

Linda Herranen

Laulaen iloa saamme

Musiikki vapaaehtoistyössä

Metropolia Ammattikorkeakoulu  
Musiikkipedagogi  
Pop/Jazz musiikki  
Opinnäytetyö  
14.2.2011

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Linda Herranen Laulaen iloa saamme Musiikki vapaaehtoistyössä 34 sivua + 9 liitettä 14.02.2011
Tutkinto	Musiikkipedagogi
Koulutusohjelma	Pop/jazz musiikki
Suuntautumisvaihtoehto	Laulu
Ohjaaja(t)	Riina Lilja, FM, KTM Raili Honkanen-Korhonen, Musiikkipedagogi (AMK) Jukka Väisänen, MuM
<p>Vuoden 2009 lopulla Eläkeliitto otti yhteyttä ammattikorkeakouluumme ja kysyi halukkaita tekemään opinnäytetyötä Sävel soikoon –hankkeesta. Hankkeen idea on kouluttaa vapaaehtoisina toimijoita pitämään musiikkituokioita vanhainkodeissa, sairaaloissa ja yksityiskodeissa. Opinnäytetyössäni tarkastelin vapaaehtoistyössä käytettävää musiikkia. Tarkoituksena oli selvittää, millä perusteella vapaaehtoiset valitsevat musiikkituokiossa käytettävät kappaleet, mitä kappaleita vapaaehtoiset käyttävät mielellään ja onko musiikki herättänyt joitakin reaktioita autettavissa.</p> <p>Työtapojani ovat olleet kyselytutkimuksen teettäminen, kenttäobservointi ja kirjallisen materiaalin tutkiminen. Teetin 35 vapaaehtoiselle kyselyn heidän kokemuksistaan ja musiikkituokioiden sisällöstä. Tein johtopäätöksiä perustuen kyselyistä saatuihin vastauksiin ja kirjalliseen materiaaliin, joka käsitteli musiikin terapeuttisia vaikutuksia. Musiikin on todettu jo vaikuttavan mielialaa ylentäväksi ja virkistäväksi. Se ennalta ehkäisee passivoitumista ja auttaa käsittelemään mahdollisesti tukahdutettuja tunteita. Tarkoitus on esitellä musiikin vaikutuksia autettaviin, eli vanhuksiin ja antaa ideoita musiikkivalintoihin vapaaehtoistyössä. Lisäksi pohdin Sävel soikoon – hankkeen toimintamallin mahdollisuuksia ammattikorkeakoulujen koulutustarjonnassa.</p> <p>Aloitin työni tekemisen toukokuussa 2010 osallistuttuani Sävel soikoon – peruskurssille. Tein raporttia kurssin sisällöstä ja tutustuin toimintamalliin. Kesän aikana aloitin lukemaan musiikkiterapiaa käsittelevää kirjaa ja luin myös muistisairauksista. Lisäksi tutkin, mitä musiikkia on kuunneltu sota-aikana, sillä vanhuksat muistavat parhaiten musiikin ajalta, jolloin he olivat itse nuoria. Viimeinen luku antaa ideoita, mitä musiikkituokiot voisivat sisältää. Osallistuin myös jatkokurssille kuuluneeseen osioon, jossa kurssilla suunniteltu musiikkituokio käydään esittämässä läheisessä palvelukodissa. Kodissa asui vanhuksia, joilla oli eriasteisia muistisairauksia. Musiikin virkistävä vaikutus ja tuoma ilo oli silminnähtävää.</p> <p>Kyselyn perusteella vapaaehtoiset valikoivat musiikkia omien kokemustensa mukaan sekä autettavien toiveita kunnioittaen. Kappaleet, jotka saavat muistisairaakin osallistumaan ovat olleet suosittuja ja laulettuja sota-aikana, jolloin autettavat itse ovat oletettavasti olleet lapsia tai nuoria. Eniten musiikkituokioissa käytettiin iskelmiä ja vanhoja koululauluja. Lähitulevaisuudessa vanhustyön resurssien tulee olla riittäviä ja tarve muun muassa yhteisömuusikoille kasvaa. Ammattikorkeakoulumme musiikkipedagogit ja muusikot omaavat riittävän musiikillisen koulutuksen mutta hoitoalan koulutus uupuu.</p>	
Avainsanat	muistisairaudet, musiikki, musiikkiterapia, vapaaehtoistyö

Author(s) Title Number of Pages Date	Linda Herranen Singing as Source of Joy - Music Choices in Volunteer Work 34 pages + 3 appendices 14 February 2011
Degree	Music Education
Degree Programme	Department of Pop/Jazz Music
Specialisation option	Pedagogy option
Instructor(s)	Riina Lilja, MA, MB Raili Honkanen-Korhonen, Lecturer Jukka Väisänen, M.Mus
<p>At the end of 2009, the retirement association Eläkeliitto was looking for students that were willing to do their Bachelor's thesis about Eläkeliitto's Sävel Soikoon project. The project's purpose is to educate volunteers on how to use music while working with elderly people who suffer from dementia, loneliness or are physically handicapped. Music helps to revive spirits and decreases the risks of depression. My work is about the selection of music that the volunteers use: I investigate what songs they are using, what criteria they use to pick the songs and how the songs affect the elderly. I am focusing on people suffering from dementia. In the last chapter, I also give new ideas for the selection of songs for volunteers to use among elderly.</p> <p>In my research, I designed a questionnaire and sent it to 35 volunteer workers throughout Finland. Based on their answers and the literary work I carried out, I made conclusions on this matter. I attended the Sävel Soikoon course in May 2010 where I was introduced to the operation model and reported what I learned. During the summer of 2010, I read books about music therapy and dementia. I studied the music played in wartime Finland (the 1940s) because that is the time the elderly are most likely to remember clearly. Later on this year, I also attended the second level of the course, where volunteers create a programme to be held in a service house. I was able to observe the operation model in action and study the true effects of music. I came to the conclusions that the best selection of music to be used in volunteer work among the elderly is evergreens that were popular in the 1930s and 1940s. The way in which volunteers pick the songs is based on their own ideas and experiences. A person suffering from dementia can participate in a session of singing and experience emotions if one is hearing a song that has a sentimental value.</p> <p>In my thesis, I also discuss the needs of this kind of studies in polytechnics and high schools. In the near future, people born after wartime will retire and, later, some of them will be needing assistance in their daily routines. They will also need some recreational services and this is where more actors are needed. In our degree programme we study to be professional musicians and teachers but in order to perform such work where music and caring is blended, we need education on how to handle different types of elderly people.</p>	
Keywords	volunteer work, music, music therapy, dementia

## Sisällysluettelo

1 Johdanto.....	2
2 Sävel soikoon hanke.....	4
2.1 Vapaaehtoistyön periaate .....	5
2.1.1 Vapaaehtoisen haastattelu 21.5.2010 .....	5
3 Muistisairauksista .....	7
3.1 Musiikin vaikutuksesta aivojen tunnekeskukseen .....	8
4 Sävel soikoon peruskurssi .....	9
5 Jatkokurssin satoa .....	12
5.1 Muistisairaahan kohtaamisesta (luento).....	12
5.2 Kenttäobservointi.....	13
6 Musiikkia erilaisille ihmisille – musiikkiterapiasta .....	15
6.1 Musiikkiterapiaa kautta historian .....	15
6.2 Mitä musiikkiterapia on .....	16
6.3 Ideoita musiikkituokioihin musiikkiterapiasta .....	17
7 Kyselyn tulokset ja arviointi.....	20
7.1 Taustatiedot .....	20
7.2 Musiikin käyttö vapaaehtoistoiminnassa .....	21
7.3 Musiikkituokioiden sisältö.....	23
7.4 Reagointi musiikkiin .....	24
7.5 Palaute Sävel soikoon kurssista .....	28
8 Musiikillinen sisältö.....	29
8.1 Sota-ajan musiikki .....	29
8.2 Vanhat iskelmät ja huumorilaulut .....	30
9 Pohdinta .....	32
LÄHTEET	
LIITTEET	

## 1 Johdanto

Kiinnostus aihealueeseen (musiikkiterapia, musiikki hoitotyössä) on kehittynyt jo pitemmän aikaa – itse asiassa koko tähänastisen ammattikorkeakouluopiskeluni ajan. Viime vuoden lopulla Eläkeliitto lähestyi ammattikorkeakouluumme ja kysyi halukkaita tekemään opinnäytetyönsä Eläkeliiton Sävel soikoon -hankkeesta. Hankkeen ideana on kouluttaa vapaaehtoistoimijoita pitämään musiikkituokio esim. vanhainkodeissa, sairaaloissa tai autettavan kotona. Nämä vapaaehtoiset useimmiten jo harjoittavat vapaaehtoistoimintaa ja Sävel soikoon -kurssilta he saavat sisältöä tai uusia ideoita toimintaansa. Hanke kouluttaa vain vapaaehtoistoimijoita, ei musiikkiterapeutteja tai hoitoalalla työskenteleviä. Tehtävä vaikutti mielenkiintoiselta ja halusin tehdä opinnäytetyöni aiheesta, josta voisi olla minulle tulevaisuuden työmarkkinoillakin hyötyä. Opinnäytetyöstä tehtiin sopimus Eläkeliiton kanssa. Eläkeliitto voi käyttää hankkeesta tehtyjä opinnäytetöitä ulkoiseen arviointiin sekä aineistona hankkeen loppuraportissa.

Työni keskittyy muistisairaiden auttamiseen musiikin avulla. Esittelen myös musiikkiterapian käsitteenä professori Petri Lehikoisen ja professori Heidi Ahosen (nykyinen Ahonen-Eerikäinen) aihetta käsittelevien kirjojen pohjalta. Teetin kyselyn Sävel soikoon -kurssin käyneille vapaaehtoistyöntekijöille ja myös heidän kokemuksiensa valossa tarkastelen aihettani.

Pohdin työssäni muun muassa seuraavia kysymyksiä:

- 1) millä perusteella musiikkituokioissa käytettävä musiikki on valittu,
- 2) millaisia kappaleita vapaaehtoiset suosivat musiikkituokioissa ja
- 3) herättääkö musiikki joitakin tunteita (reaktioita) esimerkiksi muistisairaassa.

Lisäksi annan ideoita musiikkituokion kappalevalintoihin. Olen valinnut kappaleita 1930-1940 luvuilta, sillä nykyiset ikäihmiset ovat olleet tuolloin lapsia tai nuoria.

Eläkeliitto on perustettu vuonna 1970. Se on maamme suurin eläkeläisjärjestö – jäseniä on yli 124 000. Eläkeliitto valvoo ikäihmisten etuja ja järjestää järjestö- ja vapaaehtoiskoulutusta sekä sopeutumisvalmennusta yli 50-vuotiaille eronneille ja leskeksi jääneille. Vapaaehtoistoimijoita Eläkeliitolla on lähes 12 000. Eläkeliittoon kuuluu 20 piiriä ympäri Suomea, jotka toimivat linkkinä Eläkeliiton ja ikäihmisten välillä. Piirit ja liitto järjestävät myös kulttuuri – ja liikuntatapahtumia. Piirien sisällä ovat paikallisyhdistykset, joita on 401. Ne järjestävät ikäihmisille toimintaa, kuten kerhoja, matkoja juhlia. Eläkeliiton toimintaa rahoittaa raha-automaattiyhdistys (RAY).

Avaan muutamia käyttämiäni termejä, jotta työn lukeminen olisi mahdollisimman mutkatonta. *Autettava* tarkoittaa muistisairasta, sotaveteraania, vanhusta tai muuta kohderyhmän edustajaa; *vapaaehtoinen* tai *kurssilainen* tarkoittaa tässä yhteydessä Sävel soikoon -kurssin käynyttä henkilöä, joka palkatta omalla ajallaan pitää musiikkituokioita edellä mainituille autettaville.

## 2 Sävel soikoon hanke

Sävel soikoon -hanke (2009–2011) on yksi Eläkeliiton palvelevan vapaaehtoistoiminnan hankkeista. Hanke on valtakunnallinen ja saa rahoituksensa RAY:ltä. Hankkeessa koulutettavat vapaaehtoiset ovat yli 50-vuotiaita ja täytettävät hakukriteerit ovat vapaaehtoisena toimiminen ja kiinnostus musiikkia kohtaan. Kurssille osallistuminen ei siis edellytä hoitoalan tai musiikinalan koulutusta. Suurimmalla osalla osallistujista on kuitenkin kuorotausta. Toisilla se on jopa ainut kosketuspinta musiikin harrastukseen. Hankkeessa koulutetaan vapaaehtoisia pitämään musiikkia ja liikuntaa sisältäviä tuokioita muun muassa palvelukodeissa, yksityiskodeissa, sairaaloissa ja niin edelleen. Autettavat ovat vanhuksia: sotaveteraaneja, muistisairaita, liikuntarajoitteisia tai muuten apua ja seuraa tarvitsevia ikäihmisiä. Koulutusta on perus- ja jatkokurssin muodossa sekä aluekoulutuksina. Kurssit kestävät 3-4 päivää ja ne järjestetään Eläkeliiton Lehmirannan lomakeskuksessa. Alueelliset koulutukset ovat yhden päivän mittaisia tietoisuuden tyypisiä tapahtumia. Kursseilla opetellaan erilaisia äänenlämmittelyharjoituksia, laululeikkejä, musiikkituokioihin sopivia erilaisia lauluja, musiikkiliikuntaa, kuten tuolitansseja sekä viisikielisen kanteleen soittoa. Lauluihin pyrittiin sisällyttämään aina liike, tunne ja kontakti, jotta autettavia saataisiin aktivoitua kaikilla tavoin. Musiikkia hyödynnetään ennalta ehkäisevässä ja kuntouttavassa toiminnassa, ja hankkeen tarkoituksena onkin juurruttaa tällainen auttamisen muoto vapaaehtoistoimintaan. Lisäksi hankkeen on tarkoituksena antaa vapaaehtoisille virikkeitä ja tukea heidän jaksamistaan vapaaehtoistyössä. (Ikonen & Rannikko 2010, 3.) Esittelen kappaleita ja toteuttamistapoja myöhemmin peruskurssia käsittelevässä luvussa.

