

Marja Sinbel

Musiikkipainotteinen taideprojekti senioreiden palvelutalossa sosiokulttuurisen innostamisen muotona

Metropolia Ammattikorkeakoulu  
Musiikkipedagogi (YAMK)  
Musiikin koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
5.5.2012

|  |   |
|--|---|
| Tekijä<br>Otsikko<br>Sivumäärä<br>Aika   | Marja Sinbel<br>Musiikkipainotteinen taideprojekti senioreiden palvelutalossa sosiokulttuurisen innostamisen muotona<br>129 sivua + 10 liitettä<br>5.5.2012 |
| Tutkinto   | Musiikkipedagogi (YAMK)   |
| Koulutusohjelma  | Musiikin koulutusohjelma  |
| Suuntautumisvaihtoehto   | Musiikkipedagogi  |
| Ohjaaja  | Minna Muukkonen, MuT  |
| <p>Tässä opinnäytetyössä tutkin pitkäkestoisen musiikkipainotteisen projektin merkitystä senioreiden henkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn näkökulmasta. Pohdin mahdollisuuksia toimia orkesteri- ja musiikkioppilaitosten ulkopuolella ja kehittää uudenlaisia senioreiden luovuutta korostavia toimintatapoja. Toimintamallini on suunnattu senioreille, jotka omaavat hyvät kognitiiviset kyvyt.</p> <p>Tutkimukseni tavoitteena on osoittaa, että pitkäkestoiset senioreiden omaa luovuutta korostavat taideprojektit voivat ylläpitää ja lisätä senioreiden aktiivisuutta sekä stimuloida heidän kognitiivisia kykyjään ollen näin mahdollisesti avainasemassa yhteiskunnassamme voimakkaasti lisääntyvän dementian ja erilaisten muistisairauksien ennaltaehkäisyssä.</p> <p>Opinnäytetyö nojaa voimakkaasti sosiokulttuuriseen innostamisen viitekehykseen ja kvalitatiivisen toimintatutkimuksen metodologiaan. Tärkeinä käsitteinä tuon esiin dialogian, luovuuden ja reflektion, jotka kuuluvat sosiokulttuurisen innostamiseen liitetyn kasvatustieteilijä Paulo Freiren kasvatustieteiden filosofiaan. Opinnäytetyössäni minua inspiroi myös toinen brasilialainen, kirjailija Paulo Coelho.</p> <p>Tutkimusaineistoni koostuu pitämieni tuntien havainnoinnista, päiväkirjamerkinnoista, tuntien jälkeisistä keskusteluista, konsertin videoinnista sekä puolistrukturoiduista kyselylomakkeista ennen ja jälkeen konsertin. Toteutin projektin palvelutalo Hanna-kodissa Helsingissä. Projektin lopussa olleeseen konserttiin suunnittelimme ohjelman sisällön senioreiden kanssa, konsertissa yhdessä myös esiintyen.</p> <p>Tulososiossa tarkastelen tärkeimpiä analyysin jälkeen esiin nousseita teemoja sekä senioreiden että pedagogin näkökulmasta. Tuloksissa oleellisinta oli luovien toimintamallien vaikeus käytännössä: uudet toimintamallit vaativat senioreilta totutteleminen ja aikaa. Tutkimuksen perusteella totean, että päättäjien olisi suunnattava resursseja pitkäkestoisiin taideprojekteihin, jolloin yhteiskunnassamme vallitsevia asenteita seniori-ikäisiä kohtaan voitaisiin avartaa.</p> |   |
| Avainsanat   | Sosiokulttuurinen innostaminen, Freire, seniorit, musiikki, kognitiiviset kyvyt, luovuus, dialogi, voimaantuminen, musiikkipedagogi, muusikko               |

|   |  |
|---|--|
| Author  | Marja Sinbel   |
| Title   | A Senior Citizens' Music Project as a form of Socio-Cultural Animation   |
| Number of Pages   | 129 pages + 10 appendices  |
| Date  | 5 <sup>th</sup> of May, 2012   |
| Degree  | Master of Music  |
| Degree Program  | Music  |
| Specialisation option   | Music Pedagogy   |
| Instructor  | Minna Muukkonen, D.Mus.  |
| <p>In this thesis I study the significance of long-lasting music project from the perspective of the elderly citizens' mental well-being and ability to function. I ponder on the possibilities of working outside orchestral and music education institutions and developing new ways of performing that highlight senior citizens' creativity. My model is targeted for elderly people who possess good cognitive abilities.</p> <p>The aim of my study is to demonstrate how such a project can play a key role in preventing dementia more and more common in our society.</p> <p>My research and development project is strongly based on the principles of socio-cultural animation and occupational research methodology. The most important concepts are dialogue, creativity and reflection that belong to education philosophy of Paulo Freire, a Brazilian pedagogue closely associated with socio-cultural animation. The other source of inspiration for this thesis was another Brazilian, author Paulo Coelho.</p> <p>The material of my thesis consists of the observations I made during the lessons I gave at Hanna Sheltered Home in Helsinki in autumn 2011, my field journal, post-lesson discussions, a video recording of our concert as well as the semi-structured questionnaires filled in before and after the concert. I planned the concert program together with the seniors and we also performed together in the concert.</p> <p>In the final section, I am focusing on the most important themes after analyzing the results from the point of view of senior citizens and my pedagogical goals. The research results indicate that learning new things and finding one's own creativity are still possible later on in life. I also met with some resistance in the group: elderly people need time to accept and get used to new creative approaches. On the basis of this study, more funding should be allocated on long-lasting art projects. This is a way to change negative attitudes against senior citizens.</p> |  |
| Keywords  | Socio-cultural animation, Freire, senior citizens, cognitive abilities<br>creativity, dialogue, empowerment, music pedagogue, musician |

## Sisällys

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 1   | Johdanto   | 1  |
| 2   | Yhteiskuntamme voimakkaassa muutostilassa  | 8  |
| 2.1 | Tulevaisuuden väestöennuste  | 8  |
| 2.2 | Dementian jyrkkä nousu lähitulevaisuudessa                                       | 9  |
| 2.3 | Väestön ikääntymisen myötä lähivuosien koulutustarjonta muuttuu                  | 10 |
| 2.4 | Faktaa futurologilta   | 11 |
| 2.5 | Seniorisanan taustoista  | 12 |
| 3   | Yhteiskunnallisten, filosofisten ja eettisten tasojen rakentuminen projektissani | 14 |
| 3.1 | Sosiokulttuurisen innostamisen historiallinen tausta                             | 14 |
| 3.2 | Sosiokulttuurinen innostaminen Suomessa  | 15 |
| 3.3 | Mitä sosiokulttuurinen innostaminen on?  | 16 |
| 3.4 | Sosiokulttuurinen innostaminen seniorityössä                                     | 18 |
| 3.5 | Freiren rakkauden pedagogiikka: tiedostaminen, praxis, dialogia ja muutos        | 20 |
| 3.6 | Voimaantuminen vahvistaa seniorin autonomiaa                                     | 26 |
| 3.7 | Sosiokulttuurisen innostamisen tavoitteet opinnäytetyössäni                      | 28 |
| 3.8 | Innostajan profiili  | 31 |
| 3.9 | Pedagogista innostajaksi   | 32 |
| 4   | Kognitiivisten kykyjen stimulointi   | 36 |
| 4.1 | Uusien asioiden oppiminen, muisti ja motivaatio                                  | 36 |
| 4.2 | Kehollisuus luo pohjan oppimiselle   | 38 |
| 4.3 | Luovuus seniorin voimavarana   | 40 |
| 5   | Projektin tutkimuskehikset   | 42 |
| 5.1 | Toimintatutkimus   | 42 |
| 5.2 | Sosiokulttuuriseen innostamiseen pohjautuva toimintatutkimus                     | 43 |
| 5.3 | Tutkijan roolini   | 44 |
| 5.4 | Pedagogin roolini  | 44 |
| 5.5 | Freireläinen tietäminen, tutkimus ja toiminta                                    | 45 |
| 5.6 | Projektini ideointi  | 46 |
| 5.7 | Opinnäytetyöni merkitys  | 50 |
| 5.8 | Tutkimuskysymykseni ja aineiston kerääminen                                      | 51 |

|      |   |     |
|------|---|-----|
| 6    | Projektini toteutuminen käytännössä                                     | 52  |
| 6.1  | Palvelutalo Hanna-koti  | 52  |
| 6.2  | Projektiin osallistujat   | 53  |
| 6.3  | Ensimmäinen tapaaminen 15.9.2011: Kesäisiä tuulahduksia, häätunnelmaa   | 54  |
| 6.4  | Toinen tapaaminen 20.9.2011: Masurkoista kertoen ja soittaen            | 55  |
| 6.5  | Kolmas tapaaminen 22.9.2011: Irlantilaista musiikkia                    | 57  |
| 6.6  | Neljäs tapaaminen 29.9.2011: Pedagogi innostajana metsässä              | 58  |
| 6.7  | Viides tapaaminen 11.10.2011: Kyselykaavake senioreille                 | 62  |
| 6.8  | Kuudes tapaaminen 25.10.2011: Konserttiohjelman suunnittelua            | 63  |
| 6.9  | Seitsemäs tapaaminen 27.10.2011: Aallonpohjassa                         | 66  |
| 6.10 | Kahdeksas tapaaminen 8.11.2011: Dialogiaa ja metakognitiota             | 67  |
| 6.11 | Yhdeksäs tapaaminen 17.11.2011: Läpimeno ja kutsukorttien jako          | 68  |
| 6.12 | Kymmenes tapaaminen 22.11.2011: Viimeiset muutokset ohjelmaan           | 69  |
| 6.13 | Yhdestoista tapaaminen 29.12.2011: Kenraaliharjoitus                    | 70  |
| 6.14 | Kahdestoista tapaaminen 30.11.2011: Konsertti                           | 71  |
| 7    | Projektissa käyttämieni toimintatapojen reflektointi                    | 75  |
| 7.1  | Sosiokulttuurisen innostamisen periaatteiden toteutuminen projektissani | 75  |
| 7.2  | Käyttämäni keinoja seniorin voimaantumiseen                             | 76  |
| 8    | Aineiston analyysi ja tulokset  | 79  |
| 8.1  | Ensimmäisen kyselyn satoa   | 79  |
| 8.2  | Kenttäpäiväkirjat   | 80  |
| 8.3  | Konsertin jälkeisen kyselyn satoa                                       | 80  |
| 8.4  | Konserttivideointi  | 83  |
| 8.5  | Temaattinen yhteenveto koko aineistosta                                 | 83  |
| 9    | Teemojen tarkastelua seniorin näkökulmasta                              | 85  |
| 9.1  | Metsäkonsertti  | 85  |
| 9.2  | Muistelu  | 88  |
| 9.3  | Positiivisuus seniorin voimavarana                                      | 90  |
| 9.4  | Ilo, mielihyvä ja onnellisuus   | 92  |
| 9.5  | Esiintymisjännitys  | 97  |
| 10   | Teemojen tarkastelua pedagogin näkökulmasta                             | 97  |
| 10.1 | Seniorin kohtaaminen  | 97  |
| 10.2 | Luovuus   | 101 |

|      |   |     |
|------|---|-----|
| 10.3 | Motivaatio ja oppiminen   | 103 |
| 10.4 | Musiikin seniorissa herättämä tunnepurkaus – itku                     | 105 |
| 10.5 | Näkökulman vaihtamisen taito  | 106 |
| 10.6 | Tietoinen läsnäolo ja hiljaisuus                                      | 107 |
| 11   | Projektini ja tutkimukseni arviointia                                 | 109 |
| 11.1 | Mikä projektissani onnistui?  | 109 |
| 11.2 | Mikä projektissani epäonnistui?                                       | 111 |
| 11.3 | Mikä itseäni innosti senioriprojektissani?                            | 112 |
| 11.4 | Tutkimuksen luotettavuus  | 113 |
| 12   | Finaali   | 115 |
|      | Lähteet   | 126 |
|      | Liitteet  |     |
|      | Liite 1. Ensimmäinen tapaaminen senioreiden kanssa                    |     |
|      | Liite 2. Toinen tapaaminen senioreiden kanssa                         |     |
|      | Liite 3. Kutsu metsäkonserttiin                                       |     |
|      | Liite 4. Ensimmäinen kyselylomake senioreille                         |     |
|      | Liite 5. Suostumus videointiin ja valokuvaukseen                      |     |
|      | Liite 6. Kutsu seniorikonserttiin                                     |     |
|      | Liite 7. Konserttiohjelma 30.11.2011                                  |     |
|      | Liite 8. Konsertin jälkeinen kyselylomake senioreille                 |     |
|      | Liite 9. Konsertin jälkeinen kyselylomake Hanna-kodin henkilökunnalle |     |
|      | Liite 10. Konsertin jälkeinen kyselylomake konserttiyleisölle         |     |

## 1 Johdanto

Taustaa opinnäytetyölleni

Olen saanut musiikkipedagogisen koulutukseni 1980-luvulla, jolloin viulunsoitonopetuksen tarkastelun kohteina olivat hyvä soittoasento, tekniikan kehittäminen ja esiintymistaito. Toimiessani opettajana eri musiikkioppilaitoksissa vuosina 1981-1998 pidin tärkeänä saada oppilaitani kehittymään soittajina teknisesti ja valmistaa mahdollisimman hyvin arvosanoin suoritettuja kursseja. Otin oppilaideni psyykkisen puolen kyllä huomioon, mutta omassa nuoruuden vimmassa ja kovassa halussa tuottaa hyviä tuloksia omien oppilaiden kanssa se helposti unohtui. Arabiankielinen sana "*Zahir*" kuvaa opettajuuttani tuona ajanjaksona.

Zahir oli takertumista kaikkeen siihen mikä oli siirtynyt sukupolvelta toiselle, mikä ei jättänyt yhtään kysymystä vaille vastausta, mikä otti haltuunsa kaiken tilan eikä antanut koskaan pohtia sitä mahdollisuutta, että asiat saattaisivat muuttua. (Coelho 2010e, 302.)

Asuin Kairossa 12 vuotta, vuosina 1994–2008. Toimiessani siellä orkesterimuusikkona ja pedagogina jouduin usein asettamaan omat pedagogiset tarkoitusperäni kyseenalaisiksi. Monille viulunsoitto oli hyvin tärkeää, mutta ajatus tutkinnoista ja yksin esiintymisestä oli monille kauhistus ja useimmille ihmetyksen aihe. Oppilaani halusivat nauttia musiikin tuottamisesta ja sen tuottamasta ilosta. Harjoittelu ei ollut heille maailman tärkein asia eikä monille tullut mieleenkään, että odotin heiltä panostusta harjoitteluun. Oppilaani edustivat lisäksi monia eri uskontokuntia ja kansallisuuksia, joka vaikutti ohjelmiston valintaan.

Oli vaikeaa mukautua ja muuttaa omia pedagogisia tottumuksiaan. Koin kaikenlaisia tunteita sisälläni. Jouduin todella työstämään omaa pedagogisuuttani ja soitonopetuksen merkitystä itselleni. Minun oli aloitettava oman sisimpäni ja opettajuuteni perimmäinen tarkastelu. Pedagogisen kehityksen ensimmäinen momentti on mahdollisimman hyvän itsetuntemuksen kehittyminen. Itsetuntemus asettaa rajat sille, miten laajasti ja syvältä pedagogi voi ymmärtää oppilaidensa ongelmia. On kysyttävä, kuka minä olen ja keitä ovat nuo toiset (Lehtonen 2004, 14). Juuri näin tein ja lisäväriä ja syvyyttä reflektointiin antoi vieras kulttuuri, jossa kohtasin monia erilaisia

taustoja omaavia lapsia, teinejä ja aikuisia, sekä se, että heistäkin useimmat olivat vieraassa kulttuurissa.

Kairon opetusvuosieni aikana tein henkisen matkan Suomessa saamani koulutuksen antamiin toimintamalleihin. Oppilaideni hyvinvointi ja heidän musiikkimakunsa olivat asioita, joihin perustuen suunnittelin jokaiselle oppilaalleni heitä itseään kiinnostavan oman vuosittaisen toiminta- ja ohjelmistosuunnitelman. Se vaati minulta valtavasti energiaa ja tutustumista ulkomaalaisiin oppimateriaaleihin. Se oli tuskallista, koska omista pinttyneistä tavoista uloskuoriutuminen on vaativa prosessi. Ilman tätä kokemusta olisin tuskin uskaltanut aloittaa työskentelyä senioreiden kanssa. (Seniorisanan taustaa ja historiaa käsittelen tarkemmin luvussa 2.)

Kairossa asuessani ihastelin päivittäin työmatkani varrella sijaitsevia Gizan tuhansia vuosia vanhoja pyramideja. Ajan merkitys ja toisaalta sen merkityksettömyys loivat minulle mahdollisuuden ajattomaan dialogiin, jota ohjasi ympärilläni vellova inhimillisyys ja epätoivo: minulla oli paljon opittavaa, muutettavaa ja mietittävää sekä ihmisenä, muusikkona että pedagogina.

Voin oppia jotain myös aavikolta, sillä se näyttää vanhemmalta ja viisaammalta (Coelho 2010a, 88).

Yhteiskunnassamme ja koko maailmassa elämä on hektistä, koko ajan eteenpäin pyrkivää maratonia. Kairon vuosina ymmärsin, että tietoinen läsnäolo tilanteessa ja jopa pysähtyminen ajassa on ihmiselle tärkeää, ja erittäin vaikeaa. Ymmärrettyäni, että pysähtyminen, joka suuntautuu tietoisesti oman ammattiosaamisauran ulkopuolelle, voi tuoda uudenlaisen ja vaihtoehdoisen näkemisen taidon laajentaen samalla omaa perspektiiviä omaan opettamiseen, alkoi muuttua itseäni pedagogina. Mutta kuinka ennättäisimme ja uskaltaisimme pysähtyä ja miettiä omaa ihmisyyttämme? Uskon kuitenkin, että sen tehdessämme voisimme oppia peilaamaan omaa pedagogisuuttamme ja löytää uusia vaihtoehtoja tuttuihin ja totuttuihin pedagogisiin näkökantoihimme. Lehtonen (2004, 12) toteaaakin, että musiikkipedagogiikan tulevaisuuden haasteena oleva ihmisen mahdollisimman autenttinen, aito ja kokonaisvaltainen kohtaaminen musiikissa ei voi toteutua, mikäli opettaja ei syvällisesti tunne itseään.



Kun teet totutut asiat toisin, annat sisimpäsi uudelle ihmiselle tilaa kasvaa (Coelho 2010b, 84).

Palattuani Suomeen joulukuussa 2008 huomasin katsovani tuttuja asioita eri näkökulmasta. Koska olin itsekin saanut ikää lisää, mietin, millaisen vanhuuden itse haluaisin ja millaisia palveluita itselleni haluaisin tarjottavan. Totesin Suomessa tarvittavan erityisesti senioreille tuotettuja, heissä itsessään kiinnostusta herättäviä taideprojekteja. Minussa heräsi sisäinen motivaatio kokeilla tavanomaisesta tarjonnasta poikkeavia toimintamuotoja. Sain ensikosketuksen työskentelystä senioreiden parissa vuonna 2010 toteuttamani projektin kautta ja olen nyt entistä kiinnostuneempi kehittämään ja kokeilemaan uusia musiikillisia toimintamuotoja seniorityössä.

Vilpitön ajattelutapa ja motivaatio nousevat siitä, että kiinnostuu syvästi laajemman yhteisön hyvinvoinnista, toisin sanoen muiden hyvinvoinnista, ja on huolissaan siitä. Kuka tahansa voi kehittää niitä vain välittämällä aidosti toisista, omasta yhteisöstään, köyhistä ja tarvitsevista. (Kabat-Zinn 2010b, 43.)

Suomessa seniorityössä etsitään juuri nyt vastauksia ongelmaan kuinka voisimme parantaa palvelutaloissa ja muissa hoitolaitoksissa olevien ihmisten elämää ja kuinka musiikin ammattilaisten avulla voitaisiin lähentyä ja vaikuttaa erilaisissa hoitolaitoksissa asuvien ihmisten hyvinvointiin. On ymmärretty, että elämän tarkoitus ja asioiden merkitykset ovat tärkeitä myös seniori-ikäisille ja kaikille hoitopalveluita tarvitseville. Oma henkilökohtainen oppiminen on itseäni pedagogina kiinnostava asia ja projektissani keskeinen asia myös seniori-ikäisten oppimisen kannalta.

Opinnäytetyöni tukirakenteet, tavoitteet ja käytännön toteutus

Opinnäytetyölläni on toimintatutkimukselliset kehykset ja metodologisesti se nojaa sosiokulttuuriseen innostamiseen, jossa ovat mukana pedagoginen, kulttuurinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Opinnäytetyö jakautuu teorian ja pedagogisen käytännön tasoihin. Aineiston tutkimukseeni keräsin laadullisen toimintatutkimuksen periaatteiden mukaisesti.

Tämän tutkimuksen päätehtävänä on kehittää senioreiden omaa luovuutta korostavaa musiikkipainotteista taidetoimintaa sosiokulttuurisen innostamisen viitekehyksessä. Opinnäytetyölläni haluan myös osallistua keskusteluun senioreiden elämänlaadun parantamisesta. Pitkäkestoiset, luovia toimintamalleja sisältävät projektit voivat

säännöllisesti toteutettuina stimuloida senioreiden kykyä oppia uutta samalla pitäen senioreiden omaa aktiivista ajattelua toiminnassa. Käyttämäni toimintamalli voisi käsittääkseni ennaltaehkäistä demencian lisääntymistä ja luoda myös globaalista merkitystä säästäten mahdollisesti yhteiskuntamme varoja jatkuvasti nousevien sosiaali- ja terveysalojen sektoreilla. Ava Numminen (2011, 4) on useissa hankkeissa ja tutkimuksissaan todennut musiikin ja taiteen merkityksellisyyden dementikkojen kuntoutuksessa.

Opinnäytetyöni on myös yhteiskunnallinen kannanotto ja toivomus, jotta hyvät kognitiiviset kyvyt omaaville senioreille olisi lähitulevaisuudessa tarjottavana enemmän aktiivisuutta lisääviä musiikkipainotteisia taideprojekteja, ja että senioreiden omat ideat ja toiveet toiminnassa ja mahdollisten projektien sisällöstä otettaisiin paremmin huomioon. Näin senioreiden oma toimintakyky ja itsemääräämisoikeus voisivat säilyä heillä mahdollisimman pitkään.

Kuka kysyy ikäihmiseltä itseltään, mitä hän todella tahtoo? Tai kuinka moni ikäihminen on oman taiteensa herra? Tai kuinka monelle luodaan sellaiset toimintapuitteet, että hän voi toteuttaa juuri itsessään olevia luovia mahdollisuuksiaan? Nyt viimeistään on aika etsiä uutta näkökulmaa ja ymmärrystä dialogista ikäihmisten itsensä kanssa. (Hohenthal-Antin 2006, 22.)

Palvelutaloissa pitkäkestoiisiin ja säännöllisiin taideprojekteihin ei useinkaan ole varattuna määrärahoja, koska esiintyjä saadaan ilmaiseksi eri tahoilta, kuten päiväkodeista, musiikkikouluista, musiikkiluokilta ja harrastelijapiireistä. Palvelutaloissa olisi mielestäni herättävä kyselemään varoja säännölliseen taidetoimintaan ja ymmärrettävä ammattitaitoisen pedagogin vetämän pitkäkestaisen työn merkitys seniorin toimintakykyjen stimuloinnissa, puhumattakaan tällaisen toiminnan pitkäaikaisesta vaikutuksesta seniorin vireystason nousussa ja sen ylläpitämisessä.

Käytännön tasolla opinnäytetyöni liittyy senioreiden kanssa yhdessä valmistettuun ja suunniteltuun konserttiin, jossa seniorit itse esiintyvät. Opinnäytetyöhöni sisältyneeseen projektiin osallistuneilla senioreilla oli kohtuulliset kognitiiviset kyvyt eikä heidän muistitoimintansa ollut suurimmalla osalla senioreista vielä näkyvästi dementoitunut. Musiikkipedagogina haluan taiteellisin keinoin luoda senioreille toimintamalleja, joiden avulla voidaan luoda pohjaa kognitiivisten kykyjen ylläpitämiseen ja mahdollisesti jopa niiden parantamiseen.

Tarjoan projektini aikana kokemuksellista oppimista seniori-ikäisille ja mahdollisuuden kehittää ja muuttaa senioreiden omaa arkipäivää aktiivisemmaksi ja kiinnostavammaksi. Seniorin oma aktiivisuus, osallistuvuus ja osallistavuus ovat ydinkäsitteitä projektissani.

Ikävä kyllä tähänastinen kiinnostus ikä-ihmisten taidetoimintaan on ollut varsin vähäistä ja osittain vinoutunutta. Ikäihminen on haluttu nähdä pelkästään taidetoiminnan kohteena. Puhutaan virikepalveluista, joita on saatavilla esimerkiksi valmiina paketteine ja kursseina. Hyvin vähän panostetaan ikäihmisen omaan luovuuteen, omaehtoiseen toimintaan. (Hohenthal-Antin 2006, 23.)

Tärkeää on projektin lopussa oleva konsertti, jossa myös seniorit itse esiintyvät. Osa senioreista on myös valmiita esiintymään yksin, jotkut yhdessä kanssani ja osa vain yhdessä senioriryhmän kanssa. Kuitenkin projektin jälkeinen konsertti on omiaan luomaan senioreissa motivaatiota yrittämiseen ja omien mahdollisesti piilevien kykyjen etsintään. Ajatukseni on myös esiintyä palvelutalon ulkopuolella ulkopuolisille esiintyen, jollei senioreiden fyysinen kunto ole siihen esteenä. Mielestäni ulkopuolistenkin olisi havaittava, että palvelutaloissa seniorit voivat itsekkin esiintyen harjoitella mielenkiintoisen konsertin ja tuoda sen palvelutalon ulkopuolelle, vaikkapa kahvilaan. On myös tärkeää vieraila senioreiden kanssa muissa palvelutaloissa esittämässä projektin aikana harjoitettua ohjelmaa, ellei seniorin fyysinen kunto ole siihen esteenä.

On tärkeää, etteivät ikä-ihmiset luovat teot jää muilta ikäryhmiltä piiloon (Hohenthal-Antin 2006, 23-24).

Motivaationani ja lähtökohtanani: Seniori itse

Vierastan ajatusta, jossa eri alojen taitelijat käyvät palvelutaloissa soittamassa varmastikin upean esityksen, mutta reflektoimiseen yhdessä senioreiden kanssa ei ole varattu aikaa tai sellainen ajatus ei ole edes käynyt esiintyjien mielessä. Varmasti tällainen konserttitoiminta on senioreiden mielestä virkistävää ja heille ihana poikkeus arjen päivärutiineihin. En kuitenkaan itse halua viedä palvelukotiin vain omasta mielestäni mielenkiintoista ja hyvää musiikkia ja vain soittaa sen senioreille. Sen sijaan korostan jokaisen seniorin omia toivomuksia konsertin ja esitettävän ohjelmiston suhteen. Olisi ymmärrettävä, että seniorityötä on suunniteltava senioreiden omista lähtökohdista, heidän toiveistaan, halustaan ja motivaatiostaan.

Unelmien toteuttaminen tekee elämän mielenkiintoiseksi (Coelho 2010b, 13).

Kokemukseni perusteella seniorit ovat myös valmiita uuden oppimiseen ja halukkaita saamaan uusia kokemuksia. Ohjaajan on huomioitava kaikkien senioreiden mielipiteet ja musiikkimaku, taidot ja fyysinen ja henkinen kunto. On muistettava, että seniorijoukossa on eletyn elämän tuloksena taitoa, tietoa ja kokemusta. Senioriteatteri Kutkutuskeskuksen Mikkelin päiväkeskukseen vuonna 1995 perustanut Hohenthal-Antin (2006,48) mainitseekin senioreiden tuovan menneen asiantuntijoina tietoperspektiiviä tähän päivään. Pedagogin on ymmärrettävä sisäistä senioreiden vankka tietopohja ja suunnattava tunnin sisältö tätä tieto-taitoa myös kunnioittaen. Pedagogina on oltava myös valpas, nopea ja sopivasti haasteita senioreille antava ja valmis kohtaamaan jokaisen seniorin voimavarat ja kyvyt uuden oppimiseen, ja lisäksi huomioimaan ne ryhmässä nopeasti. Pedagogina on oltava valmis luopumaan omista hyvistäkin ajatuksista ja opittava kuuntelemaan senioreiden toiveita ja kyettävä asettamaan uusia päämääriä senioreille sopiviksi saavuttaa.

Päämäärää kohti kulkiessaan ihminen joutuu usein muuttamaan suuntaa (Coelho 2010b, 75).

Palvelutaloissa etenkin pitkään asuneet seniorit ovat usein ilman säännöllistä pitkäkestoista saman ohjaajan kanssa tapahtuvaa toimintaa. Tällöin ei välttämättä tapahdu sosiaalista ryhmätoimintaa tarpeeksi ja seniorit saattavat mielestäni olla alttiita syrjäytymiselle. Turun Sanomat (15.8.2011) raportoi, että yksinäisyys ja masennus ajavat eläkeläisiä itsemurhiin. Tilastokeskuksen mukaan itsemurhaan päätyy Suomessa yli 65-vuotias lähes joka päivä. Vuoden 2009 aikana itsemurhan teki 171 yli 65-vuotias. Mielestäni pitkäkestoiset säännölliset poikkitaiteelliset musiikin avuin toteutetut taideprojektit voivat vaikuttaa senioreiden jokapäiväiseen hyvinvointiin voimaannuttavasti.

Tarvitaan globaalimpaa näkemisen ja olemisen tavan parantamista. Tämä edellyttää laajaperustaista tietoisuuden siirtymää, joka koskettaa suurta ihmisjoukkoa, itse asiassa kaikkia meitä, halukkuutta tunnistaa asiat sellaisia kuin ne ovat ja työskennellä niiden parissa kekseliäästi ja riippumattomasti käyttäen hyväksi kaikkia saatavilla olevia valtavia voimavaroja ja asiantuntemusta sekä sisäisesti että ulkoisesti. (Kabat--Zinn 2010b, 26.)

