

Katja Pietilä

HYVINVOINTIA MUSIIKISTA

Musiikin hyvinvointivaikutukset kirjastopalveluissa-hanke Oulun kaupunginkirjastossa

HYVINVOINTIA MUSIIKISTA

Musiikin hyvinvointivaikutukset kirjastopalveluissa-hanke Oulun kaupunginkirjastossa

Katja Pietilä
Opinnäytetyö
Syksy 2018
Kirjasto- ja tietopalvelu
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Kirjasto- ja tietopalvelu

Tekijä: Katja Pietilä

Opinnäytetyön nimi: Hyvinvointia musiikista

Työn ohjaaja: Jorma Niemitalo

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2018

Sivumäärä: 34 + 4

Aihe opinnäytetyöhön tuli Oulun kaupunginkirjaston musiikkiosastolta, jossa aloitettiin syksyllä 2018 Musiikin hyvinvointivaikutukset kirjastopalveluissa-niminen hanke. Yhteistyössä olivat Limingan kunnankirjasto ja ryhmä Oulun yliopiston musiikkikasvatuksen opiskelijoita. Aluehallintoviraston tukeman hankkeen avulla tahdottiin muun muassa lisätä musiikkikirjastopalveluiden houkuttelevuutta ja etsiä uusia palvelumuotoja.

Opinnäytteen tavoitteena on tuoda esille musiikin hyvinvointia lisääviä vaikutuksia, kuvata hankkeen prosessia ja toimia eräänlaisena oppimispäiväkirjana kirjoittajan tutustuessa hanke- ja tapahtumatoimintaan. Työssä on kerrottu miten musiikki vaikuttaa positiivisesti niin fyysisesti kuin psyykkisesti ja miten sitä voidaan hyödyntää erilaisissa hoitotyötilanteissa. Lähteinä on käytetty aiheesta kirjoitettuja kirjoja, lehtiartikkeleita ja tutkimuksia. Musiikkikirjastojen historiasta on annettu myös lyhyt katsaus. Hanketta ja sen etenemistä sekä tapahtumatuokioita kuvaava osuus on kirjoittajan havainnoinnin ja haastatteluiden perusteella koottu.

Lopuksi on arvioitu, että hanke oli onnistunut ja hyödyllinen kaikille siihen osallistuneille osapuolille. Sen toteutus vastasi suurimmaksi osaksi hyvin hankehakemuksessa esitettyyn suunnitelmaan, sillä sen myötä luotiin esimerkiksi uudenlaisia tapahtumamuotoja kirjastoautossa pidettyjen musiikkituokioiden myötä, ja musiikkipalveluista saatiin esite, jonka avulla voidaan lisätä asiakkaiden tietoisuutta musiikkikirjastopalveluista. Oppimiskokemuksena opinnäytetyö ja hanke olivat myös kirjoittajalle onnistuneita.

Asiasanat: Musiikki, musiikkikirjastot, projektit, hyvinvointi

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Library and Information Service

Author: Katja Pietilä

Title of thesis: Wellbeing through music

Supervisor: Jorma Niemitalo

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2018 Number of pages: 34 + 4

Idea for this thesis came from the Music Department of Oulu City Main Library. A project called Musiikin hyvinvointivaikutukset kirjastopalveluissa (Health Benefits of Music in Library Services) started in Oulu City Library in autumn 2018 with Liminka Library and Oulu University's Music Education Program as partners. The project set out to make music library services more appealing to the patrons and seek new kinds of services. The project received funding from Regional State Administrative Agencies.

The goal of the thesis is to bring more attention to the health benefits of music, describe the progress of the project and serve as a way for the writer to learn how projects and events are created in the library. Sections on physical and mental effects of music and using music in medical and caretaker work form the basis for the thesis. A short look at the history of music libraries is also included. Sources include books, articles and research pieces that focus on, for example, health benefits of music and music therapy. The chapters about the project and events are based on writer's own participation and notes and interviews of the other parties working in the project.

The conclusion shows the project was a success and beneficial for all the parties involved. The project achieved most of the suggested goals given in the project plan, for example, there was demand for new type of music events in the library and the music performances in the bookbus were a result of this. The project was also a great learning experience for the writer.

Keywords: Music, music libraries, projects, wellbeing

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MUSIIKIN FYYSISET JA PSYYKKISET VAIKUTUKSET	8
2.1	Fyysiset vaikutukset	8
2.2	Psyykkiset vaikutukset	9
3	MUSIIKIN HYÖDYNTÄMINEN HOITOTYÖSSÄ.....	11
3.1	Lapset ja nuoret.....	11
3.2	Vanhukset	12
3.3	Kehitysvammaiset	13
3.4	Erytisryhmät.....	13
3.5	Mielenterveyspotilaat.....	14
3.6	Musiikin muu käyttö hoitotilanteissa	14
4	MUSIIKKIKIRJASTOT	16
4.1	Musiikkikirjastojen historiaa	16
4.2	Musiikkikirjastotyö tänään.....	18
5	MUSIIKIN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET KIRJASTOPALVELUISSA-HANKE	20
5.1	Musiikilla hyvinvointia Oulun kaupunginkirjastossa ennen hanketta	20
5.2	Mukana olevat tahot	21
5.2.1	Oulun kaupunginkirjasto.....	21
5.2.2	Limingan kunnankirjasto	22
5.2.3	Oulun yliopiston musiikkikasvatuksen tutkinto-ohjelma.....	22
5.3	Hankkeen lähtökohdat.....	22
5.4	Hankkeen eteneminen	23
5.5	Opiskelijoiden tuokiot	26
5.6	Miten hanke onnistui	28
6	POHDINTA.....	30
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET	35

1 JOHDANTO

Musiikkia on kaikkialla. Sitä kuullaan ja kuunnellaan. Musiikki herättää tunteita, nostaa esiin muistoja ja aiheuttaa reaktioita. Tietoisesti valittu musiikki on usein kuuntelijaa miellyttävää tai kiinnostavaa, kun taas kuultu musiikki voi olla mitä tahansa televisiomainoksessa soivasta popkappaleesta tai puhelinpalvelun odotusmusiikista ulkoilmakonserttiin. Ympäristöstä tuleva musiikki ei yleensä ole itse valittua, eikä välttämättä miellytä. Esimerkiksi ravintolat pyrkivät luomaan tunnelmaa sopivalla musiikilla, ja joillakin kaupoilla, kuten Flying Tigerilla, on tietyntyyppinen soittolista, jolla tuetaan kaupan brändiä (Butler 2016, viitattu 31.05.2018). Itse valittu kuunneltava musiikki voi olla taustamusiiikkia, jumpan tahditusta tai musiikkia, jota kuunnellaan koska se on omasta mielestä hyvää ja tuottaa mukavia tai voimaannuttavia tunteita.

Musiikki ei ole kuitenkaan vain tunnelmanluoja. Miellyttävän musiikin on todettu aktivoivan aivojen palkitsemis- ja tunnekeskuksia (Blood & Zatorre 2001, viitattu 03.05.2018). Musiikki aiheuttaa muutoksia muun muassa sydämen lyöntitiheyteen ja joidenkin hormonien eritykseen, millä on positiivisia vaikutuksia joko fyysisiin tai kognitiivisiin suorituksiin (Särkämö et al. 2014, 15). Vaikka esittelenkin musiikin vaikutuksia ja käyttöä monenlaisissa paikoissa ja erilaisten ihmisten parissa, on huomattava, että tietyt asiat toistuvat ryhmistä ja tilanteista huolimatta, kuten musiikin rentouttava vaikutus. Toistuvat elementit kuitenkin vain korostavat sitä, miten universaalia musiikki on, ja miten sillä on lukemattomia käyttötapoja. Musiikki ei ole kuitenkaan kaiken parantava superlääke, vaan se toimii yleensä tukena ja välineenä terapialle, kuntoutukselle tai lääkitykselle.

Oulun kaupunginkirjastossa alkoi vuonna 2018 hanke nimellä Musiikin hyvinvointivaikutukset kirjastopalveluissa, johon kuului erilaisia tapahtumia liittyen musiikkiin. Olin hankkeen alkaessa töissä Oulun kaupunginkirjaston musiikkiosastolla ja sain sitä kautta aiheen tälle opinnäytetyölle. Työni tarkoituksena on kuvata millainen hanke oli ja mitä sen puitteissa tehtiin. Työstäni saa kuvaa siitä, miten tämäntapaisia hankkeita voi toteuttaa ja millaista sisältöä niihin voi kuulua, ja toivottavasti innostaa muitakin tahoja vastaavanlaiseen toimintaan. Hanke jatkuu jonkin aikaa vuoden 2019 puolella, mutta keskityn työssäni tarkemmin siihen, mitä vuonna 2018 tehtiin ja kerron tulevista asioista niiltä osin, kun ne ovat tiedossa vuoden lopussa. Opinnäytetyöni aiheen kannalta hankkeen olennaisin osa, eli musiikkituokiot, pidettiin syksyn ja alkutalven 2018 aikana. Tahdon myös työlläni tuoda esille musiikin moninaisia terveysvaikutuksia yleisemminkin. Teoriaosuudessa kerron millaisia terveysvaikutuksia musiikilla on, miten se vaikuttaa tunteisiin ja miten tätä tietoa

voidaan hyödyntää esimerkiksi kuntouksessa. En kuitenkaan esittele laajasti musiikkiterapian menetelmiä, koska lähestyn aihetta yleisemmästä näkökulmasta. Päälähteinäni ovat Heidi Ahosen Musiikki, sanaton kieli- ja Eva Bojner-Horwitzin ja Gunilla Bojnerin Mielihyvää musiikista-kirjat, joita täydennän muilla kirjoilla, artikkeleilla ja tutkimuksilla.

Toiminnallinen opinnäytetyö-kirjassaan Hanna Vilka ja Tiina Airaksinen määrittelevät toiminnallisen opinnäytetyön käytännön toiminnan ohjeistamiseksi, opastamiseksi, toiminnan järjestämiseksi tai järjeistämiseksi ammatillisessa kentässä. Toiminnallisen opinnäytteen tuloksena voi syntyä alasta ja opinnäytteestä riippuen esimerkiksi opas, tapahtuma, portfolio, kotisivut, näyttely tai muuta vastaavaa. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Opinnäytteeni voi laskea toiminnalliseksi, vaikka en itse tuottanut tapahtumia, vaan käytin menetelmänäni havainnointia ja sen kautta oppimista. Olin kuitenkin mukana kokouksissa ja lisäsin keskusteluun kommenttejani, kun siltä tuntui, ja kävin myös seuraamassa osaa tapahtumista, jotta näkisin miten ne käytännössä sujuvat. Hankkeen luonne oli selvästi toiminnallinen, koska sen merkeissä tuotiin erilaisille kohderyhmille musiikkiin liittyvää sisältöä tapahtumien ja tiedon muodossa niin kirjaston toimipisteissä kuin niiden ulkopuolellakin. Vaikken tuottanut erillistä opasta hankkeesta, voi itse opinnäytetyön tekstistä saada kuvaa siitä, miten sellaista voidaan lähteä tekemään. Hankkeen seuraaminen on myös itselleni opettavainen kokemus, koska hanke- ja tapahtumatoiminta on minulle vielä melko vierasta aluetta. Näin ollen opinnäytetyöni on käytännönläheinen ja työelämälähtöinen, joka mainitaan Toiminnallinen opinnäytetyö-kirjassa hyvän opinnäytetyön tavoitteiksi (Vilka & Airaksinen 2003, 10).

Opinnäytetyöni aihe kiinnostaa henkilökohtaisesti, koska musiikki on lähellä sydäntäni: kotona soi musiikki melkein pä koko ajan ja etsin aina aktiivisesti uutta kuunneltavaa. Olen ollut useamman vuoden töissä musiikkiaineiston parissa kirjastossa, joten aihe on myös suoraan sidoksissa työhöni.

