

”Niin rupee silmä kirkastuu”

-Musiikillista vapaaehtoistoimintaa tekevien tuen tarve ja jaksaminen Eläkeliiton Sävel soikoon-hankkeessa



Talonpoika, Pauliina

Laurea ammattikorkeakoulu
Laurea Tikkurila

”NIIN RUPEE SILMÄ KIRKASTUU”
MUSIIKILLISTA VAPAAEHTOISTOIMINTAA TEKEVIEN
TUEN TARVE JA JAKSAMINEN ELÄKELIITON SÄVEL
SOIKOON-HANKKEESSA

Pauliina Talonpoika
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
lokakuu 2010

Pauliina Talonpoika

”Niin rupee silmä kirkastuu” Musiikillista vapaaehtoistoimintaa tekevien tuen tarve ja jaksaminen Eläkeliiton Sävel soikoon- hankkeessa

Vuosi 2010

Sivumäärä 40

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Sävel soikoon-hankkeen vapaaehtoisten jaksamista ja tuen tarvetta. Tutkimushaastattelun kautta oli tarkoitus nostaa esiin kehittämisehdotuksia Eläkeliiton käyttöön.

Opinnäytetyö liittyy Sävel soikoon- hankkeeseen. Hankkeessa päätavoitteena on luoda vapaaehtoistoiminnalle uusi toimintamalli, jossa voidaan hyödyntää musiikin ja erityisesti laulun mahdollisuuksia. Hankkeen tarkoituksena on viedä musiikillista vapaaehtoistoimintaa palvelutaloihin, sairaaloihin, vanhainkoteihin ja koteihin kohderyhmänä dementoituneet, masentuneet, yksinäiset ja liikuntarajoitteiset ihmiset. Hanke on käynnistynyt vuonna 2009 ja tulee jatkumaan vuoteen 2011. Hankkeen vapaaehtoiset ovat yli 50-vuotiaita, pääasiassa eläkeläisiä.

Tutkimus on laadullinen. Tietoa kerättiin vapaaehtoisten jaksamisesta ja tuen tarpeesta puhelinhaastattelujen kautta. Puhelinhaastattelut olivat välttämättömiä, koska vapaaehtoiset valitaan kursseille valtakunnallisesti ympäri Suomen. Tutkimushaastatteluun osallistuvat vapaaehtoiset olivat maaliskuussa 2010 Sävel soikoon- peruskurssilla, jossa kävin kertomassa opinnäytetyöstäni ja tutustumassa kurssilaisiin. Haastattelut toteutuivat kesäkuussa 2010. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään vapaaehtoistoimintaa, tuodaan esille musiikin merkitystä ja vaikutuksia ihmisen elämänkaareissa sekä tarkastellaan sosiaalista pääomaa terminä.

Tutkimustulokset osoittavat, että vapaaehtoistoimintaa tukee yhdistystoiminta, oman elämän tasapaino ja perhesuhteet. Myös erilaiset kurssi- ja koulutustoiminnot koettiin jaksamista tukevinä toimintoina. Laitoksiin kohdistuvassa vapaaehtoistoiminnassa korostuu myös yhteistyö hoitohenkilökunnan kanssa. Hoitohenkilökunnan ohjaus nousi yhtenä kehittämisehdotuksena esiin haastattelujen kautta.

Asiasanat: vapaaehtoinen, vapaaehtoisen jaksaminen, musiikki

Pauliina Talonpoika

“So start to brighten eyes” Musical performing voluntary activities and the need for support and strength in Eläkeliitto (Retirement Associations) Sävel Soikoon -project

Year 2010 Pages 40

The purpose of this thesis was to determine coping and need for support for Sävel soikoon -projects volunteers. The study of the interview was intended to give suggestions to improve the use of this project to Eläkeliitto (Retirement Association).

This thesis relates to the Sävel soikoon -project. The project´s main objective is to create a new approach to voluntary activities, which can be used in music and especially singing opportunities. The project aims to bring the musical activities of voluntary workers to service houses, hospitals, retirement houses and homes targeted for those suffering from dementia, depression, loneliness and people with reduced mobility. The project was launched in 2009 and will continue until 2011. Project volunteers are mostly over 50 year olds, mainly retirees.

This thesis is a qualitative study. Data on voluntary workers´ coping and need for support was collected through telephone interviews. Telephone interviews were necessary because the volunteers are selected for the courses nationwide throughout Finland. The study´s volunteers were attending in March 2010 in the Sävel soikoon -basic course, where I introduced my thesis, and visited the course. Interviews were carried out in June 2010. In the theoretical part of the study, the concept of voluntary work is explained, the importance of music and its effects on the human life cycle are highlighted and social capital examined as a term.

The results show that voluntary activity is supported by the voluntary sector association, the self-life balance and family relations. Also different courses and training activities were considered supportive for coping. Voluntary work with institutions also highlights the need for cooperation with the nursing staff. Guidance of the nursing staff emerged as single development target through many interviews.

Keywords: voluntary, voluntary coping, music

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 SÄVEL SOIKOON -HANKE	6
2.1 Eläkeliitto.....	7
2.2 Yhteistyökumppanit hankkeessa	10
2.3 Hankkeen tulevaisuus.....	11
2.4 Tutkimuskysymys	12
3 VAPAAEHTOISTOIMINTA.....	13
3.1 Vapaaehtoistoiminnan määrittelyä.....	13
3.2 Vapaaehtoinen laitoksissa	15
3.3 Vapaaehtoisten jaksaminen ja tuki	16
4 SOSIAALINEN PÄÄOMA	17
5 MUSIIKKIA ERI ELÄMÄN VAIHEISSA.....	19
5.1 Musiikin vaikutuksia	20
5.2 Psykkiset vaikutukset.....	20
5.3 Fyysiset vaikutukset	21
5.4 Sosiaaliset vaikutukset	21
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	21
7 TULOKSET	24
7.1 Kurssin anti	24
7.2 Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan	25
7.3 Musiikki vapaaehtoistoiminnassa	27
8 YHTEENVETO	29
9 KEHITTÄMISEHDOTUKSET ELÄKELIITOLLE	31
10 POHDINTA.....	32
LÄHTEET	35
LIITTEET	38
Liite 1 Sävel soikoon- kurssin ohjelma	38
Liite 2 Eläkeliiton tavoitteet 2009-2012	40

1 JOHDANTO

Tein opinnäytetyöni Eläkeliiton Sävel soikoon-hankkeen parissa. Opinnäytetyössäni keskityin vapaaehtoisten jaksamiseen ja tukemiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkimushaastattelujen kautta löytää kehittämissuhteita Sävel soikoon-hankkeen vapaaehtoisten jaksamisen tukemiseksi. Eläkeliiton tavoitteena on hyödyntää opinnäytetöitä hankkeen ulkoisessa arvioinnissa ja tammikuussa 2011 ilmestyvässä Sävel soikoon-oppaassa sekä hankkeen loppuraportissa.

Sävel soikoon-hankkeen tavoitteena on vapaaehtoistyön ja musiikin yhdistäminen sekä avo- ja laitoshoidon kuntouttavan ja ennaltaehkäisevän toiminnan aktivoiminen. Hankkeessa luodaan toiminta- ja koulutusmalli, joka antaa välineitä musiikin hyödyntämiseen vapaaehtoistoiminnassa, tukee vapaaehtoisten toimintaa ja kohottaa toiminnan laatua. Osaltaan myös koulutuksen tarkoituksena on turvata toimijoiden jaksamista. (Ikonen & Rannikko 2010,10.)

Oman näkemykseni mukaan vapaaehtoistoiminta on tänä päivänä aktiivista ja organisoitua. Organisaatiot, kuten liitot ja järjestöt, tuovat vapaaehtoisille tukea ja koulutusta, joka auttaa jaksamaan. Tuki voi olla työnohjauksellista neuvontaa tai kurssimuotoista koulutusta, joka usein keskittyy johonkin tiettyyn aihepiiriin. Vapaaehtoinen saa tukea tekemälleen toiminnalle ja jaksaa jatkossakin olla mukana toiminnassa.

Eläkeliitossa vapaaehtoistyö on sosiaalisen palvelutoiminnan laajin muoto. Erityiset hankkeet tuovat lisää koulutusta ja mahdollisuuksia vapaaehtoisille. Eläkeliiton aikaisempina hankkeina voi mainita muun muassa Arjen Ankkurit-hankkeen, joka antoi eväitä vapaaehtoistyöntekijöille omaishoitajaperheen tukemiseksi. (Eläkeliitto 2010.)

Musiikki vaikuttaa ihmisiin myönteisesti. Omassa työssäni dementia-ryhmäkodissa olen havainnut kuinka muistamatonkin ihminen voi laulaa tuttuja kappaleita vaikka kommunikointi sanallisesti muuten voi olla vaikeaa. Haasteellisten hoitotilanteiden onnistumiseksi saatan itse käyttää pientä hyräilyä tai laulamista asiakkaan rauhoittamiseen. Usein myös huomaan työssäni, että ihminen tapaillee rytmiä esimerkiksi taputtamalla, vaikkei enää osaisi tai pystyisi laulamaan mukana. Musiikki voi myös tuoda tunteita esiin ja usein musiikki toimii hyvin muisteluhetken aloitukseksi. Joku kappale voi tuoda mieleen esimerkiksi omat häät tai jonkun muun itselle tärkeän tapahtuman, jolloin on mahdollisuus palata muistoissa niihin hetkiin ja tunnelmiin, jotka musiikki herättää. Risto Jukkola (2003,173) sanoo artikkelissaan että musiikilla voidaan tuottaa iloa ja mielihyvää sekä myös rikastuttaa elämää. Musiikkia on helppo myös soveltaa erilaisia käyttötarkoituksia varten.

Oma näkemykseni nopeasti ikääntyvästä Suomesta on, että tarvitaan uudenlaista toimintakulttuuria ja uusia toimintamalleja, jotka mahdollistavat enemmän verkostoitumista ja eri

sektorien tekemää yhteistyötä. Julkinen sektori ei pysty tarjoamaan riittävästi sosiaalisia palveluja ammattihenkilöstön turvin, vaan tarvitaan enenevässä määrin myös kolmannen sektorin palveluja, johon vapaaehtoistyö kuuluu. Verkostoituminen yli ammatillisten rajojen on vahvasti nykyajan suuntaus, joka palvelee ennen kaikkea asiakkaan tarpeita. Väestö ikääntyy nopeasti ja tulee näkymään kasvavana palvelujen kysyntänä, avun tarpeen kasvuna ja riittävän ammattihenkilöstön saamisen vaikeutena tulevaisuudessa sosiaali- ja terveysalalla.

Sosiaalisen vuorovaikutuksen ja ihmisen kokonaisvaltaisen huomioimisen takaamiseksi vapaaehtoistyössä tehdään arvokasta työtä. Eläkeikäiset vapaaehtoiset ovat avainasemassa auttamisen suhteen, koska heillä on aikaa ja oikein tuettuna myös halua tehdä vapaaehtoistyötä. Musiikillisesta vapaaehtoistoiminnasta on molemminpuolista hyötyä. Auttaja saa iloa ja hyvän mielen, kun taas laitoksessa tai yksin asuva vanhus saa mahdollisuuden elää virikkeellisempää arkea ja kokea elämyksiä fyysisistä rajoituksista huolimatta.

2 SÄVEL SOIKOON -HANKE

Eläkeliitto on yhteistyössä Vanhustyönkeskusliiton ja Miina Sillanpää-säätiön kanssa aloittanut vuonna 2009 hankkeen Sävel soikoon, jonka päätavoitteena on luoda uusi toimintamalli vapaaehtoistoiminnalle, jossa voidaan hyödyntää musiikin ja erityisesti laulun mahdollisuuksia. Hanke on käynnistynyt vuonna 2009 ja tulee jatkumaan vuoteen 2011. Rahoittajana toimii Raha-automaattiyhdistys. Sävel soikoon-hankkeen vapaaehtoiset ovat yli 50-vuotiaita, pääasiassa eläkeikäisiä. (Eläkeliitto 2010.)

Projektilla tuetaan ikääntyneiden vapaaehtoistoimijoiden työtä ja luodaan uusi toimintamalli, joka tukee jaksamista, antaa lisävalmiuksia sekä kohottaa vapaaehtoistoiminnan laatua. Uusi toimintamuoto kehittää vapaaehtoistyötä laadullisesti ja houkuttelee uusia henkilöitä mukaan toimintaan. Sävel soikoon- hanke kouluttaa vapaaehtoistyöntekijöitä hyödyntämään musiikkia osana kuntouttavaa ja ennaltaehkäisevää vapaaehtoistyötä. Tavoitteena hankkeella on myös käytännön tiedon tuottaminen musiikin vaikutuksista ikäihmisten hyvinvointiin. (Eläkeliitto 2010.)

Koulutus Sävel soikoon- hankkeessa saadaan kursseilla, joihin kuuluu perustason kurssin lisäksi syventävä työpöytäkursseilla. Vapaaehtoiset tulevat kursseille ympäri Suomea. Hakuvaiheessa tiedustellaan hakijoiden toimintaa vapaaehtoistyössä, kiinnostusta musiikkia kohtaan sekä perusteita ja odotuksia kurssille osallistumisesta. Myös aikaisemmat vapaaehtoistyön koulutukset kartoitetaan. Kurssilaisten valinnoissa painotetaan myös alueellista tasa- puolisuutta. Näin kurssilta saatu tieto leviää mahdollisimman tasapuolisesti yhdistysten käyttöön ympäri Suomen. (Ikonen & Rannikko 2010, 16.)

Peruskurssi on neljän vuorokauden mittainen ja pääsääntöisesti ne järjestetään Perniön Lehmirannassa, Eläkeliiton omassa lomakeskuksessa. Peruskurssilla on eri luennoitsijoita ja toiminnallista musiikkipitoista ohjelmaa, jonka tarkoituksena on innostaa kurssilaisia hyödyntämään soitto- ja laulutaitoja sekä oppia yhdessä laulettavaa ohjelmistoa. (Kts.Liite 1)

Kurssilla saadaan vinkkejä äänenkäyttöön ja lauluun, liikunnan ja musiikin yhdistämiseen sekä uusia virikkeitä yhdistyksen vapaaehtoistoimintaan. Koulutusten tärkein tavoite on antaa lisävalmiuksia ja uusia toimintaideoita musiikin käyttämiseen osana vapaaehtoistyötä. (Ikonen & Rannikko. 2010, 10.)