Sävel soikoon -kursseja on järjestetty vuodesta 2009. Kahden toimintavuoden aikana peruskursseille on osallistunut 140, jatkokursseille 77 ja alueellisiin päivän mittaisiin koulutuksiin 450 henkilöä. Kurssien sisällöstä saatu palaute on ollut positiivista ja kursseilla olleista 57,4 % hyödyntää musiikkia vapaaehtoistyössään vähintään kerran viikossa. Viimeiset jatkokurssit järjestetään ensi vuoden lopulla, jolloin loppuu myös hankkeen rahoitus. Tammikuussa 2011 kurssien pohjalta ilmestyy opas, jossa on muun muassa vinkkejä, kuinka rakentaa musiikkituokio, miten toimitaan muistisairaiden ja masennusta sairastavien henkilöiden kanssa ja mitä kappaleita voisi hyödyntää

musiikkituokioissa sekä mistä nuottikirjoista nämä kappaleet löytyvät. (Ikonen & Rannikko 2010, 14, 17, 20.) Toukokuussa 2010 osallistuin peruskurssille ja saman vuoden marraskuussa jatkokurssille. Itse en kuulu kurssien varsinaiseen kohderyhmään vaan pääsin mukaan tutkijana ja kehittäjänä.

## 2.1 Vapaaehtoistyön periaate

Vapaaehtoistyö on palkatonta työtä, joka tapahtuu omilla ehdoilla, omien voimien ja aikataulun ehdoilla. Vapaaehtoistyö kuitenkin edellyttää pitkäjänteisyyttä ja sitoutumista. Vapaaehtoisen ja autettavan välisessä suhteessa vallitsevat tasa-arvo ja luottamus – autettavalla on myös oikeus valita auttajansa, jonka kanssa hänellä on turvallista näyttää tunteensa. Autettavalle kuuntelu ja läsnäolo ovat tärkeitä. Vapaaehtoisen on hyvä miettiä, kuinka avoin hänen kehon asentonsa on, millaisia hänen eleensä ja ilmeensä ovat. Hänen ei tarvitse käsitellä autettavan syvällisiä ongelmia, vaan rauhallinen jutustelu riittää. Vapaaehtoistyöntekijän tehtäviin ei kuulu autettavan muu hoitaminen vaikka hänellä olisikin alan koulutus, esimerkiksi sairaanhoidon koulutus. Vapaaehtoiset tekevät osansa autettavan mielialan, tunteiden ilmaisun ja toimintakyvyn parantamisessa ja tuovat vaihtelua autettavan arkeen. (Eläkeliitto 2008.)

### 2.1.1 Vapaaehtoisen haastattelu 21.5.2010

Ollessani Lehmirannassa Sävel soikoon -kurssilla, tapasin entisen kurssilaisen Sirja Suonpää-Väänäsen. Hän oli osallistunut Sävel soikoon -peruskurssille syksyllä 2009. Pyysin häneltä haastattelua, koskien hänen kokemuksiaan kurssista ja kuinka hän on päässyt hyödyntämään tätä toiminnassaan vapaaehtoisena. Suonpää-Väänänen kertoi olevansa entinen sairaanhoitaja, ja että hänellä oli oma yksityinen kotisairaanhoidon yritys. Jäätyään pois työelämästä hän tunsu, että haluaisi vielä auttaa, esimerkiksi ulkoiluttamalla vanhuksia. Suonpää-Väänänen on ollut kiinnostunut laulusta, mutta perheen ja työelämän takia hänellä ei ole ollut aikaa harrastaa. Nyt hänen harrastukselleen on aikaa ja hän onkin käynyt laulutunneilla vuodesta 2006 lähtien. Vapaaehtoistyötä hän tekee nykyään noin kolme kertaa viikossa.



Kursseilta hän kertoo oppineensa tuolitansseja.<sup>1</sup> Toisinaan hänellä on toiminnassaan mukana säestys, äänite tai karaokelaitteet. Hänen kokemuksensa mukaan yhteislaulut ovat olleet suosittuja ja niiden avulla musiikkituokion aloittaminen on helppoa. Erityisiä suosikkikappaleita hän ei osaa nimetä, mutta kaikki vanhat laulut, kuten kansanlaulut, vanha iskelmä ja yhteislaulut ovat olleet hyviä valintoja. Hoitohenkilökunnalta Suonpää-Väänänen on saanut todella hyvää palautetta. Hänen kokemuksensa mukaan hoitohenkilökunta toivoisi, että tällainen toiminta lisääntyisi. Suonpää-Väänänen kertoo dementiapotilaiden ikään kuin "heräävän eloon" kuullessaan musiikkia. Yleensä potilaan harmaa katse saa uudenlaisen loisteen ja kädet ja jalat alkavat liikkua musiikin tahdissa. Suonpää-Väänänen kertoo musiikin vaikutuksista dementoituneisiin: "Niistä silmistä näkee samalla tavalla kuin lapsen silmistä. Ne ovat heränneet sieltä jostain syövereistä". (Suonpää-Väänänen 2010.) Käsitelmäni mukaan moni auttaja on kokenut samanlaisen reaktion kuin Suonpää-Väänänen. Virkistymisen voidaan siis katsoa johtuvan musiikista, joka vaikuttaa aivojen tunnekeskukseen. Esittelen asiaa lisää luvussa 3.1, jossa käsitellään musiikin vaikutuksia aivojen tunnekeskukseen.

---

<sup>1</sup> Tuolitanssilla tarkoitetaan Sävel soikoon -kursseilla opetettavaa tanssimisen muotoa, jossa tanssijat (autettavat) voivat istua omilla tuoleillaan. Koreografia suoritetaan käsien avulla ja esimerkiksi jalan naputtamisella lattiaan. Toisinaan tanssiin voidaan yhdistää myös laulu.

### 3 Muistisairauksista

Muistisairaat ovat yksi Sävel soikoon -hankeen kohderyhmistä. Muistisairaiden kanssa toimimiseen paneudutaan enemmän jatkokurssilla ja referoin kurssilla käytyä luentoa aiheesta luvussa 5. Esittelen muistisairauksiin liittyviä keskeisiä käsitteitä, jotta aiheeni olisi helposti ymmärrettävissä. Eteneviä muistisairauksia ovat Alzheimerin tauti, vaskulaarinen dementia (aivoverenkiertohäiriöstä johtuva dementia) ja Lewyn kappale -dementia. Myös aivovauriolla, masennuksella, tiettyjen lääkkeiden käytöllä ja alkoholilla voi olla vaikutusta muistihäiriöiden tai -sairauksien syntyyn, mutta yleensä nämä liittyvät vanhenemiseen. Ne heikentävät aivojen toimintaa, muistamisen ja tiedonkäsittelyllisten toimintojen osalta ja näin vaikuttavat jokapäiväisten taitojen suorittamiseen. Alzheimerin tauti on yleisin dementiaa aiheuttava sairaus. Sen oireita ovat muun muassa uuden oppimisen vaikeus. Vanhat taidot säilyvät pisimpään. Dementiaan liittyy usein afasiaa, eli puheen muodostuksen häiriötä, apraksiaa eli liikesarjojen suorittamisen vaikeutta sekä agnosiaa eli nähdyn esineen tunnistamisen vaikeutta tai nähdyn merkityksen käsittämisen vaikeutta. (Huttunen 2010.) Muistisairaille on laadittu 12 oikeutta, joista kaksi kuuluu seuraavasti: Oikeus kosketukseen ja oikeus saada ohjausta mielekkääseen aikuiseen, minäkuvaa tukevaan toimintaan (Bell & Troxel 1994). Mielestäni Sävel soikoon -hankkeen toiminta tukee tätä periaatetta erinomaisesti.

Lewyn kappale -taudin kuva on hyvin vaihteleva. Siihen liittyy usein kognitiivista heikkenemistä, hallusinaatioita ja Parkinsonin taudille ominaisia motoriikkahäiriötä, kuten jäykkyyttä ja vapinaa. Muistin heikentyminen voi olla hidasta mutta varmaa. Usein tautiin liittyy selittämättömiä kaatumisia, pyörtymisiä sekä lukemiseen, laskemiseen ja hahmottamiseen liittyviä vaikeuksia. (Dementiaa aiheuttavat sairaudet 2004).

Vaskulaarisen dementian eli aivojenverenkiertohäiriön voi aiheuttaa verenpainetauti, diabetes tai sydämen rytmihäiriöt. Oireina ovat näköpuutostilat, puhe- ja nielemisvaikeudet, toispuolihalvaus, tahdonalaisten liikkeiden häiriöt ja havaintotoimintojen häiriöt. (Dementiaa aiheuttavat sairaudet 2004.)

Dementiaa aiheuttavia sairauksia on vielä monia muitakin, kuten otsalohkodementia, Creutzfeldt-Jakobin tauti, Huntingtonin tauti, Cadasil ja Hakolan tauti mutta nämä ovat harvinaisempia ja perinnöllisiä. Oireet ovat hyvin samantyyppisiä kuin edellä. (Dementiaa aiheuttavat sairaudet 2004.)

### 3.1 Musiikin vaikutuksesta aivojen tunnekeskukseen

Musiikki herättää meissä muistoja ja tunteita aina ilosta ärsytykseen sekä kirvoittaa mielikuvitustamme niin, että se saa kehomme liikkumaan. Aivoissa olevat talamus ja hypothalamus osallistuvat muun muassa tunteiden säätelyyn. Talamus seuloo ärsykeitä sekä kuljettaa niitä isoihin aivoihin ja suojelee niitä liialta rasitukselta. Sen alapuolella sijaitsee hypothalamus, joka säätelee myös elintärkeitä automaattisia toimintojamme (hengitys ja sydämenlyönnit) ja umpieritysjärjestelmäämme (hormonit, jotka säätelevät mm. aineenvaihduntaan liittyvien elimien toimintaa). (Ahonen 1992, 49, Lehtikoinen 1973 43, Umpieritysjärjestelmä 2010.) Vastaanotettava musiikkiärsyke aiheuttaa aivojen alemmissa kuorissa tunneperäisiä jännityksiä. Tämä johtaa siihen, että tahattomat elintoiminnot, esimerkiksi hengitys, alkavat seuraamaan musiikkia. Täten musiikilla voidaan vaikuttaa jopa halvaantuneisiin ja vaikeasti vammaisiin ihmisiin. Musiikki kulkeutuu ja vaikuttaa edelleen aina korkeimpiin aivoprosesseihin saakka. (Lehtikoinen 1973, 43.) Musiikki tuottaa mielihyvää ja se johtuu endorfiineista, elimistön omista hyvän olon tuottajista ja kivun lievittäjistä. Limbinen järjestelmä säätelee tunnetiloja ja muistia; näin ollen myös negatiivisia emotionaalisia reaktioita, kuten ahdistusta ja pelkoa. Musiikin avulla niitä voidaan lieventää ja edistää hoitoprosessia. (Ahonen 1992, 52, 301.)

## 4 Sävel soikoon peruskurssi

Sävel soikoon peruskurssi, jolle osallistuin, pidettiin Salon Lehmirannassa toukokuussa 2010. Kurssille osallistui 20 vapaaehtoistyöntekijää, joista kolme oli miehiä ja loput 17 naisia. Moni kurssilainen oli jo tehnyt aiemmin vapaaehtoistyötä ja osa heistä oli entisiä hoitoalan ammattilaisia. Toisilla oli musiikkitaustaakin; suurin osa on ainakin laulanut kuorossa. Kurssin vetäjinä toimivat Ava Numminen, Jennie Lillandt ja Riina Lilja. Osallistuin kahtena viimeisenä päivänä, jolloin harjoiteltiin musiikkituokion ohjelmistoa, viisikielisen kanteleen soittoa, tuoliansseja ja äänenlämmittelyä. Kurssilaiset jaettiin neljään ryhmään ja yhdessä he rakensivat musiikkituokion ennalta määritellylle kohderyhmälleen (muistisaira, sotaveteraanit, palvelukodin asukkaat). Musiikkituokiota esiteltiin koko ryhmälle ja kurssilaiset saivat niistä palautetta. Tiedonjanoisille oli myös tarjolla luentoja vapaaehtoistoiminnan periaatteista ja laulamisesta toimintakyvyn ja vuorovaikutuksen välineenä.

Kurssilaisille opetettiin erilaisia lämmittelyharjoituksia, kuten kappale *Tula tullalla*, joita lauletaan yhdessä musiikkituokion alussa. Nämä harjoitukset perustuvat *LauluAvaimessa*<sup>2</sup> käytettäviin harjoituksiin. Samalla lämmitellään ääntä ja kehoa sekä haetaan keskittymistä yhteiseen hetkeen. Kappaletta voidaan laulaa eri karakterin<sup>3</sup> mukaisesti, esimerkiksi vihaisesti, pirteästi, käskevästi, väsyneesti tai humoristisesti, esimerkiksi posket pullollaan. Tärkeintä on laulun ilo – ei ole väliä lauletaanko puhtaasti, kun aloittaa laulun reippaasti, saa helposti muutkin mukaansa. Kurssilaisille opetettiin äänenkäyttöä ja kuinka laulata kaanonissa. Käsiteltäviä asioita olivat muun muassa lauluasento, sävellajin valinta ja oman äänen kuuluvuus ryhmäohjauksessa. Kurssilla käytiin läpi, miten eri kappaleita voisi toteuttaa,

<sup>2</sup> *LauluAvain* on Ava Nummisen perustama musiikkikoulu, jossa opetetaan laulua Nummisen kehittämän *LauluAvain* -menetelmän mukaan. Numminen on julkaissut väitöskirjan *Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi. Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden avaamisesta* vuonna 2005, jossa tutkimustulokset perustuvat pitkäaikaiseen opetustyön kokemukseen ja tutkittavien henkilöiden kehittymiseen laulun opiskelussa. *LauluAvain* -menetelmä avaa laulamiseen liittyviä ”lukkoja”, jotka voivat olla psykologisia tai fysiologisia. (*LauluAvain* 2010.)

