

Meeri Koskinen

## ”Jokainen ihminen on laulun arvoisen”

Musiikin hyödyntäminen muistisairaiden päivätoiminnassa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikin tutkinto

Musiikkipedagogi (AMK)

Opinnäytetyö

18.05.2018

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Meeri Koskinen ”Jokainen ihminen on laulun arvoinen” – Musiikin hyödyntäminen muistisairaiden päivätoiminnassa 36 sivua + 3 liitettä 18.5.2018
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Musiikin tutkinto
Suuntautumisvaihtoehto	Varhaisiän musiikkikasvatus ja taiteen soveltava käyttö
Ohjaaja(t)	MuT Annu Tuovila MuM Sanna Vuolteenaho
<p>Opinnäytetyössäni esittelen musiikillisten ja taiteellisten työtapojen hyödyntämistä muistisairaiden päivätoiminnassa. Työni perustana on kahdeksan musiikillista työpajaa, jotka toteutettiin Helsingin Alzheimer-yhdistyksen päivätoiminnan pisteessä Ruskeasuolla.</p> <p>Työpajoihin osallistui noin 10-15 asiakasta, joista jokaisella oli todettu jonkinasteinen muistisairaus. Työpajoihin osallistui myös yhdistyksen ohjaajia. Tavoitteena oli paitsi järjestää muistisairaille mielekästä musiikillista taidetoimintaa myös mahdollistaa toiminnan jatkumisen päivätoiminnassa työpajojen jälkeen sekä tukea ohjaajia toiminnan järjestäjinä. Suunnittelin ja toteutin musiikilliset työpajat yhdessä Metropolian vanhustyön opiskelijan, Tuulikki Tarkiaisen kanssa. Työpajat muodostivat molempien opinnäytetöiden toiminnallisen osuuden. Musiikkipedagogina vastuullani työpajoissa oli laadukkaan osallistavan musiikkitoiminnan järjestäminen. Lisäksi osana opinnäytetyötäni valmistin toiminnan jatkumisen tueksi matalan kynnyksen ideavihon päivätoiminnan ohjaajille.</p> <p>Työpajoissa keskityttiin tarjoamaan muistisairaille mielekkäitä ja uusia musiikillisia kokemuksia. Perustana toiminnassa oli musiikki, mutta pajoissa käytettiin työtapoina myös esimerkiksi liikettä, taidetta, tarinointia ja aistituntemuksia. Työpajojen toiminta oli asiakkaita osallistavaa sekä asiakkaiden hyvinvointia tukevaa. Yhteisellä musisoinnilla näytti olevan selvästi virkistäviä ja mielialaa nostattavia vaikutuksia muistisairauksissa. Musiikillinen toiminta pirsti asiakkaita ja loi yhteisöllisyyden tunteita. Työpajat vaikuttivat inspiroivan myös ohjaajia ja innostavan heitä toiminnan järjestämisessä.</p> <p>Opinnäytetyö lisää tietoisuutta musiikillisen yhteistoiminnan myönteisistä vaikutuksista muistisairaahan kuntoutumisprosessissa. Se tarjoaa monipuolisesti muistisairaille suunnattuja mielekkäitä harjoituksia, ideoita sekä ohjeita ja tukea osallistavaan musiikkitoimintaan. Näin toivon madaltavani musiikkitoiminnan järjestämisen kynnyksiä. Opinnäytetyö kannustaa myös sekä opiskelijoita että ammattilaisia monialaisen yhteistyön rakentamiseen.</p>	
Avainsanat	Muistisairaus, musiikki, musiikillinen toiminta, osallistavuus, kuntoutus, hyvinvointi, jatkuvuus, monialainen yhteistyö

Author(s) Title Number of Pages Date	Meeri Koskinen "Jokainen ihminen on laulun arvoisen" - How to use music in day-time activities with memory patients 36 pages + 3 appendices 18 May 2018
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Early Childhood Music Education and Community Music
Instructor(s)	Annu Tuovila, DMus Sanna Vuolteenaho, MMus
<p>This final project introduces different musical and artistic ways to work with memory patients in their daytime rehabilitation. The final project is based on eight musical workshops which were arranged at the Day Care Center in Alzheimer's Association of Helsinki.</p> <p>In the workshops there were about 10-15 participants with different stages of memory illness. The Day Care contributors also participated in the sessions. The main goal in the workshops were to plan and organize pleasant musical group activities for memory patients that would support their rehabilitation and foster social inclusion. A major goal as well was to ensure the continuance of the musical group sessions by offering different kinds of ideas for the Day Care contributors and support them as organizers of the musical activities. This final project was in cooperation with a Geriatric student of Metropolia (Tuulikki Tarkiainen). The workshops form the functional parts on both of our final projects. As a music pedagogue my responsibility in the workshops was to organize high-quality musical activity for the patients. In addition, I created accessible material for the Day Care contributors to support the continuance of the musical sessions.</p> <p>The workshops focused on providing new musical experiences for participants. Music was in the center of the action, but also other methods were used in the workshops such as art, movement, literary and sensory stimulation. Musical activity and working together as a group seemed to have many positive effects on the participants. Patients were visibly enlivened and the musical activity clearly created feelings of communality. The Day Care contributors also seemed to be very inspired by the workshops and were excited to try to organize musical action in the future.</p> <p>This final project will increase awareness of the many positive impacts that musical activity has in the rehabilitation process of the memory patients. The project offers several musical and artistic ways to work with memory patients and many ideas that can be used in musical group sessions. I hope this will make it easier to put musical action into effect. This final project also encourages not only other students but professionals as well to build multidisciplinary cooperation.</p>	
Keywords	Memory patient, music, musical action, rehabilitation, social inclusion, welfare, continuance, multidisciplinary

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Musiikki ja taide hyvinvoinnin edistäjinä	3
2.1	Taidetoiminta tukee hyvinvointia	3
2.2	Musiikki osana kuntouttavaa taidetoimintaa	3
2.3	Ikääntyminen ja muistisairaudet	4
2.4	Musiikki vaikuttaa aivoissa	5
2.5	Musiikin voima ja muistisairaus	6
3	Opinnäytetyön tavoitteet	7
3.1	Mielekästä ja osallistavaa musiikkitoimintaa muistisairaille	8
3.2	Musiikilliset työpajat osaksi yhdistyksen arkea	9
3.3	Konkreettinen materiaali ohjaajien käyttöön	9
3.4	Monialainen opinnäytetyö	10
4	Helsingin Alzheimer-yhdistys yhteistyötahona	10
4.1	Toimintaympäristön kuvaus, Alzheimer-yhdistys	11
4.2	Päivätoiminta	11
4.3	Alkukartoitus	12
5	Opinnäytetyön toiminnan suunnittelu ja työpajojen valmistelu	13
5.1	Suunnittelupäiväkirja, yhteinen ajatuspankki	13
5.2	Toimintarunko kaikkien työpajojen perustana	14
5.3	Työtapa ja musiikkileikkikoulusta	15
5.4	Valmistelu on jatkuvaa reflektointia	16
6	Työpajat alkavat	17
6.1	Asiakkaisiin tutustuminen ja yhteinen ilo	17
6.2	Omaa luovuutta etsimässä	19
6.3	Muistot viriävät turvallisessa ympäristössä	22
6.4	Yhdessä kohti soivaa tulevaisuutta	24
6.5	Jokainen ihminen on laulun arvoinen	25
7	Ideavihkonen ohjaajien tueksi	28
7.1	Osallistavuus - tehdään yhdessä	29
7.2	Lähtökohtana musiikkileikkikoulu	30

7.3	Sopii soveltaa - vain mielikuvitus rajana!	31
7.4	Tiivis ja selkeä paketti	32
8	Pohdinta	33
	Lähteet	37
	Liitteet	
	Liite 1. Omaisen suostumuslomake	
	Liite 2. Tuntisuunnitelma	
	Liite 3. ”Jokainen ihminen on laulun arvoinen”. Ideoita yhteiseen osallistavaan musiikkihetkeen muistisairaana kanssa – idealehtinen.	

## 1 Johdanto

Vanhempien ihmisten hyvinvointi, heidän elämänlaatunsa parantaminen ja arjen ilostuttaminen musiikin avulla ovat asioita, jotka ovat olleet pitkään sydäntäni lähellä. Pienestä pitäen olen keikkailut ahkerasti iäkkäämmälle yleisölle ja myöhemmin aikuisiällä käynyt oma-aloitteisesti soittamassa ja laulamassa palvelutaloissa, hoivakodeissa sekä muissa hoitoyksiköissä. Ikäihmisten arjen rikastuttaminen musiikin avulla on ollut itselle valtavan mielekästä ja palkitsevaa.

Kiinnostukseni nimenomaan muistisairaille järjestettävää, osallistavaa musiikillista taide-toimintaa kohtaan heräsi opintojeni alkuaikoina. Osallistuin Musiikkikasvatuspäiville syksyllä 2015. Tällöin Minna Huotilaisen mielenkiintoinen luento musiikin vaikutuksista aivoihin ja muistiin kiehtoi minua kovasti, ja nosti esiin paljon ajatuksia ja ideoita. Juurikin musiikin ja muistin toiminnan yhteys herätti minussa suunnatonta kiinnostusta. Ammatikorkeakouluopintojeni aikana olen saanut osallistua ilahduttavaan moneen taiteen soveltavan käytön projektiin. Projekteissa kohderyhmänä ovat usein olleet ikäihmiset ja eritoten juuri muistisaira. Keikkaillessa eri palvelutaloissa ja hoivakodeissa on asiakas-kunta tällöin suurimmaksi osaksi aina koostunut ikäihmisistä, joilla on todettu jonkin as-teinen muistisairaus. Olen ollut hurjan vaikuttunut musiikin vaikutuksista kehoomme, mieleemme ja muistiimme. Tästä syystä muistisairaille suunnattu osallistava musiikilli-nen toiminta onkin noussut erityiseksi mielenkiinnokseni.

Opinnäytetyötä pohtiessani koin tärkeänä, että työni voisi tuoda konkreettista hyötyä mahdollisimman monelle: niin muistisairaille vanhuksille kuin ohjaajille ja omaisillekin. Halusin myös itse syventyä aiheeseen lisää, sekä kehittää omaa ammattitaitoani alalla ja taiteen soveltavan käytön puolella. Opinnäytetyöni sisältöä miettiessäni oli täten alusta asti selvää, että työ tulisi olemaan monimuotoinen ja sisältäisi käytännön osuuden.

Opinnäytetyöni on monialainen ja se on toteutettu yhdessä Metropolia Ammattikorkea-koulun geronomitutkintoa opiskelevan opiskelijan, Tuulikki Tarkiaisen kanssa. Yhteistyö vanhustyön opiskelijan kanssa kuulosti kiintoisalta ja arvelin sen avaavan uusia näkökul-mia alalle, sekä syventävän oman opinnäytetyöni merkitystä. Opinnäytetyössäni pohdin monialaisuuden hyötyjä ja mahdollisuuksia, sekä reflektoin itseni ja työparini välistä vuo-rovaikutussuhdetta, dynamiikkaa ja yhteistyön sujuvuutta. Pohdin myös opinnäytetyöni prosessin mukana tuomien kokemusten valossa, millaisia kehittämistarpeita Metropolian

koulutukselle näkisin hyväksi tulevaisuudessa. Toivon opinnäytetyöni näyttäytyvän kannustavana esimerkkinä ja rohkaisuna muille alan opiskelijoille sekä työelämän ammattilaisille – yhdessä tekeminen on oppimisen kannalta hedelmällistä ja silmiä avartavaa.

Suunnitellessa päätimme työparini Tuulikin kanssa, että toiminnallinen osuus opinnäytetyössämme olisi yhteinen ja varsinainen kirjoitustyö henkilökohtainen. Omalla vastuualueellani toiminnallisessa osuudessa oli konkreettisen toiminnan tuottaminen, jossa suunnittelin ja järjestin osallistavaa musiikkitoimintaa muistisairaille työpajojen muodossa. Tuulikki havainnoi ja tutki eri menetelmin musiikin vaikutuksia ja vuorovaikutuksen ilmenemistä musiikkihetkissä. Työpajat muodostivat toiminnallisen osuuden molempien omista opinnäytetöistä. Työpajat sisälsivät monipuolisesti erilaisia taiteellisia ja musiikillisia työtapoja sekä mielekkäitä harjoitteita muistisairaille. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus järjestettiin Muistiliiton jäsenenä toimivan Helsingin Alzheimer-yhdistyksen päivätoiminnan pisteessä Helsingissä.

Suomessa virkistävää musiikkitoimintaa vanhuksille ja muistisairaille järjestetään jonkin verran esimerkiksi yhteislaulamisen ja ulkopuolisten esiintyjien muodossa. Osallistavan ja luovia työtapoja sisältävän musiikkitoiminnan toteuttaminen eri hoitoyksiköissä on kuitenkin omien kokemusteni perusteella varovaista. Vaikka opinnäytetyössäni halusin ensisijaisesti keskittyä tarjoamaan mielekästä ja kohderyhmälle sovitettua osallistavaa musiikkitoimintaa, koen myös tärkeäksi, että musiikillinen toiminta jatkuisi asiakkaan sekä yhteistyötahon arjessa ja tekemisessä. Musiikillisen toiminnan ei tarvitse olla ammattilaislähtöistä tuottaakseen asiakkaalle mielihyvää ja onnellisuuden tunteita (Huutilainen 2012, 21; Götell 2003, 48). Opinnäytetyössäni yhtenä tavoitteenani onkin rohkaista ohjaajia aktiivisesti mukaan toimintaan, ja kannustaa heitä yhteiseen musisointiin myös varsinaisten musiikkihetkien jälkeen. Tuottamani musiikkitoiminnan lisäksi pohdin opinnäytetyössäni, kuinka musiikillinen toiminta voisi jatkua ja ehkäpä myös tulla osaksi päivätoiminnan arkea.

Musiikillisen toiminnan jatkumisen tueksi suunnittelin ja kokosin järjestämieni työpajojen pohjalta materiaaliaineistoa Alzheimer-yhdistyksen ohjaajien käyttöön, johon he voivat tarvittaessa aina palata. ”Jokainen ihminen on laulun arvoinen”- ideoita yhteiseen osallistavaan musiikkihetkeen muistisairaana kanssa -materiaali sisältää monipuolisesti erilaisia musiikillisia ja taiteellisia työtapoja ja muistisairaille suunnattuja aktiviteetteja. Sisäl-

töä voidaan hyödyntää esimerkiksi elävöittämään yhteislauluhetkiä tai tukemaan pidempiaikaista taiteellista prosessia. Opinnäytetyössäni esittelen Alzheimer-yhdistykselle tuottamani materiaalin.

## **2 Musiikki ja taide hyvinvoinnin edistäjinä**

### **2.1 Taidetoiminta tukee hyvinvointia**

Taide yhdistää ihmisiä ja on tavalla tai toisella jokaista puhuttelevaa. Ikäihmisten virkistystoimintaa, kuntoutusta ja hyvinvoinnin parantamista ajatellen taide ja sen eri keinot ovat oivia työvälineitä yhteisessä toiminnassa. Liikasen (2010, 13) mukaan taiteen avulla voidaan palata vanhoihin muistoihin - vahvat elämykset ja voimakkaat kokemukset eivät unohdu. Taide voi toimia väylänä itseilmaisuuksiin, yhteisen ilottelun tuottajana tai johdattelevana aktiiviseen muisteluun. Se voi rentouttaa ja rauhoittaa tai vastaavasti aktivoida ja innostaa. Toimiminen kulttuurin, taiteen, musiikin ja liikunnan parissa auttaa kuntoutumaan ja luo tahtoa mennä elämässä eteenpäin (Liikasen 2010, 14).

Taiteen ja kulttuurin vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen on esitetty lukuisia tieteellisiä tutkimuksia (ks. esim. Bygren L.O. 1996; Väänänen 2009). Hyypän (2013) mukaan taide- ja kulttuuritoiminnan on mm. havaittu vaikuttavan positiivisesti esimerkiksi yksilön kognitiiviseen ja emotionaaliseen suoriutumiseen, sekä stimuloivan muistin toimintaa. Työskentely taiteen ja kulttuurin parissa synnyttää yhteisöllisyyden tunteita, sekä edistää vuorovaikutusta ja on sitä kautta yhteydessä parempaan elämänlaatuun, terveyden kohentumiseen ja jopa pidempään elämään (Hyypä 2013; Liikasen 2010, 14).

### **2.2 Musiikki osana kuntouttavaa taidetoimintaa**

Musiikki mielletään tiiviiksi osaksi taide- ja kulttuuritoimintaa. Se on aina ollut merkittävä osa kulttuuriamme (Särkämö ym. 2011, 7). Musiikki, musiikin kuuntelu, laulaminen ja yhdessä musisoiminen ovat kuntouttavassa ja virkistävässä taidetoiminnassa yleisiä työtapoja. Musiikki on helposti lähestyttävää, se koetaan usein voimakkaasti ja kokonaisvaltaisesti.

Erilaisissa tutkimuksissa on osoitettu musiikilla olevan monia kuntouttavia ja virkistäviä ominaisuuksia. On esimerkiksi havaittu, että musiikki edesauttaa aivohalvauksesta kuntoutumista parantamalla kognitiivista toimintaa, kohentamalla mielialaa ja vähentämällä masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta (Särkämö 2008, 7). Musiikin moninaisia vaikutuksia on tutkittu myös muistisairaiden kuntoutuksessa. Musiikin on todettu mm. edistävän muistia ja parantavan sosiaalista vuorovaikutusta (Simmons-Stern ym. 2010). Jo musiikin kuuntelu voi olla tukena kognitiivisessa ja emotionaalisessa toipumisessa. Laulaminen voi myös vahvistaa muistia ja nostaa mielialaa. (Särkämö, Peltonen 2016)

### 2.3 Ikääntyminen ja muistisairaudet

Muisti on merkittävä osa ihmisen identiteettiä ja toimintakykyä. Se on kyky tallentaa ja palauttaa mieleen asioita: muistia tarvitaan uuden oppimiseen. Ihmisen muisti ei ole vain yksi yhtenäinen toiminto, vaan pitää sisällään monta eri vaihetta. Tästä syystä myös muistisairaudet ja muut muistivaikeudet voivat olla peräisin monesta eri tekijästä. (Juva 2015). Suomen Muistiliiton (2014) mukaan noin joka kolmas suomalaisista yli 65-vuotiaista kärsii muistioireista.

Suomessa on arviolta 193 000 muistisairaasta ihmistä. Vuosittain uusia eteneviä muistisairauksia, eli dementiatasoisia muistisairauksia rekisteröidään noin 14 500. Muistisairauksien esiintyvyys kasvaa huomattavasti väestön ikääntyessä ja ne tulevat yleistymään tulevaisuudessa suurten ikäluokkien eläköityessä ja eliniän pidentyessä. (Muistiliitto 2014; Särkämö ym. 2011, 13). Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan ne ovat jo nyt suuri taloudellinen ja kansanterveydellinen haaste. Muistisairauksia ei pystytä nykyisillä hoitokeinoilla parantamaan, vaan muistisairauksien hoito ja kuntoutus painottuvat sairauden hidastamiseen sekä sairastuneen elämänlaadun takaamiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Tästä syystä muistisairauksien ennaltaehkäisy onkin hyvin olennaisessa osassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012; Särkämö ym. 2011, 13).

Dementiaalla tarkoitetaan aivojen toiminnan laaja-alaista häiriötä, jonka aiheuttajana on aina jokin sairaus (Juva 2015). Kun ihminen sairastaa dementiaa, hän sairastaa tällöin jotakin aivojen toimintaa rappeuttavaa sairautta. Dementoivat muistisairaudet heikentävät sekä muistia että muita tiedonkäsittelyn alueita, mm. kielellisiä toimintoja, visuaalista hahmottamiskykyä sekä toiminnan ohjausta ja keskittymistä. Muistisairaus vaikuttaa myös sairastuneen emotionaalisen ja sosiaaliseen käyttäytymiseen sekä mielialaan, ja voi johtaa pahimmillaan jopa masennukseen. Dementoivia, eteneviä muistisairauksia

ovat mm. Alzheimerin tauti, Lewyn kappale -tauti sekä otsalohkoperäiset muistisairaudet. (Viramo, Sulkava 2010: 28, 31.) Suomen Muistiliiton (2014) mukaan muistisairauksista noin 70% diagnosoidaan Alzheimerin taudiksi. Se on yleisin muistisairaus Suomessa.

## 2.4 Musiikki vaikuttaa aivoissa

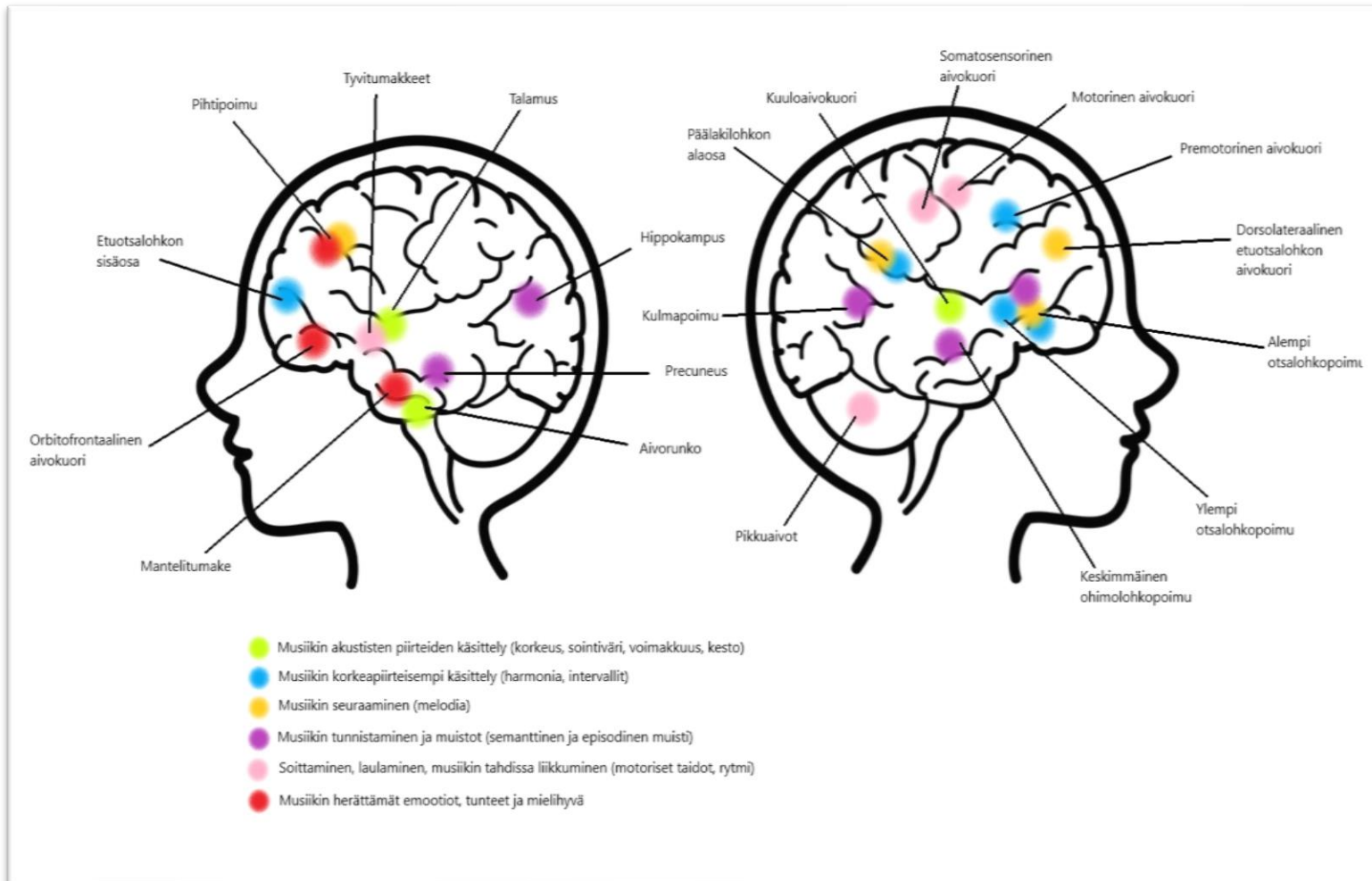
Musiikki vaikuttaa aivoissa laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti. Se muokkaa aivojen toimintaa ja rakennetta monipuolisesti. (Särkämö 2014a, 2014b, 2016). Huotilaisen (2012, 98) mukaan laajoja alueita aktivoituu aivoissa jo pelkästään musiikkia kuuntelemalla.