Perus- ja jatkokurssien lisäksi on järjestetty myös alueellisia koulutuksia eri puolilla Suomea. Alueellinen koulutus on yhden päivän mittainen ja sillä on pyritty tiedottamaan vapaaehtoistoiminnan periaatteista sekä musiikin vaikutuksista ja käyttömahdollisuuksista tietoisuuden tavoittamiseksi. (Ikonen & Rannikko 2010,17.)

Peruskurssin jälkeen on tarkoitus, että vapaaehtoiset lähtevät toteuttamaan opittuja taitojaan omalla vapaaehtoistyön kentällään. Erityisesti kohderyhmänä ovat muistihäiriöiset, liikuntarajoitteiset ja yksinäiset/masentuneet. Heille pyritään laulun, musiikin kuuntelun ja soittamisen kautta tarjoamaan väyliä tunteiden ilmaisuun ja kokemusten jakamiseen. Yleisimpinä vapaaehtoistoiminnan muotoina ovat olleet laitosvierailut sairaalaan ja palvelutaloihin sekä kotikäynnit. (Ikonen & Rannikko 2010, 20.)

Peruskurssin jälkeen kurssilaiset voivat hakea kolmen päivän jatkokurssille, jossa syvennetään aikaisemmin opittua ja saadaan työnohjauksellista tukea vapaaehtoistyössä jaksamiseen (Eläkeliitto 2010). Valtakunnallisiin ja alueellisiin koulutuksiin osallistui vuonna 2009 yhteensä 265 henkilöä. Koulutuksista viisi oli valtakunnallista ja neljä oli aluekoulutusta. Vuoden 2010 koulutuksiin tulee osallistumaan suunnitelmien mukaan 366 osallistujaa. (Ikonen & Rannikko 2010, 14.)

Vuoden 2010 alussa aloitettiin kirjoittamaan Sävel soikoon opasta, joka tarjoaa vapaaehtoisille virikkeitä ja ideoita ikäihmisten aktivointiin musiikin avulla. Opas antaa valmiuksia ja rohkaisee vapaaehtoistyöntekijöitä oman musiikkiryhmän perustamiseen. Oppaassa käydään läpi vapaaehtois- ja kerhotoiminnan periaatteet ja annetaan neuvoja ryhmätoimintaa varten. Oppaaseen tulee vapaaehtoisten kokemuksia ja se pyritään pitämään mahdollisimman käytännönläheisenä. Opas ohjaa myös erityisryhmien kuten dementoituneiden ja liikuntarajoitteisten huomioimiseen. Oppaan liitteeksi tulee cd-levy ”JakkaraJamit”, joka sisältää kuusi istumatanssia. Osa kappaleista on kansanlauluja, joita voi laulaa tanssin ohella. Muutaman kappaleen on säveltänyt hankkeen projektisihteeri. Hankkeen kouluttaja Jennie Lillanit laatii kappaleisiin liitettävät koreografiat yhdessä projektisihteerin kanssa. (Ikonen & Rannikko 2010, 27.)

2.1 Eläkeliitto

Eläkeliitto on Suomen suurin eläkeläisjärjestö, jolla on yli 124 000 jäsentä. Järjestö valvoo ikäihmisten etuja sekä tarjoaa palveluja ja yhdessäolon mahdollisuuksia. Eläkeliitto on toiminut jo 40 vuoden ajan. Vuosi 2010 on Eläkeliiton juhlavuosi, jota juhlietaan Kiitos-teemalla. Eläkeliitto toimii ympäri Suomen 20 piirin ja 403 paikallisyhdistyksen voimin.

Piirit toimivat yhdyssiteenä yhdistysten ja liiton välillä. Piirit tiedottavat, kouluttavat ja ohjaavat jäsenyhdistyksiään. Ne järjestävät myös monenlaista toimintaa alueellaan. Piirit vastaavat myös alueensa toiminnan kehittämisestä. *Yhdistyksissä* järjestetään paljon luentoja, opintokerhoja, harrastustoimintaa, vapaaehtoistyötä sekä tehdään yhdessä matkoja niin kotimaahan kuin ulkomaillekin. Myös hengellinen toiminta on monien yhdistysten arjessa mukana.

Liitto tukee yhdistysten toimintaa järjestämällä koulutusta, toimittamalla materiaalia yhdistysten käyttöön, antamalla ohjausta ja neuvontaa sekä osallistumalla mahdollisuuksien mukaan yhdistysten tapahtumiin. (Eläkeliitto 2010.)

Eläkeliiton keskusjärjestön toiminta on jaettu sosiaaliseen palvelutoimintaan sekä järjestötoimintaan. Järjestötoiminta sisältää muun muassa terveystoimintaan, järjestötoimintaan ja kulttuuriin liittyvää koulutusta ja toiminnan organisointia. Sosiaalinen palvelutoiminta sisältää vapaaehtoistoiminnan, elämäntilanteisiin liittyvät sopeutumisvalmennukset, projekti- ja kehittämistoiminnan sekä sosiaalisen lomatoiminnan. (Eläkeliitto 2010.)

Palvelutoiminnan laajin muoto on vapaaehtoistoiminta. Se on monimuotoista ihmisten auttamista ja tukemista. Siihen voi osallistua muun muassa vieraillemalla iäkkään naapurin luona, omaishoitoperheissä tai käymällä laitoksissa. Vapaaehtoistoiminta tuo onnistuessaan hyvän mielen sekä autettavalle että auttajalle. Eläkeliiton vapaaehtoiset täyttävät vapaaehtoistyönkorttia, joka tekee osaltaan näkyväksi vapaaehtoistyön määrän sekä vapaaehtoiselle itselleen että yhteiskunnalle tilastojen muodossa. Vapaaehtoistyönkortti voi toimia myös todisteena, jos on tarvetta vapaaehtoistyön vakuutukselle. Palautettujen ja tilastoon merkittyjen vapaaehtoistyön tunneilla on merkitystä, kun suunnitellaan koulutuksia ja haetaan rahoitusta hankkeille. (Eläkeliitto 2010.)

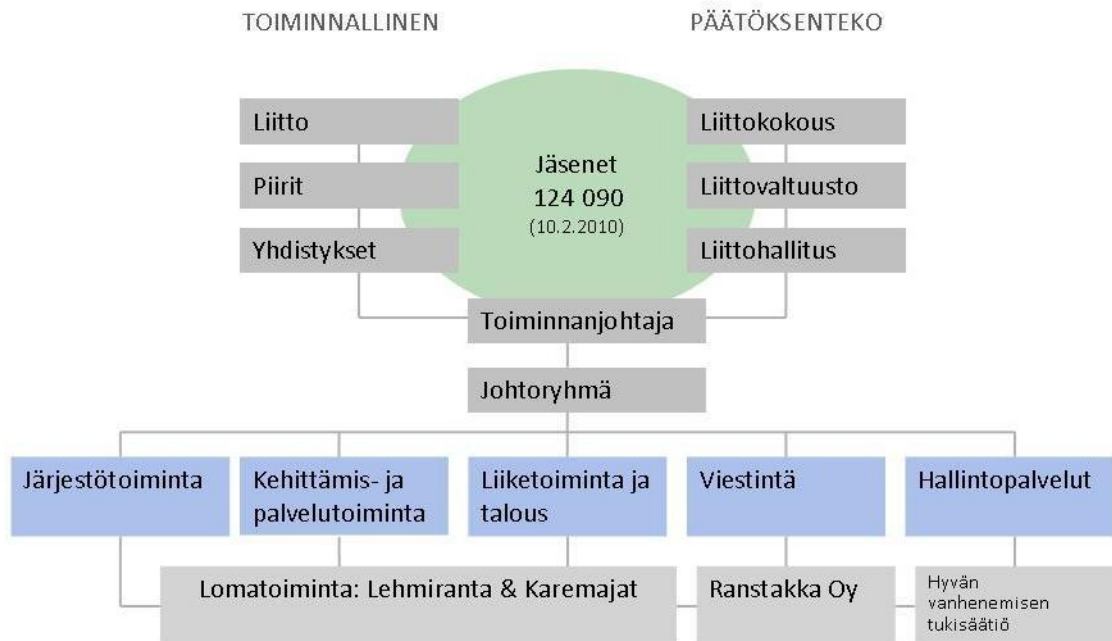
Vapaaehtoisille ja tukihenkilöille järjestetään teema- ja peruskoulutuksia. Ne ovat kaikille avoimia ja sopivat yksittäisille ihmisille, oman yhteisön jäsenille, muissa kansalaisjärjestöissä toimiville sekä ikääntyvien kanssa työskenteleville. Sopeutumisvalmennuskurssit ja tukihenkilötoiminta on suunnattu leskeksi jääneille ja yli 50-vuotiaille avo- tai avioeron kokeneille. (Eläkeliitto 2010.)

Eläkeliiton rekisterin mukaan vapaaehtoistyössä oli vuonna 2007 9949 henkilöä, vapaaehtoisten määrä on koko ajan kasvanut ja vuoden 2009 tilastojen mukaan heitä on 11799. (Eläkeliitto 2010.)

Eläkeliitolla on oma jäsenlehti, EL-sanomat, joka julkaistaan kuusi kertaa vuodessa.

Muista julkaisuista kannattaa mainita vuonna 2008 valmistunut Auttamisen iloa- palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas, josta löytyy perustiedon ohella arkiviisaita vastauksia kysymyksiin, jotka ovat nousseet esille vapaaehtoisten erilaisissa tilanteissa tai koulutuksissa. (Eläkeliitto 2010.)

Eläkeliiton organisaatio



Kaavio 1: Eläkeliiton organisaatiokaavio.

Eläkeliiton organisaatiokaaviossa keskeisenä ovat jäsenet, joille toiminnallista tukea antavat liitto, piirit ja yhdistykset. Järjestön päätöksenteko tapahtuu liittokokousten, -valtuuston ja hallituksen kautta. Liittovaltuustoon kuuluu 72 jäsentä. Toiminnanjohtaja johtaa järjestöorganisaatiota ja keskustoimiston henkilökuntaa, johon kuuluu 17 ihmistä.

Sävel soikoon- hanke on osa kehittämis- ja palvelutoimintaa. Kehittämis- ja palvelutoiminnassa työskentelee kehittämisjohtajan ja suunnittelijan lisäksi projektisuunnittelijoita, jotka ovat mukana erilaisissa hankkeissa. Lomakeskusten Lehmiraanta ja Karemajojen henkilökunta työskentelee Ranstakka Oy:n alaisuudessa. Hallintopalveluiden alaisuudessa on Hyvän vanhenemisen tukisäätiö joka ottaa vastaan testamentti- ja muita lahjoituksia. Tukisäätiöllä on erilaisia maakunnallisia rahastoja. Saaduilla lahjoituksilla turvataan rahan käyttö oman alueen ikäihmisten hyväksi. (Eläkeliitto 2010.)

Eläkeliiton toimintaa ohjaavat seuraavat arvot: inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, tasa-arvo, yhteisvastuu, vuorovaikutus (Eläkeliitto 2010.) Toiminnan jatkuva kehittäminen on liiton toiminnan tärkeä osa. Erilaisten hankkeiden avulla etsitään uusia järjestölle sopivia toimintamuotoja, jotka palvelevat ikäihmisten tarpeita. Näissä painottuvat itsenäisen selviytymisen tukeminen, vaikeissa elämäntilanteissa olevien tukeminen ja vapaaehtoistyö (Ikonen & Rannikko 2010, 6.)

2.2 Yhteistyökumppanit hankkeessa

Yhteistyökumppaneiden, Miina Sillanpään säätiön ja Vanhustyön keskusliiton, meneillään olevat ikäihmisten hyvinvointiin, musiikkiin ja lauluun suuntaavat hankkeet tukevat Sävel soikoon- hankkeen toimintaa. Samalla ne edesauttavat hankkeista kertyneiden tietojen jakamista sekä koulutus- ja toimintamallien juurruttamista ja levittämistä. Hankkeiden edustajat tapaavat säännöllisesti Sävel soikoon- hankkeen asiantuntijaryhmässä, johon kuuluu kouluttajien ja Eläkeliiton henkilökunnan ohella vapaaehtoisia ja yhteistyökumppaneiden edustajia. (Ikonen & Rannikko 2010, 10-14.)

Muina yhteistyökumppaneina hankkeiden lisäksi voi mainita Helsingin yliopiston sekä Laurea- ja Metropolia ammattikorkeakoulut, joiden kanssa tehdään opinnäyteyhteistyötä. Opinnäyteytöt ovat osa hankkeen ulkoista arviointia ja selvittävät hankkeen tuloksia ja toimintaa. Ensimmäiset opinnäytetyöt valmistuvat vuoden 2010 loppupuolella. (Ikonen & Rannikko 2010, 13.)

Vanhustyönkeskusliiton *Mielen Muutos-hankkeen* (2007-2010) yleisinä tavoitteina on edistää ikäihmisten psyykkistä hyvinvointia eri toiminta- ja terapiamuotojen, kuten musiikin avulla ja pyrkiä löytämään keinoja ikäihmisten mielenterveysongelmien ehkäisyyn ja hoitoon. Hankkeessa painotetaan henkisen hyvinvoinnin, elämänlaadun ja voimavarojen kartuttamista. Hankkeen yhtenä tavoitteena on myös järkevöittää palvelujen käyttöä, edistää ammatillisen työn mielekkyyttä ja säädellä yhteiskunnan kustannuksia. Lisäksi hankkeessa tarkastellaan ikäihmisten mielenterveyteen liittyviä julkisia käsityksiä sekä selvitetään iäkkäisiin kohdistuvia mielenterveyspoliittisia tavoitteita ja niiden suhdetta käytössä oleviin palveluihin. (Vanhustyönkeskusliitto 2010.)

Hanke koostuu kolmesta eri osahankkeesta; masennuksesta kärsivien ikäihmisten räätälöity psykososiaalinen tukeminen, käytösoireista kärsivien muistisairaiden ihmisten laaja-alainen tukeminen ja ikäihmisten mielenterveyttä koskevat julkiset käsitykset, tavoitteet ja käytännöt. (Vanhustyönkeskusliitto 2010.)