2 MUSIIKIN FYYSISET JA PSYKKISET VAIKUTUKSET

Ihminen on psykofyysissosiaalinen kokonaisuus, mutta selkeyden vuoksi on hyvä tehdä rajauksia, joiden avulla musiikin vaikutuksia voi hahmottaa. Seuraavassa on esitelty fyysisinä vaikutuksina muutokset kehon kemiallisissa ja muissa mitattavissa ominaisuuksissa ja psyykkisinä esimerkiksi tunnekokemukset ja kognitiiviset prosessit, vaikka nämä tietenkin yleensä selittyvät muun muassa hormonien erityksen vaihteluilla.

2.1 Fyysiset vaikutukset

Tutkimukset ovat osoittaneet musiikin vaikuttavan moniin kehon alueisiin, mutta tärkeimpänä aivoihin, jotka säätelevät kaikkea ihmisen toimintaa. Erityisesti musiikin rytmi vaikuttaa hengitykseen, verenkiertoon ja sydämen sykkeeseen. Ääni on värähtelyä, jonka korvan tärykalvo ottaa vastaan, kuuloluut siirtävät eteenpäin simpukkaan, joka edelleen välittää värähtelyn kuulohermoon ja tämä lopulta aivoihin. Musiikki voi aktivoida endorfiinien eli hyvänolontunteeseen ja kivun lievitykseen liittyvien hormonien eritystä, sekä lisätä adrenaliinin määrää kehossa, joka vaikuttaa muun muassa immuunijärjestelmään. (Ahonen 1993, 43, 45, 54.) Musiikki voi rauhoittaa tai piristää, kun aivot reagoivat siihen lisäämällä kortisolin tai dopamiinin eritystä. Tutkimuksissa on myös havaittu, että usein toistuva musiikin kuuntelu lisää välittäjäaineita ja hermosolujen syntyä aivoissa ja auttaa näin oppimisessa ja muistamisessa. (Särkämö et al. 2014, 15.)

Anne Blood ja Robert Zatorre tutkivat 2000-luvun alussa miten miellyttävän musiikin kuuntelu näkyy aivoissa. Koehenkilöt kuuntelivat itse valitsemiaan kappaleita, joista he saivat niin sanotusti kylmiä väreitä, eli erittäin voimakkaan miellyttävän reaktion. Lisäksi vertailukohteina toimivat toisten valitsemat heitä itseään miellyttävät kappaleet, melu ja hiljaisuus. Vaikutuksia seurattiin MRI (magnetic resonance imaging eli magneettikuvaus)- ja PET (positroniemissiotomografia)-kuvausten avulla. Lisäksi mitattiin koehenkilöiden sydämen sykettä, hengitystiheyttä, lihassähkökäyrää (EMG eli elektromyografia) sekä ihon lämpötilaa ja sähkönjohtavuutta. Tutkimuksessa saatiin selville, että samat aivojen alueet, jotka aktivoituvat esimerkiksi hyvästä ruuasta tai huumeista, aktivoituivat myös miellyttävää musiikkia kuunnellessa. Vertailukohteena käytetyt ärsykkeet eivät aiheuttaneet samanlaisia muutoksia aivojen verenkierrossa ja välittäjäaineiden erityksessä. Myös kehon muut reaktiot tukivat kuvausten tuloksia: esimerkiksi

sydämen lyöntitiheys lisääntyi samalla, kun aivojen palkitsemiskeskukset reagoivat musiikkiin. (Blood & Zatorre 2001, viitattu 14.05.2018.) Samankaltaista tutkimusta on tehty lisää esimerkiksi McGill-yliopiston neuropsykologien toimesta vuonna 2011 ja tulokset olivat yhteneväisiä: mielimusiikki aktivoi aivojen palkitsemisjärjestelmän alueita (Räty & Heikkinen 2017, 16).

2.2 Psyykkiset vaikutukset

Tunteet ovat kenties helpoimmin havaittava alue, johon musiikki vaikuttaa. On huomattu, että duurisoinnut nostattavat rohkeuden tai voiman tuntemuksia, kun taas mollisoinnut auttavat surun käsittelyssä, joten musiikin terapeuttinen vaikutus näkyikin voimakkaasti tunteiden purkamisessa eli katarsiksessa. Musiikilla on erityinen teho luoda mielikuvia, jotka yleensä ovat voimakkaasti sidoksissa kuulijaan ja tämän omiin kokemuksiin ja muistoihin. (Ahonen 1993, 44, 56.) Tätä voidaan hyödyntää terapiassa esimerkiksi kipeiden muistojen käsittelyssä tai ihminen voi saada mielihyvää musiikin nostattamista mielikuvista, joka parantaa yleisesti tämän hyvinvointia. Ihmiset voivat esimerkiksi kuunnella surullista musiikkia, joka nostaa pintaan omia ikäviä tunteita ja muistoja, koska sen kautta voi saada eräänlaista vertaistukea (ajatus ja tunne siitä, että joku muukin on kokenut saman) ja eväitä itsetutkisteluun (Halmekoski 2017, 41).

Musiikin rakenteen eri osat yhdistetään erilaisiin tunteisiin. Pitää kuitenkin huomioida, että musiikin kokeminen on hyvin henkilökohtaista, eivätkä ihmiset välttämättä reagoi samalla tavalla kuullessaan saman kappaleen. Yleisesti on kuitenkin todettu, että nopeatempoiset kappaleet ilmentävät esimerkiksi iloa, aktiivisuutta, mielenkuohua ja pelkoa, hidastempoiset rauhaa, arvokkuutta, ikävystymistä ja inhoa. Säännöllinen rytmi koetaan rauhallisena, epäsäännöllinen levottomana ja vaihteleva iloisena. Eri sävelkorkeudet luovat myös erilaisia tunnetiloja: korkea on iloa, hempeyttä, kiihtymystä, pelkoakin ja matala surua, voimaa, tunnekuohua. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 38-39.)

Jyväskylän yliopiston tutkimuksessa depressiosta kärsivien ahdistus ja masennus hälvenivät tehokkaammin niillä potilailla, jotka saivat tavallisen terapian ja lääkehoidon lisäksi musiikkiterapiaa. Musiikki toimii rentouttajana ja ahdistuksen poistajana myös muunlaisilla potilailla. Rauhallinen musiikki voi auttaa nukahtamaan tai jopa parantaa unenlaatua. (Räty & Heikkinen 2017, 19, 21.)

Erityisen mielenkiintoisia tuloksia on saatu aivojen vaurioista tai häiriöistä kärsivien kuntoutuksessa. Musiikin kuuntelu edistää kielellisten kykyjen ja tarkkaavaisuuden palautumista aivohalvauksen jälkeen, ja helpottaa Parkinsonin tautia sairastavien motoriikan säätelyä. Dementiaa voi myös osaltaan hidastaa musiikin avulla. Tehokkainta on instrumenttien soittaminen tai laulaminen, mutta pelkällä kuuntelullakin on positiivisia vaikutuksia. Muistisairaiden mieliala kohentuu ja olotila rauhoittuu tutun musiikin kuulemisesta, koska se herättää usein muistoja ja tunteita, joita ei muuten saa enää mieleen. (Räty & Heikkinen 2017, 19-20.)

Terveidenkin ihmisten kognitiivisia prosesseja voi tehostaa musiikilla. Lapsilla musiikki opettaa eri äänneitä ja niiden erottelua. Vieraalla kielellä laulettu laulut voivat tietenkin edistää kielen oppimista niin ääntämyksen kuin sanavarastonkin osalta. Musiikkia voi myös käyttää tehostamaan oppimista yleensä: Aalto-yliopiston ja Helsingin ja Jyväskylän yliopistojen tutkimuksessa koehenkilöt muistivat japanilaisia kirjoitusmerkkejä paremmin, jos he olivat niitä opetellessaan kuunnelleet taustamusiikkia. (Räty & Heikkinen 2017, 18.) Työpaikalla mieluisa musiikki voi auttaa niin sanotun silpputyön aiheuttaman henkisen kuorman keventämisessä tai rauhoittumisessa hankalien asiakastilanteiden jälkeen (Moster 2015, 43).

3 MUSIIKIN HYÖDYNTÄMINEN HOITOTYÖSSÄ

Musiikkia on mahdollista käyttää hyödyksi monenlaisessa hoitotyössä. Musiikkiterapia on kokonaan oma hoitomuotonsa, jossa käytetään musiikkia usein eri tavoin monenlaisten potilaiden hoidossa. Se on määritelty musiikin käytöksi terapeuttisten päämäärien mukaisesti: fyysisen tai psyykkisen terveyden palauttamiseksi, ylläpitämiseksi tai parantamiseksi. Nimensä mukaisesti potilaisiin luodaan kontaktia musiikin, ei sanojen avulla, ja se voi tapahtua yksilö- tai ryhmäsessioissa. Ikäraja musiikkiterapialle ei ole, vaan metodeja valitaan potilaan tilanteen ja kykyjen mukaan ja sitä käytetäänkin niin kehitysvammalaitoksissa, nuorisokodeissa, psykiatrisissa sairaaloissa kuin vanhusten ja pitkäaikaissairaiden hoidossa. Terapiassa voidaan kuunnella musiikkia eri tavoittein, soittaa tai laulaa, tehdä itse lauluja tai liikkua musiikin tahtiin. Kuuntelu voi olla sekä passiivista, että aktiivista: passiivisessa kuuntelussa musiikkia voidaan käyttää esimerkiksi rentoutukseen, aktiivisessa kuuntelussa musiikkia voidaan käyttää muun muassa liikkumisen taustalla motorisena stimulointina tai inspiroimassa tunteiden ja mielikuvien tuomista paperille maalaamalla. Toinen yleinen musiikkiterapian muoto on improvisoitu soittaminen, jonka avulla puretaan tiedostettuja ja tiedostamattomia tunteita ja kommunikoidaan silloinkin, kun se ei sanallisesti onnistu. (Ahonen 1993, 32-33, 180-181, 200).

Musiikin hyödyt lääketieteessä eivät kuitenkaan rajoitu vain terapiasessioihin, vaan jopa kirurgiassa voidaan käyttää musiikkia kivunpoiston apuna (Maranto 1999, 157). Musiikin käyttöä monilla eri lääketieteen osa-alueilla on tutkittu, mutta vaihtelevalla laajuudella. Aiheelle on jopa omistautunut tieteellinen julkaisu Music and Medicine, jossa julkaistaan vertaisarvioituja artikkeleita musiikista lääketieteessä (International Association for Music & Medicine 2018, viitattu 19.8.2018). Seuraavassa on esitelty kohderyhmittäin lyhyesti joitakin tapoja, joilla musiikkia hyödynnetään erilaisten potilaiden hoidossa.

3.1 Lapset ja nuoret

Lapsista ja musiikista tulee usein ensimmäisenä mieleen musiikkileikkikoulut tai pienenä aloitetut soittotunnit, mutta musiikki voi tulla lapsen elämään jo paljon aikaisemmin. Tutkimuksissa on todettu, että musiikilla, niin soitettuna kuin laulettuna, on rauhoittavia vaikutuksia keskosina syntyneisiin lapsiin. Pehmeä, hiljainen musiikki saattaa helpottaa liiallista aistiärsyketulvaa, kun

kuuloelimet ovat vasta herkässä kehitystilassa. Keskosille on kokeiltu luoda ympäristö, joka simuloi kohdun äänimaailmaa, ja tähän voi liittyä myös musiikkia. (Williamson 2014, 205-206.)

Lapset eivät usein osaa kuvailla heitä vaivaavia asioita, mutta musiikin avulla voidaan luoda kommunikaatiota. Esimerkiksi rumpujen soittaminen on hyvä keino purkaa vihan ja suuttumuksen tunteita pahoinpitelyn uhrien tai pakkoneuroosista kärsivien lasten kohdalla. Autistista lasta voidaan auttaa kommunikoimaan sekä verbaalisesti, että nonverbaalisesti, koska he kokevat usein musiikin kuuntelun mielihyvää tuottavana ja reagoivat siihen. Samoin psykoottisten lasten kanssa voidaan pyrkiä kommunikaatioon musiikin avulla: yhdessä soittaminen luo vuorovaikutusta. Musiikkiliikunta voi myös auttaa lapsia paremman kehonkuvan ja –hallinnan saavuttamisessa. (Ahonen 2003, 243-246.)

