITÄ AIKOJA
25.	OI MUISTATKO VIELÄ SEN VIRREN
26.	OLET MAAMME ARMAHIN
27.	ORAVAN PESÄ
28.	PARTISAANIVALSSI
29.	PEIPON PESÄ
30.	PIKKU LINTU RIEMUSSAAN
31.	SAIMAAN VALSSI
32.	SATUMAA
33.	SAUNAVIHDAT
34.	SOITTAJAPAIMEN
35.	SUKLAASYDÄN
36.	TAIVAS ON SININEN JA VALKOINEN
37.	TIIKERIHAI
38.	TUKU TUKU LAMPAITANI
39.	TÄÄLLÄ POHJANTÄHDEN ALLA
40.	VESIVEHMAAN JENKKA

Teemahaastattelurunko

1. Taustatiedot

Musiikin rooli ja merkitys omassa elämässä

Oma musiikkiin liittyvä harrastuneisuus

Minkä verran kokemusta erilaisesta musiikkitoiminnasta

2. TunneMusiikki -ryhmään osallistuminen

Kuinka usein osallistunut

Motiivit osallistua

Mistä saanut tiedon ryhmän toiminnasta

Uutena jäsenenä osallistuminen, onko helppo tulla uutena mukaan

3. Kokemukset aistivammojen huomioimisesta TunneMusiikki -ryhmätoiminnassa

Omat kuulemisen tai näkemisen haasteet (jos on, onko niitä?)

Aistivammojen huomioiminen ryhmässä

Miten ryhmäläisten erilaisuus ja aistivammaisuus koetaan

Heikkonäköisten ja -kuuloisten kokemus ryhmään osallistumisesta, minkälaista on osallistua

Toiveita aistivammat huomioivaan musiikkitoimintaan

Hei!

Olen kolmannen vuoden vanhustyön opiskelija Metropolia Ammattikorkeakoulusta ja teen tällä hetkellä opinnäytetyötäni Eläkeliiton TunneMusiikki -projektiin. Tavoitteenani on saada tietoa musiikkiryhmiin osallistuvien kokemuksista ja motiiveista osallistua ryhmän toimintaan. Olen myös kiinnostunut siitä, miten erityisesti heikentyneen kuulon tai näön huomioiminen koetaan.

Kuulisin mielelläni Teidän kokemuksianne musiikkiryhmästä ja sen sisällöstä. Kysymykset koskevat omaa musiikkitaustaanne, ryhmän sisältöä, motiivejanne osallistua ryhmään ja mahdollisia toiveitanne ryhmän suhteen. Haastattelu kestää noin puoli tuntia.

Haastattelut nauhoitetaan analyysin helpottamiseksi ja ne tehdään nimettömästi. Haastatteluaineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja sen sisältämiä tietoja ei anneta muille. Haastattelujen tulokset raportoidaan siten, että haastateltavaa ei voida tunnistaa. Haastatteluaineisto hävitetään heti työni valmistuttua.

Teillä on oikeus missä vaiheessa tahansa peruuttaa annettu lupa ja kieltää haastattelun käyttö opinnäytetyössä.

Kaikki vastaukset ovat tärkeitä ja toivon, että voisitte osallistua haastatteluun!

Ystävällisin terveisin,

Sofia Aro

Osoite: *****

Puhelin: *****

S-posti: *****

Tutkimuslupa

Annan luvan siihen, että haastatteluani saa käyttää vanhustyön opiskelija Sofia Aron opinnäytetyössä aiheena kokemukset Eläkeliiton TunneMusiikki -projektiin liittyvästä ikäihmisten musiikkitoiminnasta.

Paikka ja päivämäärä _____

Allekirjoitus _____

Tutkimusluvasta on tehty kaksi kappaletta, joista toinen jää haastateltavalle ja toinen Sofia Arolle.

Aineistositaatti	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
"voi mennä sen liikunnan mukana" H1	liikunnan yhdistäminen musiikkiin	Musiikin ja liikunnan yhdistäminen	Emotionaalinen merkitys	Kokemukset musiikkitoiminnasta
"tuttu laulu ja sitte siihen niitä liikkeitä... kaikki oli ihan innostuneita" H5	liikkeiden yhdistäminen tuttuun lauluun			
"tuntu hyvältä" H5	hyvältä tuntui	Positiivinen kokemus		
"oli mielenkiintoinen kokemus. Ei ole mitään esteitä, vaikka sitä toistettas" H5	mielenkiintoinen kokemus			
"aika jännä juttu, että se oli hyvin pinta-puolista, mutta että aika kiinnostavaa" H4	pintapuolista, mutta kiinnostavaa			
"Mitään kielteistä ei oo ollut" H1	ei mitään kielteistä			
"liikuntaahan siinä on ja mä uskon, että se innostaa sitte jäseniä liikkumaan" H5	liikunta innostaa liikkumaan	Liikunta innostajana	Fyysinen merkitys	
"saattas jonku pistää vielä liikkeellekin, että minäpä lähden kun siellä on semmonen liikuntahetkikin" H5	liikuntahetki ryhmään innostajana			
"tää et liikehditään vähän ettei vaan koko ajan istuta niin todella hyvää teki" H3	ettei vaan istuta paikallaan	Liikunnan hyödyt		