Aivotutkimukset musiikin vaikutuksista ovat viime vuosien aikana tuottaneet paljon tärkeää tietoa siitä, kuinka aivot reagoivat musiikkiin (ks. esim. Gaser & Schlaug, 2003; Numminen 2011). Musiikin prosessointi tapahtuu aivoissa kokonaisvaltaisesti: musiikin käsittelyä tapahtuu tutkimusten mukaan aivoissa lähes joka paikassa (Karjula 2009, 13). Eri aivojen osat käsittelevät musiikin eri piirteitä. Äänten korkeutta, sointiväriä ja kestoä käsitellään kuuloaivokuorella enimmäkseen sen oikeassa ohimolohkossa. Monimutkaisempi ja syvällisempi musiikin analysointi esimerkiksi useiden samanaikaisten äänten yhteisen soinnin havainnoiminen tapahtuu etuaivokuorella otsalohkossa. Kun keskitymme kuuntelemaan melodiaa, aktivoituu pääläen etuosissa tarkkaavaisuutta ja työmuistia säätelevä hermosoluverkosto. Pikku-aivoissa tapahtuu musiikin rytmin kuuntelu. (Numminen 2011; Särkämö 2014a, 2014b; Särkämö ym. 2011, 15)

Musiikki muokkaa aktiivisesti aivoja (Särkämö 2014a, 2014b, 2016). Musiikilla ja musiikin harrastamisella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia kognitiiviseen kehitykseen, mm. kielenkehitykseen, motorisiin taitoihin ja oppimiskykyyn (ks. esim. Moreno ym. 2011; Parbery-Clark ym. 2011; Schellenberg 2004). Jo pelkkä musiikin kuuntelu vaikuttaa myönteisesti tarkkaavaisuuteen, auttaa keskittymään ja nostaa vireystilaa. Musiikin voidaan siis sanoa olevan aivoille varsinaista hikijumppaa. (Huotilainen 2012, 101–103.). Musiikki vaikuttaa myönteisesti myös mielialaamme, vähentää masentuneisuutta ja lisää monin tavoin hyvinvointiamme (Karjula 2009, 10, 14).

Tutkimuksissa on todettu, että mielimusiikin kuuntelu saa aivoissa aikaan voimakkaimpia reaktioita (Särkämö 2008; Huotilainen 2012, 98). Tämä johtuu siitä, että mielimusiikkia kuunnellessa aivokuoren alla sijaitsevan aivojen tunnekeskus (mesolimbainen järjes-

telmä) aktivoituu. Mesolimbinen järjestelmä säätelee mm. mielihyvän tunnetta, motivaatiota, palkitsevuutta ja tunteita. Musiikin on havaittu vaikuttavan myös hormonitoimintaamme, immuunijärjestelmäämme sekä autonomiseen hermostoon. Esimerkiksi ihokarvojen pystyyn nouseminen tai kyynelten valuminen ovat autonomisen hermoston ulospäin näkyviä reaktioita. (Numminen 2011; Särkämö ym. 2011, 14-18 Huotilainen 2012, 98). Seuraavassa luomassani piirroskuvassa havainnollistan miten aivot reagoivat musiikkiin ja miten aivojen eri osat käsittelevät musiikkia.



Kuva 1, Musiikki vaikuttaa aivoissa (Särkämö 2014)

## 2.5 Musiikin voima ja muistisairaus

Musiikki koetaan usein merkittäväksi asiaksi läpi ihmisen elämän. Erityisesti vanhetessa musiikista tulee monelle tärkeää. Musiikki vaikuttaa positiivisesti ikääntyvän ihmisen mielialaan ja elämänlaatuun. Noin 65% yli 70-vuotiaista ihmisistä pitää musiikkia tärkeänä osana elämäänsä. (Särkämö ym. 2011, 14; 2014)

Musiikki, lempikappaleet, melodia ja musiikista saadut elämykset säilyvät muistoissa pitkään sairaudesta huolimatta. Esimerkiksi Alzheimerin tautia sairastavien on havaittu kykenevän tunnistamaan tuttuja kappaleita ja muistamaan laulujen sanoja, sekä musiikin välittämiä tunnetiloja vielä aivan taudin loppuvaiheessakin (Huotilainen 2012, 21; Särkämö ym. 2013; Vanstone & Cuddy 2009.). Musiikin on huomattu vaikuttavan myönteisesti muistisairaahan kognitiiviseen toimintakykyyn, muistin toimintaan, puheen tuotantoon ja hahmotuskykyyn (Huotilainen 2012, 21; Särkämö ym. 2013; Simmons-Stern ym. 2010).

Musiikki tarjoaa mahdollisuuden ilmaista tunteita. Se herättää vahvoja, vanhoja muistoja ja toimii erilaisten tunteiden tulkkina. Musiikki on universaali kieli ja se yhdistää meistä jokaista – se sisältää aina jonkun tunnelatauksen (Karjula 2009, 12). Yhteismusisointi tarjoaakin myös väylän sosiaalisen kanssakäymiseen ja vuorovaikutussuhteiden muodostamiseen. Suomalaistutkimuksen mukaan laulaminen ja musiikinkuuntelu olivat yhteydessä parempaan elämänlaatuun muistisairaille mm. vähentämällä masentuneisuutta ja kohentamalla heidän mielialaansa ja vireystilaansa. Samaisessa tutkimuksessa havaittiin, että yhteislaulaminen vähensi niin ikään omaisten psyykkistä oireilua ja heidän henkistä kuormitustaan. (Huotilainen 2012, 21).

Musiikillisen toiminnan ei tarvitse olla pelkästään ammattilaislähtöistä. Omaisten ja hoitajien järjestämät musiikkiaktiviteetit voivat yhtä lailla vähentää muistisairaahan masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta, sekä tukea kommunikaatitaitoja ja sosiaalista vuorovaikutusta. (Huotilainen 2012, 21; Götell 2003, 48). Yhdessä musisointi, laulaminen ja vuorovaikutus muistisairaahan kanssa voi tarjota iloa, tukea, yhteisöllisyyden tunteita, jaksamista ja mielihyvää myös omaiselle ja hoitajalle.

### **3 Opinnäytetyön tavoitteet**

Opinnäytetyöni tavoitteita laatiessani lähdin miettimään asioita, joita itse pidän merkittävänä muistisairaille järjestettävässä musiikkitoiminnassa. Tavoitteita laatiessani mietin, millaista toimintaa haluan kohderyhmälle tarjota. Pohdin myös ylipäätään sitä mitä haluan opinnäytetyölläni kehittää ja mihin asioihin vaikuttaa. Näin tärkeänä seikkana, että opinnäytetyöstäni olisi hyötyä mahdollisimman monelle mahdollisimman monella tapaa. Näiden ajatusten perusteella asetin opinnäytetyölleni neljä päätavoitetta.

1. Kohderyhmälle suunnatun mielekkään, osallistavan musiikkitoiminnan järjestäminen
2. Ohjaajien rohkaiseminen musiikillisiin aktiviteetteihin
3. Konkreettisen materiaalin tuottaminen (idealehtinen)
4. Monialaisen opinnäytetyön tarkastelu

### 3.1 Mielekästä ja osallistavaa musiikkitoimintaa muistisairaille

Ensimmäinen tavoite edustaa pitkälti opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden sisältöä ja laatua. Se määrittää millaista toimintaa halusin työpajoissa tarjota, ja millaisia kriteerejä toiminnalle asetin. Työpajojen toiminnan perusteiksi nimesin lopulta kolme tärkeäksi kokemaani perustetta:

1. Turvallisuus: työympäristö, tekeminen ja kaikki työpajan sisällä tapahtuva toiminta on asiakkaalle mahdollisimman turvallista ja miellyttävää.
2. Arvostava kohtaaminen: asiakkaan kohtaaminen ja vuorovaikutus on arvokasta ja yksilöä kunnioittavaa.
3. Yhteinen ilo: toiminta tuottaa asiakasryhmälle yhteistä iloa ja mielihyvää, sekä herättää yhteisöllisyyden tunteita ja piristää.

Suuntasin omaa ohjaamistani, menetelmiäni ja toimintaani musiikkihetkissä asettamani pyrkimysten mukaisesti.

Halusin työpajoissa liittää asiakkaat aktiivisesti osaksi yhteistä toimintaa ja osallistaa heitä mukaan yhteiseen tekemiseen. Tarkoitukseni oli tarjota asiakkaille voimaannuttavia, uusia ja ilahduttavia musiikillisia kokemuksia taiteen eri keinoin, ja tukea näin heidän hyvinvointiaan ja jaksamistaan. Halusin, että toiminta oli varta vasten asiakkaille räätälöityä ja mahdollisimman hyvin heidän tarpeitaan palvelevaa. Valitsin työpajoihin tuttuja vanhoja lauluja ja loruja, sekä sovitin muun tekemisen, esimerkiksi jumppaamisen kohderyhmälle sopivaksi.

Pyrkimyksenäni oli luoda opinnäytetyöni toiminnallisesta osuudesta asiakkaille turvallinen ja miellyttävä kokonaisuus. Yritin välttää toiminnassani passiivista, ”minä ohjaan, te kuuntelette” - tyyppistä pedagogiikkaa. Sen sijaan tavoittelin pajoissa avointa ja hyväksyvää ilmapiiriä, jossa asiakkaat olivat saman arvoisia ja tulivat aina mahdollisimman hyvin kohdatuksi. Musiikkihetkien aikana tarkkailin tunnelmaa ja ilmapiirin suotuisuutta

ja yritin parhaani mukaan lukea tilanteita. Koin oleelliseksi asiaksi sen, että jokaisella paikallaolijalla oli hetkessä hyvä, turvallinen ja miellyttävä olla.

### 3.2 Musiikilliset työpajat osaksi yhdistyksen arkea

Toiseksi tavoitteeksi asetin ohjaajien aktivoimisen. Koen tärkeäksi, että taiteellinen ja musiikillinen toiminta jatkuisivat asiakkaan ja yhdistyksen arjessa sekä muussa yhteistyötahon toiminnassa. Halusin opinnäytetyöni kautta mahdollistaa osallistavan musiikillisen toiminnan jatkumisen opinnäytetyöni käytännön osuuden jälkeen. Myös ohjaajien ja hoitajien järjestämä musiikillinen toiminta voi tuottaa asiakkaalle nautintoa ja kohentaa mielialaa (Huutilainen 2012, 21; Götell 2003, 48). Tämän takia koin olennaiseksi osaksi ohjaajien osallistumisen työpajoihin. Pidin tärkeänä, että ohjaajat saivat yhtä lailla olla osana yhteistä musiikillista ilakointia.

Tarkoitukseni oli tarjota työpajojen myötä monipuolisesti matalan kynnyksen musiikillisia ja taiteellisia toimintatapoja ja ideoita. Opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa halusin jakaa ohjaajille konkreettisia keinoja yhdistyksen musiikillisten aktiviteettien elävöittämiseen ja toiminnan rikastuttamiseen. Pyrin parhaani mukaan tarvittaessa myös kannustamaan ja ohjeistamaan ohjaajia yhteiseen musisointiin ja taiteelliseen toimintaan, sekä rohkaisemaan heitä asiakkaiden osallistamisessa. Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus antoi mahdollisuuden ohjaajille tutustua syvemmin asiakkaisiin, sekä tilaisuuden laajentaa omaa ammattitaitoaan ja osaamistaan alalla.

### 3.3 Konkreettinen materiaali ohjaajien käyttöön

Kolmas tavoite liittyy keskeisesti toisen tavoitteen toteutumiseen. Musiikillisen toiminnan jatkumisen edellyttämiseksi näin tarpeelliseksi koota konkreettisen materiaalin päivätoiminnan ohjaajien käyttöön. Koostin ”Jokainen ihminen on laulun arvoinen” -ideoita yhteiseen osallistavaan musiikkihetkeen muistisairaana kanssa -idealehtisen opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden eli järjestämäni työpajojen pohjalta. Se on musiikillisia aktiviteetteja ja toimintaideoita sisältävä opas, jonka avulla osallistavaa musiikillista toimintaa on helppo järjestää, ja jonka avulla esimerkiksi yhteislaulutilaisuuksia voidaan elävöittää.

Materiaali sisältää monipuolisesti taiteen eri aloja yhdisteleviä aktiviteetteja. Siihen on koottu ideoiden, erilaisten työtapojen ja toimintaohjeiden lisäksi ohjelmistoa helpottamaan musiikkivalintojen tekoa. Työtavat ovat tuttuja musiikkileikkikoulusta ja musiikin

varhaiskasvatuksesta. Yritin valmistaa materiaalista mahdollisimman helposti lähestyttävän ja helppokäyttöisen siten, ettei toiminnan toteuttamiseen tarvittaisi ohjaajilta mitään aikaisempaa musiikillista tai taiteellista kokemusta. Toivon sen olevan monipuolinen taiteellinen lisä yhdistyksen toimintaan, ja tarjoavan ideoita osallistavaan yhteiseen musisointiin arjen iloksi.

### 3.4 Monialainen opinnäytetyö

Neljäs tavoite asetettiin tukemaan monialaisen opinnäytetyön tarkastelua ja analysointia. Opinnäytetyöni on tehty yhdessä Metropolian geronomitutkintoa suorittavan opiskelijan, Tuulikki Tarkiaisen kanssa. Oppimisen ja tiedon syventämisen kannalta oli mielestäni olennaista keskittyä tarkastelemaan monialaisen opinnäytetyön ominaisuuksia. Pohdin opinnäytetyössäni työparini Tuulikin kanssa käydyn yhteistyön ja vuorovaikutuksen sujuvuutta opinnäytetyön eri prosessien vaiheissa, ja tarkastelen monialaisen opinnäytetyön mahdollisuuksia sekä haasteita omia ajatuksiani heijastellen. Mietin opinnäytetyöni toteutuksen mukana tuomien kokemusten valossa, millaisia kehittämistarpeita näen tulevaisuudessa hyväksi Metropolia Ammattikorkeakoulun koulutukselle. Toivon opinnäytetyöni kannustavan muita opiskelijoita kokeilemaan rohkeasti yhteistyötä eri alan opiskelijoiden kanssa. Uskoisin, että opinnäytetyöni innostaa myös jo ammattielämässä olevia rakentamaan ammattialoja ylittävää yhteistyötä.

## 4 Helsingin Alzheimer-yhdistys yhteistyötahona

Yhteistyöni työparini Tuulikin kanssa sai alkunsa sattumalta, puskaradion kautta. Opiskelijakollegani vinkkasi minulle syksyllä 2017 Metropolian vanhustyön opiskelijasta, joka kaipasi omaan opinnäytetyöhönsä musiikillista vahvistusta. Otin niin sanotusti neuvosta vaarin ja olin Tuulikkiin yhteydessä jo saman illan aikana. Tapaaminen sovittiin paikalliseen kuppilaan ja olimme puolin ja toisin innostuneita toistemme ideoista. Jo oikeastaan ensimmäisen palaverin jälkeen oli opinnäytetyön aihe selvillä. Päätimme, että Tuulikki keskittyisi opinnäytetyön prosessissa enemmän teoreettiseen näkökulmaan ja lähestyisi aihetta tutkivammin: tarkastelisi mm. vuorovaikutuksen ilmenemistä ryhmässä ja havainnoisi musiikin eri vaikutuksia asiakkaissa. Musiikkipedagogina minä olisin enemmän vastuussa konkreettisesta toiminnasta ja sisällön tuottamisesta (kuten olin aikaisemmin itse suunnitellut). Aloimme heti seuraavissa tapaamisissa selvittää mahdollisia yhteistyötahoja.

Yhteistyötahoja kartoittaessamme lähdimme Tuulikin kanssa miettimään, mitkä yhdistykset tai toimipaikat olisivat toimintamme kannalta soveliaita. Pohdimme missä toimintaa olisi mahdollisimman yksinkertaista toteuttaa kuitenkin niin, että se palvelisi yhteistyötahoa mahdollisimman monin tavoin. Päätimme keskusteluissamme, että mm. palautteen saamisen ja toiminnan mielekkyyden kannalta parasta olisi toteuttaa toiminnallinen osuus yhteistyössä sellaisen tahon kanssa, jonka toiminta tukee dementian alkuvaiheessa kuntoutuvia asiakkaita ja keskittyy ennaltaehkäisemään muistisairauksia. Näiden ajatusten pohjalta päädyimme toteuttamaan opinnäytetyön käytännön osuuden yhteistyössä Helsingin Alzheimer-yhdistyksen päivätoiminnan kanssa. Päätökseen vaikutti ratkaisevasti myös se, että Tuulikki työskentelee ohjaajana Alzheimer-yhdistyksen päivätoiminnan pisteessä. Yhteydenpito yhdistyksen kanssa oli helppoa, kun Tuulikki pystyi toimimaan jo valmiiksi tutussa ympäristössä. Ympäristön ja asiakkaiden tuntemisesta oli hyötyä myös työpajoja suunnitellessa.

#### 4.1 Toimintaympäristön kuvaus, Alzheimer-yhdistys

Helsingin Alzheimer-yhdistys on vuonna 1986 perustettu muistiyhdistys. Se on Suomen ensimmäinen muistisairaiden ja heidän läheistensä tukiyhdistys, ja toimii mukana maanlaajuisessa Muistiluotsi-verkostossa. Yhdistyksen toimipaikka sijaitsee Terveyspuistossa Ruskeasuolla, jossa myös työpajat järjestettiin. Alzheimer-yhdistys on Muistiliiton jäsen. (Muistiliitto 2014)

Alzheimer-yhdistyksen internetsivuilla kuvaillaan, että yhdistyksen toiminta perustuu dementoivien sairauksien ja muiden muistihäiriöiden haittavaikutusten vähentämiseen ja ehkäisemiseen. Yhdistys tarjoaa myös muistisairaiden hoivaa ja kuntoutusta, sekä sosiaalista huolenpitoa, ohjausta ja yhteistä tekemistä päivätoiminnan pisteessä. Lisäksi yhdistys jakaa tietoa ja tukea muistisairauksista, sekä tuottaa koulutus- ja tiedotustoimintaa. Yhdistyksen avainsanoja ovat inhimillisyys, kumppanuus ja luotettavuus.

#### 4.2 Päivätoiminta

Helsingin Alzheimer-yhdistyksen verkkosivuilla päiväpisteen toiminnan kerrotaan koostuvan ennaltaehkäisevästä ja muistisairaana kuntoutumista tukevasta toiminnasta. Päivätoiminnalla pyritään edistämään kotona asuvien muistisairaiden fyysistä ja psyykkistä

toimintakykyä, sekä mahdollistetaan kotona asumista ylläpitämällä omatoimisuutta ja tukemalla itsenäistä selviytymistä kotiloissa. Päivätoiminta myös edesauttaa omaishoitajien jaksamista ja tarjoaa vertaistukea heille.

Päivätoiminta tarjoaa muistisairaille asiakkaille kuntouttavaa toimintaa kodikkaassa, viihtyisässä ja turvallisessa ympäristössä. Peruspilareina ovat asiakkaan ja tämän elämänkokemuksen arvostaminen, muistisairaana toimintakyvyn tukeminen, elämänlaadun parantaminen, vertaistuki ja yhdessä olo, sekä omaisten ja läheisten hyvinvoinnin tukeminen. Päivän toiminta koostuu yhteisistä ruokailuista, monipuolisista ohjeistetuista aktiviteeteistä ja päivän eri askareisiin osallistumisesta. Kuntoutus on kokonaisvaltaista ja se on kattavasti suunniteltua yksilön tarpeita palvelleen.

### 4.3 Alkukartoitus

Ennen toiminnallisia työpajoja kävin vierailmassa Alzheimer-yhdistyksen päivätoiminnan pisteessä yhdessä Tuulikin kanssa. Tutustuin yhdistyksen toimintaan, tiloihin ja henkilökuntaan. Koin yhdistyksen tilat todella miellyttävänä ja soveliaina musiikillisen toiminnan järjestämiseen: salit ja huoneet olivat kodikkaita ja erilaisia aktiviteetteja hyvin palvelevia. Selvisi, että yhdistyksellä oli myös kattavasti kaikenlaista taiteelliseen ja musiikilliseen toimintaan sopivaa materiaalia mm. laulukirjat kaikille osallistujille, monipuoliset askarteluvälineet ja joitakin soittimia. Alkukartoituksessa kävimme keskustelua käytännön asioista yhdessä ohjaajien kanssa, ja sovimme mm. ketkä asiakkaat musiikkitoimintaan osallistuvat. Keskustellessa kävi ilmi, että työpajoihin olisi osallistumassa useampikin musiikillisen taustan omaava asiakas: entinen pianonsoiton opettaja, balettianssija ja kuorolaulaja. Sovimme myös, että ihanteellisin aika musiikkitoiminnan järjestämiselle olisi lounaan jälkeen noin klo 13.00-14.00. Tilana oli päivätoiminnan ”olohuone”, johon kaikki osallistujat saatiin hyvin mahtumaan. Huoneessa oli lisäksi valmiina piano ja ääntötoisto, jota työpajojeni toiminta edellytti.

Tuulikki oli aikaisemmin henkilökunnan kokouksissa kysellyt ohjaajien mielipiteitä, ajatuksia ja mahdollisia toiveita koskien työpajoja. Vieraillessani yhdistyksen toimipisteessä, vaihdoimme ohjaajien kanssa vielä kasvokkain ajatuksia tulevista työpajoista ja haastatelin heitä lisäksi itse. Halusin tietää millaisilla valmiuksilla ja osaamisella ohjaajat olivat osallistumassa työpajoihin ja mitä he toiminnaltani odottivat. Käydyissä keskusteluissa ja kyselyissä tuli ilmi, että päivätoiminnan ohjaajat olivat erittäin innostuneita tulevasta projektista ja kiinnostuneita mm. siitä, mitä eri työtapoja työpajoissani käytetään ja miten

he voisivat niitä jalostaa omaan toimintaansa. Ohjaajat kaipasivat nimenomaan monipuolisesti konkreettisia työtapoja käytettäväksi omissa aktiviteeteissaan. Moni mainitsi useaan otteeseen, että juuri musiikillinen toiminta on asiakkaiden mieleen ja yhteislaulutilaisuuksia järjestetäänkin tästä syystä ahkerasti. Haastatteluiden pohjalta selvisi, että ohjaajat ovat toiminnassaan oma-aloitteisia ja halukkaita kohtaamaan asiakkaita ja toimimaan yhdessä heidän kanssaan. Muutamalla ohjaajalla oli myös jonkin verran aikaisempaa kokemusta musiikillisesta toiminnasta. Suunnittelin toimintaani ohjaajien toiveiden ja saamieni ennakkokäsitysten perusteella.