## Oma ammatillinen reflektointi

Ammatilliselta näkökulmalta katsottuna tarkastelen opinnäytetyössäni sitä, miten pedagogi onnistuu toimimaan totutuista poikkeavissa toimintaympäristöissä, kuten palvelutalossa, ja samalla luomaan uudenlaisia toimintamalleja työhönsä. Onko se ylipäättään mahdollista ja minkälaisia uusia voimavaroja se pedagogilta vaatii. Pohdin luovaa toimintaa, osallistujien luovuutta, osallistujien omaa luovuuden etsintää sekä pedagogin luovia toimintamalleja ja niiden toimivuutta käytännössä. Tarkastelen luovuutta sekä pedagogin, innostajan että seniorin näkökulmasta.

Ole kuin reunojen yli tulviva lähde, älä kuin allas, jossa vesi seisoo (Coelho 2010b, 44).

Opinnäytetyössäni tarkastelen myös omia kehittymistavoitteitani pedagogina ja muusikkona, jotta voisin toteuttaa tällaisia projekteja yhä paremmin. Musiikkipedagogina seniorityössä on mielestäni oltava kokemukseen perustuva hyvä ammattitaito, elämäkokemus ja osaamista myös näyttelijäntyöstä, jota pidän tärkeänä. Jo pelkkään seniorikohtaamiseen auttaa näyttelijän yleisöä kohti suuntautunut profiili ja näyttelijöillä helpommin saavutettava katsekontakti. Verrattuna muusikon esiintymistilanteeseen, näyttelijän yleisökohtaaminen on erilainen: näyttelijä voi katseellaan suoraan yleisöön päin saada heti vuorovaikutuksen yleisöön toimivaksi pystyen näin heti myös valppaasti reagoimaan yleisössä tapahtuviin muutoksiin. Muusikko on sen sijaan usein sivuittain yleisöön päin ja orkesterissa katsekontaktin luominen yleisöön kapellimestarin sijasta on jopa ammattietiikan vastaista. Lisäksi näyttelijöillä on yleensä niin huikea tilanneimprovisaatiokyky sekä sanallisesti että toiminnallisesti, että he ovat mielestäni huomattavasti paremmissa lähtökohdissa luovaan seniorityöhön kuin musiikkipedagogit. Musiikkipedagogin omien heikkouksien tarkastelu ja niiden käsitteleminen ovat taitoja, jotka pedagogin olisi pystyttävä itsessään myöntämään. Pedagogin omaan sisimpään retkeily ei mielestäni voi opetustyössä koskaan loppua, koska pedagogina voi aina oppia uutta; sekä muista että itsestään ja jalostaa omaa pedagogisuuttaan dialogisempaan suuntaan.

Tutkikaamme, tutkikaamme itseämme (Buber 1993, 88).

En tiedä mihin elämänvirta minut vie, mutta ainakin on varmaa, että tulevaisuuteeni kuuluu, jos terveys suo, ikääntyminen. Mitä tämä seniorisoituminen on ja kuinka siihen pitäisi suhtautua? Miten voisi toimia menestyksekkäästi musiikkipedagogina senioreiden kanssa ja osaltaan poistaa stereotyyppisiä ja usein negatiivisia ennakkoluuloja seniori-ikäisistä? Toivon omalta osaltani voivani tuoda opinnäytetyössäni esiin, miten valtavat voimavarat senioreissa piilevätkään. Senioreilla taas on kokemukseni mukaan halu oppia uutta ja intoa uuden kokeilemiseen. Eikö tällainen ryhmä ole musiikkipedagogille ihanteellinen? Vuorovaikutusta, dialogiaa sekä intoa uuden kokeiluun samalla seniorin omaa luovuutta etsien ja kokeillen.

Vanheneminen on kuin vuorelle nousua. Sitä hengästyy vähän, mutta näköala paranee koko ajan. (Ingrid Bergman)

## 2 Yhteiskuntamme voimakkaassa muutostilassa

Tarkastelen seuraavaksi yhteiskuntaamme lähitulevaisuudessa vaikuttavia muutosvoimia. Eliniän piteneminen, dementian lisääntyminen sekä väestön ikääntyminen vaikuttavat lähitulevaisuudessa nuorten koulutustarjontaan. Näiden asioiden pohtiminen on tärkeää opinnäytetyössäni, koska tulevaisuudessa musiikkipedagogi joutuu suuntaamaan ammattitaitojaan myös musiikkiopistojen ja orkesterilaitosten ulkopuolelle. Luvussa tuon myös esiin tulevaisuudentutkija Rahit Talwarin tutkimuksia tulevaisuuden ammateista.

### 2.1 Tulevaisuuden väestöennuste

Tilastokeskuksen väestöennustuksessa (Tilastokeskus, 1998) mukaan eliniän odotetaan pitenevän niin, että vuonna 2030 se on miehillä 78,7 vuotta ja naisilla 84 vuotta. Suomessa ikääntymisen on ennustettu olevan toisen maailmansodan jälkeisten syntyneiden suurten ikäluokkien vuoksi poikkeuksellisen nopeaa. Tilastokeskuksen mukaan vanhuushuoltosuhte, joka tarkoittaa 60 vuotta täyttäneiden määrän suhdetta työikäisten (20-59 v.) määrään, tulee vuonna 2015 nousemaan EU-maiden korkeimmaksi.

Kaksoisikäntyminen, joka tarkoittaa ikääntyvän väestön määrän kasvua ja ikääntyvien ihmisten elämistä aikaisempaa pidempään tuo yhteiskunnallemme lisähaasteita.

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että yli 60- vuotiaiden määrä nousee 15 prosentista 26 prosenttiin ja samalla yli 80-vuotiaiden määrä kaksinkertaistuu vuoteen 2030 mennessä. Vuonna 2030 enemmän kuin joka neljäs suomalainen on täyttänyt 65 vuotta. Yli 80-vuotiaita on tuolloin 400 000 eli puolet enemmän kuin vuonna 2011, jolloin heitä oli 200 000. (Stenvall 2011, 3.) Tulevaisuudessa siis seniori-ikäisten määrä lisääntyy nopeasti.

## 2.2 Dementian jyrkkä nousu lähitulevaisuudessa

Suomessa poliitikoilla on ollut tiedossa jo pitkään eliniän nopea kohoaminen, mutta edelleenkaan ei palveluita ja riittäviä seniorin psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintaan ja niiden ylläpitoon ja kehittämiseen tarvittavia mahdollisuuksia ole tarjolla riittävästi. Lisäksi yhteiskuntaamme, ja etenkin sen vanhenevaa väestöä, uhkaa dementia, joka on nopeimmin kasvava sairaus länsimaissa. Sairauden on ennustettu kasvavan lähitulevaisuudessa räjähdysmäisesti. Suutaman (2008, 196) mukaan vähintään keskivaikeasta dementiasta kärsii Suomessa jo pari prosenttia 65-vuotiaista ja 85-90-vuotiaista jopa kolmannes. Professori Jyrkämä mainitsee muistisairaiden laitospaikkoja olevan tällä hetkellä 60 000, vaikka tarve olisi jo nyt 90 000. Jyrkämä pitää tilannetta jo nyt vakavana ongelmana tulevaisuudesta puhumattakaan. (Stenvall 2011, 3.)

Osallistuminen seniori-ikäisenä taiteelliseen ja sosiaaliseen viriketoimintaan ja aktiivisiin harrastuksiin ehkäisee Suutaman mukaan muistin ja kognitiivisten toimintojen heikkenemistä ja jopa ylläpitää ja kohentaa näitä ikäihmisille tärkeitä toimintoja pitkälle vanhuuteen (Suutama 2008, 196-201). Pidän itselleni haasteena suunnitella ja kehittää musiikillisin keinoin tuotettua taideprojektia, koska sillä on merkitystä seniorin elämänhallintaan ja jokapäiväisen toimintakyvyn ylläpitoon juuri nyt, ja mahdollisesti pitkälle seniorin tulevaisuuteen. Orkesterissa soittaneena ja pedagogina pitkään toimineena minulle on kertynyt kokemusta, jonka avuin voin tuoda senioriprojektiin uusia toimintamalleja muusikon ja viulopedagogin näkökulmasta. Uskon, että säännöllisillä senioreita aktivoivilla musiikkiin painottuvilla projekteilla on vaikutusta dementian ennaltaehkäisyssä ja uskon, että tällaisella toimintamallilla voisi pitkällä aikavälillä olla merkitystä jopa Suomen kansantalouteen.

Amerikan alkuperäisasukkaat puhuivat oikeasta maan hoidosta, joka edellytti sitä, että mielessä pidettiin ainakin seitsemän seuraavan sukupolven hyvinvointi. Olisi hyvä, jos voisimme hoitaa maailmaa samalla tavalla. Loppujen lopuksi he – ne ihmiset, jotka ovat vasta tulossa – ovat meitä. (Kabat-Zinn 2010b, 168.)

Anni Sinnemäki kirjoittaa (Helsingin Sanomat, 30.11.2011), että helsinkiläiset vanhenevat ja tarvitsevat tulevaisuudessa lisää ja parempia terveyspalveluja. Sinnemäen mielestä emme selviydy tehtävästä hyvin, jos teemme asiat samoin kuin ennen. Hän mainitsee, että ottamalla taiteen ja kulttuurin avuksi sosiaalipalveluissa saamme aikaiseksi enemmän. Hän toteaa, että lisäksi kaikkein eniten taiteesta saattaa olla ihmisille hyötyä silloin, kun he pääsevät itse tekemään asioita ammattitaiteilijan avustuksella, ja saavat näin onnistumisen kokemuksia. Kaikki edellä mainitut seikat ovat edustettuina projektissani ja siksi uskon, että toimintamallini voi vaikuttaa senioreiden onnistumisen tuntemuksien kautta kohentavasti heidän itsetuntoonsa ja voimaantumiseensa sekä kognitiivisia kykyjä stimuloimalla jopa heidän toimintakykyynsä ja muistin vireyteensä.

Salaisuus on nykyhetkessä. Jos tarkkailet nykyisyyttä, voit tehdä sen paremmaksi, ja jos teet sen paremmaksi, kaikki myöhempikin on paremmin. Jokainen päivä on jo itsessään ikuisuus. (Coelho 2010b, 60.)

### 2.3 Väestön ikääntymisen myötä lähivuosien koulutustarjonta muuttuu

Yhteiskunnassamme tulee tapahtumaan opiskelupaikkojen tarjonnassa suuria muutoksia lähitulevaisuudessa. Helsingin Sanomien artikkelin (Liiten 2011) mukaan Valtion taloudellinen tutkimuskeskus (Vatt) laati vuonna 2010 hämmennystä herättävän laskelman, joka ennakoi sosiaali- ja terveysalalle tarvittavan vuoteen 2025 mennessä jopa 125 000 työntekijän lisäystä. Kun lisäksi otetaan huomioon eläkkeelle jäävien nopea kasvu, tarve olisi vieläkin suurempi.

Seniори-ikäisten nopea kasvu alkaa vaikuttaa moniin muihinkin yhteiskunnan rakenteisiin, ja hyvinkin nopeasti myös nuorten koulutustarjontaan. Helsingin Sanomien artikkelissa (Liiten 2011) mainitaan, että opetusministeriön työryhmän esitysluonnoksen mukaan reippaimpia leikkauksia aloituspaikkoihin on luvassa kulttuurialalle. Sen sijaan työryhmä ehdottaa sosiaali- ja terveysalalle koulutettavien määrrien kasvua.



Helsingin Sanomien artikkelin (Liiten 2011) mukaan aloituspaikkoja aiotaan supistaa jo vuonna 2013 noin 2300 aloituspaikalla ja erityisesti vähennys tulisi koskemaan juuri kulttuurialan aloituspaikkoja. Saman lehtiartikkelin mukaan opetusministeri Jukka Gustafsson on asettanut työryhmän valmistelemaan ammattikorkeakoulujen rahoituksen ja ohjauksen remonttia, jonka tavoitteena on ammattikorkeakoulujen valtion rahoitusosuuteen kohdistuvat noin 50 miljoonan euron säästöt asteittain vuoteen 2015 mennessä.

Vatt on tehnyt myös uuden tavoitteellisemman laskelman, jossa painoarvoa on lisätty siirtymällä laitoshoidoista kevyempiin hoitomuotoihin ja ennaltaehkäisyyn, jotta sosiaali- ja terveystalouden kysyntää voitaisiin hillitä. Näistä syistä haluan tuoda projektissani esille, miten viulisti-pedagogi voi toimia ja suunnata taitojaan alalle, jossa tulevaisuudessa voi varmasti myös musiikkipedagogi työskennellä. Mielestäni on aika huomata, että viulistina ja musiikkipedagogina voi työskennellä myös orkesteri- ja musiikkioppilaitosten ulkopuolellakin. Haluaisin itse tehdä työtä juuri senioreiden kanssa ja uskon, että yhteiskunnassamme tarvitaan pian myös seniorityöhön erikoistuneita musiikkipedagogeja.

Eivät selitykset vie meitä eteenpäin, vaan oma halumme jatkaa (Coelho 2010b, 125).

Tämä vaatii tietenkin ennakkoluulottomuutta ja asenteiden muutosta. Minusta on tärkeää, että senioreille tarjotaan korkealaatuista kulttuuritarjontaa ja mahdollisuutta uusien asioiden oppimiseen. Tulisi korostaa, että senioreita kehittäviä ja heidän kognitiivisia kykyjään ylläpitävää toimintaa ei saavuteta vain palvelukotiin tuotetulla senioreiden mieltä virkistävillä konserteilla, vaan toimintakyvyn ylläpito ja oppiminen vaativat säännöllistä ja pitkäkestoista toimintaa saman ohjaajan kanssa.

## 2.4 Faktaa futurologilta

Tulevaisuudentutkija, Fast Future Research – ajatushautomon johtaja Rohit Talwar toteaa eliniän lisääntyvän niin jyrkästi, että nykyisillä järjestelmillä ei millään yhteiskunnalla ole varaa maksaa eläkkeitä, jotka jatkuvat 20-40 vuotta työnteon lopettamisen jälkeen. Eliniän pitenemisen lisäksi tiede ja teknologia muuttavat teollisuutta ja työtehtäviä. Ammatteja katoaa ja uusia syntyy. Talwar väittää, että

tulevaisuudessa työ tai ura voi kestää vain 7-10 vuotta, ja että 50-70 vuoden aikana ihmisellä ehtii olla 6-7 ammattia. (Heikkinen 2012, 56.)

Talwar kehottaa nuoria opettelemaan taitoja, joiden avulla he voivat opetella oppimista ja omaksumaan erilaisia rooleja. Talwarin mukaan tulevaisuudessa on myös olennaista oppia sietämään tai hallitsemaan mutkikkaita tilanteita ja tekemään epävarmojakin päätöksiä. Elinikäinen oppiminen on olennaista ikääntyvässä yhteiskunnissamme, Talwar tähdentää. Britannian hallitus tilasi vuonna 2010 Fast Future Research tutkimuskeskukselta tutkimuksen tulevaisuuden ammateista. Itseäni kiinnosti raportissa se, että kymmenen tulevaisuudessa suosituimman ammatin listalle oli noussut seniori-ikäisen wellness-asiantuntija. Talwarin Britannian hallitukselle laatimista kymmenestä muutosvoimasta, jotka tulevat muuttamaan tulevaisuuden yhteiskuntia ja ovat avainasemassa uusien ammattien syntyemisessä, ainakin viisi kymmenestä raportin teemoista koskettaa opinnäytetyötäni ja tutkimustani: väestönmuutokset, talouden epävarmuus, politiikan mutkistuminen, osaamisen ja koulutuksen uudistuminen sekä yhteiskunnallinen muutos. (Heikkinen 2012, 57.)

## 2.5 Seniorisanan taustoista

Suomessa on ikääntyneistä ihmisistä käytössä monia erilaisia termejä: ikä-ihmiset, vanhukset, eläkeläiset sekä kolmas- ja neljäs ikä. Tässä opinnäytetyössäni käytän sanaa seniori kuvaamaan projektiin osallistuvia palvelutalon asukkaita, koska sana "seniori" kuulostaa kevyeltä, kauniilta, laulettavalta, rytmiseltä, ytimekkäältä, helposti ymmärrettävältä, asialliselta ja jopa arvokkaalta. Muuten kirjoittaessani vanhemmista ihmisistä käytän käsitteitä seniori-ikäinen ja ikä-ihminen.

Espanjankieliset sanat *senora* ja *senor* tarkoittavat aikuista naista sekä aikuista miestä. Itse haluaisinkin korostaa senioreista puhuttaessa sanaa aikuinen, koska sana viestittää ainakin itselleni, että tällainen henkilö pystyy ottamaan vastuuta itsestään ja ympäristöstään. Aikuinen ihminen on myös valmis tekemään itseään koskevia omia yksilöllisiä päätöksiä ja ratkaisuja sekä antaa itselleen mahdollisuuden omaan henkilökohtaiseen kasvuun ja kehittymiseen. Sanalla aikuinen tarkoitetaan

yhteiskunnassamme kuitenkin yleensä ihmistä, joka on saavuttanut täysi-ikäisyyden, mutta on kuitenkin alle eläke-ikäinen.

Kielitoimiston, Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksen tutkija Riitta Eronen informoi, että Nykysuomen sanakirjassa, jonka kolmas osa (s-ö) ilmestyi 50-60-lukujen taitteessa, on hakusanan seniori merkityksenä ainoastaan "vanhempi"; "varsinaisista seniorijärjestöjen jäsenistä".<sup>1</sup>

Vuonna 1982 Yleisradio vietti "senioriviikkoa", jonka aikana iäkkäistä ihmisistä käytettiin nimitystä seniori.<sup>2</sup> Kielitoimisto ei pitänyt keksintöä hyvänä eikä aluksi hyväksynyt ohjelmiin ehdotettua seniori-nimeä. Kielitoimiston tutkija Eronen selventää, että kielitoimiston tuolloinen käsitys perustui siihen, että latinan sanat junior ja senior tarkoittavat "nuorempi" ja "vanhempi" ja tilanteesta riippuen molemmat voivat olla monenikäisiä. Eronen lisää, että seniori-sanankäyttö vanhuksen synonyymina on sittemmin vakiintunut suomen kieleen, vaikkakaan sana vanhus ei kuitenkaan ole syytä kokonaan vaihtaa senioriksi tai ikääntyneeksi. Esimerkiksi sana vanhusneuvosto on laajassa käytössä. (Sähköposti Riitta Eronen ja Marja Sinbelin välillä 11.10.2011.)

Me kasvamme, muutamme muotoamme. Emme valitse aina parasta vaihtoehtoa, mutta jatkamme kaikesta huolimatta eteenpäin. (Coelho 2010b, 20.)

---

<sup>1</sup> Sanalle seniorijärjestölle taas annetaan merkitys "varsinaisista ylioppilasyhdistysten (osakuntien) yhteydessä toimivista niiden entisten jäsenten yhdistyksistä", selventää Eronen ja täsmentää, että 1990-luvun alussa ilmestyneessä Suomen kielen perussanakirjassa sanalle seniori annetaan myös merkitys "vanhuksista", mutta tämä käyttö on merkitty tyyliltään leikilliseksi. Vasta 2000-luvun sanakirjasta, Kielitoimiston sanakirjasta, tyylilajimerkintä "leikillisesti" on jätetty pois, Eronen tarkentaa. (Sähköposti Eronen- Sinbel välillä 11.10.2011)

<sup>2</sup> Helsingin Sanomien nekrologi (Roine 2011) kertoo toimittaja Kaisu-Leena Pielan (1926-2011) juurruttaneen sanan "seniori" Suomeen. Piela toimitti "Radion vierastuntiohjelmia" yli kymmenen vuotta 1970-1980-luvuilla ja ohjelma vieraili 175 vanhainkodissa ympäri Suomea. Tämä ohjelma tarjosi senioreille mahdollisuuden esiintyä muidenkin iloksi. Ohjelmassa käytiin myös Yhdysvalloissa amerikkansuomalaisten vanhainkodeissa sekä Wienissä, Pariisissa ja Hampurissa. Matkoilta tarttui mukaan seniori-termi, joka herätti Suomessa kiihkeää keskustelua. (Roine, 2011.)

### 3 Yhteiskunnallisten, filosofisten ja eettisten tasojen rakentuminen projektissani

Tutkimusprojektini ja tutkijuuteni eettistä ja filosofista perustaa voi määrittää sosiokulttuurisen innostamisen käsitteen avulla. Projektini toimintamalli nojaa vakaasti innostamisen periaatteisiin. Pureudun tässä luvussa innostamisen metodologisiin perustoihin ja tuon esiin sosiokulttuuriseen innostamiseen vaikuttaneen kasvatustieteilijä Paulo Freiren kasvatustieteiden filosofian keskeiset käsitteet, jotka liittyvät omaan opinnäytetyöhöni.

#### 3.1 Sosiokulttuurisen innostamisen historiallinen tausta

Sosiokulttuurisen innostamisen syntyhetkeä on mahdotonta määritellä. Sitä on ollut aina: jo aikanaan Platon oli innostaja, keskiajalla trubaduurit ja kautta aikojen teatteriseurueiden merkitys on ollut merkittävä sosiokulttuurisen innostamisen historiassa. Sosiokulttuurinen innostaminen (*animation socioculturelle*) on syntynyt sekä käsitteenä että toimintana Ranskassa toisen maailmansodan jälkeen, kun sodan jälkeinen apatia ja haluttomuus hallitsivat yhteiskunnan rakenteita. Demokratia käsitteenä ja sen sisältämät hyveet olivat Ranskassa hävinneet sodan kauhuissa ja erityisesti ranskalainen työväenluokka haluttiin saada heräämään ja innostumaan demokratia-aatteiden kehittämisestä. Sosiokulttuurinen innostaminen syntyi länsimaisen sivilisaation muutoksen kriisistä, joka ulottui kaikille yhteiskunnallisen elämän alueille. (Kurki 2008b, 11-13.)

Ranskan jälkeen sosiokulttuurinen innostaminen levisi voimakkaasti Latinalaiseen Amerikkaan, jossa brasilialainen Paulo Freire kehitteli 1960-luvulla omia pedagogisia ajatuksiaan (Kurki 2008b, 12). Freire on määritellyt sekä sosiokulttuurisen innostajan uranuurtajaksi, että keskeiseksi henkilöksi *educacao popular* - liikkeen<sup>3</sup> kehittämisessä Brasiliassa (Kurki 2006; Pacheco Junior & Torres 2009, Ryytänen 2011, 43 mukaan).

---

<sup>3</sup> Brasilialainen *Educacao popular* on 1960-luvulla vahvistunut traditio, joka on yhteneväinen Freiren pedagogiikan peruslinjojen kanssa. Sen ajattelun lähtökohtana on tunnistaa yhteiskunnan eriarvoisuus ja kohdata se kasvatuksen keinoin. *Educacao popular* pyrkii laajamittaiseen kasvatukseen ja koulutuksen muutokseen, transformatioon, jota ei ole määritelty eliittien näkökulmasta ja tarpeista käsin. Kulttuuri on yksi *Educacao popular* – ajattelun keskeisiä käsitteitä ja kulttuuri ymmärretään tässä yhteydessä syvän eettiseksi käsitteeksi. (Ryytänen 2011, 52)

Freiren kasvatuksellinen anti sosiokulttuurisen innostamisen rakenteisiin oli korostaa subjektikansalaisen olemassaoloa, dialogiaa luomistapahtumana ja reflektion merkitystä oppimistapahtumassa sekä yhteiskunnan muutosta kohti oikeudenmukaisempaa maailmaa (Hannula 2009, 362-365). Freireläinen vapautuksen pedagogiikka<sup>4</sup> on sosiaalinen metodologia ja perusluonteeltaan sosiokulttuurista innostamista (Kurki 2008b, 12). Freiren nimeen liitetään tavallisesti kriittisen pedagogiikan synty.

Kurki (2008a, 70) tarkentaa käsitteen sosiokulttuurinen innostaminen etymologisia juuria ja toteaa, että sana innostaminen (animation) tulee latinakielisestä sanasta anima eli elämä/elähdyttäminen. Toisaalta käsite voidaan johtaa myös sanasta animus, jolloin yhteydet motivaatioon ja liikkeeseen ovat ilmeiset. Kurki täsmentää, että etymologisesti innostaminen on elämän antamista, toimintaan motivoitumista, suhteeseen asettumista sekä yhteisön ja yhteiskunnan puolesta toimimista. (Emts.)

### 3.2 Sosiokulttuurinen innostaminen Suomessa

Suomessa sosiokulttuurinen innostaminen käsitteenä on vielä melko uusi, mutta toimintana sillä on vankat perinteet. Innostamisella on suomalaisessa kulttuurissa syvät, runonlaulu- ja arkkiviisuperinteeseen ulottuvat juuret. (Kinnunen, Penttilä, Rantala, Salonen & Tervo 2003,17.) Suomalaisia säveltäjiä ovat kautta aikojen innoittaneet omissa sävellyksissään kansalliseepoksemme Kalevalan taruhahmot, joilla on taruissa yleensä innostajan rooleja yhteisön kantavana tukena.

Myöhempää ja edelleenkin toimivaa suomalaista innostamisen historiaa edustavat herätysliikkeet, raittius- ja työväenliike sekä kylätoiminta, vapaapalokunnat ja osuustoiminta (Emts.). Kurki (2008b, 16) mainitsee sosiokulttuurisen innostamisen olevan toimintamuoto yhteiskunnan parantamiseksi ja sitä voidaan soveltaa kaikilla elämän aloilla, ja etenkin Suomessa se sopii hyvin kulttuurin ja luovuuden erityisprojekteihin.

---

<sup>4</sup> Brasilialaisen Paulo Freiren pääteoksesta *Sorrettujen pedagogiikka* on tullut kasvatustieteen laajimmalle levinnyt ja käännettyin moderni klassikko kaikille pedagogiikan ja yhteiskunnan suhteesta sekä uudistavasta kasvatuksesta, opetuksesta ja oppimisesta kiinnostuneille.

Innostaminen on saanut vahvan jalansijan suomalaisen nuorisotyön käytännöissä, projekteissa ja koulutuksessa (Kurki 2008a, 75). Sosiokulttuurinen innostaminen kuuluttaa voimakkaasti demokraattisia arvoja ja kulttuuri ymmärretään yhdeksi ihmisen inhimillisistä perusoikeuksista (Kurki 2008b, 13). Seniorityössä Mikkelin ammattiopisto otti vuonna 2002 ohjelmaansa ensimmäisenä Suomessa seniorityön erikoisammattitutkinnon, jonka yhtenä suuntautumislinjana on taide- ja viriketoiminta (Hohenthal-Antin 2006, 43).

### 3.3 Mitä sosiokulttuurinen innostaminen on?

Sosiokulttuurinen innostaminen on pedagoginen liike, ja innostamisen toiminnan ydin on ihmisen osallistuminen oman elämänsä aktiiviseen ja tiedostavaan rakentamiseen (Kurki 2008b, 70, 88). Sosiokulttuurisen toiminnan päätavoite on herättää elämää siellä, missä sitä ei näytä olevan sekä saada ihminen uskomaan unelmiinsa, joiden olemassaolon hän on unohtanut (Kinnunen ym. 2003, 18). Kurki mainitsee sosiokulttuurisen toiminnan avulla pyrittävän luomaan sosiaalisen transformaation<sup>5</sup> mahdollistavia tilanteita eli pyrkimystä parantaa ihmisen elämän laatua (Kurki 2008b, 19).

Sosiokulttuurinen innostaminen on elämän ja hengen antamista ja suhteeseen asettumista, ja innostamisen keskeisiä käsitteitä ovat yhteisöllisyys, osallistuminen, herkistyminen, dialogi, luovuus ja toimintaan sitoutuminen (Fermosa 1994, Kurjen 2008b, 14 mukaan). Dialogi on innostamisen ydinkäsitteitä. Dialogissa on kysymys ihmisten välisestä onnistuneesta vuorovaikutuksesta. Siitä, että ihmiset suostuvat kuulemaan ja tulevat kuulluiksi. (Kinnunen ym. 2003, 19.) Avoin dialogi on sosiokulttuurisessa toiminnassa matkan ehdoton onnistumisen edellytys: kaikkia näkökantoja on kuunneltava ja punnittava (Kinnunen ym. 2003, 61). Ihminen oppii dialogisuutta vain osallistumalla dialogeihin.

---

<sup>5</sup> Transformaatio on yksi sosiokulttuurisen innostamisen keskeisimpiä käsitteitä. Transformaatiossa on aina kyse sellaisesta laadullisesta muutoksesta, joka suuntautuu ihmiseen, heidän yhteisöjensä ja yhteiskuntiansa elämän laadulliseen parantamiseen (Kurki 2008b, 21-22)

## Sosiokulttuuriseen toimintaan liittyvät piirteet

Sosiokulttuurinen toiminta on jatkuvaa, prosessimaista, mutta sillä on myös projektimainen luonne. Projekti voi olla kertaluonteinen, tai useiden, toisiaan täydentävien projektien jatkumo, joilla on selkeä alku ja loppu. (Kinnunen ym. 2003, 21-22.) Sosiokulttuurisen innostamisen prosessi tapahtuu yleensä varsin pitkällä aikavälillä, ja siinä on aina mukana toimintatutkimuksellinen ote (Kurki 2008b, 9). Sosiokulttuurisen innostamisen avulla on mahdollista katsoa sekä menneisyyteen että suunnata tulevaisuuteen (Kurki 2008a, 75).

Arviointi kuuluu oleellisen osana sosiokulttuuriseen innostamiseen ja toiminnan päättymisen jälkeen tarvitaan selkeästi tuloksiin pohjautuvaa, luonteeltaan laadullista loppuarviointia. Viimeistään silloin siihen tarvitaan usein mukaan myös ulkopuolisia arvioitsijoita. (Kurki 2008b, 150.) Huomioitavaa on myös, että monista erilaatuisista arvioinnin ryhmittelyistä formatiivinen, koko toiminnan ajan tapahtuva evaluaatio, liittyy saumattomasti innostamiseen (Kurki 2008b,131).