<sup>3</sup> Karakterilla tarkoitetaan tässä yhteydessä tyyliä ja tunnetilaa.

esimerkiksi liikuntarajoitteisten kanssa niin, että molemmat osallistuvat – toinen istuen, toinen seisten. Autettavan fysiikka on huomioitava koreografioita suunniteltaessa.

Kurssilaisille opetettiin myös tuolitanseja, esimerkkinä kappale *Lohtu* Sävel soikoon - hankkeeseen valmistetulta JakkaraJamit CD:ltä. Kappale oli rauhallinen ja se sai ryhmäläiset hyvälle tuulelle. Kappale on instrumentaali (ilman laulua) ja se alkaa pienestä, etenee mahtipontiseksi ja hiljentyä loppuun. Tanssiin kuuluvat silittely ja katsekontakti luovat turvallisuuden tunnetta. Yleisinä vinkkeinä tuolitanseihin kerrottiin, että koreografioita on yksinkertaistettava tarpeen mukaan ja tempon on oltava sopiva. Joskus näyttikin siltä, että ne olivat osalle kurssilaisista liian nopeita. Autettavat eivät välttämättä ole enää niin ketteriä kuin vapaaehtoiset. Kurssin vetäjien mukaan jalan naputus ja vaaleat värit aktivoivat aivoja. Esimerkiksi, tuolitanseihin voidaan yhdistää huivien heiluttamista, jolloin saadaan aktivoitua myös näköaistia. Kaikkia aisteja olisi hyvä herätellä. Samoin käsien ympäri pyörittely, eli nk. kissainti, on liike, jonka ihminen muistaa pisimpään.

Kurssilaisille opetettiin myös tuttujen kappaleiden, kuten *Satu meni saunaan*, *Jaakko kulta*, *Kaksipa poikaa Kurikasta* ja *Vaka vanha Väinämöinen* soittoa viisikielisellä kanteleella. Opetuksessa käytettiin apuna musiikkileikkikoulusta tuttuja marjatarroja. Kurssilaiset nauttivat laulamista ja heillä oli oma hersyvä huumorinsakin. Yhdessä tekeminen oli hauskaa.

Kurssilaisille annettiin myös vinkkejä muistisairaiden kanssa toimimiseen. Osa oli ollut muistisairaiden kanssa tekemisissä aiemmin vapaaehtoistyönsä aikana, toiset työelämässään. Kurssin vetäjä kertoi, että muistisairaiden kanssa työskentelemisessä on tärkeää arvostaa autettavan tilannetta – muistisairaana kokemata häätä on hänelle todellinen. Vaikka kaikki muut kognitiiviset taidot olisivatkin menetetty, voi muistisairas aktivoitua, eli ”herätä” kuullessaan esimerkiksi tutun kappaleen, esimerkiksi nuoruudestaan. Yleensä laulut muistetaan pisimpään vaikka oma nimikin olisi unohtunut. Muistisairaille on parempi, jos kaikki toiminta on johdonmukaista ja toistuvissa tilanteissa säännönmukaista. Musiikkituokioidenkin olisi hyvä alkaa ja loppua aina samalla tavalla.

Kurssilaisten ryhmätyöt rakentuivat kurssimateriaalin avulla. Heillä oli käytössään kursilla jaettu lauluvihko, joka sisälsi lauluja ja loruja, Kultainen laulukirja ja Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta. Lisäksi he saivat käyttää rytmisoittimia ja tarjolla olevaa rekvisiittaa. Musiikkituokion tuli sisältää lauluja ja leikkejä, joissa on mukana:

- 1) liike (esimerkiksi suunniteltu koreografia, tanssi)
- 2) tunne (esimerkiksi vanhoja iskelmiä, jotka herättävät erilaisia tunteita) ja
- 3) kontakti (esimerkiksi silittely, silmiin katsominen tai käsistä kiinni pitäminen).

Ryhmätyöt olivat hyvin valmisteltuja ja kekseliäitä. Niissä oli paljon samanlaisia elementtejä, kuin musiikkileikkikoulun tuokioissa. Ryhmätyöt esiteltiin muille kurssilaisille ja kurssilaiset saivat esittää autettavia. Jotta musiikkituokioiden sisällöstä saa käsityksen, valitsin yhden ryhmän, jonka musiikkituokion ja siitä annetun palautteen referoin.

Ryhmä 3 piti tuokionsa muistisairaille. Ryhmällä oli haaveena herätellä kaikkia aisteja – he halusivat tuoda mukanaan lauluhetkeensä koivun oksia. Heitä askarrutti, kuinka kohdata muistisairas. He päättivät aloittaa tuokionsa kontaktilaululla, hyräillen *Nuku nuku nurmilintua* ja silittellen ”autettavaa”. Ryhmällä oli teemana juhannus ja tuokio eteni hyvin, selkeän rungon mukaan. Tuokio sisälsi loruttelua ja johdattelua ”Mennäänkö nyt Piippolan vaarin luo..”. Ryhmä oli sisällyttänyt monta elementtiä kappaleeseen *Peipon pesä*. Siinä oli leikkiä ja kontaktia silittelyn muodossa. He pitivät autettaviaan paljon kiinni käsistä ja heiluttelivat käsiä sekä muistuttivat ”eläytyneimpiä potilaitaan” (muuta ryhmäläisiään), että ovat dementiakodissa ja nyt on lauluhetki. Tunnelauluiksi he olivat valinneet kappaleet *Arvon mekin ansaitsemme* sekä *Saunavihdan*, jonka tarkoituksena oli herätellä lapsuusmuistoja. Ilmapiiri oli hyvin välitön. Ryhmä sai hyvää palautetta värikkäistä hatuistaan, paljon kontaktia ja liikettä sisältäneestä ohjelmasta sekä johdonmukaisuudesta. Dementiaryhmässä saattaa helposti tulla hälyä, jolloin kannattaa alkaa vain laulamaan, muut yhtyvät kyllä heti.

## 5 Jatkokurssin satoa

Osallistuin Sävel soikoon -jatkokurssille 21.11.2010. Kurssilla oli muun muassa luento muistisairaiden kanssa toimimisesta ja ”työharjoittelu” Iloansalon palvelukodissa, josta olen laatinut raportin. Luennoitsijana oli terveydenhoitaja/virikeohjaaja/kouluttaja Hilka Raekallio. Raekallio oli yksi kurssilaisista ja luento perustuu hänen omiin kokemuksiinsa ja lähteisiinsä. Olen referoinut luennon ja kirjoitin raportin harjoittelussa tuotetusta musiikkituokiosta omien havaintojeni pohjalta. Luennolla käsiteltiin ensin mitä muisti on. Siinä käsiteltiin aivojen rakenne ja etenevät muistisairaudet. Lisäksi käsiteltiin muistisairaiden kohtaamista.

### 5.1 Muistisairaahan kohtaamisesta (luento)

Ihminen muistaa parhaiten sellaisten aistimuistot, joihin liittyy tunteita. Aistitoimintojen heikentyminen voi johtua myös aistien käytön puutteesta, joka voi aiheuttaa jopa käytösoireita. Estetiikkaa tulisi ruokkia, jotta aistien kautta saisi koettua mielihyvää. Näkö heikkenee yleisesti. Valon tarve kasvaa 3-4 kertaa suuremmaksi ja reagointi valolle hidastuu. Sinivihreät sävyt suodattuvat pois ja punakeltaiset taas dominoivat. On vaikeaa seurata ympäristöstä tulevaa informaatiota, joten parhaiten tällaiseen henkilöön saa kontaktia ohjaamalla riittävästi valoa puhujan (omille) kasvoille ja menemällä mahdollisimman lähelle puhumaan, samalle tasolle. Kuuloaistien heikentyessä korkeat äänet heikkenevät ja voimakkailla äänillä tullaan herkemäksi. Tästä syystä, henkilö saattaa vetäytyä muiden seurasta, olla ärtynyt, epäluuloinen, vihainen jopa katkera. Tällaista henkilöä lähestyessä kannattaa minimoida taustahäly, madaltaa puheääntä, puhua rauhallisesti ja mennä puhujan lähelle, jotta hän näkee kasvosi, eikä huutaa niin kuin yleensä kuvitellaan heikkokuuloisten kohdalla olevan tarpeellista. (Raekallio 2010.)

Ihoistien heikentyminen tarkoittaa yliherkkyyttä ihokosketukselle. Tuolloin parranajo, hygienia ja esineisiin koskeminen voivat tuottaa ongelmia. Tätä oireilua voidaan hoitaa ihon totuttamisella kosketukseen, esimerkiksi tuolitanssien avulla, joihin voidaan yhdistää raajojen hierontaa ja voimakkaita (itsensä) halauksia. Lihasten ja nivelten

kautta saatavat aistimukset aiheuttavat hampaiden narskuttelua, esineiden puremista, käsien taputtelua, loikkimista, raskaiden tavaroiden kantelua ja jopa itsensä vahingoittamista: vartalon puskemista seinää vasten. Tuolloin auttaa rauhallinen kävely, hitaat, rytmiset liikkeet ja rauhallinen keinuttaminen. (Raekallio 2010.)

Muistisairaahan kohtaamisessa on muistettava, että elämää eletään silti entiseen tapaan, sairastunut on edelleen aikuinen ihminen (vrt. dementikkojen 12 oikeutta). Virheitä ja erheitä voidaan lievittää huumorilla. Muistisairaalle annetaan onnistumisen kokemuksia ja iloa, häntä kannustetaan ja keuhetaan esimerkiksi pukemistilanteissa. Yhdessä tekeminen, lähellä oleminen ja kokemusten jakaminen antavat päiviin sisältöä ja turvallisuuden tunnetta. (Raekallio 2010.)

”Vaikka sairaus tuo hankaluuksia arkielämään, kannattaa muistaa, että sairaan maailma koostuu toisiaan seuraavista hetkellisistä kokemuksista, jotka voivat olla hyvinkin onnellisia ja täynnä hyvää sisältöä.” (Raekallio 2010)

## 5.2 Kenttäobservointi

Ilolansalo, dementia koti, 21.11.2010, raportti kenttätarkastelu:

Jatkokurssille osallistui 14 naista ja kolme miestä. He kokosivat monipuolisen joulun- ja talviteemaisen musiikkituokion, mikä esitettiin Salon Ilolansalon palvelukodissa. Kodin asukkaat sairastivat eriasteisia muistisairauksia. Saavuimme Ilolansaloon kolmen aikaan sunnuntai-iltapäivänä, jolloin vanhuksat alkoivat kokoontua palvelukodin ruokasaliin, jossa musiikkituokio pidettiin. Kurssilaiset menivät tervehtimään autettavia ja auttoivat heitä löytämään istumapaikan. Minua vastapäätä istahti herrasmies, joka aloitti keskustelun jo ennen kättelyä. Autettaville jaettiin nippu laulujen sanoja ja kurssin vetäjä Jennie Lillandt sekä juontaja (yksi kurssilaisista) toivotti kaikki tervetulleiksi musiikkituokioon. Muut kurssilaiset toimivat vuorollaan leikin vetäjinä ja pitivät huolta autettavista, että he löytävät oikean kappaleen monistenipusta ja muun muassa heiluttelivat heidän käsiään. Myös minä sain osallistua musiikkituokioon, laulaa mukana ja havainnoida näkemääni ja kuulemaani.

Olin iloinen siitä, kuinka hyvä ja lämmin tunnelma Ilolansalossa oli. Autettavat osallistuivat hyvin ja leikkivät ja lauloivat kappaleita ulkoa. Ohjelmassa oli paljon



vanhoja lapsuuden ajan lauluja. Ohjelma oli rakennettu kurssilaisten ryhmätöiden perusteella. Lauloimme, soitimme, taputimme, liikuimme ja yksi kurssilaisista luki lapsen lapsensa kirjoittaman *Tonttu* -runon. *Metsämökin ikkuna* kappaleessa leikittiin vanhan koreografian mukaisesti, mutta jänön laukkaaminen on korvattu käsien pyörittelyllä (vrt. liike, jonka ihminen muistaa pisimpään). Laulujen koreografiat olivat yksinkertaisia ja ne toistuivat usein; Paljon erilaisia käsillä tekemisiä, käsivarsien ja pään silytystä. Mukana oli tuolitanssina peruskurssilta tuttu kappale *Lohtu*. Koreografiassa oli käsivarsien ja reisien taputtelua ja rentouttavaa päänpyörittelyä. *Keitä te ootte* kappaleen aikana muutama ryhmäläinen kiersi autettavien keskuudessa laulattamassa ja otti heihin katsekontaktia.