## 5 Opinnäytetyön toiminnan suunnittelu ja työpajojen valmistelu

### 5.1 Suunnittelupäiväkirja, yhteinen ajatuspankki

Koska opinnäytetyö on toteutettu monialaisesti kahden eri alan opiskelijan kanssa, oli toiminnan suunnittelu, yhteydenpito ja tehtävien delegoiminen haastavaa. Olennaista oli miettiä, kuinka saada molemmat osapuolet pysymään ”samalla sivulla” opinnäytetyön prosessin edetessä. Ensimmäisen tapaamisen yhteydessä päätimme Tuulikin kanssa luoda yhteisen Google Drive -dokumentin helpottamaan yhteydenpitoa ja ajatusten vaihtoa. Käyttöoikeudet dokumenttiin oli molemmilla eli ideoita ja mielipiteitä pääsi kirjamaan heti ylös toisen nähtäväksi. Dokumenttiin kirjasimme ylös jokaisessa tapaamisessamme pääpiirteittäin käydyt keskustelut, ehdotukset ja tärkeät päivämäärät. Näin kaikki olennainen sovittu tieto pysyi yhdessä paikassa arkistoituna. Dokumentissa opinnäytetyötä oli helppo työstää ja etenemistä pystyi seuraamaan koko ajan. Seuraavassa otos Google Drive -dokumentissa käydystä keskustelusta.

3.10.2017

Mietittiin eri paikkoja, jossa opinnäytetyö voitaisiin toteuttaa. Päädyttiin lopulta valitsemaan päivätoiminta, ja paikaksi kysellään Muistiliiton päivätoimintaa Helsingissä (EDIT: opinnäytetyöpaikka varmistui ja työpajat toteutetaan Muistiliiton päivätoiminnan pisteessä Helsingissä). Pohdittiin tutkimuskysymyksiä ja ennaltaehkäisy nousi yhdeksi teemaksi ja kotona asumisen tukeminen. Myös eri ammattialojen kohtaaminen ja yhteistyö oli esillä.

Seuraavaksi kerraksi opinnäytetyön kuvaus suurin piirtein valmiina. Aletaan miettimään aikatauluja ja pajojen sisältöä.

Opinnäytetyön ja työpajojen suunnittelu Tuulikin kanssa oli todella luontevaa ja helppoa. Molemmat pystyivät mielestäni hyvin tuomaan omat näkemyksensä esiin ja hyödyntämään ammattitaitoaan toiminnallisen osuuden valmistelussa. Yhteydenpito Alzheimer-

yhdistyksen ohjaajien kanssa oli todella helppoa, sillä Tuulikki pystyi viikoittain kartoittamaan kuulumisia puolin ja toisin yhdistyksen kokouksissa. Myös asiakastuntemus oli eduksi opinnäytetyön toiminnallista osuutta suunnitellessa. Osa työpajoihin osallistuvista asiakkaista oli Tuulikille entuudestaan tuttuja, jolloin pystyimme jonkin verran ennakoimaan esimerkiksi asiakkaiden tuen tarvetta.

## 5.2 Toimintarunko kaikkien työpajojen perustana

Työpajojen runkoa suunnitellessa lähdin liikkeelle tarkastelemalla toiminnalle asettamiani perusteita ja kriteereitä, jotka itse koen tärkeänä muistisairaille suunnatussa virkistävässä taidetoiminnassa. Avainsanojani oli turvallisuus, arvokas kohtaaminen ja yhteinen ilo. Asettamani kriteerit näkyivät myös toimintarunkoni pohjalla.

Suunnitellessa kiinnitin huomiota siihen, että musiikkihetkien tunnelma ja ilmapiiri pysyisivät mahdollisimman hyvin toimintaa tukevina. Toiminnallista osuutta valmistellessani päätin, että toiminnan runko olisi jokaisessa työpajassa suurin piirtein sama. Koen, että kaavamainen toiminta, rutiinit ja toistuva malli tuovat työpajoihin kaipaamaani johdonmukaisuutta ja sitä kautta myös turvallisuuden tunnetta. Valmistelin rungon mahdollisimman selkeäksi, jotta kokonaisuus olisi asiakkaille helpommin omaksuttavissa. Sama toistuva yhtenäinen runko toi selkeyttä myös oman toimintani suunnitteluun ja jäsentelemiseen.

Toimintarunko oli seuraavanlainen:

1. Alkulaulu (Satumaa-tango)
2. Yhteislaulu
3. Yhteisesti laulettu laulun variaatio taiteen keinoin.
  - Esim. Musiikkipiirustus, jumppa tms.
4. Yhteislaulu/kuuntelu
5. Yhteisesti laulettu laulun variaatio taiteen keinoin.
  - Yhteissoitto
6. Yhteislaulu/kuuntelu
7. Loppurentoutus
8. Loppulaulu (Satumaa-tango)

Jokaisessa työpajassa alku- ja loppulaulu oli sama: Satumaa-tango. Työpajojen toistuva ja yhtenäinen runko sekä sama alku- ja loppulaulu jokaisessa työpajassa loivat tunnille

turvallisuuden tunnetta ja varmuutta. Näin työpajoissa oli aina selkeä alku ja loppu. Alkulaulun aikana virittäydytään yhdessä tulevaan musisointiin ja osataan ehkä jo vähän odottaa mitä seuraavaksi on luvassa, loppulaulu summaa ajatukset yhteen ja sulkee ympyrän. Lisäksi työpajoissa oli aina 3-4 muuta asiakkaille tuttua laulua, jotka ensin laulettiin yhdessä ja joita sen jälkeen varioitiin eri taiteen keinoin esimerkiksi soittamalla, jumpaamalla, kuuntelemalla tai piirtämällä.

Halusin suunnitelmissani jättää myös tilaa pedagogiselle improvisoinnille – en halunnut toteuttaa minuuttiaikataulua, vaan olla enemmän tilanteessa läsnä ja tarkkailla musiikkihetken tunnelmaa ja ilmapiirin otollisuutta. Koen asiakkaiden kanssa keskusteluun ja yhteiseen muistelemiseen käytetyn ajan olevan merkittävässä osassa nimenomaan kohdatuksi tulemisessa. Tästä syystä jätin tarkoituksella runkooni myös aikaa muisteluun, yhteiseen keskusteluun ja musisoinnin yhteydessä nousseille toivekappaleille. Itse olen huomannut, että selkeiden ja yksinkertaisten raamien sisällä on aina helpompi joustaa, improvisoida, aistia tunnelmaa ja toimia hetkessä. Koen, että jos koko ajan on kiinni suunnitelmassa ja noudattaa runkoa turhan orjallisesti, on se helposti ja usein huomauttamatta pois asiakkaiden kohtaamisesta, vuorovaikutuksen voimallisuudesta ja musisoinnin tuottamasta yhteisestä ilosta.

Käytin toimintarunkoa (ja myöhemmin tuntikohtaisia suunnitelmia) laatiessani ennalta hankittua kokemusta apunani miettiessä sopivia lauluja, niiden määrää sekä eri osioiden arvioitua kestoja. Työpajojen valmisteluun osallistui myös työparini Tuulikki kommentoimalla suunnitelmien sisältöä vanhustyön näkökulmasta ja ehdottamalla omia ideoitaan musiikkihetkissä toteutettavaksi. Koska toiminnallinen osuus on opinnäytetöissämme yhteinen, oli mielestäni tärkeää, että myös työparini oli osittain mukana suunnittelussa. Ensimmäisen tunnin tuntisuunnitelma löytyy liitteistä.

### 5.3 Työtapa musiikkileikkikoulusta

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden työpajoissa halusin tarjota mahdollisimman monipuolisesti taiteen eri keinoja ohjaajien käyttöön. Alkukartoituksessa ohjaajilta saamieni toiveiden ja ajatusten pohjalta koin, että tarvetta erilaisille konkreettisille toimintamalleille ja valmiille aktiviteeteille on. Erittäin olennaiseksi ja tärkeäksi näin, että niin asiakkaat kuin ohjaajatkin voisivat saada toiminnasta uusia miellyttäviä kokemuksia ja kokonaisvaltaisia elämyksiä.

Näin järkeväksi jaksottaa työpajat ”teemoittain”, jotta kokonaisuudesta tulisi selkeä ja johdonmukainen. Työpajat jakautuivat teemoiltaan lopulta seuraavasti:

<b>TYÖPAJA 1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TUTUSTUMINEN</li> <li>• JUMPATAAN YHDESSÄ, MUSIIKKILIIKUNTA</li> </ul>
<b>TYÖPAJA 2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TUTUSTUMINEN</li> <li>• JUMPATAAN YHDESSÄ, MUSIIKKILIIKUNTA</li> </ul>
<b>TYÖPAJA 3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MUSIIKKIPIIRUSTUS - KUVATAIDE ITSEILMAISUN VÄLINEENÄ</li> <li>• SATUJEN JA SANOJEN KAUTTA MUSIIKIN MAAILMAAN</li> </ul>
<b>TYÖPAJA 4</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MUSIIKKIPIIRUSTUS - KUVATAIDE ITSEILMAISUN VÄLINEENÄ</li> <li>• SATUJEN JA SANOJEN KAUTTA MUSIIKIN MAAILMAAN</li> </ul>
<b>TYÖPAJA 5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOITINTEN RAKENNUS</li> </ul>
<b>TYÖPAJA 6</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOITINTEN RAKENNUS</li> </ul>
<b>TYÖPAJA 7</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• AISTISEIKKAILU</li> </ul>
<b>TYÖPAJA 8</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• AISTISEIKKAILU</li> <li>• YHTEINEN LOPETUS, LAVATANSSIT</li> </ul>

Työpajoissa käyttämäni työtavat ja toiminnot pohjautuvat pitkälti musiikkileikkikoulussa opetettaessa hyödynnettäviin työtapoihin. Omassa opetuksessani käytän työtapoina paljon tietysti laulamista, soittamista, mielikuvittelua ja leikkimistä, mutta myös tanssia, liikumista, draamaa, taidetta sekä askartelua, elävöittämässä ja tukemassa musiikillista oppimista. Tällaisia työtapoja ja luovia menetelmiä halusin tuoda myös opinnäytetyöni työpajoihin. Toimintaa oli tietysti sovellettava ja mukautettava kohderyhmälle soveliaamaksi. Huomioin esimerkiksi erilaiset fyysiset ja motoriset valmiudet musiikkiliikunnassa ja askartelussa.

#### 5.4 Valmistelu on jatkuvaa reflektointia

Jokaisen työpajan jälkeen pidimme Tuulikin kanssa pienen pohdintapalaverin, vielä kun kulunut hetki ja ajatukset olivat tuoreita. Palavereissa jaoimme omia havaintojamme toiminnan kulusta ja refleктоimme omia ajatuksiamme. Keskusteluissa kävimme läpi asiat, joissa koimme onnistuneemme työpajan aikana ja mietimme miksi ja miten kyseiseen tulokseen päästiin. Käsittelimme myös kohdat, jotka kaipaisivat vielä kehitystä ja parannettavaa. Työpajojen jälkeen käydyt keskustelut nauhoitettiin ja niitä käytettiin myöhemmin opinnäytetyön tulosten analysoinnin materiaalina. Seuraavassa ote työpajan jälkeisestä keskustelusta ja reflektoinnista.

Tuulikki: ”Kaikki oli niin siinä mukana, fokusoituneina... Toi on jotenkin ihan niinku semmosessa flowssa nyt toi tekeminen, tai tuo kaikki kun siinä on nuo tietyt elementit, se niinku rullaa... Siinä ei oo yhtään semmosta levottomuutta tai semmosta hermostuneisuutta, eikä mitään semmoista epäselvyyttä.” Meeri: ”Siihen osasyynä varmaan on nyt, että toiminnasta on tullut jos sillä tavalla tuttua, ne (asiakkaat) osaa odottaa, tietää suurin piirtein mitä siellä tapahtuu, tutut laulut, ollaan pienessä piirissä. Seesteinen tunnelma, ei mullakaan ollut mitenkään kiire eikä tuntunut kenelläkään muullakaan olevan.”

(Mukaelma nauhoitetusta muistiinpanosta 19.2.2018)

Koin yhteisen reflektoinnin hedelmällisenä. Tuulikki pystyi havainnoimaan ohjaamistani, työpajan kulkua sekä asiakkaiden ja ohjaajien reaktioita omasta näkökulmastaan. Ajustusten, huomioiden ja mielipiteiden vaihto vanhustyön alan asiantuntijan kanssa toi heti lisää syvyyttä omaan oppimiseeni, sekä herätti tarkastelemaan aihetta uudesta perspektiivistä. Reflektointi heti tuntien jälkeen oli tärkeää myös siksi, että saimme kirjattua kehitysideat seuraaville kerroille suoraan ylös. Pohdintojen ja työpajoissa tehtyjen huomioiden pohjalta pystyin kehittämään toimintaani, ja koota seuraavan tunnin sisällön entistä toimivammaksi ja mielekkäämmäksi.

## 6 Työpajat alkavat

### 6.1 Asiakkaisiin tutustuminen ja yhteinen ilo

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus käynnistettiin 15.1.2018 ensimmäisellä musiikillisella työpajalla. Työpajan sisältö koostui lähinnä asiakkaisiin tutustumisesta, yhteislaulusta ja iloisesta tunnelmoinnista. Tuulikki ei päässyt osallistumaan ensimmäiseen työpajaan, minkä takia muokkasin tuntisuunnitelmaani hieman, ja keskityin lähinnä kohtaamaan asiakkaita sekä luomaan mahdollisimman lämpöistä ja vastaanottavaista ilmapiiriä. Tunnelma ensimmäisellä tunnilla oli virittyneenä ja odottava, mutta samalla hyvin rauhallinen. Työpajaan osallistui poikkeuksellisesti vähemmän asiakkaita (toiminnan päälekkäisyyden vuoksi). Paikalla olijoita oli yhteensä kuusi. Uskoisin, että ryhmän pieni koko oli edesauttamassa miellyttävän ja rennon tunnelman muodostumista. Kaikki asiakkaat olivat innostuneita ja näyttivät nauttivan yhteisestä musiikkihetkestä.

Muistisairaiden kanssa toimiessa ei ole päivän selvää, että henkilö enää kykenisi kunnolla vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon. Musiikki ja musiikillinen toiminta voivat kuitenkin vaikuttaa myönteisesti asiakkaaseen, ja edistää esimerkiksi puheen tuotantoa ja hahmotuskykyä sekä parantaa sosiaalista vuorovaikutusta (Huotilainen 2012, 21; Sär-

kämö ym. 2013; Simmons-Stern ym. 2010). Ensimmäisessä työpajassa sain konkreettista näyttöä musiikin positiivisista vaikutuksista. Työpajaan osallistui asiakas, jonka kanssa sosiaalinen kanssakäyminen oli haastavaa. Asiakas kommunikoi kyllä hymyilemällä ja lyhyesti sanoilla, mutta kokonaisia lauseita oli vaikea tuottaa. Työpajan alussa jo ensimmäisen laulun aikana (Satumaa, säv. & san. Unto Mononen) asiakkaan olemuksessa oli kuitenkin huomattavissa muutosta: tämä nimittäin puhkesi laulamaan kuuluvalla äänellä ja täysin ulkomuistista! Koko työpajan ajan asiakas näytti lähes sädehtivän ja oli tunnin jälkeenkin vielä kykeneväinen lähes normaaliin keskusteluun. Kokemus oli itselleni voimakas, koska musiikin vaikutus oli niin konkreettinen ja selkeästi nähtävissä.



*Kuva 2, Tunnelmia työpajasta, menossa Pieni Polku -jumppa*

Toisessa työpajassa pääsin toteuttamaan paremmin tuntisuunnitelmaani, kun työpajaan osallistujia oli enemmän. Myös toisen työpajan tunnelma oli innostunut ja energinen. Tunti eteni suunnitelmien mukaisesti ja aika hurautti todella nopeasti. Olin yllätynyt miten ennakkoluulottomasti asiakkaat ja ohjaajat osallistuivat toimintaan. Esimerkiksi hallaharso-rentoutusosiota (ks. liite 3, loppurentoutus) odotin jännittyneenä. Kovinkaan moni asiakkaista tuskin oli aikaisemmin paljoakaan heilutellut valtavaa harsoa musiikin tahditamana. Oli ilahduttavaa huomata, että vaikka toiminta oli uutta ja ehkä epätavallistakin, pysyi tunnelma silti lähes koko ajan keveänä ja kiireettömänä. Kiireettömyyden tunnetta

edesauttamassa todennäköisesti oli ainakin oma rauhallinen olemukseni: kun itsellä ei ole kiire mihinkään ei muillakaan ole tarvetta hätiköidä. Myös tunnin selkeä ja tasapainoinen jaottelu (liikkumista, kuuntelemista, rentoutumista ja laulua sopivassa suhteessa) tuki työpajan etenemistä ja tunnelman säilymistä. Levottomuutta ja liikehdintää oli havaittavissa lähinnä silloin, kun musiikillisen toiminnan keskeytti jokin ulkopuolinen seikka, esimerkiksi jos jonkun asiakkaan oli käytävä WC:ssä.

Olin ensimmäisessä ja toisessa työpajoissa myös positiivisesti yllätynyt siitä, miten luontevasti ohjaajat lähtivät mukaan toimintaan, aktivoivat asiakkaita ja olivat läsnä tilanteessa. Olin alkukartoituksen ja haastatteluiden perusteella tietoinen, että ohjaajat olivat todella omatoimisia sekä valppaita kohtaamaan ja tukemaan asiakkaita toiminnan edetessä. Sain huomata, että varsinaista kannustusta tekemiseen ei työpajoissa juurikaan tarvittu, sillä ohjaajat olivat jo valmiiksi motivoituneita ja valmiita viemään osaamistaan eteenpäin. Keskityin kuitenkin tavoitteideni mukaisesti tarjoamaan päivätoiminnan ohjaajille uusia mielenkiintoisia taiteellisia toimintatapoja ja keinoja arjen elävöittämiseen. Sain työpajoista heti ensimmäisten tuntien jälkeen ihastunutta ja innostunutta palautetta sekä ohjaajilta että asiakkailta. Kaikki kokivat, että toiminta oli hauskaa ja virkistävää, sekä ennen kaikkea tarpeellista.

## 6.2 Omaa luovuutta etsimässä

Koska aikaisemmissa työpajoissa asiakkaat olivat reagoineet aktiviteetteihin lupaavasti, päätin kolmannessa ja neljännessä työpajassa jatkaa ”luovaa linjaa”. Halusin työpajoisani kokeilla, kuinka asiakkailta onnistuu musiikkipiirtäminen. Dementoivat muistisairaudet heikentävät tiedonkäsittelyn alueita ja esimerkiksi visuaalista hahmottamiskykyä (Viramola, Sulkava 2010, 28,31). Olen erilaisten asiakasryhmien ja yksilöiden kanssa toimiessani huomannut abstraktien asioiden (kuten musiikin) visuaalisen hahmottamisen olevan välillä hankalaa, vaikka henkilöllä ei olisikaan mitään toiminnan ohjausta tai visuaalista hahmottamiskykyä rappeuttavaa sairautta. Olin siis kiinnostunut havainnoimaan ja tutkimaan luovan toiminnan vaikutuksia asiakkaissa, ja selvittämään miten muistisairaus konkreettisesti vaikuttaa ihmisen visuaaliseen hahmottamiseen. Toiminnan ohjaamisen näkökulmasta halusin myös hieman haastaa itseäni, sillä musiikkipiirtämisen luotsaaminen suurehkolle muistisairaista koostuvalle joukolla ei kuulostanut lastenleikiltä.

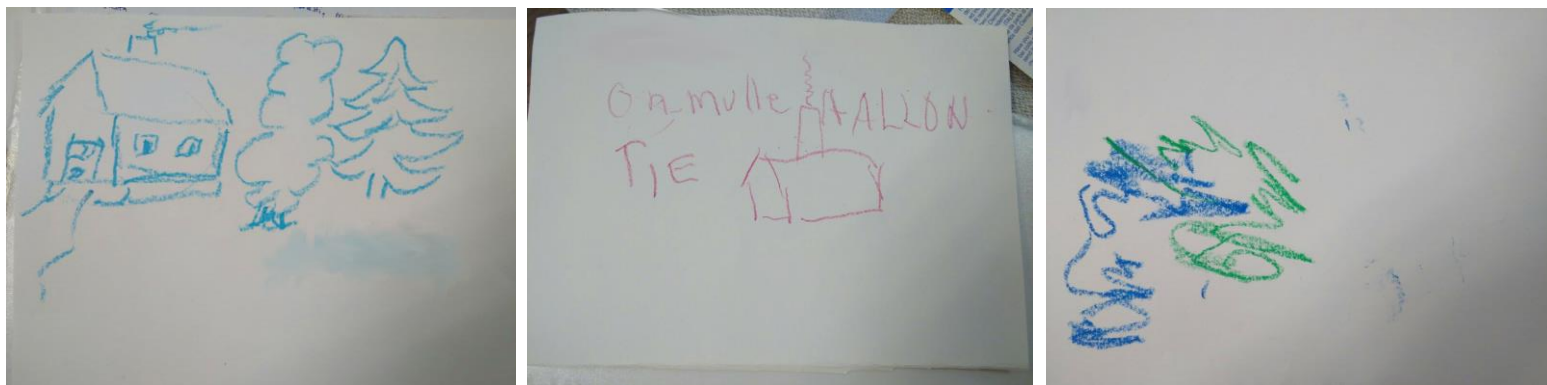
Kolmannessa työpajassa aloitimme musiikkipiirtämis-projektin. Taustalle olin valinnut soimaan Metsäpirtti-valssin (säv. Georg Malmstén, san. Martti Jäppilä), sillä mielestäni

se sopi teemaltaan tilanteeseen hyvin. Aluksi kuuntelimme kappaletta yhdessä, keskustelimme laulun tunnelmasta ja tarinasta sekä muistelimme missä sitä oli mahdollisesti aikaisemmin kuultu. Sen jälkeen laitoin kappaleen taustalle soimaan ja jaoin jokaiselle osallistujille kynät ja paperia. Ohjeistin asiakkaita kuuntelemaan kappaletta ja piirtämään paperille sitten sen mitä mieleen tuli. Aika pian huomasin, että asiakkaat jähmettyivät vain joko kuuntelemaan kappaletta, tai sitten ihmettelemään kädessään olevaa kynää. Yritin kannustaa osallistujia piirtämään ja johdatella heitä luovaan ajatteluun, mutta tulos oli laiha. Onneksi tunnelma pysyi suhteellisen rauhallisena, vaikka tilanne olikin varmasti vähän hämmentävä ja sekava. Annoin kappaleen soida loppuun ja keräsin sen jälkeen kynät ja paperit pois. Musiikkipiirtäminen ei saanut tuulta purjeiden alle ja jäin miettimään mikä meni vikaan?

Seuraavalle kerralle valmistauduin musiikkipiirtämistä varten paremmin. Otin taustalle soimaan saman kappaleen kuin edellisellä kerralla, ja kuuntelimme sitä jälleen aluksi yhdessä. Tällä kertaa jaottelin kuitenkin asiakkaita pienempiin ryhmiin, ja pyysin ohjaajia ja työpariani ohjeistamaan sekä kannustamaan muistisairaita musiikkipiirtämisessä. Nyt asiakkaat olivat selvästi paremmin mukana, ja vaikka ryhmän koko olikin aika iso, auttoi pienempiin ”ohjausryhmiin” jakaminen selvästi toiminnan toteutumista. Musiikkipiirtäminen toimi paremmin, taideteoksia syntyi ja asiakkaat näyttivät ymmärtävän mistä on kyse. Tunnelma pysyi mielestäni koko ajan rauhallisena eikä nähtävissä ollut levottomuuden merkkejä.