Edellä mainitut asiat pätevät nuoriinkin, mutta heillä musiikki voi korostua nimenomaan tunteiden kanavoijana. Populaarimusiikki on usein tärkeää nuorille ja luo yhteenkuuluvuutta, minkä avulla myös hoitotyössä voidaan päästä niin sanotusti samalle tasolle nuoren kanssa. Aggressioiden käsittely ja purkaminen, oman itsen tutkistelu ja itsevarmuuden löytäminen sekä mielihyvä ovat kaikki seikkoja, joita esimerkiksi rock-musiikki voi antaa nuorelle. Syömishäiriöisten nuorten hoidossa musiikilla ja tanssilla sekä musiikkimaalauksella voidaan selkeyttää kehonkuvaa ja minäkuvaa. (Ahonen 2003, 266-269.)

3.2 Vanhukset

Musiikkimuisti on hyvin voimakas, joten musiikki soveltuu loistavasti virkistämään vanhusten mieltä, tuomaan mielihyvää ja palauttamaan muistoja. Muistisairailla musiikin kuuntelu ja laulaminen aktivoivat kognitiivista toimintakykyä. Instrumentin soittaminen ehkäisee ja hoitaa osaltaan Alzheimerin ja Parkinsonin tauteja. (Räty & Heikkinen 2017, 20.) Parkinsonin tautiin liittyviä liikeongelmia voidaan helpottaa musiikilla: liikkeelle lähteminen on helpompaa, kun annetaan joku ulkoinen vihje ja musiikki toimii tässä loistavasti. Musiikin rytmi auttaa myös pitämään liikettä yllä hallitummin. Musiikkituokioihin osallistuminen lisää myös luovia, normaaleja liikkeitä, kunhan niissä käytetyissä kappaleissa on selkeä rytmi. (Erdonmez 1999, 119.) Muistisairaiden yleistä levottomuutta, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta voidaan lievittää sekä musiikkiterapiasessioilla, että omaisten tai hoitajien järjestämällä musiikkiaktiiviteeteilla. Taustamusiikki lounaan jälkeen tai peseytymistilanteissa voi auttaa rauhoittumaan ja

kommunikoimaan tai lisäämään tietoisuutta ympäristöstä, ja omaisen kanssa vietetyt musiikkituokiot lisäävät positiivista vuorovaikutusta. (Särkämö et al. 2014, 13.) Esimerkiksi Kouvolassa on tuotu kotihoidon asiakkaille musiikkia kotiin hoitajien mukana kiertävän sairaalamuusikon avulla. Kokemukset ovat olleet hyvin positiivisia ja musisointihetki on piristänyt niin asiakkaita kuin hoitajia ja sujuvoittaneet hoitotoimenpiteiden suorittamista. (Tillaeus 2018, viitattu 28.10.2018.)

3.3 Kehitysvammaiset

Kehitysvammaisille kommunikointi voi olla haasteellista, joten musiikki toimii ihanteellisena non-verbaalisena keinona vuorovaikuttaa. Musiikista saa myös mielihyvää riippumatta kehitystasosta, ja luovuus ylipäätään on usein tärkeä väylä kokea onnistumisen tunteita. Samaan tapaan kuin lapsilla esimerkiksi rumpujen soittoa voidaan käyttää vihan, kiukun ja paineiden purkamiseen. Musiikin avulla voidaan opetella tunteita, kun liikutaan iloisen tai surullisen musiikin tahtiin niihin sopivalla tavalla tai maalataan musiikin herättämien mielikuvien pohjalta. Levyraateja ja niissä kuunneltujen kappaleiden herättämiä tuntemuksia voidaan myös käyttää tunteiden ja itsensä ymmärtämiseen. Rytmikäs musiikki on tietenkin loistava keino helpottaa ja tahdittaa motorisia harjoituksia, joko kuunneltuna tai soittoharjoituksina. (Ahonen 2003, 250-253.)

3.4 Erityisryhmät

Kielellisistä ongelmista kärsivät voivat saada apua musiikin kautta. Änkyttäjille laulaminen voi olla hyvä keino harjoitella äänen tuottoon vaadittavien elinten hallintaa, koska usein änkyttäjät eivät änkytä laulaessaan. Samaan tapaan laulaminen voi auttaa dysfasiasta tai afasiasta kärsiviä, sillä vaikka aivojen vasemman puoliskon puhekeskus olisi vaurioitunut, musiikin prosessoi oikea aivopuolisko ja tätä aktivoimalla (joko laulamalla, jos kyky on tallella, tai kuuntelemalla) autetaan myös vahingoittunutta aivopuoliskoa. (Ahonen 2003, 271-272.) Myös lukihäiriöiset saattavat hyötyä musiikista: tutkimustulokset ovat toistaiseksi melko vähäisiä, mutta ne ovat antaneet osviittaa, että musiikin harrastaminen ja erityisesti rytmin opettelu voi parantaa kykyä lukea (Williamson 2014, 210-211).

Jopa kuulovammaiset voivat hyötyä musiikista, koska he voivat havaita äänen värähtelyn muilla aisteilla. Erityisesti bassoäänien on helppo havaita vaikka itse ääntä ei kuulisikaan.

Vibraatioaistimuksia voidaan tuottaa pelkillä kaiuttimillakin, mutta on olemassa myös tuoleja, joita kuulovammaiset voivat käyttää rentoutukseen ja erilaisten värähtelyiden tunnistamiseen. Se auttaa myös pitämään aivot virkeinä, koska ääntä prosessoivat alueet eivät saa normaalisti virikkeitä ja tämä voi johtaa nopeampaan toimintakyvyn heikkenemiseen kuin normaalisti kuulevilla. (Ahonen 2003, 273.)

3.5 Mielenterveyspotilaat

Mielenterveyden hoidossa musiikki on mitä mainioin apuväline. Yksinkertaisimmillaan musiikki voi viedä ajatuksia hetkellisesti pois ahdistavista tai masentavista ajatuksista ja auttaa näin yleistä hyvinvointia. Kuten monilla muillakin ihmisillä, niin terveillä kuin jostain sairaudesta tai vammasta kärsivillä, musiikki voi toimia mielenterveyspotilaidenkin tunteiden käsittelyn ja kohtaamisen kanavana. Masentuneilla ja ahdistuneilla musiikin avulla voidaan avata kommunikaatiota potilaan ja terapeutin välille ja luoda esimerkiksi ryhmämusiikkiterapian kautta sosiaalisia kontakteja, joita ei välttämättä muuten ole elämässä tai ne ovat vaikeita. Post-traumaattisesta stressihäiriöstä kärsivillä musiikkia voidaan käyttää rauhoittumiseen ja esimerkiksi impulsiivisen käytöksen hillitsemiseen. (Williamson 2014, 218-220.)

3.6 Musiikin muu käyttö hoitotilanteissa

Yleisesti ottaen musiikkia passiivisena kokemuksena, kuunteluna, voidaan käyttää kivun lievittäjänä, stressin ja ahdistuksen vähentäjänä ja rentouttajana niin teho-osastolla, kirurgiassa kuin synnytyksessä. Sairaalat tarjoavat esimerkiksi magneettikuvauksen ajaksi mahdollisuutta kuunnella musiikkia, jotta kovaäänisessä, putkimaisessa tilassa olemisen tuntuisi potilaille helpommalta. Aktiivisena kokemuksena sitä voidaan käyttää hengitysharjoituksissa synnytyksessä tai hengitystiesairauksien hoidossa, tai fyysisen kuntouksen tukena motivaattorina ja harjoitusten rytmittäjänä. (Maranto 1999, 164-167.) Musiikkia on kokeiltu myös kooma- ja hengityskonepotilaisiin ja nämäkin tutkimukset ovat tuottaneet positiivisia tuloksia: näistä erityisesti koomapotilaiden aivot ovat osoittaneet rentoutumiseen viittaavia toimintoja (Williamson 2014, 213).

Aivoja rappeuttaviin sairauksiin tai vammoihin ei ole parantavaa hoitoa, mutta toipumista voidaan edistää tai sairautta hidastaa aktivoimalla aivojen synapseja. Aivohalvauksen tai muun aivovamman saaneet hyötyvät musiikista samankaltaisesti Parkinsonin tautia sairastavien kanssa.

Musiikin rytmi auttaa kuntouttavassa liikunnassa, ja soittaminen voi toimia yhtenä aktiviteettina. Tutkimuksissa on vertailtu kuntouksen aikana musiikkia kuuntelevia aivohalvauspotilaita vain perinteistä terapiaa ja kuntoutusta saaneisiin ja todettu, että musiikkiryhmän kognitiiviset prosessit paranivat verrokkiryhmää enemmän. Tarkkaavaisuus ja kielellinen muisti olivat parempia musiikkia kuunnelleilla ja he olivat vähemmän sekavia. He myös tunsivat olonsa vähemmän masentuneiksi. (Sivonen, Leo, Särkämö & Soinila 2014, 1852, 1854-1855.) Suomessa Teppo Särkämö on tehnyt paljon tutkimusta musiikin käytöstä muun muassa aivohalvaus- ja dementiapotilaiden kuntoutuksessa ja hoidossa ja kirjoittanut useita julkaisuja muiden tutkijoiden kanssa aiheesta (Helsingin yliopisto 2018, viitattu 19.8.2018).

4 MUSIIKKIKIRJASTOT

4.1 Musiikkikirjastojen historiaa

Musiikkikirjastojen historia on paljon lyhyempi kuin kirjastojen, vaikka jo melko aikaisessa vaiheessa olikin joitakin yrityksiä tuoda musiikkia kirjastoympäristöön. Jos ei oteta huomioon orkesterien soittajia palvelleita kokoelmia, ensimmäiset muille musiikkiharrastajille lainaavat tahot olivat musiikkikauppiaita, jotka myyntitoimintansa ohella lainasivat nuotteja maksusta, joka oli pienempi kuin niiden myyntihinta. Eri kauppiat painottivat hiukan eri taidemusiikin alueita: yhdellä oli paljon pianomusiikkia, toisella kamarimusiikkia. Lainaavat musiikkikauppiat Suomessa olivat 1800-luvun ilmiö ja vuosisadan loppupuolella ne katosivat kokonaan. 1950-luvulle asti musiikkikirjastoista puhuttiin varsin vähän. Pari aiheesta kirjoitettua artikkelia kehottivat esimerkiksi musiikkikirjallisuuden ja nuottien hankkimiseen kirjastojen kokoelmiin, mutta ne eivät johtaneet vielä musiikkikokoelmien kunnolliseen kartuttamiseen, eikä niissä puhuttu äänilevyistä ollenkaan. (Eloranta 2009, 616-621, 623-625.)

1950-luvulla kirjastoalan pioneeri Helle Kannila laittoi musiikkikirjastoajatusta liikkeelle käytyään tutustumassa Yhdysvaltojen kirjastotoimintaan. Hänkin ehdotti vain nuottien hankkimista, koska ei uskonut äänilevyjen kestävästä kirjastokäytöstä. Eräs merkittävä henkilö musiikkikirjastojen synnyssä oli Seppo Nummi, joka tultuaan töihin Käpylän sivukirjastoon Helsingissä oli kummastellut nuottien puuttumista aineistokokoelmista, ja tästä intoutuneena kirjoitti artikkelin musiikkikirjastoista Kuva-lehteen. Kirjastossa aloitettiin myös muuta musiikkitoimintaa, kuten esitelmää, kerhoja ja konsertteja. 1953 laadittiin musiikkiluokitus ja yli tuhannen nuotin suositusluettelo, johon myös Käpylään hankittu nuottikokoelma perustui. Asiakkaat pääsivät lainaamaan nuotteja 1954. Tampereella tartuttiin myös toimeen ja Tammelan sivukirjastoon avautui maan ensimmäinen musiikkiosasto vuonna 1958. (Eloranta 2009, 626, 629.)