"erittäin hyödyllisiä (ne liikkeet) mun mielestä" H4	liikkeet hyödyllisiä			
"siinä ku se alko se musiikki ja ruvettiin niitä liikkeitä tekemään niin mä unohdin kokonaan sen (säryn)..." H3	kivun lievittyminen			
"tämäkin musiikin yhdistäminen liikuntaan... niin kaikkia tämmösiä uusia asioita tulee esille siellä" H3	musiikin ja liikunnan yhdistäminen uusi asia ryhmässä	Uusia asioita	Uuden oppiminen	
"ku ittekki vanhenee, niin voi jo tavallaan miettiä sitäkin, että mitä sitä itse vanhana haluaisi" H4	voi miettiä mitä sitä itse vanhana haluaisi			
"motiivit tietysti olla yhdessä ja siis tämä laulu" H2	yhdessä oleminen ja laulaminen	Yhdessäolo	Sosiaalinen merkitys	
"kaipaa semmosia ystäviä ja sieltä niitä väkisinkin sitte tulee näitä ystävyys-suhteita" H3	kaipaa ystäviä ja sieltä niitä saa			
"tuntu semmoselta se ryhmä et aika tiiviiltä, ei ollu silleen klikkiytyny, et olis ollu pöytä-kuntia, joissa istuu jotkut vaan ja heil on se oma seura siinä" H4	ryhmä tuntui yhtenäiseltä ja helposti lähestyttävältä	Mukaan tulemisen helppous		
"niinku istuttiin siinä pöydän	pöytä estää liikkumista	Liikkumisen vaikeus	Esteettömyys	

ääressä niin sit ku noustaan seisomaan niin siihen jää pikusen hankala tila” H4				
”ei niitä (liikkeitä ja toimintoja) voi kovin laajassa mitassa... en mä tiedä onnistuisko se tämmöses suures ryhmässä ollenkaan” H3	suuri ryhmä rajoittaa liikkeitä			

Aineistositaatti	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
”aika yksinkertasia liikkeitä siinä on, että siinä kun kerrotaan, että missä kädet ja missä... minkälaisia otteita siinä on” H5	Liikkeet yksinkertaisia ja kerrotaan mitä tehdään	Yhdessä tekeminen	Vuorovaikutus	Aistivammojen huomioiminen
”siinä on sit koko ryhmä niinku tavallaan samassa juonessa” H3	ryhmä samassa juonessa			
”Jos on näkö heikentyny, kuulo heikentyny, niin minä uskon, että... ne kyllä pysyy mukana” H5	mukana pysyminen heikentyneestä näöstä tai kuulosta huolimatta			
”uskon, että se onnistuu ja sitten jos siinä vieressä on vielä naapuri, josta vähän pystyy hahmotamaan niin	vierellä oleva antaa mallia	Mallin antaminen		

kyllä mä us- kon, että se toimii” H5				
”yksi asia, että minä oon jos- sakin lasten kanssa tehnyt noita täsmäl- leen samoja leikkejä, ne ei ole mitenkään vieraita” H1	lasten kanssa tehnyt samoja leikkejä	Tuttuja leikkejä	Tuttuus	
”se lauluryh- mä, joka siellä oli ni heillähän oli hyvin kan- tava ääni” H4	lauluryhmällä kantava ääni	Äänen kuuluvuus	Kuulon huomioiminen	
”eihän se auta jos ei ole tuttu laulu ja kun kirja on eikä sanota sitä numeroa niin kuuluvalla ää- nellä” H2	ei sanota kuu- luvalla äänellä			
”varmaan var- sinkin kuulo... kuulossa jos on vikaa niin siinä se haittaa varmaan” H3	kuulemisen heikentyminen haittaa osallis- tumista	Kuulemisen haasteet		
”on oma vika, jos et kuule ja häpeä, jos et kuule kun sa- notaan laulun numero” H2	oma syy, jos ei kuule			
”muuten jos ajattelis, että olis näössä jotain vikaa, jos ei nyt ihan sokee oo niin ei se varmaan haittais tuolla käymistä.” H2	näön heiken- tyminen ei estä osallistumista	Vaikutus osallistumi- seen	Näön merkitys	
”En oo kyllä huomannu (et- tä huomioidaan heikentyntä näköä tai kuu- loa)” H2	ei ole huo- mannut	Ei havaintoja	Havainnot	