Tunnin jälkeen keskustelin Tuulikin kanssa ja jaoimme havaintoja tunnista. Mietimme mitkä asiat olivat ratkaisevina tekijöinä musiikkipiirtämisen onnistumisessa. Keskusteluissamme tulimme siihen tulokseen, että muistisairaiden kanssa työskennellessä ohjeistusta on oikeastaan aika turhaa antaa etukäteen. Muistisairaus heikentää asiakkaan toiminnanohjausta ja vaikeuttaa myös kognitiivisia toimintoja (Viramo, Sulkava 2010, 28,31). Musiikkipiirtämisessä monta elementtiä toimivat samaan aikaan: täytyy kuunnella kappaletta, prosessoida musiikkia, pitää kynää kädessä ja tuottaa vielä paperille piirustuskin. Kun ohjeistin asiakkaita ensimmäisellä musiikkipiirtämiskerralla, huomasin heistä selvästi, että informaatiota yksinkertaisesti vain tuli liikaa hetkessä käsiteltäväksi. Musiikkipiirustus toimi huomattavasti paremmin, kun ohjeistus ja tuki oli koko ajan läsnä ja lähellä asiakasta. Toimivampi tapa oli ikään kuin syöttää ohjeita yksilöllisesti, jatkuvan vuorovaikutuksen ja jutustelun mukana. Kun asiakkaat saivat musiikkipiirtämisen ”ideasta” kiinni, niin loppu oli aika helppoa.

Erittäin mielenkiintoista oli myös tutkia asiakkaiden tuotoksia musiikkipiirtämisestä. Tuulikin kanssa olimme yllättyneitä ja vaikuttuneita siitä, miten piirustuksissa oli selkeästi nähtävillä muistisairauden yksilölliset vaikutukset asiakkaan kognitiiviseen toimintaan, luovaan ajatteluun ja visuaaliseen hahmottamiseen. Ensimmäisessä kuvassa (vasemmalla) on selkeästi erotettavissa metsäpirtti ja puuta, keskimmaisessä kuvassakin voi



*Kuva 3, Asiakkaiden tuotoksia musiikkipiirtämisestä, muistisairauden vaikutukset*

erottaa mökin ja lisäksi toisen laulun sanoja. Kolmannessa kuvassa (oikealla) visuaalinen hahmottaminen on jo ollut asiakkaalle vaikeampaa. Toisaalta musiikkipiirtämisessä tarkoituksena ei olekaan piirtää paperille mitään konkreettista asiaa tai kuvaa, vaan se voi olla myös muotojen ja värien ilakointia. Kaikkien piirustukset ovat siis yhtä lailla upeita taideteoksia, ja asiakkaan omia näkemyksiä musiikista.

Tuotoksia tutkiessa Tuulikki kiinnitti huomiota myös vierustoverin merkitykseen. Kuten kuvista voidaan huomata, on kahdessa ensimmäisessä kuvassa havaittavissa ehkä jonkin verran samankaltaisuutta. Piirustusten taiteilijat istuivatkin työpajassa harjoituksen aikana vierekkäin. Pohdimme Tuulikin kanssa vierustoverin kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen merkitystä toiminnan sujumisessa. Olimme yhtä mieltä siitä, että vierustoverin tuoma kannustus, aktivointi sekä henkinen tuki, olivat tärkeässä asemassa eri harjoitusten toimimisen, ja ylipäätään musiikkihetkien sujumisen edellyttämiseksi. On mahdollista, että asiakkaat saivat musiikkipiirtämisessä impulsseja toisiltaan: molemmat osallistujat rohkaistuivat piirtämään, ja saivat toinen toisiltaan tukea luovan toiminnan edetessä.

Jäin työpajojen jälkeen pohtimaan myös musiikkivalintaani: olisiko musiikkipiirtämisen prosessi ollut erilainen ja tuotokset erilaisia, jos musiikkina olisi ollut jotain instrumentaalimusiikkia, esimerkiksi jokin klassinen kappale? Musiikkipiirtämistä varmasti helpotti ja tuloksiin olennaisesti vaikutti, kun kappaleella oli jonkin tarinallinen aihe ja laulussa sanat joita pystyi seuraamaan. Harjoitusta olisi ollut hauska ottaa vielä uudemman kerran ja

tutkia miten musiikkivalinnat vaikuttavat luovassa prosessissa. Musiikkipiirtämistä olisin varmasti ottanutkin työpajoissani uudelleen, jos aikaa vain olisi ollut tarpeeksi.

Olin lopulta tyytyväinen myös omaan ohjaamiseen kolmannessa ja neljännessä työpajassa. Ensimmäisen musiikkipiirustus -harjoituksen jälkeen tosin hieman hirvitti: tuntui ettei homma toiminut alkuunkaan. Olin kuitenkin sen verran vakuuttunut asiakkaiden ennakkoluulottomasta osallistumisesta, etten luovuttanut heti. Reflektointi tunnin jälkeen ja keskustelu Tuulikin kanssa auttoi paljon, sillä sain suunnattua toimintaani ja ohjeistusta juuri tarvittavalla tavalla harjoituksen toimimiseksi.

### 6.3 Muistot viriävät turvallisessa ympäristössä

Viides ja kuudes työpaja olivat kokonaisuudeltaan mielestäni onnistuneimpia: tunnelma oli todella intensiivinen. Kaikki toimi ja Tuulikin sanoja lainatakseni: ”Tunnissa oli vuorovaikutuksellisesti suorastaan taikaa”. Jostain kumman syystä minkään näköisestä levottomuudesta ei ollut merkkiäkään, kaikki soljuivat samassa rytmissä, samalla aaltopituudella. Molemmissa työpajoissa rakensimme soittimia (vessapaperin hylsyistä valmistetut marakassit), ja vaikka tekeminen oli taas varmasti uutta ja epätavallista asiakkaille, olivat kaikki auki toiminnalle ja jotenkin sen imussa. Kaikki synkronoituivat yhteiseen tekemiseen.

Tuulikin kanssa olimme hämmentyneitä ja jopa yllättyneitä musiikkihetken sujuvuudesta, ja pohdimmekin yhteisesti mitkä tekijät olivat edesauttamassa toiminnan vaivatonta ja rentoa tunnelmaa. Tuttu kaava ja aina samana toistuva struktuuri olivat varmasti yhdessä avainasemassa. Ihanat, tutut laulut, tietty järjestys ja toisto – tuntui, että asiakkaat osasivat jo odottaa tulevaa, ja tiesivät ainakin osittain mitä työpajassa tulee tapahtumaan. Kasvot olivat myös tulleet tutuiksi puolin ja toisin. Prosessin puolivälissä olin ehtinyt jo jonkun verran tutustua asiakkaisiin, tehdä sinun kaupat ja tiesin heidät jo nimeltä. Moni tunnisti vastaavasti myös minut ennen musiikkihetken alkua: ”Tuolla on se haitarinsoittaja tyttö!”. Oli mielestäni hyvin liikuttavaa, että asiakkaat oikein odottivat minua, ja musiikkityöpajojani: tuli olo, että jossakin olen ainakin onnistunut.

Pohdimme myös, miten asiakkaiden ja ohjaajien sijoittelu vaikutti toiminnan soljuvuuteen ja ympäristön rauhallisuuteen. Olimme asetelleet asiakkaat aikaisempia kertoja pienempään ympyrään. Ajatuksenamme oli alun perin lähinnä vain helpottaa soitinaskartelun

sujumista. Olimme asetelleet myös ohjaajat tasaisesti, jotta asiakkaita olisi helpompi ohjeistaa. Kaikki olivat siis omilla paikoillaan jo alusta alkaen, ei ollut tarvetta kiirehtiä mihinkään tai vaihtaa paikkaa. Tiivis ja yhtenäinen osallistujien asetteleminen, jossa ohjaajan tuki oli välittömästi saavutettavissa, edesauttoi selvästi tunnelman säilymistä. Asetteleminen loi asiakkaisiin turvallisuuden tunnetta, myös hieman erilaisenkin toiminnan aikana. Mietin tunnin jälkeen omaa tilan käyttöäni: aikaisemmillä tunneilla olin ollut ryhmästä katsottuna vähän sivussa, pianon ja äänentoiston ääressä. Tällä kertaa asettauduin kuitenkin vastakkaiselle puolelle huonetta, jolloin tavoitin jokaisen asiakkaan katseella paremmin, ja sain heihin helpommin kontaktin. Musiikkileikkikoulun opettajana olen huomannut, että tämän tapaisella asetelulla voi olla suurikin merkitys mm. tunnelmaan, ryhmän dynamiikkaan ja rauhalliseen ilmapiiriin. Olen huomannut, että mitä enemmän tukea toiminnassa oppilas tarvitsee, sitä lähemmäs opettajaa hänet olisi hyvä asettaa. Työpajoissa huomasin samaten, että oma asemani vaikutti paljon musiikkihetkien sujumiseen ja asiakkaiden olemukseen. Itselläkin oli jollain tapaa paljon varmempi olo: tunnelmaa oli helpompi lukea, kun jokaiseen asiakkaaseen oli katsekontakti.

Ennen musiikkihetkeä oli asiakkaille yhdistyksen ohjaajien toimesta järjestetty rentoutustuokio odottelun ajaksi. Tuokion aikana he saivat kuunnella nauhalta jotakin rentoutumisharjoitusta, sulkea silmät ja vain rauhoittua. Mietimme Tuulikin kanssa, olisiko tuolla kyseisellä, ennen työpajoja tapahtuneella rentoutumisharjoituksella, ollut jokin ajatuksia ja keskittymistä suuntaava vaikutus. Voiko tällainen keskittymisharjoitus olla yhteydessä myös musiikkituokion seesteisyyteen? Asiakkaat ainakin mielestäni vaikuttivat rentoutumishetken jälkeen kovin levollisilta ja jotenkin ”aktivoituneilta”. Itse pidän hyvin mahdollisena, että tällainen asiakkaiden ennen tunnin alkua toteutettu ”herättely” on edesauttanut heitä keskittymään työpajoissa, sekä suuntaamaan paremmin huomiota ja energiaa musiikillisiin aktiviteetteihin. Olen havainnut mm. musiikkileikkikoulussa opettaessa sekä muuta vastaavaa luovaa toimintaa järjestäessäni, että tietynlainen toimintaan johdattelu on lopulta varsin oleellisessa osassa, ainakin tunnin intensiteetin ja kiireettömän tunnelman säilymisen kannalta. Tunnin soljuminen on varmasti ollut monen pienen asian summa, ja musiikkihetkessä palaset ovat loksahaneet paikalleen.

Oli todella ilahduttavaa työpajojen myötä huomata myös, kuinka asiakkaat alkoivat pikkuhiljaa työpajojen edetessä avautumaan, ja jakamaan omia kokemuksiaan sekä muistojaan yhä enemmän ja enemmän. Vanhat muistot ja mieleen painuneet kokemukset ponnahtivat asiakkaan mieleen todella vahvoina ja elävinä. Saimme kuulla ihania tarinoita Lapin lumihangista, hevosista ja lapsena käydyistä lumisodista. Lumisota-aihe oli

jopa niin mieleinen ja intoa herättävä, että asiakkaat riehaantuivat peräti mielikuvitukselliseen lumisotaan! Impulssiksi riitti, kun heitin leikkillisesti näkymättömän lumipallon päin vieressäni istunutta asiakasta. Seuraavassa hetkessä oli käynnissä ”lumisota”, jossa kuvitteelliset lumipallot lentelivät huoneen poikki ja nauru raikui. En olisi ikinä uskonut, että ryhmä muistisairaita iäkkäämpiä ihmisiä lähtisivät mukaan moiseen mielikuvitusilotteluun! Uskoisin, että turvallinen ilmapiiri edesauttoi muistojen heräämistä, ja mahdollisti improvisoidun mielikuvittelun. Mielekkäässä ympäristössä itselle tärkeitä muistoja on helppo ja luonteva jakaa, ja yhteiseen toimintaan turvallista heittäytyä.

#### 6.4 Yhdessä kohti soivaa tulevaisuutta

Viimeiset kaksi työpajaa menivät jo niin sanotusti rutiinilla. Vaikka meininki ja tekeminen olivat työpajoissa jälleen huikeaa ja tunnelma katossa, tahditti omaa toimintaani kuitenkin ehkä sellainen tietynlainen haikeus: nytkö tämä jo loppuu. Tuntui, että vasta nyt oli päästy vauhtiin. Ohjaajat ja asiakkaatkin olivat pikkuhiljaa alkaneet käsittää mistä toiminnassa oli oikein kyse. Niinhän se menee, että nälkä kasvaa syödessä. Olin kuitenkin luottavainen toiminnan jatkumisen suhteen: vaikka oman opinnäytetyöni prosessi nyt päättyy, jatkuu musiikillinen toiminta vielä asiakkaiden arjessa ohjaajien toimesta.

Viimeisissä työpajoissa yritimme aktivoida kuuloaistin lisäksi muitakin aisteja tuntemaan ja havaitsemaan musiikkia. Johdattelin asiakkaita yhteiseen musisointiin tuttujen hajujen, kuvien ja kosketuksen avulla. Varsinkin kauniista talvisista kuvista asiakkaat olivat kovin innoissaan ja niistä keskusteltiin ahkerasti. Muisteltiin tykkylumisia puita, jättikinoksia ja sitä ”kunnon talvea”. Aistiseikkailu oli kivaa ja virkistävää, mutta opinnäytetyön toiminnallisen osuuden päättävät yhteiset lavatanssit olivat jymymenestys! Tanssia oli toivottu ohjaajien puolelta, joten ajattelin järjestää mahtipontisen päätöksen työpajoille. Pöydät raivattiin huoneen reunoille, taustalle laitettiin soimaan Olavi Virtaa ja autenttinen lavatanssitunnelma oli taattu. Ohjaajilta tulikin viimeisen kerran jälkeen välitöntä palautetta: päivätansseja aletaan järjestämään tulevaisuudessa satavarmasti. Varsinkin viimeinen työpaja jäi siis odotetusti todella onnistuneena mieleeni. Tuntui, että sain jokaisen asiakkaan osallistumaan mukaan toimintaan ja tuli olo, että asiakkaat tulivat varmasti kohdaksi ja kuulluksi. Viimeinen työpaja tosiaan oli ainoa kerta, kun kaikki asiakkaat pysyivät koko musiikkihetken ajan samassa tilassa. Kenelläkään ei ollut tarvetta lähteä mihinkään, ei edes vessaan. Asiakkaat tuntuivat nauttivan yhdessäolosta ja musiikista enemmän kuin koskaan aikaisemmissa työpajoissa.

Juuri ennen viimeisen työpajan alkamista sain kokea (jälleen) hämmästyttäviä musiikin voimasta. Ihmettelin, miksi päivätoiminnan olohuoneesta alkoi kuulua kaunista pianon soittoa. Kun menin kurkkaamaan ovesta, huomasin että eräs asiakas siellä oli alkanut yhtäkkiä, vapaaehtoisesti ja ilman kenenkään pyytämättä soittamaan pianolla Metsäkukki-valssin melodiana. Ihmettelin ohjaajille ääneen kovin häkeltyneenä tapausta ja sain kuulla, että asiakas oli toiminut aikaisemmin opettajana ja sitä kautta opetellut soittamaan pianoa. Nyt, ilmeisesti työpajojen myötävaikutuksesta, asiakas oli välillä soitellut pianoa vapaasta tahdostaan. Vahvat elämykset ja tuntemukset eivät katoa mielestä helposti, vaikka muistisairaus eteneekin. Uskon, että voimakkaasti koettu musiikki (soittaminen, laulunsanat, yhteinen musisointi, melodia ja niin edelleen) juurtuvat jonnekin todella syväälle ihmisen ”selkärankaan”. Musiikin ja taiteen avulla tällaiset kokemukset on helppo palauttaa takaisin mieleen. On välillä vaikea itsekään käsittää, että musiikin ja taiteen kokeminen on niin kokonaisvaltaista, melkein jopa yliluonnollista!



*Kuva 4, Tunnelmia viimeisestä työpajasta, yhteissoitto meneillään*

## 6.5 Jokainen ihminen on laulun arvoinen

Työpajojen päätyttyä jäin pohtimaan, pystyinkö vastaamaan toiminnalleni asettamiin kriteereihin ja täytyivätkö toimintani laadulliset tavoitteet. Mietin, oliko musiikkihetkissä ollut turvallinen ja kannustava ilmapiiri, tulivatko asiakkaat kohdatuiksi arvokkaasti ja olinko

onnistunut tuomaan musiikin ja taiteen keinoin yhteistä, energisoivaa iloa niin asiakkaiden kuin ohjaajien arkeen? Toisin sanoen, olinko onnistunut tuottamaan osallistavaa ja mielekästä musiikkitoimintaa kohderyhmän huomioiden? Purin opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden prosessia auki näiden ajatusten valossa.

Työpajojen sisältö ja tekeminen oli monipuolista, ja onnistuin omasta mielestäni hyvin sovittamaan toimintoja kohderyhmää palveleviksi. Luovaa toimintaa ja taiteen soveltamista oli sopivassa suhteessa tuttuun ja turvalliseen yhteislauluun. Suunnitellessa ei pysty heti kertomaan, tuleeko jokin asia tai aktiviteetti toimimaan käytännössä - sen näkee sitten myöhemmin itse toiminnassa. Huolellinen tunnin valmistelu ja ennakointi varmistaa kuitenkin, että suunnitelmasta voidaan joustaa ja toimintaa muokata paremmin kohderyhmää palvelevaksi. Loppua kohden huomasin, että työpajat paranivat laadullisesti ja niiden suunnittelusta tuli myös helpompaa. Tuntien jälkeen käyty pieni reflektointi kuluneesta tunnista Tuulikin kanssa oli avainasemassa, sillä pystyin heti muokkaamaan seuraavalle tunnille sen mikä edellisellä tunnilla ei toiminut.

Olin yllättynyt siitä, miten levollinen ja rento tunnelma oikeastaan jokaisella kerralla työpajoissa loppujen lopuksi oli. Välillä tietysti oli jonkin verran hässäkkää, esimerkiksi vessassa käyntiä ja asiakkaiden henkilökohtaisten asioiden hoitamista. Tiedostan myös, että toisinaan levottomuus ja keskittymisvaikeudet voivat olla ihan kaikessa yksinkertaisuudessaan vain päivästä kiinni – ei kaikilla aina ole hyvä päivä. Yleisesti ottaen säilyi työpajoissa kuitenkin positiivinen ilmapiiri ja rauhallisuus. Muistisairaus heikentää toiminnan ohjausta, sekä vaikeuttaa asiakkaan jokapäiväisestä elämästä selviämistä ja arjen sujumista. Tästä syystä olin todella positiivisesti yllättynyt, että kuitenkin suhteellisen suuren muistisairaista asiakkaista koostuvan ryhmän ohjaaminen oli lopulta niin vaivatonta, luontevaa ja sujuvaa. Opinnäytetyön toiminnallisen prosessin edetessä osoittautui, että asiakkaat olivat hyvin avoimia ja ennakkoluulottomia. Työpajoja oli helppo suunnitella ja toteuttaa, kun kohderyhmä oli aktiivinen ja asiakkaat lähtivät innokkaasti mukaan puuhasteluun. Alzheimer-yhdistyksen päivätoiminta järjestää suhteellisen paljon erilaista ohjattua toimintaa muistisairaille. Uskoisin, että koska toimintamalli (työpajamainen ryhmätoiminta) oli suurimmalle osalle asiakkaista jo jonkin verran tuttua, oli yhteiseen tekemiseen ryhtyminen helpompaa heille. Kiitosta täytyy antaa myös ohjaajien ammattitaitoisesta otteesta ja äärimmäisen ihanasta lähestymistavasta, sekä arvostavasta vuorovaikutuksesta asiakkaita kohdatessa. Hurjan tärkeä taito varsinkin sosiaalialalla on osata kohdata ihminen ihmisenä ja yksilönä.

Omilla eleillä, puheella ja olemuksella voi olla suurikin vaikutus ryhmään ja siihen, millaisena osallistujat kokevat tilanteet ja millainen vaikutelma heille toiminnasta syntyy. Ilmapiiriä ja energian suuntausta voi yrittää johdatella tiettyyn toivottuun suuntaan. Yleensä ilo ja innostus tarttuvat ihmisestä toiseen sekä aktivoivat ja luovat hyvää, positiivista energiaa. Vastaavasti levotonta ja sekavaa tunnelmaa voi yrittää hillitä hidastamalla liikkeitä ja ilmaisua, hiljentämällä puhettaan ja selkeyttämällä toiminnanohjausta. Työpajoissa esimerkiksi ennen musiikkiliikuntaa yritin aktivoida asiakkaita rempseämmällä ja määrätietoisemmalla otteella. Loppurentoutukseen siirtyessä taas hiljensin volyyymia ja kiinnitin huomiota liikkeen ja puheen rauhalliseen sävyyn. Välillä huomasin täyttäväni hiljaisia hetkiä (esimerkiksi siirtymiä) epämääräisellä puheella ja selittelyllä. Pistin merkille myös, että höpöttely vaikutti negatiivisesti asiakkaisiin: kun tiedonkäsittelyyn ei ollut aikaa, muuttui käytös levottomammaksi. Tähän auttoi paljon, kun kirjoitin tuntisuunnitelmaan huomioksi: ”anna aikaa, älä pelkää hiljaisuutta”. Oma ulkoinen olemus siis vaikuttaa huomattavasti tunnin kulkuun. Työpajoissa oli hyvä havaita, että kun itsellä oli rauhallinen ja hyvä olo, olivat asiakkaatkin rentoutuneita ja vapautuneita.

Turvallisen ilmapiirin muodostuminen edellyttää ohjaajalta/opettajalta kykyä lukea tilanteita, ihmisiä ja muutoksia, sekä taitoa reagoida niihin kulloinkin vaatimalla tavalla. Voidaan puhua tietynlaisesta herkkyydestä, tavasta olla läsnä. Huhtinen-Hildénin (2013, 159) mukaan: ”Opettamisessa tarvitaan herkkiä tuntosarvia, eli sensitiivisyyttä”. Itse olen kokenut, että herkkiä tuntosarvia ja sensitiivisyyttä tarvitaan oikeastaan aina ihmisten kanssa toimiessa. Työpajoissa huomasin, että läsnäolemisen taito vielä korostuu työskenneltäessä muistisairaiden kanssa. Muuttuvat tilanteet, siirtymät ja uudet asiat aiheuttivat ryhmädynamiikassa epäjärjestyksiä ja hallitsemattomuutta, josta asiakkaalle koitui levoton ja hermostunut olo. Työpajoissa tällaisissa tilanteissa yleensä auttoi paljon, kun kuunteli asiakasta ymmärtävästi, opasti ja tuki häntä - oli siis läsnä.

Toiminnan jatkumiseen yhdistyksen sisällä olen todella luottavainen. Työpajoissa tuntui, että ohjaajat oikeasti ottivat harjoitteista tuulta siipiensä alle, ja innostuivat käyttämistäni toimintatavoista ja ideoista. Joistakin harjoituksista jäi todella varma fiilis, että niitä tullaan käyttämään tulevaisuudessa. Esimerkiksi hallaharso-rentoutuksesta sekä asiakkaat että ohjaajat olivat todella vaikuttuneita. Myös päivätansseja tullaan hyvin suurella todennäköisyydellä järjestämään uudestaan. Oli myös hauskaa ja ilahduttavaa huomata, että jotkut käyttämistäni harjoitteista olivat ohjaajille tuttuja jo entuudestaan. Esimerkiksi sivelyrentoutusta ja aistien aktivoimista oli aikaisemmin tehty asiakkaiden kanssa. Työpajoissa virittyi ohjaajien ideoiden ja ajatusten ”herättelyä” kahdella tapaa: tapahtui uuden

ja mielenkiintoisen tiedon oppimista (”tällaistaikin voi tehdä!”) sekä aikaisemman, jo hankitun aineksen tarkastelua uudesta näkökulmasta (”ai näinkin voi toimia!”). Ohjaajien yleisen innostuksen ja inspiraation lisäksi on käytössäni vielä yksi valttikortti musiikillisen toiminnan jalkauttamisessa yhdistyksen sisälle: Tuulikki, joka työskentelee Alzheimer-yhdistykselle. Luottamus osallistavan musiikkitoiminnan jatkumisesta on kova: onhan toinen meistä ”tuottajista” paikalla viemässä eteenpäin ideoita ja tarjoamassa ohjaajille tukea.