Musiikkikirjastotkin saivat tukea toiminnalleen vuoden 1962 uudesta kirjastolaista, vaikka siinä ei suoraan musiikista puhuttukaan. Se sisälsi kuitenkin pykälän, jonka myötä saatiin valtionapua audiovisuaalisten välineiden, näin ollen myös äänilevyjen, hankintaan. Lisäksi valtion taidekomitean mietinnössä edellytettiin musiikkikirjastotoiminnan jatkamista ja tehostamista. Tätä seurasi myös edellisellä vuosikymmenellä perustetun Musiikkikirjastoseuran yhdessä Suomen

kirjastoseuran kanssa julkaisema Musiikkikirjasto-opas, joka entistä selkeämmin siirsi vastuun musiikkikirjastotyöstä ulkoa tulleilta musiikkiammatilaispioneereilta kirjastoalan ihmisille (Eloranta 2009, 636, 638).

1970-luvulla ajatus ”audiovisuaalisesta materiaalista” oli vallalla, eikä musiikkiin oikeastaan kiinnitetty erityistä huomiota, ja Musiikkikirjasto-opaskin korvattiin Kirjaston audiovisuaalisen toiminnan oppaalla. Äänilevyjä oli kuunneltavana kirjastoissa, mutta niitä ei lainattu. Muutosta oli kuitenkin tulossa, sillä uudessa oppaassa Peter Gronow kirjoitti käänteentekeviä asioita musiikin asemasta kirjastoissa. Ensimmäinen merkittävä kohta oli ehdotus musiikkikirjastotoiminnan laajentamisesta niin kirjastoverkossa kuin aineistoissa: jokaisessa kunnankirjastossa tulisi olla musiikkiosasto, ja aineistoa tulisi hankkia monipuolisemmin eri tyyllilajeista. Aikaisemmin oli suositeltu musiikkiaineiston koostuvan 90%:sesti konserttimusiikista, mutta Gronow hahmotteli uuden jakauman: 40% konserttimusiikkia, 10% jazzia, 20% popmusiikkia, 10% kotimaista iskelmää ja 20% ns. tietopuolista musiikkia. Tietopuoliseen aineistoon lukeutui esimerkiksi eri maanosien musiikki länsimaisen musiikkipiirin ulkopuolelta. Toisena tärkeänä asiana Gronow nosti esiin äänilevyjen lainauksen, sillä hän ei pitänyt pelkkää kuuntelumahdollisuutta kirjastoissa riittävänä. Vuonna 1972 tuli voimaan uusi kirjastoasetus, joka mahdollisti levyjen lainaustoiminnan, mutta sitä lähdettiin toteuttamaan hitaasti ja ainoastaan Lahden kaupunginkirjasto aloitti lainauksen heti. Viitisen vuotta asetuksen voimaantulon jälkeen vasta noin kymmenen kirjastoa lainasi äänilevyjä. 1979 perustettiin edelleen toimiva Suomen musiikkikirjastoyhdistys, joka on International Association of Music Libraries, Archives and Documentation Centresin eli IAML:n Suomen alaosasto. Se yhdistää musiikkikirjastojen väkeä sekä kansallisesti, että kansainvälisesti ja tekee monenlaista työtä musiikkikirjastotoiminnan hyväksi. (Eloranta 2009, 642-644, 647.)

Kun musiikki oli saatu kunnolla osaksi kirjastojen palveluita ja päästy yli ennakkoluuloista uusia toimintamuotoja kohtaan, musiikkikirjastoissa työskentelevien hoitajien ja virkailijoiden ammattidentiteetti voimistui. He olivat entistä tietoisempia tekemänsä työn merkityksestä. Tärkeänä pidettiin myös 1986 kirjastolain muotoilua, jossa taide, mukaan lukien siis musiikki, nostettiin samalle tasolle kirjallisuuden kanssa. Vaikka audiovisuaalisuus-ajattelu jatkoi kummitteluaan esimerkiksi tilastoinnissa, musiikki eriytyi selkeämmin omaksi osakseen kirjastotyössä. Muun muassa kirjastoseuran av-toimikunta muuttui musiikkikirjastotoimikunnaksi. 1990-luvulla positiivinen kehitys jatkui lamasta huolimatta, ja eräs näkyvimpiä edistäjiä on ollut Heikki Poroila. Seuraavat suuret haasteet tulivat lisääntyvän digitalisaation muodossa. (Eloranta 2009, 654, 648-649.)

4.2 Musiikkikirjastotyö tänään

CD-levyjen lainaus kirjastoissa on vähentynyt, mutta muu musiikkiaineisto ei ole menettänyt asemaansa samaan tyyliin, vaan on edelleen aktiivisesti käytetty osa aineistokokoelmia. Eikä tietopalvelun merkitystä voi ikinä korostaa liikaa, erityisesti koska musiikin tiedonhaussa on vain siihen liittyviä ominaispiirteitä. Kun katsotaan koko Suomen kirjastojen nuotti- ja musiikkiäänitekokoelmia ja näiden lainausta vuosilta 2007 ja 2017, kokoelmat ovat pysyneet suurin piirtein samoissa määrissä, mutta äänitteiden lainaus on laskenut melko radikaalisti. Sen sijaan nuottien lainaus ei ole muuttunut merkittävästi kymmenessä vuodessa, vaikka siinäkin on pientä laskua tapahtunut. Äänitteitä on yhteensä hiukan yli kaksi miljoonaa ja nuotteja reilu 800 000. Äänitelainoja oli vuonna 2007 vajaa yhdeksän miljoonaa ja vuonna 2017 hiukan alle kolme miljoonaa, kun taas nuottien lainausluvut olivat 2007 reilu 1 300 000 ja kymmenen vuotta myöhemmin noin 1 100 000. Vertailun vuoksi mainittakoon, että vuonna 2012 äänitelainaus oli noin 5 500 000 lainaa. (Kirjastot.fi 2018, viitattu 28.10.2018.) Luvut toki näyttävät laskua, mutta ei äänitteidenkään lainaus kokonaan kuollut ole, se ei vain elä enää huippuvuositään (Liite 3). Vinyylilevykin teki paluun, ja kirjastot ovat hankkineet niitä taas lainattavaksi kokoelmiinsa.

Oulun kaupunginkirjastossa on lainauslukujen suhteen nähtävissä sama suunta kuin koko Suomen laajuisesti. Oulun kirjastojen tilastoja on kuitenkin hiukan vaikea vertailla, koska vuonna 2012 Kiimingin, Haukiputaan, Oulunsalon ja Yli-lin kirjastot liittyivät Oulun kirjastoverkkoon, ennakoiden kuntaliitosta, joka tuli voimaan vuoden 2013 alussa (Lindberg 2012, viitattu 28.10.2018). Lisäksi kirjastojärjestelmän vaihto Pallas-Prosta avoimen lähdekoodin Koha-järjestelmään vuosien 2015 ja 2016 vaihteessa aiheutti tilastointiongelmia, joten joiltakin osin tilastot ovat arvioituja. Tämän työn kirjoitushetkellä tilastoja pystytään taas keräämään normaalisti. Jos kuitenkin tarkastellaan vuoden 2012 ja 2015 tilastoja, nuottikokoelma on pysynyt suunnilleen samana noin 27 000 niteessä ja niiden lainaus laskenut noin 67 000 lainasta noin 59 000:een, kun taas äänitekokoelma on ollut reilu 100 000 nidettä 2012 ja noin 95 000 vuonna 2015. Äänitteiden lainaus laskenut vajaasta 270 000:sta vajaaseen 170 000:een. (Kirjastot.fi 2018, viitattu 28.10.2018.) Kirjoitushetkellä viimeisimmät cd-lainauslaskut näyttävät kokonaisuutena pientä kasvua: vuoden 2017 syksystä lisäystä on tullut Oulun pääkirjaston osalta sekä musiikkiosastolla, että lastenosastolla, mutta lähikirjastoissa on ollut jonkun verran laskua (Sutela, sähköpostiviesti 13.11.2018).

Tilastoissa ei kuitenkaan näy tietopalvelutyö, joka on oleellinen osa kaikkea kirjastotyötä. Musiikkipuolella esimerkiksi taidemusiikin moninaiset teosten nimet tuovat lisähaastetta aineiston

etsimiseen kirjaston tietokannasta. Olen omassakin työssäni huomannut, että asiakkaat kokevat usein musiikin tiedonhaun vaikeaksi, joten tämä osa musiikkikirjastotyötä on erityisen tärkeää. Tapahtumat, näyttelyt, vinkkaukset ja vastaavat asiat kuuluvat samalla tavalla musiikkikirjastotyöhön kuin muuhunkin kirjastotyöhön. Myös esimerkiksi digitaalisten palveluiden tarjoaminen, markkinointi ja opastus ovat olennainen osa musiikkikirjastoja tänä päivänä: kirjastoilla ja näiden asiakkailta on käytössään muun muassa taidemusiikin, jazzin ja maailmanmusiikin suoratoistopalveluita, soitonopetusvideoita sekä digitaalisia tietokantoja ja nuottikokoelmia. Tietopalvelun, tapahtumien, digitaalisten aineistojen ja muun musiikin elävöittämisen merkitystä on korostanut myös Tampereen kaupunginkirjasto, jonka toiminnassa musiikki on vahvasti mukana (Rikkilä 2015, viitattu 14.11.2018). Vaikka musiikkikirjastojen historiaosuudessa mainittiinkin audiovisuaalisuus-ajattelun väheneminen, musiikkiosastojen palveluiden ja aineiston kirjo on kuitenkin monipuolistunut jälleen. Monet musiikkiosastot ovat ottaneet esimerkiksi digitalisointipalvelut osaksi tarjontaansa, ja olen itse eri kirjastojen musiikkiosastoilla vieraillessani myös huomannut, että usein niille on sijoitettu muun muassa elokuvia, konsolipelejä ja äänikirjoja. Muuttuva musiikinkulutus toisaalta edellyttää musiikkikirjastojenkin muovaantumista ja edellä mainitut aineistolajit ovat luonteva suunta laajentaa, vaikka audiovisuaalisuus terminä onkin vanhentunut.

5 MUSIIKIN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET KIRJASTOPALVELUISSA-HANKE

5.1 Musiikilla hyvinvointia Oulun kaupunginkirjastossa ennen hanketta

Jo ennen Musiikin hyvinvointivaikutukset kirjastopalveluissa-hanketta Oulun kaupunginkirjastolta oli tehty käyntejä vanhusten palvelukoteihin, joissa on pidetty musiikkituokioita. Juha Sutela teki pilottikäynnin, mutta sen jälkeen tuokioita kävi pitämässä pääkirjastolta kirjastovirkailija aluksi yksin ja myöhemmin yhdessä toisen virkailijan kanssa. Yli kahdestakymmenestä kerrasta Oulun alueen palvelutaloissa eniten käyntejä on tehty Hollihaan palvelukodissa, mutta myös Keskustan palvelukeskuksessa, Palvelukoti Fregatissa ja Herttakodissa on pidetty musiikki- ja runohetkiä. Kaikilla käynneillä on ollut musiikkia mukana joko cd-levyiltä soitettuna tai pianomusiikkia virkailijan esittämänä. Kahden virkailijan pitämässä hetkissä toinen on myös laulanut. Tuokiot ovat sisältäneet esimerkiksi noin parikymmentä laulua ja puolenkymmentä runoa, riippuen hiukan käytössä olleesta ajasta. (Uusitalo, sähköpostiviesti 4.10.2018.)

Vastaanotto oli pääosin positiivista. Palvelukotien asukkaista, joista iso osa on muistisairaita, saattoi huomata musiikkiin reagoimista, vaikka esimerkiksi virkailijan saapumiseen ei olisi reagoitu millään lailla. Asukas saattoi esimerkiksi alkaa naputtaa pöytää laulun tahtiin, vaikkei ollut muuten tuntunut huomioivan ympäristöään, ja eräs asukas oli alkanut laulaa henkilökunnankin yllätykseksi. Lauluun osallistumista ja taputuksia esiintyi laajemminkin eli tuokiot olivat selvästi mieluisia kokemuksia. (Uusitalo, sähköpostiviesti 4.10.2018.)