Joulukuussa 2009 on julkaistu oikeustieteen opiskelija Maiju Malkamäen raportti Kulttuuritoiminnan edistäminen hoitolaitoksissa, jossa selvitetään oikeuksia ja määräyksiä, joilla on oikeudellista merkitystä hoitolaitoksissa asuvien arjessa. Raportin päämääränä on ollut selvittää onko kulttuuritoiminnan viemiselle hoitolaitoksiin lainsäädöksellisiä esteitä. Ensimmäinen hankkeen osaraportti Ikäihmisen mielenterveys: Julkiset käsitykset, tavoitteet ja käytännöt, on ilmestynyt maaliskuussa 2010.

Tutkimukseen kohdistuvassa tiedotteessa tutkijat Pietilä ja Saarenheimo kertovat että tutkimus selvittää miten ikäihmisten mielenterveysongelmat nousevat esiin mielenterveyspoliittisessa keskustelussa ja sanomalehtikirjoituksissa sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten käsityksissä. (Vanhustyönkeskusliitto 2010.)

Miina Sillanpään säätiön *Muistaakseni laulan -projektin* (2009-2011) päämäärä on kehittää valtakunnallisesti levitettävä, helposti käytettävissä oleva valmennusmalli, joka musiikin avulla tukee muistisairaiden henkilöiden toimintakykyä sekä heidän lähiverkostonsa toimintaa. Kohderyhmänä ovat lievästi tai keskivaikeasti muistisairaant. (Miina Sillanpään säätiö 2010.)

Hankkeen päätavoite on ohjata omaisia ja lähiverkostoa (vapaaehtoiset, hoitajat) käyttämään musiikkipohjaisia hoito- ja kuntoutusohjelmia, joilla on vaikutusta sairastuneen uuden oppimiseen, elämänlaatuun ja muistiin. Hankkeeseen liittyvässä tutkimuksessa selvitetään laulu- ja elämänkaari-musiikkivalmennuksen vaikuttavuutta muistisairaant kognitiiviseen toimintakykyyn, mielialaan ja elämänlaatuun. Tutkimukseen vuonna 2009 osallistui kaikkiaan 90 lievästi tai keskivaikeasti muistisairasta. Heistä 30 osallistui Lauluvalmennukseen, 30 Elämänkaarimusiikkivalmennukseen ja 30 kuului kontrolliryhmään. Tutkimukseen osallistuvat ovat joko kotona asuvia, lyhytaikaisessa hoidossa käyviä tai laitoshoidon asiakkaita. (Miina Sillanpään säätiö 2010.)

Lisäksi tutkitaan valmennuksen vaikutusta omaisen psyykkiseen hyvinvointiin sekä hoitajan työ hyvinvointiin. Hankkeessa kehitetään myös hoitolaulumenetelmää, jota käytetään yhtenä lääkkeettömän hoidon vaihtoehtona hoitotilanteissa. Yhteistyöhankkeista saatu tieto siirretty soveltaen vapaaehtoistoimijoiden ja vertaistoimijoiden käyttöön koulutuksissa. Vapaaehtoisille tarkoitettu valmennusopas tehdään yhteistyössä Eläkeliiton Sävel soikoon-hankkeen kanssa. Hankkeen tutkimusraportti, opaskirja ja lauluviikko ja siihen liittyvä cd-levy julkaistaan vuonna 2011. (Miina Sillanpään säätiö 2010.)

2.3 Hankkeen tulevaisuus

Sävel soikoon- hankkeen opas ja musiikkiliikunta-cd julkaistaan vuoden 2011 alussa. Hankkeessa syntyvien koulutus- ja toimintamallien opetussisältöjen ja toiminta- kokonaisuuksien on tarkoitus levitä vapaaehtoistyön kentälle ja juurtua osaksi toimintaa. Olennainen tavoite on myös tuottaa käytännön tietoa musiikin vaikutuksista ikäihmisten hyvinvointiin. Hankkeessa tullaan panostamaan myös verkostoitumiseen ja musiikin myönteisten vaikutusten ja helpon sovellettavuuden korostamiseen. (Ikonen & Rannikko 2010, 31.)

Toiminta- ja yhteistyömahdollisuuksien kartoittaminen vapaaehtoisten sekä kuntien ja kaupunkien kanssa alueellisten pilottikoulutusten myötä kuuluu vuoden 2011 suunnitelmiin. (Ikonen & Rannikko 2010, 31.)

Vuoden 2011 lopulla järjestetään loppuseminaari, johon kutsutaan eri tahojen päättäjiä ja toimijoita jotka voivat omalta osaltaan vaikuttaa musiikin käyttöön hoito- ja hoivalaitoksissa. Seminaarissa esitellään hankkeen saavutuksia ja tutkimustuloksia. (Ikonen & Rannikko 2010, 31.)

2.4 Tutkimuskysymys

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Sävel soikoon -kurssin käyneiltä vapaaehtoisilta jaksamista ja tuen tarvetta, ja antaa tuloksista nousevia kehittämissuhteita Eläkeliiton Sävel soikoon-hankkeen käyttöön. Tutkimusta ohjaavana kysymyksenä oli Sävel soikoon- kurssin merkitys kurssilaisten tekemään vapaaehtoistoimintaan.

Haastattelun kysymykset syntyivät yhteistyössä Eläkeliiton projektisuunnittelija Riina Liljan sekä ohjaavan opettajan kanssa. Kysymysten muotoilussa pyrittiin ottamaan huomioon tutkimuksen tavoite eli vapaaehtoistoiminnassa jaksaminen ja tuen tarve.

Haastattelukysymykset:

VAPAAEHTOISTYÖHÖN OSALLISTUMINEN

- Millaista vapaaehtoistyötä olet tehnyt?
- Onko Sävel soikoon- kurssin jälkeen tapahtunut muutosta toiminnassa?
- Oletko päässyt hyödyntämään kurssin oppeja/musiikkia toiminnassa?
- Miten hoidat omaa jaksamista?

MUSIIKIN MERKITYS VAPAAEHTOISTOIMINNALLE

- Mitä lisäarvoa musiikki antaa vapaaehtoistoimintaan?
- Millaisena koet Sävel soikoon kurssin sisällön/opetuksen vapaaehtoistoiminnan ja oman jaksamisen kannalta? (Miten hyvin tukee toimintaa ja omaa jaksamista?)

VAPAAEHTOISEN TUKI

- Mitä kurssilta toivotaan/kaivataan, jotta se tukisi mahdollisimman hyvin vapaaehtoisena toimimista? Millaista tukea kaivataan kurssin jälkeen?
- Miten Eläkeliiton nykyisen toiminnan (esim. koulutukset, vapaaehtoisten vakuutus, vapaaehtoistoiminnankortti) koetaan tukevan vapaaehtoistoimijoitaan?
- Miten oma yhdistys tukee vapaaehtoistoimintaa?
- Mitä kaivataan lisää, mihin ollaan tyytyväisiä?

3 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoinen toiminta perustuu alun perin yhteisöllisyyteen. Historiassa on paljon vapaaehtoisuuden piirteitä täyttäviä toimintoja, kuten talkoot ja esimerkiksi vanhan naapurin hyvinvoinnista välittäminen. Vapaaehtoinen toiminta perustuu ihmisen aitoon haluun auttaa muita ihmisiä. Nykypäivän yhteiskunta vaatii kuitenkin aikaisempaa enemmän koulutusta ja tukea myös vapaaehtoistyössä jaksamiseen.

Usein elämäntilanne tai eläkkeelle jääminen voi olla syynä vapaaehtoistoimintaan liittymiseen (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen, Särkelä 2001, 36). Seuraavissa kappaleissa käsitellään vapaaehtoistoimintaa eri näkökulmista.

3.1 Vapaaehtoistoiminnan määrittelyä

Vapaaehtoisena voi toimia monella eri tavalla. Vapaaehtoistoiminta lähtee omasta halusta auttaa ja tukea toista ihmistä. Vapaaehtoistoiminta perustuu palkattomuuteen mikä on yhteinen piirre kaikille vapaaehtoistyön muodoille. Toiminnasta vapaaehtoinen saa sisältöä ja mielekkyyttä elämään. Tehtyjen tutkimusten perusteella tärkeimpänä motiivina vapaaehtoistyöhön lähtemiselle on halu auttaa (Yeung 1999, 17.)

Kaikki vapaaehtoistoiminta ei ole järjestöön tai yhdistykseen sidottua toimintaa, vaan vapaaehtoistoiminnaksi voidaan mieltää myös toisen auttaminen ja lähimmäisen huomioiminen (Heimonen 2002, 85). Arvot, normit ja kasvatus saattavat ohjata ihmistä toimimaan toisten hyväksi (Yeung 1999, 54).

Sirkkaliisa Heimonen (2002, 84) kuvaa vapaaehtoistoiminnan toteuttavan ihmisen tarpeita kuten yhteenkuuluvuuden tarvetta, itsensä toteuttamista ja toisten auttamista.

Vapaaehtoistoiminnasta puhutaan joissain yhteyksissä kolmantena sektorina, erityisesti silloin kun vapaaehtoistyö kohdistuu lisänä valtion ja kunnan palveluihin, olematta kuitenkaan hyötyä tavoittelevaa toimintaa (Yeung 2002, 12).

Suomessa on puhuttu vapaaehtoistoiminnasta myös osana kansalaisyhteiskuntaa. Kansalaisten vaikutusmahdollisuuksia on lisätty esimerkiksi vuonna 1995 voimaan tulleen kuntalain myötä. Lakimuutoksen ideana on ollut, että valveutunut kansalainen voi olla vaikuttamassa yhteiskunnallisiin päätöksiin. Kansalaisyhteiskunnan edellytyksenä ovat aktiivisesti toimivat kansalaiset, jotka ovat kiinnostuneita vaikuttamaan oman alueensa asioihin. Aktiivinen kansalainen toimii elinolosuhteiden parantamiseksi, tekee aloitteita ja valittaa tehdyistä päätöksistä silloin, kun katsoo niissä olevan epäkohtia. (Keränen, Nissinen, Saarnio, Salminen 2001, 23.)

Usein vapaaehtoistoimintaa on organisoitu jonkun järjestön, liiton tai muun tahon kautta. Etuna organisoidummassa toiminnassa voi olla vapaaehtoistyön vakuutus, joka tarvittaessa korvaa aiheutuvia vahinkoja. Tällainen tapaturma- ja vastuuvakuutus on myös Eläkeliiton palvelevaa vapaaehtoistoimintaa tekevillä. Organisoidussa toiminnassa tuki, koulutus ja tiedottaminen vapaaehtoistoimintaa varten selkiyttävät toimintaa. Järjestöt pitävät myös rekisteriä toiminnan laajuudesta. Järjestö kantaa vastuuta toiminnasta sekä valvoo toiminnan laa-
tua ja itse toimintaa. (Harju ym. 2001, 78.)

Makkosen (2008, 39) mukaan myös aikaisemmalla kansalaisaktiivisuudella on merkitystä eläkeläisenä vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen. Terveudessa ja taloudessa tapahtuneiden merkittävien positiivisten muutosten vuoksi nauttiminen pidemmästä ja aktiivisemmasta eläkeikästä on mahdollista. Fyysinen kunto voi olla eläkeiässä vielä hyvä ja pelkkä yksin oleminen ei tunnu hyvältä. Näin osallistuminen voi tuoda mukanaan esimerkiksi vapaaehtoistyön mahdollisuudet, jota voi toteuttaa itselleen parhaiten sopivalla tavalla.

Yhteiskunnan taloudellinen tilanne on luonut tilanteen, että auttavaa ja palvelevaa vapaaehtoistoimintaa tarvitaan ja käytetään aikaisempaa enemmän, kun julkisen sektorin palvelut eivät enää riitä kattamaan kaikkea avuntarvetta. 90-luvun lama on myötävaikuttanut kansalaistoiminnan vapautumiseen. (Matthies ym. 1996, 71). Esiin on noussut termi hyvinvoinnin sekatalous (welfare mix), jolla pyritään nostamaan vapaaehtoisten, omaisten, säätiöiden, yksityisten yrittäjien ja muiden tahojen panosta julkisen sektorin lisäksi. (Matthien, Kotakari, Nylund 1996, 11-12).

Yeung (1999, 27) on tehnyt tutkimushaastattelun Pelastusarmeijan vapaaehtoisille, jotka olivat mainoskampanjan myötä innostuneet vapaaehtoistoimintaan. Haastattelututkimuksen mukaan vapaaehtoisen ominaisuuksiin kuuluu auttamishalu ja empatia. Muita esiin nousseita hyviä piirteitä ovat hyvä itsetunto, selkeä identiteetti ja käsitys omista voimista.

3.2 Vapaaehtoinen laitoksissa

Sävel soikoon-hankkeen yhtenä tavoitteena on viedä musiikillista vapaaehtoistoimintaa laitoksiin ja yksityiskoteihin (Ikonen & Rannikko 2010, 3). Palvelutalot ja vanhainkodit ovat esimerkkejä paikoista, joihin vapaaehtoiset voivat hyvin suunnata kurssilla opittuja taitojaan. Sirkkaliisa Heimosen (2002, 86) mukaan on hoitoyksikössä suunniteltava vapaaehtoistoiminnan toteuttamista ja on hyvä asettaa toiminnalle tavoitteet. Näin vapaaehtoistyö sitouttaa toimijat paremmin ja pystytään järjestämään riittävä koulutusta ja motivoimaan vapaaehtoisia.

Vapaaehtoinen toimii tavallisen ihmisen tavoin ja tiedoin, eikä korvaa ammattihenkilökunnan työtä missään tapauksessa. Vapaaehtoistyö voi tukea ja täydentää ammatillista toimintaa (Heimonen 2002, 84.) Vapaaehtoistyö on luottamuksellista. Vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen, mutta myös yhteistyökumppani hoitavien tahojen ja omaisten sekä autettavan kanssa.