Seurasin autettavien reaktioita laulettaviin kappaleisiin. Vahvoja tunteen purkauksia ei tullut, mutta toimintaan osallistumista ja iloa oli havaittavissa. Muutama vanhempi rouva istui muuten passiivisen näköisenä mutta lauloi silti mukana. Takanani istunut rouva kieltäytyi laulamasta, kun yritin saada häntä mukaan, mutta *Jumppalaulussa* hän osallistui jumppaamalla. Toisinaan muistisairaat unohtuivat omiin maailmoihinsa ja eräskin alkoi puhella omia juttujaan vaikka runon lausunta oli vapaaehtoisella kesken. Toisinaan he olivat hyvin selkeästi läsnä.

Lokakuun jatkokurssin yhteydessä pidetyn musiikkituokion aikana osallistujat (kurssilaiset ja autettavat) intoutuivat valssaamaan *Kultaisen nuoruuden* tahtiin. Tällä kertaa osallistujat pitivät vain käsistä kiinni, mutta sekin riitti hyvän tunnelman luojaksi. Eräs vanha rouva nauratti yhtä kurssilaista puheillaan, monilla oli hymy herkässä ja vaikka laulu ei ehkä muistunut mieleen, kädet olivat mukana taputtamassa. Lopuksi autettavat kiittelivät ja halailivat kurssilaisia. Kokosin Iloansalon musiikkituokion ohjelman, jotta tästäkin voisi saada ideoita muihin musiikkituokioihin.

Musiikkituokion ohjelma:

- 1 *Näin kun yhdes ollaan* (liikelaulu)
- 2 *Lohtu* (tuolitanssi, liikelaulu)
- 3 *Keitä te ootte* (koululaulu, kontaktilaulu)
- 4 *Jumppalaulu* (tuiki tuiki tähtösen melodialla, liikelaulu)
- 5 *Arvon mekin ansaitsemme* (tunnelaulu, rytmisoittimet)

- 6 *Oravan pesä* (lastenlaulu/koululaulu, liikelaulu)
- 7 *Suojelusenkeli* (hengellinen lastenlaulu, tunnelaulu, kontaktilaulu)
- 8 *Inarinjärvi* (tunnelaulu)
- 9 *Kultainen nuoruus* (liikelaulu)
- 10 *Rati-riti-ralla* (liikelaulu, lastenlaulu)
- 11 *Tonttu* -runo
- 12 *Metsämökin ikkuna* (lastenlaulu, liikelaulu)
- 13 *Arkihuolesi kaikki heitä* (joululaulu, tunnelaulu)
- 14 *Maa on niin kaunis* (hengellinen laulu, joulun ajan laulu, tunnelaulu)

## **6 Musiikkia erilaisille ihmisille – musiikkiterapiasta**

Vaikka Sävel soikoon -hankkeen toimintamalli ei ole musiikkiterapiaa, siinä on silti samanlaisia elementtejä, kuten musiikin avulla auttaminen, mielen virkistäminen ja kehon aktivointi. Vapaaehtoistoiminta tuo ennen kaikkea vaihtelua potilaiden arkeen. Eräs kurssilainenkin sanoi "Laulamisen ei tarvitse olla esiintymistä vaan terveydenhoitoa". Palvelukodeista ja niiden ulkopuolelta löytyy monenlaisia autettavia, joilla voi olla esimerkiksi aisti- tai liikuntavammoja. Halusin tuoda esille faktoja musiikkiterapiasta, jotta musiikilla auttamisen mahdollisuudet tulisivat monipuolisesti esiin. Seuraavasta luvusta vapaaehtoisena toimija voi saada ideoita toteutettaviksi musiikkituokioissa.

### **6.1 Musiikkiterapiaa kautta historian**

Musiikilla on autettu aina eri kulttuureissa ja maissa. Jo Antiikin Kreikan ajoilta tiedetään, että filosofi Pythagoras käytti tuntemaamme musiikkiliikuntaa tunne-elämän, terveyden ja tasapainon kohentamiseen. Rauhoittavalla musiikilla tynnyteltiin kiihtynyttä mieltä. Englannissa 1700-luvulla lääkäri Richard Brockslesbyn mukaan musiikin avulla on parannettu syviä masennustiloja. 1800-luvulla Benoit Mojan

määritteli musiikkiterapian keskeisiä periaatteita, miten musiikilla voidaan lähteä auttamaan potilasta: huomioimalla potilaan sairauden laatu, millaisista äänistä hän pitää, miten eri melodiat vaikuttavat häneen, tilanteet, joissa musiikki saattaa tuottaa esimerkiksi päänsärkyä tai hermostollista kiihtyneisyyttä, intensiteetin voiman vaikutus ja kuuntelujaksojen pituus. (Lehikoinen 1973, 23-25.) Suomessa lauluperinne on kulkeutunut aina kansalliseepoksen (Kalevala) laulujen myötä päivittäisten askareiden säästämiseen. Laulun avulla saattoi suotuisalla tavalla purkaa ilon, surun ja vihan tunteita ja elämän hankalia tilanteita. Laulamisella on tuotu lohtua ja rauhaa ihmisille kautta aikojen. (Ahonen 1992, 24.)

Nykyinen musiikkiterapian muoto alkoi kehittyä toisen maailmansodan jälkeen Yhdysvalloissa, kun kotiutettavien sotaveteraanien kuntouttamisessa (mielenterveydellisten ongelmien) alettiin kokeilla musiikkia hoitomuotona (Lehikoinen 1973, 25). Suomessa musiikkiterapian uranuurtaja psykologi, Sibelius-Akatemian professori Petri Lehikoinen julkaisi ensimmäisen aihetta käsittelevän kirjan suomeksi. Hän toteutti musiikkiterapiakokeiluja Lapinlahden, Nikkilän ja Hesperian sairaaloissa. Hoitotulokset olivat myönteisiä. (Ahonen 1992, 28.)

## 6.2 Mitä musiikkiterapia on

Musiikkiterapiassa hyödynnetään musiikkia itseään hoito- ja kuntoutusohjelmassa, sillä musiikilla on terapeuttinen vaikutus ihmiseen ja se toimii kommunikaatiovälineenä. Musiikkiterapiassa voidaan käyttää kaikkia välineitä; soittamista, laulamista, musiikin kuuntelua, maalaamista, musiikkiliikuntaa, näytelmiä, nukketeatteria. (Lehikoinen 1973, 35.) Viittauksena Sävel soikoon -hankkeen kuvausta käsittelevään lukuun, luova toiminta ennaltaehkäisee ja korjaa persoonallisen kehityksen vaurioita. Ihminen tuntee olevansa hyödyllinen yhteiskunnan jäsen saadessaan mielekäästä tekemistä. (Ahonen 1992, 287.) Musiikkiterapia on ennen kaikkea terapiaa ja terapiaan liittyy aina tarkoin suunniteltu hoitoprosessi. Musiikkiterapian tavoitteina on muun muassa persoonallisuuden eheyttäminen, tunne-elämän kehittäminen ja tasapainottaminen, luovuuden kehittäminen, omatoimisuuden ja -aloitteisuuden lisääminen, sosiaalisuuden parantuminen, piristäminen, lihasjännitysten poistaminen, tiettyjen aistitoimintojen, liikesuoritusten, herkkyyden ja äänielinten harjoittaminen sekä puutteelliseen aivotoimintaan vaikuttaminen. (Lehikoinen 1973, 35, 37, 48.)

### 6.3 Ideoita musiikkituokioihin musiikkiterapiasta

Kaikilla meillä ei ole mahdollisuutta *kuunnella* ja *liikkua* musiikin tahtiin. Toisinaan liikunta- tai aistivamma tuo haasteita musiikista nauttimiseen. Ihminen vastaanottaa musiikkia paitsi korviensa välityksellä myös kehollaan, niin sanotun vibraatioaistinsa avulla. Siksi aistivammallisillekin on mahdollisuus "soittaa" musiikkia, he aistivat sen eri kanavan kautta kuin kuulonsa avulla. Musiikki tuottaa kehossa tahattomia lihasliikkeitä, joista ei itse ole edes tietoinen. Liikuntavammallisille musiikkiliikunta on hyvää harjoitusta; kehon jännitys ja rentoutuminen musiikin tempon ja tyylin mukaisesti edesauttavat musiikista nauttimista, mutta myös kehontoimintaa. Antautuminen musiikin vietäväksi laukaisee lihaksiston kestojännitystä ja näin myös psyykkiset esteet purkautuvat. Rytmikästä musiikkia voidaan sovittaa yhteen niin, että se sulautuu liikuntavammaisen pakkoliikkeisiin. Tähän voidaan sisällyttää myös rytmisoittimia ja pyrkiä improvisoimaan joko liikettä rytmiin tai toisinpäin. Liike on kokonaisvaltaisempaa ja keskittyminen ohjataan musiikkiin. (Lehikoinen 1973, 53-54, 58-59.)

Soittamisesta voi tulla viestinnän väline. Tätä voidaan tuottaa ryhmä työnä, jolloin orkesteri improvisoi musiikin liikkuja liikkeeseen ja toisinpäin. Rytmisoittimia, eli Orff -soittimia on hyvä käyttää, sillä ne ovat isoja ja kestäviä kaikenlaisessa käsittelyssä. Myös seuratanseja voi hyödyntää – tällöin myös kehitetään vuorovaikutustaitoja ja saadaan yhdessä luotua turvallinen ilmapiiri. On olemassa myös kokonaisilmaisu, jossa ohjaaja toimii tunnelman luoja ja välineinä on soittimia, ääniä, maalia ja niin edelleen. Tunnelma sovitetaan persoonalliseen rytmiin ja annetaan sen muovautua liikunnalliseksi ilmaisuksi – sisäinen energia muuttuu näkyväksi liikkeeksi. Tässä pyritään sulattamaan yhteen tunne, liike, musiikki ja kuva. (Lehikoinen 1973, 105-107, 122-123.)

Toisinaan tunneperäisesti häiriintyneisiin (sulkeutuneisiin) on vaikea saada yhteyttä puhumalla. Kuten jo kappaleessa 3 esittelin musiikin vaikutusta tunnekeskukseen ja sen matkaa aivoissa, on mahdollista saada kontakti emotionaalisesti häiriintyneeseen soittamalla tai muuten tuottamalla musiikkia. Autistien kanssa esikielelliset, kuten kysymys-vastaus musiikkileikit, esimerkiksi rytmisoittimien kanssa, ovat hyviä vuorovaikutustaitojen kehittäjiä. Lähtökohtana on luoda hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri – kuten vapaaehtoistyön tuottamissa musiikkituokioissakin.

Laulunvoimaa hyödynnetään erityisesti Sävel soikoon -hankkeen musiikkituokioissa. Tunnelaulujen myötä autettaville avautuu mahdollisuus eläytyä ja käsitellä tunteita, joita aikoinaan on täytynyt tukahduttaa. Tunteiden kohtaaminen ja käsittely voivat edesauttaa kipeidenkin asioiden muuttumisessa positiivisiksi muistoiksi ja osaksi elettyä elämää. Laulamalla voidaan yhdistää ihmisen fyysinen ja psyykinen yhteys ja saada elämyksiä omasta olemassa olostaan. Äänestä syntyvän resonoinnin tuottama värähtely kehossa tuottaa hyvän olon tunnetta. (Ahonen 1992, 208, 287.)

Luvussa 3 mainitsemani afasia, joka on yleistä muistisairauden yhteydessä, voidaan lieventää laulamalla. Laululla on hoidettu myös änkytystä. Henkilö, joka ei pysty puhumaan kunnolla, voi pystyä silti laulamaan, jos hän saa keskittyä puheen sijasta laulun tuottamiseen. Änkyttämiseen liittyy yleensä psykologisiakin haasteita, kuten katkeilevan puheen jännittäminen, jotka ilmaisun helpottuessa jäävät varjoon. Laulamisen avulla harjoitellaan kommunikointia monissa muissakin sairauksissa sekä kehitys – ja aistivammoissa. (Lehikoinen 1973, 50, 64.) Muistisairaiden mielen myllerryksessä ääni voi auttaa sisäisen maailman jäsentämiseen ja hahmottamiseen (Ahonen 1992, 209). Kun dementia on edennyt jo niin pitkälle, ettei potilas muista enää omaa nimeään, hän saattaa vielä muistaa jonkun laulun. Tutustumalla potilaan menneisyyteen mahdollisesti pitkäaikaisen hoitajan tai omaisen kautta, voidaan löytää sopivia lauluja hänen lapsuudestaan. (Lehikoinen 1973, 50.) Laulunvoima antaa tietä muillekin parantaville prosesseille ja uskoa elämään. Yksinlaulussa laulaja on avoimillaan ja antaa hyvin rehellisen tulkinnan kappaleesta äänensä, ilmeidensä, elehtimisensä ja ilmaisunsa välityksellä. Toisinaan päästään hyvinkin syväälle autettavan maailmaan. Autettava voi valita itse laulamansa kappaleet, jolloin niillä on jokin erityinen merkitys hänelle. (Lehikoinen 1973, 103-104.) Laulaminen ja kosketus rauhoittavat potilasta, joka saattaa hätäntyä, kun ei muista missä on (Lehikoinen 1973, 50). Muistisairailta saattaa olla vaikeaa hahmottaa omaa kehoaan, joten varma ja tuntuva kosketus rauhoittaa muistisairasta (Raekallio 2010). Kerron lisää muistisairaiden käsittelystä ja kohtaamisesta jatkokurssia käsittelevässä osiossa.