Myös Oulun kaupunginkirjaston musiikkiosaston arjessa on tullut vastaan asiakkaita, jotka ovat suoraan kertoneet saavansa apua musiikista tai joista on voinut muutoin huomata positiivisia reaktioita musiikkiin. Eräs vanhempi henkilö kävi usein kuuntelemassa barokkimusiikkia ja kertoi, että se auttaa häntä muistamaan asioita paremmin, sillä aivohalvauksen jälkeen se oli vaikeutunut. Toinen asiakas taas on tullessaan levoton tai hyperaktiivinen, mutta kuunneltuaan suomirock-levyjä rauhoittuu silminnähden. Muutamat nuotteja lainanneet soittajat kertoneet tarvitsevansa niitä asukastupien tai vanhusten yhteisötilojen musiikkihetkiä varten ja maininneet esimerkiksi yleisön ilahtuneen yleisesti tai tietyn kappaleen olleen suuri hitti. Musiikkiosastolla käy myös vammaisia tai muita erityisryhmiin kuuluvia asiakkaita, joille vaikkapa lempiartistin levyn lainaaminen, jopa monetta kymmenettä kertaa, on selvästi tärkeää. Kollega kertoi myös kuulo- ja näkövammaisesta

asiakkaasta, joka kuitenkin kuuli toisella korvallaan jonkun verran ja tahtoi kuunnella Bachin Brandenburgilaiskonserttoja. Kuuntelupisteelle asettuessaan asiakas oli ollut melko ilmeeton, mutta musiikin alkaessa soida kuulokkeista hänen kasvoilleen oli noussut hymy ja muutenkin olemus oli muuttunut virkeämmäksi.

5.2 Mukana olevat tahot

5.2.1 Oulun kaupunginkirjasto

Oulu on pinta-alaltaan 3 880 km²:n kaupunki Pohjois-Pohjanmaalla. Asukkaita on noin 200 000, joiden keski-ikä on 38,2 vuotta. (Oulun kaupunki 2017, viitattu 29.5.2018.) Oulun kirjasto sai alkunsa vuonna 1877, jolloin se toimi Heinätorin kansakoululla. Toimittuaan 71 vuotta Hupisaarilla vuodesta 1911 alkaen, pääkirjasto muutti uuteen rakennukseen Vänmännin saarelle 1982. Nykyään kirjastoverkkoon kuuluu 24 toimipistettä ja kolme kirjastoautoa, jotka keräävät vuosittain noin kaksi miljoonaa käyntiä ja 3,6 miljoonaa lainaa. (Oulun kaupunginkirjasto 2018, viitattu 18.6.2018.) Oulun kaupunginkirjasto on myös osa Outi-kirjastokimppaa, johon kuuluu Oulun lisäksi Hailuodon, Iin, Kempeleen, Kuusamon, Limingan, Lumijoen, Muhoksen, Pudasjärven, Pyhäjoen, Raahen, Siikajoen, Taivalkosken, Tyrnävän ja Utajärven kirjastot. Outi-kirjastojen asiakas- ja aineistotietokanta ovat yhteiset, joten edellä mainittujen kirjastojen aineistot ovat kaikkien kimpan asiakkaiden käytettävissä samalla kirjastokortilla. (Outi Finna 2018, viitattu 18.6.2018.)

Oulun pääkirjastossa on toiminut musiikkiosasto vuodesta 1982 alkaen. Tätä ennenkin Karjasillan lähikirjastolla oli ollut merkittävä musiikkikokoelma ja rooli musiikkikirjastona. Pääkirjaston musiikkiosasto sijaitsee rakennuksen kolmannessa kerroksessa ja on vuoden 2016 marraskuusta alkaen jakanut tilan pääkirjaston sarjakuvakokoelman kanssa. Musiikkiosaston kokoelmissa on noin 26 000 cd-levyä, 15 000 nuottia, lähemmäs 5000 musiikkiaiheista kirjaa sekä kuvataallenteita, konsolipelejä, vinyylilevyjä, ja lainattavia soittimia. Osastolla on äänieristetty Studio-huone, jossa voi muun muassa soittaa pianoa, akustista kitaraa tai omaa instrumenttia, kuunnella musiikkia (cd, c-kasetti, vinyyli) tai pelata Playstation 4-pelikonsolilla. Lisäksi asiakkaiden käyttöön on laitteet vinyylilevyjen ja c-kasettien sekä diakuvien ja kinofilminegatiivien digitointiin. Outi-kirjastojen e-aineistoihin kuuluu musiikin video-opetuskursseja sisältävä Rockway sekä taide- ja jazzmusiikin suoratoistopalvelut Naxos Music Library ja Naxos Music Library Jazz. Kirjastoon tulee useita

musiikkilehtiä sekä suomeksi, että englanniksi ja niitä löytyy myös kirjaston tarjoamista e-lehtipalveluista. (Oulun kaupunginkirjaston musiikkiosasto 2018, viitattu 18.6.2018.)

5.2.2 Limingan kunnankirjasto

Liminka on vuonna 1477 perustettu 637 km²:n kokoinen kunta Pohjois-Pohjanmaalla, jossa oli hiukan alle 10 000 asukasta vuonna 2015. Limingan kunnankirjasto koostuu kahdesta toimipisteestä: Limingan pääkirjastosta ja Tupoksen lähikirjastosta. (Limingan kunta 2018, viitattu 18.6.2018.) Liminka on myös osa edellä mainittuja Outi-kirjastoja (Outi Finna 2018, viitattu 18.6.2018). Limingan kirjastossa musiikkiaineisto, elokuvat ja äänikirjat löytyvät samalta osastolta ja aineistoa on noin 3300 cd-levyn, 10 vinyylilevyn, 1100 nuottijulkaisun, 1150 dvd- ja blu-ray-levyn ja 850 äänikirjan verran. Lisäksi kirjastossa järjestetään musiikkiopiston oppilaskonsertteja ja muita musiikkitapahtumia. (Nevala, sähköpostiviesti 5.10.2018.)

5.2.3 Oulun yliopiston musiikkikasvatuksen tutkinto-ohjelma

Oulun yliopisto on perustettu 1958 ja koostuu kahdeksasta tiedekunnasta, jotka ovat biokemian ja molekyyllilääketieteen tiedekunta, humanistinen tiedekunta, kasvatustieteiden tiedekunta, luonnontieteellinen tiedekunta, lääketieteellinen tiedekunta, Oulun yliopiston kauppakorkeakoulu, teknillinen tiedekunta ja tieto- ja sähkötekniikan tiedekunta. Opiskelijoita on noin 13 500 ja työntekijöitä 2800. Musiikkikasvatuksen opinto-ohjelma toimii kasvatustieteiden tiedekunnassa ja sisältää aineenopettajan pedagogisia opintoja, musiikkikasvatuksen pääaineopintoja sekä kieli-, viestintä- ja orientoivia opintoja. Opinto-ohjelmasta valmistuneet kasvatustieteen kandidaatit tai maisterit voivat toimia esimerkiksi musiikinopettajina tai muina musiikkikasvattajina. (Oulun yliopisto 2018, viitattu 18.6.2018.)

5.3 Hankkeen lähtökohdat

Hankkeen tarkoituksena oli lisätä tapoja tehdä musiikkikirjastotyötä kuntalaisille houkuttelevaksi ja etsiä mahdollisesti uusia palvelumuotoja sekä lisätä musiikillista yhteistyötä kunta- ja kirjastorajojen yli. Haasteita musiikkikirjastotyössä on lisännyt muun muassa fyysisten levyjen lainausmäärien vähentyminen. Uusi kirjastolaki on antanut kirjastoille tavoitteita lisätä elinikäistä oppimista, aktiivista kansalaisuutta ja demokratiaa, jota Musiikin hyvinvointivaikutukset kirjastopalveluissa-

hanke pyrki toteuttamaan. Hankkeen kuvauksessa esimerkkitoimintatavoiksi oli annettu kirjavinkkausten ja satutuokioiden elävöittäminen musiikilla, levyvalikoiman esittely ”livenä”, kirjaston ulkopuolelle suuntautuvat musiikkikasvatustuokiot ja yleisöluennot. Mahdollisina tapahtumapaikkoina mainittiin esimerkiksi Oulun kaupunginkirjaston toimipaikat, pop-up tapahtumat ja Limingan kunnankirjasto. Aluehallintovirasto myönsi hankkeelle rahoitusta 20 500 euroa. (Yleisten kirjastojen hankerekisteri 2018, viitattu 18.6.2018.)

Palvelupäällikkö Juha Sutela Oulun kaupunginkirjastosta toimi hankkeen vetäjänä. Inspiraationa siihen olivat useat lehtiartikkelit musiikin terveysvaikutuksista ja Oliver Sacksin kirja Musikofilia: tarinoita musiikista ja aivoista. Kirjastolta on käyty myös pitämässä musiikkituokioita vanhusten palvelutaloissa, joka osaltaan innoitti laajentamaan tämän tyylistä palvelua. Kun Oulun kaupunginkirjastolla haettiin hanke-ehdotuksia, tästä aiheesta tehtiin hankehakemus Aluehallintovirastolle (AVI) nimellä Musiikin hyvinvointivaikutukset kirjastopalveluissa. AVI myönsi hankkeelle rahoitusta hakemuksessa esitetyn kustannusarvion perusteella. Sutela keskusteli hankkeesta Limingan kirjasto- ja kulttuurijohtaja Janne Nevalan kanssa, jolla on kokemusta erilaisten hankkeiden vetämisestä. Hän ehdotti yhteistyötä Katja Sutelan kanssa, joka on tehnyt tutkimusta taidekasvatuksen terveysvaikutuksista, ja jonka kautta voitaisiin saada mukaan opiskelijoita Oulun yliopiston musiikkikasvatuksen tutkinto-ohjelmasta. Keväällä 2018 pidettiin ensimmäinen alustava palaveri aiheesta. Hankkeen puitteissa järjestettävien tapahtumien paikoiksi sovittiin Oulun ja Limingan kirjastot sekä mahdollisesti muitakin Outi-kirjastoja. Kirjaston puolelta hankkeeseen palkattiin projektityöntekijäksi Katja Lehtonen, jonka työkuvaan kuului muun muassa kirjanpito. (Sutela, haastattelu 28.8.2018.)

5.4 Hankkeen eteneminen

Hanke alkoi keväällä 2018 hankehakemuksella ja sen hyväksymisellä. Varsinainen työ ja tapahtumien järjestäminen aloitettiin syksyllä 2018. Aluksi ohjausryhmä, johon kuului palvelupäällikkö Juha Sutela Oulun kaupunginkirjastosta, Limingan kirjasto- ja kulttuurijohtaja Janne Nevala, yliopiston musiikkikasvatuksen kurssin vetäjä Katja Sutela ja projektityöntekijä Katja Lehtonen, sekä kirjoittaja opinnäytetyön tekijänä, kokoontui syyskuun 2018 alussa sopimaan ja ideoimaan miten hanke käytännössä etenee. Kokouksessa sovittiin alustavasti, että tapahtumat alkaisivat lokakuun puolella ja niitä toteutettaisiin loppuvuoden 2018 aikana. Yliopiston musiikkikasvatuksen opiskelijat järjestäisivät tapahtumat osana kurssia, jonka ohjaajana Katja

Sutela toimi. Liminkaan esitettiin ajankohdaksi Vanhusten viikkoa ja Wanhan ajan joulutapahtumaa 1.12. Oulussa tapahtumat voisi toteuttaa opiskelijoiden aikataulujen puitteissa, mutta joulukuun ensimmäistä päivää suunniteltiin tapahtumapäiväksi myös Oulussa. Tapahtumiksi ehdotettiin opiskelijoiden musiikkituokioita palvelukodeissa, kouluilla ja kirjastoautossa päiväkotikäyntien yhteydessä sekä Katja Sutelan yleisöluentoa liittyen hankkeen aiheeseen. Kokouksessa sovittiin myös, että selvitetään matka- ja luennointikorvauksien maksamisesta.