Verkostoituminen on tärkeä yhteistyötaito myös vapaaehtoistoiminnassa erityisesti kun toimintaa suunnataan laitoksiin. Vapaaehtoiselle on tärkeää verkostoitua siihen yhteistyötahoon, joka on tarjolla, koska sitä kautta voi saada paljon tukea omaa tehtäväänsä varten. Verkostoitumista tukevat yhteiset tavoitteet ja intressit. Asiakkaan suostumuksella voidaan tietoja myös käyttää, jolloin syntyy vaihtosuhde. Tämä luo asiakkaalle sosiaalista verkostoa ja muodostaa suojaverkkoa, mikäli esimerkiksi ei ole omaisia asiakkaan etua valvomassa. (Matthies ym. 1996, 178-179).

Kaarina Mönkkönen (2005, 286) kirjoittaa maallikoiden ammatillistumisesta ja tietämyksen lisääntymisestä. Hän ottaa esiin seikan, että vapaaehtoistyöntekijöitä koulutetaan usein tänä päivänä ammattitermein, joka hälventää kulttuurieroja ammattiauttajien ja vapaaehtoisen välillä. Myös luottamuksellisuuden periaatteen mukaan vapaaehtoinen ei myöskään voi purkaa tehtävässään eteen tulleita vaikeita tilanteita kenenkään ulkopuolisen ihmisen kanssa. Järjestön tarjoama tuki voi olla korvaamaton myös henkisen kuormituksen purkamiseksi.

3.3 Vapaaehtoisten jaksaminen ja tuki

Jokaisella ihmisellä on omat voimavaransa. Omien voimavarojen jakaminen ja tasapainossa pitäminen vaatii ihmiseltä itsetuntemusta. Vartiovaaran mukaan (1996, 127) samankaltaiset tilanteet voivat eri ihmisiin vaikuttaa täysin eri tavalla. Toinen saattaa ajautua stressin johdosta työkyvyttömyyteen, kun taas toinen voi kokea saavansa valtavasti tarmoa haastavista tilanteista ja voimaantumista siitä, että kokee olevansa tarpeellinen. Ihminen tarvitsee tietyn määrän stressiä pysyäkseen virkeänä ja toiminta valmiina (Vartiovaara 2008, 87).

Jaksamisen vastakohta on uupumus. Eniten väsyvät ihmiset jotka tekevät persoonallisuudellaan töitä (Koivisto Kari 2001,147). Omassa jaksamisessa voi tapahtua muutoksia, terveydentila tai elämäntilanne vaatii muutoksia. Uupuneena ihminen kokee asiat raskaina, jo päivittäisten toimien hoitaminen voi tuntua ylitsepääsemättömältä. Uupunut ihminen ei kykene auttamaan toista ihmistä. Uupumus heijastuu myös työtehtäviin, mikäli riittävää lepoa tai asioita on kasaantunut paljon samaan ajanjaksoon (Koivisto 2001, 147).

Uupumisen johtavia syitä voivat olla vapaaehtoistyössä esimerkiksi riittävän vertaistuen tai työnohjauksen puute. Tällöin on hyvä olla järjestön tuki takana, jos haluaa ohjausta tai tukea. Myös järjestöillä on erilaisia tapoja hoitaa vapaaehtoistoimijoiden työnohjausta tai se voi olla vähäistä. Velvollisuudentunne saattaa johtaa uupumiseen, mikäli vapaaehtoistoimija ei saa riittävää ohjausta tehtävälleen. Vapaaehtoistoimija voi joutua tilanteeseen jossa huomaa ottaneensa liikaa tehtäviä.

Vapaaehtoisten jaksamisen tueksi on hyvä järjestää työnohjausta, joka on perusta myös kehittymiselle. Hyvällä työnohjauksella huolehditaan vapaaehtoisen sitoutumista tehtävään ja näin huolehditaan myös laadusta. Työnohjauksella pyritään tukemaan maallikkoauttajia ja tuodaan heidän hiljaista tietoaan yhteiseen käyttöön ja luodaan myös uutta tietoa.

Hyvässä työnohjauksessa voidaan käsitellä ajatuksia joita vapaaehtoistoiminta on herättänyt ja tunnistetaan tunteita joita se on tekijässä herättänyt. Näin vapaaehtoinen pääsee purkamaan jaksamista vaikeuttavia tunteita, jolloin luottamuksellisuus säilyy.

Taustayhteisön osoittama arvostus ja tuki sitouttaa vapaaehtoisen pitkäjänteisempään toimintaan. Työnohjauksen lisänä motivaatiota kasvattaa erilaiset koulutus ja virkistys mahdollisuudet. Työnohjauksesta voi huolehtia esimerkiksi järjestön paikallisyhdistys. (Porkka & Salmenjaakko 2005, 10-11,29.)

Eläkeliiton palvelevan vapaaehtoistoiminnan kortti on hyvä työväline vapaaehtoiselle. Sen avulla vapaaehtoinen pystyy itsekin hahmottamaan paremmin tekemänsä työn määrää ja näin voidaan ehkäistä uupumusta. Kortti toimii myös todisteena jos tulee tarvetta vapaaehtoistoiminnan vakuutukselle. (Eläkeliitto 2008, 14.)

Työnohjausta voidaan järjestää yksilölle tai ryhmälle. Yleensä ryhmämuotoisesta työnohjauksesta saavat enemmän hyötyä ja näkökulmia ne vapaaehtoiset jotka tekevät yksilötyötä. Työnohjauksen ajankohdat on hyvä sopia etukäteen. (Porkka & Salmenjaakko 2005, 30.)

Järjestöjen ja liittojen on mahdollista saada Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) rahoitusta, jolla turvataan esimerkiksi koulutusmahdollisuuksia tai aloitetaan kohderyhmään sidottuja projekteja. RAY on perustettu vuonna 1938. RAY:n toiminta-ajatuksena on rahapeli-toiminnalla kerätä rahaa sosiaali- ja terveystyöjärjestöjen toiminnan tukemiseen. RAY myös valvoo ja seuraa kohteita joihin avustusta myönnetty. (RAY 2010.)

Eläkeliitolla on ollut useita kehittämissuhteita joissa RAY on ollut rahoittajana (Ikonen & Rannikko 2010, 6).

4 SOSIAALINEN PÄÄOMA

Sosiaalisen pääoman käsite on esiintynyt satunnaisesti jo 1800-luvulta asti, mutta laajempaa yhteiskunnallista kiinnostusta se on saanut vasta 1990-luvulla (Ruuskanen 2002, 6).

Snellmanin (2010, D4) Helsingin sanomien artikkelissa Hyyppä sanoo sosiaalisesta pääomasta seuraavaa: "Sosiaalinen pääoma on vaikea käsite käyttää, koska se on yhteisöllinen käsite aivan kuten esimerkiksi demokratia. Yksilöllä sitä ei voi olla, sillä demokratia voi vallita vain yhteisössä tai yhteiskunnassa."

Sosiaalisen pääoman kaksi toisistaan jopa hieman poikkeavaa pääsuuntausta ovat muodostaneet ranskalainen Pierre Bourdieu ja amerikkalainen Robert Putnam.

Putnamin mukaan mitä vähemmän yhteisöllä on sosiaalista pääomaa, on myös yhteenkuuluvuuden tunne, taloudellinen kasvu ja demokratia heikompia. Putnamin mukaan siis sosiaalinen pääoma on tavoiteltava demokratian elementti yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Bourdieun mukaan taas sosiaalinen pääoma rakentuu ihmisten toiminnan kautta ja se on osa yhteiskunnallisten rakenteiden säilyttämistä ja tuottamista. Bourdieun mukaan sosiaalinen pääoma voi kuvata epädemokratian ja poissulkevan yhteiskunnan ilmiötä, mutta voi merkitä yksilölle resurssia sekä pääsyä taloudellisen ja kulttuurisen pääoman piiriin. (Matthies 2003, 152,153.)

Hyyppä (2005, 11) kuvaa sosiaalisen pääoman kulta-ajaksi suomalaisessa yhteiskunnassa sodanjälkeisen jälleenrakentamisen aikaa, jolloin talkoohenki oli onnistumisen kannalta ratkai-

sevaa. Pyyteetön naapuriapu oli välttämätön ehto onnistumiselle, kun kaikesta oli pulaa. Nykyään talkoohenkeä löytyy vielä kansalaisyhteisöistä.

Sosiaalinen pääoma on ihmisten vuorovaikutuksen rakennetta kuvaava termi, joka muodostuu ihmisten välisissä suhteissa (Tapaninen, Kauppinen, Kivinen, Kotilainen, Kurenniemi, Pajukoski 2002, 71).

Hyypän ja Liikasen mukaan (2005, 16) sosiaalisen pääoman arvellaan lisäävän elinikää sekä edistävän terveyttä. Hyypän (2010, D4) mukaan aktiiviset kulttuurin harrastajat saavat kaksi, jopa kolme vuotta pidemmän eliniän kuin kulttuuria vieroksuvat. Kulttuuriharrastusten myönteinen hyvinvointivaikutus perustuu sosiaalisuuteen, jossa ihminen on muiden parissa vaikka menisikin tilaisuuteen yksin.

Hyypän (2005, 54-55) tutkimuksessa yhteisöllisyyden vaikutuksesta hyvinvointiin tulee esiin että passiivinen vapaa-ajan käyttö on yhtä suuri hengenvaara kuin tupakointi. Aktiivisesti harrastavalla, kroonisesti sairaalla on yhtä suuri mahdollisuus eloonjäämiseen kuin täysin terveellä vapaa-aikansa passiivisesti käyttävällä. Tutkimuksen aikavälinä käytetty 20 vuotta. Erityisesti eloon jäämisen kannalta on tärkeää vuorovaikutteinen ja luova harrastaminen. Kuuluminen johonkin yhteisöön tai kansalaisjärjestöön luo yksilöiden välisiin suhteisiin sidostumista (bonding), joka herättää keskinäistä luottamusta (Hyypä & Liikanen 2005, 43).

Hyypä (2005, 103) kirjoittaa varhaislapsuuden perusluottamuksen kehittymisestä vaikuttimena myöhemmin elämässä yhteisöllisen luottamuksen kehittymiseen. Mikäli perusluottamus on saanut pohjaa jo varhaislapsuudesta saakka, on myöhemmässäkin elämässä helpompi luoda me-henkeä, joka taas osaltaan kasvattaa sosiaalista pääomaa. Sosiaalinen pääoma on yhteisön symbolista pääomaa, jota yksilö ei pysty yksin keräämään (Hyypä & Liikanen 2005, 43).

Sosiaalinen pääoma ei ole nopeasti tulosta tuottavaa, vaan todelliset vaikutukset yhteisöllisyyden tuloksista voivat näkyä vasta usean sukupolven jälkeen. Sosiaalista pääomaa ei voi johtaa ylhäältä käsin, vaan se ilmaantuu horisontaalisesti. Tämä saattaa vaikeuttaa yhteisöllisten hankkeiden rahoitusta, koska tulokset eivät ole selkeästi mitattavissa. (Hyypä 2005, 67.)

Kulttuuri- ja taideharrastuksilla on ihmisiä yhdistäviä tekijöitä, joilla luodaan me-henkeä, joka taas omalta osaltaan lisää sosiaalista pääomaa ja terveyttä (Hyypä ja Liikanen. 2005, 36). Hyypän (2005,70) tutkimusten mukaan kuorolaulu esimerkiksi kirkkokuorossa on hyväksi sydämelle ja mielenterveydelle.

Yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne on keskeisiä elementtejä ihmisyydelle. Hyypän (2005, 166) mukaan keskinäinen vuorovaikutus on se tekijä, joka kasvattaa sosiaalista pää-

omaa. Yhdessä tekemällä rikastuttaa omaa elämäänsä ja muiden elämää, ja sillä on elämää pidentäviä vaikutuksia.

5 MUSIIKKIA ERI ELÄMÄN VAIHEISSA

Antiikin ajan käsitys terveydestä oli, että terveys on tila jossa ihmisen ruumiilliset ja sielulliset värähtelyt ovat yhdenmukaisia kosmisen värähtelyn kanssa. Sairauden tuomaa epätasapainoa saatettiin korjata esittämällä säännönmukaista musiikkia. (Bojner-Horwitz, Bojner 2007, 21.)

Musiikkia kuullaan lähes koko ajan ja joka paikassa. Ahosen (1997, 61) mukaan musiikin ymmärtäminen ei vaadi korkeaa älykkyydosamääriä tai harjoittelua, sillä se on tunteiden kieli. Musiikki lisää sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tuottaa mielihyvää. Jo raskauden puolivälistä asti voi sikiö jo havainnoida ja reagoida ääniin. Sikiöiden kuulojärjestelmä on valmis jo kuusikuukautisena. Äidin intensiivinen musiikin kuuntelu, soittaminen, laulaminen ja tanssiminen saavat aikaan hormonimuutoksia, joiden kautta sikiön muistijäljet ovat vahvemmat kuin vain taustamusiikin kautta. (Numminen, Erkkilä, Huotilainen, Lonka 6/2009, 11.)

Jo vauvaiässä äidin tuottamat äänet tuovat vauvalle turvallisuuden tuntua. Myös vauvan omat äänet tuovat erilaisia vaikutuksia ympäristöön. Musiikki voi siis toimia erilaisten tunteiden tulkkina. Musiikkia kuunnellessaan ihminen voi tunnistaa ja hahmottaa omia tunteitaan tai alkaa ymmärtämään niitä. (Kaikkonen & Mattila(toim.)1997, 43, 55-56.)

Raisa Salonheimo (1989,100) kirjoittaa artikkelissaan laulamisen olevan hyvä tapa saada myös vanhuksat kokemaan virkistystä. Laulaminen voi olla lapsuudesta saakka tuttua ja laulut saavat muistikuvia heräämään. Ahosen (1993,287) mukaan vanhuksat muistavat parhaiten nuoruusajan musiikkia, noin 18-25 ikävuosina kuunneltua musiikkia. Musiikin kautta voidaan läpikäydä mennyttä elämää ja eheyttää vanhuksen minäkuvaa läpikäyden kesken jääneitä asioita muistojen avulla.

5.1 Musiikin vaikutuksia

Vuosisadan vaihteen runoudessa kuvataan äänimaisemaa muodostumassa linnun laulusta, aaltojen liplatukselta, puiden huminasta, jota tämän päivän nuoret eivät ymmärrä koska ovat tottuneet toisenlaiseen äänimaailmaan kuten lentokoneiden ja junien ääniin, autojen hurinaan tai markettien taustamusiikkiin. (Marin 2003, 33.)