Musiikkiterapian toimintatapoja on vielä monia, joita Sävel soikoon -hankkeessa ei käytetä. Kukin vapaaehtoinen ottaa ohjelmaan sitä, mitä kokee tarvitsevansa ja hallitsevansa. Vaikeavammaisten motoriikkaa voidaan kehittää tekemällä palapeli

autettavan kehosta ja piirtämällä musiikin tahdissa ympyröitä tai kolmioita ja liittää siihen musiikki, jossa on kolmijakoinen tempo (valsse). Maalauksista musiikin tahtiin tai musiikin sovittamista maalauksen tunnelmaan voi tehdä aikuistenkin kanssa. Toisinaan musiikin kuuntelu on varsin terapeutista ja näin saa myös viitteitä autettavan persoonasta ja mahdollisesti sairastumisen syystä. Kuunneltava musiikki voi olla mitä tahansa, klassista, jazzia tai punkrockia. Musiikkiterapiassa voidaan ryhmässä myös kehittää äänimaisema kehonsoittimilla ja soittaa bändissä. Häiriintyneiden aikuisten kanssa työskennellessään terapeutti on osa ryhmää, eikä ohjaajana. Hän innostaa ryhmää ja toimii taustalla, jotta ryhmään saadaan avoin ja luottavainen tunnelma ja se saa tuottaa autettavien elämään sisältöä ja luottamusta ulkopuoliseen maailmaan. Terapeutti on kannustava, hienotunteinen ja vahvistaa myönteisiä ilmiöitä. (Lehikoinen 1973, 90, 99-100, 115-120.)

## 7 Kyselyn tulokset ja arviointi

Teetin kyselyn 45:lle Sävel soikoon -kurssille osallistuneelle vapaaehtoiselle. Sain 35 vastausta, joiden pohjalta teen johtopäätöksiä esittämiini kysymyksiin. Kyselyiden tarkoituksena oli selvittää Eläkeliitolle, millä perusteella vapaaehtoiset valikoivat musiikkituokioissa käyttämänsä kappaleet. Halusin selvittää oman työni kannalta myös, kuinka nämä valikoidut kappaleet tai musiikkityylit vaikuttavat kuhunkin kohderyhmään, esimerkiksi muistisairaisiin. Yhteenvedossa ja analyysissä on kyselyn pohjilta kysymykset ja vastaukset prosentuaalisesti.

### 7.1 Taustatiedot

Eniten kyselyyn vastasi vapaaehtoisia Länsi-Suomesta, mutta vastauksia tuli silti joka puolelta Suomea. Haastattelut ovat tehty paikkakunnalla, jossa vapaaehtoiset myös toimivat. Luettelen paikat ja vastaajien määrän maakunnittain: Uusimaa 6, Päijät-Häme 2, Pirkanmaa 1, Kuopion lääni 1, Pohjois-Karjalan maakunta 2, Etelä-Karjalan maakunta 1, Mikkelin maakunta 2, Keski-Suomi 6, Varsinais-Suomi 8, Satakunta 1, Etelä-Pohjanmaa 1, Pohjois-Pohjanmaa 3, Lapin maakunta 1. Paikkakunnalla ei ollut vaikutusta vastausten luonteeseen (vrt. Pohjanmaalaisilla olisi enemmän hengellisiä lauluja ja niin edelleen. Toim. huom! Iisalmelainen vastaaja kertoi laulavansa tarvittaessa körttilauluja, ja tämä herännäisyyden muoto vaikuttaa eniten Pohjanmaalla ja Pohjois-Savossa).

Vastaajat olivat syntyneet vuosina 1932-1955 ja heidän keski-ikä on 69 vuotta. Vastaajista 60 % oli naisia ja 40 % oli miehiä.

Kyselyyn vastanneet saivat laittaa entistä ammattia koskevaan kysymykseen useamman vastauksen. Vapaaehtoistyöntekijöiden joukossa oli edustettuna muun muassa seuraavia ammatteja: pappi, lastenhoitaja, kirvesmies, maanviljelijä, toimistoalan työntekijöitä, opettajia, perushoitaja (kuntoutus), linja-autonkuljettaja, yksityisyrittäjiä, insinööri. Kyselyyn vastanneista kuudella (17,14 %) musiikki on liittynyt jollain tapaa aiempaan ammattiin. Toisilla musiikki on liittynyt lasten opettamiseen ja

laulattamiseen tai ryhmän säestämiseen muun työn ohessa; vain yksi ilmoitti olevansa muusikko.

musiikkiin liittyvät: 2,9 %

hoitoala: 14,3 %

toiminnalliset johtajat/ohjaajat, opettajat: 20 %

muu: 57,1 %

eläkeläiset, ei vastausta: 11,4 %

71,4 %:lla vastaajista on kuorotausta. 48,6 % ilmoitti ottaneensa soitto- ja/tai laulutunteja (soittimina piano, harmonikka, kitara, klarinetti, urut), 9 % ovat "itseoppineita" (pyykkilauta, harmonikka) tai heillä ei ole koulutusta. 18 %:lla oli yhteytoimintaa taustalla, ja 22,9 % on opettanut, vetänyt tai vetää lauluryhmiä (entisessä ammatissaan tai vapaaehtoistyönä). Yhdellä henkilöllä oli musiikkiterapeutin koulutus mutta tämän vaikutus ei käynyt kyselystä ilmi. Samoin yhdellä henkilöllä oli musiikin varhaiskasvatuksen opintoja taustallaan ja kokemusta lasten laulunopetuksesta. Tämän uskon vaikuttaneen hänen pitämien musiikkituokioiden sisältöön.

94,3 % vastaajista oli tehnyt aiemmin vapaaehtoistyötä ennen Sävel soikoon -kurssille osallistumista. Heistä 66,7 %:n vapaaehtoistoimintaan liittyi musiikki. Joko se oli lauluryhmien ja -hetkien vetämistä tai soittamista autettavalle. 28,6:lla vapaaehtoistoimintana oli vanhusten auttamista, kuten ulkoilua, kuljettamista harrastuksiin tai seurana olemista. Muuta toimintaa, kuten liikuntaryhmien vetämistä ja kerhotoimintaa oli 22,9:lla vastanneista. Kokemusta tukihenkilönä, henkilökohtaisena avustajana ja muiden järjestöjen toimijana oli 20%:lla vastanneista.

## 7.2 Musiikin käyttö vapaaehtoistoiminnassa

85,7 % vastanneista käytti musiikkia vapaaehtoistoiminnassaan ennen Sävel soikoon -kurssille osallistumista. Sävel soikoon -kurssi on selkeästi rohkaissut vapaaehtoisia käyttämään musiikkia enemmän, sillä 80 % heistä koki musiikkikäytön lisääntyneen kurssille osallistumisen jälkeen.



Kurssilaiset toimivat usein jonkun ryhmän kanssa (lauluyhtye, laulukerho, tai muista syistä koottu ryhmä), toiset toimivat parin/säestäjän kanssa, toiset käyvät itseksensä autettavien luona: tarkempaa jakoa ei tässä selvitetty. Useimmiten vapaaehtoiset vierailevat useammassa paikassa, tai sitten ovat aiemminkin järjestäneet musiikkituokioita. 80 % vastanneista on ohjannut musiikkituokioita yksin tai parin kanssa palvelutaloissa, vanhainkodeissa, sairaaloissa ja/tai yksityiskodeissa. 32 vastaajaa musisoi palvelutaloissa (57,1 %) ja vanhainkodeissa (60 %). Palvelutalon ja vanhainkodin eron ja samankaltaisuuden ymmärtäminen on tietenkin tulkinnanvaraista. Myös sairaalat ja yksityiskodit ovat suosittuja paikkoja, kummassakin operoi 34,3 % vastanneista. Päiväkeskuksissa ryhmiä vetää 22,9 % vastanneista. Valmiiden vaihtoehtojen lisäksi 22,9 % kertoi operoivansa muuallakin, kuten Eläkeliiton tapahtumissa, mielenterveysseuran yhteislaulutilaisuuksissa, retkillä, eläkeläisten- ja veteraanientapahtumissa, kehitysvammaisten hoitokodissa, virkistyskerhoissa ja lastenkerhoissa. Vastanneet laittoivat 1-6 vaihtoehtoa ja näin ollen he toimivat keskimäärin kolmessa eri paikassa.

Suurin osa, 34,3 %, ohjasi muistisairaiden musiikkituokiota. Kotihoitopotilaiden musiikkituokioita ohjasi 20 %, sotaveteraanien 20 %, vuodepotilaiden 22,9 %. Muunlaisia ryhmiä oli 25,7 %, kuten kehitysvammaisia, halvaantuneita, sairaalan päiväosaston potilaita, mielenterveyspotilaita, lapsia ja jopa kerrostalon lenkkisaunan porukka, jolle vapaaehtoinen oli vetänyt iskelmien tahdittaman hikijumpan. Hajontaa näissä ryhmissä oli paljon, eikä mikään ryhmä noussut kovin selkeästi esille. Kehitysvammaisten musiikkituokiot ja sairaalan päiväosaston musiikkituokiot olivat eniten mainitut (20 %).

Vapaaehtoiset vetävät ryhmiä omien aikataulujensa ja voimavarojensa mukaan. Kuitenkin niin, että tehtävään on sitouduttava. Kerran viikossa ryhmiä ilmoitti vetävänsä 20 %, joka toinen viikko jopa 28,6 %. Kerran kuukaudessa ryhmiä vetää 31,4 %. Vastaamatta jätti 22,9 %, mutta oletan heidän myös vetävän ryhmiä satunnaisesti. Tuolloin satunnaisesti ryhmiä vetävien osuus kasvaisi 28,6 %:in, vaikka virallinen vastaus tulikin 5,7 %:lta.

### 7.3 Musiikkituokioiden sisältö

Musiikkituokioiden materiaalina toimivat laulukirjat, kuten Toivelaulukirjat, Kultainen ja Hopeinen tangolaulukirja, Laulu-Matti, Iloisen laulajan kirja (Eläkeliiton julkaisu, 1993), lastenlaulukirjat, Kuolemattomat kupletit sekä lauluvihot, joiden sisältöä on kerätty eri kirjoista, Sävel soikoon -kursseilta ja eri kuoroista. Laulukirjojen lisäksi eräs kertoi käyttävänsä rytmisoittimia ja kuvia musiikkituokioissa. Yksi käyttää rentoutusäänitettä musiikkituokion päätteeksi, toinen runoilee. Lisäksi muutama ilmoitti käyttävänsä sairaaloiden omia lauluvihoja, hengellisten laulujen kirjoja, CD-levyjä, virsikirjaa, karaokelevyjä ja muita eri järjestöjen kokoamia lauluvihoja. Materiaalia haetaan kirjastoista, kirja- ja musiikkikaupoista sekä kopioidaan toisilta. Materiaalia on yleisesti helposti saatavilla. Yksi totesi kirjastoissa käymisen ja kopioimisen hankalaksi ja aikaa vieväksi. Uskon, että kursseilla olisikin syytä rohkaista enemmän esimerkiksi rytmisoittimien käyttöön, jos niitä on saatavilla tai edes lainattavissa. Toisaalta kursseilla rohkaistaankin itse kehittämään musiikkituokioista mahdollisimman monipuolisia, tuolitansseja, rytmisoittimia ja sen sellaisia käyttäen. Liekö sitten kynnyskysymys lähteä toteuttamaan kaikkea tuota. Laulutuokio on kuitenkin helppo toteuttaa, eikä sen valmisteluun vaadita välttämättä paljoakaan aikaa – sanat vain kaikille ja yksi rohkea, joka alkaa laulaa.

Vapaaehtoiset käyttävät musiikkituokioissaan kahta tai useampaa musiikkityyliä. 80 % käyttää vanhoja iskelmiä (erityisesti sota-ajan kappaleet nousivat esille), 77,1 % käyttävät kansanmusiikkia (kansanlauluja), vanhoja koululauluja samoin kuin hengellisiäkin lauluja. 31,4 % kertoi näiden lisäksi käyttävänsä muita tyylejä, kuten uusia lastenlauluja, kupletteja, körttilauluja (Herännäisyyden laulukirja, Siionin virret), klassista musiikkia ja uudempaa iskelmää. 2,9 % jätti vastaamatta. Sota-ajan musiikin (kansanlaulut ja iskelmä) kerrotaan olevan suosittuja juuri nyt. Tämä johtunee tietenkin vanhainkotien asiakaskunnasta, jotka ovat olleet joko itse sodassa tai siihen aikaan lapsia ja nuoria. Muistisairaille koettiin hyväksi vanhat koululaulut. Sanotaan, että dementoitunut palaa hiljalleen lapsuuteensa ja ”elää menneessä”. Ahosen (1992) mukaan vanhukset muistavat hyvin musiikin, joka oli heidän nuoruudessaan suosittua. Koululaulut ovat osa lapsuutta ja näin ollen voivat aiheuttaa iloisiakin reaktioita.

Vastaajat kertovat, että kappaleen tuttuus ja että se on helppo muistaa, ovat kriteereinä kappalevalinnoissa. Hengellinen musiikki rauhoittaa, tuo turvallisuutta ja osa autettavista odottaa sitä. Iskelmät tuovat reippautta ja ”murtavat jäätä”. Kansanmusiikki tuo nuoruusmuistoja ja iloa. Myös sen rytmi on sopivan reipasta tuolitanssiin. Yksi vapaaehtoinen kertoi, että uusissa lastenlauluissa on hyviä melodioita ja älykkäitä sanoituksia, ne antavat aivoille työtä ja liikuttavat tunteita. Kuulijat pitävät myös uudemmissa kappaleista (uudempi iskelmä). Iloiset kupletit ja rallilaulumat virkistävät vanhuksia. Nauru pidentää ikää.