Innostamiseen kuuluvalla arvioinnilla on monta tehtävää: se diagnostisoi, ennustaa, orientoi ja kontrolloi (Kurki 2008b, 150-151). Loppuarviointi on tärkeää, koska silloin ohjaajan on mahdollista saada konkreettista tietoa projektin hyvistä ja huonoista puolista sekä osallistujien erilaisista kokemuksista, jolloin syvällisen reflektion kautta toimintaa voidaan kehittää ja parantaa.

## Innostamisen eettinen taso

Sosiokulttuurisessa innostamisessa erotellaan innostamisen kuuma ja kylmä maailma. Innostamisen kuuma maailma perustuu filosofisille, teoreettisille ja ideologisille pohdintoille. Senioreiden kanssa tehtävä työ tähtää jokaisen ikäihmisen sekä persoonalliseen että yhteisölliseen osallistumiseen ja suuntautuu heidän jokapäiväiseen elämäänsä ja sitä kautta heidän tietoisuutensa heräämistä kohti. Innostamisen kuuma maailma pyrkii aina päämäärätietoisesti muuttamaan yhteiskuntaa ja yhteiskunnan huonompiosaisten asemaa paremmaksi. Se on tavoitteellista päämäärätietoista toimintaa. Innostamisen kuuma maailma perustuu selkeästi humanisuuteen: jokaisella ihmisellä on samalla tavalla oikeus, iästä riippumatta, toteuttaa persoonallista

elämänkutsumustaan yhteisössään, yhteiskunnassaan ja maailmassa. (Kurki 2008a, 91-92.)

Innostamisen kylmän maailman vallitessa ei juurikaan pohdita toiminnan perusteista, kunhan puuhastellaan. Tarkoituksena ei ole muuttaa yhteiskuntaa, vaan yhteiskunnan perusrakenne pyritään säilyttämään sellaisena kuin se juuri nyt on. Senioreille tuotetaan pinnallisesti monenlaisia valmiita aktiviteetteja ja ohjelmia ja heillä itsellään on niiden suunnittelussa passiivinen rooli. Innostamisella on pelkkä tekninen käyttöarvo, joka osaltaan auttaa siistimään vanhuuden ongelmia ja piilottamaan niiden todelliset syyt. Vaikka kylmän maailman periaatteiden mukaan toimiessa jotain myönteistä saataisiinkin aikaan, niin sosiaalista transformaatiota, muutosta parempaan, ei tapahdu (Kurki 2008a, 91-92.)

#### 3.4 Sosiokulttuurinen innostaminen seniorityössä

Kurjen (2008a, 71) mukaan innostaminen on suunniteltua ja päämäärätietoista toimintaa. Sosiokulttuurisen innostamisen yleisenä tavoitteena senioreiden keskuudessa on heidän mahdollisuus toteuttaa itseään persoonina ja ottamaan osaa yhteisölliseen elämään, jolloin senioreiden ääntä kuullaan ja heitä arvostetaan (Kurki 2008a, 83). Sosiokulttuurinen seniorikäsitys korostaakin vanhenemisen moninaisuutta, näkee vanhenemisen jopa uutena mahdollisuutena ja kiinnittää huomiota ikääntymiseen liittyviin vahvuuksiin ja voimavaroihin (Koskinen 2007, 36). Sosiokulttuurisen innostamisen seniorityön filosofis-metodologisissa rakenteissa on aina mukana kolme ulottuvuutta: sosiaalinen, pedagoginen ja kulttuurinen, jotka muodostavat työn kehyksen (Kurki 2008 a, 14, 71).

##### Sosiaalinen ulottuvuus

Sosiaaliseen ulottuvuuteen kuuluvat seniorin osallistuminen ja pyrkimys laadulliseen muutokseen (Kurki 2008a, 71). Innostamisen sosiaalinen ulottuvuus keskittyy ryhmään ja yhteisöön. Sosiokulttuurinen innostaminen on tietty tekemisen tapa, jolle on luonteenomaista vuorovaikutuksen ja osallistumisen korostaminen. Samalla painottuu senioriryhmän merkitys: keskitytään hädässä oleviin ihmisiin ja erityisiin syrjäytyneisiin ryhmiin, joilla on eniten osallistumisen esteitä. (Kurki 2008b, 26.)



Innostamisessa tuetaan ihmisten vapautta ja oma-aloitteellisuutta sekä yksilö – että ryhmätasolla. Ihmisillä itsellään pitää olla mahdollisuus kehittää omia vaihtoehtojaan ja ratkaisumallejaan ongelmiinsa ja tarpeisiinsa. Aktiivisten, luovien ja kokemuksellisten metodien merkitystä olisi korostettava. Sosiokulttuurisessa innostamisessa suositaan lisäksi pysyviä, jatkuvia ja toimintaa suuntaavia prosesseja yksittäisten, irrallisten toimintojen asemasta. (Kurki 2008b, 26.) Teoria viedään käytäntöön suunnittelemalla ja toteuttamalla toimintatutkimuksen hengessä sellaisia projekteja ja sosiaalisia toimintoja, joiden avulla senioreiden elämä saa hivenen onnellisemman sävyn (Kurki 2008a, 54-55). Ihminen on itse omassa arkipäivässään ensisijainen toimija sosiaaliseen osallistumiseen (Kurki 1999, 60-61). Seniorityössä juuri omien toiveiden, mielipiteiden ja oma-aloitteellisuuden tukeminen on mielestäni tärkeää. Lisäksi sosiokulttuurisen innostamiseen nojautuvien taideprojektien avulla voidaan kokemukseni mukaan saada senioreiden keskinäiset vuorovaikutussuhteet luonnollisesti alkamaan.

#### Pedagoginen ulottuvuus

Sosiokulttuurisen innostamisen pedagogisen ulottuvuuden ytimessä on seniorin persoonan vahvistaminen, asenteiden muutos, herkistyminen ja motivaation herääminen (Kurki 2008a, 71). Pedagogisen elementin tarkoituksena on herättää toimintaa ja saada ihmiset liikkeelle suuntautuen sosiaalisen kommunikaation edistämiseen, ihmisten välisen vuorovaikutuksen lisäämiseen ja subjekti-subjekti suhteen kehittämiseen (Kurki 2008b,19). Subjekti-subjekti-suhteessa toimiminen ryhmän ja ohjaajan välillä on ensiarvoisen tärkeää senioriryhmässä. Se luo perustan luottamukselle ja tasapuolisuudelle. Tasa-arvoisuus ryhmän ja ohjattavien välillä luo luottamuksen, joka on mielestäni perusta koko oppimiselle, ja erityisesti oppimiselle, jossa käytetään luovia menetelmiä ja uusia toimintamalleja

Sosiokulttuurisen innostamisen osallistuvuus syntyy Kurjen (2008b,26) mukaan herkistymisestä ja motivoitumisesta. Herkistyminen tarkoittaa arkipäiväänsä elävien ihmisten herättelemistä ja heidän tietoisuutensa koskettamista. Herkistyminen on mielestäni voimavara seniorin itsearvostukseen: siirtymällä passiivisesta kuuntelijasta aktiiviseksi tekijäksi seniori voi olla kohentamassa omaa itsetuntoaan. Motivointia tarvitaan ihmisten kiinnittämiseen sellaiseen toimintaan, jonka he kokevat oman

elämänsä kannalta merkitykselliseksi. Tavoitteena on, että ihmiset itse kehittelevät omia vaihtoehtojaan ja ratkaisumallejaan ongelmiinsa ja tarpeisiinsa. (Kurki 2008b, 26.) Tekemisen kautta oppiminen on sosiokulttuurisen innostamisen keskeisin ydin (Kinnunen ym. 2003, 22).

Lisäksi innostamiselle on ominaista reflektio ja siihen perustuva uusi toiminta (Kurki 2008b, 26). Osallistuminen toimintaan ja aktiivinen reflektointi luo sijaa dialogille, joka edistää positiivisesti ihmisten välistä vuorovaikutusta. (Kurki 2008b, 132-133.) Pedagogina liitin pedagogiseen ulottuvuuteen voimakkaasti pyrkimyksen uuden oppimiseen joka osaltaan oli kokemukseni mukaan lisäämässä seniorin motivaatiota ja itsetuntoa oppimisprosessin aikana.

### Kulttuurinen ulottuvuus

Innostamisen kulttuurisen toiminnan avulla tavoitellaan erityisesti ihmisen luovuuden ja yleensä monipuolisen ilmaisun kehittymistä. Tällöin toiminnassa korostuvat taiteet eri muodoissaan (Kurki 2008a, 71). Kulttuurin luomisessa jokaisella ihmisellä on kyky toimia oman elämänlaatunsa luoja ja osallistua aktiivisesti yhteisönsä kehitykseen (Kurki 2008b, 72). Itse uskon jokaisen seniorin omaavan ainutlaatuisen luovuuden lähteen omissa syvissä sielun syvyyksissään, jolle on annettava mahdollisuus tulla esiin pulppuamaan joko rauhallisen tasaisesti tai suihkulähteen lailla korkeuksiin kimmoten. Senioreiden luovuutta on jatkuvasti herkistettävä ja motivoitava. Se liittyy sekä seniorin arvostamiseen ainutlaatuisena persoonana että hänen itsearvostuksensa säilymiseen. (Kurki 2008a, 102.)

### 3.5 Freiren rakkauden pedagogiikka: tiedostaminen, praxis, dialogia ja muutos

Freireä pidetään sosiokulttuurisen innostamisen uranuurtajana (Kurki 2006, Rynnäsén 2012, 43 mukaan). Freire sitoo kasvatustilafilosofiaansa vaikutteita sekä politiikasta<sup>6</sup>,

---

<sup>6</sup> Brasiliassa vuonna 1964 valtaan tullut sotilashallitus piti Freiren ajatuksia kommunistisina ja siksi vaarallisina. Freire joutui ensin vankilaan 70 päiväksi ja sitten maasta karkotetuksi 16 vuodeksi. Freire työskenteli kuitenkin Chilessä, jossa myös kirjoitti kirjan *Sorrettujen pedagogiikka*, joka käännettiin englanniksi jo vuonna 1970. Freire sai vierailijan professorin paikan Harvardin yliopistossa vuonna 1969 ja hänen filosofiset ajatuksensa levisivät laajalle, myös Eurooppaan, mm. Espanjaan. Kuitenkin *Sorrettujen pedagogiikka* käännettiin suomeksi vasta vuonna 2005 ja on edelleen ainut suomennettu teos Freiren laajasta tuotannosta. (Hannula 2000, 15-16; Freire 2005, 15)

uskonnosta että filosofisesta kasvatopedagogiasta. Erityisen läheinen Freirelle on ollut Aristoleen ajatus siitä, että olemme humaaneja silloin kun olemme vapaita ja todella vapaita olemme puolestaan silloin, kun meillä on valinnan mahdollisuuksia.

Freiren pedagogiikka on transformatiivista, muutokseen suuntautuvaa, vallankumoksellistakin, mutta samalla se on rakkauden ja sosiaalisen vastuun pedagogiikkaa. Se on mahdollisuuksien tunnistamisen ja toivon pedagogiikkaa, jossa lähtökohtana on usko ihmiseen ja inhimillisyyteen sekä yhteisen osallistumisen voimaan. (Gadotti 1994; Hannula 2000, Rynänen 2011, 46 mukaan).

Freiren ajattelun viisi päälinjaa ovat personalismi, eksistentialismi, fenomenologia, marxilaisuus ja kristillisyys (Kurki 2008b, 39). Näistä viidestä päälinjasta pohdin ja otan vaikutteita opinnäytetyössäni vain freirelaisestä personalismista, joka on mielestäni humaani ja aito. Sen mukaisesti ihminen on arvokas ja ainutlaatuinen eikä vain esineellistettävä objekti. Projektissani seniorityössä Freiren personalismiin nojautuva ajatusmalli tukee senioria toimintaan ja integroi heitä elämään (Kurki 2008a, 44).

Yhteiskuntamme vanhuksat ovat usein, freirelaisittain kuvattuna, sorrettuja ja hiljaisuuteen tuomittuja. Freire näkee sorrosta huolimatta toivon sarastuksen, ilmestyksen paremmasta huomista, ja Freiren metodologiset askeleet ovat myös sosiokulttuurisen innostamisen metodologiset kivijalat: tutkitaan todellisuutta, analysoidaan sitä, nähdään kuva paremmasta tulevaisuudesta, tartutaan siihen ja etsitään välineet sen saavuttamiseksi. (Kurki 2008b, 60.)

## Tiedostaminen

Freiren ajattelun ytimessä on tavoite kulkemisesta kohti todellisuuden kriittistä ja reflektiivistä ymmärtämistä. Hän käyttää tähän liittyen käsitettä *conscientizacao*<sup>7</sup>, joka voidaan suomentaa tiedostavuuteen kasvamisen prosessiksi. Se tarkoittaa

---

<sup>7</sup> *Conscientizacao* on Freiren käyttämistä käsitteistä yksi tunnetuimpia ja toistetuimpia – ja samalla yksi haastavimpia. Käsitteeseen liittyvät teemat muodostavat tavallaan punaisen langan Freiren ajattelussa. Tiedostamaan kasvaminen (*conscientizacao*) on saavuttanut Freiren muiden tunnetuimpien, dialogi- ja vapautuskäsitteiden kanssa sloganinomaisen aseman, ja Freire itse kohonnut instituutioksi esimerkiksi kriittisen pedagogiikan merkkihahmona ja yhtenä 1990-luvun suurista humanisteista. (Rynänen 2011, 48.)

todellisuuden "*valaisemista*" (*iluminacao*), todellisuuden logiikan ja rakenteiden selkeämmän ymmärtämisen tavoittelua. (Freire 1980, Ryytäsen 2011, 48 mukaan). Tiedostaminen ei ole ajattelua irrallaan oppijan muusta toiminnasta vaan siihen kytkeytyy osallistuminen, siihen liittyy yhteistyö muiden kanssa, vaikuttaminen asioihin, arvoihin perustuva päätöksenteko ja näiden arviointi. (Hannula 200, 91)

Omassa projektissani koen Freiren kasvatustilofosofiaan kuuluvan tiedostamisen olevan mukana niin, että haluan aktivoida seniorit omassa arjessaan ja yritän näin parantaa senioreiden elämänlaatua kokonaisvaltaisesti. Toimiessani senioreiden kanssa pidän tärkeänä antaa senioreille itselleen vapauden valita toiminnan sisältöä, jolloin senioreiden oma ajattelu, tavoitteet ja tahto lujittuvat, ja seniori voi rakentaa itseään yhä vahvemiksi. Lisäksi seniorit voivat omalla aktiivisella toiminnallaan kumota negatiivia myyttejä, jotka ovat yhteiskunnassamme yhä vallitsevia seniori-ikäisiä kohtaan.

### Praksis

Freiren kasvatustilofosofisena pohjana on praksis eli toiminnan ja ajattelun liitto, joka toimii ytimenä sosiokulttuurisessa innostamisessa (Kurki 2008a, 84). Senioreilla on kokemukseni mukaan sisällään toteutumattomia toiveita ja unelmia, jotka toivon voivani toteuttaa yhdessä senioreiden kanssa toteuttamistapoja miettien, reflektoiden ja luoden. Tarkoitukseni on suunnitella, luoda ja arvioida yhdessä senioreiden kanssa juuri heitä kiinnostavia toimintamalleja ja harjoitella ja kehittää niistä käytännössä toimivia. Toiminnan ja ajattelun samanaikaisuus ja vuorovaikutus ovatkin olennaisia ihmisen aktiivisuudessa, jonka mukaisesti senioriryhmäni tarkastelee omaa toimintaansa. (Freire 1972, Hannulan 2000, 96 mukaan). Freiren ajattelun lähtökohtana on tietoisuuden lisääminen ja tiedostaminen onkin yksi Freiren tärkeistä pedagogisista teemoista (Hannula 2000, 38).

### Dialogi

Filosofisia pohdintoja ja teorioita dialogista ovat kirjoittaneet huomattavat dialogifilosofian edustajat kuten Martin Buber, Emmanuel Levinas ja Mikhail Bahtin. He ovat vakiinnuttaneet dialogin käsitteen kasvatustilofosofian keskusteluun. Dialogi tarkoittaa

keskustelua kahden ihmisen välillä. Yhteisenä piirteenä heille kaikille on opetuksen humaani ilmapiiri ja halu tuottaa toiselle osapuolelle hyvää. Hyvä dialogi vaatii kykyä kuunnella, mikä mahdollistaa toisen osapuolen erilaisten mielipiteiden esiintuomisen, ja mikä tärkeintä, silti voi vielä pitää omaa näkemystä yllä. Hyvä dialogi ei siis tarkoita, että asioista täytyisi olla samaa mieltä. Tarkoitus on tuottaa uusia aspekteja, ulottuvuuksia ja näkökulmia vanhaankin asiaan, luomalla yhdessä uutta.

Freire korostaa hiljaisuuden merkitystä vastavuoroisessa kommunikaatiossa. Freiren mukaan dialogi edellyttää toisen kuuntelemista ja kuunteleminen toisen kunnioittamista tasaveroisena, itsen kaltaisena subjektina. (Rastas 2003, 60.) Dialogisuuteen ei voi pakottaa ketään, etenkin seniorityössä, mutta sille voi antaa mahdollisuuden ja tilaisuuden. Ohjaajalta vaaditaan mielestäni ajan käsitteiden tarkastelua uudesta näkökulmasta ja halua kuunnella myös hiljaisuuden dialogia.

Tietoinen läsnäoleva dialogi kutsuu aitoon kuunteluun, ja aito kuuntelu laajentaa tapojamme tietää ja ymmärtää (Kabat-Zinn 2010b, 78).

Freire korostaa autenttisen dialogin merkitystä. Freiren avoin, autenttinen dialogi tarkoittaa, että ihmiset omine tarpeineen, toiveineen ja näkemyksineen saavat tulla vastavuoroisesti nähdyiksi ja kuulluiksi. Aidon dialogin edellytyksiä ovat nöyryys, rakkaus, usko ihmiseen, luottamus, toivo ja kriittinen ajattelu. (Hannula 2000, 113.)

Toiminta dialogissa sisältyy siihen, että osallistuja ilmaisee käsityksensä yhteisen reflektion kohteena olevasta asiasta. Näin hän vaikuttaa siihen, minkälaiseksi osallistujien käsitys asiasta muodostuu, hän luo ja muokkaa autenttisen sanansa avulla yhteistä tietoa, sosiaalista ja henkistä todellisuutta. Samalla hän sanansa avulla testaa omia oletuksiaan, tavoittelee "tuntematonta mahdollisuutta", laajenevaa tietoisuutta. (Hannula 2000, 113.) Freiren itsensä mukaan tietäminen on aina vuorovaikutussuhde aidossa dialogissa, kun kaksi ihmistä pohtii ja arvioi sekä luo uudelleen elämänsä todellisuutta (Kinnunen ym. 2003, 19).

Dialogia ei voi olla ilman nöyryyttä. Kohtaamisessa kukaan ei ole täysin tietämätön eikä kukaan täysin viisas. On vain ihmisiä, jotka pyrkivät yhdessä oppimaan enemmän kuin sillä hetkellä tietävät. (Freire 2005, 98-99.)

Dialogia ei kuitenkaan ole ilman syvää rakkautta maailmaa ja ihmisiä kohtaan. Rakkaus merkitsee samanaikaisesti sekä dialogin perustaa että dialogia itseään (Freire 2005, 97-

98). Rakkaus ja inhimillisyys ovat hyveitä, joiden pitäisi luonnollisesti kuulua jokaiselle pedagogille, joka aidosti rakastaa ja haluaa rakentaa työtään oppilaitaan kuunnellen ja tukien, puhumattakaan seniorityötä tekeväälle pedagogille ja muusikolle.

Jos en rakasta maailmaa, jos en rakasta elämää, jos en rakasta ihmisiä, en voi päästä dialogiin (Freire 2005, 98).

Dialogi vaatii lisäksi syvän uskon ihmiseen, uskon hänen kykyynsä tehdä ja uudistaa, luoda ja uudelleenluoda, uskoa hänen kutsumukseensa tulla täydemmin ihmiseksi. Usko ihmiseen on dialogin edellytys. (Freire 2005, 99.)

Rakkaudelle, nöyryydelle ja uskolle perustuva dialogi muodostuu tasavertaiseksi suhteeksi, jonka ilmeinen seuraus on osapuolten keskinäinen luottamus (Freire 2005, 100).

Dialogia ei myöskään ole ilman toivoa. Toivo kasvaa ihmisen vaillinaisuudesta, jonka vuoksi hän suuntautuu maailmaan jatkuvasti uutta etsien – pohjimmiltaan aina yhdessä toisten kanssa. (Freire 2005, 100.)

Aitoon dialogiin kuuluu kriittinen ajattelu, joka suhtautuu todellisuuteen prosessina ja muutoksena eikä staattisena tilana. Se ei ole irrallaan toiminnasta vaan jatkuvasti kiinni nykyhetkessä pelkäämättä siihen liittyviä riskejä. (Freire 2005, 101.) Aidon dialogin avulla ihminen voi eliminoida vieraantuneisuuttaan toisesta ihmisestä ja saada tiedon siitä, miten toiset kokevat todellisuuden. Tietäminen onkin aina dialoginen prosessi, vuorovaikutussuhde. (Kurki 2008b, 131-132.) Tietäminen on uuden luomista, ei valmiin omaksumista. Tietäminen syntyy ihmisen ja maailman välisessä jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja tämän tarkastelussa (Hannula 2000, 92.) Dialogi on se hetki, jolloin kaksi ihmistä kohtaa reflektoidakseen elämänsä ja todellisuuttaan sellaisina kuin he sitä elävät ja edelleen luovat (Kurki 2008b, 131-132).

## Muutos

Freireläisen ajatusmallin tavoitteena on toisenlaisen yhteiskunnan syntyminen. Se olisi yhteiskunta, jossa kaikki, iästä riippumatta, osallistuisivat päätöksentekoon erilaisista näkökulmista käsin. Se olisi myös yhteiskunta, jossa ikä-ihmisen velvollisuus ei ole vaieta, vaan osallistua ja esittää mielipiteensä (Kurki 2008a, 63.)

Freiren kasvatustieteellinen ajatus muutoksesta ja yhteiskuntaan vaikuttamisesta on edelleen ajankohtainen seniorityössä. Nyky-yhteiskunnassa senioreiden on useinkin vaikea saada itseään voimaannuttavia taidepainotteisia aktiviteetteja omalta kunnaltaan, koska rahoitusta tällaiseen toimintaan ei yleensä ole. Useimmilla palvelutaloissa asuvilla senioreilla ei myöskään ole mahdollisuuksia maksaa itseään kiinnostavia ulkoapäin tuotettuja palveluita omasta eläkkeestään, koska joillakin senioreilla ansaittu eläke saattaa suurimmaksi osaksi mennä hoitolaitoksessa tai palvelutalossa asumisen maksuihin. Laitoshoidossa asuvan potilaan eläkkeestä ja mahdollisista muista tuloista potilaalle pitää jäädä käyttövaraa 15 prosenttia, kuitenkin vähintään 97 euroa kuussa (Lindberg, 2011). Kuinka seniori voisikaan omasta takaa kustantaa omaa hyvinvointiaan ja vireyttään lisääviä palveluita itselleen, jos seniorin eläke menee lähes kokonaisuudessaan laitoshoidomaksuihin. Mielestäni yhteiskunnan olisi huolehdittava, että halutessaan seniorit voisivat saada tällaisia palveluita esimerkiksi erilaisten pitkäkestoisten taideprojektien avulla, jotka voisivat ylläpitää senioreiden omaa aktiivisuutta ja toimintakykyä yllä.

Sosiokulttuuriseen innostamiseen sisältyy myös kriittinen ajattelumalli, joka freirelaisittain on toimijuutta: maailmaan suuntaudutaan aktiivisesti ja muutoshakuisesti (Ryynänen 2011, 45). Kriittinen vaikuttaminen todellisuuteen on edellytys myös muutoksessa (Freire 1972, Hannulan 2000,96 mukaan). Käytäntö, ihmisen ajattelu ja toiminta samanaikaisesti ja dialektisena näyttäytyy juuri työssä ja pienimmillään sanassa. Työ ja sana eivät voi olla vaikuttavia, jos toinen, ajatus tai teko puuttuu. Ajatus ilman toimintaa latistuu pälpätykseksi, ja kun toiminnasta puuttuu mieli, on se pelkkää touhotusta. (Freire 1972, Hannulan 2000, 96 mukaan.) Tämä sama ajatus on mielestäni myös sosiokulttuurisen innostamisen peruslähtökohtana: sosiokulttuurinen innostaminen on tavoitteellista toimintaa ja innostajan on oltava kriittisesti reflektioiva.

Professori Suoranta toteaa radiohaastattelussa (YLE 2007), että Freire kohdisti viimeiset kirjansa myös länsimaisiin konteksteihin ja ajatukseen, että yksinäisen ihmisen tulisi etsiä muita ihmisiä ympärilleen, jolloin yhteishenki voi alkaa kehittyä. Freire korostaa ihmisen henkilökohtaisessa kasvussa minuuden löytymistä ja henkilökohtaisen toivon kasvattamista. Yksilöllinen voimaantuminen (empowerment)

kuului freireläiseen kasvatustilofosofiaan ja se liitettiin yksilön yhteiskunnalliseen tiedostamiseen. (YLE 2007.)

### 3.6 Voimaantuminen vahvistaa seniorin autonomiaa

Senioreiden voimaantuminen (empowerment)<sup>8</sup> on itselleni senioreiden kanssa toimiessani erityisen tärkeää. Koen, että seniorit tarvitsevat kokonaisvaltaista voimaantumista, jotta he voivat kokea elämäniloa ja tuntea olevansa tasa-arvoisia, arvokkaita ja inhimillisiä yhteiskuntamme jäseniä.

Freireä voidaan kiittää myös siitä, että hän on tuonut sosiokulttuuriseen innostamiseen käsitteen voimaantuminen. (ks.luku 7.2) Siitonen (1999) mainitsee väitöskirjassaan *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua* voimaantumisen tarkoittavan ihmistä, joka on löytänyt omat voimavaransa ja on itseään määräävä ja ulkoisesta pakosta vapaa.

Kurki (2008a, 57) toteaa, että parhaimmillaan voimaantumisessa on kysymys ihmisten tukemisesta auttamalla heitä saavuttamaan enemmän autonomiaa, ja antamalla heille kokemuksia siitä, että heillä todella on enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa elämäänsä kuin mitä heillä nyt tuntuu olevan. Senioreiden yhteydessä on puhuttu nelivaiheisesta vallan, itsemääräämisoikeuden ja muun murtumisen (*social breakdown*) syndroomasta, joka on länsimaissa erityisen selvästi nähtävissä. Kurki kuvaa syndrooman vaiheet seuraavasti.

1. Ensimmäisessä vaiheessa ihminen tuntee itsensä haavoitetuksi monien vanhuuteen kohdistuvien kielteisten asenteiden vuoksi. Sisäistäessään nämä asenteet hän muokata kuvaa itsestään niiden mukaisesti. Heikentyneet voimat ja sosiaalisen aseman muuttuminen edistävät tämän uuden kuvan muotoutumista.
2. Toisessa vaiheessa perhe ja suku saattavat viattomasti ja mitään erityistä tarkoittamatta ehdotella ikääntyneelle ihmiselle luopumista harrasteista, toimista

---

<sup>8</sup> Empowerment - käsitteelle on useita suomenkielisiä vastineita: voimaantuminen, valtautuminen, voimaannuttaminen, valtaistuminen ja valtauttaminen. Voimaantuminen - käsite on vakiintunut useille tieteenaloille. Voimaantumisessa on kyse hyvin monimutkaisesta ja yksilöä kokonaisvaltaisesti koskevasta psykofyysisestä prosessista, joka on riippuvainen ympäristön konteksteista. Ympäristön tarjoamalla tuella ja edellytyksillä on tärkeä merkitys yksilön voimaantumisessa ja motivoitumisessa. (Lyytinen & Nikkanen 2005, Lahtisen 2009, 50-51 mukaan.)



ja unelmista. Vanha ihminen alkaa ajatella, että hän ei ole enää se sama itsenäinen ja arvokas persoona kuin hän oli nuorena.

3. Kolmannessa vaiheessa ihminen suorastaan johdatellaan sairaan rooliin. Vähitellen ihminen oppii ajattelemaan, ettei kykene mihinkään toimintaan ja sopeutuu saamaansa rooliin ja itsenäisyyden kyvyt kuihtuvat ja tukehtuvat pikkuhiljaa.
4. Sosiaalisen murtumisen viimeisessä vaiheessa seniori kokee kykyjensä edelleen haihtuvan ja näkee itsensä yhä sairaampana ja riippuvaisempana. Hän sisäistää syvästi tämän uuden kuvan itsestään ja näkee hyvin vähän merkkejä itsenäisyydestä ja positiivisesta osallistumisen mahdollisuuksista. Prosessi jatkuu yhä syvenevänä spiraalina ja johtaa lopulliseen kuihtumiseen ja usein enneaikaiseen kuolemaan.

(Kurki 2008a, 58)

Hannula (2000, 53) pohtii, että objektina olemisen kokemukset liittyvät niin olennaisesti sarron olosuhteisiin, että voidaan puhua sarrretun sisäisestä dualismista, joka estää hänen toimimistaan ihmisenä. Sarron olosuhteissa muodostettu kuva on ulkoapäin omaksuttu käsitys itsestä. Sarrretun tietoisuuteen sisältyy kuva itsestä vähempiarvoisena ja kyvyttömänä. (Hannula 2000, 53.) Seniorihan on usein objekti kokien olevansa arvoton muiden tahojen ja nuorempien perheenjäsentensä päättäessä seniorin puolesta.