Henkilökunnan resurssit eivät riitä virkistystoiminnan järjestämiseen, koska laitoksissa olevat potilaat vaativat paljon hoidollista huolenpitoa. Vapaaehtoistyötä tekevät saattavat olla viikon ainoa toiminnallista ohjelmaa järjestävä taho, koska hoitolaitoksissa joudutaan usein aikataulutamaan asiat ruokailujen ja keittiön toiminnan mukaan. Viriketoiminta on kuitenkin tärkeää, sillä ehkäistään masentuneisuutta ja apatiaa. Sillä myös ylläpidetään voimavaroja ja henkistä vireyttä. (Vänskä 2009, 18.)

Tutkimustietojen mukaan aivoinfarktin saaneet potilaat hyötyvät kuntoutumisessaan lempimusiikin kuuntelusta heti ensimmäisistä viikoista alkaen. (Numminen ym. 6/2009, 11). Suositeltavaa Nummisen mukaan olisi, että hoitolaitoksissa saisi tuoda esimerkiksi oman soitinmahdollisimman pian kuntoutumisen tueksi osastolle. Kaarina Mönkkösen (2005, 299) mukaan ihmisten toimintakyvyn edistämiseksi olisivat parhaita sellaiset kuntoutusmuodot, joissa ei sanatarkasti vaadita kuntoutumista.

Läänintaiteilijan tehtävässään Ava Nummisen (musiikin tohtori, laulunopettaja, psykologian maisteri) vastuulla on kulttuuritoiminnan edistäminen hoitolaitoksissa. Tähän liittyy myös Vanhustyönkeskusliiton kanssa käynnistynyt hoitohenkilöstön hoitolaulukoulutus. Artikkelissa hän korostaa että kaikenikäiset ihmiset hyötyisivät laulamista, niin päiväkotikäiset lapset kuin muistihäiriöiset vanhukset. (Riutta 2010, 8-9)

Seuraavissa kappaleissa käsittelemme musiikin vaikutuksia psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen ihmiskäsityksen huomioiden.

5.2 Psyykkiset vaikutukset

Ahonen (1997, 51, 57) puhuu kirjassaan aivojen limbisen järjestelmän (säätää ihmisen mieltä ja tunne-elämää) toiminnasta ja mainitsee että mielikuvat jotka musiikki herättää, eivät johdu musiikista vaan ihmisestä itsestään. Ihmisen omat elämäkokemukset ja niissä eletyt tunteet voivat nousta esiin musiikin kautta. Musiikki nostattaa kuulijassaan mielikuvia, jotka ovat ainutlaatuisia ja henkilökohtaisia kuulijalleen. Kukaan toinen ei voi täysin kokea toisen kokemaa, koska elämäkokemukset, asenteet ja arvot vaikuttavat siihen miten ihminen prosessoi kuulemaansa musiikkia (Kaikkonen & Mattila (toim.)1997,65.) Värit, muodot tilanteet, maut, tuoksut voivat musiikin kautta nousta uudelleen mieleen. (Kaikkonen & Mattila (toim.)1997, 57.)

5.3 Fyysiset vaikutukset

Musiikki aktivoi aivoja laaja-alaisesti. Laulujen herättämät muistot saattavat auttaa muistisairaana identiteetin hetkellistä eheytymistä. Liikuntarajoitteiselle laulamien tuo hyvää aktiivista harjoitusta lihaksille sekä ylläpitää hyvää asentoa. Laulamista liikuntarajoitteisen kohdalla voidaan pitää liikuntana. (Numminen ym. 2009,12.) Laulamien myös tehostaa hengitystä ja saa verenkierron tehostumaan. Näin aivoihin kulkeutuu paremmin happea. (Saloheimo 1989,100.) Musiikki synnyttää aivoissa myös kemiallisia yhdisteitä eli endorfiineja, jotka ovat elimistön omia huumausaineita joiden vaikutuksesta koemme mielihyvän tunnetta. Kohonnut endorfiinien määrä elimistössä vähentää myös kivun tunnetta. Musiikkia voidaan käyttää keinoon muuttaa kehon kemiallisia, joka vähentää stressihormoonin muodostumista ja näin oletettavasti voidaan vähentää sairastumisriskiä. (Ahonen 1997,52.)

5.4 Sosiaaliset vaikutukset

Ahosen (1997,61) mukaan musiikki kuuluu kaikkiin kulttuureihin. Jokin tietty kappale voi herättää koko kansakunnassa tietyn tunnelatautuman (kansallislaulu). Musiikki herättää kuuli-joissa yhteisöllisyyttä. Tietyn musiikin kuuntelijat voivat yhtyä mielipiteissään musiikin kautta, mutta se voi myös erottaa eri ryhmiä toisistaan. Musiikin kautta voi ilmaista sellaisia tunteita, joita sanallisesti ei pysty tuottamaan. Musiikin universaali kieli mahdollistaa sen sosiaalisesti taiteen muodoksi, joka voi yhdistää sellaisiakin ihmisiä jotka eivät muuten voi kommunikoida (Ahonen 1997, 63).

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus tehtiin laadullisena ja empiirisenä tutkimuksena. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että siinä suositaan ihmisiä tiedonkeruun välineenä ja kohdejoukko on valittu tarkoituksen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 164). Opinnäytetyön haastattelututkimuksessa oli Sävel Soikoon- kurssin käyneet vapaaehtoiset eläkeläiset valittu tutkittavaksi kohteeksi.

Tässä opinnäytetyössä aineistoa tutkimukselle kerättiin teemahaastattelujen kautta. Teemahaastattelulle on tyypillistä, että kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa tai järjestystä (Hirsjärvi ym. 2007, 197). Koska haastateltavat ovat hyvin erilaisissa tehtävissä ja elämäntilanteissa eri puolilla Suomea, on jätettävä tilaa avoimuudelle. Näin haastateltavan on helpompi avautua ja kertoa vapaammin siitä miten on kokenut kurssilta saamansa opin.

Haastattelututkimuksen tyypillinen vuorovaikutus tapahtuu kysymysten kautta. Haastattelija kysyy kysymyksen, haastateltava vastaa ja odottaa saavansa jonkinlaisen kiittauksen haastattelijalta siitä, että on tullut ymmärretyksi. Haastattelussa on pyrittävä luomaan luottamuksellinen ja miellyttävä vuorovaikutussuhde. (Ruusuvoori & Tiittula (toim.). 2009, 27,41,45).

Oman kielen käytön vaikutuksia haastattelun kulkuun tulee pohtia aineiston keruu vaiheessa. Tulokset nousevat aineiston analyysissä nousevien merkitysten selkiyttämällä ja pohdinnalla (Hirsjärvi ym. 2009, 229.)

Opinnäytetyössä haastatteluiden kohderyhmänä olivat yli 50-vuotiaat Sävel soikoon -kurssin käyneet vapaaehtoistyöntekijät. Koko väestöstä yli 50-vuotiaat ja eläkeläiset antavat eniten aikaa vapaaehtoistoimintaan (Yeung 2002, 25). Tutkimushaastattelun erityishaasteena oli haastateltavien ikä, minkä johdosta haastatteluissa oli otettava huomioon mahdolliset kognitiiviset ja toiminnalliset vajavuudet (Lumme Sandit 2009, 126).

Erityinen piirre haastatteluissa oli niiden tekeminen puhelimitse, jolloin tuli huomioida haastateltavien mahdolliset ongelmat esimerkiksi kuulon kanssa. Haastateltavat asuvat ympäri Suomen, joten henkilökohtaiset haastattelut eivät olleet aikataulun tai kustannusten takia mahdollisia.

Haastattelut tehtiin yksilö haastatteluina ja ajoittuivat kesäkuun loppuun. Tällöin haastateltavat olivat todennäköisesti ehtineet peruskurssin jälkeen käyttämään kurssilta saamia tietoja ja taitoja käytännössä. Haastatteluissa käytin samoja peruskysymyksiä kaikille haastateltaville ja eteneminen riippui paljon haastateltavan oman vapaaehtoistoiminnan laajuudesta. Eläkeliiton projektisuunnittelijan kanssa käydyn keskustelun pohjalta sovimme vähintään 10 haastattelua, jotta kurssin annista saataisiin mahdollisimman hyvä kuva. Haastattelun kohderyhmä oli maaliskuussa peruskurssille osallistuneet vapaaehtoiset, joita oli kurssilla yhteensä 20.

Haastattelu tutkimusmenetelmänä voi olla haastava, koska luotettavuus voi heiketä ihmisten halusta vastata sosiaalisesti sopivalla tavalla (Hirsjärvi ym. 2009, 206). Tämän takia on tärkeä syventää keskustelussa nousevia vastauksia. Hirsjärven mukaan (2009, 161) lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on kuitenkin todellisen elämän kuvaaminen.

Luodakseni kontaktin kurssilaisiin, kävin maaliskuussa Salon Lehmirannassa esittäytymässä kurssilaisille ja kertomassa opinnäytetyöstäni. Oman esittäytymisen lisäksi kerroin omasta koulutuksestani, haastattelujen toteutuksesta ja opinnäytetyön tavoitteesta. Esittäytymisen ohella olin koko päivän kurssilla mukana ja sain tutustua kurssin sisältöön.

Kävin tekemässä Eläkeliiton toimistolla Helsingissä 4.6.2010 alustavaa kyselyä, joista valikoitui haastatteluun osallistujat. Alustavassa tiedustelussa varmistin mahdollisuuden osallistua haastatteluun sovittuna ajankohtana. Kurssille osallistuville oli Eläkeliiton puolesta tehty jo aikaisemmin kartoitus, jossa oli pyydetty alustavaa lupaa tutkimuksen tekemiseen. Kurssilaiset jotka eivät olleet ilmoittaneet halukkuuttaan osallistua tutkimusten tekemiseen, jäivät alustavien tiedustelujen ulkopuolelle. Yleisesti ottaen kurssilla mukana olleet olivat innokkaita osallistumaan haastatteluun. Jokaisen kanssa sovittiin etukäteen aika, jolloin soitin varsinaisen haastattelupuhelun. Haastattelut toteutettiin 15.6 ja 17.6.2010 Eläkeliiton toimistossa.

Varsinaiisiin tutkimushaastatteluihin osallistui 11 henkilöä, jotka olivat olleet maaliskuussa Sävel soikoon -kurssilla Lehmirannassa. Haastatteluista 8 oli naisia ja 3 miestä. Yhdessä haastatteluista oli kyseessä pariskunta, jolloin osa vastauksista kosketti heidän molempien mielihämmennystä.

Haastattelupuhelut nauhoitettiin laitteella, josta minun oli mahdollista siirtää tiedostot tietokoneelle litterointia varten. Haastateltavat olivat tietoisia nauhoittamisesta.

Litterointi aloitettiin 2.7.2010 ja tehtiin sanasta sanaan, jotta luotettavuus tulosten arvioinnissa toteutuisi. Litterointia kertyi yhteensä 30 sivua A4 arkkia.

Haastattelujen pituus vaihteli paljon. Lyhyin haastattelu kesti 4 minuuttia 51 sekuntia. Lyhyt kesto johtui lähinnä siitä, että kyseinen henkilö oli unohtanut haastattelun ja oli hankalassa paikassa. Hän halusi kuitenkin vastata kysymyksiin, mutta syventävää keskustelua emme ehtineet käymään. Pisin haastattelu kesti 22 minuuttia.

Haastatteluissa toteutui samankaltainen kaava kaikkien kanssa. Aikaisemman vapaaehtoistoiminnan läpikäymisen jälkeen keskustelimme kurssista ja tämän jälkeen siitä miten toiminta on muuttunut kurssin jälkeen ja mitä kokee kurssilta saaneensa.

Litteroinnin jälkeen analysoin vastauksia teemoittain. Vapaaehtoistoiminta, musiikki ja vapaaehtoistyössä jaksaminen teemat selkiyttivät vastausten analysointia.

7 TULOKSET

Opinnäytetyön tuloksia olen eritellyt teemojen mukaan. Teemoiksi tulosten analysointia helpottamaan nousivat kurssin anti, osallistuminen vapaaehtoistoimintaan ja musiikki vapaaehtoistoiminnassa. Haastateltujen sitaattit on numeroitu haastattelujärjestyksessä 1-11. Haastateltijan osuuden olen tarvittaessa lisännyt tunnuksella H. Mahdollisen tunnistettavuuden vuoksi kaikki nimet on muutettu joita puheissa on mahdollisesti esiintynyt.

Itse haastattelututkimuksen tekeminen oli haasteellista. Haastatteluiden tekemisessä haasteena oli saada ihmiset sellaiselle keskustelun tasolle josta oli tutkimuksen kannalta hyötyä. Jaksamisen vapaaehtoiset ymmärsivät hyvin eri tavoin. Toiselle oli itsestäänselvyys että hyvin jaksetaan, vasta syvemmin keskustellessa löytyi syitä sille mikä auttaa jaksamaan. Pidemmässä haastattelussa ehdittiin syvällisemmin keskustelemaan jaksamisesta ja sen merkityksestä.

Myös haastateltavien ikä oli osittain haaste. Tämä siksi että yhdellä haastateltavista esimerkiksi oli ongelmia kuulon kanssa. Haastateltava oli itsekin tilanteesta vielä epävarma mitä kuulon menetys merkitsee tulevaisuuden kannalta, mutta haastattelu itsessään meni kuitenkin hyvin. Vapaaehtoiset olivat muuten fyysisesti hyvässä kunnossa. Apuvälineitä en kurssilla käydessäni kenelläkään havainnut.

Lähes kaikki haastatteluun osallistuneista toimivat vapaaehtoisena tehden musiikillista toimintaa laitoksissa tai vanhainkodeissa.

Haastatteluun osallistuneet olivat eri tavoin mukana Eläkeliiton paikallisyhdistysten toiminnassa aktiivitoimijasta tuoreisiin jäseniin myös muissa kuin vapaaehtoistyön merkeissä.

7.1 Kurssin anti

Kurssin tärkeimpänä antina vapaaehtoiset mainitsivat uudet ideat (liikunta mukaan laulu-tuokioihin) ja rohkeuden mennä tekemään musiikillista vapaaehtoistyötä.