Yleensä kappaleen valintatapoja ja -kriteereitä oli useampia. Toisaalta vapaaehtoiset valitsevat itse kappaleita kohderyhmäänsä ajatellen (31,4 %) ja kokemuksiensa perusteella (22,9 %), mutta enimmäkseen he ottavat vastaan toiveita tai menevät jopa täysin autettavien toiveiden ehdoilla (62,9 %). Toisinaan ajankohtaisuus ja tilaisuuden luonne toimivat 20 %:lla vastanneista valintakriteereinä. Muistisairaiden kanssa toimivat (13 vastanneista) vastasivat hyvin samalla tapaa kuin muidenkin ryhmien kanssa toimineet; Eniten kappalevalintoihin vaikuttavat autettavien mielipiteet. Saatetaan ottaa ennakkoon selvää ja katsoa myös talon omista lauluvihkoista ja -kirjoista, millaisia kappaleita on totuttu kuulemaan ja laulamaan. Muita kriteereitä olivat autettavien ikä, terveydentila/fyysinen kunto ja ohjelmiston tuttuus.

#### 7.4 Reagointi musiikkiin

88,6 % vastanneista oli kokemusta musiikkituokioista, joissa autettava on reagoinut johonkin tiettyyn kappaleeseen vahvasti. Kysymykseen jätti vastaamatta 5,7 %. Itkua ja/tai naurua olivat kokeneet kaikki kysymykseen vastanneet. Itkureaktioita oli 58,1 % vastanneista ja naurua 25,8 % vastanneista. Muita mainittuja reaktioita (54,8 %) olivat puhe ja osallistuminen toimintaan (muuten passiivinen tai omissa oloissaan oleva), muistelu, rytmin taputus tai jaloilla naputus, tai vasta laulutuokion päätyttyä autettava on alkanut laulaa vaikka ei ole koko tuokion aikana osallistunut. Yksi vastanneista mainitsi autettavan rauhoittumisen. Kiittäminen on tavanomaista.

Melkein kaikilla muistisairaiden kanssa toimineilla oli tullut vastaan jonkinlaisia reaktioita. Mitään sen erityisempää ei noussut esille, joitakin kappaleita mainittiin ja

niiden yhteinen musiikillinen tekijä oli tietynlaisen reaktion taustalla. Ainoa yhteneväisyys oli juuri osallistuminen toimintaan, jos autettava oli muuten passiivinen tai omissa maailmoissaan. Johtopäätöksenä jaottelin reaktion ja musiikkityylin sekä otin muutaman mielenkiintoisen tapahtuman esille.

Olen luetellut taulukossa 1 eri reaktioita ja musiikkityylejä. Musiikkityylin alla oleva numero kertoo, kuinka monta vastannutta oli havainnut tällaisen reaktion kyseessä olevan musiikkityylin yhteydessä.

Taulukko 1. Musiikkityylit ja niihin reagoiminen

Reaktio	Iskelmä	Kansanlaulut ja koululaulut	Hengellinen	Muut
---------	---------	-----------------------------	-------------	------

Itku	13	13	5	1
Osallistuminen (rytmin taputtaminen, mukana laulaminen)	5	3		
Muistelu	2			
Nauru	4	6		1 (kupletit)
Kiitos	3	1	1	

Reaktion aiheuttavalla musiikin tyylillä ei välttämättä ollut merkitystä. Yhtälailta tutut joululaulut voivat aiheuttaa positiivisia reaktioita kuin iskelmätkin. Eniten itkureaktioita aiheutui vanhoista sota-ajan iskelmistä, samoin kansanlauluista ja koululauluista. Hengelliset laulut ovat myös usein herkistäneet kuulijoita. Passiivisen henkilön on

saanut parhaiten osallistumaan iskelmämusiikilla ja kansanmusiikilla, jossa ennen kaikkea rytmi on mukaansa tempaavaa. Samoin tutut vanhat lapsuuteen ulottuvat laulut ovat laittaneet autettavia laulamaan. Naurua on syntynyt paljon kansanlauluista, rytmin ja reippauden takia – kuin myös iskelmistä.

Elämän kertaaminen on vanhuksille tärkeää, jotta hän havaitsee oman eletyn elämänsä merkityksellisyyden, tärkeyden ja tarkoituksenmukaisuuden. Elämän kertaus ja tunteiden purkaminen eivät ole ainoat asiat, jotka musiikkituokiot aiheuttavat. Näiden lisäksi vanhuksen fyysiset ominaisuudet paranevat, kun hän virkistyy. (Ahonen 1997, 288.) Itku- tai herkistymisreaktioiden ja/tai muistelun yhteydessä mainittiin muun muassa kappaleet *Äänisen aallot*, *Kodin kynttilät*, *Karjalan kunnailla*, *Lapsoset ketterät*, *Tiedän paikan armahan*, *Joki*, *Lapinäidin kehtolaulu*, *Lapin kesä*, *Nocturne*, *Mökin laittaja*, *Rantakoivun alla* sekä häävalssit, virret, vanhat laulut ylipäänsä. Näillä on yhteistä se, että ne ovat julkaistu tai niitä on laulettu 1930-1940-luvuilla. Naurua tulee rytmikkäästä ja tai nopeasta musiikista ja kun liikutaan, kuten *Hilu hilu* ja *Karjalaisten laulu*. Kupletit ovat iloisia ja naurattavat, samoin niin sanotut lemmenlaulut ja iloiset leikit. Rytmikäs kotimainen tanssimusiikki laittaa osallistumaan, kuten *Uralin pihlaja* ja *Satumaa*.

Musiikin vaikuttaessa aivojen tunnekeskukseen, se herättelee myös koko kehon reagoimaan. Musiikin avulla saa tunteenpurkauksia aikaan ja se on toisinaan parasta apua tunnelukkotilanteissa. Musiikkituokioissa toisten vahva reagoiminen musiikkiin saattaa aiheuttaa hämmennystä ryhmän muissa jäsenissä. Hämmennys on usein henkilön käytöksen muuttumisen ihmettelyä. Nämä autettavat henkilöt ovat joko hyvin sulkeutuneita tai muuten passiivisia ja tuttu, tärkeä laulu voi aiheuttaa heissä herkistymistä tai mukana laulamista – päinvastaista kuin mihin autettavan kohdalla on totuttu. Yleensä ryhmätilanteissa ei edes huomata muiden reaktioita. Musiikkituokioon osallistutaan niin intensiivisesti ja kaikki huomio on vain laulamissa. Naisista 13 kertoi, että muiden reaktioista ei nosteta sen suurempaa meteliä, tunteiden purkauksiin suhtaudutaan normaalisti, mutta ei välinpitämättömästi. Eräs kertoi tunteiden purkauksen aiheuttaneen ärtymystä toisessa hoivakodin asukkaassa. Miesten vastauksista yleisin reaktio oli kontaktin ottaminen, vuorovaikutukseen vastaaminen tai sympatia. Tilanteet olivat usein iloisia ja ilo jaettiin.

Vapaaehtoiset ovat ilmeisesti hyvin empaattisia ihmisiä, sillä he kokivat vastaan tulleet reaktiot aina positiivisina eivätkä ahdistuneet niistä tai tyrmänneet niitä. Vapaaehtoiset vastasivat reaktioihin juttelemalla laulusta, antamalla huomiota yksinomaan henkilölle, jolla oli tunteen purkaus käynnissä, kannustamalla osallistumaan ja osallistumisella muiden iloon. Näin toimi 25,9 % miehistä ja 11,1 % naisista. Toisinaan oli tarpeellista vaihtaa laulua iloisempaan tai pitää taukoa. Näin vastasi miehistä 7,4 %. Vapaaehtoisissa autettavien reaktiot eivät aiheuttaneet hämmennystä, kaikki pystyivät jatkamaan tuokiota ja suhtautumaan normaalisti erilaisiin tunteisiin. 7,4 % miehistä ei kokenut reagoineensa erityisemmin, tunnelma musiikkituokiossa oli jatkunut ennallaan. 33,3 % naisista kertoi samaa. He myös kiittivät autettavia osallistumisesta tai kokivat sympatiaa. Yleensä lohduttaminen on ollut hoitohenkilökunnan vastuulla, mutta muutaman nainen kertoi lohduttaneensa ja keskustelleensa autettava kanssa vielä henkilökohtaisesti (14,8 %). Kuitenkin miehetkin antavat tilaa ja mahdollisuuksia tunteiden purkauksille positiivisessa ilmapiirissä.

#### Otteita reaktioista (vapaaehtoisen sukupuoli ja ikä)

Syvästi dementoitunut nainen oli vanhainkodin joululaulutilaisuudessa erittäin vastahakoinen. Kuitenkin, kun laulu alkoi, hän lauloi (ulkomuistista) kaikkia tuttuja lauluja, mutta ei muuten puhunut. Hoitajatkin ihmettelivät tapahtunutta. Vapaaehtoinen oli liikuttunut tapahtuneesta, kiitteli ja kannusti naista. (Nainen, 75v.)

Yksinäinen nainen oli koko aamun ollut puhumatta. Kun hän kuuli laulua (vapaaehtoisten lauluhetki), hän pyysi tyttärtään avaamaan oven. Hän ”heräsi eloon”, ja alkoi taas puhua. Toisella kertaa eräs vanha nainen istui laulajan vieressä ja pyysi, että hoitaja veisi hänet sinne, missä kuuluu laulua. Vapaaehtoinen käänsi tuolinsa vanhaa naista vasten ja otti tämän käsistä kiinni ja keinutteli. Vanhus osallistui hetken ja oli hyvin keskittynyt ja täynnä iloa. (Nainen, 64v.)

Vanhainkodissa eräs nainen ilmoitti, ettei aio laulaa lauluhetkessä vaan katsoo vain tekstiä laululehtisestä. Kuitenkin, hän lauloi kaikki kappaleet (vanhat iskelmät, *Uralin pihlaja*, *Satumaa*) alusta loppuun ja vapaaehtoinen kertoo jopa hänen ”poskiensa hehkuneen”. Vapaaehtoinen kannusti naista. (Nainen, 67v.)

Palvelutalon naisasukas puhkesi kyyneliin kuultuaan Riki Sorsan *Joki* kappaleen. Hoitajatkin ihmettelivät hänen reaktiotaan, sillä yleensä tämä nainen ei osallistu tai ota kantaa juuri mihinkään. Tunteenpurkauksesta selvittyään nainen kertoi poikansa hukkuneen jokeen, ja tämä laulu muistutti naista tuosta tapahtumasta. Vapaaehtoinen ja hoitaja lohduttivat ja juttelivat naisen kanssa. Tunteenpurkauksella oli positiivisia vaikutuksia, sillä seuraavan kerran kun vapaaehtoinen ja nainen tapasivat, tämä nainen oli positiivisesti muuttunut. (Nainen, 75v.)

Vanhainkodissa vanha lastenlaulu *Mökin laittaja* sai miehen kyyneliin. Eräs vanha nainen herkistyi ja alkoi muistella omaa nuoruuttaan kuunneltuaan vanhaa iskelmää *Rantakoivun alla*. Vapaaehtoinen silitti ja tarjoutui juttelemaan laulusta. (Nainen, 70v.)

#### 7.5 Palaute Sävel soikoon kurssista

80 % vastanneista koki, että oli saanut kurssilta riittävästi ideoita ja ohjausta musiikkituokioiden suunnitteluun. Vain kolmen vastaus olivat epäselviä (8,6 %). Kuitenkin seuraavia asioita tuotiin esille; Kaksi henkilöä toivoisi viisikielisen kanteleen opetusta enemmän, jotta voisi hyödyntää sitä säestyssoittimena ja lisää laululeikkejä ym. ideoita. Eräs ehdotti, että säveltäminen opettaminen voisi olla hyödyllistä henkilöille, joilla ei ole vahvaa musiikillista taustaa. Kurseilla on kyllä tarjolla kattava paketti ideoita ja nyt jatkokurssille oli järjestetty luento muistisairaiden kohtaamisesta, jota referoin luvussa 5.1.1. Asiantuntijoiden opastusta muutama kaipasi lisää, esimerkiksi miten kohdata eri ikäryhmät. Kurssin kestoa toivottiin pidemmäksi, että asioihin ehtisi perehtyä paremmin. Opetus sai kuitenkin kiitosta ja sen koettiin olevan monipuolistakin. Huivitanssi mainittiin helppona toteuttaa ja että se oli tuottanut hyvää mieltä ryhmässä, jossa se oli toteutettu.

82,9 % koki saaneensa riittävästi tarvitsemaansa materiaalia Sävel soikoon -kurssilta. 11,4 % kaipasi kuitenkin lisää, muun muassa seuraavia: kuvanauhoitetta tuolitanseista, sillä kurssilla olon jälkeen koreografiat ovat unohtuneet, valmista materiaalia, kuten laulunsanoja isoilla kirjaimilla (heikkonäköisille vanhuksille), sekä laulukirjoja, joissa laulut on jaoteltu teemoittain (juhlapyhät, mieltä kohottavat, leikkilaulut). Muutama koki, että ikäihmisten olisi helppo osallistua, jos tällainen olisi

tehty valmiiksi ja mahdollisimman monipuoliseksi paketiksi.

## 8 Musiikillinen sisältö

Tämä osio sisältää sota-ajan musiikin historiaa ja ideoita musiikista, jota vapaaehtoistyössä voidaan käyttää. Sävel soikoon -kursseilla tarjotaan ideoita monipuolisesti eri musiikkityyleistä ja materiaalin hankkimisessa kehoitetaan kääntymään esimerkiksi kirjaston puoleen. Olen koonnut omia mietteitäni musiikkipedagogin näkökulmasta ja peruskursseilla kokemani perusteella.