Sarrretut kuulevat toistuvasti, etteivät he kelpaa mihinkään, eivät tiedä mitään eivätkä kykene oppimaan mitään, että he ovat sairaita, laiskoja ja tuottamattomia, niin että lopulta he vakuuttuvat omasta kelvottomuudestaan. (Freire 2005, 66.)

Toisaalta tähän dualistisuuteen liittyy sarrtajan kohottaminen ylivoimaiseksi. Sarrtaja on samalla kertaa ihailtava ja samalla pelottava. Sarrretut ovat epävarmoja kaksinaisuudestaan sarrtajan "asuttamina" olentoina. (Hannula 2000, 53.)

He kutsuvat itseään tietämättömiksi ja sanovat, että "opettaja tietää" ja häntä pitää kuunnella. Heille syötetty käsitys tiedon kriteereistä on perinteinen. He eivät juuri koskaan tiedosta, että myös he "tietävät asioita", jotka he ovat oppineet suhteessaan maailmaan ja toisiin ihmisiin. (Freire 2005, 66.)

Kurjen edellä mainitun *Social breakdown* syndrooman neljännessä kohdassa mainitsema enneaikainen kuolema herätti miettimään senioreiden ongelmien syvyyttä. Nämä asiat ovat todella vakavia ongelmia yhteiskunnassamme. Suomalaisessa yhteiskunnassamme viidesosa seniori-ikäisistämme on masentunut.

Masennukseen johtaa Kivelän (Studio55.fi.) mukaan myös yleinen vanhenemisprosessi, johon kuuluvat kehon hidastuminen, puolison ja ystävien kuolemat, omat sairaudet, lasten avioerot, taloudelliset vaikeudet ja kuoleman pelko. Kivelä muistuttaa, että lapsuuden traumat heijastuvat vanhuuteen. Kun elämässä eteen tulleet vaikeudet ja kriisit on selvitetty ajallaan, on se Kivelän mukaan tae henkilön parempaan henkiseen kuntoon ja mielentilaan seniori-ikäisenä. (Studio55.fi 2012, MTV3.)

Kurki (2008a, 100) mainitsee, että autonomian säilyttäminen ja valintojen tekemisen mahdollisuuksien tukeminen onkin valtava haaste sosiokulttuuriselle innostamiselle. Ikä-ihmisiä on tuettava, jotta he löytäisivät jokapäiväiseen elämäänsä hengen ja merkityksen. Innostamisen avulla ei siis vain täytetä tyhjyyttä ja kuluteta aikaa, vaan etsitään ja löydetään merkityksiä elämälle sillä tavoin, että ikäihmisillä on edelleen edessään tulevaisuuden projekti. (Kurki 2008a, 100.)

### 3.7 Sosiokulttuurisen innostamisen tavoitteet opinnäytetyössäni

Vuodet aiheuttavat kenties kasvoin ryppyjä,  
mutta jos luovumme innostuksesta, saamme ryppyjä sieluumme. (Watterson  
Lowe)

Tavoitteenani on sosiokulttuurisen innostamisen ideologian toteutuminen opinnäytetyöhöni kuuluvassa senioriprojektissa sekä yhteiskunnallisesti, kulttuurillisesti, sosiaalisesti että pedagogisesti. Pyrkimyksenä minulla on ankkuroitua vakaasti sosiokulttuurisen innostamisen kuumen maailman (ks.s.17-18) eettisiin tavoitteisiin. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsottuna tavoitteenani on saada aikaan poliittisten päättäjien herääminen keskusteluun, jossa voitaisiin pohtia, mistä lähtökohdista senioreiden kulttuuritarjonta pitäisi yleensäkin lähteä ja miten tarjonta voisi parhaalla tavalla tavoittaa ja kohdata seniori-ikäiset. Tärkeänä pidän myös sitä, että senioreille kulttuuriohjelmaa toimivat henkilöt ymmärtäisivät kehittää tarjoamiaan kulttuuripalveluita suuntaan, jossa senioreilla itseltään on enemmän päätösvaltaa tarjonnan ja sisällön suhteen.

Palvelutaloissa olisi herättävä huomioimaan myös ammattitaitoisen musiikkipedagogin mahdollisuudet senioreille suunnatuissa projekteissa. Tällaisten projektien tuomat säästöt pitkällä aikavälillä mahdollistaisivat mielestäni säästöjä yhteiskunnan sosiaali- ja

terveysmenoissa dementian ennaltaehkäisemisessä. Opinnäytetyössäni kiteytyy sosiokulttuurisen innostamisen kuuman maailman ideologia: yhteiskuntaan vaikuttaminen ja yritys parantaa vallitsevia epäkohtia. Freirelaisittain uskoa ja toivoa senioreille tarjottavan kulttuuritarjonnan muutoksesta parempaan, senioreita itseään kiinnostavampaan suuntaan.

Kulttuurillisesti haluan luoda ja kehittää erilaisia luovia toimintamalleja, joiden avulla seniori-ikäinen voisi kokea olevansa jälleen aktiivinen ja kykenevä. Tämä vaikuttaa taas osaltaan seniorin itsetunnon kohentumiseen ja omanarvontuntemisen kohentamiseen. Kurki (2008b, 23) mainitsee, että sosiokulttuurisen innostamisen tavoitteena on saada liikkeelle niitä kykyjä, jotka jo ovat ihmisellä olemassa, vaikka ne olisivat heikot ja tiedostamattomat. Tavoitteenani projektin aikana on saada senioreilla usein piilossa oleva luovuus esiin. Senioreiden luovuuden herättelemiseen tulen käyttämään motivointia ja kannustusta samalla vahvistaen koko senioriryhmän kykyä ottaa vastaan uusia haasteita. Itse toivon voivani välittää omassa työskentelytavassani senioreiden kanssa freireläistä humanisuutta ja inhimillisyyttä, jossa oman luovuuden etsiminen voisi voimaannuttaa ja virkistää seniorin arkea.

Sosiaalisesti projektini tarkoituksena on lisätä senioreiden aktiivisuutta ja osallistumista säännöllisesti ryhmän toimintaan. Toivon myös senioreiden kanssa avointa, humaania ja rakentavaa keskustelua pitämieni tuntien jälkeen. Kurki (2008a, 82) mainitsee osallistumisen olevan eristämisen vastakohta. On tuettava osallistumista ja ihmisen omia mielenkiinnon kohteita, jolloin myös estetään seniorin laitostumista. Tällöin seniorit hyväksytään ja tunnustetaan itse kullekin ominaiset persoonalliset piirteet ja hylätään stereotyyppit. (Kurki 2008a, 82.)

Pedagogisesti katsottuna tarkoitukseni on projektin aikana oppimisprosessin avulla aktivoida senioreiden kognitiivisia toimintoja kuten muistia, ajattelua ja uuden oppimista seniorin kehollisuutta unohtamatta. Pidän tärkeänä senioreiden aktiivisuuden lisäämistä myös tuntieni jälkeen antamalla heille pieniä kotitehtäviä: mielirunon etsintää, laulunsanojen ulkoa opettelua tai jonkin yhdessä suunnitellun koreografian muistelemista.

Sosiokulttuurinen innostaminen ei ole helppoa ja se vaatii ohjaajalta tietynlaista asennemuutosta. Edellisen opinnäytetyöni *Aina voi oppia uutta* ja siihen kuuluneen projektin aikana ymmärsin hetken merkityksen tärkeyden seniorin elämässä: toimimisen tärkeyden tässä hetkessä, juuri nyt. Työskennellessä senioreiden kanssa on senioriryhmää ohjaajan ensin itse kyettävä ymmärtämään ja sisäistämään ajan rajallisuus ja oltava tietoisesti läsnä ajassa, joka seniorin näkökulmasta katsottuna on sekä rajatonta että rajallista. Aika on senioreille rajallinen silloin kun tarkastelemme seniorin elämänkaarta ja elettyä elämää. Ajan rajattomuus tulee mielestäni esiin senioreiden ihmetellessä ohjaajan pitämän tunnin lyhyttä tai ohjaajan kiirettä siirtyä jo toisiin odottaviin työtehtäviin. Senioreilla olisi aikaa juuri tässä ja nyt.

Paras tapa huolehtia tulevaisuudesta on huolehtia tästä hetkestä (Kabat-Zinn 2010a, 22).

Tavoitteenani on myös hiljaisuuden kuunteleminen tietoisien läsnäolon avulla, koska hiljainen dialogi voi aktivoida ajatteluamme ja oppimistamme, jotka ovat tärkeitä aspekteja projektissani. Dialogi kuuluu oleellisesti myös sosiokulttuuriseen innostamiseen. Kurjen (2008a) mukaan ihmisen perusolemukseen kuuluu kaipuu transsendenssiin, ja ikä-ihmisten kohdalla kaipuu vain voimistuu. Hän pohtii elämänsä, sen merkityksiä ja sitä elämänkutsumusta, joka hänen elämänsä on ohjannut. Meditaation avulla hän voi löytää elämänsä kiinteyttä, voimavaroja ja sisäistä täyteyttä. Ihminen löytää itsensä, todellisen minänsä, ja yksinäisyyden tuska väistyy ainakin taaemmalle. (Kurki 2008a, 98.)

Projektin aikana toivon voivani kiteyttää toimintani sosiokulttuurisen syklin mukaisesti niin, että dialogit ja refleктоiminen yhdessä senioreiden kanssa koskien pitämäni tuntia tai tulevan konsertin ohjelmistoa ovat minulle avainasemassa. Näin toivoisin saavani lisää luottamusta, vuorovaikutusta ja motivaatiota ryhmääni. Tarkoituksenani on valmistaa ohjelmaa senioreiden kanssa tavoitteellisesti kohti päämäärää. Haluan antaa tilaa senioreiden toiveille ja jopa unelmille, joista useat ovat mahdollisesti toteutettavia projektin lopussa olevassa konsertissamme. Kurki (2008a, 93) mainitsee, että autonomian säilyttäminen seniori-ikäisillä on erittäin tärkeää, sillä sen myötä hänen elämänilonsa säilyy. Itsearvostus liittyy edelliseen ja sen perustaksi ikäihmisen tulee tuntee itsensä hyödylliseksi ja välttämättömäksi. Siihen auttaa, että hänelle annetaan tehtäviä kykyjensä mukaan. (Emts.)

Unelmien toteuttaminen tekee elämän mielenkiintoiseksi (Coelho 2010b, 13).

Täysipainoinen vapaa-aika edellyttää vapaata päätöksentekoa, autonomisuutta ja luovuutta, jotta siitä voisi nauttia ja jotta se todella tyydyttäisi ihmisen persoonallisia ja sosiaalisia tarpeita. Siksi monet sinänsä hyvin, mutta ylhäältä - ja ulkoapäin suunnitellut projektit epäonnistuvat. Ongelma on myös siinä, että suuri, jollei suurin osa vanhuksista ei ole valmistautunut vapaan ajan ja sen valintojen edellyttämään luovuuteen ja osallistumiseen. (Kurki 2008a, 16.)

### 3.8 Innostajan profiili

Sosiokulttuuriset innostajat olivat aluksi Ranskassa kuten muissakin maissa militantteja ja ideologisia yhteisön kehittäjiä. Varsinaisena sosiaalisen kasvatuksen ammattina innostaminen syntyi 1960-luvulla vapaaehtoistyön pohjalta (Kurki 2008a, 69). Ranskassa työskentelee innostajan ammatissa tällä hetkellä noin 200 000 henkilöä. Innostajan ammatti on humaani ja luonteeltaan uudistava ja edistyksellinen. (Kurki 2008a, 111.)

Innostajan tehtävänä on olla katalysaattori, joka herkistää, yllyttää, rohkaisee ja motivoi ihmisiä osallistumiseen. Hän on informaation ja tietojen välittäjä ja osallistumisen mahdollistavien ulkoisten olosuhteiden järjestelijä. Innostajan tehtävänä on rohkaista ihmisiä kokemaan ja auttaa heitä hyötymään kokemuksistaan. Innostaja pyrkii tukemaan ihmisiä niin, että heidän asenteensa muuttuisivat passiivisesta aktiivisiksi. (Kurki 2008a, 70). Kinnunen ym. (2009, 18) tarkentavat, että innostaminen jo sinällään luo aktiivisuutta.

Innostajan ominaisuuksia on tutkittu paljon. Innostajalta vaaditaan samoja ominaisuuksia, joita hyviltä johtajilta vaaditaan (Kinnunen ym. 2003, 27). Innostajan persoonan tulisi olla tunne-elämältään kypsä, psyykkisesti tasapainoinen, itsensä hyväksyvä ja luottava sekä todellisuudentajuinen. Taipumuksiltaan innostajan tulisi olla dynaaminen, mielikuvitusrikas, joustava, resursseja omaava, organisointikykyinen ja ongelmia ymmärtävä. Asenteissa taas tulisi näkyä palvelun henki, kiinnostus muita ihmisiä kohtaan, tasapuolisuus, kestävyys ja hyvä tahto ja halu yrittää tehdä toiselle hyvää. Suhdetasolla innostajan pitäisi olla kykenevä kommunikaatioon, hänessä tulisi olla johtajuutta, kykyä saada ihmiset kiinnostumaan, suggestiivista voimaa ja

kärsivällisyyttä. Innostajan olisi vielä pidettävä vielä mielessä, että innostaa ei voi, jollei itse ole innostunut. (Kurki 2008a, 110.)

Ymmärrän Kurjen lataaman listan perusteella oikein hyvin, että suomalaisessa kulttuurissa varsinaista innostajan ammattia ei ole. Suomalaisilla luonteenpiirteillä on vaikea edes ymmärtää ja sisäistää innostajalta vaadittavia ominaisuuksia. Sensijaan ymmärrän hyvin, että latinalaisamerikkalaisella ja eteläeurooppalaisella temperamentilla varustetut ihmiset hakeutuvat innostajan ammattiin.

On havaittu, että ikäihmisten parissa tehtävässä työssä innostajan persoonan ja hänen ominaisuuksiensa merkitys on oleellisen tärkeä asia. Ikäihmisten parissa työskentelevän innostajan tulee olla motivoitunut ja motivoiva sekä innostunut ja sitoutunut työhönsä. Ilmeisen selvää on, että innostaja kunnioittaa muita ihmisiä ja on kykenevä dialogiin ja kommunikaatioon. Innostaja on valmis oppimaan itsekin jatkuvasti uutta ja asenne työhön on tutkimuksellinen ja aktiivinen. Innostajalla pitäisi olla tavoitteena yhteiskunnan laadullinen muutos. Psykkisesti innostajan toivotaan olevan kypsä ja tasapainoinen sekä avoin, kärsivällinen ja toiset huomioon ottava. Innostajalla tulisi olla analysointikykyä ja kriittisyyttä rakentavassa hengessä sekä olla optimistinen ja omata hyvä huumorintaju. (Saez 1998, Kurjen 2008a,109-110 mukaan.)

### 3.9 Pedagogista innostajaksi

Millaiset ihmiset sitten voivat toimia innostajina, jos vaatimustasona ovat hyvät johtajuustaidot? Mielestäni innostajan rooli sopii ulospäin suuntautuille ihmisille, vaikka johtajuustaidot olisivatkin heikommat kuin johtajalta yleensä vaadittavat. Innostajan roolissa voi oppia uusia asioita: järjestelmällisyyttä, suunnitelmallisuutta, koordinaatiokykyä, kärsivällisyyttä, joustavuutta, kykyä kuunnella, ongelman ratkaisukykyä, reflektiivistä ajattelua ja dialogin merkitystä vuorovaikutussuhteissa unohtamatta oman luovuuden kehitystä projektin aikana.

Nämähän ovat kaikki myös taitoja, joita instrumenttipedagogi tarvitsee. Senioreiden kanssa työskennellessä on luovuttava kuitenkin monista opettajuuteen kuuluvista määritelmistä. Innostajana ei voi edes kuvitellakaan käyttävänsä minkäänlaista määräysvaltaa tai olla arvokkuutta herättävä opettaja. Myöskään soitinopetuksessa niin

yleiset ja hyvät opetukseen kuuluvat määritteet kuten jämäkkä, tiukka, periksiantamaton, kriittinen ja vaativa eivät palvele pedagogia seniorityössä (Sinbel 2010, 19). Sen sijaan niin ikään instrumenttiopetuksessa opettajalle tärkeät ominaisuudet kuten kannustava, motivaatiota luova ja opettajana itse motivoitunut, luotettava, positiivien, hyvän itsetunnon omaava ja omiin kykyihinsä opettajana luottava, ristiriitatilanteisiin nopeasti reagoiva ja ne nopeasti selvittävä, avoin ja rehellinen ovat erittäin tärkeitä ominaisuuksia innostajalle seniorityössä.

Pidän tärkeänä taitona sekä pedagogille että innostajalle ottaa avoimesti ja hermostumatta vastaan kritiikkiä omasta itsestään ja pystyä kriittisen reflektoinnin jälkeen muuttamaan opetuksen suuntaa. Tämä on pedagogina joskus vaikeaa, koska luopuminen omista päämääristään ja tavoitteistaan saattaa tuntua raskaalta, jopa väärältä. Innostajan päätehtävänä on kuitenkin muuttaa tavoitteita ja keinoja niiden saavuttamiseen koko projektin ajan.

Innostajan roolissa pedagogin on mukautettava oma ammattitaito ja osaaminen senioreiden senhetkiseen omaan maailmaan ja opetuksen on tapahduttava heidän omassa arkipäivässään, palvelutalossa. Opetuksen on tapahduttava myös senioreiden omilla ehdoilla, joten pedagogina on astuttava syrjemmälle ja jaksettava odottaa tuloksia, jotka seniori-ikäisillä tapahtuvat hyvin hitaasti. Kurki (2008a, 74) muistuttaa, että projekti on senioreille aina vapaaehtoista, ja että senioreilla on aktiivinen osuus tavoitteiden suunnittelussa ja asettamisesta, toiminnan vaiheiden suunnittelusta ja tulosten arvioinnista. Innostajan tehtävänä on saada seniorit osallistumaan ja aktivoitumaan.

Aika on senioreille käsitteenä loputon, jota meidän nuorempien on vaikea sisäistää. Aikaa on, mutta ajan sisäistäminen vaatii – aikaa (Sinbel 2010,9). Toisaalta monien senioreiden elämänkaari voi yllättäen saada käänteen, jossa sateenkaaren lailla hiivutaan hiljalleen pois tai yllättäen äkillisesti elämänlangat katkaistaan. Siksi innostajana on tärkeää huolehtia juuri tästä hetkestä ymmärtäen ajan rajallisuus, mutta myös samalla sisäistää seniorin arkipäivässään kokema ajan rajattomuus. Nuorena pedagogina on ehkä vaikea käsittää ajan rajallisuuden käsitteitä seniorin näkökulmasta. Ajan merkitystä elämässämme on kuitenkin syytä pohdiskella, ja pedagogina ajalla on itsemme lisäksi merkityksiä myös muille.

Innostajan kohdatessa seniorin on muistettava, että innostajan positiivisuus luo perustan senioreiden motivaatioon ja innostumiseen. Innostajan tehtäviin kuuluvat myös koko projektin koordinointi ja usein myös tavoitteiden selkeyttäminen. Tärkeänä tehtävänä pidän innostajan kykyä kannustaa sekä luoda uskoa senioreiden itsetunnon kohentamisen. On pyrittävä huomioimaan itse ja selittämään senioreille, että uudet asiat omaksutaan ensin, sitten opitaan ja sen jälkeen niitä kerrataan pitkällä aikavälillä, jolloin oppiminen on seniori-iässäkin mahdollista. Innostajan tehtävänä on mielestäni välittää optimistista asennetta oppimista kohtaan. Nämä kaikki ovat myös hyvälle pedagogille luonteenomaisia hyveitä.

Toimiessani itse innostajana senioriryhmässä pidän tärkeänä huumorin viljelyä, joka ei tietenkään saa olla ketään loukkaavaa. Lähinnä huumorin voisi kohdistaa ohjaajaan itseensä. Nauramisella on terveyttä edistäviä elementtejä. Nauraminen auttaa jaksamaan ja se on myös oiva stressilääke, koska stressihormoni kortisolien määrä veressä romahtaa ja samaan aikaan vereen virtaa aivojen kemiallista hyvinvoinnin täsmäainetta, endorfiinia. Nauramisen jälkeen olo tuntuu hyvältä ja huolettomalta. Yhdessä nauraminen saa myös onnellisuushormoni oksitosiinin virtaamaan. Terveysvaikutuksina ovat verenpaineen lasku, kipujen väheneminen, immuunipuolustuksen vahvistuminen, ruuansulatuksen vilkastuminen ja pallean ja keuhkojen vahvistuminen. Nauru on myös tärkeä työkalu aivoterveystien ylläpitoon, koska naurulla voi päästää ulos paineita, laukaista jännityksiä ja purkaa lukkiutuneita tilanteita (Kivinen, Keränen & Ruuti 2010, 42-43.)

Vaikka innostaja ei tietoisesti ottaisi naurua osaksi tuntikehystään, on huumorin viljely senioriryhmässä kuitenkin tärkeää pienten jännitysten laukaisemiseksi. Usein pieni vaikkapa ohjaajaan itseensä kohdistuva itseironia saa pientä naurua aikaan senioriryhmässä rentouttaen tunnelmaa. Innostajalle huumorin viljely on hyvä ominaisuus, mutta pedagogina käytän harvoin huumoria työvälineenä opetustilanteissa.

Kurki (2008b, 64) mainitsee, että innostajaa tarvitaan välittäjänä taiteen ja ihmisten välillä. Vuorovaikutussuhteiden ja ryhmähengen pitäminen ei aina senioriryhmässä ole helppoa. Innostajana on turha toimia, jos luottamussuhde ei innostajan ja



senioriryhmän välillä toimi. Luottamuksen saavuttaminen senioreille tarkoitetuissa taideprojekteissa onkin innostamisen ohessa innostajan tärkein tehtävä.

Luottamus seniori-ikäisten ja innostajan välillä vaatii aikaa, eikä sitä prosessia voi nopeuttaa. Ilman molemminpuolista luottamusta koko projektista voi tulla väkinäinen ja kaikkien osapuolten sietokykyä koetteleva pakolla loppuun viety projekti. Innostajan epäonnistuminen kohtaamisissa senioreiden kanssa ei ainakaan luo pohjaa sosiokulttuurisen innostamisen rakenteisiin perustuvassa projektissa: innostajan on saatava ryhmän luottamus, jonka jälkeen innostaminen, herättelemine ja motivoiminen voi mahdollisesti lähteä liikkeelle. Onnistuessaan innostaja voi päästä innostamisen peruskäsitteiden äärelle: senioreiden luovuuden hienovaraiseen etsimiseen.

Innostajan tehtävässä on siis paljon samoja asioita, joita kuka tahansa instrumentti-pedagogi joutuu kohtaamaan. Suurimpana erona innostajan tehtävissä verrattuna pedagogiin on jatkuva tulevan konsertin ohjelmiston muutostila, sen muokkaaminen sellaiseksi, jotta koko senioriryhmä voisi olla tyytyväinen ja pystyisi tehtävistä suoriutumaan. Pedagogina on työskenneltävä tiiviisti kohti konserttia, mutta senioriryhmän innostajana saattaa joutua yht'äkkiä luopumaan jostakin numerosta, jos senioriryhmä kollektiivisesti on sitä mieltä. Innostaja toimii tavallaan välittäjänä ohjelmiston suunnittelussa ja ohjelman hylkäämisen prosessissa antaen päätäntävällän senioreille. Tarvittaessa innostajan tehtäviin kuuluu rakentaa reflektion jälkeen uudenlaista esitystä tai koota vanhasta esityksestä yhdessä senioreiden kanssa uutta. Kriittinen ajattelu olisi innostajalle tarpeen ja samoin kyky sopeutua dialogiseen keskusteluun. Ne ovat myös erinomaisia laatuvaatimuksia hyvälle pedagogille.

Heitä, jotka reflektion avulla havaitsevat jonkin toiminnan muodon mahdottomaksi tai epäasialliseksi (jolloin toimintaa voidaan siirtää tai korvata jollain muulla), ei siksi voi syyttää toimimattomuudesta. Kriittinen reflektio on myös toimintaa. (Freire 1972, Hannulan 200, 113, mukaan.)

Innostajan on ymmärrettävä, että taiteellinen taso senioriryhmässä ei ole pääasia vaan yhdessä tekeminen. Pedagogina toimiessani toivon pääseväni oppilaani kanssa maksimaaliseen taiteelliseen ja tekniseen suoritukseen, mutta innostajana on tärkeintä sisäistää, että senioreiden itsensä esittämän konsertin päätehtävänä ei edes ole taiteellisesti ja teknisesti mahdollisimman huippuunviritetty esitys. Sensijaan

senioreiden omien kykyjen ja taitojen pohjalta toteutetussa konsertissa innostajan on otettava huomioon jokaisen seniorin juuri senhetkinen fyysinen ja henkinen tilanne ja innostajaa heitä mahdollisimman hyvään suoritukseen. Innostajan tehtävänä on huomata milloin maksimaalinen taiteellinen ja tekninen taso senioriryhmässä on saavutettu ja pystyä iloitsemaan näistä saavutuksista yhdessä senioreiden kanssa.

## 4 Kognitiivisten kykyjen stimulointi

Tämän luvun aikana pohdin muistin, motivaation ja kehollisuuden merkitystä seniori-ikäisen voimaantumis- ja oppimisprosesseissa. Tarkastelen myös kehollisuuden ja oppimisen välisiä yhteyksiä sekä käsitettä luovuus seniorikontekstissa.

### 4.1 Uusien asioiden oppiminen, muisti ja motivaatio

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan henkilön kykyä suoriutua erilaisista älyllisistä ja muuta henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä (Reina-Knuutila 2007, Lahtisen 2009, 47 mukaan). Pyrin korostamaan ja oikaisemaan yleisiä harhakäsityksiä siitä, että seniori-ikäisenä uusien asioiden omaksuminen ja omien kognitiivisten toimintojen, kuten oppimisen, muistamisen ja asioiden ymmärtämisen ja sujuvan verbaalisen puheen tuottamisen ylläpito olisi vaikeaa, tai lähestulkoon mahdotonta.

Oman senioriprojektini tavoitteena onkin uusien asioiden oppimisen avulla aktivoida senioreiden kognitiivisia kykyjä, jolla oman näkemykseni mukaan saattaa olla vaikutusta senioreiden dementian ennaltaehkäisyssä. Useat tutkimukset osoittavat, että älyllisissä toiminnoissa tapahtuu vanhenemisen myötä vain vähäistä heikkenemistä tai sitä ei tapahdu ollenkaan. On myös mahdollista, että älylliset toiminnot paranevat iän myötä. (Lahtinen 2009, 47.) Suutama (2008) toteaa oppimistulosten voivan olla iäkkäillä ihmisillä yhtä hyviä kuin nuoremmillakin, jos aikaa on riittävästi tiedon prosessointiin ja muistin tallentamiseen kertausta käyttäen (Suutama 2008, 195-197)

Olen itse huomionnut projektini aikana, että pitkäkestoisuus luo suotuisat mahdollisuudet opittavien asioiden useisiin toistoihin. Oppimiseen tarvittava aika lisääntyy ihmisen ikääntyessä, joten useat toistot ja kertaukset ovat ehdottoman tärkeitä muistin toiminnan aktivoimiseksi, ja uusien asioiden painautumiseksi seniorin pitkäkestoiseen muistiin. Suutama (2008) toteaa muistitoimintojen taantumisen

johtuvan keskushermoston toiminnan hidastumisesta ihmisen ikääntyessä. Muistin toimintaa on todettu voivan edistää aktiivisella harjoittamisella, hyvällä motivaatiolla, myönteisillä asenteilla, positiivisella mielialalla, liikunnalla, uusilla kokemuksilla ja virkeällä ololla. (Suutama 2008, 195-197.)

Parasta muistiläkettä on oikeanlainen elämänasenne. Pidän asiat asioina, ja unohdan joutavat, siinä se. Muutama itselle tärkeä asia eli harrastus, kiinnostuksen kohde ja niiden vaaliminen ovat myös hyvästä. Samalla tulee pidettyä elämä mielekkäänä ja laadukkaana. Tosin joskus pitää näitä meidän poliitikkojen täysin unholaan jääneitä lupauksia muistella. Se lista on niin pitkä, että siitä saa hyvää muistiharjoitusta. (Mäkelä, IS 2011, mielipidepalsta.)

Suutama mainitsee, että merkittävässä yhdysvaltalaisessa Seattlen pitkittäistutkimuksessa on havaittu intensiivisen harjoituksen näkyvän erilaisten kykyjen kohentuneena tasona vielä vuosien kuluttua. Vaikka harjoituksen vaikutukset ovat usein kapea-alaisia ja iäkkäillä ihmisillä pienempiä kuin nuorilla, osoittavat ne kuitenkin kognitiivista varakapasiteettia ja psyykkistä joustoa, jota vanhatkin ihmiset hyödyntävät muistinsa ja oppimiskykynsä ylläpitämisessä. (Suutama 2008, 201.)

Suutama (2008, 196-201) toteaa, että osallistuminen seniori-ikäisenä taiteelliseen ja sosiaaliseen viriketoimintaan ja aktiivisiin harrastuksiin ehkäisee muistin ja kognitiivisten toimintojen heikkenemistä, ja jopa ylläpitää ja kohentaa näitä ikäihmiselle tärkeitä toimintoja pitkälle vanhuuteen. Kivelä (Studio55.fi) muistuttaa televisiohaastattelussaan, että muistia ja mielialaa parantavat yhteisöllisyys ja mahdollisuus osallistumiseen ja lisää, että näin toimimalla voitaisiin myös ylläpitää senioreiden toimintakykyä.