Opinnäytetyöni toiminnalliseen osuuteen olin kaikilta osin tyytyväinen. Työpajat olivat kokonaisuudessaan onnistuneita: aktiviteetit toimivat hyvin, asiakkaat vaikuttivat viihtyvän, nauttivan yhteisestä musiikillisesta toiminnasta ja saivat varmasti uusia ihania kokemuksia työpajojen myötä. Työskentely muistisairaiden kanssa oli todella palkitsevaa. Itselle niin pienellä vaivalla pystyin tuomaan hurjan määrän iloa, jaksamista, onnellisuuden tunteita ja elämyksiä asiakkaiden elämään. Sain käydä asiakkaiden kanssa todella mielenkiintoisia keskusteluita ja jakaa arvokkaita hetkiä. Päällimmäisenä huomiona työpajoista on jäänyt yhdessä kokemisen riemu. Yhdessä musisoimme, laulamme ja pidämme hauskaa. Yhdessä jaamme muistoja, liikutimme, itkemme ja hiljennymme. Yhdessä ihmettelemme, etsimme ja löydämme. Yhdessä olemme nauttimassa musiikista, synnyttämässä upeita taide-elämyksiä ja luomassa parempaa maailmaa.

En muista monesko työpaja oli menoillaan, kun jonkun keskustelun yhteydessä puhuimme asiakkaiden kanssa musiikin merkityksestä elämässä. Lähes jokainen asiakkaista sanoi, että tottahan musiikki on suuri osa elämää ja sillä on elämässä suunnaton merkitys, ja loput ryhmästä komppasivat hyväksyvästi. Keskustelun loppupuolella yksi asiakkaista vielä tokaisi Veikko Lavin säveltämän ja sanoittaman laulun mukaan: ”Jokainen ihminen on laulun arvoinen”. Eipä siinä tilanteessa voinut muuta kuin hymyillä.

## **7 Ideavihkonen ohjaajien tueksi**

”Jokainen ihminen on laulun arvoinen”- ideoita yhteiseen osallistavaan musiikkihetkeen muistisairaana kanssa -materiaalin idea syntyi, kun kaipasin toiminnan jatkumiseen ja ohjaajien tueksi jotain konkreettista tarttumapintaa. Halusin koota ikään kuin eräänlaisen ”ideapankin”, josta ohjaajat voisivat vain valita, valmistaa ja toteuttaa jonkin harjoitteen muistisairaiden kanssa. Materiaali on siis koottu madaltamaan kynnystä muistisairaiden kanssa järjestettävän osallistavan musiikkitoiminnan luomisessa. ”Jokainen ihminen on

laulun arvoinen” -ideavihkonen kantaa samaa nimeä opinnäytetyöni kanssa, sillä se on muodostunut tiiviinä osana omaa opinnäytetyöni prosessia, ja on työn konkreettinen tulos.

”Jokainen ihminen on laulun arvoinen” – Ideoita yhteiseen osallistavaan musiikkihetkeen muistisairaankanssa –idealehtinen sisältää monipuolisesti musiikillisia ja taiteellisia työtapoja ohjaajien ja omaisten käyttöön. Vihkoon on kerätty kattavasti muistisairaille suunnattuja ryhmäaktiiviteetteja, erilaisia ideoita sekä ohjeita toiminnan järjestämiseen. Materiaali on koottu opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden pohjalta. Opinnäytetyöni työpaikoissa käyttämäni materiaalin lisäksi lehtinen sisältää monia muita virkistäviä, muistisairaille suunnattuja osallistavia ryhmäaktiiviteetteja, harjoitteita ja ideoita. Sisältöä voidaan hyödyntää esimerkiksi elävöittämään yksittäisiä yhteislauluhetkiä tai tukemaan pidempiaikaista taiteellista prosessia. Idealehtisestä on helppo valikoida kuhunkin tilanteeseen sopiva aktiiviteetti tai vaikka yhdistellä useampaa harjoitetta. Jokainen ryhmäaktiiviteetti ja harjoite sisältävät yksinkertaiset valmisteluohjeet toiminnan järjestämiseen niin, että mitään aikaisempaa musiikillista tai taiteellista osaamista ei tarvita. Näin tärkeäksi liittyy idealehtiseen tietoa myös siitä, miten harjoitteet vaikuttavat muistisairaankanssensa hyvinvointiin ja terveyteen, sekä minkä takia musiikillista toimintaa on tärkeä toteuttaa. Kirsikaksi kakun päälle, on idealehtisen loppuun koottu eri tilanteisiin ja aktiiviteetteihin sopivaa ohjelmistoa helpottamaan musiikkivalintojen tekoa.

”Jokainen ihminen on laulun arvoinen” - idealehtinen on lukijan löydettävissä opinnäytetyön lopusta liitteistä.

## 7.1 Osallistavuus - tehdään yhdessä

Osallistavuuden idea lähti jo työpajojen suunnitteluvaiheessa. Halusin alusta alkaen tarjota toimintaa, jossa asiakkaat ovat vahvasti mukana kaikessa tekemisessä, eivätkä vain istu toimeettomina tuoleissaan. Koen osallistavuuden tärkeäksi elementiksi kaikenlaisessa ryhmätoiminnassa. Opiskeluni aikana olen huomannut, että vahvimmat elämykset ja voimakkaimmat tuntemukset koetaan juuri silloin, kun itse saa olla mukana tekemässä. Yhdessä tekemisen riemu on paras riemu! Työpajoihin suunnittelemani sisältö oli täten alun alkujaankin hyvin paljon asiakkaita osallistavaa.

Osallistamisella halusin omissa työpajoissani tuoda asiakkaat lähemmäs yhteistä toimintaa, synnyttää yhteishenkeä ja yhteisöllisyyden tunteita, sekä ylipäätään saattaa osallistujat aktiivisiksi jäseniksi kollektiivisessa toiminnassa. Yritin työpajoissa välttämään mielestäni vanhanaikaista ”minä opetan, te kuuntelette” -tyyppistä ohjausta. Idealehtistä koostaessani halusin säilyttää ja sisällyttää toimintoihin osallistavuuden aatteen. Lähes kaikki oppaaseen kokoamani materiaali koostuukin osallistavista aktiviteeteista, joissa asiakas nähdään aktiivisena toimijana. Pyrin materiaalissa parhaani mukaan tarjoamaan tukea ohjaajalle toiminnan järjestämisessä. Tiedostan myös, että asiakkaiden osallistaminen voi olla hankalaa, eikä se kaikista aina tunnu luontaiselta tavalta toimia. Tästä syystä yritin koostaa materiaalia jo lähtökohtaisesti siten, että asiakkaan osallistaminen tulisi luonnostaan, valmiina aktiviteetin sisällä. Useat aktiviteetti-ideat sisältävät osallistamista helpottavia vinkkejä, esimerkiksi yhteiseen keskusteluun johdattelevia kysymyksiä. Aktiviteettien ja ohjeiden avulla pyrin synnyttämään sosiaalista kanssakäymistä, sekä kannustamaan vuorovaikutteiseen kohtaamiseen asiakkaiden ja ohjaajien välillä.

## 7.2 Lähtökohtana musiikkileikkikoulu

Yhtenä valttikorttina materiaalissani pidän sen monipuolisia työtapoja, jotka kumpuavat pitkälti musiikkileikkikoulusta. Lähdin työpajoja suunnitella ”ammattikokemus edellä”, eli ammensin musiikkihetkiin sisältöä muskareista ja varhaisiän musiikin opetuksesta. Työpajoissa käyttämäni ryhmäaktiviteettien ja idealehtiseen kokoamieni harjoitteiden ideat kumpuavat omista kokemuksistani, opiskeluni aikana oppimastani aineksesta ja musiikin varhaiskasvatuksessa käyttämäni työtavoista. Suurin osa harjoitteista on tullut itselle tutuksi käytännön työskentelyssä ja varhaismusiikkikasvatuksen oppitunneilta. Materiaalissa ja työpajoissa työtapoinani olivat musiikin lisäksi liike ja tanssi, taide, piirtäminen ja askartelu, soittaminen, tarinat ja tekstit, mielikuvittelu, erilaiset aistiärsykkeet sekä rentoutuminen.

Työpajoissa hyödynnettyjä sekä idealehtiseen koottuja harjoitteita ja työtapoja käytetään aktiivisesti musiikkikasvatuksen, musiikkiterapian ja musiikillisen kuntoutuksen kentällä. Lähes kaikki harjoitteet ovat niin syvälle omaan ohjaukseeni juurtunutta dataa, että niiden alkuperää on vaikea määrittää, tai täsmentää sitä mistä tietyt ideat ovat saaneet alkunsa. Työtavat ovat tavallaan tarttuneet mukaan matkan varrella. Esimerkiksi liikkumisen harjoitteet, musiikkipiirtäminen ja loppurentoutuksen ideat on suoraan napattu var-

haimusiikin kasvatuksen opinnoistani ja jo aikaisemmin työelämässä käyttämistäni työtapoista. Omassa opetuksessani olen käyttänyt paljon taideintegraatiota: satuja tekemiseen johdattajina, tarinapiirtämistä, sekä soittamisen ja liikkumisen eri harjoitteita.

Joidenkin ideoiden alkuperän pystyn varmistamaan: tarina ukosta, akasta ja kanasta on oma mukaelmani kahdenkymmenen vuoden takaa, lapsuuden musiikkileikkikoulutunneiltani (opettajana Marjo Suominen). ”Piiirretään mökki” -harjoituksen muistan oppineeni musiikkiterapeutti Sari Laitisen luennolla. Aistiharjoitteita tiedän käytettävän esimerkiksi erinäisissä kuntouttavissa toiminnoissa, musiikkiterapiassa ja varhaiskasvatuksessa. Itselle aistiharjoitteet ovat tulleet tutuksi päiväkodissa työskentelyn lomassa. Lavatanssien ajatus taas nousi esiin Alzheimer-yhdistyksen ohjaajilta, ja yhteiset päivätanssit olivatkin todella mukavaa ja piristävää ohjelmaa. Soitinten rakennus oli oma ideani ja vessapaperirullan hylsystä tehdyt marakassit oma innovaationi. Tosin uskon, että tähänkin ideaan olen saanut piilovaikutteita työelämästä ja opinnoistani.

### 7.3 Sopii soveltaa - vain mielikuvitus rajana!

Idealehtisessä olen pyrkinyt soveltamaan aktiviteetit ja työtavat muistisairaille sopiviksi, heidän hyvinvointiaan tukien. Jotta tekeminen olisi mielekästä, kiinnitin sisältöä kootesani huomiota kohderyhmän taitotasoon ja esimerkiksi fyysisiin ja motorisiin valmiuksiin. Tavoitteenani oli työpajojen ja idealehtisen kautta tarjota asiakkaille hauskoja, kiinnostavia ja kuntoutumista tukevia aktiviteetteja, sekä ohjaajille uusia ja inspiroivia työtapoja. Työpajoissa tekemieni havaintojen sekä ohjaajilta saamani palautteen perusteella näyttäisi siltä, että tavoite täyttyi.

Pidän tärkeänä elementtinä idealehtisessäni, että jokaista harjoitetta ja aktiviteettia voi soveltaa mielen mukaan, kuhunkin toimintaan sopivaksi. Materiaali sopii käytettäväksi erilaisissa hoivayksiköissä, muun laisessa kuntouttavassa toiminnassa, sairaaloissa, asiakkaan kotona ja vaikka päiväkodissakin. Ideoita ja ryhmäaktiviteetteja soveltaessa on tietysti otettava huomioon kohderyhmän vahvuudet ja valmiudet, mutta oikeastaan muuten vain mielikuvitus on rajana musiikillista yhteistä toimintaa suunniteltaessa. Sisältö on helposti sovellettavissa myös yksilötoimintaan.

Aktiviteetit ja harjoitteet on valittu idealehtiseen niin, että ne tukevat musiikillisen toiminnan toteutumista monipuolisesti. Ideat sopivat käytettäväksi niin arkisen toiminnan rikas-

tuttajaksi (pieneksi pirstysruiskeeksi vaikkapa jonain ”ohjelmanumerona”) kuin pidempiaikaiseksi taiteelliseksi prosessiksi. Esimerkiksi soitinten rakennus ja omien soittimien soitto sopii hyvin muutaman viikon mittaiseksi projektiksi, musiikkijumppa taas on täydellinen yksittäisen yhteislaulutilaisuuden elävöittäjä.

#### 7.4 Tiivis ja selkeä paketti

Yhtenä olennaisena tekijänä idealehtisen koostamisessa pidin sen selkeyttä ja helppolukuisuutta: kynnyks lukea materiaalia on matalampi, jos se miellyttää myös silmää ja on hyvin koostettu. Aktiviteetit on jaettu aihepiireittäin niin, että ne noudattelevat suurin piirtein samaa järjestystä kuin työpajojeni viikoittaiset ”teemat”. Jokainen aihepiiri sisältää aina pienen alustuksen: miksi nämä aktiviteetit ja toimintatavat ovat hyödyllisiä ja miksi niitä pitäisi harjoittaa. Alustusten alla on teemaan liittyviä harjoituksia. Materiaalissa on kerrottu myös harjoituskohtaisesti sen hyödyt muistisairaahan kuntoutuksessa.

Ohjaajien työtä helpottaakseni pyrin valitsemaan idealehtiseen mahdollisimman matalan kynnyksen harjoitteita niin, ettei niiden suorittamiseen tarvittaisi mitään aikaisempaa taiteellista tai musiikillista osaamista. Jokainen harjoite ja idea sisältää selkeät toimintaohjeet ohjaajalle. Työpajojen jälkeen en ole enää itse vastuussa toiminnan jatkumisesta, vaan toiminnasta vastaa yhdistyksen ohjaajat. Näin tärkeäksi, että harjoitteiden ohjeet ja muu materiaalin sisältö olisi mahdollisimman selkeää, jotta se tukisi ohjaajien työskentelyä ja sitä kautta musiikillisen toiminnan jatkumista. Jokaisen harjoitteen alussa on myös kerrottu kulloiseenkin aktiviteettiin mahdollisesti tarvittavat tarvikkeet ja välineet, sekä ryhmäkoon suositus. Suurimmaksi osaksi materiaali on toteutettavissa suhteellisen isollekin asiakasryhmälle, jos ohjaajia on tarpeeksi suhteessa osallistujiin.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyössäni pohdin, millaisia taiteellisia ja etenkin musiikillisia työvälineitä pedagogilla on käytössään muistisairaille suunnatun osallistavan musiikkitoiminnan järjestämisessä. Työssäni pohjimmaisena lähtökohtana oli tarjota kohderyhmälle mukautettua, mielekästä musiikillista toimintaa. Pyrkimyksenä oli, että toiminta tukisi asiakkaan hyvinvointia ja kuntoutumista mahdollisimman monin keinoin, ja että asiakas nähtäisiin työpajoissa aktiivisena osallistujana. Keskeisenä tavoitteena oli myös mahdollistaa yhteisen musiikillisen toiminnan jatkuminen hoivayhteisön arjessa työpajojen jälkeen, sekä tukea ohjaajia toiminnan järjestäjänä. Lisäksi keskityin opinnäytetyössäni tarkastelemaan monialaisuutta ja pohtimaan yhteistyön toimimista opinnäytetyön etenemisen eri vaiheissa.

Vaikka olenkin opiskeluni aikana saanut osallistua moneen taiteen soveltavan käytön projektiin ja myös tehnyt keikkaa erilaisissa hoivayhteisöissä, olen opinnäytetyön pidempiaikaisen prosessin aikana päässyt todella tiiviisti uppoutumaan aiheeseen ja syventämään ammattitaitoani. Opinnäytetyötäni kokonaisuutena tarkastellessani huomaan kuinka paljon olen kasvanut niin pedagogina kuin ihmisenä ylipäätään. Opinnäytetyöni prosessi kaikkine elementteineen on nostanut mieleeni paljon ajatuksia koskien taide- ja kulttuuri kasvatusta, sekä taide- ja musiikkitoiminnan mahdollisuuksia ikäihmisten hyvinvoinnin tukemisessa. Työskentely muistisairaiden parissa on johdatellut minut pohtimaan omaa rooliani ihmisten kohtaajana, sekä vastuutani (ja toisaalta myös vapauttani) musiikkikasvattajana ja -pedagogina myös taiteen soveltavan käytön näkökulmasta.

Yksi itseni kannalta merkittävimmistä asioista opinnäytetyön prosessissa on ollut päästä todistamaan musiikin mielettämiä myönteisiä vaikutuksia niin asiakkaiden kuin ohjaajienkin kanssa. Kokemukset ovat olleet hyvin vahvoja ja liikuttavia, sillä olen päässyt havaitsemaan ne konkreettisesti, lähietäisyydeltä. On hyvin voimaannuttavaa huomata miten suuren vaikutuksen toisen elämään, hyvinvointiin, terveyteen ja jopa elinikään voin tehdä omalla toiminnallani, opettamisellani ja kohtaamisellani. Se on mahtavaa, mutta toisaalta myös aika hurjaa, jännittävää ja pelottavaakin: vastuu on kuitenkin joka hetki suurimmaksi osaksi opettajan käsissä. Jotta työskentely olisi tuottavaa ja kaikin puolin mielekästä itselle ja ennen kaikkea muille, on suunnattoman tärkeää tiedostaa niin omat mahdollisuudet kuin niiden mukana tuoma velvollisuuskin.

Työpajat tarjosivat minulle mahdollisuuden soveltaa aiemmin oppimaani tietoa ja kehittää ammattiosaamistani pidempiaikaisessa prosessissa. Opinnäytetyön työpajojen parissa työskennellessä olen saanut tutkia pedagogista minääni aivan uudella tavalla. Opinnäytetyön projektin edetessä aloin kiinnittää tietoisesti huomiota opetuksessa ja ohjauksessani tekemiini pedagogisiin valintoihin, niiden tarkoituksiin sekä vaikutuksiin. Miksi toimin tietyllä tavalla? Miten se edesauttaa yksilön/ryhmän toimintaa ja mitä siitä seuraa? Pedagogin työ on ainaista itsereflektointia ja keskustelua oman sisäisen opettajuuden kanssa. En tuskin koskaan voi sanoa olevani täysin valmis musiikkikasvattaja, sillä ammatti on jatkuvaa edelleen kouluttautumista, oman ammattitaitonsa kehittämistä ja kasvamista ihmisenä. Opinnäytetyön prosessin myötä olen kuitenkin huomannut, että opettavaisinta on päästä toimimaan ihan konkreettisesti musiikkikasvatuksen, taidetoiminnan ja taiteen soveltavan käytön ”kentällä”.

Opinnäytetyö on avannut uusia ovia myös oman alan ulkopuolelle. Olen ollut todella kiittollinen ja onnellinen, että olen saanut tehdä yhteistyötä monialaisesti Tuulikin kanssa. Yhteistyö Tuulikin kanssa oli läpi opinnäytetyön prosessin todella luontevaa ja helppoa. Olemme työn edetessä olleet puolin ja toisin hyvin vaikuttuneita toistemme ammattitaidosta. Opinnäytetyön prosessissa olemme olleet mielestäni hyvin tasavertaisia työskentelijöitä: yhteistyö on ollut äärimmäisen hedelmällistä ja tuottoisaa. Näkisin, että työtehtävät jakautuivat prosessissa tasapuolisesti, ja kumpikin pystyi tuomaan niin työpajoihin kuin reflektivaan ajatusten vaihtoon oman ammatillisen otteensa ja panoksensa. Monialainen työskentely on ainakin itselleni avartanut hurjasti omia näkemyksiä alalla ja tuonut uusia tuoreita näkökulmia työskentelyyn. On ollut ihanaa oppia yhdessä.

Vaikka opiskelemme Tuulikin kanssa samassa organisaatiossa, huomasimme opinnäytetyön prosessin edetessä, miten eri tavalla eri alojen toimintamallit ja ajattelutavat eroavat. Monialaisen yhteistyön rakentamisessa opiskelijoiden lähtökohdat voivat olla hyvin erilaiset. Opinnäytetyön prosessissa pohdimme Tuulikin kanssa esimerkiksi toiminnan eettisyyttä. Oli todella mielenkiintoista huomata, kuinka eri tavalla eettisyys kummankin ammattialalla näkyy, ja miten sitä käsitellään opetuksessa. Sosiaalialalla aihe puhuttaa paljon, erityisesti toimittaessa ikäihmisten kanssa. Itse koen, että kulttuurialalla ja musiikin varhaiskasvatuksessa eettisyys tulee sisään rakennettuna. Minulle eettisesti toimiminen on hetkessä tekemiäni pedagogisia valintoja, tunnelman aistimista ja pedagogista sensitiivisyyttä. Tällaista toimintamallia opetetaan varhaisiän musiikkikasvatuksen linjalla oikeastaan läpi opintojen. Eettisesti toimiminen tulee luonnostaan, se on

alalla lähes itsestäänselvyys. Tuulikin kanssa oli todella kiintoisaa ja ennen kaikkea tärkeää käydä keskusteluita toiminnan eettisyydestä, sillä vanhustyön alalla eettisyys ei välttämättä tule niin ”sisäänkirjoitettuna”, kuin itse olen tottunut.

Alojen sisäiset erilaisuudet ovat siis näyttäytyneet sekä rikkauksina että haasteina. Kokonaisuudessaan yhteistyö on mielestäni ollut kuitenkin äärimmäisen arvokasta ja rakentavaa. Olen sitä mieltä, että opinnäytetyöni olisi kovin erilainen, jos työparina olisi ollut esimerkiksi toinen varhaismusiikinkasvattaja. En ehkä olisi osannut kiinnittää työpaikoissa huomiota asiakkaisiin samalla tavalla kuin nyt, eikä yhteinen keskustelu olisi ollut yhtä rikasta ja tuottoisaa. Koen, että työpajojen jälkeinen yhteinen reflektointi oli oleellisessa osassa työpajojen, ja koko opinnäytetyön toiminnallisen osuuden onnistumisessa. Monialaisuudessa parasta on mielestäni kuitenkin ollut saada työparistani Tuulikista uusi samat arvot ja ajatusmaailman jakava ystävä, jonka kanssa yhteyttä tulemme pitämään varmasti vielä opinnäytetyön prosessin päätyttyäkin.

Olen opinnäytetyöni prosessin toimivuudesta vaikuttuneena lujasti sitä mieltä, että tulevaisuudessa musiikkipedagogien olisi hyvä tehdä enemmän yhteistyötä eri alojen ammattilaisten sekä yhteistyötahojen kanssa. Tulevaisuudessa näkisin hyödylliseksi, että eri ammattialojen välistä yhteistyötä kehitettäisiin vielä enemmän muiden eri oppilaitosten, organisaatioiden ja tahojen kanssa. Tällaista yhteistyötä voisi olla esimerkiksi erilaiset eri ammattialoja yhdistelevät projektit ja kehittämishankkeet. Mielestäni vastuu eri ammattialoja ylittävän työskentelyn järjestämiseen on kouluilla ja oppilaitoksilla. Opiskelijoita tulisi vielä aktiivisemmin ohjata monialaiseen opiskeluun, sillä se on tuottoisaa kaikin puolin: opintopisteet ovat opiskelijan palkka. Myös mahdollisuuksia tutustua toisiin eri ammattialojen opiskelijoihin olisi yhteisissä projekteissa runsaammin. Verkostoituminen on tärkeää, sillä ”joku tuntee aina jonkun, joka osaa tehdä jotain mistä on hyötyä projektissa”. Opiskelijoita tulisi kannustaa rohkeasti yhteyksien luomiseen. Verkostoituminen saataisi tuottaa tulevaisuudessa tulosta ja voisi edesauttaa myös opiskelun jälkeiseen työelämään linkittymistä.