Koska suuret ikäluokat eivät vielä ole täysin eläköityneet, keskityn tässä osiossa sota-ajan musiikkiin, sillä silloin nykyiset ikäihmiset ovat olleet lapsia tai nuoria. Sota-ajan musiikilla on vahva vaikutus aikamme vanhuksiin ja veteraaneihin. Sävel Soikoon kursseilla oli kappaleita tuolta ajalta, kuten esimerkiksi *Elämää juoksuhaudoissa* (alkuperäisesti venäläinen sävellys, sanoittanut Usko Kemppe Kannaksella ollessaan). Laulut palauttavat mieleen ajan, jolloin tunteita ja ahdistusta koettiin, mutta niitä ei silloin pystynyt käsittelemään. Tunteita on saatava purkaa ja musiikin kuuntelu lienee helpoin väylä tähän.

### 8.1 Sota-ajan musiikki

Kuten jo edellä viittasin, sota-aikana kuunneltiin myös käänösmusiikkia, venäläisiä sävelmiä, jotka saivat uuden merkityksen suomenkielisten sanoitusten siivittäminä. Tällaisia kappaleita ovat esimerkiksi Georg de Godzinskyn (1914-1994) sävellykset *Äänisen aallot* (1942, san. Kerttu Mustonen) (toim. huom. Godzinsky oli venäläissyntyinen mutta asui Suomessa lähes koko ikänsä, *Äänisen aallot* kappaletta ei Yleisradiossa soitettu), *Sulle kauneimmat lauluni laulan* (1942), *Katupoikien laulu* (1942), *Sulle salaisuuden kertoa mä voisin* (1942) (George de Godzinsky 2010,



Kotiranta 2009). De Godzinskyn musiikki säesti myös suomalaisia elokuvia vuosina 1938-1948 (George de Godzinsky 2010). Mollivoittoinen musiikki puri suomalaisiin silloinkin. Muita suosittuja käänöskappaleita olivat *Karjalan Katjuusa* (Blanter 1943), *Liisa pien'* (Schultze 1943), tunteikas *Pienet kukkivat kummut* (Nyholm 1940), *Romanssi* (Fougstedt 1942), *Kukkia Andeilta* (Codevilla 1942), *Itkeä en lemmen tähden* (Mackeben 1942), *Lesken lempi* (1939), reipas foxtrot *Pot-pot-pot-pot* (Malmstén 1940) ja *Kaunis Veera* (Jurva 1942) (Lindfors 2007, Äänitearkisto 2010). Tässä yhteydessä on myös mainittava suomalaisten syvien tuntemusten tulkitsijat Olavi Virta, Tapio Rautavaara ja Georg Malmstén, jotka ovat levyttäneet paljon edellä mainitsemiani kappaleita. Kappaleiden sanoitukset sisälsivät viitteitä sotaan, vrt. *Liisa Pien'* kappaleessa *"..kun vahtivuoro vaihtuu"*.

## 8.2 Vanhat iskelmät ja huumorilaulut

Itse tein havainnon, että peruskurssilla (sillä kurssilla, johon itse osallistuin) ei ollut juurikaan hyödynnetty vanhoja iskelmiä. Yllä mainitun musiikkityylin edustajia vain *Äänisen aallot ja Elämää juoksuhaudoissa* olivat kurssimateriaalina. Kuitenkin kyselyistä kävi ilmi, että iskelmämusiikki on suosittua musiikkituokioissa. Luettelen tässä vielä muutaman ehdotuksen edellisten mainittujen kappaleiden lisäksi, jotka voisivat sopia musiikkituokioon. Toivo Kärjen sävellys *Siks' oon mä suruinen* (1944, san. Kerttu Mustonen) on kaunis tango, jonka hän kirjoitti rintamalla ollessaan. Kappale herättää tunteita varmasti monissa kauniin melodiansa ja sanoitusten riipaisevuuden takia. Toivo Kärki on myös sovittanut J. Jalaksen kappaleen *Tähän tyyliin* (1942), joka kertoo suomalaisten sotilaiden selviytymisestä. (Äänitearkisto 2010.)

Talvisodan aikana tuli voimaan tanssikielto ja Yleisradio välitti ainoastaan virsiä, isänmaallisia lauluja ja sinfonioita kansan mielialan kohottamiseksi. Tämä ei kuitenkaan palvelut kohdettaan ja pian alettiin toivoa soitettavan iskelmiä. Iskelmät muuttuivat eskapism<sup>4</sup> myötä yhä romanttisempaan suuntaan. Sodan kauheuksille haettiin vastapainoa taiteesta, joka tarjosi romantiikkaa ja pako paikan haavemaailmihin. Ajan suosikkeja olivat *Kirje sieltä jostakin*, *Mustat silmät*, *La Cumparsita*, *Matshurian*

<sup>4</sup> Eskapismi on todellisuudesta pakenemista unen, päihteiden tai taiteiden avulla. (Eskapismi 2010)

*kukkuloilla, Saariston Sirkka, Eldakajärven jää, Väliaikaista, Säkkijärven polkka, Yö kerran unhoa annoit, Tuohinen sormus, Suurin onni, lyhin onni, Kulkurin valssi, Iso-Iita, Kielon jäähyväiset, On elon retki näin, Liljan kukka, Pieni sydän, Kirje Karjalasta, Kangastusta, Särkyneitä toiveita, Eron kyyneleet, Pommisuojarakkautta, Muuttolintujen lähtö, Lennä mun lempeni laulu sekä Olit, Karjala kaunein maa.* (Niiniluoto 2010.)

Koska huumori tuo sisältöä elämään ja naurukin pidentää ikää, musiikkituokioon voisi sisällyttää myös huumorilauluja, eli kupletteja. Yksi kurssilainen, joka vastasi teettämäni kyselyyn, käyttää musiikkituokioissaan kupletteja ja on todennut niiden olevan hyviä, juuri huumorin tärkeyden vuoksi. Matti Jurva (1898-1943) on säveltänyt sotakupletteja, joita on esitelty muun muassa *Molotohvin koktaili* levyllä (Artie Music, 2002). Muut Jurvan kappaleet muun muassa käsittelevät ajankohtaisia muoti-ilmiöitä. Jurvan esittämiä ovat 1930-luvulla syntyneet kappaleet *Savonmaan Hilima* (Salama 1938), *Viipurin Vihtori, Tullaan, tullaan* (Jurva 1934) ja *Hei hulinaa Helsinki* (Jurva 1935), *Savotan Sanni* (Salama 1938), *Pohjanmaan junassa* (Salama 1938) ja edellä mainittu *Kaunis Veera*. Jurva on ilmeisesti myöhemmin säveltänyt salanimellä Erkki Salama. Muita kuplettilaulajia ovat esimerkiksi Esa Pakarinen, Veikko Lavi, Reino Helismaa ja Jorma Ikävalko. (Lindfors 2007, Äänitearkisto 2010.)

Sodan aikana Suomeen kehittyi viihdekulttuuri. Suomalainen iskelmämusiikki sai sodan jälkeen 1950-luvulla uudenlaisen ulkonäön, kun naisia alkoi nousta esiin. Annikki Tähti, Brita Koivunen ja Laila Kinnunen ovat tästä ilmiöstä hyviä esimerkkejä. Jo sota-aikana lauluyhtye Harmony Sisters esiintyi ja levytti ahkerasti. Harmony Sisters on myös käynyt rintamalla laulamassa *Karjalan kunnailta*. (Syrjälä 1992 Raija Valtosen haastattelu.) Tämä kertoo mielestäni paljon laulun voimasta ja siitä kuinka laulu luo elämänuskoa ja yhdistää. Sodan jälkeen, kohti 50-60-lukujen taitetta tumma ja kohtalokas iskelmä muuntui tyttömäiseksi ja popahtavaksi. Tuolloin myös rock 'n' roll musiikki rantautui Suomeen.

## 9 Pohdinta

Sävel soikoon -kurssilla heräsi kysymys, miksi kurssilla käsitellyistä kappaleista ei ole painettu nuottikirjaa, johon olisi kerätty vuosien varrelta parhaimmat kappaleet. Eläkeliiton Riina Liljan mukaan syynä on kustannuskysymys. Eläkeliitolla ei ole varaa maksaa nuottien painatuksesta ja julkaisemisesta tulevia kustannuksia. Siksi on luotettava kurssilaisten omaan kekseliäisyyteen ja annettava heille mahdollisimman paljon vinkkejä, mitä kappaleita voisi käyttää. Iskelmiä on varsin helppo löytää esimerkiksi toivelaulukirjoista. Toisinaan kappaleiden vaikeus tai tunnettavuus on ongelmana. Tällöin ryhmä tai henkilö, joka järjestää musiikkituokion, voisi esittää kappaleen ja autettavat vain kuuntelisivat. Eräessä ryhmässä peruskurssilla oli yksi laulesitys, joka vetosi muun ryhmän tunteisiin. Toisinaan on hyvä saada vain kuunnella.

Tammikuussa 2011 ilmestyy Eläkeliiton teettämä opas Sävel soikoon -kurssin pohjalta. Oppaassa käsitellään muun muassa musiikin vaikutuksia ihmiseen sekä erilaisia kappaleita, joita musiikkituokioissa voisi käyttää. Lisäksi annetaan vinkkejä, mistä kappaleita löytää ja kuinka rakentaa musiikkituokio. Tämä on hyvä, sillä nyt tietoutta tällaisesta toiminnasta voidaan saattaa ihmisille ilman kurssille osallistumista. Toisilla voi olla jo taito ja valmius ryhmän vetämiseen – tai sitten se taito voi olla ryhmällä.

Pohdin myös, tulisiko nk. yhteisömuusikko -kurseja järjestää esimerkiksi Metropolia Ammattikorkeakoulussa valinnaisina opintoina tai musiikin toisen asteen koulutusohjelmassa konservatorioissa. Asia tuli esille myös Eläkeliiton puolesta. Peruskurssillakin muutama kertoi vievänsä kurssin ideaa läheiselle työkentälle; Erästä kuoroa oli pyydetty paikallisen vanhainkodin/sairaalan hoitohenkilökunnan kanssa keskustelemaan, jos joitakin ideoita kurssilta voisi viedä sinne. Mielestäni hankeen myötä olisikin toivottavaa, että myös oppilaitokset ja hoitoalalla toimijat innostuisivat hankeen käyttämästä toimintamallista ja alkaisivat kouluttaa nuoria ja jo alalla toimivia henkilöitä. Musiikin terapeuttiset vaikutukset ja edut paranemisprosessissa puhuvat puolestaan; Sävel soikoon –hankkeen kaltaista toimintaa kaivataan lisää.

Onko sitten yhteisömuusikoille tai vapaaehtoisille tilausta tulevaisuuden hoitotyön tukena? Vapaaehtoistyö on kullanarvoista apua. Hoitajilta ei voida odottaa, että he soittelisivat haitaria sänkyjen vieressä, kun heillä on kuitenkin oma työnsä ja vastuualueensa potilaiden hoidossa. Hoitajien tarve kasvaa suurten ikäluokkien siirtyessä eläkkeelle, vanhainkoteihin tai sairaaloihin. Siinä samassa suhteessa kasvaa myös tarve vapaaehtoisille ja yhteisömuusikoille, jotka edes kerran viikossa muuttaisivat potilaiden ja vanhusten yksitoikkoista arkea. Musiikki edesauttaa muiden hoitomenetelmien vaikutusta, sillä se vaikuttaa aivojen emotionaaliseen keskukseen ja sitä kautta piristää ja aktivoi ihmistä. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus ja näin ollen voidaan olettaa, että jos mieli on virkeä, kehokin jaksaa.

Kuopion konservatorio on ottanut asian esille opetussuunnitelmia käsittelevässä kokouksessaan vuonna 2008. Ilmeisesti uusi koulutusohjelma ei ole saanut kannatusta, sillä uutta opetussuunnitelmaa opinahjosta ei ole vielä näkynyt. Kurssi olisi silti erittäin tarpeellinen ympäri Suomea. Asia on kuulemani mukaan huomioitu myös EU-tasolla. Mielestäni, esimerkiksi Metropolian Pop/jazzmusiikin koulutusohjelma tai Helsingin Pop & Jazz Konservatorion muusikon koulutusohjelma tarjoavat osan yhteisömuusikon työn osaamiseen vaadittavista taidoista. Koulutusohjelmamme mahdollistaa siis soittotaidon harjoittamisen, perehtymisen perinteiseen suomalaiseen tanssimusiikkiin sekä erityisesti meillä laulajilla myös kansanlauluperinteeseen perehtymisen. Täydennettäviä osa-alueita mielestäni olisivat kansanmusiikkiin, hengelliseen musiikkiin ja vanhoihin koululauluihin perehtyminen. Autettavien kohtaamiseen voi toisinaan liittyä haasteita. Auttajan olisi syytä tietää, miten toimia esimerkiksi muistisairaana kanssa; kuinka heille puhutaan ja miten otetaan kontaktia. Kurssiin voisi sisällyttää musiikkiterapian opintoja, josta ainakin itse koin saavani paljon apua tämän opinnäytetyön teoriapohjan kirjoittamisessa. Kun koulutusohjelma näin laajentaisi koulutustarjontaansa, pop/jazz -musiikin koulutusohjelmasta valmistuvien muusikoiden ja musiikkipedagogien työkenttä laajenisi, vanhuksat saisivat tarvitsemaansa virikkeitä ja seuraa, sekä hoitoala saisi tukea ja resursseja asiansa osaavista musiikin ammattilaisista.

Itse olen siis saanut paljon tietoa musiikkiterapiasta teoriassa ja paljon tietoa myös erään aikakauden musiikista. Sen lisäksi olen alkanut pohtia, olisiko minulla mahdollisuutta ryhtyä vapaaehtoistyöhön, esimerkiksi vanhusten auttamiseksi tai soveltaa opinalaani ja hakeutua musiikin ja hoitotyön yhdistäviin työtehtäviin

valmistumiseni jälkeen. Ystäväni ehdotti jopa apurahan hakemista, jotta voisi "maksaa itselleen ja ryhmälleen palkkaa", että pystyisi tuomaan vanhainkoteihin musiikkia. Toisinaan vanhainkotien virkistystoimintaan suunnatut varat voivat olla hyvin pienet.