On itsestään selvää, että oppimisen prosesseissa motivaatiolla on suuri merkitys. Suutama (2008, 199) tarkentaa, että jos henkilö on motivoitunut ja valmis harjoittelemaan taitojaan, myös arkielämää vaativampi oppiminen onnistuu vielä myöhäisessä vanhuudessakin. Suutama lisää, että minäkuva ja itseluottamus vaikuttavat suoraan oppimisen tuloksiin, mutta myös siihen millaisia asenteita ja käsityksiä ollaan valmiita hyväksymään yleisesti ja omakohtaisesti. Myönteisen asennoitumisen esiintuominen iäkkäiden ihmisten oppimista kohtaan on tärkeää ja perusteltua. (Suutama 2008, 201.) Itselleni tämä on täysin selkeä tosiasia ja uskon vakaasti, että seniori-ikäisenä voi oppia uutta.

Oppilaskaan ei voi koskaan jäljitellä oppaansa askeleita, koska jokaisella on oma tapansa nähdä maailma ja suhtautua vaikeuksiin ja voittoihin. Opettaminen on sitä, että osoittaa kaiken mahdolliseksi. Oppiminen on sitä, että tekee sen itselleen mahdolliseksi. (Coelho 2010f, 181.)

#### 4.2 Kehollisuus luo pohjan oppimiselle

Seniori-iässä liikunta usein unohtuu ja siksi pidän tärkeänä antaa sijaa projektissani myös lihasten ja verenkierron kevyeen harjoittamiseen. Lyhyt lihasten aktivointi tuolissa istuen ja musiikin mukana kevyitä liikkeitä tehden ja lihaksistoa venyttellen voi auttaa jo seniorin fyysisen lihaskunnan ylläpitämisessä. Pidin itse projektini aikana mielessä, että koska en ole fysioterapeutti, käyttämieni liikkeiden oli oltava hyvin yksinkertaisia tuottamatta senioreille yllärasitusta tai muita vaivoja. Yhdistelin musiikkiin liikesarjoiksi arkipäiväisiä asioita kuten jalkojen ja käsien liikkeitä.

Kevyen rennon verryttelyn jälkeen voi hyvin siirtyä kehorytmiikan harjoitteluun. Senioreille tuttuun kansanlaulujen liittäminen kehorytmiikan taustamusiikiksi luo heille turvallisuuden tunnetta ja uskoa omaan osaamiseensa, jolla on vaikutusta taas seniorin itsetuntoon. Kehorytmiikan harjoittelu seniori-ikäisten kanssa on mielestäni myös hyvää lääkettä muistamiseen ja uuden oppimiseen. Samalla voidaan kehittää lihaksiston ja ajatustoiminnan saumatonta yhteistyötä, joka on varmasti jokaiselle seniorille ensiarvoisen tärkeää.

Kehorytmiikka on luonteeltaan kokonaisvaltainen oppimistapahtuma, jossa ovat mukana yksilön emotionaalinen affektiivisuus, sosiaalisuus ja ajattelun kognitiiviset toiminnot. Kehorytmin oppimisessa yhdistyvät kognitiiviset ja motoriset prosessit, jotka liittyvät luonnollisesti yhteen ihmisten käyttäytymistä säätelevinä toimintoina. Motorisen suorituksen oppiminen kehorytmiikassa vaatii havaitsemis- ja muistamistoimintoja, joiden perusteella tietoisuudessa muokatut ja valikoituneet uudet liikeradat sulautetaan jo opittuihin malleihin. (Forss 2000,58.)

Kehorytmiikka kehittää kokemuksiin mukaan senioreiden havaintomotoriikkaa ja koordinaatiokykyä, jotka pieninäkin annoksina voivat ylläpitää senioreiden lihaskuntoa ja kohentaa heidän vireystilaansa, joka taas edesauttaa senioreita selviytymään paremmin omista jokapäiväisistä askareistaan. Pajalan, Eran ja Sihvosen (2009) mukaan havaintomotoriikalla tarkoitetaan prosessia, jossa yksilö kerää aistinelinten

avulla tietoa ympäristöstä ja omasta toiminnastaan siinä, käsittelee, valikoi ja yhdistää tätä informaatiota aikaisemman tiedon ja kokemusten perusteella, jotta keskushermosto pystyy valikoimaan ja käynnistämään kuhunkin tilanteeseen sopivat motoriset vasteet kuten sormen tai jalan liike. Keskushermosto myös kontrolloi ja mukauttaa vasteiden toteuttamista jatkuvasti toiminnasta saatavan aistipalautteen avulla. Kyseessä on siten jatkuva havainnoinnin, liikkeiden tuottamisen ja niiden kontrolloinnin kehä, minkä seurauksena syntyy tarkoituksenmukaista toimintaa. (Pajala, Sihvonen & Era 2009, 145.) Kehorytmiikka tukee mielestäni hyvin seniori-ikäisten havaintomotorisia kykyjä.

Kehollisuuden ja oppimisen välisistä yhteyksistä on saatavilla tutkimustietoa, jonka mukaan kehollisuus on oppimisen perusta ja se vaikuttaa lisäksi itsetuntemukseen sekä omien että toistenkin tunteiden tunnistamiseen. Kehollisuuden ja aisti-informaation yhteyttä oppimiseen tutkinut Anttila (2009) toteaa kehollisen kokemuksen kautta saadun informaation ohjaavan myös aivojen toimintaa, ajattelua ja oppimista. Aivot eivät yksin säätele kehollista toimintaamme. Kaikki oppiminen, myös käsitteellinen, rakentuu hyvin pitkälle kehollisten kokemustemme varaan, ja siihen miten keho ottaa vastaan informaatiota, kuljettaen ja tuottaen tietoa, jonka kuljettamiseen ja tulkintaan aivot ja hermosto edelleen osallistuvat. Näin ollen kehollisen kokemuksen kautta saadulla informaatiolla on merkitystä ajatteluamme, oppimiseemme ja jopa tunteisiimme. Yhteys kehollisten kokemusten ja kielen muotoon rakentuvien reflektioiden välillä on suora, välitön ja vaivaton. Anttila toteaa tutkimustensa perusteella kehotietoisuuden olevan ajattelun ja oppimisen perusta. (Anttila 2009, 4-11.)

Anttila tarkentaa, että kehollinen käänne voi toimia alustana, johon kiinnittyy niin oppimisen empiirinen tutkimus kuin ihmisenä olemisen filosofinen pohdintakin, toisin sanoen, merkitysten ja arvojen pohdinta. Tietoisuuden, ajattelun ja oppimisen kehollisen perustan oivaltaminen voi toimia kannustimena eri tieteenalojen, esimerkiksi taidepedagogiikan ja oppimisen psykologian väliselle vuoropuhelulle ja yhteistyölle. (Anttila 2011, 156.)

Edellisessä opinnäytetyössäni *Aina voi oppia uutta* etsiessäni välineitä senioreiden aktivointiin, totesin oppimisprosessin kannalta parhainta olevan juuri fyysisyyden,

kehollisuuden, aistillisuuden ja tunteiden mukaan tuominen oppimisprosessiin ja niiden käyttäminen oppimisprosessin aikana. Näin toimimalla ylläpidetään ja kehitetään senioreiden kognitiivisia taitoja ja fyysistä toimintakykyä.

#### 4.3 Luovuus seniorin voimavarana

Luovuuden määrittely tuottaa päänvaivaa alan tutkijoillekin. Mitä luovuus oikein on? Luovuutta on tutkittu perinpohjin ja tutkitaan jatkuvasti. Yleisesti miellämme luovuuden uuden luomiseksi. Jotta uutta voidaan luoda, tarvitaan kekseliäisyyttä, osaamista ja asiantuntemusta (Gustafsson 2002, 3-6.) Jokainen ihminen, myös seniori, on mielestäni luova persoona, ja luovuuden itsestään ulospäin suuntaaminen riippuu paljon henkilön persoonallisuudesta ja temperamentista. Uusitalo mainitsee amerikkalaisen Kleinin (1982) tutkimukseen, jonka tuloksena omaa luovuutta kuvailtiin seuraavanlaisesti: rohkeus, huumori, uusi, ainutlaatuinen, rehellinen, mielikuvitusrikas, uskalias.

Minusta jo jokapäiväisessä elämässä selviytyminen vaatii aikamoista arkipäivän nopeatempoista luovuutta. Itse pidän Lloorin humanista luovuuden määritelmästä, jonka mukaan luovuus on syntymälahjamme, olennainen osa ihmisenä olemista ja yhtä perusluonteinen kuin käveleminen, puhuminen ja ajatteleminen. Luominen on jokaisella ihmisellä ainutkertainen ja luominen alkaa tarpeesta luoda itseään. (Lloori 2008, 11.)

Vanhustyön keskusliiton (Pitkälä ym. 2004) teettämässä tutkimuksessa kävi ilmi, miten tärkeää luovuus on seniori-iässä. Tutkimuksen tuloksista nousi esiin, kuinka tärkeää taiteen ja sosiaalisten suhteiden kokeminen seniori-iässä, mutta ei minkä tahansa taiteiden ja senioreille valmiiksi tarjottujen taidekonseptien, vaan juuri oman tekemisen kautta. (Hohenthal-Antin 2009, 30.) Kurki mainitsee, että senioreiden luovuutta on jatkuvasti herkistettävä ja motivoitava. Se liittyy sekä ihmisen arvostamiseen ainutlaatuisena persoonana että hänen itsearvostuksensa säilymiseen. (Kurki 2008a, 102.)

Seniori-ikäisten usein käyttämättömäksi jääneen luovuuden etsiminen vaatii ohjaajalta huomaavaista kannustusta ja kiireettömyyttä. Hohenthal-Antin (2006) toteaa, että

etenkin seniori-ikäisten uinaileva luovuus tarvitsee herättelemistä ja luovuuden esiin kaivaminen vaatii työtä. Seniorit voivat kuitenkin varmasti löytää oman luovuutensa ohjaajan avulla, jolla on tietoa ja taitoa luovuuden esiin kaivamiseksi. (Hohenthal-Antin 2006, 45.)

Luottamuksen rakentaminen ohjaajan ja seniori-ryhmän välillä on mielestäni tärkein asia senioreiden parissa työskennellessä. Luottamuksen synnyttämiseksi on pedagogilla oltava aikaa, halu tietoiseen läsnäoloon tunnilla ja voimakas motivaatio voimavarana ja usko siihen, että jokainen seniori voi kehittyä kukin omien kykyjensä ja halujensa mukaan.

Hohenthal- Antin (2009, 17) mainitsee, että se, kuinka luovaksi ihminen itsensä tuntee, on pitkälle riippuvainen niistä luovuuden mahdollisuuksista, joita hänelle tarjoutuu ja tarkoittaa, että kun tavoitteena on tukea ihmisen luovia voimavaroja, henkisen esteettömyyden luomisella on iso merkitys.

Henkinen esteettömyys ei ole mikään konkreettinen asia. Se on enemmänkin tunne siitä, että ihmisellä on lupa ilmaista itseään itselleen parhaaksi katsomallaan tavalla, omia taipumuksiaan myötäillen. Se on vapauden tunne, että voi ja uskaltaa ottaa käyttöön itsessään olevat luovat voimavarat. (Hohenthal- Antin 2006, 24.)

Hohenthal- Antin (2009, 18) huomauttaa, että merkityspuute saattaa kulkea käsi kädessä luovuusvajeen kanssa. Vahva kokemus itsessään olevista luovista voimavaroista synnyttää arvokkuuden kokemuksen ja tarjoaa näin elämälle mielen. Luovuuden merkitystä ja sen antamia loputtomia mahdollisuuksia ei ole mielestäni tarpeeksi käytetty seniorityössä seniorin itsetunnon ja positiivisen elämänasenteen lisääjinä.

Ohjaajan olisi projektia suunnitellessa pidettävä kuitenkin mielessä, että mikä tahansa idea ei ole luova ja innovatiivinen, ja siksi on tärkeää kriittisesti reflektoiden miettiä projektin sisältöä ja toteuttamismahdollisuuksia seniori-ikäisten kanssa. Projektin aikana olisi pyrittävä kohentamaan seniorin luottamusta itseensä ja omiin kykyihinsä, jonka seurauksena seniorin uskallus ja riskinotto kyky kasvaa (Ruoppila 2008, 210). Hohenthal- Antin (2006, 19) muistuttaa, että itsensä toteuttaminen ja omien luovien voimavarojen käyttöönotto taidetoimintaan itse aktiivisesti osallistumalla on ihmisarvoa

ja merkitystä tuottavaa ja korostaa, että erityisesti myöhemmällä iällä on tärkeää saada toteuttaa itseään.

Olen edellisessä opinnäytetyössäni *Aina voi oppia uutta* voimakkaasti tuonut esiin sen, että asennoidun senioreihin luovina osallistujina ja luovina taiteentekijöinä, jotka voivat tuoda uusia voimavaroja millaiseen taideprojektiin tahansa. On muistettava, että luovuuden esiin kaivaminen vaatii seniorilta myös omaa halua yrittää. Halu on pitkälti riippuvainen ympäristön antamista mahdollisuuksista, virikkeistä, kannustuksesta ja hyväksynnästä. (Hohenthal-Antin 2006, 45.)

## 5 Projektin tutkimuskehykset

Selvitän seuraavaksi toimintatutkimuksen, sosiokulttuurisen innostamisen ja freireläisen kasvatustutkimuksen ideologiaa ja erilaisia roolejani ohjaajana projektin aikana. Projektini ideoinnin, opinnäytetyöni tavoitteet ja merkitykset, tutkimuskysymykseni ja aineiston keräämisen prosessin selvitän lukijalle tässä luvussa.

### 5.1 Toimintatutkimus

Toimintatutkimus oli luonnollisin valinta opinnäytetyölleni. Kuten kvalitatiivisessa tutkimuksessa yleensä, tässäkin työssä tutkitaan ilmiöitä niiden omissa ympäristöissä. Toteutin projektini palvelutalossa, senioreiden jokapäiväisessä arkiympäristössä, ja toteutin näin tärkeää kvalitatiivisen tutkimuksen kriteeriä. Laadullisessa tutkimuksessa oletetaan lähtökohtaisesti, että ympärilläsi sykkivä elämä kaikkine elintoimintoineen on valtava prosessimainen vuolas virta. (Hakala 2011, 20; Eskola & Suoranta 1998,65.) Koin tämän mielikuvan hyvin kuvaamaan omia ajatuksiani opinnäytetyöstäni ja siihen sisältyvästä projektista, joka sekin vuolaasti virtaavana etsi loppukonserttiin senioreiden itsensä näköistä sisältöä.

Hakala (2010, 215) tarkentaa vielä, että toiminnan käsitteellä ei toimintatutkimuksessa tarkoiteta mitä tahansa toimintaa, vaan ennen kaikkea sosiaalista toimintaa. Perusluonteeltaan toimintatutkimus on siis sosiaalinen prosessi (Kemmis 2000, Hakalan 2010, 215 mukaan). Projektissani oli tärkeää senioreiden oma aktiivinen osallistuminen projektin lopussa olevan konsertin valmistamiseen. Osallistuvuus onkin keskeistä kvalitatiiviselle toimintatutkimukselle (Suoranta 1998, 16).



Eräs toimintatutkimuksen tarkoitus on nostaa implisiittinen, hiljainen tieto, tietoisien ja diskursiivisen harkinnan tasolle (Hakala 2010, 215). Toimintatutkimus on parhaimmillaan paitsi järkevää ja kekseliästä käytäntöä, myös syvällistä filosofiaa, ajattelemisen taitoa (Elliott 1997, Hakalan 2010, 215 mukaan).

Kun emme rajoita itseämme yhteen tietämisen tapaan, yhteen sanavarastoon tai yhteen linssipariin, joiden läpi katsoa – kun tarkoituksellisesti laajennamme tutkimus – ja uteliaisuushorisonttiamme – voimme iloita erilaisista tavoistamme tietää. Meillä on myös tilaisuus tunnistaa mysteeri, mitä ei tiedetä käsitteellisesti vaan aistitaan, tunnetaan, tiedetään intuitiivisesti, johon keskitytään kaikkien aistien avulla suorassa, osittumattomassa kokemuksessa, mukaan lukien käsitteemme ja se, mitä ne milläkin hetkellä paljastavat, kaikki yhdistyneenä jatkuvaan vuorovaikutukseen sen kanssa, mikä on meitä laajempaa ja mikä ei samalla ole mitään muuta kuin me itse. Jokainen salaperäisistä ja ihmeellisistä aisteistamme, mieli mukaan lukien, on tapa tuntea maailma ja itsemme. (Kabat-Zinn 2010b, 155.)

## 5.2 Sosiokulttuuriseen innostamiseen pohjautuva toimintatutkimus

Vertaillen sosiokulttuurisen innostamisen ja toimintatutkimuksen menetelmiä totesin molempien noudattavan seuraavanlaista sykliä: ideointi, suunnittelu, toiminnan toteutus, reflektio ja toiminnan parantaminen, jonka jälkeen sykli aloitetaan taas alusta kunnes toivottu lopputulos on saavutettu. Toimintatutkimuksessa tutkija yleensä pyrkii asettumaan keskelle tutkittavan ryhmän tai yhteisön arkipäivää, ja sama periaate sisältyy sosiokulttuurisen innostamisen metodologiaan.

Sosiokulttuuriselle innostamiselle ja toimintatutkimukselle on yhteistä myös toivotun muutoksen aikaansaaminen yhteiskunnan rakenteissa tai vaihtoehtoisen toimintamallin luominen jo toimivan mallin rinnalle. Toisin sanoen sosiokulttuurisen innostamisen ydin on luoda sellaisia toisaalta tutkimuksen ja toisaalta ihmisten organisoitumisen ja toiminnan aktiivisia strategioita, metodeja ja tekniikoita, jotka tekevät ihmisten osallistumisen ja heidän välisensä vuorovaikutuksen mahdolliseksi. (Kurki 1999, 62.)

Tutkimusmetodologisilta perusteiltaan sosiokulttuurinen innostaminen liittyy toimintatutkimukseen eli todellisena osallistavana tutkimuksena se on samalla koko innostamisen prosessin ajan tapahtuvaa toimintatutkimusta. Tällöin sekä innostamiseen liittyvää tutkimusta että toimintaa ohjaava peruslähtökohta on käytäntö eli ihminen toimimassa omassa historiallisessa yhteiskunnallisessa todellisuudessa.

(Kurki 2008b, 88-90.) Lyhyesti totean, että sosiokulttuurinen innostaminen voi olla toimintatutkimusta, mutta sosiokulttuurisen innostamiseen kuuluva ulkopuolinen diagnosoiva loppuarviointi tekee siitä tutkijalle normaalikäytännestä toimintatutkimusta työläämmän aineiston keruu – ja analyysivaiheessa.

### 5.3 Tutkijan roolini

Hakala (2010, 16) tähdentää, että ajattelun taito on metodisena taitona ensisijainen myös aineistonkeruuta ajatellen, mutta hyvään lopputulokseen tarvitaan tutkijalta myös hyppysellinen rohkeutta ja tujaus luovuutta. Koin Hakalan edellä mainitun ajatuksen rohkaisevaksi koko opinnäytetyötäni ajatellen, koska minulle oli projektissani tärkeää senioreiden oman luovuuden esiin tuominen ja sen ylläpitäminen, mutta myös oma luovuuteni sai uusia ulottuvuuksia tutkimukseni aikana. Tutkijan roolissa toimiessani koin tarvitsevani rohkeuden ja luovuuden lisäksi periksiantamattomuutta, kykyä suunnitelmallisuuteen, tarkkaa havainnointikykyä, halua syvälliseen reflektointiin ja reflektoinnin seurauksena toiminnan uudelleen organisointia sekä uuden parannetun toimintamallin kokeilua kentällä. Tutkijana kentällä oli oltava myös nopea ja seurattava nopeasti tilanteita ja yritettävä erottaa epäoleellinen olennaisesta. Kenttätöyssä senioreiden kanssa oli hiottava omia sosiaalisia taitojaan ja opittava kuuntelemaan senioreita sekä ryhmänä että yksilöinä. Oleellinen osa tutkijanroolia oli muistaa toimia senioreiden kanssa subjekti-subjekti suhteessa ja antaa tilaa ajalle.

Tuottaminen on luomista, keksiminen löytämistä, hahmottaminen oivaltamista  
(Buber 1993, 32).

### 5.4 Pedagogin roolini

Hakala (2010, 219) mainitsee, että eräs toimintatutkimuksen lähtökohta on reflektiivinen ajattelu ja toimintatutkimusta hahmotellaankin itsereflektiivisenä kehänä, jossa toiminta, sen havainnointi, reflektointi ja uudelleensuunnittelu seuraavat toisiaan spiraalimaisesti etenevänä syklinä. Jokaiselle pedagogille reflektiivinen ajattelu ja kykeneminen reflektiivisyyteen omassa työssään on ensiarvoisen tärkeää oman opettajuuden kehityksessä. Sosiokulttuurisessa innostamisessa itsearviointilla, eli oman toiminnan arviointilla, on keskeinen merkitys (Kinnunen ym. 2003, 33).

Omalla kohdallani reflektiivinen ajattelu sai minut huomaamaan oman opettajuuteni kehitystarpeet ja haluni niiden kehittämiseen. Teorian ja käytännön välisessä jatkuvassa dialogissa syntyvä tieto vapauttaa toimijan kommunikoimaan ja ymmärtämään itseä, oppilaita sekä toimintaympäristöä entistä syvällisemmin ja mahdollisimman vähin vääristyminen (Lehtonen 2004, 14).

Hakala (2010, 216) tarkentaa, että toimintatutkimus on olemukseltaan oppimisen prosessi. Freiren mukaan oppimisprosessissa oppii vain se, joka omaksuu opitun, muokkaa sen ymmärretyksi, tutkii, vertailee ja pystyy soveltamaan sitä konkreettisiin, todellisiin tilanteisiin (Freire 1973, Hannulan 2000, 93 mukaan) Mielestäni toimintatutkimus ja sen analysointi luovat oivan maaperän pedagogin ja muusikon omien työtapojen uudelleen arviointiin ja parhaimmassa tapauksessa voivat avata uudenlaisen näkökulman koko omaan opettajuuteen ja omiin käytännön toimintatapoihin, ehkäpä jopa osin jo pinttyneisiinkin!

## 5.5 Freireläinen tietäminen, tutkimus ja toiminta

Tietäminen vaatii subjektin uteliaan läsnäolon maailman edessä. Edellyttää hänen maailmaa koskevan muokkaavan toimintansa. Vaatii jatkuvaa etsimistä. Edellyttää keksimistä ja uudelleenkeksimistä. Vaatii jokaisen kriittistä reflektiota itse tietämistapahtumasta, jolloin oppija tunnistaa tietämisensä ja näin havaitsee miten hän tietää ja havaitsee myös tietämistapahtumansa olosuhteet. (Freire 1973, Hannulan 2000, 93 mukaan)

Freire toteaa tietämisestä, että ilman tutkimista, praksista ihminen ei voi olla todella ihminen. Arviointi ja etsiminen ovat ihmisyyteen kuuluvia asioita ja tieto nousee vain kärsimättömässä, jatkuvassa, toiveikkaassa tutkimuksessa ja todellisuuden vaikuttamisessa. (Freire 1972, Hannulan 2000, 93 mukaan.)

Toimintaan tarvitaan aina teoreettinen kehys, mutta toiminnan tavat on etsittävä dialogisesti ihmisten kanssa ja siten, että ne kiinnittyvät toimintaympäristöön. Jossakin yhteydessä hyväksi havaittuja toimintamalleja – jo koettuja kokemuksia – ei istuteta sellaisinaan johonkin toisaalle, vaan ne ”keksitään uudelleen” (Freire 2005, Rynnäsen 2011, 48 mukaan). Tämä Freiren ajatus on itselleni yksi tärkeimmistä, sillä haluan tähdentää, että jokaiselle senioriryhmälle on luotava aina uusi toimintamalli. Senioriryhmän ohjaajalta se vaatii oman luovan reflektiivisen tutkijuuden sekä oman

pedagogisen että taiteellisen ammattitaidon yhdistämistä. Freireläinen praxis, jossa yhdistyvät ajattelu, reflektio ja toiminta antaa mielestäni haasteita ohjaajalle monipuoliseen, haastavaan ja innostavaan toimintaan senioriryhmän kanssa.

## 5.6 Projektini ideointi

Tarkoitukseni oli pitää 12-15 musiikkihetkeä kerran viikossa senioreiden kanssa suunnitellen ja valmistuen yhdessä ohjelmistoa projektin lopussa olevaan konserttiin. Kokemukseni mukaan tällainen määrä tapaamiskertoja riittää luottamuksen saavuttamiseksi, ohjelmiston kokoamiseksi ja ohjelmanumeroiden harjoittelemiseksi kohti projektin lopussa hämmäyttävää konserttia. Pidin tärkeänä, että seniorit itse esiintyvät konsertissa siitä itselleen voimavaroja ja itseluottamusta ammentaen. Toivoin voivani antaa valaistusta senioreille ja mahdollisuuden tasapuoliseen dialogiseen suhteeseen itseni kanssa koko projektin aikana.

Kurjen (2008a, 63) mukaan seniorityössä yleensä vain työntekijä tietää, ajattelee, sanoo mielipiteensä, toimii, suunnittelee sisällöt ja on koko prosessin subjekti jättäen seniorin pelkäksi objektiksi, joka kiltisti kuuntelee ja avain seuraa työntekijän ohjeita. Pedagogi/muusikkona haluan toimia senioreiden kanssa toisin ja antaa tasavertaisen päätös- ja suunnitteluvallan senioreille itselleen. Toimimalla näin toteutan Freiren "sorrosta vapauttamista" kehittämällä uusia toimintamalleja ja herättelemällä senioreita itseäänkin aktiiviseen dialogiin kanssani.

Ideoidessani projektia pidin mielessä, että ryhmässä on erilaisia temperamentteja omaavia senioreita, jotka on hyvä huomioida ohjelmavalinnassa ja tunnin sisältöä rakennettaessa. Temperamentti on ihmisen reagointityyli erilaisiin asioihin ja tapahtumiin. Keltikangas-Järvinen on tutkimuksissaan todennut, että useissa temperamenttiteorioissa emotionaalinen herkkyys ja intensiivisyys, itsesäätely, aktiivisuus ja sosiaalisuus kuuluvat temperamenttipiirteisiin. Projektia suunnitellessani pidin mielessä Keltikangas-Järvisen ajatuksen, että jokaisella ihmisellä on erilainen temperamentti eli erilainen tapa toimia, ja että temperamentti on reaktio johonkin (2009, 23). Tämän elementin tietoinen sisäistäminen auttoi minua ymmärtämään, kuinka tärkeää olikaan se, että käyttämästäni materiaalista löytyi jokaiselle seniorille itselleen mieleistä ohjelmaa jokaisella tapaamiskerrallamme.

Jokaisen pitämäni tunnin aluksi tarkoitukseni oli antaa senioreiden hetken vain rauhallisesti istua ja hengittää, omaa sisintään tarkkaillen.

Kutsumme hetken hiljaisuutta tarkkailemiseksi. Kuinka sopivaa! Se on puhtaan olemisen hetki. Se on myös hyväksyvä nyökkäys jollekin syvällä itsessämme, jota kosketamme nopeasti vetäytyen pois, ehkä hämmennyksen tähden tai koska se on meille vierasta. (Kabat- Zinn 2010 a, 135.)

Mietin myös hiljaisuuden merkitystä seniorin elämässä. Voisin kuvitella, että hiljaisuus on olotila, jota seniori haluaa kuitenkin ryhmätilanteessa välttää; joutuuhan seniori olemaan ajoittain palvelutalossakin ilman seuraa, ainakin jossakin määrin. Kuitenkin hiljaisuus on mielestäni ihmisen omaa ajatuksen virtaa kuunteleva olotila ja oppimistapahtuma, jolla voi olla hyvinkin innovatiivisia seurauksia. Ainakin se rentouttaa.

Suunnittelin neljäksi ensimmäiseksi tunniksi teemakonsertteja, musiikillista yhdessäoloa ja mahdollisuuden yhteisille keskusteluille ja pohdinnoille. Samalla luottamus voisi alkaa orastaa ohjaajan ja senioreiden välillä. Mielestäni oli tärkeää, että projektin alussa seniorit saivat olla kuulijoina soittamissani konserteissa, ja jokaisen konsertin loputtua siitä aktiivisesti kanssani keskustellen. Tällä tavoin luottamus minun ja ryhmän välillä voisi alkaa muotoutua ja kehittyä.

Suunnitelmissani oli Irlantilainen kansanmusiikkiteema ja siihen liitettynä moderni puhe-soitto-teatteri-improvisaationumero, jonka musiikista olin vastuussa minä viuluineni. Ajatuksissani oli toteuttaa myös metsäretki, jonka aikana seniorit voisivat kuunnella viulusoolojani ja laulaa yhdessä kanssani viulun säestyksellä metsästä nauttien.

Edellisessä opinnäyteyössäni *Aina voi oppia uutta* pitämäni musiikkituokiot, joissa jokainen seniori sai soittaa pienillä rytmisoittimilla, olivat hyvin suosittuja. Hienomotoriikan ylläpitämiseksi tämä on erittäin tärkeää. Samalla seniorin muisti on aktiivisessa käytössä.

Projektissani tarkoitukseni oli huomioida kehollisuus oppimisen tukena. (ks.luku 4.2) Fyysinen harjoitus olisi pidettävä mahdollisimman lyhyenä, koska senioriryhmäni keski-ikä oli Hanna-kodin senioreilla korkea. Tarkoitukseni oli suunnitella muutama

kehorytmisen koreografia senioreiden kanssa yhdessä valittuihin kappaleisiin sekä suunnitella senioreiden kanssa yhdessä koreografia, jossa käytettäisiin apuna seniorin arkeen kuuluvaa esinettä, kävelykeppiä. Voisin kävelykeppiä ja kehollisuutta apuna käyttäen lisätä senioriryhmän aktiivisuutta ja stimuloida heidän kognitiivisia kykyjä samalla heidän arkipäiväänsä ilahduttaen.