Näkisin monialaisen yhteistyön rakentamisessa myös oleelliseksi, että vastuuta olisi annettava opiskelijoille: omien kokemusten mukaan parhaimpia tuloksia syntyy, kun uskaltaa olla oma-aloitteinen ja ”tarttua härkää sarvista”. Opettajan on kuitenkin oleellista olla taustalla tukemassa ja johdattelemassa toimintaa oikeaan suuntaan. Oman opinnäytetyöni prosessissa olen kokenut ensiarvoisen tärkeäksi oman ohjaavan opettajani tuen, asiantuntijuuden ja osaamisen. Olen ollut iloinen myös siitä, että olen saanut toteuttaa

opinnäytetyöni projektia hyvinkin vapaasti, muokaten sitä itseni näköiseksi. Näkisin monialaisen yhteistyön rakentumisen eduksi, että opiskelijat saisivat omissa opinnoissaan toteuttaa omia visioitaan. On paljon mielekkäämpää ja mukavampaa työskennellä jonkin sellaisen projektin parissa, josta itse pitää ja jonka kokee kiintoisaksi ja merkittäväksi.

Opinnäytetyöni lopputulemat osoittavat, että musiikillinen, yhteinen toiminta on todella tärkeää ja kallisarvoista muistisairaiden kuntoutustoiminnassa. Yhteinen musisointi toi selvästi iloa, piristystä ja mielenkiintoista sisältöä niin asiakkaiden kuin ohjaajien (ja allekirjoittaneenkin) päivään. Onnistuin mielestäni täyttämään opinnäytetyölleni asettamat tavoitteet. Järjestämäni toiminta oli laadukasta ja ammattitaitoista, palaute työpajoista oli positiivista, ja ohjaajat vaikuttivat selvästi innostuneilta. Jään todella vakuuttuneena ja mielenkiinnolla odottelemaan, millaisia ihania kohtaamisia ja musiikillisia hetkiä idealehtiseni tuottaa Alzheimer-yhdistyksen toiminnassa. Voin hyvillä mielin suositella myös ammattialoja ylittävää opiskelua, se jos jokin on opinnäytetyöstäni tehnyt sellaisen kuin se nyt on. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöni prosessi on ollut äärimmäisen palkitseva, ja maksanut itsensä takaisin tuhatkertaisena.

## Lähteet

- Gaser C., Schlaug G. 2003. Brain Structures Differ between Musicians and Non-Musicians. *Journal of Neuroscience* 2003, 23-27.
- Götell E. 2003. Singing, background music, and music-events in the communication between persons with dementia and their caregivers. Karolinska Institutet
- Huotilainen M. Musiikki, aivot ja oppiminen. 2011. Verkkodokumentti. <<http://www.prosophie.fi/tapahtumia/171011%20Huotilainen%20musiikki%20aivot%20ja%20oppiminen%20Sophie%20Mannerheim.pdf>> Luettu 3.4.2018
- Huotilainen, Minna 2012. Musiikista hyvinvointia aivoille; Aivotutkimuksen tuloksia siitä, miten musiikin avulla voidaan vaikuttaa hyvinvointiimme. Verkkodokumentti <<https://prezi.com/czkv4icpz5vh/musiikista-hyvinvointia-aivoille/>> Luettu 1.2.2017
- Huotilainen, M. 2013. Musiikin oppimisen erityisyys neurotieteen näkökulmasta. Teoksessa Musiikkipedagogin käsikirja. Jordan-Kilkki P., Kauppinen E., Korolainen-Viitasalo E. (toim.): Opetushallitus 2012. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy, 98-103
- Huotilainen, M. 2016a. Aivomme tarvitsevat musiikkia. Verkkodokumentti <<https://prezi.com/zzvl1avmbtfi/aivomme-tarvitsevat-musiikkia/>>. Luettu 4.12.2017
- Huotilainen M. Aivotutkimus osoittaa kulttuuriharrastusten hyötyjä. 2016b. Verkkodokumentti <[https://www.avi.fi/documents/10191/5490191/Kulttuurista+hyvinvointia\\_Huotilainen/a2f0917d-ac44-4794-baf8-1ddf2169316d](https://www.avi.fi/documents/10191/5490191/Kulttuurista+hyvinvointia_Huotilainen/a2f0917d-ac44-4794-baf8-1ddf2169316d)> Luettu 3.4.2018
- Huotilainen M., Putkinen V., Saarikivi K., Tervaniemi M. 2016. Musiikin harrastaminen, aivot ja oppiminen. Helsingin yliopisto. Verkkodokumentti <<http://docplayer.fi/2120542-Musiikin-harrastaminen-aivot-ja-oppiminen.html>> Luettu 4.12.2017
- Hyypä M. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.
- Juva, K. 2015. Muistisairaudet. Verkkodokumentti <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00706](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00706)>. Luettu 30.11.2017
- Karjula 2009. Soittaminen jumppaa aivojamme. Artikkelijulkaisu Teosto Oy:n Teostory-lehdessä 3/2009, 10-14.
- Konlaan, Bygren L. O., Johansson 1996. Visiting the cinema, concerts, museums or art exhibitions as determinant of survival: a Swedish fourteen-year cohort follow-up. *Scand J Public Health* 2000; 28: 174-178.
- Liikanen H. 2010. Kulttuuri ja taide kohtaavat elämän. Teoksessa Huhtinen-Hildén L., Raninen T., Ranta-Meyer T., 2010. Soivia Kohtaamisia. Metropolia Ammattikorkeakoulu, Kulttuuri ja luova ala, Erweko Painotuote Oy, Helsinki 2010, 13-14.
- Moreno S., Bialystok E., Barac R., Schellenberg E.G., Cepeda N. J., Chau T. 2011. Short-Term Music Training Enhances Verbal Intelligence and Executive Function. *Association for Psychological Science*, 1425-1433.
- Muistiliitto. 2014. Muistisairaudet. Verkkodokumentti. <<http://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet/>>. Luettu 30.11.2017

Muistiliitto. Helsingin Alzheimer-yhdistys ry. Verkkodokumentti, nettisivut <<http://www.alzheimer-hki.com/>> Luettu 3.3.2018

Numminen A. 2011. Suomen muistiasiantuntijat Ry. Verkkodokumentti <<http://www.muistiasiantuntijat.fi/memo.php?udpview=read&src=db25114&sid=124&issue=2011-03&lang=fi>> Luettu 4.12.2017

Parbery-Clark A., Strait D.L., Anderson S., Hittner E., Kraus N. 2011. Musical Experience and the Aging Auditory System: Implications for Cognitive Abilities and Hearing Speech in Noise. Plos One, Public Library of Science. Verkkodokumentti <<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0018082>> Luettu 3.4.2018

Peltonen M. 2016. Musiikki voi edistää toipumista ja tukea muistia. Helsingin Yliopisto, artikkeli, verkkodokumentti. <<https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus/musiikki-voi-edistaa-toipumista-ja-tukea-muistia>> Luettu 3.4.2018

Schellenberg E.G. 2004. Music Lessons Enhance IQ. APS, Association for Psychological Science, Sage Journals, 511-514.

Simmons-Stern, Budson, Ally 2010. Music as a Memory Enhancer in Patients with Alzheimer's Disease. US National Library of Medicine, National Institutes of Health. Neuropsychologia 2010. Verkkodokumentti <<https://pdfs.semanticscholar.org/fd2e/2a1897b646d008ab3d5d8a264f77272f2e76.pdf>> Luettu 3.4.2018

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Verkkodokumentti <[http://stm.fi/artikkeli/-/aset\\_publisher/varje-dag-far-narmare-40-finlandare-minnessjukdomar](http://stm.fi/artikkeli/-/aset_publisher/varje-dag-far-narmare-40-finlandare-minnessjukdomar)> Luettu 4.12.2017

Särkämö T. 2014a. Lääkkeeksi sävelten taikaa. Verkkodokumentti. <[http://papu-net.net/tikoteekki/fileadmin/tiedostot/muut/Teppo\\_Saerkaemoe.pdf](http://papu-net.net/tikoteekki/fileadmin/tiedostot/muut/Teppo_Saerkaemoe.pdf)>. Luettu 4.12.2017

Särkämö T. 2014b. Musiikki, hyvinvointi ja ikääntyvät aivot. Verkkodokumentti <<http://docplayer.fi/11992132-Musiikki-hyvinvointi-ja-ikaantuvat-avot-musiikki-ja-avot-kognitiivinen-neurotiede-kurssi-8-2-2012.html>> Luettu 4.12. 2017

Särkämö T. 2016. Musiikki terveen ikääntymisen ja kuntoutumisen tukena. Verkkodokumentti <<http://docplayer.fi/29185272-Musiikki-terveen-ikaantymisen-ja-kuntoutumisen-tukena.html>> luettu 3.4.2018

Särkämö T., Tervaniemi, Laitinen, Forsblom, Soinila, Mikkonen, Autti, Silvennoinen, Erkkilä, Laine, Peretz, Hietanen 2008. Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. Julkaistu Oxford Akatemian Brain-lehdessä. Artikkel, verkkodokumentti <<https://academic.oup.com/brain/article/131/3/866/318687>> Luettu 2.4.2018

Särkämö T., Laitinen S., Numminen A., Tervaniemi M., Kurki M., & Rantanen P. 2011. Muistaakseni laulan: Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Helsinki: Minna Sillanpään Säätiö.

Särkämö T., Tervaniemi M., Laitinen S., Numminen A., Kurki M., Johnson J.K., Rantanen P. 2013. Cognitive, Emotional, and Social Benefits of Regular Musical Activities in Early Dementia: Randomized Controlled Study. The Gerontologist, Oxford Academic 54; 4: 634-650.

Vanstone A.D., Cuddy L.L. 2009. Musical Memory in Alzheimer Disease. *Aging, neuropsychology and Cognition* 17;1: 108-128.

Viramo P., Sulkava R. 2010. Muistioireiden ja dementian epidemiologia. Teoksessa Erkinjuntti T., Rinne J., Soininen H. (toim.): *Muistisairaudet*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 28–36.

Väänänen A, Murray M, Koskinen A, ym. 2009. Engagement in cultural activities and cause-specific mortality: Prospective cohort study. *Preventive Medicine* 2009, 49; 42-147

Liite 1: Omaisen suostumus lomake  
Arvoisa omainen!

Haluamme pyytää suostumustanne koskien omaistanne, osallistua ”Soiva työkalupakki”-opinnäytetyöprojektiin Helsingin Alzheimer yhdistyksellä. Ryhmään osallistujilta pyydetään erikseen suostumus.

Mistä on kyse?

Soiva työkalupakki -opinnäytetyöprojekti, on kahden Metropolia ammattikorkeakoulun opiskelijan opinnäytetöistä koostuva toiminnallinen ja tutkimuksellinen projekti Helsingin Alzheimer yhdistyksellä tammi-maaliskuun välisenä aikana 2018.

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että Helsingin Alzheimer yhdistyksen maanantaisin päivätoiminnassa käyvistä asiakkaista kootaan ryhmä, joka kokoontuu osana päivätoimintaa kahdeksan (maanantaisin klo 12.30 Helsingin Alzheimer yhdistyksellä) kertaa tammi –maaliskuun aikana 2018.

Ryhmissä hyödynnetään monipuolisesti taiteellisia menetelmiä musiikkipedagogiopiskelijan ohjaamana. Ryhmätoiminnan sisällöt tarkentuvat joulukuun 2017 aikana. Ryhmään osallistuminen ei vaadi taiteellisia taitoja tai kykyjä. Ryhmän työskentelyn pohjalta kootaan työnimellä ”Soiva työkalupakki” –menetelmiä, Helsingin Alzheimer yhdistyksen päivätoiminnan käyttöön musiikkipedagogiopiskelijan opinnäytetyön toimesta.

Geronomiopiskelija kerää ryhmän toiminnasta havainnoinnin ja avointen, muistisairaille sovitettujen ryhmähaastattelujen avulla, osallistujien kokemuksia taiteellisten menetelmien soveltuvuudesta. Tavoitteena on tutkia, millä tavalla menetelmät vaikuttavat vuorovaikutukseen ryhmässä. Ryhmäläisten kokemukset auttavat kehittämään ”Soivan työkalupakin” –menetelmiä päivätoiminnassa.

Havainnoinnin tueksi kerätään ryhmien toiminnasta videomateriaalia tutkimukselliseen käyttöön, jonka vuoksi tarvitaan lupa kuvamateriaalin keräämiseen. Videomateriaalia käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolakia ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille, eikä niitä käytetä muuhun kuin tähän opinnäytetyöprojektiin liittyen. Tiedot esitetään opinnäytetyöhön liittyvissä tuotoksissa siten, että niistä ei voi tunnistaa henkilöä. Videomateriaalit hävitetään opinnäytetyöprojektin päättyttyä.

Kysymyksiä projektiin liittyen voi esittää sekä geronomiopiskelija Tuulikki Tarkiaiselle että musiikkipedagogiopiskelija Meeri Koskiselle. Osallistuminen on vapaaehtoista, luotamukseen perustuvaa ja mahdollista keskeyttää, milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Myös suostumuksen voi peruuttaa, jolloin tutkimuksellisiin tarkoituksiin kerättyjä tietoja ei enää käytetä opinnäytetyöprojektiin liittyen.

Yhteystiedot:

Tuulikki Tarkiainen  
geronomiopiskelija AMK  
Metropolia ammattikorkeakoulu

Meeri Koskinen  
musiikkipedagogiopiskelija AMK  
Metropolia ammattikorkeakoulu

Suostumus Metropolia ammattikorkeakoulun musiikkipedagogi –ja geronomiopiskelijan yhteistyössä tehtyyn opinnäytetyöprojektiin:

Vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni koskien omaiseni osallistumista ”Soiva työkalupakki” –opinnäytetyöprojektin ryhmiin Helsingin Alzheimer yhdistyksen päivätoiminnassa tammi-maaliskuun 2018 välisenä aikana.

.

Nimi: \_\_\_\_\_

Puhelinnumero: \_\_\_\_\_

Paikka: \_\_\_\_\_

Päiväys: \_\_\_\_/\_\_\_\_

Suostumuksen antajan allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Suostumuksen antajan

nimenselvennös: \_\_\_\_\_

Kuvauslupa

Annan suostumukseni kerätä tutkimuksellisiin tarkoituksiin videomateriaalia ryhmän toiminnasta, johon omaiseni osallistuu opinnäytetyöprojektin aikana.

Kyllä.

Ei.

Videomateriaalia käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolakia ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille, eikä niitä käytetä muuhun kuin tähän opinnäytetyöprojektiin liittyen. Tiedot esitetään opinnäytetyöhön liittyvissä tuotoksissa siten, että niistä ei voi tunnistaa henkilöä. Videomateriaalit hävitetään opinnäytetyöprojektin päätyttyä.

## Liite 2. Tuntisuunnitelma 15.1.2018

**Aloituslaulu: Satumaa-tango**

Esittäytyminen puolin ja toisin. Käydään läpi kaikkien nimet ja tutustutaan toisiimme. Voidaan kerrata myös kuulumisia yms.

*Aika: n. 10 min*

**Yhteislaulu: Pieni polku**

Voidaan yhdessä muistella laulua, jos tulee mieleen jotain muistoja tai jaettavaa

*Aika n. 5 min*

**Liikunnallinen musiikkituokio: Pieni polku- jumppa**

1. Säkeistö: Kädet ylös ja alas

Kertsi: Taputus reisiin

2. Säkeistö: Käsien vienti sivulle

Kertsi: Normi taputus

Kertaus koko biisi jos siltä näyttää

*Aika n. 10-15 min*

**Kuunteluharjoitus: Taivas on sininen ja valkoinen (instrumentaaliversio)**

Harjoitusta voi syventää kysymyksillä: Tunnistitko kappaleen? Muistatko missä olet kappaletta kuullut/laulanut? Mitä kyseinen kappale sinulle tuo mieleen, mitä se merkitsee? Jne.

Meeri soittaa

*Aika n. 5 min*

**Taivas on sininen ja valkoinen varioituu** → suuri hallaharso, heilutus (lumipeite) + laulu

*Aika n. 5 min*

**Yhteislaulu: Jos sais kerran reissullansa** (kaksi ekaa säkeistöä)

**Soitto: Soitetaan marakasseilla Jos sais kerran reissullansa**

Meeri ohjeistaa marakassien soittoa: Voi soittaa joko heiluttamalla tai sitten lyömällä marakassia käteen.

*Aika yhteensä n. 10 min*

**Lopetuslaulu: Satumaa**

Tässä lopussa voi myös kysellä sitten, jos on jotain toivekappaleita tai musiikkimieltymyksiä seuraaville kerroille

*Aika n. 5 min*

Liite 3. ”Jokainen ihminen on laulun arvoinen” Ideoita yhteiseen osallistavaan musiikkihetken muistisairaahan kanssa” – idealehtinen.



## SISÄLLYS

Aluksi.....	3	Soitinten rakennus.....	21
Työtapoja musiikkileikkikoulusta.....	4	Näin rakennat marakassin.....	22
Musiikki ja muistisairaus.....	5	Näin rakennat pikkurummun.....	23
Musiikkiliikunta.....	8	Yhdessä soittamisen riemua.....	24
Musiikkijumppa.....	9	Kapellimestariharjoitus.....	25
Vapaan liikkumisen harjoitus.....	10	Vuoropuheluharjoitus.....	26
Lavataksit.....	11	Soitan, stop! –harjoitus.....	27
Liikun, stop! –harjoitus.....	12	Aistiseikkailu.....	28
Kuvataide itseilmaisun välineenä.....	13	Hajuaisti.....	29
Taidetta musiikista-harjoitus.....	14	Näköaisti.....	30
Tarinapiirtäminen.....	15	Tuntoaisti.....	31
Piirretään mökki.....	16	Aistielämyksiä luonnosta.....	32
Ukko, akka ja kana.....	17	Loppurentoutus.....	33
Tekstien ja tarinoiden kautta musiikin maailmaan.....	18	Hallaharsorentoutus.....	34
Tarinat ja tekstit tekemiseen johdattajina.....	19	Sivelyrentoutus.....	35
Sananlaskuarvuuttelu.....	20	Pallorentoutus.....	36
		Ohjelmisto.....	37
		Jälkikirjoitus.....	40

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018

## ALUKSI

”Jokainen ihminen on laulun arvoinen” – Ideoita yhteiseen osallistavaan musiikkihetken muistisairaahan kanssa on pieni yhteiseen musiikilliseen toimintaan siivittävä opas juuri sinulle. Materiaali on valmistunut osana Metropolian Ammattikorkeakoulututkintoni opinnäytetyötä ja se on laadittu keväällä 2018 järjestämäni musiikkityöpajojen pohjalta. Materiaali on koottu madaltamaan kynnyksiä muistisairaiden kanssa järjestettävän osallistavan musiikkitoiminnan luomisessa.

”Jokainen ihminen on laulun arvoinen” – Ideoita yhteiseen osallistavaan musiikkihetken muistisairaahan kanssa – idealehtinen sisältää monipuolisesti musiikillisia ja taiteellisia työtapoja ohjaajien ja omaisten käyttöön. Materiaaliin on kerätty kattavasti muistisairaille suunnattuja ryhmäaktiviteetteja, erilaisia ideoita sekä ohjeita toiminnan järjestämiseen. Harjoitteet ovat tuttuja musiikin varhaiskasvatuksesta. Sisältöä voidaan hyödyntää esimerkiksi elävöittämään yksittäisiä yhteislauluhetkiä tai tukemaan pidempiaikaista taiteellista prosessia. Materiaaliin on koottu myös ohjelmistoa helpottamaan musiikkivalintojen tekoa.

Toivottavasti tämä idealehtinen tuo sinulle ja läheisellesi iloa ja tuottaa uusia ihania musiikillisia kokemuksia. Elämysellisiä musiikkihetkiä!

-Meeri

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018

## TYÖTAPOJA MUSIIKKILEIKKIKOULUSTA

Idealehtiseen koottujen harjoitteiden ideat kumpuavat pitkälti musiikin varhaiskasvatuksessa käytettävistä työtavoista ja monia harjoitteita käytetäänkin aktiivisesti musiikkikasvatukseen, musiikkiterapiaan ja musiikillisen kuntoutuksen kentällä. Työtapoina materiaalissa näkyvät musiikin lisäksi liike ja tanssi, taide, piirtäminen ja askartelu, soittaminen, tarinat ja tekstit, mielikuvittelu, erilaiset aistiärsykkeet sekä rentoutuminen.

Suurin osa harjoitteista on niin syväälle musiikkikasvatukseen koulutukseen juurtunutta ainesta, että alkuperää on mahdotonta kartuttaa. Materiaalissa on harjoitekohtaisesti on lyhyesti pohjustettu joidenkin aktiviteettien ideoita ja mistä ne ovat lähtöisin.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018

## MUSIIKKI JA MUISTISAIRAUS



Musiikki koetaan usein merkittäväksi asiaksi läpi ihmisen elämän. Erityisesti vanhetessa, musiikista voi muodostua elämän tärkeä voimavara. Musiikki vaikuttaa positiivisesti ikääntyvän ihmisen mielialaan ja elämänlaatuun ja sillä on tieteellisissä tutkimuksissa todettu olevan jopa elinikää pidentäviä vaikutuksia!

Musiikki, lempikappaleet melodia ja musiikista saadut elämykset säilyvät muistoissa pitkään muistisairaudesta huolimatta. Musiikki on helposti lähestyttävää ja se koetaan usein voimakkaasti ja kokonaisvaltaisesti. Musiikki voi auttaa meitä muistelemaan ja palauttamaan vanhat muistot elävinä takaisin mieleen. Musiikki tarjoaa myös keinon ilmaista tunteita ja emootioita, se on tunteiden tulkki.

Musiikki yhdistää tavalla tai toisella meistä jokaista. Musiikki ja yhteismusiisoiminen luovat yhteisöllisyyden tunteita ja edistävät sosiaalista vuorovaikutusta. Ennen kaikkea musiikki on hauskaa ja virkistävää!

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018

## IDEOITA YHTEISEEN OSALLISTAVAAN MUSIIKKIHETKEEN MUISTISAIRAAN KANSSA

”Aavan meren tuolla puolen jossakin on maa,  
missä onnen kaukorantaan laine liplattaa,  
missä kukat kauneimmat luo aina loistettaan,  
siellä huolet huomisen voi jäädä unholaan”

Säv. & san. Ilmo Mononen

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018

# MUSIIKKILIIKUNTA

JUMPATAAN JA TANSSITAA YHDESSÄ

Liike ja ääni ovat aina olleet tiivis osa ihmisten välistä kanssakäymistä ja vuorovaikutusta: ne ovat alkukantaisia tapoja kommunikoida. Musiikki, liikunta ja tanssi kulkevat käsikädessä. Musiikki koetaan usein kovin kehollisesti ja liike onkin hyvin yleinen ja luonnollinen reaktio musiikkiin: jalka voi alkaa rummuttaa musiikin tahdissa, keho alkaa liikkua samassa sykkeessä ja pää keinuu mukana. Liike sisältää yleensä aina jonkin musiikillisen impulssin ja toisinpäin.