Mielenkiintoisin osa-alue opinnäytetyössäni oli musiikin vaikutukset ihmiseen, joka on mahdollisesti dementoitunut tai muutoin sairastunut. Kiintoisaa oli Iloalaston työharjoittelun seuraaminen, kun sain omin silmin nähdä sen ilon, mikä vanhuksille tuotetaan musiikkituokioiden myötä. Musiikin vaikutus on häkellyttävä. Musiikki on hoitotyön tukena tehokasta ja sen pitäisi olla kaikille saatavilla. Myös yksinäiset on huomioitava ja olisikin hyvä jos toimijoita olisi enemmän, jotta myös yksityiskoteihin riittäisi musiikkituokion pitäjiä. Terve mieli edesauttaa ruumiin parantumista – ja ilman tervettä mieltä ei ruumiskaan jaksa.

## LÄHTEET

Ahonen, Heidi 1992. Musiikki, sanaton kieli – musiikkiterapian perusteet. 3. korjattu painos 2000. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy

George de Godzinsky 2010. [WWW-dokumentti]  
[http://fi.wikipedia.org/wiki/George\\_de\\_Godzinsky](http://fi.wikipedia.org/wiki/George_de_Godzinsky) (luettu 3.8.2010)

Dementiaa aiheuttavat sairaudet 2004. [WWW-dokumentti]  
[http://www.dementiahoitoyhdistys.fi/page.php?page\\_id=23](http://www.dementiahoitoyhdistys.fi/page.php?page_id=23) (luettu 10.1.2011)

Eläkeliitto 2008. Auttamisen iloa – palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas 2008. Eläkeliitto ry.

Eskapismi 2010. [WWW-dokumentti]  
<http://fi.wikipedia.org/wiki/Eskapismi> (luettu 19.11.2010)

Huttunen, Matti 2010. [WWW-dokumentti]  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.kotip\\_artikkeli=dlk00358&p\\_haku=dementia](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.kotip_artikkeli=dlk00358&p_haku=dementia) (luettu 2.8.2010)

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

Kotiranta, Pirkko 2009. Ja meille loisti valot Moskovan, [WWW-dokumentti]  
<http://www.hs.fi/kulttuuri/artikkeli/Ja+meille+loisti+valot+Moskovan/HS20090920SI1KU01hzi> (luettu 3.8.2010)

LauluAvain 2010. [WWW-dokumentti]  
[www.lauluavain.fi](http://www.lauluavain.fi) (luettu 19.11.2010)

Lehikoinen, Petri 1973. Parantava musiikki. Helsinki: Musiikki Fazer

Lindfors, Jukka 2007. Iskelmät sodassa. [WWW-dokumentti]  
<http://www.yle.fi/elavaarkisto/s=s&g=4&ag=28&t=689&a=3017> (luettu 3.8.2010)

Lindfors, Jukka 2007. Matti Jurva esittää. [WWW-dokumentti]  
<http://www.yle.fi/elavaarkisto/?s=s&g=8&ag=96&t=605&a=1813> (luettu 3.8.2010)

Niiniluoto, Maarit 2010. Pomus. [WWW-dokumentti]  
<http://pomus.net/kehityslinjat/1939-1945> (luettu 3.8.2010)

Raekallio, Hilikka. Salo. Luento 20.11.2010

Suonpää-Väänänen, Sirja. Salo. Haastattelu 21.5.2010

Syrjälä, Liisa 1992. Valtonen Raija. Haastattelu. 17.11.1992. [Äänite]  
<http://www.yle.fi/elavaarkisto/?s=s&g=8&ag=94&t=212&a=1604> (poimittu 3.8.2010)

Umpieritysjärjestelmä 2010. [WWW-dokumentti]  
<http://fi.wikipedia.org/wiki/Umpieritys%C3%A4rjestelm%C3%A4>  
(luettu 3.12.2010)

Äänitearkisto 2010. [WWW-tietokanta]  
[www.aanitearkisto.fi](http://www.aanitearkisto.fi)

**Liite 1. Kysely Sävel soikoon -kurssin käyneille.**

Valitse sopiva vaihtoehto ja/tai vastaa sanallisesti oheisiin kysymyksiin. Kiitos vastauksistasi!

***Taustatietoa:***

**1. Paikkakunta, jossa toimit vapaaehtoisena?**

**Syntymävuosi**

**Sukupuoli**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nainen  Mies

**2. Nykyinen tai entinen ammattisi (voit laittaa myös useampia ammatteja)**

\_\_\_\_\_

**3. Millainen musiikillinen tausta sinulla on (esim. yksinlaulu, kuoro, instrumentin soittaminen )?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4. Oletko tehnyt vapaaehtoistyötä aiemmin ennen Sävel soikoon -kurssille osallistumista?**

Kyllä  Ei

**Minkälaista vapaaehtoistyötä olet tehnyt?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**5. Käytitkö musiikkia vapaaehtoistoiminnassasi jo ennen Sävel soikoon -kurssia?**

- Kyllä  Ei

**6. Onko musiikin käyttö vapaaehtoistoiminnassa lisääntynyt kurssille osallistumisen jälkeen?**

- Kyllä  Ei

**7. Ohjaatko/oletko ohjannut musiikkituokioita yksin tai parin kanssa palvelutaloissa, vanhainkodeissa, sairaaloissa tai yksityiskodeissa?**

- Kyllä  Ei

**Jos vastasit kyllä, niin kerrotko missä?**

- Palvelutalo
- Vanhainkoti
- Sairaala
- Yksityiskoti
- Päiväkeskus
- Joku muu, mikä \_\_\_\_\_

**8. Ohjaatko/oletko ohjannut musiikkituokiota jollekin erityisryhmälle?**

- Muistisaira
- Kotihoidossa olevat
- Sotaveteraanit
- Vuodepotilaat
- Joku muu, mikä \_\_\_\_\_

**9. Kuinka usein ohjaat musiikkituokioita?**

- kerran viikossa
- joka toinen viikko
- kerran kuukaudessa

***Musiikkituokioista:***

**10. Mitä materiaalia (esim. mitä laulukirjoja) käytät musiikkituokioissa? Onko materiaalia mielestäsi helposti saatavilla?**

---

---

---

**11. Millaisia musiikkikappaleita käytät musiikkituokioissa (voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon)?**

- Iskelmiä,

miksi? \_\_\_\_\_

- Koululauluja,

miksi? \_\_\_\_\_

- Hengellistä musiikkia,

miksi? \_\_\_\_\_

- Kansanmusiikkia,

miksi? \_\_\_\_\_

- Jotain muuta, mitä \_\_\_\_\_

miksi? \_\_\_\_\_

**12. Millä perusteella valitset kappaleet, joita musiikkituokiossa lauletaan? Miten valintaan vaikuttaa omat musiikkimieltymykset? Entä osallistujan/autettavan?**

---

---

**13. Onko sinulle kokemuksia musiikkihetkistä, joissa autettava olisi reagoanut vahvasti musiikkiin (itku, nauru, yms.)?**

Kyllä  Ei

**Jos vastasit kyllä, tarkennatko millaisessa tilanteessa tämä tapahtui ja millaisesta reaktiosta oli kyse?**

---

---

---

**14. Millainen musiikki sai aikaan kyseisen reaktion?**

---

**15. Jos reaktio tapahtui ryhmätilanteessa, kuvailenko miten muut musiikkituokioon osallistujat reagoivat tilanteeseen?**

---

---

**16. Miten itse toimit tilanteessa?**

---

---

---

---

***Sävel soikoon -kurssista***

**18. Koitko saavasi riittävästi ideoita ja ohjausta Sävel soikoon -kurssilta musiikkituokioiden ohjaamiseen/suunnitteluun?**

Kyllä  Ei

**Jos vastasit ei, tarkennatko mitä olisit kaivannut lisää?**

---

---

---

---

**19. Saitko mielestäsi riittävästi tarvitsemaasi materiaalia Sävel soikoon kurssilta?**

Kyllä  Ei

**Jos vastasit ei, kerrotko millaista materiaalia olisit kaivannut lisää?**

---

---

---

---

**Kiitos vastauksista ja mukavaa syksyn jatkoa!!**

SÄVEL SOIKOON -jatkokurssi 19.-22.11.2010

Lehmiranta, Salo

Perjantai 19.11. Tervetuloa!

14:00-16:00 Lounas (ruokasali)

16:00-18:00 Kurssilaisiin tutustuminen, äänenlämmittelyt, yhteislaulua, ryhmiin jakautuminen (juhlasali)

Lauantai 20.11.

8:00-09:30 Aamiainen

09:30-11:30 Äänenlämmittelyt, ohjelmistoa (tunteet, kehosoitimet, rytmisoitimet), Ilolansalon ohjelman suunnittelua ryhmissä (juhlasali ja ryhmätyötilat)

11:30-12:00 Kahvitauko (Amanda)

12:00-13:00 Muistisairaahan kohtaaminen musiikin avulla (luentosali), Hilikka Raekallio

13:00-14:30 Musiikkiliikuntaa uudesta näkökulmasta (juhlasali)

14:30-15:30 Lounas (ruokasali)

15:30-17:00 Ryhmän ohjaamisen ABC, ohjelmaideoiden kokoaminen ja työstäminen (juhlasali)

17:00-18:30 Kylpylä avoinna

Sunnuntai 21.11.

8:00-9:30 Aamiainen

9:30-10:00 Äänenlämmittelyt (juhlasali)

10:00-10:30 Kanteleryhmä nro 1 (muu ryhmä jatkaa ryhmätyöskentelyä)

10:30-11:00 Kanteleryhmä nro 2 (muu ryhmä jatkaa ryhmätyöskentelyä)

11:00-11:30 Kahvitauko (Amanda)

11:30-12:00 Kanteleryhmä nro 3 (muu ryhmä voi jatkaa ryhmätyöskentelyä)

12:00-12:30 Kanteleryhmä nro 4 (muu ryhmä voi jatkaa ryhmätyöskentelyä)

12:30-14:00 Palvelukotivierailun kokoaminen (juhlasali)

14:15-14:35 Siirtyminen Ilolansalon palvelukotiin

14:45-15:45 Kurssilaisten suunnittelema ja ohjaama musiikkituokio Ilolansalon dementoituneiden ryhmäkodissa (ruokailutila)

15:45-16:15 Paluu Lehmirantaan

16:30-17:30 Jouluruoka (ruokasali)

Maanantai 22.11.

7:30-9:00 Aamiainen

Turvallista kotimatkaa!

## SÄVEL SOIKOON® -peruskurssi 18.-22.5.2010, Salo Lehmiraanta

Tiistai 18.5. Tervetuloa!

13:00-15:00 Luento: Laulaminen toimintakyvyn ja vuorovaikutuksen välineenä. Laulaminen ja muistisairaudet. Ava Numminen (luentosali)

15:00-15:30 Kahvitauko

15:30-17:00 Koulutus: Ryhmän vetäjän toiminta & hyvän ilmapiirin luominen. Saavatko kaikki laulaa? Ava Numminen (luentosali)

17:00-18:00 Päivällinen (ruokasali)

18:00- Talot tutuksi -tuloinfo (luentosali)

19:30-21:00 Kylpylä avoinna

Keskiviikko 19.5. Laulaminen lääkkeenä

8:00-9:30 Aamiainen

9:30-11:00 Koulutus: Tutustumista kurssilaisiin ja äänenlämmittelyjä Jennie Lillandt (D-askartelu)

11:15-12:00 Allasjumppa tai lepotauko

12:15-14:15 Koulutus: Äänenlämmittelyjä, mitä, miksi, miten?, rytmi-/kehosoitimet (juhlasali)

14:15-15:15 Lounas

15:15-16:45 Koulutus: Ohjelmiston läpikäyntiä, musiikkiliikuntaa, miten suunnittelen laulutuokion? (juhlasali)

17:00-18:30 Kylpylä avoinna

19:00- Talon iltaohjelmaa

Torstai 20.5. Lauluiloa

8:00-9:30 Aamiainen

9:30-11:00 Koulutus: Vapaaehtoistoiminnan ABC (D-askarteluhuone)

Riina Ikonen

11:00-11:30 Kahvitauko kahvila Amandassa

11:30-13:30 Koulutus: Säestysarjoituksia, ohjelmiston valintaa ja läpikäyntiä. (ryhmätyötilat mm. juhlasali, luentosali, viirisali ja TV-huone)

13:30-14:15 Ulkoilu- tai lepotauko

14:15-15:15 Lounas

15:15-17:00 Koulutus: Tuolitanssi (juhlasali)

17:00-18:30 Kylpylä avoinna

19:00- Talon iltaohjelmaa

Perjantai 21.5. Kertaus on opintojen äiti

8:00-9:00 Aamiainen

9:00-10:00 Koulutus: Äänenlämmittelyt, ohjelmiston valintaa ja läpikäyntiä ( juhlasali)

10:00-11:00 Ryhmätöiden viimeistely (ryhmätyötilat mm. ruokala, luentosali, viirisali ja TV-huone)

11:00- Kahvitauko kahvila Amandassa

11:15-12:00 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- Heleä helluntaiohjelma (juhlasali) Kurssilaisilta toivotaan ohjelmaa

17:30-18:00 Kylpylä avoinna

19:00- Talon iltaohjelmaa (juhlasali)

Lauantai 22.5. Kohti kotia reppu täynnä uusia Säveliä!

8:00-10:00 Aamiainen ja huoneiden luovutus

Turvallista kotimatkaa!