On huomioitava myös senioreiden sairaudet, joten liikesarjat on tarkkaan mietittävä. Liian raskaat käsien ylöspäiset heitot eivät käy päinsä. Olisi hyvä, jos ohjaajalla on tietoa liikkeiden vaikutuksista esimerkiksi sydänsairaille. Parhaiten kehorytmisten liikeratojen suunnittelu onnistuu senioreiden kanssa yhdessä luovasti suunnitellen. Ohjaaja voi näin tehdessään havaita senioreiden fyysiset rajoitukset. On parempi pysyä kevyissä arkisissa liikesarjoissa, jos ei sattumalta omaa fysioterapeutin taitoja, etenkin jos senioriryhmän keski-ikä on ylittänyt 80 vuotta. Varovaisuus on aina pidettävä mielessä erilaisia liikesarjoja tehtäessä.

Pidän kehollisuuden mukaanottamista kuitenkin erittäin tärkeänä senioreiden kanssa työskennellessä. Kehorytmiikka esimerkiksi kehittää sekä keskittymiskykyä että motorisia kykyjä. Kehorytmiikka on hauskaa ja helppoa tehdä moniin suomalaisiin kansanlauluihin, jotka ovat yleensä tuttuja senioreille. Kokemukseni mukaan monikaan seniori-ikäisistä ei yleensä ole kokeillut kehorytmiikkaa aikaisemmin. On pidettävä mielessä, että kehorytmiikan harjoitteluun ja oppimiseen seniori-ikässä tarvitaan paljon aikaa ja useita toistoja.

Pidin epäkunnioittavana senioreita kohtaan aloittaa projektini heti kyselylomakkeita jaellen. Ensimmäisen kyselylomakkeen annoin senioreille vasta viidennellä tapamiskerralla. En halunnut heille tunnetta, että olin tekemässä projektiani vain itsekkäistä syistä unohtaen pedagogin toimintaan kuuluvat eettisyyden ja moraalien periaatteet. Toivoin saavani tunneillani syntymään luottamukseen pohjautuvan ilmapiirin, aikaa kunnioittaen. Seniorityössä tehokkuuden sijaan ohjaajan olisi parasta miettiä ajan ja inhimillisyyden merkityksiä. Juuri näistä syistä suunnittelin projektistani pitkäkestoista enkä vain nopeasti ja väkisin suoritettua opinnäytetyön osiota. Projektini halusin toteuttaa freirelaisittain humanissa ilmapiirissä. Kasvatustieteilijä Freiren opetuksiin kuuluu ajatus, että ihminen voi jättää noudattamatta ihmisyytensä, mutta

samalla hän vieraantuu omasta työstään, rakentamastaan todellisuudesta ja itsestään (Hannula 2000, 89).

Projektia ideoidessani toivoin pystyväni välittämään omaa hyväksyvää ilmapiiriä senioriryhmääni. Opetustilanteessa olisi oltava aina tietoisesti läsnä, ja kannatella tunnin kulkua hidastamalla, joka pedagogina saattaisi olla minulle erittäin vaikeaa.

Läsnä oleminen on kaikkea muuta kuin helppoa. Se saattaa olla vaikein asia koko maailmassa. Se on vaikein asia maailmassa – ainakin läsnäolon pitäminen. (Kabat-Zinn, 34)

Senioreiden oman luovuutta halusin korostaa jokaisella pitämälläni tunnilla. Freire toteaa, että senioreille suunnatun toiminnan pitäisi olla kaikilta elementeiltaan aktiivista ja osallistavaa ja perustua ihmisten omiin kokemuksiin ja olla yhteisöllisiä (Kurki 2008a, 67). Freiren pedagogian mukaan hahmotan toimintatapani kommunikaatioksi, yhdessä jakamiseksi ja horisontaaliseksi dialogiksi: demokratiaa ryhmässä syventämiseksi. Ikäihmiset ovat niihin osallistuessaan samalla oman arkipäivänsä ja kulttuurinsa luoja ja toimijoita sen rakentamisessa paremmaksi. (Kurki 2008a, 68.)

Tarkoitukseni on toimia siten, että yhdessä senioreiden kanssa voisimme reflektoida, parannella ja luovuutta apuna käyttäen kehittää toimintaamme senioreita itseään yhä kiinnostavammaksi.

Omien kokemukseni mukaan viimeinen, mutta tärkeä osa projektia, ja samalla senioreita huomioiva, on tapaaminen konsertin jälkeen. Koen eettisesti ja moraalisesti oikeaksi huomioida seniorit vielä projektin ja loppukonsertin jälkeenkin. Suunnittelin tapaavani seniorit vielä 8.3.2012 katsomalla yhdessä "konserttitaltointimme" videolta pienen purttavan ja kahvin kera. Näin haluan kehittää toimintamallia, jossa seniori kokee olevansa edelleen tärkeä, vaikka projekti olisi loppunut. Kanssakäyminen senioriryhmän kanssa ei saisi mielestäni loppua kuin seinään, ohjaajan vain itsekkäästi ajatellessa omien töidensä ja elämänsä jatkumista. Seniorit tulevat projektini aikana toivottavasti olemaan omaa luovuutta etsien matkalla yhdessä kanssani kohti tuntemattomia vuorovesiä itseään voimaannuttaen.

Projektini loppukonsertti oli tarkoitus pitää 30.11.2011, pimeimpänä vuoden aikana.

Joka vuosi kuolen marraskuussa.  
 Sini, kelta kaikki harmaantuu, tuli kylmenee,  
 myrkyks muuttuu leipä suussa;  
 joka siemenkoti tyhjä on,  
 joka linnunpesä tyhjä on,  
 ruohon, lehtien vainajat viruu tiellä.  
 Kuolen marraskuussa,  
 joka vuosi kuolen marraskuussa. (Helmi Hämäläinen)

Näihin synkkiin ja pimeisiin marraskuisiin tunnelmiin toivoin tuovani lohtua, merkityksiä ja voimaantumista, unohtamatta läheisyyttä ja toimivaa vuorovaikutussuhdetta sekä senioriryhmäni että konserttia kuuntelemaan tulleen yleisön välillä. Tärkeänä pidin myös sitä, että olin ohjaajana valmis työskentelemään löytääkseni jokaisesta seniorista heidän sisällään ehkä syvälläkin hautautuneita piileviä kykyjään ja käyttämättömäksi jäänyttä luovuuttaan.

## 5.7 Opinnäytetyöni merkitys

Merkityksen määrittelemisen on itselleni tärkeää, koska se liitetään niin kiinteästi laadulliseen tutkimukseen. Merkitys käsitteenä on hyvin moniulotteinen. Merkityksen sisäistäminen auttaa meitä ymmärtämään, että asiat, puheet, teot tai esineet ovat kontekstissa toisiin asioihin, puheisiin, tekoihin ja esineisiin. Juuri tästä yhteydestä tai suhteesta olemisesta syntyy asioiden merkitys. (Eskola&Suoranta 1998, 44-50.)

Koko tutkimukseni nojaa sosiokulttuurisen innostamisen rakenteisiin, joiden filosofisena ajatuksena on parantaa yhteiskuntaa. Näen seniorit yhteiskuntamme marginaaliryhmänä, freireläisittäin määriteltynä sorrettiina. Haluan tällä tutkimuksellani vaikuttaa siihen, että seniorit nähtäisiin arvokkaina yksilöinä ja voimavarana koko yhteiskunnallemme.

Toivoisin opinnäytetyöni avaavan yhteiskunnassamme uusia merkityksiä seniori-, kulttuuri-, musiikki- ja pedagogikontekstissa. Opinnäytetyöni on näin yhteiskunnallinen kannanotto ja toivomus, että senioreiden omat ideat ja toiveet voitaisiin ottaa tulevaisuudessa huomioda ja senioreille voitaisiin tarjota enemmän säännöllisiä aktiivisuutta lisääviä musiikkipainotteisia taideprojekteja.



Projektini avulla haluaisin vaikuttaa siihen, että seniorityössä voitaisiin ehkäistä senioreiden toimintakyvyn ennen aikaista heikkenemistä ja tulevaisuudessa jyrkästi lisääntyviä muistisairauksia ja eriasteista dementiaa sairastavien senioreiden määrää. Toimimalla ja suuntaamalla taideprojektini vielä hyvät kognitiiviset kyvyt omaaville senioreille ja toimimalla juuri siellä missä seniorit kokevat omaa arkipäiväänsä, senioreiden palvelutalossa, on merkitystä koko senioreiden psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Samalla haluan osoittaa, että musiikkipedagogi voi toimia myös muilla kuin opetus- ja orkesterialoilla, ja saada itsensä työllistetyksi suuntaamalla ammattitaitoaan terveys – ja sosiaalialalle, joihin Metropoliakin lähitulevaisuudessa lisää opiskelijapaikkojaan taidealojen opiskelijapaikkojen vähentyessä.

## 5.8 Tutkimuskysymykseni ja aineiston kerääminen

Tutkimukseni tarkoitus on kehittää senioreiden musiikkipainotteista taidetoimintaa sosiokulttuurisen innostamisen viitekehyksessä.

Keräämäni aineiston ja monien pohdintojen jälkeen päätehtävää tarkentaviksi alakysymyksiksi muotoutuivat:

1. Millaiseksi musiikkipedagogin toiminta muotoutuu innostajan roolissa?
2. Miten toimintaan osallistujat merkityksellistävät projektissani olleet eri toimintamuodot?

Tehtävää 1. tarkastelen luvuissa 3.9 ja 6 ja tehtävää 2. luvuissa 6, 8.1, 9 ja 10.

Olin tutustunut sosiokulttuurisen innostamisen periaatteisiin Leena Kurjen kirjoittamien kirjojen *Sosiokulttuurinen innostaminen ja Innostava vanhuus* myötä. Kuitenkin oli vaikea löytää musiikin alalta kokonaan sosiokulttuuriseen ideologiaan perustuvia opinnäytetöitä.

Sosiokulttuuriselle innostamiselle perustuvaan opinnäytetyöhöni kuului oleellisesti jokaisen pitämäni tunnin jälkeen kirjoittamani omiin havaintoihini perustuvat päiväkirjamerkinnot. Lisänä olivat tuntien jälkeen senioreiden kanssa spontaanisti tapahtuneet vapaamuotoiset keskustelut, joista kirjasin muistiinpanoja jo heti

tapahtumapaikalla. Aineistooni kuului senioreille suunnattu puolistrukturoitu kyselykaavake projektin alussa sekä konsertin jälkeiset puolistrukturoidut kyselykaavakkeet konsertissa esiintyneille senioreille ja konserttia seuraamaan tulleille palvelutalon henkilökunnalle sekä yleisölle. Lisäksi aineistooni kuului videotallenne konsertista.

Tapasin seniorit kaksitoista kertaa 15.9.2011-30.11.2011 välisenä aikana. Pitämäni tunnin pituus kesti keskimäärin 90-180 minuuttia. Viimeisellä kerralla seniorit esiintyivät itse yhdessä kanssani omaisilleen ja muille palvelutalossa asuville senioreille. Lisäksi pidimme yhteisen tapaamisen konsertin jälkeen 9.3.2012, jolloin katsoimme konsertissa esiintyneiden senioreiden kanssa konsertin videolta uudelleen läpi. Kuvaan aineiston keräämistä ja analyysia tarkemmin luvussa 8.

## **6 Projektini toteutuminen käytännössä**

Tässä tutkielman osassa tarkastelen projektiani käytännössä. Missä tein projektini, ketkä siihen osallistuivat ja miten toteutin projektini käytännössä.

### **6.1 Palvelutalo Hanna-koti**

Helsingin Vuosaaressa olevassa Hanna-kodissa, jonka toiminta aloitettiin vuonna 2001, on 38 palveluasuntoa sekä Ryhmäkoti 16 dementoituneelle asukkaalle. Hanna-kodissa on lisäksi ruokasali, yhteiskerhotila, sauna, pesutupa, liikuntatila, viherhuone ja seurustelutila. Ruokapalvelut tuottaa talossa sijaitseva ravintola Iloinen Hanna.

Hanna-kodin omistaa Yrjö & Hanna säätiö. Säätiö toimii valtakunnallisesti yhdeksällä paikkakunnalla ja työntekijöitä näissä on yhteensä 150. Säätiö tuottaa palveluita sekä palvelutalojen asukkaille että niiden läheisyydessä asuville.

Hanna-kodissa toteutetaan säännöllistä viriketoimintaa ja tavoitteena asiakastyössä on kuntouttava ja osallistuva ote sekä asukkaiden aktiivinen ja iloinen, mahdollisimman hyvä elämä. Lisäksi asiakkaille halutaan tarjota elämyksiä ja kokemuksia unohtamatta erityistaitojen ja persoonallisuuden käyttämistä.

Olin tehnyt aikaisemman opinnäytteeni Hanna-kodissa keväällä ja kesällä 2009. Mieleeni jäivät Hanna-kodin asukkaiden ja siellä työskentelevien hoitajien keskuudessa vallinnut hyvä ilmapiiri. Hoitajien suhtautuminen minuun oli lämmintä ja sain aina apua tarvittaessa. Hanna-kodin johtajan Raili Mustosen kanssa oli helppoa sopia asioiden järjestelyistä ja hän oli aina valmiina ja innokas kuuntelemaan uusia ideoitani.

## 6.2 Projektiin osallistujat

Projektiin osallistuivat palvelutalo Hanna-kodin seniorit, joilla suurimmalla osalla kognitiiviset kyvyt, kuten muisti, puheen tuottaminen ja ajattelu eivät olleet suuremmin heikentyneet. Ensimmäisillä pitämilläni tunneilla ryhmäni keski-ikä oli 84 vuotta. Loppukonsertissa esiintyneiden senioreiden keski-ikä oli vieläkin korkeampi, 86 vuotta. Projektiin osallistuneet seniorit olivat yleisesti ottaen henkisesti aktiivisia, mutta fyysinen kunto oli monilla jo heikohko. Motorisesti kaikki seniorit olivat menettäneet toimintakykyään ja monilla oli rollaattorit käytössään koko ajan. Senioriryhmäni koko vaihteli pitämilläni tunneilla 5-14 välissä ja loppukonsertissa esiintyi vain kolme senioria kahden ollessa sairaina.

Palvelukoti Hanna-kodissa asuvat seniorit olivat ryhmänä suhteellisen samanikäisiä, ja heitä yhdistäviä tekijöitä ovat palvelutalossa asuminen, menneisyys sotineen ja rikas eletty elämä. Kerroin senioreille tutkimuksestani ja heillä oli kokemuksia yhteistyöstä jopa väitöskirjaa valmistelleesta opiskelijasta. Lisäksi senioreilla oli halua osallistua projektiin, positiivinen asenne uusiin kokemuksiin ja halua olla auttamassa minua uuden tutkimuksen tekemisessä osallistumalla projektiin.

Jotta opinnäytetyössäni myös eettiset asiat olivat kohdallaan, kysyin senioreilta lupaa videointeihin ja valokuvaukseen palvelukodin johtajan Raili Mustosen ollessa paikalla, jotta väärinymmärryksiltä vältyttäisiin. Kerroin myös senioreille tekeväni opinnäytetyötä ja keskustelimme useammankin kerran tutkimukseni tarkoituksesta.

Kuvaus projektin käytännöstä perustuu päiväkirjamerkintöihini. Senioreiden omat kommentit kirjoitin kentällä muistiin heti pitämieni tuntien jälkeen. Omasta kenttäpäiväkirjasta lainatun materiaalin merkitsen (Oma pk). Senioreiden omat kommentit kentältä ovat lainausmerkkien sisällä. Jokaisen tuntikuvauksen lopussa on

*kursiivilla* tiivistetty tulkintani kunkin tunnin keskeisistä tapahtumista aineistooni nojaten.

### 6.3 Ensimmäinen tapaaminen 15.9.2011: Kesäisiä tuulahduksia, häätunnelmaa

Ensimmäisellä tapaamiskerralla oli itsestään selvää, että ensikohtaaminen senioreiden kanssa muodostuisi merkitykselliseksi sekä itselleni että senioreille. Olin kehittänyt kansanlaulujen sanoista kehystarinaksi tytön ja pojan kohtaamisen, ihastumisen, rakastumisen ja häät. Yhteislaulujen lomaan soitin viululla kansanlauluja, häävalssin ja laulelmia pianon säestämänä, jolloin senioreilla oli mahdollisuus vain nauttia ja hengähtää. Musiikillisen kehystarinan jälkeen annoin senioreille mahdollisuuden muistella halutessaan omia häitään.

Olin ennakkoon viestittänyt senioreille palvelutaloon, että omia hääkuviaan voi tuoda mukaan. Aika pian ymmärsin senioreiden kertomuksista, että sodan melskeissä saatettiin mennä vain nopeasti naimisiin vaikkapa sulhasen lyhyellä rintamalomalla ilman valokuvauksia ja muita hienouksia polkupyörällä vain kirkkoon perheen ja ystävien kanssa ajaen. (Oma pk)

Muutama seniori innostui kertomaan häistään lisää, vaikka hääkuvia ei ollutkaan, kaikki seniorit kertoivat kuukauden, jolloin menivät naimisiin ja paikkakunnan, jossa häät pidettiin. Muistelu ei vaikuttanut saaneen tuulta siipiensä alle, joten jatkoin musiikin merkeissä musiikillisen kehystarinani kannattelemana.

Vesivehmaan jenkkaan olin tehnyt kehorytmiikkaa ja siitä seniorit innostuivat. Saimmepä kuulla tarinan seniorilta, joka juuri Vesivehmaalla oli jenkkaa tanssinut. (Oma pk)

Minulla oli tarkoitukseni näyttää kokoamiani videoklippejä juuri vietetyistä Monacon ja Englannin kesäisistä kuninkaallisista häistä Ruotsin hovia unohtamatta. Lisäksi minulla oli videoklipillä lyhyt historiallinen katsaus viime vuosidalla vietettyjen merkittävimpien monarkkien hääseremonioista.

Idea kuninkaallisten häiden katsomisesta vilkastutti selvästi senioriryhmääni. Valitettavasti teknisten ongelmien vuoksi en käytännössä voinut sitä toteuttaa. (Oma pk)

Heti ensimmäisen tapaamisen jälkeen huomioin, että monilla senioreilla oli tarvetta päästä keskustelemaan kanssani ja tarve dialogiin kanssani ilmaantui pian soitettuani

viimeisen kappaleen tapaamiskonsertin jälkeen. Mielestäni tällä tavoin toimiessaan seniorit aivan kuin keräsivät itseluottamustaan ja uskallusta aloittaa itse keskustelua kanssani.

Konsertin loputtua viisi senioria jäi juttelemaan kanssani, joista kolme hieman pidemmäksi aikaa. Pyörätuolissa istunut seniori kaivoi käsilaukustaan tyttären ja tyttärentyttären hääkuvia, joita yhdessä ihastelimme. Kuinkahan monella muullakin seniorille oli ollut omien perheenjäsenten hääkuvia laukussaan! (Oma pk)

*Senioreiden aktiivisempi ja rohkeampi muistelemine alkoi siis vasta konsertin jälkeen, ja siksi pidän hyvin tärkeänä, että ohjaajalla on aikaa jäädä kuuntelemaan senioreiden ajatuksia, mietteitä ja muistoja jokaisen pitämänsä konsertin/musiikkihetken jälkeen. Totesin, että muisteluun ei kannata ohjeistaa vaan se joko lähtee tai ei lähde liikkeelle. Ajan merkityksen sisäistäminen senioreiden näkökulmasta on ohjaajalle tärkeää. Lisäksi ensimmäinen kohtaaminen on tärkeä ja luo pohjan ohjaajan ja seniorin luottamuksen syntymiselle. Hetkellinen epäonni opetustilanteessa on pystyttävä nopeasti korjaamaan ja näyttelijän improvisaatiokyvyistä olisi musiikkipedagogille hyötyä.*

#### 6.4 Toinen tapaaminen 20.9.2011: Masurkoista kertoen ja soittaen

Toisella tapaamiskerralla soitin masurkkoja pianon säestyksellä Sibeliuksen, Chopinin ja Wieniaswkyyn tuotannosta. Kerroin senioreille lyhyesti masurkan historiasta ja selvitin lyhyesti soittamieni masurkkojen säveltäjien elämänkaaren sekä kerroin myös heidän muista kuuluisimmista sävellyksistään.

Kolme senioria muisti masurkan askelkuviot ja muutama senkin, että masurkassa lasketaan kolmeen. Polkastakin, tavallaan masurkan "serkusta", keskusteltiin leppoisaan sävyyn. (Oma pk)

Soittamani *Chopinin Masurkka 14 B-duuri* sovitettuna viululle pianon säestyksellä herätti senioreiden kiinnostuksen.

Pidin itse tästä sovituksesta, ja halusinkin esittää senioreille jotain ennenkuulumatonta, jollaista tämä sovitus tosiaankin edusti. (Oma pk)

Koska ryhmäni senioreiden kognitiiviset kyvyt olivat hyvät/suhteellisen hyvät, on ohjaajan varauduttava senioreiden napakoihin kysymyksiin:

"Kukas se Chopinin naisystävä olikaan? Se kirjailijainainen?"

Onneksi olin lukenut "kotiläksyni" ja osasin vastata, että kyseessä oli salanimeä George Sand käyttänyt naiskirjailija. Seniori kertoi itse asiasta lisää ja häntä kuunneltiin tarkasti. Soitin seuraavaksi *Wieniawskyn Masurkan*, joka myös herätti kiinnostusta rytmillisyydellään ja tanssillisuudellaan. Kerroin lyhyesti viulumusiikin helmiä säveltäneestä Wieniawskysta lisää. Konsertin jälkeen alkoi luonnostaan muotoutua yhteinen juttelu-, pohdinta-, reflektointi- ja suunnitteluhetki.

"Tietoisku oli kiva!"

"Chopinin Masurkka miellytti."

"Wieniawskyn Masurkka oli hyvä."

"Olisin kuunnellut Chopinia enemmänkin."

Ylimääräisenä soitimme säestäjäni kanssa Sibeliuksen jo lapsuudessa viululle ja sellolle säveltämän teoksen *Vesipisaroita, jonka* nyt soitettiin siis viululla pianon säestämänä.

Kukaan senioreista ei ollut koskaan kuullut teosta ja kappale herätti ihmetystä vielä toisenkin esityskerran jälkeen. Seniorit olivat iloisia siitä, että olivat kuulleet jotakin ennenkuulumatonta, kaunista ja koskettavaa. Keskustelua herätti se, että miten tätä alun perin sellolle ja viululle sävellettyä teosta ei ollut kukaan seniori aikaisemmin kuullut. En arvannutkaan, että olin tehnyt lähes kulttuuriteon esittämällä sen juuri kyseisille senioreille. (Oma pk)

Kerroin jo tällä tapaamisellamme suunnitelmastani pitää metsäkonsertti syyskuun lopussa ja viisi senioria innostui ajatuksesta ja joukosta kuului mukava kommentti:

"Kyllä kannattaa lähteä. Voidaan vaikka halailta puitakin samalla!"

*Omien kokemuksieni ja edelliseen opinnäyteyöhöni kuuluneiden kyselyjen perusteella olin todennut tällaisen soitto- ja tietoiskupohjaisen musiikkituokion olevan senioreille mieluinen. Soittaessani senioreille uusia kappaleita sain todeta, että keskustelua syntyi helposti ja senioreiden mielenkiintoa ja halu keskusteluun heräsi. Pianistiltani kyseltiin säestämisen tekniikasta ja harjoittelemisesta. Mielestäni on tärkeää huomioida, että seniorit tietävät jo pitkän elätyn elämänsä ansiosta paljon ja tietoa ja taitoa tällaisessa senioriryhmässä aina myös on. Ohjaajana huomioin tämän ja tapani kertoa ja tuottaa uutta tietoa perustui siihen, että pystyin ymmärtämään ryhmäni tietävän, osaavan, muistavan ja ymmärtävän. Freiren subjekti-subjektisuhteen muistaminen on tärkeää, ja jos tässä joku oli objektina, niin se olin minä: aktiivinen tilaa antava muilta oppiva*

*positiivinen objekti, joka pedagogina tarkoittaa keskipisteestä sivuun siirtymistä ja oman tilan luovuttamista senioreille silti dialogeissa mukana ollen ja senioreita siihen kannustaen ja tukien.*

#### 6.5 Kolmas tapaaminen 22.9.2011: Irlantilaista musiikkia

Olin tällä kertaa kokeilemassa tunnin aloittamista jo klo 11.00, koska mietin olisiko senioreilla enemmän aktiivisuutta ja energiaa aamupäivällä. Idea näytti olevan huono, koska paikalle saapui vain kaksi senioria. Tarkoitukseni oli tällä tapaamisella soittaa irlantilaista musiikkia, lähinnä tanssillisia Jiggejä, mutta toinen senioreista alkoikin muistella palvelutalossa asunutta ystäväänsä, joka oli vakavasti sairastunut eikä voinut osallistua projektiin, vaikka olisi aktiivisena seniorina niin halunnutkin. Koin surun häivähdyksiä molemmissa senioreissa. Ymmärsin antaa tilaa hiljaisuudelle, joka keskeytyi muutaman seniorin saapuessa vielä saliin. Senioreita oli nyt yhteensä viisi.

Seniורי-iällä luopuminen ystävästä ja tuttavista saattaa tapahtua usein, ja koko ajan rajallisuuden käsittäminen on konkreettisempaa kuin meillä nuoremmilla ihmisillä. Meille nuoremmille ajan määrittäminen ja sen luonteen sisäistäminen ja käsitteellistäminen vaatii tietoista läsnäoloa ja pohdintaa. Vaikka meillä on yleensä aina kiire, myös aikaa ja tulevaisuutta on, mutta silti aina valitamme ajan puutteesta. Sen sijaan senioreille aika käsitteenä on täysin erilainen; aikaa on nyt, mutta onko sitä enää huomenna? Kuoleman lähestyminen ja sen ymmärtäminen vaatii seniorilta kypsyyttä, joka meiltä nuoremmilta usein puuttuu tai emme sitä tietoisesti ajattele, tai emme halua ajatella. (Oma pk)

Aloitin vähitellen konsertin ja soitettuani kyselin, millaisia tunteita ja ajatuksia irlantilainen musiikki senioreissa herätti.

Useimmissa senioreissa kappaleet viestittävät iloa ja tanssillisuutta. Seniorit pyysivät myös minua soittamaan ne uudelleen. Ehdotin, että tehdään kävelykepeillä jokin koreografia johonkin näistä soittamistani kappaleista. Ehdotukseni herätti positiivisia kommentteja. (Oma pk)

Kävelykepin virkaa tunnilla edustivat kevyet voimistelukepit ja kokeiltuamme muutamia liikkeitä ehdotin myös toisenlaista musiikkia. Soitin heille *Kabalewskyn Galopin* ja kerroin suunnitelleeni hyvin helppoja liikkeitä kävelykepin kanssa kyseiseen kappaleeseen. *Galoppia* ei yksikään seniori ollut kuullut aikaisemmin, mutta siitä pidettiin. Kokeilimme yhdessä helppoja yksinkertaisia liikkeitä kävelykepin kanssa ja kommentteja senioreilta tuli heti:

"Oho, tämän pitäisi sitten muistaa."  
 "Tämä ei ole liian vaikeaa."

Otin puheeksi ajatuksen valmistaa senioreiden kanssa jonkinlainen moderni luova koreografia irlantilaiseen musiikkiin. Olin jo ideoinut sitä pitkälle ja tarkoitukseni oli saada seniorit tällä tunnilla mukaan ideointiin. Ideani ja ajatukseni eivät saaneet ollenkaan kannatusta senioreilta.

Vaikka minulla ei ole minkäänlaista ohjaajan kokemusta teatterialalta niin visiossani näin senioreiden yläpuolella lakanan, jonka alta kuului mukavia mietelauseita ja runon pätkiä. Yleisö oli mukana erilaisia omatekoisia käsiineitä heilutellen. (Oma pk)

*Minun oli opittava luopumaan "hyvistä" ajatuksista, jotka eivät saaneet kannatusta.*

*Tunnin kulku voi yllättäen muuttaa suuntaa senioriryhmässä tapahtuneen tunnetilan vuoksi. Ohjaajan olisi oltava valmis huomioimaan nopeasti ryhmässä tapahtuvat tunnetilan muutokset ja reagoida niihin välittömästi. Uuden oppiminen vaatii ohjaajalta senioreiden kannustamista ja motivaation etsintää.*

*Viulupedagogina työskennellessäni en luovuta helposti, ja luovan irlantilaisvaikutteisen speaktaakkelin hylkääminen oli tuskallista itselleni ja tein töitä pitääkseni itseni vain hiljaa antamatta senioreille kommenttia ja vakuuttelemasta heitä siitä, että ideanihan oli erinomainen ja se kyllä tässä vielä opitaan. Harmillani ei ollut rajoja, koska pedagogina pystyin näkemään, että esitys olisi ollut pedagogisesti sopiva. Minun olisi parasta alkaa totutella ajatukseen, että kaikista ideoistani ei tulla pitämään tai koko ideaa on radikaalisti muutettava tai jopa luovuttava kokonaan. Omista "hyvistä" ideoista on opittava luopumaan ja pedagogina pidettävä mielessä, että luopumisen ei tarvitse olla tuskaa vaan uuden etsintää.*

## 6.6 Neljäs tapaaminen 29.9.2011: Pedagogi innostajana metsässä

Olin tiedustellut aikaisemmilla tapaamisillamme senioreilta oliko kukaan kuullut viulunsoittoa metsässä? Saatuani kaikilta senioreilta kielteisen vastauksen, päätin ehdottaa syksyisen konsertin järjestämistä metsässä: yhteislauluja laulaen ja minä viulullani niitä säestäen ja myös omia sooloja soittaen.



On hetkiä, jolloin on otettava riskejä,  
tehtävä tavanomaisesta poikkeavia ratkaisuja (Coelho 2010 b, 78).

Olin päättänyt ensimmäiseksi soittaa suohon pahimman vastustajani: syksyisessä metsässä mahdollisesti myrskyävän tuulen.