Haastatelluista 10 vie eteenpäin kurssin mukaista toimintaa vanhusten laitoksiin tai palvelutaloihin. Kurssille oli hakeuduttu pääasiassa uusien ideoiden takia. Myös EL- lehdessä olleet mainokset olivat innostaneet kurssille.

”Ensinnäkin se kurssi oli tosi hyvin mainostettu.” (Haastattelu 8)

Osa oli tehnyt vapaaehtoistyötä laitoksiin jo ennen kurssia, osa saanut rohkaisua kurssilta. Kurssilainen, joka oli saanut rohkeutta kurssilta, on uskaltanut menemään pienemmässä kokoonpanossa laulamaan vanhusten kanssa. Aikaisemmin hän oli kokenut tarvitsevansa suuremman ryhmän tuen.

"Aikaisemmin ei ollu rohkeutta mennä siis muuten kun kuoron yhteydessä mie olen ollu lauluesityksissä, mut nyt ollaan sit kurssilla olleen kaverin kans kahdestaan käyty laulamassa." (Haastattelu 6)

Kurssilla mieleen jäänyt viesti oli usealle haastatellulle sama. Ei tarvitse olla mestari, eikä osata mitään huipputaitoja, vaan jokainen kelpaa sellaisena kuin on.

"Ehkä se siinä kurssissa oli paras anti, että siis yks merkittävimpiä kun sä kysyit sitä miten se jaksamista pitää yllä, nii se ettei vaadi itseltään liikoja. Niinku siel kurssilla painotettiin että jokainen riittää." (Haastattelu 1)

Ensimmäisen päivän Eläkeliiton esittelyosuudesta annettiin palautetta, että se koettiin liian pitkänä. Suurimmalle osalle kurssiin osallistuneista Eläkeliiton toiminta oli tuttua, mutta mukana oli myös ihmisiä, jotka eivät liiton toiminnasta tienneet.

"Ett ainoo mistä mä annoin hiukan palautetta oli se ensimmäisen päivän tää Eläkeliiton esittely, mut ehkä se oli välttämätönt kuitenki ku mulle se on niin tuttu ku mä tunnen niin tasan tarkkaan tän Eläkeliiton toiminnan, mut kaikki ei varmaan ollu Eläkeliiton.." (Haastattelu 8)

Kurssin vetäjät saivat hyvää palautetta luennoista ja toiminnallisista osuuksista. Innostus ohjaajasta oli tarttuvaa.

"...siel oli muuten ihanat ihmiset pitämässä..Herranen aika! Ne oli kyl loisto naiset paikallaan!!"(Haastattelu 9)

7.2 Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan

Vapaaehtoistyön nähdään olevan vastavuoroista, parhaimmillaan se tuottaa molemmille osapuolille iloa. Raskaaksi vapaaehtoistyön voi kokea jos oman vapaa-ajan rajaaminen ei onnistu tai laitoksissa henkilökunta ei sitoudu toiminnan periaatteisiin.

"Kyllä vois sanoo on tietysti erilaisia paikkoja. Ei se aina niin riemukasta ole.. Ne on kai täällä ainakin toi varsinainen vanhainkoti ni, ne on aika huonokuntoisia ihmisiä jo että ei siel oikeen näe semmosta että oikeen paljon menis perille, mut siel ne istuu tyytyväisen näköisenä. Toiset jopa nousee seisoo ja rupee laulamaan, joku tulee tanssimaan eteen ja.. että on niin.."

Hoitohenkilökunnalle vapaaehtoiset toivovat myös koulutusta/tiedottamista periaatteista vapaaehtoistyön suhteen. Yhteisten pelisääntöjen sopiminen laitosten henkilökunnan kanssa vähentää epäselvyyksiä ja luo hyvää pohjaa vapaaehtoistoiminnan jatkamiselle. Joskus vapaaehtoiset ovat kokeneet torjuntaa tarjotessaan musiikillista toimintaa hoitolaitokseen.

”Siis näillä sanoilla tiedätkö että kun hoitaja vastaa kun soitan ja esittelen itseni ja asiani niin... Kyllä kuule mulla nous verenpaine yli kakssataa sillä hetkellä.. Mä yritin sanoo ett nimenomaan heille, mutta ”ei meil oo semmosta paikkaakaan missä voi..” Voi jumankauta kuule, kyllä pistin itekseni pistin vähän ärräpäitä.” (Haastattelu 4)

Toimintaan sitoutuneet vapaaehtoiset käyvät oman aktiivisuutensa mukaan laitoksissa noin 1-4 kertaa kuukaudessa. Toisilla oli sovittu jo etukäteen laitokseen säännöllinen käynti ja toiset ottivat itse yhteyttä paikkoihin joissa kävivät soittamassa silloin kun omaan kalenteriin sopii. Osa käy läpi vuoden ilman pidempiä taukoja, koska kokevat sen olevan vanhuksille tärkeää.

”Eikä muuten, mut ne on hyvin kiitollisii siit että käydään ja aina ollaan pyritty että käytäis kahden viikon välein.” (Haastattelu 2)

”Ja koitetaan tehä just siitä, ett..siit koitetaan tehä semmonen heille, ett he on pääosan esittäjiä ja heitä koitetaan viihdyttää ja siel ei tehdä mitään numeroo eikä mittään ko vaan ett se on ihana sosiaalinen yhdessäolo, ett tuodaan virkistystä.” (Haastattelu 9)

Omaan jaksamiseen vaikuttavina asioina haastateltavat mainitsivat oman terveyden ja harrastamisen tasapainossa vapaaehtoistyön kanssa. Koulutus nähtiin myös tärkeänä. Lisäkoulutuksen hankkiminen koettiin työnohjauksellisena lisänä. Omasta yhdistyksestä sai eri tavoin tukea. Toiset kokivat että varsinaista vapaaehtoistyön purkua ei yhdistyksen kautta ole tarjolla, mutta tuki on kurssien ja muun aktiivisen toiminnan kautta tulevaa.

”H: Miten koet että Eläkeliitto tai oma yhdistys tukee sun jaksamista?

Tottakai se kannustaa ilman muuta että...

...oma osasto tän miunkin kurssin silloin makso ja oli minun mielest tosi hieno asia että ne makso pienen korvauksen ja tämän kurssin.” (Haastattelu 4)

Laitosmaailmassa vapaaehtoinen voi kohdata vaikeasti sairaita ihmisiä. Koulutetun henkilökunnan on hyvä olla tilaisuuksissa koko ajan mukana, ettei vapaaehtoinen joudu tilanteeseen jossa joutuu toimimaan yli oman osaamisen rajan. Kaikki hoidolliset tehtävät ovat hoitohenki-

lökunnan tehtäviä. Niihin vapaaehtoisten ei tarvitse osallistua. Käytännöt eri laitoksissa ovat vaihtelevia. Joissain paikoissa henkilökunta on mukana, toisissa työntekijät jatkavat omia töitään tilaisuuden aikana.

"Nii koska se varmaan lähentäis muutenkin näitten henkilökunnan ja asukkaiden suhdetta.." (Haastattelu 4)

"Paitsi sitten semmoinen.. mut ei sitäkään kai voi negatiiviseksi sanoo, kun monennäköstä ihmistä tietysti sielläkin niin tota, joku saattaa lähtee kesken pois ja rupee hokemaan ett "mää lähtisin jo..mää lähtisin jo.." ja kiertää vaan ja kattelee että mistä pääsis pois." (Haastattelu 6)

7.3 Musiikki vapaaehtoistoiminnassa

Suurin osa haastatelluista harrasti musiikkia soittaen tai laulaen. Useampi vapaaehtoinen oli havainnut, että pienen musiikkituokion järjestäminen vanhuksille tuottaa suurta iloa. Kurssilla käsitellyt asiat olivat monelle käytännöstä tuttuja, mutta tulivat kurssin kautta tunnistettavimmiksi. Muistisairaiden ihmisten käyttäytyminen eri tilanteissa oli askarruttanut joskus mieltä, mutta kurssilta saadun tiedon perusteella pystyy ymmärtämään paremmin. Laitosvierailua vapaaehtoiset eivät koe esiintymiseksi, vaan sosiaalisesti tapahtumaksi johon kaikki voivat yhdessä osallistua

"Dementoituneet voi olla hyvinki apaattisii kun ne tuodaan siihen rullatuolilla, mut kun puoles välis ollaan laulasma, ni rupee silmä kirkastumaan" (Haastattelu 9)

Haastatteluissa nousi esiin tarve hyvälle laulumateriaalille. Laulun sanat erityisesti laitoksiin tulisi olla riittävän suurella tekstillä kirjoitettuja ja niitä olisi hyvä pystyä hankkimaan riittävä määrä. Materiaalien kustantamista itse vapaaehtoiset eivät koe mielekkäänä. Laitosten henkilökunnan sitouttaminen yhteistyöhön vapaaehtoistoiminnan kanssa voisi tuottaa laitoksiin omat materiaalit joita vapaaehtoinen voisi käyttää talossa vieraillessaan.

"Tai no, laulunsanoja voi itse kukin monistaa mitä haluaa, mutta monissa paikoissa on vaan aika heppoiset systeemit, aina pitää kysyä että onko teillä niitä laulunsanoja ja kun ei meillä nyt ole ja.. Lähinnä varmaan se että ei ole sel-laista henkilökuntaa joka ottaisi tällaisen vastuun ja rupeisi touhuamaan esi-merkiks laulunsanoja." (Haastattelu 4)

Materiaalin tuottaminen myös itse kiinnostaa, mutta silloinkin kustannusasiat nousevat esiin. Erilaisten tahojen osallistuminen kustannuksiin oli selvitettävänä useammallakin haastateltavalla. Laitoksissa saattaa olla huonosti tarjolla laulukirjoja tai vapaaehtoiset haluaisivat itse vaikuttaa sen sisältöön. Riittävän suuri teksti lauluvihkoissa koetaan erityisen tärkeänä seikkana.

"..nyt täytyy tehdä ihan oma tälläinen lauluvihko." (Haastattelu 10)

Toiminnallisten osuuksien liikunnallisista ohjeista toivottiin materiaalia, joko kirjallisena kuvien kanssa, tai mahdollisesti kuvattuna esimerkiksi dvd-versiona. Haastatellut kokivat, että tiiviin ohjelman jälkeen helposti unohtaa ohjeen tai omien muistiinpanojen varaan jäänyt ohje tuntuu vajavaiselta.

"ku siel oli näit kaikennäkösii leikkei ja semmosii, ni niist olis kiva saadajoku semmonen moniste tai videonauha tai joku mistä vois kerrata ett hetkinen, miten tää leikki ny menikään." (Haastattelu 10)

Liikunnan mukaan ottaminen lauluhetkiin jakoi mielipiteitä. Toiset olivat havainneet sen aktiivisuuden vaikutuksen, mutta toisessa haastattelussa tuli ilmi, että paikoissa jossa lauluhetkiä pidetään, on niin huonokuntoisia vanhuksia, ettei liikunnallisuutta ole enää mahdollista toteuttaa.

"mut en mä pysty sitä kyl täs omas työssäni käyttämään ellei sit tulis joku uus talo ja johon mennään ja siel on nää parempi kuntoiset vanhukset." (Haastattelu 9)

Yksi haastatelluista oli vielä mukana työelämässä, toiset eläkeläisiä. Oman aktiivisuuden ylläpitäminen ja ilon tuottaminen muille ihmisille oli usean haastatellun perimmäinen syy tehdä vapaaehtoistyötä. Musiikki antoi lisäarvoa vapaaehtoistyölle. Moni haastateltavista kertoi musiikin kuuluneen omaan elämään aina jollain tapaa. Musiikin vaikutuksen oli havainnut moni vapaaehtoinen tehtävässään ja sen miten muistisairaatkkin lauloivat hyvin mukana vaikka vaikuttivat hyvin apaattisilta tilaisuuden alussa.

"Hoitajatki sano, ett ku me mentiin sinne kun tämmönen vanha mimmi mikä oli hyvin sairaalloon ja sano ett kun ei aamulla päässy sängystä pois. Sit siin ku laulettiin ja liikuteltiin vähän tätä tuolitanssia, siinä heiluteltiin käsiä, ni täähän nousi pystyyn ja jos hän vähän sais vaikka tanssii tän miehen kans tämä mummu ja hoitajat tuli ihmettelemään kun aamulla oli niin kippee ettei sängystä pois päässy ilman apua ja nyt tanssii täällä." (Haastattelu 2)

„Ja sen mä oon havainnukin, kun täs ympäristös on näit ihmisii joil on ihan todettu Alzheimerin tautii, ni he tykkää kovasti näist laulust ja laulamisest.!”
(Haastattelu 8)

”Että kyllähän toimintaa kaivataan, vanhukset on hirveän yksinäisiä ja niillä on hirveän pitkä aika.” (Haastattelu 4)

8 YHTEENVETO

Haastattelujen mukaan Sävel soikoon- kurssia pidettiin erittäin antoisana ja lähes kaikki kyselyyn vastaajat olivat innokkaasti lähdössä mukaan jatkokurssille mahdollisuuksien mukaan. Ainoastaan oman terveydentilan muutos tai perheen tilanne sai miettimään jatkokurssille pääsyä. Kurssin sisältöä keuhuttiin kattavaksi ja ohjaajat olivat oikeanlaisia innostajia. Kurssin aikana tauot olivat lyhyitä, ohjelma tiivis. Tähän kaivattiin muutosta, että olisi mahdollisuus esimerkiksi ulkoiluun päivän aikana. Ehdotuksena haastateltavat toivoivat yhtä lisäpäivää kurssin pituuteen.

Tuloksia tarkastelemalla voi todeta, että vapaaehtoinen jaksaa paremmin toimia vapaaehtoisuudessa, kun hänelle löytyy riittävästi tukea. Tuki voi olla yhdistyksen tai liiton kautta, mutta myös muun elämän tasapaino auttaa jaksamaan. Riittävä liikunta ja perhesuhteet nousivat haastateltavien puheissa usein esiin. Hyypän (2005, 166) tutkimuksen mukaan toimiminen toisten kanssa arkisissa askareissa pidentää ikää.