Liike auttaa meitä jäsentelemään musiikkia, kehittää motoriikkaa ja on myös itseilmaisuuden väline. Musiikkikasvatuksessa liikkuminen ja tanssi ovat hyvin vakiintuneita opetusmetodeja. Musiikkiliikunnan isänä voidaan pitää musiikkipedagogi Émile Jaques-Dalcrozea (1865-1950).

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA.AMK, 2018

**Musiikkijumppa:**  
Harjoitusta varten tarvitet äänentoistolaitteen ja musiikkia joko CD levyiltä tai tietokoneelta.

Ohjaaja valitsee jonkun rytmikkään ja menevän kappaleen, esimerkiksi jokin humppa, polkka tai jenkka ovat reippaaseen liikkumiseen soveltuvaa musiikkia. Kappaleen pohjalle ohjaaja keksii etukäteen erilaisia jumppaliikkeitä. Liikkuminen voi tapahtua seisten tai istuen ja liikkeitä voidaan varioida riippuen osallistujien fyysisestä taitotasosta. Tärkeä on sovittaa liikkeet osallistujille sopiviksi. Liikkeet on hyvä kirjata ylös paperille, jotta ne on helpompi muistaa.

Ohjaajan voi olla hyvä aluksi käydä läpi kaikki liikkeet ilman musiikkia. Musiikkiliikunnan aikana olennaista on, että ohjaaja itse osallistuu jumppaamiseen, ohjeistaa osallistujia harjoituksen edetessä, näyttää esimerkkiä ja auttaa tarvittaessa liikkeen suorittamisessa. Ohjaamista helpottaa, kun ohjaaja on kuunnellut harjoitukseen käytettävän kappaleen etukäteen. Näin kappaleen rakenne jää paremmin mieleen ja liikkeisiin on helpompi keskittyä.

Musiikkijumppa-harjoitus vahvistaa muistisairaalan motorisia taitoja mm. tasapainoa, koordinaatiota ja kehonhallintaa. Yhdessä jumpatessa mieli virkistyy ja keho vetreytyy. Musiikkijumppa kehittää myös rytmitajuja.

**HUOMIO!** Muista aina varata musiikkiliikuntaan tarpeeksi avoin tila, jotta osallistujat mahtuvat liikkumaan kunnollisesti!

**VINKKI:** Hyviä jumppaliikkeitä on esimerkiksi käsien nostaminen ylös/sivulle/alas, reisiin taputtaminen, polvien nostelu, käsien heilutus, venytykset ja "halausliike" eli rinnan päälle käsien ristiin vieminen. Myös kävely, puolelta toiselle keinuminen, nyökkäily, pään kallistaminen ja niaus ovat yksinkertaisia ja sopivia liikkeitä musiikkijumppailuun.


MEERI KOSKINEN, METROPOLIA.AMK, 2018

**Pieni Polku-jumppa:**  
Työpajoissa musiikkiliikuntaharjoituksena jumppasimme yhdessä Pieni Polku-humpan (säv. Pentti Viherluoto, san. Aimo Viherluoto?) tahdissa. Jumppaohje oli yksinkertainen ja se toteutettiin tuolilla istuen:

1. Säkeistö: Käsien nosto ylös alas musiikin tahdissa  
Kertosäe: Rytmikäs taputus reisiin
2. Säkeistö: Käsien vienti sivulle/Käsien vienti ristiin rinnanpäälle, "halaus".  
Kertosäe: Rytmikäs taputus reisiin

**VINKKI:** Jumppaa voi olla hyvä toistaa toisen kerran. Näin ohjeet jäävät paremmin mieleen ja liike ja musiikkiin kytkeytyvät paremmin toisiinsa.

Lisää hyviä ja kattavia jumppaohjeita löydät esimerkiksi Miina Sillanpää säätion Impulssi-sovelluksesta, sekä Vanhustyön keskusliitto ry:n Vahvike-aineistopankista.



MEERI KOSKINEN, METROPOLIA.AMK, 2018

#### Vapaan liikkumisen harjoitus:

Harjoitusta varten tarvitset äänentoisto laitteiston sekä musiikkia joko CD levyltä tai tietokoneelta.

Ohjaaja valitsee taustalle musiikkia. Kappale voi olla menevä ja energisoiva tai hitaampi ja rauhoittavampi, riippuen tilanteesta ja tarpeesta. Klassinen musiikki ja instrumentaalimusiikki ovat rauhalliseen liikkumiseen sopivia, kansanmusiikki ja muu menevämpi musiikki taas istuvat paremmin nopeampitempoiseen liikkumiseen.

Harjoituksessa osallistujia pyydetään liikkumaan tilassa vapaasti musiikin mukana. Tilassa saa liikkua miten tahansa, voi olla myös ihan liikkumatta jos siltä tuntuu. Ohjaajan voi ohjeistaa osallistujia harjoituksen edetessä kuuntelemaan omaa kehoaan ja sisäistämään taustalla soivan musiikin rytmiä. Tarkoituksena on saada keho (ja mieli) liikkumaan musiikin mukana.

Vapaasti musiikin mukana liikkuminen on hyvin vapaamuotoista ja luovaa. Harjoitus kannattaa toteuttaa pienemmässä ryhmässä, jossa osallistujat ovat tuttuja keskenään. Harjoitus haastaa osallistujan luovaan ajatteluun. Se edistää muistisairaana keskittymistä ja kehon tuntemusta. Improvisoidusti musiikin mukana liikkuminen kehittää myös itseilmaisua. Vapaan liikkumisen harjoituksia käytetään paljon musiikin varhaiskasvatuksessa.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018

#### Lavatanssit:

Lavatanssit ovat tärkeä osa kulttuuriperimäämme ja ne ovat olleet merkittävä osa varsinkin suurien ikäluokkien elämää. Tanssi, ihmiset, tunnelma ja hyvä musiikki: näistä on lavatanssit tehty.

Lavatanssit tai päivätanssit ovat erinomainen ja hauska liikuntaharjoite muistisairaiden kanssa toteutettavaksi. Tanssiminen virkistää ja synnyttää yhteisöllisyyden tunteita. Kun taustalle saa soimaan vanhaa tanssimusiikkia, voi valssin pyörteissä päästä takaisin lavatanssien ihmeelliseen tunnelmaan.

Tanssiin tarvitaan suurehko tila, jonka voi rajata istumapaikoilla. Tanssissa hyvä äänentoisto on myös oleellinen, jotta kaikki kuulevat musiikin. Tilasta voidaan myös esimerkiksi himmentää valoja tai sulkea verhoja, jos mahdollista. Mitä enemmän lavatanssitunnelmaa onnistuu luomaan, sen parempi!

Tanssiin voi osallistua kuka vain. Asiakkaat voivat tanssia keskenään tai ohjaajan kanssa, kunnosta riippuen. Tanssia voi myös istuen: ohjaaja voi ottaa osallistujaa kiinni käsistä ja heijata. Tärkeintä ei ole tanssissa saatu liikunta, vaan tunnelma ja yhdessä olo.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018

Keskustelkaa:  
Oletko joskus käynyt lavatansseissa?  
Millainen tunnelma lavatansseissa oli?  
Millaista musiikkia lavatansseissa soitettiin?

#### Liikun, stop! –harjoitus:

Harjoitusta varten tarvitset äänentoistolaitteiston, sekä musiikkia joko CD levyltä tai tietokoneelta

Ohjaaja valitsee etukäteen jonkun menevän musiikin, esimerkiksi jenka tai humppa. Osallistujia ohjeistetaan liikkumaan tilassa vapaasti ja kuuntelemaan musiikkia. Osallistujien on kuitenkin oltava tarkkoina: kun ohjaaja pysäyttää musiikin, on osallistujienkin pysähdyttävä. Kun musiikki taas lähtee soimaan, voivat osallistujatkin jatkaa liikkumista.

Harjoitus kehittää muistisairaana kuuloa, tarkkaavaisuutta, keskittymistä, koordinaatiota, muistia ja reagoitokykyä.

Liikun, stop! –harjoitus on mukaelma vanhasta tutusta kurki ja sammakot –leikistä.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018

## KUVATAIDE ITSEILMAISUN VÄLINEENÄ



MEERI KOSKINEN, METROPOLIA.AMK, 2018

Musiikkipiirtämisen tai musiikkimaalaamisen pohjimmaisena tarkoituksena on, että jokainen osallistuja saisi visualisoida musiikkia juuri sellaiseksi, kuin sen itse kuulee. Tuotos saa olla mitä vain, sen ei tarvitse olla mitään konkreettista, vaan voi olla esimerkiksi vain eri muotojen ja värien illottelua. Musiikkipiirtämisessä musiikista saadut kokemukset, tunteet ja impulssit sekä taiteileminen on hetkessä tapahtuvaa. Tärkeintä on, että osallistuja saa itse toteuttaa itseään ja piirtää oman, musiikin luoman mielenmaisemansa.

Työskenteleminen musiikin ja taiteen parissa kannustaa luovaan ajatteluun ja itseilmaisuun. Se voi myös auttaa tunteiden käsittelyssä ja ajatusten jäsentämisessä. Lisäksi piirtäminen tukee muistisairaana hienomotorisia taitoja.

Musiikkipiirtäminen on parasta toteuttaa pienemmässä, noin kuuden-kahdeksan hengen ryhmässä, pöydän ääressä. Ohjaaja pääsee paremmin tukemaan piirtämistä, jolloin se on mielekkäämpää myös osallistujille.

Musiikkimaalaus ja musiikkipiirtäminen ovat tuttuja työtapoja musiikkileikkikoulusta ja musiikki- ja taideterapiasta.

13

## TAIDETTA MUSIIKISTA-HARJOITUS

Harjoitusta varten tarvitaan piirustuspaperia, kyniä, tusseja, akvarellivärejä jne. sekä äänentoistolaitteiston ja musiikkia joko CD levyiltä tai tietokoneelta

Ohjaaja valitsee taustalle soimaan miellyttävän kappaleen. Se voi olla klassista musiikkia, iskelmää tai kansanmusiikkia tunnelmasta, ilmapiiristä ja mielialoista riippuen. Osallistujille jaetaan kyniä esim. kolmea eri väriä, sekä valkoista paperia. Myös vesivärit ja akvarellivärit soveltuvat hyvin musiikkimaalaamiseen. Ohjaaja pyytää osallistujia kuuntelemaan musiikkia ja sen jälkeen piirtämään paperille se mitä mieleen tulee. Tuotos saa olla mitä tahansa.

Koska musiikkipiirtäminen ja musiikkimaalaaminen ovat kovin luovaa puuhaa, ohjaajan olisi tarpeen mukaan hyvä ohjata osallistujaa vierestä ja tukea tämän työskentelyä ja luovaa ajatusta. Osallistujan kanssa voi yhdessä keskustella musiikista ja sen jälkeen pyytää tätä taiteilemaan paperille se mitä musiikista tulee mieleen. Piirtämistä voi myös johdatella kysymyksiin: Muistuttaako tämä kappale sinua jostain? Mistä tämä kappale sinun mielestäsi kertoo? Millainen tunnelma kappaleessa mielestäsi on?

Harjoitus voi olla aluksi hankala ja osallistujan voi olla vaikea ymmärtää mistä musiikkimaalaamisessa ja musiikkipiirtämisessä on kyse. Joskus taitelua voi helpottaa jokin teema tai konkreettinen aihe. Työskentely voi helpottaa jos musiikki sisältää laulua ja sanoitusta: osallistujan on helpompi eläytyä musiikkiin. Tärkeintä on koko musiikkipiirtämisen/musiikkimaalaamisen ajan olla tarvittaessa tukemassa osallistujaa ja kannustamassa tätä itsenäiseen ja luovaan ajatteluun.

Harjoitusta voidaan varioida myös lisäämällä musiikin vaihtelevuutta eri tyylisillä kappaleilla. Ohjaaja valitsee etukäteen esimerkiksi kolme tyyliltään erilaista kappaletta. Osallistujia pyydetään kuuntelemaan kappaleiden tunnelmaa ja tunnelmaa ja taiteilemaan paperille musiikin soidessa kappaleista syntyneitä mielikuvia.

Pst. Opinnäytetyön työpaikoissa musiikkiharjoituksessa taustalla soi Metsäpiirtti-valssi (säv. Georg Malmstén, san. Martti Jäppilä.)

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA.AMK, 2018

14

### Tarinapiirtäminen:

Tarinapiirtäminen on hyvä tunnelmaan ja teemaan johdattelua harjoitus. Harjoitusta varten tarvitaan ainoastaan fläppitaulu tai tussitaulu sekä tusseja. Harjoituksessa osallistujat seuraavat ohjaajan ohjeita ja piirtävät ohjeiden mukaan kuvan.

Tarinapiirtämisessä ohjaajan voi myös itse piirtää vaihe kerrallaan taululle kuva tarinan edetessä ja näin tukea asiakkaan toimintaa.

Harjoitus virkistää muistisairaana mielikuvitusta ja kehittää myös tarkkaavaisuutta. Tarinapiirtäminen on tuttu työtapana mm. musiikkiterapiassa, kuntouttavassa musiikkitoiminnassa sekä varhaismusiikkikasvatuksessa.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA.AMK, 2018

15

### Piirretään mökki –harjoitus

Harjoitusta varten tarvitset kyniä ja paperia, sekä fläppitaulun ja tusseja.

Ohjaaja jakaa osallistujille kynät ja paperia. Taustalle voidaan valita jokin rauhallinen musiikki, jos tarpeellista. Harjoituksen tarkoituksena on, että osallistujat ensin kuuntelee ja katsoo ohjaajan piirustusohjeen ja toisintaa sen sitten omalle paperilleen. Ohjaaja piirtää vaihe kerrallaan fläppitaululle mökin, selostaen sammalla mitä piirtää.

1. Ensin piirretään talolle runko, eli neliö
2. Piirretään talon päälle katto, ettei sada sisään
3. Sen jälkeen piirretään ovi, ja oveen kahva jotta tupaan pääsee sisään
4. Piirretään ikkuna, niin nähdään ulos ja ikkunoihin verhot, ettei naapurit näe sisään
5. Vielä savupiippu katolle ja savua tupruttamaan
6. Mökin pihalla kasvaa puu, ja puussa omenoita
7. Vielä muutama kukka pihalle, niin mökki on valmis!

Halutessaan voidaan piirustukset vielä värittää. Vaiheiden välissä on hyvä pitää tarpeeksi pitkä tauko, jotta kaikki ehtivät pysyä mukana.

Harjoitus tukee muistisairaana hienomotorisia taitoja, muistia ja toiminnanohjausta. Harjoite on mukaelma musiikkiterapeutti Sari Laitisen piirtämisharjoitteesta.



MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AAMK, 2018

16

### Ukko, akka ja kana

”Olipa kerran ukko ja akka, jotka asuivat suuressa pyöreässä talossa (piirretään pallo) Ukko ja akka viihtyivät pyöreässä talossaan oikein mukavasti, vaikkei siinä ollutkaan kulmia.

Talossa oli yksi pyöreä ikkuna ja ovi aina auki, jotta vieraat pääsivät astumaan sisälle (piirretään pieni pallo ja kolmio).

Ikkunasta näki suoraan ukon ja akan kauniiseen puutarhaan (piirretään puolipyörä). Puutarhassa kasvoi porkkanoita, perunaa, herneitä ja mansikkaa.

Ukko ja akka kasvattivat myös kanoja. Taloa ympäröi suuri kanatarha (piirretään suuri pallo). Joka aamu ukko ja akka hakivat kanatarhasta kanojen munimia tuoreita munia.

Kanatarhassa oli kolme pitkää ortta kanoille (piirretään kolme viivaa). Orsilla kanat yleensä istuskelivat ja kaakattivat kilpaa.

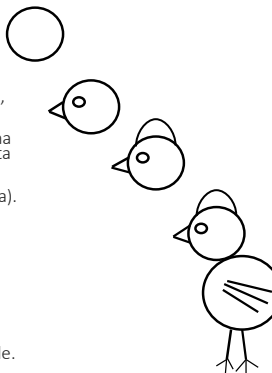
Kanatarhaa reunusti kaksi korkeaa puuta (piirretään vielä kanalle jalat). Puiden suojassa kanojen oli hyvä olla.

Eräänä päivänä yksi kana karkasi. Ukko ja akka ihmettelivät kovasti, minne kana oli mennyt. He etsivät kanaa koko päivän, mutta eivät koskaan löytäneet sitä. Huhu kertoo, että kana oppi lentämään. Oletko sinä nähnyt kanaa?”

Tarinan juju on siinä, että kadonnut kana on juuri ilmestynyt taululle. Ohjaaja voikin tarina piirtämisen lopuksi kertoa, että kana on lennähtänyt taululle ilahduttamaan ryhmää!

Harjoite on mukaelma musiikkipedagogi Marjo Suomisen piirtämisharjoitteesta.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AAMK, 2018



17

## TEKSTIEN JA TARINOIDEN KAUTTA MUSIIKIN MAAILMAAN

Sadut, tarinat ja tarinointi ovat luonteva ja merkittävä osa ihmisen kulttuurihistoriaa. Ne ovat kautta aikain auttaneet meitä hahmottamaan ja jäsentämään maailmaa ja muodostamaan identiteettiämme. Sadut ja tarinat ovat keinoja välittää tietoja ja kansanperinteitä sukupolvilta toiselle. Ne sisältävät usein tärkeitä opetuksia ja ovat pohjana moraalitajumme kehittymiselle: tarinat ovat auttaneet meitä hahmottamaan hyvän ja pahan. Lapsille sadut ovat erityisen tärkeitä kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta, mutta myös aikuinen voi nauttia sadun maailmasta esimerkiksi hyvää kirjaa lukiessa.

Sadut, tarinat, yhdessä tarinointi, draama ja yhteinen satujen maailma ovat hyvin yleisiä ja vakiintuneita välineitä musiikkikasvatuksessa. Ne ovat hyviä keinoja toiminnanjohtattelun ja rikastuttavat mielikuvitusta.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AAMK, 2018

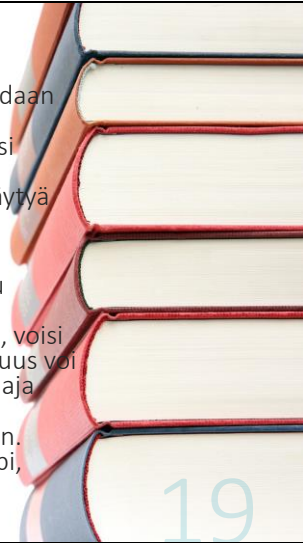
18

Tarinat ja tekstit tekemiseen johdattajina:

Erilaisilla kertomuksilla, tarinoilla ja tekstinkappaleilla voidaan suunnata ryhmän keskittymistä sekä johdatella ajatuksia tukemaan ja pohjustamaan tulevaa tekemistä. Esimerkiksi yhteislaulutilaisuutta ennen voidaan yhteisesti ryhmässä kuunnella ensin jokin mielenkiintoinen katkelma ja virittäytyä tunnelmaan.

Ohjaaja valitsee etukäteen jonkun teemaan sopivan kertomuksen. Se voi olla aihealueeseen liittyvä satu, luku jostain kirjasta tai vaikkapa runo. Esimerkiksi Jos yhteislaulutilaisuudessa olisi tarkoitus laulaa kevtälauluja, voisi tekstinäkin kertoa vaikkapa muuttolinnoista. Tekstin pituus voi vaihdella tarkoituksen ja ryhmän mielialan mukaan. Ohjaaja lukee valitseman tekstin ääneen. Osallistujia voidaan ohjeistaa laittamaan silmät kiinni ja keskittymään tarinaan. Lukuhetken jälkeen osallistujien kanssa voidaan käydä läpi, mistä teksti kertoi ja mitä asioita siitä nousi mieleen.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018



Sananlasku-arvuuttelu:

Sananlasku-arvuuttelu on hauska ja virkistävä tapa virittäytyä tunnelmaan. Sananlaskut ovat vanhaa kansanperinnettämme ja ne ovat kuin pieniä vertauskuvallisia elämänohjeita.

Arvuuttelussa ohjaaja valitsee etukäteen kaikille tuttuja sananlaskuja, mahdollisesti teemaan sopivasti. Arvuuttelun tarkoituksena on jatkaa sananlasku loppuun. Ohjaaja lukee ensin alkupätkän, esimerkiksi: "Ei omena kauas...", johon todennäköisesti ryhmä jo reagoi: "Puusta putoa!" Sananlasku-arvuuttelun päätteeksi voidaan käydä vielä sananlaskut uudestaan yhdessä läpi ja miettiä niiden merkityksiä.

Harjoitus kehittää muistisairaamuuksia, reagoitakykyä ja kognitiivista ajattelua.



MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018

## SOITINTEN RAKENNUS

Jos sormet syyhyää soittamaan, mutta kelloja soittimia ei ole, voi sellaisen myös rakentaa! Vessapaperin hylsystä tehty marakassi tai tyhjistä säilyketölkistä tehty rumpu on helppo valmistaa ja vielä helpompi soittaa. Näitä rytmisoittimia osaa soittaa kuka vain, aiempaa musiikillista osaamista ei tarvita!

Soitinten valmistamiseen kannattaa varata jonkun verran aikaa ja se kannattaa toteuttaa pöydän ääressä. Isomman ryhmän kanssa soittimen rakennus voi olla pidempi aikainen prosessi, pienemmällä ryhmällä iltapäivän mukava askartelutuokio. Opinnäytetyön työpajoissa askartelimme kaikille osallistujille omat marakassit.

**VINKKI:** Jos askartelulle ei ole aikaa, saa syömäpuikoista loistavat rytmikapulat! Kapuloita on helppo soittaa ja äänikin on syömäpuikoissa korvalle miellyttävämpi!

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018



## NÄIN ASKARTELET MARAKASSIN

Soittimen rakentamiseen tarvitset:

- vessapaperirullan hylsyjä
- koristelua varten tusseja, värikyniä, tarroja, kiiltokuvia, helmiä jne...
- nitoja ja niittejä
- kuivia makaroneja, riisiä tai herneitä
- (liimaa)

Koristele ensin vessapaperirullan hylsy mieluisaksesi. Koristelun ajaksi hylsyä voi litistää, jotta koristelu helpottuu. Esimerkiksi tusseilla piirtäminen voi olla hankalaa hylsyn muodosta johtuen. Kun hylsy on koristeltu, litistä toinen pää hylsystä ja niittaa kiinni tiiviisti (jos hylsy on koristelun ajaksi litistetty kokonaan, on se hyvä palauttaa ensin lieriön muotoon). Kaada hylsyyn makaronia/riisiä/herneitä noin 1/3 sen tilavuudesta. Litistä vielä hylsyn toinen pää ja niittaa kiinni tiiviisti. Marakassi on valmis soitettavaksi! Erilaisia ääniä marakassista saat vaihtelemalla sen sisältöä: makaroni soi eri tavalla kuin herne.

**VINKKI:** Hyvän marakassin saat myös tyhjästä pilttipurkista, kun täytät sen vain soivalla aineksella!

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018

## NÄIN ASKARTELET PIKKURUMMUN

Soittimen rakentamiseen tarvitset:

- tyhjiä metallisia säilyketölkkejä
- paperia
- ilmapalloja
- teippiä ja liimaa
- sakset
- värikyniä, tusseja, liituja
- tölkinavaaja

Varmista, että tölkit ovat hyvin pestyjä ja puhtaita. Irrota tölkestä molemmat pohjat, varo teräviä reunoja. Leikkaa ilmapallosta pois noin puolet. Pingota tölkin molempiin päihin ilmapallosta leikatut osat ja kiinnitä teipillä niin, että ilmapallosta tulee tölkin päälle "kalvo". Leikkaa paperista tölkin ympärille sopivan kokoinen paperi ja koristele mieleiseksi. Kiinnitä paperi tölkin päälle teipillä tai liimalla.