Vaikka nuotit lentäisivät taivaan tuuliin, jouseni taipuisi pelkästään tuulen voimasta lentävään staccatoon ja myrsky vääntäisi viuluni kannen auki ja lennättäisi osat kuusen latvaan takaisin osien omille alkulähteilleen, minulla oli voimakas halu ja tahto toteuttaa metsäkonserttini. (Oma pk)

Turvallisen metsäisen paikan löytyminen konserttipaikaksi olikin prosessi. Kerron metsäkonsertin paikan löytymisestä pedagogi/innostajan näkökulmasta ja kuvailen seuraavaksi, mihin innostajan on venyttävä.

Konserttipäivän sääennusteiden seuraaminen oli päällimmäisenä mielessäni. Olin useammin kuin kerran ajellut pyörällä pitkin Vuosaaren metsiä ja etsinyt sopivaa ja turvallista metsämaisemaa senioreille. Näillä pyöräretkilläni olin onnistunut löytämään punaisen kahvilan metsän siimeksessä lähellä meren rantaa, mutta alitajunnassani takoi ajatus, että muutama rappunen kahvilaan mentäessä saattaisi aiheuttaa ongelmia joillekin senioreille.

Niinpä päätin kohentaa fyysistä kuntoani vielä aamulla 26.9.2011 ja jälleen kerran lähdin "metsänetsintäretkelle". Senioreille turvallisemman ja vielä metsäisemmän paikan löytymisestä toivoni jo lähes menettäneenä päätin sisukkaasti vain pyörällä edessäni erkanevan metsän keskellä kulkevaa asfalttitietä pitkin. (Oma pk)

Kun haluat jotain, koko maailmankaikkeus auttaa sinua saavuttamaan sen (Coelho 2010b, 8).

Olin varma, että Coelho ei tarkoittanut mitä kirjoitti, mutta en antanut periksi.

Summittaisesti löytämälläni, intuitioni vallassa valitsemallani metsätiellä törmäsin kylttiin, jossa luki: *Kulttuurikeskus Sofia*. Havaitsin kulttuurikeskuksen sisätiloissa olevan parhailaan Anna Kaarina Westerlundin akvarellinäyttelyn, ja kun muuten vielä tutkin paikkaa itsekseni, huomasin siellä olevan lasivitriineiden takana 17 ikonia.

Huomasin, että etsiminen voi olla yhtä mielenkiintoista kuin löytäminen (Coelho 2010b, 8).

Ajatus toimintamallista, jossa voisin yhdistää yhteiseen metsäkonserttiimme myös samalla pienen akvarelli- ja ikoninäyttelyn oli nyt toteutettavissa. Innostaja-pedagogina oli toimittava nyt nopeasti.

Omiin muistoihini palautui 30 vuotta aikaisemmin Tukholmassa näkemäni Marc Chagalin näyttely, jossa itselleni tuolloin ja yhä edelleenkin sekavasti taideteoksiin sijoitetut irvokkaat hahmot irvistelivät, juuri nyt ja edelleenkin sekä minulle että intuitioni vallassa löytämälleni maisemakuvalle, jossa metsä, puut, viulusoolot, yhteislaulut, akvarellinäyttely ja salakuljetuksessa kiinnisaadut ikonit temmelsivät pitkin metsän laitaa minä perässä viuluineni juosten. En antanut mielikuvien johdatella itseäni metsän risuisille poluille kompuroimaan, vaan saadessani vielä tietää, että kahvin ja pullan voisi tilata lopuksi rakennuksen kahvilasta ja nauttia sen puiden siimeksessä ulkona, oli minun innostajana toimittava nopeasti ja tehokkaasti flown siivittämänä. (Oma pk)

Konsertti metsässä, ulkoilma, näyttely ja reflektointi yhdessä kahvia puiden katveessa siemaillen voisi todellakin olla senioreille kokemuksena uusi ja mieleenpainuva, ehkäpä joillekin jopa ainutkertainen.

Elämässä on hetkiä, jolloin on luotettava sokeasti intuition (Coelho 2010b, 24).

Illansuussa 26.9.2011 menin tapaamaan sekä palvelutalon johtajaa että metsään kanssamme lähtevää lähihoitajaa. Hoitohenkilökunnalla oli tiedossa viisi metsäretkelle lähtevää senioria ja kirjoitin heille kaikille vielä muistutuksen siitä, että muistavat varmistaa lähtönsä palvelutalon kansliaan.

Pudotin kirjeet itse jokaisen seniorin postiluukusta alas. Innostajan roolissani lähättäen portaita pitkin juostessani ihmettelin, miten kaikki retkelle lähtevät seniorit saattoivatkin asua kaikki eri kerroksissa. (Oma pk)

Palvelukodin henkilökunnan kanssa oli todettu, että paras tapa päästä metsään oli taksien tilaaminen palvelutaloon.

Taksien saapuivat palvelutalon eteen ja matka kohti metsää saattoi alkaa. Matkalla taksissa, jossa itse olin kahden seniorin kanssa, tunnelma oli avoimen vallaton, jopa hilpeä. Toinen senioreista oli käynyt edellisellä viikolla musiikkitalossa kuuntelemassa Ville Matvejeffin uutta viulukonserttoa ja uuden musiikkitalon salin akustiikkaa. Arvailimme, minkälainen akustiikka metsässä mahtaisi olla. Seniorit ihailivat ohikiitäviä maisemia ja toinen muisteli mökkimaisemaansa ja toinen sieniretkiään. (Oma pk)

Metsään saavuttuamme asetimme tuolit paikoilleen. Senioreita oli neljä, joista kaksi istui rullatuoleissa. Soitin metsässä useita viulusooloja, jolloin senioreilla oli aikaa vain

olla, hengitellä ja ihaila syksyistä metsää. Kaikki neljä senioria kuitenkin osallistuivat yhteislaulantaan voimiensa ja kykyjensä mukaan.

Metsäkonsertin jälkeen siirryimme Kulttuurikeskus Sofian sisätiloihin nauttimaan akvarellinäyttelystä sekä ikoneista, joiden taustatarinan kerroin senioreille. Ikoneita hämmästeltiin joukolla.<sup>9</sup> Lopuksi meitä odottivat ulkona puutarhapöytien ääressä kahvit leivosten kera. Keskustelu neljän seniorin kanssa alkoi heti:

” Ihana metsä ja syksyiset tuoksut.”

”En ole ennen ollut metsäkonsertissa.”

”Olen kulkenut ja laulanut metsässä koko ikäni.”

”Oli ihanaa ja ainutlaatuista päästä metsään syksykonserhtiin.”

”Minulla on ystävä, joka tekee ikoneita vielä 93-vuotiaana.”

”Olen kasvanut pappilassa, jossa asui Juhani Ahon isä. Olen nähnyt savupirtin, josta Juhani Aho kirjoitti teoksessaan *Isä lampun osti*.”

Keskustelu jatkui leppoisissa tunnelmissa välillä metsäkonserttia reflektoiden, välillä taas lapsuusmuistoissa käyden. Seniorit keskustelivat myös omista nykyhetken tapahtumista ja jopa tulevaisuudestaan.

Taksien kaartaessa näköpiiriimme totesimme ajan vierähtäneen nopeasti.

Taksissa ihmettelimme vielä kuinka kaunis ja lämmin ilma oli ja ihastelimme jälleen metsäistä maisemaa. (Oma pk)

*Mietin itsekseeni, että taksissa käymiemme keskustelun pohjalta huomio kiinnittyi siihen, että senioreilla oli havaittavissa kauneuden kaipuu. Taksissa oli muisteltu omaa mökkimaisemaa, kaunista viulukonserttoa ja kaunista syksyistä metsää.*

Säveltäjä Ville Matvejeff mainitsee kaipuun kuuluvan ihmisen elämään ja toivoo uuden viulukonserttonsa hoitavan ihmisen sisäistä kauneuden kaipua (Matvejeff 2011, 3).

Tunnistin jonkinlaisen kaipuun musiikkiin, joka hoitaisi kuulijansa kauneudenkaipua ja hyväilisi siulunmaisemia. Kaipuun ymmärtää ja tulla ymmärretyksi, niin musiikin tekijänä, välittäjänä kuin kuulijana. (Matvejeff 2011, 3).

---

<sup>9</sup>Seitsemäntoista puupohjaista ikonimaalausta on tuotu laittomasti Suomeen alun perin Venäjältä vuonna 1994. Normaalisti valtiolle menetetyiksi tuomitut tavarat myytäisiin huutokaupalla, mutta ikonit eivät uskonnollisen luonteen vuoksi sovellu huutokaupattavaksi. Nämä ikonit ovat arvokas lisä hiippakunnalla, jolla evakkokaudesta johtuen on aiemmin ollut vain muutama vanha ikoni. Täällä Sofiassa ne palvelevat niiden alkuperäistä hengellistä tarkoitusta. (teksti ikoninäyttelyssä Kulttuurikeskus Sofiassa).

*Metsä ja musiikkini voisivat olla luomassa uusia väyliä senioreiden siulunmaisemaan, ja avata väyliä muistoihin ja antaa tilaa seniorin sisäiselle kauneuden kaipuulle. Sisäinen kauneuden kaipuu on saattanut monelta seniorilta lukkiutua vuosien saatossa palvelutalossa asuessaan. Itse toivoin, että onnistuin välittämään metsässä soittamani musiikin senioreille niin, että heille jäi siitä positiivinen muisto ja he pystyivät kokemaan kauneuden kaipuun täyttymyksen.*

Ruumis ja sielu kaipaavat uusia haasteita (Coelho 2010b, 16).

#### 6.7 Viides tapaaminen 11.10.2011: Kyselykaavake senioreille

Olin jälleen Hanna-kodissa. Keskustelimme senioreiden kanssa edellisviikon metsäretkestä ja aloitimme tunnin laulamalla syksyisiä lauluja, jonka jälkeen soitin muutamia valsseja viulullani. Pyysin kaikkia senioreita ottamaan kävelykepit esiin ja harjoittelimme kävelykeppi-koreografian Kabalewskyn Galoppiin.

Osa senioreista muisti koreografian osittain, mutta huomasin, että tekemistä riitti. Ehdotin, että konsertissa laittaisimme kuminauhalla helistimiä kävelykeppiin, jolloin saisimme siitä samalla mukavan rytmisoittimen. Kukaan ei suoralta kädeltä tyrmännyt minua, eikä ehdotustani. (Oma pk)

Olin mielestäni saanut käynnistettyä hyvän vuorovaikutussuhteen itseni ja senioriryhmän välille. Koin myös luottamuksen alkaneen pikkuhiljaa orastaa ja kasvaa ja siksi jaoin ensimmäisen kyselykaavakkeen senioreille vasta nyt. Tämän kyselyn avulla sain tietoja, millaista ohjelmistoa seniorit toivoivat omalta osaltaan tulevan konserttimme ohjelmiston sisältävän. Näin tein sosiokulttuuriseen innostamiseen oleellisesti kuuluvan kartoituksen ja Freiren kasvatustieteen mukaisesti toimin pedagogisesti senioreiden kanssa subjekti-subjekti-suhteessa.

Seniorit itse toivoivat, että minä voisin kirjoittaa ylös kaiken, mitä he ajattelivat. Kävin jokaisen luona ja sain itselleni arvokasta tietoa siitä, millainen oli kunkin seniorin lempikappale ja mitä he toivoivat lopussa olevan konsertin ohjelman sisältävän. Samalla sain mahdollisuuden pieneen henkilökohtaiseen tuokioon jokaisen seniorin kanssa. (Oma pk)

Soitin tällä tunnilla viulullani elokuvamusiiikkia ja keskustelimme myös runoudesta yleisesti. Lopuksi soitin Irlantilaisista kansanmusiikkia ja päädyimme miettimään, olisiko konserttiin halukkaita senioreita esiintymään joko yksin tai yhdessä kanssani.

Kukaan ei suoralta kädeltä uskaltanut, mutta olin silti optimistinen esiintyjien suhteen, koska vaistosin senioreiden halukkuuden verhoutuneena heidän omiin riittämättömyyden tunteisiinsa. (Oma pk)

Lopetettuani tunnin, huomioin, että yksi seniori oli tulossa luokseni. Hän sanoi, että voisi hakea lempirunonsa ja näyttää sitä minulle. Seniori saapui takaisin paksu runokokoelma mukanaan. Hän esitteli runon ja harmitteli, että se on niin pitkä. Päätimme tutkiskella runoa yhdessä uudelleen ensi kerralla.

Huomasin toisenkin seniorin olevan tulossa saliin. Hän oli löytänyt myös kaksi kaunista lempirunoaan. Päätimme esittää ainakin toisen loppukonsertissamme yhdessä ja tämä tyydytti senioria. (Oma pk)

*Musiikkituokiomme kesti 40 minuuttia ja sen jälkeinen keskustelu ja kyselylomakkeiden täyttö 90 minuuttia. Huomioin taas kuinka tärkeää minun oli jäädä palvelutaloon keskustelemaan senioreiden kanssa eikä suinpäin rynnätä jatkamaan omaa elämääni tai työtehtäviäni. Seniorit haluavat esiintyä, mutta sitä ei haluta suoralta kädeltä sanoa vaan ikään kuin varmistetaan ja halutaan kysyä ohjaajalta, voisinkohan minä sittenkin esiintyä. Olin ainakin saanut aktiivisuutta aikaiseksi muutamien senioreiden etsiessä mielirunojaan ja itselläni oli nyt materiaalia senioreiden mielimusiikista ja toiveista projektini lopussa olevan konsertin sisällön suhteen.*

#### 6.8 Kuudes tapaaminen 25.10.2011: Konserttiohjelman suunnittelua

Tämänkertaisen tunnin aluksi yritin edellisellä kerralla täytettyjen kyselylomakkeiden perusteella selventää, että olin valinnut kaikkien toiveita konserttiin ja voisimme yhdessä päättää mitä esitämme yhdessä, mitä minä viululla ja olisiko joku halukas myös esiintymään yhdessä kanssani. Tarkensin heti myös sitä, että omia toiveitaan ja ideoitaan voisi tuoda julki edelleenkin ja niiden mukaantulosta konserttiin voitaisiin siis päättää yhdessä. Kysymystulva helähti ilmoille heti:

"Milloin konsertti on?"  
 "Mihin aikaan konsertti on?"  
 "Missä konsertti on?"  
 "Mitä siellä tehdään?"  
 "Ketkä tulevat kuuntelemaan?"

Vastailin kysymyksiin ja tähdensin, että seniorit voivat itse päättää yhdessä kaikesta kanssani: ajan, paikan, konsertin sisällön ja keitä he itse haluaisivat kutsua konserttiin. Eräs seniori kiteytti varmaankin kaikkien ajatukset projektistani ytimekkäästi:

”Sekavaa on!”

Päästyämme yhteisymmärrykseen asioista ja ohjelmistosta eräs seniori kertoi, että oli löytänyt uuden runon, joka sopisi hyvin koko ryhmälle. Hän myös ehdotti, että jokainen seniori lukisi vuorollaan runosta yhden rivin.

Olin intoa täynnä, koska nyt projektini oli mielestäni tuottanut tulosta: seniori oli aktivoitunut ja viikon aikana etsinyt ja pohtinut konserttiohjelmaan lisäohjelmaa. Hän jopa ideoi, miten runo olisi parhaita toteuttaa konsertissa. Mahtavaa, ajattelin. Metakognitio, innostuin. Heureka, riemastuin. (Oma pk)

Ideoimme ja kokelimme monia eri tapoja lukea runo. Huomasin runoa harjoitellessamme osalla senioreista haluttomuutta osallistua koko runon lukemiseen ja sen he myös voimakkaasti ja äänekkäästi toivat esiin. Haluttomuus on tarttuvaa kuten myös innostuminen. Minulla olisi siis töitä innostajana saada tästä runosta esitys aikaan.

Havaittuani pientä haluttomuutta senioriryhmässäni vaihdoin nopeasti toivottuihin yhteislauluihin. Harjoittelimme myös nyansseja: pianoa ja fortea. Soitin lopuksi toivottuja viulusooloja ja niistä keskusteltiin mahdollisuutena konserttiohjelmistoon. Laulaminen oli selvästi tällä kerralla mukavinta senioreille ja ehdotinkin uutta helppoa melodiaa, johon voisimme yhdessä tehdä sanat. Aluksi ehdotus sai aikaan tyrmistyksen:

”Eihän me osata sanoituksia tehdä!”

”No ei varmasti osata sanoittaa!”

Tajusin heti innostajan roolini taas koittaneen ja kannustin ja sanoin päättäväisesti, että kyllä varmasti osataan, kun vain päästään alkuun. Kannustin kaikkia vain tuomaan omia ideoitaan sanoitukseen. Lopulta yksi seniori aloitti ja siitä lähti sanoitus käyntiin. Oli mukava havaita hymy monien senioreiden kasvoilta ja jonkinlainen ylpeys siitä, että juuri hän on osallistunut omalla ideallaan laulun sanoituksen.

Lopulta nekin, jotka aluksi heti sanoivat, etteivät osaa, uskaltautuivat ehdottelemaan sanoituksia. Kannustin ja kehuin. Lopuksi lauloimme koko laulun vielä pariin kertaan. Tyytyväisyys välittyi myös senioreiden omilta kasvoilta.

Aktiivisuutta ja luovuutta oli ilmassa ja seniorit uskalsivat sitä myös käyttää. (Oma pk)

Siirryimme kävelykeppinumeroon, mutta vain viidellä seniorilla oli kävelykeppi mukanaan. Senioreille, joilla ei ollut kävelykeppejä, annoin rytmisoittimet. Lauloin melodian ja kerroin selkeästi, että liikkeitä voidaan muuttaa, helpottaa tai vaikeuttaa ja voimme tehdä liikkeistä jokaiselle sopivia ja helppoa.

Huomasin heti, että osa senioreista piti tätä numeroa aivan typeränä. Selitin, että tästä oli hyötyä paitsi fysiikalle myös meidän jokaisen aivotoiminnalle ja muistille. Sanoin myös, että tätä on tarkoitus harjoitella vielä monta kertaa. (Oma pk)

Lopuksi selitin, että minulla oli helistimiä ja voisimme jäädä tänne tekemään helisevät koristeet kävelykeppeihin, joita tarvitsemme juuri tässä kappaleessa. Helisevät kävelykepit herättivät kiinnostusta ja kaikki viisi senioria jäivät kanssani askartelemaan erivärisistä joulukelloista soivaa koristetta kävelykeppeihin.

Yhdeltäkään seniorilta ei enää löytynyt sorminäppäryyttä nauhan pujottamiseen helistimen reikään, vaikka muutama kyllä yritti. Koska tuntimme oli kestänyt jo yli puolitoistatuntia, päätin, että askartelen loput helistimet kotona ja tuon ne seuraavalla kerralla valmiina jokaiselle kävelykeppikoreografiaan osallistuvalla seniorille. Innostajan roolini oli taas valloillaan ja innostajana olin päättänyt, että kävelykeppien olisi vain parasta muuttua rytmisoittimiksi kotonani seuraavan viikon aikana. (Oma pk)

*Tällä tunnilla huomioin projektini tuottaneen aktiivisuuden lisääntymistä ainakin muutamien senioreiden taholta. Luovuutta kokeiltiin myös, mutta huomioin, että pienikin vaikeusaseeltaan vaativampi ajatus saattoi laukaista senioreissa haluttomuuden tunteen jatkaa. Innostajan kyvyt olivat tällä tunnilla tarpeen. Onnistuneen tekstin luomisesta huomioin todellisen ilon ja onnellisuuden senioreiden kasvoilla ja toivoin jokaisen seniorin itsetunnon kohentuneen. Voimaantumista! Tunti oli kuitenkin itselleni vaikea juuri senioreissa ilmenneiden monien vaihtuvien tunnetilojen vuoksi. Voimakkaimmat näistä olivat haluttomuus ja oman itsetunnon ja osaamisen aliarviointi, joka johti aktiiviset ja huumorintajuisimmatkin seniorit epäröinnin kuilun partaalle.*

## 6.9 Seitsemäs tapaaminen 27.10.2011: Aallonpohjassa

Tällä kertaa oli vastassani kahdeksan levotonta senioria, joista kaksi purkivat tuntojaan minulle heti palvelutalon aulassa.

"Tänne ei taida muita tulla. Pitivät kaikkea liian vaikeana."

"Sanoin, että harjoittelemalla oppii, mutta eivät he viitsi tulla."

"Kun on aloitettu, viedään homma loppuun asti. Minä en ainakaan jätä kesken."

"Kävelykeppitanssi ei ole heidän arvolleen sopivaa."

"He eivät viitsi tulla. Jos vain lauletaan yhteislauluja niin tulevat kyllä."

Levottomuus ja haluttomuus olivat saaneet jalansijaa senioriryhmässäni. Kävelykeppi-koreografiani oli siis ainakin osalla poissaolevien senioreiden mielestä ajatuksena epäonnistunut ja konkreettisesti liian vaikea toteuttaa, vaikka olin sitä jo monta kertaa helpottanut.

Onneksi ryhmässäni oli erittäin aktiivinen ja optimistinen 92-vuotias rouva, joka lupasi puhua muille senioreille projektini merkityksellisyydestä ja kehorytmiikan ja kävelykeppi-koreografian hyödyistä. (Oma pk)

Tällä tunnilla oli vain kolmella seniorilla kävelykepit mukana, mutta muut viisi halusivat osallistua kävelykeppi-koreografiaan rytmisoittimin. Annoin kaikille tekemäni helistimet, jotka sidoin kävelykeppihin. Kävelykepit saivat uuden vaihteen ja viehkeän soundin. siirryimme kehorytmiikka numeroihin.

Olin helpottanut kehorytmiikan osiota valitsemissamme lauluissa ja mitään vastalauseita liiallisesta vaikeudesta ei enää kuulunutkaan. Kävimme myös kaksi runoa läpi ja toiseen suunnittelimme alustavasti musiikin. (Oma pk)

Soitin heille viulullani heidän toivelistallaan olleita kappaleita ja lauluja, jonka jälkeen keskustelimme vielä tulevasta konsertista. Keskustelusta näytti tulleen tärkeä osa tuntikehyksestäni.

*Havaitsin kahdenlaista suhtautumista uuden oppimiseen: Optimistista ja pessimististä. Molemmilla on tapana tarttua. Kehorytmiikka ja kävelykeppi-koreografia olivat edistyneet. Tuntini jälkeiset keskustelut näyttivät kerta kerran jälkeen muotoutuvan hyvin tärkeiksi osalle senioreista. Usein seniorit siirtyivät muistelemaan myös mennyttä aikaa. (Oma pk)*



## 6.10 Kahdeksas tapaaminen 8.11.2011: Dialogiaa ja metakognitiota

Palvelutalon aulassa minua odotti neljä tuotunutta senioria. Seniorit olivat vihaisia, koska eivät olleet saaneet muita senioreita tulemaan tunnilleni. Sanoin pitäväni tunnin silti ja olevani iloinen, että he tulivat.

Projektini tarkoituksena oli aktivoida senioreita, ei passivoida. Ehkä liian monet uudet asiat projektissani olivat pelästyttäneet osan senioreista niin, että he eivät enää halunneet osallistua tunneilleni. Minulla, pedagogina ja innostajana, oli nyt reflektoitavaa omien toimintatapojen lisäksi myös projektissa käyttämiä ideoiden ja toimintatapojen suhteen. (Oma pk)

Istuimme hyvin lähekkäin neljän seniorin kanssa ja tunnista tulikin hyvin intiimi. Aluksi eräs seniori kertoi kuinka oli viettänyt 90-vuotispäiviään ja muutkin seniorit innostuivat kertomaan ikänsä, ja miettimään tulevia syntymäpäiviään. Eräs seniori kertoi täyttävänsä 93 vuotta kolmen viikon päästä.

Huomaavainen dialogi on kutsu kuunnella, ja kuunteleminen kasvattaa kykyämme tietää ja ymmärtää (Kabat-Zinn 2010a, 128).

Juhlatunnelmista siirryttiin pikkuhiljaa tulevaan konserttiimme. Seniorit halusivat itse ehdotella harjoiteltavia kohtia tälle päivälle.

Kävimme osan ohjelmasta läpi ja lauloimme myös yhteislauluja. Kävelykeppi-koreografiaan panostimme oikein kunnolla sekä kehorytmiikan harjoitteluun. Kehorytmiikan osalta oli vielä jokaisella seniorilla hiomista, mutta muisti ja aivolohkot olivat tunnilla aktiivisessa käytössä. Lauloimme myös useaan kertaan laulun, johon seniorit olivat itse tehneet sanat. Sitä haluttiin kerrata moneen kertaan. (Oma pk)

Lopuksi aloimme taas jutella. Mietimme vielä kävelykeppien helistinten toimivuutta ja päätimme olla muuttamatta kävelykeppi-koreografiaa. Eräs seniori kertoi, että hän käy kävelykeppinumeroon liittyvät liikkeet päivittäin läpi ja se tuottaa tulosta. Hän oli myös itse keksinyt systeemin, jolla liikkeet jäivät muistiin. Hän opetti systeeminsä meille kaikille ja tulosta syntyi heti.

Hienoa, ajattelin, mihin minua enää tarvitaan! Todellisuudessa olin innoissani, sillä jos projektini tuotti tällaista toimintaa, niin sehän oli ajanut asiansa. Samalla

kyseinen seniori toimi ryhmässäni nyt innostajan roolissa kannustaen muitakin ja antaen ymmärtää, että mikään ei ole mahdotonta. Pystyin ja osasin siirtyä sivurooliin. (oma pk)

*Vaikka osallistujamäärä oli tällä kertaa pieni, harjoittelimme silti ohjelman läpi senioreiden toiveiden mukaisesti. Havaittiin, että minuun luotettiin ja tunnelma oli koko tunnin ajan lämmin ja intiimi, jopa toiveikas ja eteenpäin suuntautunut tulevaisuutta kurkotteleva. Aktiivista keskustelua oli paljon. Aktiivisuus oli eräällä senioreilla jo niin korkealla, että senioreiden oma metakognitio oli jo tarkastelun kohteena. Hän lisäksi opetti näitä oppimaan oppimisen taitoja muillekin senioriryhmän jäsenille. Muisteluakin oli tällä tunnilla ja se lähti liikkeelle itsestään, spontaanisti.*

#### 6.11 Yhdeksäs tapaaminen 17.11.2011: Läpimeno ja kutsukorttien jako

Tällä kerralla jaoin senioreille monistettuna rungon konserttiohjelmasta. Mainitsin, että vieläkin oli mahdollista ehdotella toivemusiikkia. Lisäksi jaoin senioreille kutsukortteja eteenpäin annettaviksi senioreiden omaisille ja ystäville.

Senioriryhmäni oli supistunut viiteen. Harjoittelimme ohjelman läpimenoa ja lopuksi kertailimme vaikeuksia aiheuttaneita numeroita: kävelykeppi-koreografiaa, kehorytmiikkaa, yhteisrunoja ja yhteislaulua *Laulu onnesta*. Aikaisemmassa projektissani olen todennut, että ohjelman läpimeno kannattaa tehdä useita kertoja, jotta jokaiselle senioreille tulee varmasti selväksi konsertin runko. Senioreiden turvallisen ja luottavaisen mielenlaadun saavuttamiseksi näillä läpimenoilla on tärkeä merkitys koko konsertin onnistumisen suhteen.

Tuntini kesti 75 minuuttia. Itsekseni ihmettelin aina kuinka seniorit jaksavat. Minullehan oli edellisen projektini alussa sanottu henkilökunnan puolelta, että 45 minuuttia on maksimi aika, jonka seniorit yleensä jaksavat, jos sitäkään. Muistutin senioreita aina silloin tällöin tunnin kuluessa, että mitään ei tarvitse tehdä, jos tuntuu, että ei jaksa. (Oma pk)

*Sosiaaliselta kannalta katsottuna tunnin jälkeiset keskustelutuokiot olisivat voineet venähtää hyvinkin pitkiksi. Totesin, että keskustelua ja sosiaalisuutta kaivataan palvelutaloihin lisää. Siksi oman projektini pitkäkestoisuudella on etunsa: luottamus ohjaajaan syntyy ja sen seurauksena keskustelut, muistot ja tarinointi. Ohjaajalla täytyy olla aikaa ja halua olla tietoisesti läsnä seniorin kertomuksissa. Itse sanoisin, että ohjaajan täytyy olla rehellisesti läsnä, sekä itselleen että senioreille. Vasta sen*

*jälkeen voi seniorityössä pyrkiä kohti tietoisesti läsnäolevaa pedagogiaa, joka voi antaa ja jättää merkityksiä sekä positiivisia muistijälkiä senioreille. Se vaatii aikaa ja harjoitusta ja itse en siihen useinkaan kyennyt.*

Aika, se rajallinen piikkilanka, joka on kietoutunut jokaisen ihmisen ympärille rajoittaen mieltämme ja antamatta sen pysähtyä: jähmettyä kuunteluun, jäädä omaan oloonsa seniorin käytettäväksi tai olla lepotilassa ja painautua tilaan ja etsiä tietä omaan tiedostamattomiin ajatuksiimme. Seniorin ajan kahle sen sijaan on jo murentunut, ruostunut ja vailla piikkejä odottaen tietoista mieltä ja läsnäoloa, vierellä kuunnellen ja keskustellen. Piikkien puuttuminen luo herkistymisen, joka haavoittuu helposti satuttaen seniorin herkimpiä sielunmaisemia, tosin suurin osa meistä nuoremmista ei oman paineen alla sitä edes huomaa. Seniorin oma haavoittuva, herkkä ja avoin minuus haluaisi avautua ja etsii langatonta verkkoa läheltä ja kaukaa. Olen itse pystynyt muutamia kertoja pääsemään hetkeksi seniorin avautuneeseen verkkoon keskelle seniorin sielunmaisemaa pitämäni tunnin jälkeen olemalla vain käytettävissä, mutta en kuitenkaan uskaltanut viipyä tietoisesti seniorin ajatusmaailmassa kauaa, vaan halusin palata turvallisen piikkilankani syleilyyn: arjen vaatimuksiin ja omiin velvollisuuksiin antaen taas ajan rajallisuuden unohtua, ja sen sijaan ajan imaista itseni onnenpyörään, josta vain nopeat ja itsekkäimmät pääsevät osingoille. Maailma pyörii ja se ei voi pysähtyä. Siksi tietoinen läsnäolo on vaikeaa ja vaikeasti opittavaa. Kiirettä ei tarvitse oppia, ajan kanssa ei tarvitse opetella juoksemaan kilpaa: osaamme ne temput luonnostaan ja parannamme ennätystämme niissä joka päivä. Siitä saattaa jopa tulla työpaikalla palkituksi. Ajan rajallisuuden ymmärrämme usein vasta sitten kun itse vanhenemme, mutta kuka meitä kuuntelisikaan: ehkä vain aika itse, seinäkellona kaapin päällä. Minuutti voi olla ikuisuus ja yksinäisyys loputtomuus. Seniori-ikäisenä kahlehtivat esteet ovat murtuneet ja ajan merkitys on vähentynyt. Piikkilankojen murtuminen merkitsee seniorille myös ikääntymisestä vapautumista, uskalluksen lisääntymistä ja antaa ohjaajalle mahdollisuuden seniorin luovuuden esille tuomiseen ja luovuuteen kannustamiseen. Se ei kuitenkaan onnistu, jos aika merkitsee ohjaajalle enemmän kuin tietoinen läsnäolo ja pysähtyminen ajassa. (Oma pk)

## 6.12 Kymmenes tapaaminen 22.11.2011: Viimeiset muutokset ohjelmaan

Viisi senioria oli salissa valmiina ohjelman läpimeneen. Päätimme jättää vielä muutaman yhteislaulun pois ja tilalle seniorit vaativat minulta lisää viulusooloja pianon säestyksellä. Kävimme koko ohjelman läpi ja seniorit ehdottelivat usein kesken ohjelman läpimeneen heille itselleen vaikeiden kappaleiden lisäharjoitusta. Totesin jälleen, että seniorit kiinnittivät huomiotaan omaan oppimiseen ja muistamiseen. Huomioin, että jokaisella seniorilla tuntui olevan tunnin jälkeen hyvä ja turvallinen olo. Palautteet sinkoivat välittömästi ilmassa:

"Tässä olisi kyllä parantamisen varaa vielä!"