Katja Lehtonen, Katja Sutela ja yliopiston opiskelijat tapasivat syyskuun toisella viikolla sopiakseen millaisia tapahtumia kukakin pitäisi ja milloin. Tapahtumamuodoiksi sovittiin musiikilliset satutuokiot Oulun lähikirjastoissa, kirjastoautokiertue ja palvelukotikäynnit Oulussa ja Limingassa sekä tapahtumapäivät 1.12. molemmilla paikkakunnilla, ja ajankohdat sovittiin opiskelijoiden kanssa, jotta he pääsisivät seuraavaksi suunnittelemaan miten toteuttaisivat tapahtumatuokiot.

Seuraavaksi ohjausryhmä kokoontui 25.9. keräämään edellisten viikkojen aikana tehtyä yhteen ja keskustelemaan muutamista käytännön asioista. Aluksi tarkistettiin hankkeen rahoituksen jakaantumista: iso osa rahasta oli budjetoitu projektityöntekijän palkkaan, mutta kuluja tuli myös matkakorvauksista oppilaille ja projektityöntekijälle sekä ulkoiselta graafikolta tilatusta tiedotusmateriaalin, eli Outi-kirjastojen musiikkipalveluiden esitteen, suunnittelutyöstä ja sen painattamisesta. Kokouksessa myös ideoitiin koulutuspäivää Oulun pääkirjastolla kirjastohenkilökunnalle ja mahdollisesti muillekin kiinnostuneille tahoille. Päivään ehdotettiin aiheiksi luentoja esimerkiksi musiikin hyvinvointivaikutuksista, musiikkikasvatuksesta ja musiikin luetteloinnista. Projektityöntekijä Lehtonen keräisi kasaan puhujat ja hoitaisi tilavaraukset. Mietittiin myös mahdollisuutta sitoa koulutuspäivä alueelliseen kehittämistehtävään ja striimata luennot internetin välityksellä laajemmalle yleisölle, sillä maakuntakirjastotoiminnan lakkauttamisen jälkeen Oulun kaupunginkirjastosta tuli vuoden 2018 alussa Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun alueiden kehittämiskirjasto, jonka tehtävänä on muun muassa vahvistaa yhteistyötä alueen kirjastojen kesken, kehittää niiden toimintaa ja järjestää koulutuksia kirjastohenkilökunnalle.

Lokakuun puolessa välissä ohjausryhmä piti jälleen kokouksen, jossa kerrattiin koulutuspäivän sisältöehdotuksia. Koulutuspäivästä päätettiin jättää kirjastojärjestelmään ja luettelointiin liittyvät aiheet pois ja keskittyä musiikin tuomiseen asiakkaille käytännön kautta sekä hankkeen ydinajatuksen musiikin hyvää tekevästä vaikutuksista. Oulun yliopistolta päätettiin pyytää Leena Poikelaa pitämään demonstraatiota lapsille sopivasta musiikkituokiosta. Katja Lehtonen kyselisi seniorityötä tekevilta kirjastotyöntekijöiltä apua, jotta löydettäisiin luennoitsija kertomaan musiikin

käytöstä seniorityössä sekä tiedustelisi vierailevia puhujia esimerkiksi Tampereelta siellä tehtyä musavinkkaus-työtä esittelemään. Toisena keskeisenä asiana kokouksessa oli esite Outi-kirjastojen musiikkipalveluista ja sen sisältö. Lisäksi Katja Lehtonen esitteli alustavaa versiota musiikkituokio-oppaasta kirjastohenkilökunnalle.

Lyhyessä kokouksessa marraskuun yhdeksäntenä katsastettiin mitä opiskelijoiden tuokioille kuuluu ja todettiin, että muutamaa peruutusta lukuun ottamatta ne ovat sujuneet hyvin ja he pitävät tilastoa kävijöistä. Lisäksi pohdinnassa oli nimi tammikuussa järjestettävälle koulutuspäivälle, jonka puhujat olivat nyt varmistuneet (Liite 4). Nimiasia jäi mietittäväksi. Lopuksi käytiin läpi hankkeen budjettia, joka näytti hyvältä. Päätettiin jalkauttaa hankkeen tuloksia myös alueellisen kehittämistehtävän yhteistyökirjastoihin, koska rahaa riittäisi matkakulujen korvaamiseen. Katja Lehtonen kävisi vuoden 2019 alkupuolella yhdessä Katja Sutelan kanssa esittelemässä hanketta esimerkiksi Kajaanissa, jos siellä olisi kiinnostusta asiaan.

Joulukuun 17. pidettiin vuoden viimeinen kokous. Aluksi puhuttiin hiukan musiikkikasvatuksen opiskelijoiden tuokioista ja todettiin, että ne olivat onnistuneita. Katja Sutela kertoi myös, että opiskelijat olivat toivoneet voivansa jatkossa käyttää musiikkiosastoa ja kirjastoa sekä sen tiloja enemmänkin hyödyksi. Tästä syntyi keskustelua ja ideointia mahdollisista seuraavista yhteistyökuvioista, kuten kevyestä musiikinsoiton opetuksesta tai soittimiin tutustumisesta, joita opiskelijat voisivat vetää joko työpajamuotoisesti tai esimerkiksi parin kuukauden ajan hyödyntäen musiikkiosaston studiohuonetta. Opiskelijayhteistyön lisäksi uusia tapahtumaideoita oli muun muassa soitinrakennukseen ja –korjaukseen liittyvä päivä, jossa musiikin harrastajat voisivat tulla kirjastolle kuulemaan soittimien rakentamisesta tai vaikkapa vaihdattamaan kitaran kieliä. Toinen käsiteltävä asia oli rahatilanteen tarkistaminen, joka todettiin hyväksi. Aikaisemmin alustavasti sovitusta hankkeen tulosten jakamisesta laajemmallekin alueelle keskusteltiin tarkemmin: mille alueille ja kirjastoille tiedotus- ja koulutuspäivää tarjottaisiin ja milloin, jotta se ei menisi päällekkäin toisten alueellisten, jo tiedossa olevien, koulutusten kanssa. Näiden päivien sisältö tulisi perustumaan todennäköisesti projektityöntekijän laatimaan musiikkituokio-oppaaseen, mutta Katja Lehtonen ja Katja Sutela päättivät päättää sisällöstä tarkemmin tammikuussa. Lopuksi sovittiin muutamista tammikuun koulutuspäivän käytännön asioista.

Hanke tulisi jatkumaan jonkun verran vuoden 2019 puolella koulutusten myötä. Lisäksi musiikkipalveluiden esitteen tilaaminen tapahtuisi alkuvuoden aikana, samoin musiikkituokio-

oppaan viimeistely. Joitain sopivia tapahtumia saatettaisiin sitoa hankkeeseen, jos nämä toteutuisivat ennen sen loppumista.

5.5 Opiskelijoiden tuokiot

Oulun yliopiston musiikkikasvatuksen 11 opiskelijaa piti vaihtelevin kokoonpanoin yhteensä 15 tuokiota, joista 7 oli palvelukodeissa ja 8 musiikillisia satutunteja kirjaston toimipisteissä. Lisäksi he kävivät pareittain neljänä päivänä kirjastoauton mukana päiväkodeissa vetämässä satu- ja lauluhetkiä. Joulukuun ensimmäisenä oli musiikkiesityksiä Oulun pääkirjastolla ja Limingassa Wanhan ajan joulu-tapahtumassa. Näissä oli yhteensä noin 800 osallistujaa (Liite 2). Katja Sutela kävi myös itse vetämässä pari yhteislaulutuokiota palvelukodeissa Limingassa. Kävin seuraamassa osaa tapahtumista, jotta näkisin käytännön toteutusta ja sitä, miten kuulijat vastaanottivat tapahtumat. Esittelen seuraavassa muutaman erityyppisen tapahtuman esimerkkeinä.

Tuiran palvelukodissa pieni ryhmä opiskelijoita piti senioreille yhteislauluhetken syysretki-teemalla. He olivat valinneet kuusi laulua, jotka oli sidottu tarinallisesti yhteen. Opiskelijat kuvailivat ääneen retken kulkua kotoa puiden lomaan, lähteelle, kalliolle ja sieltä takaisin kotiin, ja sopivissa väleissä laulettiin lauluja pianon säestyksellä. Hetkessä oli myös hiukan liikunnallisuutta mukana, kun tarinaosuuksien aikana esitettiin yhdessä niissä kuvailtavia tapahtumia, kuten vaatteiden pukemista, kalliolle kiipeämistä, ruskan ihailua ja eväiden tekoa. Monet osallistujat, mutta eivät kaikki, lauloivat mukana, yksi jopa niin innokkaan äänekkäästi ja omaan tahtiin, että sekoitti hiukan muiden laulua. Yksi laulu pyydettiin laulamaan uudestaan, koska se oli erään osallistujan mielestä kaunis, eikä hänelle tuttu entuudestaan. Laulujen sanat kirvoittivat myös joitakin hauskoja kommentteja yleisöstä. Opiskelijoita kiiteltiin siitä, että he olivat tulleet piristämään päivää.

Ryhmä ykkös- ja kakkosluokkalaisia oppilaita pääsi kuuntelemaan syksyteemaista satu- ja musiikkituokiota Kastellin lähikirjastossa. Kaksi opiskelijaa luki kuvakirjan keijusta, joka hoiti ja ihasteli syksyistä puutarhaa ja he esittivät väliin sanoituksiltaan sopivia lauluja kitaran säestyksellä. Muutamisiin lauluihin oli myös helpot leikit, jotka opiskelijat vetivät lapsille. Yhden laulun aikana lapset otettiin mukaan myös marakassien ja kapuloiden avulla, joita he saivat soittaa laulun aikana omassa rytmissään, omalla tavallaan. Lapset olivat hyvin mukana leikeissä ja jopa lauloivat pyytämättä mukana heille tuttuja lauluja sekä kommentoivat niiden aiheita ja sanoituksia. Monilla

tuntui olevan mukavaa varsinkin soittaessa ja laululeikkien aikana. Erityisesti huomioin erään hyvin ujon ja vetäytyvän oloisen lapsen rentoutuvan tuokion edetessä ja lopulta osallistuvan soittamiseenkin.

Satuja ja musiikkia tuotiin kirjastoauton avulla myös päiväkoteihin, jotka eivät muuten helposti pääse kirjaston tapahtumiin. Yhdellä näistä ”kirjastoautokiertueista” kaksi opiskelijaa piti jouluisen tuokion kolmelle eri päiväkotiryhmälle. Lapset tulivat kirjastoautoon ja opiskelijat lukivat lapsille jouluisen kuvakirjan ja lauloivat kitaran säestyksellä joululauluja. Lauluja ei ollut yhtä selkeästi sidottu kirjan tapahtumiin kuten esimerkiksi edellä kuvatussa Kastellin tuokiossa. Lapsiryhmät olivat melko erilaisia, sillä ensimmäinen oli vain viiden lapsen pienryhmä, toinen oli joukko hyvin pieniä lapsia ja kolmas iso ryhmä hiukan edellistä vanhempia lapsia. Ensimmäinen ryhmä kuunteli sekä satua, että lauluja rauhassa ja kommentoivat sadun tapahtumia. Toisen ryhmän kohdalla opiskelijat tiivistivät satua ja lauloivat parista laulusta vain puolet, koska pienet lapset eivät olisi jaksaneet keskittyä täyttä aikaa. Mielenkiintoista oli huomata miten lapset rauhoittuvat laulujen aikana ja selvästi keskittyivät paremmin niihin kuin satuun. Kolmannessa päiväkodissa ryhmä oli iso, mutta lapset yli kolmevuotiaita, joten he saivat pidemmän version tuokiosta. Tässä ryhmässä keskittyminen vaihteli suuremmin niin satu- kuin musiikkiosuuksien aikana. Monet lapset kuitenkin eläytyivät lauluihin ja esimerkiksi keinuivat paikallaan musiikin tahtiin tai tapailivat sanoja mukana.