Aineistositaatti	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
"Vetäjähän täytyy olla, jos siel on vetäjä... Kuuluva ääni, puhuu harvakseltaan" H2	vetäjällä kuuluva ja selkeä ääni	Vetäjän ominaisuudet	Musiikkitoiminnan laatu	Toiveita musiikkitoimintaan
"Ei käännä selkäänsä vaan katsoo kohti." H2	katsotaan kohti			
"Kyllä jokaisella on kännykät niin vois sanoa että tuutko." H2	mukaan pyytäminen			
"ne on tarpeeks helppoja ne laulut että kaikki osaa, vaikka hyräilemällä" H3	helppoja lauluja	Laulujen valinta	Musiikkitoiminnan sisältö	
"Tuttuja lauluja, et ei mitään uusia, koska niihin on helpompi yhtyä sitten kun osaa ainakin osittain ennestään" H3	tuttuja lauluja			
"Mitä mä vielä siihen musiikkiin kaipaisin, jos siihen sais värit mukaan." H4	värit mukaan musiikkiin	Värien yhdistäminen		
"Jos me oltais kaikki semmissä paikoissa, missä ei oo mitään esteitä, et ihan vapaasti piirissä tai rivissä tai näin... nii silloin ne liikkeet... sujuis paremmin" H4	vapaa tila ilman esteitä	Ei esteitä	Esteettömyys	

Sopimus opinnäyteyhteistyöstä Sopimuksen osapuolet



1. Eläkeliitto

yhteystiedot: Eläkeliitto ry, Kalevankatu 61, 00180 Helsinki, puh. (09) 7257 1100.

yhteyshenkilö: TunneMusiikki-projektipäällikkö Heini Siltainsuu

2. Opiskelija

yhteystiedot: Sofia Aro, sofia.aro@metropolia.fi, ~~010 5866 933~~

opiskelupaikan nimi ja yhteystiedot: Metropolia amk, Sofianlehdonkatu 5 B Helsinki

tuleva tutkintonimike: Geronomi AMK

opinnäytetyön ohjaaja opiskelupaikassa: Mari Heitto

Tutkimustehtävä lyhyesti: Ikääntyneiden ajatuksia ja kokemuksia TunneMusiikki-projektista

- Määritellään tarkemmin tutkimussuunnitelmassa/ideapaperissa (ks. liite).
- Opiskelijalla on oikeus tehdä aineistosta julkinen opinnäyte ja julkaista tutkimustiedoista artikkeleita.

Opiskelija sitoutuu

1. vaitiolovelvollisuuteen myös tutkimuksen jälkeen.
2. käyttämään aineistoa vain opinnäytetyön tekemiseen ja luovuttamaan aineiston Eläkeliitolle työn valmistumisen jälkeen, ellei erikseen toisin sovita (mahd. liite).
3. olemaan luovuttamatta ja julkaisematta aineistosta yksilöityjä tai yksilöitävissä olevia tietoja.
4. pyytämään Eläkeliiton kommentit opinnäytetyöhön ennen sen jättämistä tarkistettavaksi.
5. toimittamaan valmiin opinnäytetyön Eläkeliitolle.

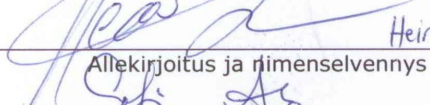
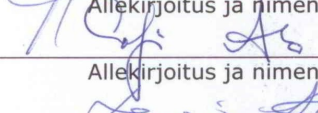
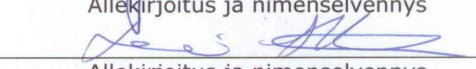
Eläkeliitto sitoutuu

1. mahdollistamaan aineiston hankinnan.
2. opastamaan järjestötoimintaan liittyvissä kysymyksissä.
3. maksamaan opinnäytteestä aiheutuvia kustannuksia (ks. liite).

Opinnäytesopimuksen purkaminen

1. Opinnäytesopimus voidaan purkaa, jos opinnäytetyön tekeminen viivästyy tai keskeytyy
2. Opinnäytesopimuksen purkautumisesta seuraa opinnäyteaineiston palauttaminen Eläkeliitolle

Allekirjoitukset

Eläkeliitto ry:	21.1.2013		Heini Siltainsuu
	Päiväys		Allekirjoitus ja nimenselvennys
Opiskelija:	13.12.2012		
	Päiväys		Allekirjoitus ja nimenselvennys
Ohjaava opettaja:	13.12.2012		
	Päiväys		Allekirjoitus ja nimenselvennys

Tätä sopimusta on tehty kolme samanlaista kappaletta, yksi Eläkeliitolle, yksi opiskelijalle ja yksi oppilaitokselle.

Liitteet (1 kpl):