Pikkurumpua on helpoin soittaa joko sormilla naputtamalla, tai jollain keveällä tikulla, esimerkiksi syömäpuikolla.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018

## YHDESSÄ SOITTAMISEN RIEMUA

### YHTEISSOITTOHARJOITUS

Kaiken ahkeruuden kruunaa se, kun pääsee soittamaan itse tehdyllä soittimella! Esimerkiksi yhteislaulutilaisuuden yhdeksi ohjelmanumeroksi soittaminen sopii täydellisesti. Rytmisoittinten soittaminen on helppoa, eikä kenenkään tarvitse murehtia osaako varmasti soittaa. Yhdessä soittaminen on hauskaa ja virkistävää ja se synnyttää voimakkaita yhteisöllisyyden tunteita: "Hei me ollaan yhdessä orkesteri!". Yhdessä soittaminen on tiivis osa musiikin varhaiskasvatusta ja muskaritunteja. Erilaisia soittamisen harjoituksia käytetään musiikin opetuksessa runsaasti.



MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018

#### Kapellimestari-harjoitus:

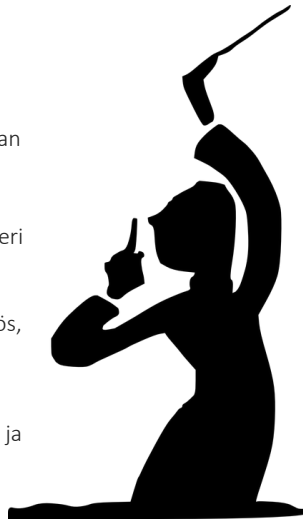
Harjoitukseen tarvitset soittimia jokaiselle osallistujalle.

Ohjaaja valitsee taustalle soimaan jonkun reippaan musiikin. Harjoituksessa osallistujista tulee upea orkesteri ja ohjaajasta sen kapellimestari. Tarkoituksena on, että ryhmä seuraa ohjaajan liikkeitä ja eleitä soittaessaan, aivan kuten orkesteri ja kapellimestari.

Ohjaaja voi johtaa orkesteriaan selvillä käsimerkeillä: kun kapellimestari nostaa kädet ylös, orkesteri soittaa kovempaa, kun kapellimestarin kädet laskevat alas, orkesteri soittaa hiljempaa. Selkeät ilmaukset ovat tärkeitä.

Harjoitus kehittää muistisairaana tarkkaavaisuutta ja reagoitakykyä. Se vahvistaa myös silmäkäsi-koordinaatiota, tiedonkäsittelyä ja muistia.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018



#### Vuoropuhelu-harjoitus:

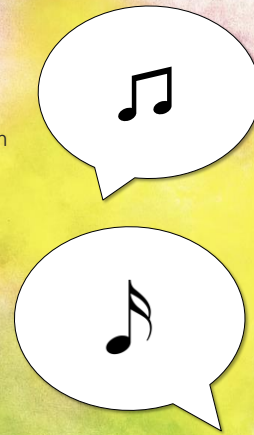
Harjoitus on samankaltainen Kapellimestari-harjoituksen kanssa. Myös tässä harjoituksessa ohjaaja ohjaa ryhmää soittamisessa. Harjoitukseen tarvitset soittimet jokaiselle osallistujalle.

Ryhmä jaetaan kahtia, niin että toinen ryhmä saa eri soittimet, kuin toinen ryhmä. Esimerkiksi toiselle ryhmälle marakassit ja toiselle ryhmälle rytmikapulat/rummut.

Harjoituksessa on tarkoitus, että ryhmät soittavat soittimiaan "vuoropuheluna", ohjaajan ohjeistamana vuorotellen. Ohjaaja valitsee etukäteen ryhmän soitettavaksi jonkun rytmikkään kappaleen. Ohjaajan on myös hyvä etukäteen hieman miettiä, miten vuoropuhelu ryhmien kesken toteutuu. Ryhmät voivat vuorotella kappaleessa esimerkiksi: 1. säkeistö marakassit soittaa, kertosäkeessä soitetaan kaikki yhdessä, 2. säkeistössä kapulat/rummut soittaa ja kertosäkeessä soitetaan taas yhdessä.

Vuoropuhelu-harjoitus kehittää muistisairaana tarkkaavaisuutta, reagoitakykyä, toiminnanohjausta sekä motorisia taitoja.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018



#### Soitan, stop! –harjoitus:

Harjoitukseen tarvitset soittimet jokaiselle osallistujalle.

Harjoitus on hyvin samankaltainen Liikun, stop! –harjoituksen kanssa. Ohjaaja valitsee etukäteen taustalle soimaan jonkun reippaan ja rytmikkään musiikin. Aluksi ryhmä soittaa musiikin mukana. Kun ohjaaja pysäyttää musiikin, täytyy osallistujienkin lopettaa soittaminen. Musiikin taas jatkuessa, saa ryhmäkin jälleen alkaa soittaa.

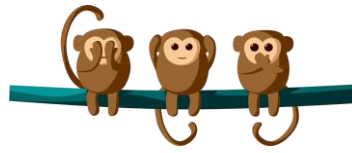
Harjoitus kehittää muistisairaana tarkkaavaisuutta ja keskittymistä, kuuloa, koordinaatiota, muistia ja reagoitakykyä.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018



## AISTISEIKKAILU

### AISTIEN AVULLA YHTEISEEN MUSISOINTIIN



Eri aistit voivat herättää voimakkaita muistoja ja kokemuksia. Erilaiset hajut, maut, kuvat ja äänet voivat laukaista meissä hyvinkin vahvoja ja puhuttelevia tunteita ja reaktioita. Musiikki- ja taidetoiminta koetaan usein hyvin kokonaisvaltaisesti, eri aistien kautta.

Aistiseikkailu-harjoitusta voidaan käyttää, tarinoiden ja kertomusten tapaan, valmistelevana harjoituksena yhteiseen toimintaan. Se sopii myös itsessään hyvin päivän ohjelman ohessa toteutettavaksi erilliseksi aktiviteetiksi. Harjoituksessa tarkoitus on edistää osallistujan kokonaisvaltaista aistimista, stimuloida aistien eri osa-alueita ja syventää osallistujan kokemista. Tarkoituksena on siis johdatella osallistuja aistimaan herkemmin niin musiikkia, kuin tunnelmaa ylipäätään.

Aistiärsykkeistä nousseita muistoja, kokemuksia ja tunteita on ryhmän kanssa hyvä jakaa, jos se nähdään tarpeelliseksi. Usein reaktiot ovat hyvin voimallisia ja osallistujalla voi olla kova tarve kertoa jokin ihana muisto ääneen. Aistiseikkailu sopii toteutettavaksi isomman ryhmän kanssa.

Eri aisteja aktivoivat harjoitteet ovat yleisesti käytettyjä mm. varhaiskasvatuksessa ja opetuksessa, ikäihmisten kuntouttavassa toiminnassa sekä erilaisissa terapioissa.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AAMK, 2018

28

### Hajuaisti:

Harjoitusta varten tarvitset pähvimukeja ja tuoksuvaa ainesta. Hyviä tuoksun lähteitä ovat esimerkiksi: kahvi, kardemumma, kaneli, neilikka, havut, basilika, rosmariini ja tilli ja tomaatinlehdet, terva, laventeli ja eukalyptus.

Tuoksuva aines laitetaan pähvimukiin. Tämän jälkeen ohjaaja kierrättää "hajupurkkia" osallistujilla ja pyytää heitä haistamaan purkissa olevaa tuoksua. Osallistujien on hyvä istua ringissä. Haistelukierroksen jälkeen ryhmä voi yhdessä keskustella kyseisestä tuoksusta mieleen nousseista ajatuksista. Taustalle voi laittaa halutessaan soimaan jonkun miellyttävän musiikin.

**VINKKI:** Haisteluharjoituksesta saa helposti myös arvauspelin, kun pähvimukit peittää kankaalla niin ettei tuoksuva asia näy haistajalle.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AAMK, 2018

Keskustelkaa:  
Oliko jokin tuoksu tuttu?  
Mistä tunsit sen?  
Missä olet haistanut  
kyseistä tuoksua?


### Näköaisti:

Tätä harjoitusta varten tarvitset joko suuren television tai videotykin, jolla kuvia voidaan heijastaa kaikkien osallistujien nähtäväksi. Vaihtoehtoisesti harjoitukseen käy myös erilaiset postikortit, joita voidaan kierrättää ryhmässä.

Ohjaaja valitsee ennalta 5-15 kuvaa, riippuen kuinka pitkän harjoituksen haluaa. Kuvilla voi olla jokin yhteinen teema (esimerkiksi kevät). Taustalle ohjaaja valitsee jonkun miellyttävän musiikin. Tarkoituksena on, että ryhmän kanssa katsellaan ja tutkailaan rauhallisessa tempossa kauniita kuvia ja jaetaan niistä nousseita ajatuksia. Yhteistä keskustelua voidaan virittää kysymyksillä: Mitä näet kuvassa? Millainen olo sinulle tulee kuvasta? Onko kuva mielestäsi kaunis? Muistuttaako kuva sinua jostakin?

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AAMK, 2018

29



Tuntoaisti:

Harjoitusta varten tarvitset pienehköjä muovipusseja tai muovirasioita, kangasta ja erituntuisia aineksia. Harjoitusta varten hyviä tunnusteluaineksia ovat esimerkiksi erilaiset kuivat elintarvikkeet kuten riisi, vehnä jauho, perunajauho, kaurahiutaleet, herneet ja makaroni. Tunnusteltavaksi voi ottaa myös havuja, sammalta, kiviä, käpyjä, pumpulia jne.

Ohjaaja laittaa tunnusteltavan aineen muovipussiin/muovirasiaan, jonka jälkeen se peitetään kankaalla. Ohjaaja kiertää osallistujien luona ja pyytää näitä tunnustelemaan pussissa/purkissa olevaa ainesta, niin ettei osallistuja näe mitä tunnustelee. Ohjaaja voi pyytää osallistujaa miettimään mitä tunnusteltu aines oli. Kun tunnustelukierros on ohi, voidaan oikea vastaus paljastaa. Taustalla voi olla soimassa jokin miellyttävä musiikki.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018

31

Aistielämyksiä luonnosta:

Luonto tarjoaa jännittävän ympäristön aistimiselle: erilaisia hajuja, ääniä, tuntemuksia ja tietenkin kaunistia ja kiinnostavaa katseltavaa. Välillä ulos luontoon lähteminen voi olla hankalaa. Luontoa on kuitenkin helppo tuoda sisälle ihmeteltäväksi!

Harjoitusta varten tarvitset erilaisia luonnon materiaaleja: havuja, käpyjä, kiviä, sammalta, lehtiä, oksia, kukkasia... Tehtävää varten voi kerätä melkein mitä tahansa, kunhan sen tekee luontoa kunnioittaen.

Ohjaaja valitsee taustalle soimaan miellyttäviä luonnon ääniä (linnun laulua, puron solinaa, tuulta...). Tunnelman saavuttamiseksi tilasta voidaan himmentää valo ja sulkea verhoja jos mahdollista. Ohjaaja pyytää osallistujia sulkemaan silmät ja kuuntelemaan luonnon ääniä. Harjoitusta voidaan syventää mielikuvaharjoitteella: ohjaaja voi esimerkiksi kehottaa osallistujia kuvittelemaan olevansa metsässä, kulkevana polkuja ja ihailevana maisemia.

Kun osallistujat vaikuttavat rauhallisilta ja levollisilta, voi ohjaaja pyytää heitä avaamaan silmät. Ohjaaja valitsee jonkun luonnon materiaalin ja ohjenta sen osallistujalle. Osallistuja saa tutustua materiaaliin rauhassa, niin pitkään kuin hän haluaa: tutkia, haistella ja tunnustella sitä. Tällä tavoin luonnon materiaali kiertää jokaisen ryhmässä olijän ja jokainen saa tutkiskella sitä tarvitsemansa ajan. Jos ryhmä on kovin suuri, on ohjaajia hyvä olla enemmän. Osallistujan kanssa voidaan käydä hiljasta keskustelua materiaaliin tutustumisen aikana, ohjata ja tukea tätä tutkimisessa. Luonnon äänet voivat soida taustalla koko prosessin ajan.

Aistiekierroksen jälkeen voidaan ryhmän kanssa käydä materiaalit läpi yhteisesti. Voidaan esimerkiksi muistella, mikä materiaaleista tuntui hauskimmalta ja missä taas paras tuoksu.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA AMK, 2018

32

## LOPPURENTOUTUS

Usein touhukkaan ja aktiivisen toiminnan jälkeen on tarve hieman levähtää. Yhteisen toiminnan päätteeksi onkin hyvä vielä tasata hengitystä, rauhoittaa mieli ja hiljentää tahtia yhdessä. Loppurentoutuksen tarkoituksena on nimenomaan tarjota pieni hetki rentoutumiselle, jonka aikana saa vain olla ja nauttia.

Loppurentoutuksen ei nimestään huolimatta välittämättä tarvitse tapahtua jonkun toiminnan päätteeksi, vaan sitä voidaan käyttää rauhoittamaan tunnelmaa myös ihan muuten vain. Jos tuntuu, että meininki arjessa on kovin hektistä, voi olla hyvä järjestää pieni rauhallinen hetki, jossa on mahdollisuus hiljentyä ja rauhoittaa keho ja mieli.

Rentoutuksen päätteeksi olo on raukea, mutta energinen. Loppurentoutus voi parhaimmillaan olla hyvin intensiivistä, jopa meditatiivista. Rentoutumisen harjoitteita käytetään paljon musiikkikasvatuksessa ja musiikkiterapiassa.



#### Hallaharso-rentoutus:

Harjoitukseen tarvitset äänentoistolaitteiston sekä musiikkia joko CD levytä tai tietokoneelta, sekä suuren harson (istutukseen käytettävä pakkasharso on hyvä keveytensä takia). Harson sijaan voi käyttää myös suurta lakanaa

Osallistujat istuvat piirissä avoimessa tilassa, kuitenkin suhteellisen lähekkäin. Keskelle ringkiä levitetään suuri harso jonka reunoista osallistujat ottavat kiinni. Taustalle laitetaan soimaan jokin rauhallinen musiikki. Osallistujat liikuttelevat harsoa ylös alas, jolloin kangas tekee lumoavaa liikettä.

Hallaharso-rentoutusta voidaan soveltaa myös siten, että osallistujat istuvat tiiviimmässä ringissä ja ohjaajat heiluttavat hallaharsoa osallistujien päällä. Tässä tapauksessa ohjaajia kannattaa olla vähintään kaksi, osallistujia myös pienempi ryhmä. Osallistujia voi ohjeistaa laittamaan silmät kiinni. Hallaharson voi halutessaan antaa koskettaa myös osallistujien päätä/kasvoja.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA.AMK, 2018

34

#### Sively rentoutus:

Harjoitusta varten tarvitset maalisuteja tai suurehkoja pensseleitä.

Osallistujat istuvat pareittain tilassa. Parina voi olla joko toinen asiakas, tai ohjaaja/hoitaja. Osallistujille jaetaan maalipensselit, yksi per pari. Taustalle voi laittaa soimaan miellyttävän, hidastempoisen musiikin. Toinen parista on maalaja ja toinen maalattava. Maalaja sivelee rauhallisesti, pitkin vedoin parin käsiä, olkapäitä, käsivarsia jne. Myös kasvoja voi sivellä, jos haluaa ja maalattava antaa luvan.

Jos sively tuntuu parista epämiellyttävältä, voi sitä rajoittaa vaikkapa vain kämmenselkään tai sormiin. Tärkeää on kuunnella parin mieltymyksiä, jotta rentoutuksesta ei tule epämiellyttävää. Maalattava voi syventää rentoutusta halutessaan sulkemalla silmät. Pareja vaihdetaan ja maalajaasta tulee maalattava.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA.AMK, 2018

35

#### Pallohierontaharjoitus:

Harjoitusta varten tarvitset pallon/palloja. Hyviä palloja harjoitusta varten ovat esimerkiksi tennispallot, erilaiset nystyräpallot tai puhallettavat rantapallot. Osallistujat istuvat tilassa ringissä, suhteellisen lähekkäin. Ohjaaja valitsee taustalle soimaan jonkun rauhallisen ja hidastempoisen musiikin ja pyytää osallistujia kuuntelemaan musiikkia ja sulkemaan halutessaan silmät.

Ohjaaja aloittaa pallohieronnan: Aloitetaan hieromalla asiakkaan hartioita. Pallolla painetaan kevyesti ja ikään kuin "leivotaan" tai "kaulitaan" osallistujan niska ja hartioita. Tarkoituksena ei ole hieroa kovakouraisesti, vaan ennemminkin rullailla pallolla edestakaisin. Liikettä voi jatkaa käsivarsiin, reisiin ja pidemmälle selkään jos mahdollista. Ohjaaja käy näin hieroen jokaisen asiakkaan läpi. Jos osallistujia on useampi, kannattaa ohjaajien olla enemmän.

Jos hierottava tuntee olonsa epämiellyttäväksi, voidaan hieronta lopettaa tai keskittää vain yhdelle alueelle esimerkiksi hartioihin.

Harjoitusta voidaan myös toteuttaa niin, että osallistujan hierovat toisiaan pareittain. Tällöin parasta on asettaa parit istumaan vastakkain ja keskittää hieronta vain käsivarsiin ja reisiin. Toinen parista on ensin hierottava, ja toinen hieroja. Ohjaaja voi ohjeistaa kun vuoro vaihtuu. Ohjaajan on hyvä ensin näyttää mallia sekä tarvittaessa avustaa ja ohjeistaa asiakkaita hieronnassa.

Pallohieronta on miellyttävän tuntuista ja rentouttavaa. Se kiihdyttää osallistujan pintaverenkiertoa ja lämmittää kehoa. Pareittain tapahtuva pallohieronta tukee myös asiakkaiden välistä vuorovaikutusta ja vahvistaa osallistujan motorisia taitoja.

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA.AMK, 2018

36

## OHJELMISTO

Seuraaville sivuille on kerätty ohjelmistoa helpottamaan musiikkivalintoja. Kappaleet on valittu musiikkitoimintaa mahdollisimman hyvin tukien, niissä on selkeä rytmi ja rakenne. Kappaleet ovat helppoja laulaa, tuttuja kaikille ja löydettävissä verkosta.

Ohjelmisto sisältää nopeatempoisempia kappaleita esimerkiksi jumppaamiseen tai soittamiseen, sekä rauhallisempia kappaleita käytettäväksi esimerkiksi loppurentoutuksessa tai taustamusiikkina.



MEERI KOSKINEN, METROPOLIA.AMK, 2018

37

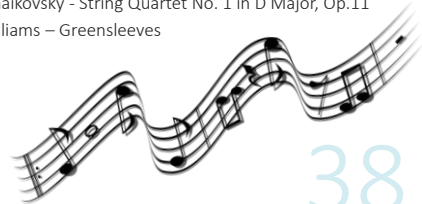
### RAUHALLISET KAPPALEET:

Metsäkukkia (säv. Trad, san. Haarla Aune)  
Nocturne (säv. Perttu Hietanen & Taisto Wesslin, san. Eino Leino)  
Karjalan kunnailla (säv. & san. Suomalainen kansanlaulu)  
Kesäillan valssi (säv. Osakar Merikanto, san. Antti Jussila)  
Kulkurinvalssi (säv. Ruotsalainen kansansävelmä, san. J.Alfr. Tanner)  
Kultainen nuoruus (säv. & san. Kullervo Linna)  
Metsäpirtti (säv. Georg Malmstén, san. M. Maja)  
Nuoruus muistoja (säv. & san. Lasse Pihlajamaa)  
Rantakoivun alla (säv. Onni Laihanen, san. M. Maja)  
Taivas on sininen ja valkoinen (säv. & san. Suomalainen kansansävelmä)  
Uralin pihlaja (säv. Rodygin Evgenij P, san. Kosti Kivilahti)  
Vanha merimies muistelee (säv. Willard Ringstrand, san. Ari Saarni)  
Yksi ruusu on kasvanut laaksossa (säv. & san. Suomalainen kansansävelmä)

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA.AMK, 2018

### KLASSISET KAPPALEET

Barber - Adagio for strings  
Borodin - Sting Quartet No. 2  
Chopin - Etude in E major, Op. 10 no. 3  
Debussy - Arabesque N° 1  
Debussy - Clair de Lune  
Debussy - The Girl With the Flaxen Hair  
Holst - The planets  
Oboe Concerto in D Major, BWV 1059  
Satie - Gmynopedie No 1  
Tchaikovsky - String Quartet No. 1 in D Major, Op.11  
Williams - Greensleeves



38

### REIPPAAT KAPPALEET:

Jos sais kerran reissullansa (säv. & san. Suomalainen kansanlaulu)  
Juokse sinä humma (säv. Trad., san. Tapio Rautavaara)  
Jätkän humppa (säv. Paavo Melander, san. Uuno Tupasela)  
Nuoruustango (säv. Kaj Chydenius, san. Aku Kaipainen)  
Pieni polku (säv. Pentti Viherluoto, san. Harry Etelä)  
Satumaa (säv. & san. Unto Mononen)  
Saunavihdät (säv. Suomalainen kansansävelmä, san. Maija Konttinen)  
Tiikerihai (säv. Kansansävelmä, san. Reino Helismaa)  
Tulipunaruusut (säv. & san. Usko Kemppi)  
Täysikuu (säv. Toivo Kärki, san. Reino Helismaa)  
Vanhan veräjän luona (säv. Kari Aava, san. Rauni Kouta)  
Väliaikainen (säv. Matti Jurva, san. Tatu Pekkarinen)

MEERI KOSKINEN, METROPOLIA.AMK, 2018

### LASTENLAULUT

Ihahaa (säv. & san. Marjatta Pokela)  
Ihme ja kumma (säv. & san. Marjatta Pokela)  
Jos sul lysti on (säv. & san. Amerikkalainen kansanlaulu)  
Laulu oravasta (säv. Kaj Chydenius, san. Aleksis Kivi)  
Lennä lennä leppäkerttu (säv. & san. Suomalainen kansanlaulu)  
Oravan pesä (säv. P. J. Hannikainen, san. Immi Hellén)  
Pii pii pikkuinen lintu (säv. & san. Suomalainen kansanlaulu)  
Päivänsäde ja menninkäinen (säv. & san. Reino Helismaa)  
Rati riti ralla (säv. & san. Suomalainen kansansävelmä)  
Tuu tuu tupakkarulla (säv. & san. Suomalainen kansanlaulu)

39

# JÄLKIKIRJOITUS

No jopas olikin hauskaa ja innostavaa!

Toivottavasti tästä idealehtisestä riitti iloa, riemua ja tekemistä. Onneksi materiaalin pariin voi aina palata, jos kaipaa mukavaa musiikillista tekemistä tai piristystä arjen keskelle.

Virkistävässä yhteisessä toiminnassa vain mielikuvitus on rajana! Kaikki harjoitukset ovat siis sovellettavissa mielen mukaan. Tärkeintä on olla läsnä tilanteessa ja huomioida kohderyhmä. Harjoituksia tehdessä täytyy muistaa olla myös kärsivällinen, lämpeneminen voi viedä aikaa. Toisto ja kertaus on opintojen äiti.

Pidetään huolta toisesta, arvostetaan toinen toisiamme ja iloitaan yhdessä musiikista. Jokainen ihminen on laulun arvoinen!