Joulukuun ensimmäisenä lauantaina neljän opiskelijan ryhmä piti Oulun pääkirjaston tapahtumatila Laiturissa kaksi samanlaista joululauluesitystä. Kappaleista oli valittu kansainvälisyys mielessä: lauluja oli esimerkiksi Suomesta, Virosta ja Isosta-Britanniasta ja kielinä oli suomi, englanti, ruotsi ja espanja. Soittimina oli piano, viulu ja sello. Osallistujia kannustettiin laulamaan mukana, jos heistä siltä tuntui. Ensimmäisessä esityksessä oli seniori- ja lapsivoittoinen yleisö, kun taas toisessa oli enemmän keski-ikäisiä ja nuoria aikuisia. Lasten reaktiot vaihtelivat ääripäästä toiseen: osa ei kiinnittänyt musiikkiin lainkaan huomiota, koska esiintymistilan sisustuksena olevissa mökeissä oli kivempi leikkiä, mutta osa kuunteli esitystä hyvinkin keskittyneesti. Pienimmät lapset lumoutuivat erityisesti a cappellana esitetystä kappaleesta. Aikuiset kuuntelivat kohteliaasti ja hillittyinä. Ensimmäisessä ryhmässä laulettiin rohkeammin mukana, mutta toisen ryhmän joukossa näkyi enemmän hymyjä esityksen aikana. Yhteislauluun tarvittiin selkeästi niin sanotusti esimerkin näyttäjä: kun yksi lähti laulamaan, nekin, jotka eivät aluksi aukaisseet suutaan, liittyivät mukaan. Tämä oli varmasti osasy siihen, että toinen ryhmä ei laulanut yhtä innokkaasti, sillä ensimmäisessä oli henkilö, joka lauloi kantavalla äänellä ja näin veti muutkin mukaan. Tämän kaltaisesta tapahtumasta on vaikeampi tulkita yleisön tuntemuksia, koska aikuiset usein hillitsevät

reaktioitaan. Omalta kohdaltani voin kuitenkin todeta, että pari kappaletta nostivat tunteita pintaan, joten ainakin minuun esityksillä oli vaikutusta. Esimerkiksi Walking in the Air-kappale joulun klassikkoanimaatio Lumiukosta tuo itselleni usein tietyn nostalgisen, hiukan haikean tunteen, ja niin oli nytkin, kun opiskelijat esittivät siitä instrumentaaliversioiden, vieläpä itselleni mieluisilla soittimilla.

Kaikki tuokiot, joita olin itse seuraamassa tuntuivat onnistuneilta. Yleisöissä huomasin aina henkilöitä, jotka kuuntelivat keskittyneesti, jotkut lapset usein jopa lumoutuneina. Positiivista palautetta sai niin yleisön hymyistä, innokkaasta osallistumisesta ja sanallisista kiitoksista. Tuokiot vaikuttivat olevan useimmille osallistujille mieluisia kokemuksia, eikä kukaan ainakaan selkeästi näyttänyt inhoavan niitä, joskin tietenkään jotkut pienimmistä lapsista eivät jaksaneet keskittyä pitkiä aikoja.

5.6 Miten hanke onnistui

Hankkeessa tuotettua sisältöä olivat opiskelijoiden pitämät musiikkituokiot, esite Outi-kirjastojen musiikkipalveluista, opas musiikkituokioiden pitämiseen kirjastohenkilökunnalle, koulutuspäivä Oulun kaupunginkirjastossa sekä hankkeen esittely- ja koulutuspäivät Oulun ulkopuolella. Yhteistyötä tehtiin Oulun kirjastoverkon sisällä, kun osa tapahtumista oli lähikirjastoissa ja kirjastoautossa, Oulun eri organisaatioiden välillä (kirjasto ja yliopisto) ja kuntarajojen yli Oulun ja Limingan välillä sekä kauempanakin.

Kirjaston kannalta hanke oli hyödyllinen. Palveluiden kehittämiseen ei usein ole resursseja ilman hankkeita ja projekteja, joten nämä ovat tärkeitä mahdollisuuksia kirjastoille, jotta asiakkaille voidaan tarjota laadukasta ja monipuolista palvelua. Musiikkiaiheista hanketta ei hetkeen Oulun kaupunginkirjastossa ollut toteutettukaan, joten sille oli selvä tarve. Hankkeesta hyötyivät myös Liminka, kun osa tapahtumista järjestettiin siellä sekä Oulun yliopiston musiikkikasvatuksen opiskelijat, jotka saivat kokemusta ja opintopisteitä pitäessään musiikkituokioita. Kirjastoilla ei ole aikaa, rahaa tai henkilökuntaa järjestää omin voimin niin paljon tapahtumia kuin ehkä toivottaisiin, joten opiskelijoiden mukanaolo toi helpotusta tähänkin. Kirjaston ulkopuoliset paikat, kuten palvelu- ja päiväkodit, eivät useinkaan voi tuoda asiakkaitaan kirjastoihin osallistumaan tapahtumiin, joten myös vierailut ovat arvokasta työtä, jota valitettavasti voidaan normaalisti toteuttaa hyvin rajallisesti. Kirjaston ulkopuolella tapahtuvat tuokiot oli myös kirjattu yhdeksi mahdolliseksi toimintamuodoksi hankekuvauksessa, joten opiskelijoiden avulla pystyttiin myös saavuttamaan tämä tavoite. Erilaiset

yhteistyökuviot kirjaston ja muiden toimijoiden välillä ovat kaikille osapuolille rikastuttavaa toimintaa, jota hanke erinomaisesti ilmensi.

Hankkeeseen käytetty aika oli melko lyhyt, mutta mielestäni sen aikana onnistuttiin tuottamaan mukavasti eri tyyppistä sisältöä. Musiikkituokiot, joita oli syksyn aikana kiitettävän monta, olivat pääosassa, mutta kirjaston musiikkipalveluiden esite ja opas musiikkituokioiden pitämiseen kirjastohenkilökunnalle ovat tuotteita, joille on ollut tarvetta ja joita voidaan hyödyntää kirjaston toiminnassa pitkään. Lisäksi koulutuspäivä toi tietoutta ja näkyvyyttä aiheesta. Periaatteessa mahdollisuus olisi ollut hiukan pitempäänkin toimintaan, mutta ohjausryhmä päättyi tiiviiseen projektiin osin opiskelijoiden aikataulujen takia, sillä heidän piti saada opintopisteet osuudestaan ennen vuoden loppua. Hankkeen rahoitusta hyödynnettiin myös tulosten esittelyyn Oulun ulkopuolellakin, joten se tuki myös alueellista kehittämistehtävää, joka Oulun kaupunginkirjastolla on.

Perustana hankkeelle oli musiikin hyvinvointia lisäävä vaikutus ja kirjaston musiikkipalveluiden tuominen esille. On mahdotonta mitata yksittäisen musiikkituokion vaikutusta eri ihmisiin, mutta osallistujien reaktioista pystyi päättämään esimerkiksi, että tuokio ilahdutti heitä, ja iloiset hetket tuovat henkistä hyvinvointia. Myös sanallinen palaute oli positiivista, joten aina ei tarvinnut edes turvautua osallistujien tarkkailuun. Näin ollen sanoisin, että kyllä hanke toi hyvinvointia musiikin kautta. Edellä mainittu esite vuorostaan on musiikkipalveluiden esiintuomista. Tämä puoli jäi kuitenkin vähemmälle huomiolle, koska tuokioiden pitäjät tulivat kirjaston ulkopuolelta, eikä niihin liittynyt esimerkiksi kirjaston palveluiden mainostamista. Tulevaisuudessa toki musiikkituokio-oppaalla voi olla välillinen vaikutus asiaan, jos kirjastohenkilökunta hyödyntää sitä työssään ja viestittää näin asiakkaille, että tällainenkin toiminta on osa kirjaston tarjoamia palveluita. Kokonaisuutena tuotettu sisältö vastasi kuitenkin hyvin hankkeen tavoitteeseen.

6 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö osoittautui positiivisemmaksi kokemukseksi kuin alun perin odotin, eritoten koska aikaisemmat yritykseni eri aiheista eivät lähteneet kunnolla liikkeelle, vaikka sinänsä mielenkiintoisia olivatkin. Tiesin jotain musiikin hyvinvointivaikutuksista etukäteen, koska siitä on kirjoitettu lehdissä ja uutissivustoilla usein, ja musiikkiterapiasta tiesin tietenkin, mutta silti suuri tutkimusten määrä aiheesta yllätti. Musiikin vaikutuksia on mitattu erilaisin mittarein hyvinkin tarkasti. Löysin niin paljon mielenkiintoisia artikkeleita ja uutisia, että en edes saanut kaikkea tahtomaani mainittua, koska ne eivät sopineet luontevasti mihinkään osuuteen!

Uutta käytännön tietoa tuli Musiikin hyvinvointivaikutukset kirjastopalveluissa-hankkeen myötä hurjasti. Kuten totesin johdannossa, en ole aikaisemmin ollut mukana tämän tapaisessa projektissa, joten tunnen oppineeni paljon. Lähdin tekemään tätä opinnäytettä sillä ajatuksella, että vain dokumentoin hankkeen kulkua, mutta lisäsin oppimiskokemusnäkökulman pohdittuani aihetta ja sen käsittelyä. Ja se osoittautui hyväksi perustaksi hankkeen seuraamiseen, koska en varsinaisesti osallistunut tapahtumien tai tilaisuuksien järjestämiseen. Olen kuullut erilaisten hankkeiden tuloksia työpaikallani Oulun kaupunginkirjastossa, mutta nyt pääsin niin sanotusti kulissien taakse näkemään koko prosessin. En toki tämän yhden kokemuksen pohjalta ole vielä mikään asiantuntija, mutta tunnen että hyödyin mukana olemisesta. Se toi opinnäytteeseen mukaan myös työelämälähtöisyyden ja käytännönläheisyyden, mikä on aina hyvä asia. Tutkimuksellisesti työni ei ehkä ole kovin mullistava, mutta olen henkilökohtaisesti aiheeseen, näkökulmaan ja toteutustapaan tyytyväinen. Havainnointi oli myös mukava tapa kerätä materiaalia tätä työtä varten, koska pääsin kuuntelemaan samalla elävää musiikkia ja nähdä osallistujien viihtyvän esityksiä seuratessaan.

Hanke toi piristäviä tapahtumatuokioita kirjaston arkeen. Kirjastoissa toki järjestetään paljon tapahtumia muutenkin: Oulussa järjestettiin vuonna 2017 jopa 1058 tapahtumaa, joissa oli yhteensä melkein 30 000 kävijää, mutta koska kirjallisuus ja perinteiset satutunnit ovat selvästi painottuneet, pieni lisä musiikkitapahtumatarjontaan oli tervetullutta (Oulun kaupunginkirjasto 2018, viitattu 9.12.2018). Oli myös hienoa, että hankkeessa lähdettiin tavoittamaan sellaisiakin ihmisiä, jotka eivät kirjastoihin pääse, kuten palvelukotien asukkaat. Tähän kirjastoilla ei normaalisti ole paljoa, tai ollenkaan, resursseja. Tarkkaillessani tuokioiden osallistujia näin ja kuulin monia

positiivisia reaktioita musiikkiin, joten mielestäni myös pyrkimys lisätä musiikilla hyvinvointia toteutui, vaikka sitä onkin vaikea tuollaisissa yhteyksissä varsinaisesti mitata.

Kuten hankkeen onnistumista käsittelevässä kappaleessa mainitsin, minusta hanke oli onnistunut. Se kesti lyhyehkön aikaa, mutta siihen oli tiivistetty monta musiikkituokiota ja muita hyödyllisiä asioita, joita voidaan käyttää kirjastotyössä tulevaisuudessakin. Hankehakemuksessa annettu kuvaus oli lähinnä suuntaa antava, ja ohjausryhmä päätti tarkemmista toteuttamistavoista, joten toimintaa päästiin ideoimaan melko vapaasti. Toiset osa-alueet, kuten satutuntien elävöittäminen musiikin avulla, toteutui erittäin hyvin, toiset toteutettiin pienemmällä volyyymilla. Esimerkiksi hankekuvauksessa ehdotetuista yleisöluennoista muodostui loppujen lopuksi yksi koulutuspäivä. Kirjaston ja muiden toimijoiden yhteistyö toimi mitä parhaiten, hyödyttäen kaikkia osapuolia. Jatkossa toivoisi samankaltaisen yhteistyön jatkuvan ilman erillisiä projektejakin. Opiskelijoidenkin suunnalta oli tullut vastaavaa toivetta.