Kolmannen sektorin edustajat voivat keskusjärjestöjen turvin, erilaisten kehittämissuunnitelmien, koulutustoiminnan ja muun tuen avulla, kehittää palvelu- ja toimintamuotojaan vastaamaan tarpeita (Sonkin, Peräkoski-Hult, Rönkä, Södergård 2000, 144). Tätä suuntausta kohti ainakin Eläkeliiton järjestämät hankkeet ovat selvästi olleet pyrkimässä. Hankkeiden kautta vapaaehtoistoimijat saavat koulutusta ja uusia ideoita, jotka tukevat toiminnan jatkamista.

Haastatteluihin osallistuneet kurssilaiset saavat myös itse voimaa musiikista. Ilon tuottaminen musiikilla on ollut tärkeä voimavara laitospäivätoiminnassa. Osalla haastatelluista oli kokemusta jo laitosvierailuista, osa sai kurssilta rohkeutta aloittaa toimimisen yhdistyksen ulkopuolelle. Laitosvierailut ja palvelutalokäynnit olivat pääasiassa positiivisia kokemuksia, joissa musiikin vaikutuksia pystyi näkemään vanhusten toiminnassa. Tämä antoi voimavaroja ja uskoa omaan vapaaehtoistoimintaan.

Yhdistystoiminta vaikutti tärkeältä monelle. Se nousi monessa haastattelussa keskeiseksi voimaannuttavaksi tekijäksi omassa elämässä. Omassa elämässä tapahtuneet muutokset olivat ohjanneet monet yhdistystoimintaan ja sitä kautta myös vapaaehtoistoiminnan pariin. Palveluva vapaaehtoistyö oli osa yhdistyksessä tehtävää muuta toimintaa, johon halutessaan voi osallistua. Oma panosta vapaaehtoistoiminnalle vapaaehtoiset pitivät vähäisenä, vaikka saattoivat hyvin useinkin käydä erilaisissa toiminnoissa mukana.

Haastatteluissa tuli ilmi erilaisia käytäntöjä yhdistysten toiminnassa. Toiset yhdistykset osallistuivat kurssimaksuihin, joka varmasti innostaa useampaa vapaaehtoista lähtemään hakemaan koulutusta. Kuitenkaan se ei ollut ehto kurssille menemiseen, vaan moni piti uusien ideoiden saamista tärkeänä voimavarana. Kurssista oltiin valmiita maksamaan, eikä kurssin hintaa pidetty esteenä osallistumiselle.

Henkilökunnan kanssa tehtävän yhteistyön merkitystä laitoksiin kohdistuvassa vapaaehtoistoiminnassa ei voi liikaa korostaa. Koska tutkimuksessa olevat henkilöt ovat pääsääntöisesti jo eläkeläisiä, on tärkeää ottaa huomioon myös heidän jaksamisensa tukeminen. Sinikka Hakonen (2003, 119) mainitsee sosiaalialan ammatillisen työn siirtymisestä kansalais- ja omaistyöksi. Tämä ei kuitenkaan ole perusteltua eikä suuntauksena hyvä, vaan ammatti-ihmisten tulisi olla ohjaamassa toimintaa. Henkilökunnan ohjaus ja osallistaminen mukaan musiikilliseen toimintaan voisi toimia myös työnohjauksena vapaaehtoisille. Henkilökunta sitoutuessaan voisi suunnitella paremmin musiikkiryhmien toimintaa yhdessä vapaaehtoisten kanssa.

Tulevaisuudessa tulisi kiinnittää huomiota vanhusten tarpeisiin ja virkistysmahdollisuuksiin entistä enemmän erityisesti laitoksissa. Sosiaalinen elämä ei voi rajoittua vain lääkärikäynteihin, vaan vanukset tarvitsevat monipuolista toimintaa ja virikkeitä. Kotona asuvat vanukset voivat olla hyvin yksinäisiä, mutta myös laitoksissa olevat vanukset tarvitsevat päiviinsä vaihtelua ja toimintaa.

Teknologia on tuonut internet-palvelut myös vanhustenhuoltoon kuten kauppapalvelu, joka myös osaltaan heikentää sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuksia ihmisiltä. Tässä kolmannen sektorin palvelut voisivat olla täydentämässä osaltaan vanhusten tarpeita. (Eräsaari 2007, 33). Musiikki tarjoaa mahdollisuuden olla mukana toiminnassa myös liikuntarajoitteiselle tai muistisairaudesta kärsivälle. Pelkkä musiikin kuunteleminenkin voi olla yksi muoto osallistumiselle.

9 KEHITTÄMISEHDOTUKSET ELÄKELIITOLLE

Kurssin osalta huomioida ohjelmassa riittävät tauot ja ulkoilu mahdollisuus.

Haastatteluissa nousi esiin, että kurssin ohjelma oli tiivis. Maaliskuussa toteutuneen kurssin ohjelmassa oli taukoja päivän aikana, mutta osa kurssilaisista koki että ulkoilun mahdollisuus kurssipäivinä jäi pieneksi. Asiaa kurssilla oli paljon, mutta asiasisällöstä ei haluttu jättää mitään pois. Ehdotuksena oli yksi lisäpäivä, jolloin päivän aikana olisi mahdollisuus pitää pidempi tauko.

Sävel soikoon -hankkeesta tiedottaminen ja henkilökunnan ohjaus laitoksissa

Laitosten henkilökunnan tulisi saada lisätietoa vapaaehtoistoiminnan periaatteista. Lisäksi musiikin hyödyistä olisi hyvä tuoda hoitoyhteisöille ajantasaista tietoa. Ehdotuksena esimerkiksi tiedote, jonka vapaaehtoinen voi laitokseen mennessään antaa henkilökunnan luettavaksi, jolloin yhteistyö ja verkostoituminen voi paremmin käynnistyä.

Paikallisyhdistysten opastaminen vapaaehtoisten työohjaukseen

Varsinaisia vapaaehtoistoiminnan työohjauksia ei paikallisyhdistysten sisällä ollut. Erityisesti ne vapaaehtoiset, jotka tekevät yksityiskoteihin vapaaehtoistoimintaa, voisivat tarvita vertaistukea tai keskustelun mahdollisuutta. Luottamuksellisen suhteen luominen on haaste vapaaehtoistoiminnassa. Haasteelliset tilanteet voivat kuitenkin kuluttaa vapaaehtoisen voimia ja asioiden purkaminen oikeanlaisessa foorumissa tukee luottamuksellisen suhteen säilyttämistä.

10 POHDINTA

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta toimiminen Sävel soikoon -hankkeessa on juuri sellaista sosiaalista pääomaa kasvattavaa toimintaa, joka pitkällä aikavälillä tuo hyvinvointia monelle taholle. Musiikkielementin mukana oleminen mahdollistaa yhä useamman ihmisen osallistumismahdollisuuden, kun liikuntakyky tai muistamattomuus ei rajoita toimintaan osallistumista. Oman käsitykseni mukaan hektinen työelämä vaatii ihmisiltä paljon ja eläkkeelle ollaan valmiita siirtymään aikaisemmin mikäli mahdollista. Taloustilanne on myös johtanut ihmisiä työttömäksi, mutta sosiaalisten kontaktien vuoksi ihmiset voivat olla halukkaita vapaaehtoistoimintaan.

Eläkkeellä halutaan vielä tehdä asioita ja matkustaa, nauttia vapaudesta. Fyysinen kunto on vielä hyvä ja aikaa on enemmän kuin työelämässä ollessa. On syntynyt käsite *kolmas ikä*, joka pitää sisällään ajan työelämän jälkeen ennen varsinaista vanhuutta ja ikääntymiseen liittyvien sairauksien ajanjaksoa jolloin hoivan tarve jo lisääntyy varsinaisessa *neljännessä iässä*. (Tedre 2003, 66).

Olen palvelutalotyössä ollut mukana yhdyshenkilönä koordinoimassa palvelutalomme vapaaehtoistoimintaa. Oman kokemukseni mukaan vapaaehtoisten löytäminen ei ole yksinkertaista. Järjestöjen kautta tulevat vapaaehtoiset ovat kuitenkin yleensä motivoituneita ja he ovat saaneet jonkinlaista koulutusta tehtävänsä ja tämä on tukenut yhteistyötä. Kuitenkin aikaisempi työkokemus innoitti minua aiheen valinnassa ja uskon tulevaisuudessa pystyväni paremmin tukemaan mahdollisia yhteistyökumppaneita.

Eläkeliitto tekee arvokasta työtä tukemalla vapaaehtoistoimintaa erilaisin koulutuksin ja hankkein. Näistä tukea saamalla vapaaehtoinen saa uusia virikkeitä ja jaksaa paremmin toimia tehtävässään. Eläkeliiton yhdistyksiin kuuluvilla vaikutti haastattelujen perusteella olevan aktiivinen ote elämään ja kalenterissa oli mukavia tapahtumia jo pitkälle tulevaisuuteen. Tämä mielestäni tukee tärkeää elämänvaihetta, jossa työelämän jälkeen on hyvä löytää riittävästi virikkeitä ja sosiaalisia kontakteja. Kun hyväkuntoiset eläkeikäiset toimivat vielä vapaaehtoistyössä, on hyöty yhteiskunnalle erittäin merkitsevää.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa Ikäihmisten palvelujen laatusuositus (2008, 22) mainitaan, että kuntien tulee tehdä hyvää yhteistyötä järjestöjen, seurakunnan ja vapaaehtoistojen kanssa, jotta ikäihmisten osallisuus ja aktiivinen elämä pystyttäisiin mahdollistamaan. Oma näkemykseni on että aikaisemmin vastuu terveydenhuoltoalalla on ollut ammattihenkilökunnalla, mutta resurssien pienentyttyä viimeisen laman seurauksena, on rinnalle nostettu vapaaehtoisia, jotka omien kykyjensä mukaan voivat olla tukemassa ja auttamassa.

Vapaaehtoisen rooli erilaisissa laitoksissa voi tuoda haasteita sekä vapaaehtoiselle että henkilökunnalle. Yhteistyökyky on merkittävä tekijä molemmin puolin. Haasteena työkokemukseni perusteella voi olla että henkilöstön vaihtuvuus ja motivaatio vapaaehtoistoimintaa kohtaan vaihtelee. Mielestäni laitosten henkilökunta on avainasemassa tukemassa vapaaehtoisten jaksamista tehtävässään. Riittävän tuen avulla vapaaehtoiset sitoutuvat ja haluavat antaa panoksensa vanhusten virkistämiseksi. Myös henkilökunta voi tarvita ohjausta ja koulutusta vapaaehtoistoiminnan periaatteista. Koulutusten kautta voidaan hälventää pelkoja työpaikkojen menetyksistä ja muista yhteistyötä heikentävistä seikoista, jotka voivat estää hyvän yhteistyön.

Sävel soikoon- hanke antoi mahdollisuuden perehtyä vapaaehtoistyöhön laajemmin. Yhteiskunnalle tuomallaan panoksella vapaaehtoiset ovat hoitolaitoksissa tärkeänä lisänä varsinaiselle hoitotyölle. Ulkoilu, keskustelu ja kädentaitojen harjoittaminen, kuten myös laulaminen voivat jäädä vähälle hoitolaitoksissa, mikäli henkilökuntamitoitus pidetään nykyisellä tasolla. Myös kotona asuvat vanhukset ovat yhä huonokuntoisempia ja mahdollisuus poistua kotoa voi olla jo asumismuodon takia hankalaa. Nämä vanhukset tarvitsevat virikkeitä ja sosiaalisia kontakteja, joita juuri vapaaehtoistoimijat voivat tarjota. Masentuneet ja yksinäiset ovat kohderyhmiä jäävät koteihin mikäli ei varmisteta riittävää apua ja virikkeitä arkeen.

Tutkimukseni opinnäytetyössä on tuonut uusia ideoita ja vahvistanut omaa ymmärtämystäni vapaaehtoisia kohtaan laitostyössä. Olen havainnut yhteistyössä ongelmia, henkilökunnan ja vapaaehtoisten toiveet eivät kohtaa ja suunnitelmallisuus puuttuu. Henkilökunta tarvitsee ohjausta vapaaehtoistoiminnan vastaanottamiseksi toimintayksiköihin. Tutkimani aineiston perusteella yhteisöllisyyden tunteen kasvaessa myös yhteistyö asiakkaan ja henkilökunnan välillä voisi parantua. Rutiinien rikkominen ja toimintaan osallistuminen olisi yhteisöllisesti kannattavaa ja voisi antaa raskaan työn ohessa myös mukavaa vaihtelua. Tämä voisi antaa myös työntekijälle voimavaroja työssäjaksamiseen.

Mielestäni vanhustenhuollossa palvelutaloissa ja vanhainkodeissa vapaaehtoiset voivat olla järjestämässä viriketoimintaa, joka on ensiarvoisen tärkeää vanhusten virkeyden kannalta, mutta johon henkilökunnalla ei riitä aika eikä resurssit. Laitoksissa tehtävässä vapaaehtoistoiminnassa myös henkilökunnan antama tuki voi merkitä jaksamiselle paljon.

Oman kokemukseni mukaan kaikki tapahtumat piristävät sekä vanhusten että työntekijöiden arkea. Pienelläkin rutiinista poikkeavalla tilaisuudella aktivoidaan vanhuksia ja puheenaihetta riittää pitkäksi aikaa. Oman kokemukseni mukaan ihmisiä pyritään hoitamaan mahdollisimman kauan kotioloissa ja julkisen sektorin palvelut eivät pysty tarjoamaan esimerkiksi saattoapua vanhuksille sairaalaan tai asiointia varten. Vanhusten sosiaalinen piiri voi kaventua ja ihmis-

kontaktit jäädä kotihoidon käyntien tai ateriapalvelukuljetusten varaan. Liikuntakyvyn heikkenemisen vuoksi kotoa poistuminen voi olla hankalaa itsenäisesti. Näiden vanhusten kannalta vapaaehtoisten työ on ensiarvoisen tärkeää.

Musiikin tuominen erilaisiin laitoksiin olisi monella tapaa virkistävää ja kuntouttavaa toimintaa. Henkilökunnan suhtautuminen vaikuttaa paljon siihen miten vapaaehtoinen tehtävänsä jatkaa. Siksi myös heille on järjestettävä työhohjausta, jossa yhteistyön merkitystä korostetaan. Esimerkiksi laulun tuominen työyhteisöihin rikastaisi työkuulttuuria. Tämä voisi olla yhtenä keinona tuomassa uutta jaksamista vanhustyöntekijöille. Tämän kaltaista hoitolaulukoulutusta onkin jo käynnistetty vanhainkodissa. Luovien toimintojen käyttöä hoitolaitoksissa voisi oman näkemykseni mukaan lisätä paljon. Tämä tulisi huomioida myös budjettitasolla, jotta riittävien välineiden hankinta ei muodostuisi ongelmaksi.

Oman työni kautta olen myös havainnut yhteisöllisyyden tunteen kasvun kun yhteisissä tilaisuuksissa on otettu tavaksi laulaa yhdessä. Se rentouttaa ihmisiä ja saa tuntemaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tärkeänä seikkana ovat laulujen valinnat jotta kaikilla on yhtäläinen mahdollisuus osallistua. Tutut perinteiset laulut pystytään laulamaan ilman sanoja. Merkkipäivien muistaminen yhteislaululla tuo juhlantuntua päiväsankarille.

Oman kokemukseni mukaan vapaaehtoinen tarvitsee myös tunnustusta tekemästään työstä. Tunnustuksen ei tarvitse olla materiaallinen tai mikään erityinen, mutta jo hyvä palaute riittää kertomaan vapaaehtoiselle että hän on tarpeellinen ja arvostettu tehtävässään. Kokemus siitä että tehty työ on tärkeää ja siitä että on tervetullut hoitoyksikköön merkitsee vapaaehtoistoimijalle motivaatiota jatkaa tehtävässään.

Aikaisemman työkokemukseni perusteella muistamaton ihminen hyötyy musiikin kuuntelemisesta ja kuulemisesta paljon. Muistisairas ihminen voi tunnistaa tutun laulun ja laulaa jopa musiikin mukana, vaikka kommunikointi muuten olisi vaikeaa sanallisesti.

Vaikeissa hoitotilanteissa hyräily tai hiljainen laulaminen saattaa rauhoittaa asukasta. Vaikeat pukemis- ja riisumistilanteet ovat sujuneet paremmin, joskus jopa yhdessä laulaen. Tämä kuitenkin edellyttää jonkin verran asiakkaan historian ja tottumusten tuntemista, kaikille ei tämä tapa sovi. Myös taustääniin ja meluun kannattaa välillä kiinnittää huomiota.

LÄHTEET

Ahonen Heidi. 1997. Musiikki, sanaton kieli. Musiikki terapian perusteet. 2. korjattu painos. Hakapaino Oy. Helsinki.

Bojner-Horwitz Eva ja Bojner Gunilla. 2007. Mielihyvää musiikista. Dark Oy. Vantaa.

Auttamisen iloa. 2008. Palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas. Multiprint. Eläkeliitto ry.

Eläkeliitto 2010. Viitattu 10.5.2010. <http://www.elakeliitto.fi/toiminta/yhdistykset/>

Harju Ulla-Maija, Niemelä Pauli, Ripatti Jaakko, Siivonen Teuvo, Särkelä Riitta. 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä. Edita Oyj. Helsinki.

Hakonen Sinikka. 2003. Teorian ja ammattikäytännön vuoropuhelu. Teoksessa Marin & Hakonen. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. PS-kustannus. Juva.

Heimonen Sirkkaliisa. 2002. Vapaaehtoistyöntekijät voimavarana. Teoksessa Voutilainen Päivi, Vaarama Marja, Backman Kaisa, Paasivaara Leena, Eloniemi-Sulkava Ulla, Finne-Soveri U. Harriet (toim.). Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.

Hirsjärvi Sirkka, Remes Pirkko, Sajavaara Paula. 2005. Tutki ja kirjoita. 11.painos. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Hyyppä Markku T. 2005. Me-hengen mahti. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Hyyppä Markku T., Liikanen Hanna-Liisa. 2005. Kulttuuri ja terveys. Edita Prima Oy. Helsinki.

Ikonen Riina & Rannikko Altti. Sävel soikoon- musiikillista sisältöä vapaaehtoistyöhön (2009-2011). Väliraportti. Eläkeliitto ry

Jukkola Risto. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Marin Marjatta & Hakonen Sinikka (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. PS-kustannus. Juva.

Kaikkonen Markku & Mattila Sari (toim.). 1997. Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Punamusta. Helsinki.

Keränen Eija, Nissinen Pasi, Saarnio Tuula, Salminen Mirva. 2001. Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. Tummavuoren kirjapaino. Vantaa.

Koivisto Kari. 2001. Tunnista ja torju työuupumus. Yrityskirjat Oy. Jyväskylä.

Lahtinen Pirkko. 2004. Ihminen on tärkein instrumentti. Työnohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötyössä. Dark Oy. Vantaa.

Lumme Sandt, Kirsi. 2005. Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa. Teoksessa Ruusuvuori Johanna & Tiittula Liisa (toim.). Haastattelu tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. 2005. Vastapaino. Tampere.

Makkonen Meiju. 2008. Osallistumisen iloja ja omia rajoja. Eläkeläiset vapaaehtoistoiminnassa. Multiprint. Helsinki.

Marin M. 2003. Elämän paikallisuus ja paikat. Teoksessa Marin & Hakonen (toim.) Seniori ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell Oy, 33.

Matthies, Aila-Leena. 2003. Asukastoiminta sosiaalisena pääomana-käsitteen operationalisointia ja kritiikkiä tapaustutkimuksen pohjalta. Teoksessa Hänninen, Kangas, Siisiläinen (toim.) Mitä yhdistykset välittävät. Tutkimuskohteena kolmassa sektorissa. Atena Kustannus Oy. Jyväskylä.

Matthies Aila-Leena, Kotakari Ulla, Nylund Marianne. 1996. Välittävät verkostot. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Mönkkönen Kaarina. 2005. Toiminnallinen vaikuttaminen. Maallikkous vuorovaikutuksen energialähteenä. Teoksessa Nylund & Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Arvot, anti ja osallisuus. Vastapaino. Jyväskylä.

Tedre S. 2003. Hoiva ja vanhuus. Teoksessa Marin & Hakonen (toim.) Seniori ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell Oy, 66.

Miina Sillanpää säätiö 2010. Viitattu 10.5.2010.

[http://www.miinasillanpaansaatio.fi/fin/tutkimus-
ja_kehittamistoiminta/kehittamme_parhailaan/muistaakseni_laulan/](http://www.miinasillanpaansaatio.fi/fin/tutkimus-ja_kehittamistoiminta/kehittamme_parhailaan/muistaakseni_laulan/)

Numminen Ava, Erkkilä Jaakko, Huotilainen Minna, Lonka Kirsti. 6/2009. Tieteessä tapahtuu. Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö.

Porkka Suvi-Tuuli, Salmenjaakko Jaana. 2005. Vapaaehtoistyön työohjauksen järjestäminen. Opas yhdistyksille. Dark Oy. Vantaa.

Riutta, Nina. 2010. Laula ja leikittele äänellä. Vantaan Lauri. 28/2010. 2.9.2010.

Saloheimo Raisa. 1989. Musiikkiterapiasta pitkäaikaissairaiden ja päihdeongelmaisten hoidossa. Teoksessa Lehtonen Kimmo (toim.) Musiikki terveyden edistäjänä. WSOY. Juva.

Snellman Ritva Liisa. 2010. Kulttuurifriikki elää pitkään. Helsingin sanomat. 19.9.2010, D4.

Sonkin Leif, Petäkoski-Hult Tuula, Rönkä Kimmo, Södergård Hans. Seniori 2000. Ikääntyvä Suomi uudelle vuosituhanalle. Ensimmäisen painoksen lisäpainos. Yliopistopaino. Helsinki

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisut. 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Yliopistopaino. Helsinki.

Tapaninen Annika, Kauppinen Tapani, Kivinen Kirsti, Kotilainen Helinä, Kurenniemi Marja, Pajukoski Marja. 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Vanhustyönkeskusliitto 2010. Viitattu 10.5.2010.

<http://www.mielenmuutos.fi/mielenmuutos/>

Vartiovaara Ilkka. 1996. Burnoutista jaksamiseen. Aika itkeä, aika iloita. Otava. Keuruu.

Vartiovaara Ilkka. 2008. Stressaa! Hyvä paha paine. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Vänskä Tarja. 2009. Taiteita hyödyntävä teemallinen kuntoutusmenetelmä dementoituneiden potilaiden toimintakyvyn tukena. Opinnäytetyö. Diak.

Yeung Anne Birgitta. 1999. Valmius vapaaehtoistyöhön. Tutkimus Pelastusarmeijan mainoskampanjan innoittamista vapaaehtoistyöntekijöistä. Hakapaino. Helsinki.

Yeung Anne Birgitta. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa- ihanteita vai todellisuutta. Hakapaino. Helsinki.

LIITTEET

Liite 1 Sävel soikoon- kurssin ohjelma

SÄVEL SOIKOON® -peruskurssi 9.-13.3.2010

Tiistai 9.3. Tervetuloa!

14:00-15:00 Tervetuloa! Sävel soikoon - käytäntöjä ja kurssilaisiin tutustumista (luentosali)

Riina Ikonen

15:00-15:30 Kahvitauko kahvila Amandassa

15:30-16:45 Vapaaehtoistoiminnan aakkoset ja yhteislaulua (luentosali) Oma soitin mukaan.

16:45-18:00 Päivällinen (ruokasali)

18:00 Talo tutuksi - tuloinfo (luentosali)

19:30-21:00 Kylpylä avoinna

Keskiviikko 10.3. Laulaminen lääkkeenä

8:00-9:00 Aamiainen

9:30-11:00 Luento: Laulaminen, toimintakyvyn ja vuorovaikutuksen välineenä Laulaminen ja muistisairaudet. Ava Numminen (luentosali)

11:00-11:15 Kahvitauko kahvila Amandassa

11:15-13:15 Koulutus: Ryhmän vetäjän toiminta & hyvän ilmapiirin luominen. Saavatko kaikki laulaa? Ava Numminen (luentosali)

13:15-14:00 TAUKO

14:00-15:00 Koulutus: Tutustumista kurssilaisiin ja äänenlämmittelyjä, mitä, miksi, miten? Jennie Lillandt (juhlasali)

15:00-16:00 Lounas

16:00-17:30 Koulutus: Ohjelmiston läpikäyntiä, keho-/rytmisoittimet. Jennie Lillandt (juhlasali)

17:00-18:30 Kylpylä avoinna ja talon iltaohjelmaa

Torstai 11.3. Lauluiloa

8:00-9:30 Aamiainen

9:30-11:00 Koulutus: Äänenlämmittelyt, musiikkiliikuntaa (juhlasali)

11:00-11:15 Kahvitauko kahvila Amandassa

11:15-12:45 Koulutus: Ohjelmiston läpikäyntiä miten suunnittelen laulutuokion? (juhlasali)

12:45-13:30 TAUKO

13:30-15:00 Koulutus: Säestysarjoituksia, ohjelmiston valintaa ja läpikäyntiä (ryhmätyötilat: juhlasali, auditorio, viirisali ja TV-huone)

15:00-15:45 Lounas

15:45-17:00 Koulutus: Tuolitanssi (juhlasali)
 17:00-18:30 Kylpylä avoinna ja talon iltaohjelmaa

Perjantai 12.3. Kertaus on opintojen äiti

8:00-8:30 Aamiainen
 8:30-10:00 Koulutus: Äänenlämmittelyt, ohjelmiston valintaa ja läpikäyntiä (juhlasali)
 10:00-10:15 TAUKO
 10:15-11:15 Ryhmätöiden viimeistely (ryhmätyötilat: luentosali, viirisali ja TV-huone)
 11:30-12:00 Allasjumppa tai lepotauko
 12:15-14:15 Koulutus: Ryhmätöiden purku ja kurssipalautteen kerääminen (juhlasali)
 14:15-15:00 Lounas
 15:00-16:00 Ideointia omien paikkakuntien tarpeista ja mahdollisuuksista. Mitä tulee käytännössä tekemään? (luentosali)
 16:00- Ikivihreät sävelmät juhlasalissa
 17:30-18:00 Kylpylä avoinna

Lauantai 13.3. Kohti kotia reppu täynnä uusia Säveliä!

8:00-10:00 Aamiainen ja huoneiden luovutus
 Turvallista kotimatkaa!

Huom!

- Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia!
- Kurssin kouluttajana toimivat Riina Ikonen (ti), Ava Numminen (ke) ja Jennie Lillandt (ke-pe)
- aamiainen ja lounas/päivällinen kuuluvat kurssin hintaan
- omaan ruoan- ja kahvinvalmistukseen ei ole mahdollisuutta, mutta huoneissa on viileäkaapit
- kävelysauvat ja kuntosali (auki 24h) ovat kurssilaisten käytössä silloin, kun lomalaisten ryhmät eivät niitä käytä (luettavissa ilmoitustauluilta)
- joka aamu klo 7-8 on mahdollista uida allasosastossa (ei saunomismahdollisuutta)
- talon yövalvojana toimii lomaohjaaja, jonka matkapuhelimeen on suora linja jokaisesta huoneesta
- myös kurssilaisten omaa ohjelmaa otetaan mielellään mukaan iltaohjelmiin. Kerro ohjelmaideasi suoraan lomaohjaajalle.

Tervetuloa ja antoisaa kurssia!

(Ikonen & Rannikko 2010)

Liite 2 Eläkeliiton tavoitteet 2009-2012

Eläkeliitto on asettanut toiminnalleen vuosille 2009 - 2012 seuraavat tavoitteet

IKÄIHMISTEN ARVOSTUS

1. Oikeus tasa-arvoiseen kohteluun yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä
2. Oikeus osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon
3. Oikeus ihmisarvoa kunnioittavaan vanhuuteen

ELÄKKEIDEN OSTOVOIMA

4. Kansaneläkkeiden tasokorotuksia jatkettava
5. Eläkeindeksien epäoikeudenmukaisuudet korjattava
6. Verotusta oikeudenmukaistettava

VANHUSPALVELUT

7. Vanhuspalvelut turvattava lainsäädännöllä
8. Vanhusasiainvaltuutetun toimi perustettava
9. Erityisosaamista lisättävä vanhuspalveluissa

KANSALAISTOIMINTA

10. Kansalaistoiminnan toimintaedellytykset turvattava