Tämän opinnäytetyön myötä olen ajatellut entistä enemmän musiikin hienoutta. Kun kuuntelen musiikkia, välillä kappaleet suorastaan pakahduttavat hienoudellaan tai henkilökohtaisella merkityksellään. Joidenkin rytmiin on vain pakko tanssia tai sanoja hoilata mukana. Joskus tahdon taustalle yllätyksetöntä, mutta miellyttävää instrumentaalista auttamaan keskittymisessä. Elokuvisa suru tai eppisyys eivät usein olisi lähellekään yhtä voimakasta ilman musiikkia. Toivon, että kaikki löytäisivät musiikista näitä ja monia muita sykähdyttäviä hetkiä, sillä sitten, jopa kuuntelijan sitä tajuumatta, mieli ja keho voivat hiukan paremmin.

LÄHTEET

Ahonen, H. 1993, 2003. Musiikki, sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Loimaa: Oy Finn Lectura Ab.

Blood, A. & Zatorre, R. 2001. Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. Viitattu 03.05.2018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC58814/>.

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Helsinki: WSOY.

Butler, S. 2016. Danish retailer Tiger eating up competition on Britain's high streets. Viitattu 31.05.2018, <https://www.theguardian.com/business/2016/may/20/danish-retailer-tiger-eating-up-competition-uk-high-street>.

Eloranta, K. 2009. Yleisten kirjastojen musiikkitoiminnan vaiheita. Teoksessa I. Mäkinen (toim.) Suomen yleisten kirjastojen historia. Helsinki: BTJ Finland Oy, 613-656.

Erdonmez, D. 1999. Musiikki – megavitamiini aivoille. Teoksessa M. Heal & T. Wigram (toim.) Musiikkiterapia. Hoitotyöstä kasvatukseen. Helsinki: Oy Unipress Ab, 117-129.

Halmekoski, T. 2017. Musiikki parantaa. Hyvä terveys 33 (5), 40-43.

Helsingin yliopisto 2018. Teppo Särkämö. Viitattu 19.8.2018. [https://tuhat.helsinki.fi/portal/fi/persons/teppo-sarkamoe\(278fd9f8-43e6-4ad4-97d1-125d6beeb6a9\).html](https://tuhat.helsinki.fi/portal/fi/persons/teppo-sarkamoe(278fd9f8-43e6-4ad4-97d1-125d6beeb6a9).html).

International Association for Music & Medicine 2018. Viitattu 19.8.2018. <https://iammonline.com>.

Kirjastot.fi 2018. Suomen yleisten kirjastojen tilastot. Viitattu 28.10.2018. <http://tilastot.kirjastot.fi>.

Lindberg, P. 2012. Alakko nää mua eli monikuntaliitos Oulun malliin. Kirjastolehti. Viitattu

28.10.2018. <http://kirjastolehti.fi/artikkelit/alakko-naa-mua-eli-monikuntaliitos-oulun-malliin/>.

Limingan kunta 2018. Liminka-tieto. Viitattu 18.6.2018. <http://www.liminka.fi/sivu/fi/liminka-tieto/liminka-tieto/>.

Maranto, C. D. 1999. Musiikin sovellutukset lääketieteessä. Teoksessa M. Heal & T. Wigram (toim.) Musiikkiterapia. Hoitotyöstä kasvatukseen. Helsinki: Oy Unipress Ab, 157-176.

Moster, H. 2015. Musiikista uusi metataito työelämään. Tieteessä tapahtuu 33 (6), 42-44.

Nevala, J. 2018. Taustatietoa opinnäytettä varten. Kirjasto- ja kulttuurijohtaja, Liminka. Sähköpostiviesti 5.10.2018.

Oulun kaupunginkirjasto 2018. Toimintakertomus 2017. Viitattu 9.12.2018.

https://www.ouka.fi/documents/78400/596635/kirjaston_toimintakertomus+2017_netti.pdf.

Oulun kaupunginkirjaston musiikkiosasto 2018. Musiikkiosaston ja Sarjaston esittely. Sisäinen lähde. Viitattu 18.6.2018.

Oulun kaupunki 2017. Tietoa Oulusta. Viitattu 29.5.2018. <https://www.ouka.fi/oulu/oulu-tietoa/tietoa-oulusta>.

Oulun yliopisto 2018. Musiikkikasvatus. Viitattu 18.6.2018.

<http://www.oulu.fi/yliopisto/hakijalle/musiikkikasvatus>.

Oulun yliopisto 2018. Organisaatio. Viitattu 18.6.2018. <http://www.oulu.fi/yliopisto/organisaatio-ja-paatoksenteko>.

Oulun yliopisto 2018. Tulevaisuuden uutta osaamista rakentamassa. Viitattu 18.6.2018.

<http://www.oulu.fi/yliopisto/node/34687>.

Outi Finna 2018. Tietoa Outi-kirjastoista. Viitattu 18.6.2018. <https://outi.finna.fi/Content/about>.

Rikkilä, J. 2015. Musiikki elää ja voi hyvin. Kirjastolehti. Viitattu 14.11.2018.
<http://kirjastolehti.fi/artikkelit/musiikki-elaa-ja-voi-hyvin/>.

Räty, P. & Heikkinen, K. 2017. Aivot rakastavat musiikkia. Tiede 35 (11), 14-21.

Sihvonen, A. J., Leo, V., Särkämö, T. & Soinila, S. 2014. Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. Duodecim 130 (18), 1852-1860.

Sutela, J. 2018. Palvelupäällikkö, Oulun kaupunginkirjasto. Haastattelu 28.8.2018.

Sutela, J. 2018. Tuoreita cd-lainatilastoja. Palvelupäällikkö, Oulun kaupunginkirjasto. Sähköpostiviesti 13.11.2018.

Särkämö, T., Laitinen, S., Numminen, A., Tervaniemi, M., Kurki, M. & Rantanen, P. 2014. Muistaakseni laulan. Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Helsinki: Miina Sillanpään Säätiö.

Tillaeus, J. 2018. Kaupunki päätti tuoda elävää musiikkia kotihoidon asiakkaiden koteihin – vaikutukset yllättivät: ”Ei tässä tiedä kuka saa ja kuka antaa”. Yle. Viitattu 28.10.2018.
<https://yle.fi/uutiset/3-10429525>.

Uusitalo, P. 2018. Muutama kysymys palvelukotituokioista. Kirjastovirkailija, Oulun kaupunginkirjasto. Sähköpostiviesti 4.10.2018.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Williamson, V. 2014. You are the music. How music reveals what it means to be human. London: Icon books.

Yleisten kirjastojen hankerekisteri 2018. Musiikin hyvinvointivaikutukset kirjastopalveluissa. Viitattu 18.6.2018. <http://hankkeet.kirjastot.fi/hanke/musiikin-hyvinvointivaikutukset-kirjastopalveluissa>.

Musiikin hyvinvointivaikutukset kirjastopalveluissa

Hankkeen tavoite:

Musiikkikirjastotoiminta on haasteiden edessä fyysisten levyjen lainausmäärien edelleen laskiessa. Myös uusi kirjastolaki asettaa kirjastoille omat tavoitteensa lisätä aktiivista kansalaisuutta, demokratiaa ja elinikäistä oppimista lisäävää toimintaa. Hankkeen tavoitteena on hakea uusia tapoja tehdä kirjastojen musiikkityötä kuntalaisille houkuttelevaksi, sekä mahdollisesti myös laajentaa palveluvalikoimaa ja poikkihallinnollista yhteistyötä ottamalla mukaan musiikkikasvatuksen ammattilaisia ja opiskelijoita. Esimerkkejä mahdollisista toimintatavoista: kirjavinkkausten ja satutuntien elävöittäminen musiikin avulla, levyvalikoiman esittely ”livenä”, kirjaston ulkopuolelle suuntautuvat musiikkikasvatustuokiot, yleisöluennot. Kohteina Oulun kirjastopalveluiden pisteet, pop-up-tapahtumat, Limingan kunnankirjasto.

Tavoitteen seurannan mittarit:

Tavoitetut ryhmät, tapahtumien ja osallistujien määrä, musiikkikasvatuksen opiskelijoiden opintopisteet

Kuvaus:

Esimerkkejä mahdollisista toimintatavoista: kirjavinkkausten ja satutuntien elävöittäminen musiikin avulla, levyvalikoiman esittely ”livenä”, kirjaston ulkopuolelle suuntautuvat musiikkikasvatustuokiot, yleisöluennot. Kohteina Oulun kirjastopalveluiden pisteet, pop-up-tapahtumat, Limingan kunnankirjasto.

Anomuksen rahoitus:

Haettava avustus yhteensä: €20 875

Oma rahoitus yhteensä: €5 475

Yleisten kirjastojen hankerekisteri 2018. Musiikin hyvinvointivaikutukset kirjastopalveluissa. Viitattu 13.12.2018. <http://hankkeet.kirjastot.fi/hanke/musiikin-hyvinvointivaikutukset-kirjastopalveluissa>.

Musiikilliset satutunnit lähikirjastoissa *	8
Laulutuokiot palvelutaloissa	7
Kirjastoautokeikat (2-3 tuokiota per kerta)	4
Tapahtumapäivät	1+1 **
Peruuntuneet	2
Kävijöitä kaikissa tuokioissa yhteensä	813

* Kahteen tuokioon ei tullut yleisöä tiedotus- ym. ongelmien takia

** 01.12.2018 tapahtumat sekä Oulussa, että Limingassa

KOKO MAA

K = kokoelmat L = lainaus

	2007	2008	2009	2010	2011
K: nuotit	852 168	867 907	878 047	880 993	883 947
L: nuotit	1 376 382	1 402 954	1 393 980	1 328 971	1 313 478
K: äänitteet	2 075 848	2 138 532	2 201 408	2 262 080	2 313 261
L: äänitteet	8 731 886	8 197 371	7 760 241	6 768 896	6 247 071

2012	2013	2014	2015	2016	2017
878038	872 452	856 019	841 325	829 105	822 653
1264949	1 213 734	1 169 566	1 160 272	1 154 076	1 121 682
2343772	2 335 072	2 335 301	2 314 677	2 257 811	2 201 863
5529611	4 962 309	4 390 569	3 899 893	3 374 740	2 957 273

OULU *

K = kokoelma L = lainaus

	2007	2008	2009	2010	2011
K: nuotit	21 251	21 710	22 272	22 500	22 562
L: nuotit	57 635	61 228	60 976	58 318	57 930
K: äänitteet	82 641	84 870	86 926	88 460	88 252
L: äänitteet	453 383	419 488	387 482	297 355	277 986

2012	2013	2014	2015	2016	2017
27 703	27 388	26 530	26 527	26 341	26 316
67 679	66 818	62 543	58 950	56 241	58 346
103 987	101 203	98 779	95 195	93 039	89 746
269 288	242 243	205 549	167 110	134 004	125 183

* 2012 Haukiputaan, Kiimingin, Oulunsalon ja Yli-lin kirjastot liittyivät Oulun kirjastoverkkoon

Kirjastot.fi 2018. Suomen yleisten kirjastojen tilastot. Viitattu 28.10.2018. <http://tilastot.kirjastot.fi>.

RATI RITI RALLA – HYVINVOINTIA MUSIIKISTA

Paikka: Oulun pääkirjasto, Pakkalan sali ja tapahtumatalo Laituri

Ohjelma

9.30 *Soiva aamukahvi Laiturilla*

10.00 Tervetuloa

10.15-11 Musiikin hyvinvointivaikutukset: Katja Sutela, Oulun yliopisto

Tauko

11.15-12 Musiikillinen tuokio lapsille -opetushetki Laiturilla: Leena Poikela, Oulun yliopisto

12-13 *Lounas (omakustanteinen)*

13-13.45 Musiikkivinkkausta koululaisille / Musiikkivinkkausta viidesluokkalaisille Metsossa: Ilona Heinonen, Tampereen kaupunginkirjasto

Tauko

14-14.45 Musiikki muistisairaiden kanssa: Maaret Meriläinen, Oulun Seudun Muistiyhdistys

15.00 Tilaisuus päättyy