"Edistystä on kyllä tapahtunut!"  
 "Nythän tämä alkaa sujua!"

Annoin senioreille kannustavaa palautetta kertoen kaikkien esityskappaleiden parantuneen viime viikosta. Ohjelmisto ja ohjelman runko olivat selvästi kirkastuneet ja varmistuneet jokaiselle senioreille ja huomioin, että ilmapiiri oli kevyt ja luottavainen.

Edelleen seniorit ihmettelivät, miksi niin moni jätti leikin kesken. Lähtiessään seniorit sanoivat, että kyllä tämä virkisti taas kovasti. (Oma pk)

*Nämä viisi periksiantamatonta senioria olivat motivoituneita ja halusivat oppia esitettävät kappaleet ja harjoitella niitä useamman kerran, päämäärätietoisesti kohti projektin päätöskonserttia. Senioreiden oman oppimisen huomaaminen ja siitä itse iloiten olivat tunnin parhaita anteja. Muutaman seniorin oma metakognitio oli itselleni yllättävä asia jo nyt kolmannen kerran projektini aikana. Kaikilla senioreilla oli positiivinen asenne esiintymiseen ja sitkeys ja halu viedä projekti loppuun asti. Senioreilla oli luottamus siihen, että konsertti viedään läpi ja omaan osaamiseen luotettiin. Mielestäni jokaisella oli selvästi itsetunto korkealla ja omaan osaamiseen uskottiin. Useat toistot pitkällä aikavälillä olivat tehneet tehtävänsä: uudet asiat oli opittu ja omat taidot olivat edistyneet. Tunnin lopussa useampi seniori kertoi taas virkistyneensä. Havaitsin viime tuntien aikana olleen harmin ja mielipahan hävinneen. Nyt ei ryhmän pienuus enää näyttänyt häiritsevän viiden hengen senioriryhmääni. Positiivisuus ja kova yrittämisen halu olivat ilmaantuneet senioriryhmääni.*

#### 6.13 Yhdestoista tapaaminen 29.22.2011: Kenraaliharjoitus

Valmistauduin konserttimme kenraaliharjoitukseen huolella. Olin tehnyt ohjelman, laulujen sanat, projektini arviointiin liittyvät kyselomakkeet konsertissa esiintyneille senioreille, yleisölle ja konserttiin kuuntelemaan päässeille henkilökuntaan kuuluville. Olin ollut ehdoton konsertin keston suhteen: illansuussa järjestettävä konsertti ei missään nimessä saisi ylittää 60 minuuttia.

Seniorit saapuivat juhlasaliin, ja päätimme aloittaa vaikka yksi senioreista puuttui. Harjoittelimme kerran kehorytmiikkakappaleen ja kävelykeppi-koreografian muistin virkistykseksi. Sen jälkeen teimme koko ohjelman läpimenon. (Oma pk)

Totesimme yhdessä, että huomisen konsertti olisi kiva yhdessäolon hetki omaisten ja muiden talossa asuvien senioreiden kanssa. Tärkeintä oli mukanaolo ja muistutin vielä, että omia voimavaroja olisi kuunneltava. Yritin luoda vielä rohkeutta senioriryhmääni ja kannustin jokaista vain nauttimaan konsertista ja omasta esiintymisestäään. Yleisöhän tulisi olemaan mukana myös useissa numeroissamme. Seniorit tuntuivat ottavan tulevan esiintymisen suhteellisen rauhallisesti, vaikka kaksi sanoi avoimesti jännittävänsä esiintymistä hiukan.

Seniorit olivat itse hyvin halukkaita harjoittelemaan vielä ennen huomista ilta konserttia kehorytmiikka kappaleen, oman sanoittamansa laulun, kävelykeppi-koreografian ja muutaman yhteislaulun pianistin kanssa. Päätimme, että huomisen yhteisharjoitus olisi mahdollisimman lyhyt, korkeintaan 10 minuuttia, jotta senioreiden voimat säästyisivät konserttiin. (Oma pk)

Lähetin terveisiä myös poissaolleelle seniorille ja pyysin senioreita välittämään, että hän oli sydämellisesti tervetullut huomiseen konserttiin esiintymään yhdessä kanssamme. Projektini viimeinen yhteinen tunti oli juuri päättynyt.

*Tällä tunnilla oli rauhallinen ilmapiiri. Huomioin, että mitä pidemmälle projektini eteni, sen vähemmälle jäi senioreiden huoli omasta osaamisestaan. Seniorit huomasivat, että ohjelmanumerot saatiin kunnialla läpi ja täydellisyyttä ei edes tarvinnut tavoitella. Seniorit halusivat harjoitella joitakin numeroita useita kertoja, joten motivaatiota ja yrittämisen halua heiltä löytyi. Keskittynyt ja rauhallinen tunti sekä positiivinen ilmapiiri.*

#### 6.14 Kahdestoista tapaaminen 30.11.2011: Konsertti

Teimme lyhyen läpimenon pianistini kanssa. Lyhyt ja ytimekäs harjoituksemme päättyi yhtä nopeasti kuin alkoikin. Tarkoitus oli kuitenkin saavutettu ja läpimeno tehty vain vaikeiden osioiden suhteen. En halunnut myöskään väsyttää senioriryhmääni. Kaksi senioria oli sairastunut, eivätkä voineet osallistua konserttiin. Toivotin kaikille läsnäolijoille kuitenkin mukavaa ja iloista musiikkihetkeä.

Yllätyin, että pienikokoinen sali oli täynnä. Kuulijoiksi oli saapunut 35-40 omaista, ystävää, palvelutalossa asuvaa sekä muutama henkilökuntaan kuuluva. Suoritin pienen intron kertomalla projektistani, sen sisällöstä ja tarkoituksesta. Mainitsin osallistujamäärän olleen alussa suuremman, mutta projektini kuluessa vähentyneen ehkä liian luovien toimintamallieni vuoksi. Kerroin konsertin ohjelman rakentuneen senioreiden omiin toivelauluihin, -musiikkiin ja toiverunouteen. (Oma pk)

Aloitin konsertin soittamalla *Sibeliuksen* lapsuudenteoksen *Vesipisaroita*, jota moni seniori oli toivonut konserttiin. Senioreiden ensimmäinen numero oli oma uusi sanoitus lauluun *Hei dum duubi, joka* sujui epäröivästi. Huomasin heti, että alkujännitystä oli selvästi havaittavissa senioriryhmässäni. *Kukkuva kello* sujui jo hieman rennommin ja *Pääskysten syyslaulussa* ihmettelin itsekkin, että nyt ryhmäni ylittää itsensä: nyanssit olivat paikallaan ja esitys oli rauhallinen ja vivahteikas vaikka senioreita oli vain kolme.

Totesin, että harjoittelu oli tuottanut tulosta. (Oma pk)

Viulusoolojeni jälkeen oli vuorossa ensimmäinen koko salin yhteislaulu *Metsäpirtti*. Runoesitys, johon osallistui koko senioriryhmä, onnistui myös hyvin, kahdesta poissaolevasta seniorista huolimatta. Runo *Se on sinusta kii'* oli jälleen senioriryhmän oma esitys.

Vuorossa olivat taas viulusoolot, joiden jälkeen säestin pianistin kanssa kappaleet *Pieni sydän* sekä *Satumaa*, johon yleisö ja seniorit kertosaikaisissa osallistuivat, konserttiin esiintymään kutsumani ystäväni laulaessa alkuosuudet molemmista lauluista. Odotin jännittyneenä kävelykeppi-koreografiaamme.

Hämmästykseni *Kabalewskyn Galopin* tahtiin kävelykeppien kanssa suunniteltu huumoripitoinen esityksemme onnistui paremmin kuin yhdelläkään harjoitustunneistamme. Kävelykepit helisivät kivasti, joten olimme onnistuneet myös tuottamaan arkisesta kävelykeppistä iloa tuottavan soittimen. Ilo ryhmäni kasvoilla, korviin asti levinneistä hymyistä puhumattakaan, ei voinut jäädä yleisöltäkään huomaamatta. Yleisön aplodit olivat mahtavat. (Oma pk)

Seuraava senioriesitys oli ryhmäni seniorin ja minun lausuma runo. Seniori oli itse löytänyt *Vuorelan* kauniin runon *Kaivotiellä*. Seniori valloitti salillisen yleisöä heittäytyvällä ja lumovoimaisella esiintymisellään. Jatkoimme yhteislaululla *Katson sineen taivaan*.

Seniorin, joka oli sairastunut, toiveena oli *Sarkian* runo *Vala*, jonka taustamusiikiksi valitsimme yhdessä pitkään mietittyämme *Sibeliuksen Romanssin*. Sairastuneen seniorin omaisia oli kuitenkin paikalla ja kerroin, että varmaan tällä vällinnalla oli merkityksiä juuri heille. Säestimme pianistin kanssa ystäväni, joka lausui edellä mainitun runon.

Seuraavana kuulimme senioriryhmän ja yleisön laulamana *Laulu onnesta*, joka jälkeen soitin pianistin kanssa *Saint-Saensin Joutsenen*.

*Joutsenen* oli toivonut seniori, joka oli koko elämänsä haaveillut, että tanssisi sen yht'aikaa musiikin kanssa. Olin ehdottanut, että seniori tekisi tanssin omassa tuolissaan tai yhdessä koko ryhmän kanssa. Seniori halusi kuitenkin vain keskittyä musiikkiin kaikesta sydämestään ja tanssi sai siis jäädä! (Oma pk)

Senioreiden toivoman *Kiven Kaukametsän* lausui konserttiin esiintymään kutsumani ystävä ja huomasin sekä yleisön että senioriryhmän kuuntelevan tarkasti, jokaista lausuttua sanaa maistellen.

Päätin konsertin viulusooloihini pianistin säestämänä. *Järnefeltin Kehtolaulun* ja *Lehtisen On hetki* jälkeen konsertti oli päättynyt, mutta lupasin senioreille, että tulen ensi vuoden puolella takaisin ja katsotaan videolta koko konsertti uudestaan. Tämä miellytti selvästi senioreita. Pyysin myös yleisöä ja paikalla olleita henkilökuntaan kuuluvia hoitajia täyttämään kyselykaavakkeeni. Itse menin vielä istumaan jokaisen konserttiin osallistuneen seniorin viereen ja täytimme kyselylomakkeen yhdessä: minä luin kysymyksen ja seniori vastasi omin sanoin.

Tämä käytännön järjestely johtui siitä, että joillakin senioreilla oli kirjoittaminen jo vaikeaa ja he kokivat, että asia olisi helpompi hoitaa edellä kertomallani tavalla. Kahvit ja pulla odottivat esiintyjä sekä salin yleisöä. Kiitin vielä jokaista senioria ja totesin konsertin saaneen voimavaransa heistä. Juuri näin!

*Senioreilla selvää alkujännitystä konsertin alussa, joka väheni pikkuhiljaa. Jokainen suoritti oman osuutensa kunnialla. Itselläni oli keskittymistä 60 minuutin konsertin läpiviemisessä, koska ohjelmisto oli vaihteleva ja olin esiintyjänä tai ohjaajana jokaisessa numerossa. Projektini päätöskonsertti oli nyt ohi, mutta senioreiden tapaaminen tulisi olemaan 8.3.2012 konserttia videolta yhdessä katsellen. Näin toimiessani halusin vielä tavata seniorit ja kiittää osallistumisesta projektiini. Toivoin myös mukavan yhdessäolohetken lisäksi mahdollisesti senioreiden aloitteesta alkavaa reflektointia, josta minulla oli positiiviset kokemukset edellisen opinnäyteyöni kuuluneen projektin jälkeen.*

Kolmastoista tapaaminen 8.3.2012: Konsertin katselu videolta

Olin itse edellisten opinnäytetyöni *Aina voi oppia uutta* tiimoilta todennut, että konserttivideon katsominen yhdessä senioreiden kanssa on mitä hyödyllisin sekä senioreille että minulle itselleni. Seniorit aktivoituvat ja reflektivat tapahtumia yhteisellä kahvihetkellä videon katselun jälkeen. Itse saan senioreilta vielä palautetta koko projektista ja konsertista. Sosiokulttuurisen innostamisen ideologiaan kuuluva projektini diagnoosi tulee näin vielä täydellisemmäksi.

Senioreita oli tullut seuraamaan videota kaksikymmentä. Tämä on mielestäni selvästi senioreita kiinnostava toimintamuoto. Mukana oli paljon senioreita, joita ei projektissani ollut, mutta kiinnostusta tämä video heissäkin herätti. (Oma pk) Konserttipäivänä sairaana ollut seniori kertoi olleensa iloinen, että sai mahdollisuuden katsoa konsertin nyt, koska ei konserttipäivänä päässyt itse paikalle.

"Kiva konsertti."

Konsertissa esiintyneiden senioreiden ilmeet olivat tyytyväisiä. He jopa kommentoivat videoinnin aikana suorituksiaan.

"Eipä mennyt yht` aikaa!"  
"Kävelykeppinumero meni kyllä hyvin."

Senioreiden keski-ikähen projektissani oli korkea, 84-vuotta. Seniorit toivoivat videon katselun jälkeen yhdessä juttellessamme lisää samankaltaisia projekteja, mutta eivät halunneet kävelykeppi-koreografioita, koska heistä se oli liian vaikeaa. Monet halusivat vain yhteislauluja ja kuunnella viulusooloja. Usea seniori mainitsi haluavansa metsäkonserttiin, mutta oman huonontuneen fyysisen kunnon seurauksena se ei heidän mielestään tulisi onnistumaan.

"Pihakonsertti olisi kiva."  
"Rytmisoihtimet olivat kivoja."  
"Enemmän teatteria voisi olla."  
"Sanojen tekeminen musiikkiin oli kivaa."

*Minusta senioreiden lukumäärä osoitti, että tällainen ylimääräinen tutun asian muisteleminen ja reflektointi kiinnostaa. Monet senioreistahan olivat olleet mukana kuuntelemassa konserttia ja halusivat nyt nähdä sen vielä uudelleen. Konsertissa esiintyneillä senioreilla oli tavallaan juhlahetki: heitä huomioitiin uudelleen ja vaikka*



*konserttia katseltiinkin videolta, niin jokaisen numeron jälkeen annettiin esiintyjille aplodit. Konsertissa esiintyneen seniorin itsetunto kohenee, mieli virkistyy ja seniori voi kokea onnistumisen ja ilon tunteita vielä uudelleen samalla voimaantuen.*

*Muisti oli käytössä ja muistia myös virkistettiin ja ajattelua kehiteltiin refleктоimalla vanhaa. Tulevaisuutta suunniteltiin uusien projektien sisältöä yhdessä miettiessä. Itselleni ohjaajana oli paradoksaalista, että projektini jo loputtua oli tapaamiskerrallamme nyt ennätysmäärä ihmisiä verrattuna projektissani mukana olleiden senioreiden lukumäärään. Tragediaa lisäsi ajatukseni siitä, että innostajana loruni oli lopussa. Toisaalta tässä joukossa oli nyt mukana monia muistisairaitakin senioreita, joille tämä oli mukava yhdessäolon hetki, ja heille hyvin tärkeä. Optimistina ja aina valmiina uuden oppimiseen ja asioiden paremmin tekemiseen en aikonut muusikko-pedagogina heittää innostajan rooliani kompostiin vaan tämänkin projektin ja sen antamien kokemusten kautta pitää innostajan viittaa harteillani miettien samalla voisiko se kannatella minua ilmassa edes hetken: vain maankamaralla, mutta tulevaisuudessa mertenkin yllä.*

Kun ihminen päättää jotain, hän syöksyy voimakkaaseen virtaan, ja virta kuljettaa hänet paikkoihin, joista hän ei ole uneksunut päätöstä tehdessään (Coelho 2010a, 82).

## **7 Projektissa käyttämäni toimintatapojen reflektointi**

Tarkastelen seuraavaksi omia toimintatapojani projektin aikana sekä käsitettä seniorin voimaantuminen sosiokulttuurisen innostamisen viitekehyksessä.

### **7.1 Sosiokulttuurisen innostamisen periaatteiden toteutuminen projektissani**

Sosiokulttuurisen innostamisen elementtejä projektissani edustivat senioreiden oma osallistuminen, aktiivisuus, yhteisen etsimisen prosessi, kehittyminen, reflektointi, yhteisöllisyyden lujittaminen ja pyrkimys projektin pitkäkestoisuuden avulla jokaisen ryhmässäni olevan seniorin elämänlaadun parantamiseen.

Sosiokulttuurinen innostaminen on aina suunniteltua ja päämäärätietoista toimintaa (Kurki 2008a, 71). Kuten luvussa 6 kuvasin, suunnittelimme ja valmistimme koko

konsertin sisällön yhdessä. Varasin aikaa keskustelulle jokaisen pidetyn musiikkituokion jälkeen. Kurki (2008a, 92) muistuttaakin, että seniori, ei työntekijä, on todellinen päähenkilö, ja hänelle pitää antaa aikaa kertoa rauhasa näkemyksiään.

Tavoitteenani oli toimia senioreiden kanssa tasavertaisessa subjekti-subjekti suhteessa luoden uutta. Olin varma siitä, että seniorit pystyvät toteuttamaan kanssani konsertin. Useinhan palvelutaloihin tuotettu ulkopuolinen ohjelma tapahtuu subjekti-objekti suhteessa, jolloin senioreiden omia toiveita ei kuunnella. Freiren humaani subjekti-subjekti suhteessa toiminen antaa senioreillekin tunteen, että heitä tarvitaan ja heidän mielipiteillään on merkitystä. Freiren ajatusten mukaisesti unelmatkin voivat toteutua ja siksi annoin senioreille mahdollisuuden esittää ja toivoa konserttiin asioita, joita ovat unelmoineet itse joskus tekevänsä tai saavansa ne vielä kokea. Yritin löytää projektissani tasapainon oman osallistumisen ja senioreiden tarvitseman ohjannan sekä myös oman soittoni välillä samalla senioreita kannustaen, heitä motivoiden ja heihin toimijoina ja oppijina autenttisesti uskoen. Näin mielestäni on mahdollista väittää, että projektini tapahtui aidossa freirelaisessä hengessä.

Innostajana opin projektin aikana itselleni uuden tavan toimia: aina voidaan esitystä muuttaa suuntaan, joka tukee juuri senioriryhmäni tavoitteita ja ryhmän dialogeja juuri tässä hetkessä. Toisaalta esitysten reflektointi auttoi näkemään kappaleen sisällöstä jotain uutta tai uudistamisenarvoista, jota en ollut aikaisemmin nähnyt. Tällainen toimintamuoto kehitti kaikkien ryhmäläisten luovuutta ja kykyä keksiä parempia variaatioita sen toteutukseen. Tosin joskus tuntui, että teimme hypyn mustaan aukkoon, "tuntemattomiin sfääreihin", josta kyllä aina pääsimme takaisin kappaleen muotoutuessa jälleen kerran senioreiden toiveiden mukaiseksi. Senioreiden luovuuden esiin kaivaminenhan oli alunperinkin yksi motiiveistani senioreiden kanssa yhdessä toteutetussa projektissani ja seniori-iässä luovuuden etsintä vaatii ohjaajalta hienovaraista toimintaa kohti seniorin omaan sisimpään siellä olevaa luovuutta herätellen.

## 7.2 Käyttämiäni keinoja seniorin voimaantumiseen

Jäin pohtimaan breakdown syndrooman synkkiä vaikutuksia seniori-ikäisiin (ks. luku 3.7) ja löytäessäni polun sen filosofisiin rakenteisiin Freiren kautta, halusin tuoda yhä

enemmän esiin senioreiden kykyä oppia uutta. Mielestäni voimaantuminen käsitteenä pitäisi ottaa mukaan seniorityöhön, ja miettiä, millä keinoilla voidaan vaikuttaa seniorin voimaantumiseen. Senioreiden voimaantuminen voi mahdollisesti alkaa kun ohjaaja huomioi ja ymmärtää, että senioreita itseään on arvostettava, kuunneltava, rohkaistava ja ymmärrettävä (Heikkilä & Heikkilä 2005, Lahtisen 2009, 51 mukaan.) Hohenthal-Antin (2006,15) pahoittelee, että taidetoiminnan merkitystä ei olla edelleenkään senioreiden voimaantumisessa tarpeeksi käytännössä huomioitu. Senioreiden kanssa työskenneltäessä ohjaajan olisi pidettävä mielessä neljä perusteemaa: kommunikaatio, itsearvostus, affektiivinen suhde ja autonomia (Kurki 2008a, 92).

Huomioin nämä teemat valmistautumalla tapaamisiin ennakolta. Palvelutaloon saavuin aina hyvissä ajoin, jotta saatoin aloittaa tunnin rauhassa, kiireettömin mielin. Näin olin ainakin antanut puitteet positiiviselle ja hyvälle kohtaamiselle ja valmistanut itselleni mahdollisuuden tietoiseen läsnäoloon ryhmäni kanssa. Kommunikaatio lähtee yleensä liikkeelle itsestään, mutta jos vaikeuksia ilmenee, on mielestäni hyvä aloittaa keskustelu arkipäiväisistä ja ajankohtaisista aiheista. Senioreille on myös annettava riittävästi aikaa, jotta kommunikaatio voi käynnistyä.

Huomioimalla jokaisen seniorin yksilöllisesti heti tunnin alussa pyrin välittämään jokaiselle seniorille, että juuri hän on arvokas ja tervetullut tunnilleni. Korostin usein, että jokaisen senioreiden läsnäolo oli tunnilla merkityksellistä vaikka ei kaikkeen jaksanut tai halunnut osallistuakaan. Pyrin antamaan näin senioreiden itsetunnolle ja omanarvontunnolle tilaa kasvaa. Muistin antaa aina kannustaa palautetta tuntini aikana, jotta seniorin oma itsearvostus ja usko omaan itseensä ja kykyihinsä voisivat lisääntyä. Rohkaisin ja kannustin senioreita uusien asioiden oppimiseen sekä omien luovien voimavarojensa etsimiseen yhdessä kanssani.

Omalta osaltani annoin tunteideni laulaa yhteisillä tapaamisillamme, ja usein huomasin seniorin jopa kaipaavan pientä hellää kosketusta. Omien kokemusteni mukaan saattaa ohjaajan tunnepitoinen pieni hellä kosketus seniorin olkapäähän tai kädenpuristus onnistuneen suorituksen jälkeen motivoida senioria jatkamaan ja ponnistelemaan vielä hieman enemmän. Ohjaajalla on oltava tuntosarvet koko ajan ulkona, jotta virhearvioilta tunneasioissa vältyttäisiin. Kuitenkin ohjaajan on luotettava omiin intuitiivisiin kykyihinsä aistia tunnetilat senioriryhmässä ja toimia spontaanisti juuri sillä

hetkellä oikein, autenttisen dialogin rehellisyyden periaatteisiin itse vakaasti nojaten. Kurki (2008a, 93) toteaa toisen ihmisen lämmön ja empatian välittymisen seniori-ikäiselle olevan erityisen tärkeää, jotta he voisivat kokea itsensä onnellisiksi ja varmemmiksi.

Annoin senioreille aikaa ja mahdollisuuden omiin autonomisiin päätöksiin ohjelmiston suhteen. Halukkaat saattoivat esiintyä konsertissa myös yksin, viulusäestykseni tuella. Kurki (2008a, 93) mainitsee, että ikäihmisen on tunnettava itsensä hyödylliseksi ja välttämättömäksi ja hänelle annetut tehtävät eivät saa ylittää hänen kykyjään. Asetettavien tavoitteiden tulisi olla saavutettavissa (Kurki 2008b, 122). Olinkin tarkka, että ohjelmanumerot eivät olleet senioreille ylivoimaisia toteuttaa, mutta kuitenkin antoivat heille haasteita niin kognitiivisesti kuin fyysisestikin. Näin toimimalla ohjaaja voi tukea seniorin persoonallisen identiteetin vahvistamista (Kurki 2008a, 93).

Sosiokulttuurisen innostamisen lähtökohtana on osallistuminen toimintaan, sen suunnitteluun ja arviointiin saakka (Kurki 2008a, 85). Tavoitteenani oli palvelutalossa asuvien senioreiden aktivointi ja herääminen yhteiseen toimintaan ja vuorovaikutteiseen dialogiin. Projektissani senioreiden osuus ei siis vain jäänyt pelkästään passiiviseen kuuntelemiseen tunneillani vaan aktiiviseen ja määrätietoiseen toimintaan ja ajatteluun, praksikseen. Hohenthal-antin (2006, 15) toteaaakin voimaantumisen olevan seniorin kaikkien voimavarojen ylläpitämistä ja kohentamista.

Minulle oli tärkeää myös yrittää saada senioreiden piilossa oleva ja käyttämätön voimavara, luovuus esiin. Luovuuden esiin saamiseen auttavat motivointi ja piilossa olevien kykyjen herätteleminen ja vahvistaminen erilaisten luovien ohjelmanumeroiden avulla. Koska luovuutta löytyy mielestäni jokaisesta ihmisestä, voi seniori omaa luovuutta etsien ja sen löytäessään saada uudenlaisia onnistumisen mahdollisuuksia samalla itseään voimaannuttaen.

Kaikki ihmiset maan päällä ovat saaneet jonkin lahjan. Toisissa lahja tulee esiin itsestään, toisten on tehtävä töitä löytääkseen sen. (Coelho 2010b, 90.)

## 8 Aineiston analyysi ja tulokset

Tässä luvussa käsittelen aineistosta nousevia aiheita ja teemoja. Aineistona ovat kyselylomakkeet, projektin aikana kirjoittamani kenttäpäiväkirjat ja videoitu konserttitaltiointi. Otan esille muutamia aineistossa ilmenneitä teemoja sekä puran mahdollisimman tarkasti omat intuitiiviset havaintoni sekä konsertin kulun videotaltioinnin pohjalta. Aineiston keräämisen aloitin senioreille suunnatun konserttiohjelman sisältöä koskevien toiveiden kokoamisella puolistrukturoitujen kyselykaavakkeiden avulla, jonka jaoin viidennellä tapaamiskerralla.

### 8.1 Ensimmäisen kyselyn satoa

Minulle palautettiin yhdeksän lomaketta, joista sain tietoa jokaisen seniorin omista toiveista konsertin suhteen.

Toivelauluista mainittiin seuraavat: *Satumaa, Pääskysten syyslaulu, Metsäpirtti, Metsäkukkia, Kuolleet lehdet, Laulu onnesta, humppaa ja suomalaisia kansanlauluja.*

Minun esitettävikseni viululla pianon säestyksellä toivottiin seuraavia kappaleita: *Saint-Saens: Joutsen, Syyslaulu Maan korvessa, kansanlauluja, humppaa, klassista*

Seuraavia *runoja* toivottiin kuultaviksi konserttiin: *Sarkian ja Aleksis Kiven runoja.*

Useampi seniori vastasi kyselylomakkeessa, että haluaisivat kuulla *mitä tahansa runoutta.*

Kysymykseen, jossa kysyin, olisiko kenelläkään halua esiintyä vain yhdessä kanssani, ei tullut yhtään vastausta.

Kysyin myös muita ehdotuksia konsertin ohjelmiston suhteen ja sain 2 vastausta: *Yhteislauluja ja yhteistoimintaa.*

Näiden tietojen pohjalta keräsin senioreiden toiveista ohjelmiston, josta osan esitin heille viulullani seuraavalla tapaamiskerrallamme. Osan myös lauloimme. Keskustelimme ja suunnittelimme konsertin ohjelmaa ja sain usein myös suullisesti

lisää toiveita. Pysin kokeilemaan kaikki ehdotetut kappaleet yhdessä senioreiden kanssa. Näistä yhteisistä hetkistä ja suunnitteluista alkoi vähitellen muotoutua konsertin ohjelmiston sisältö: klassista musiikkia ja iskelmiä viululla soitettuna sekä muina yhteisnumeroina kansanlauluja, ikivihreitä, humppaa, iskelmiä sekä runoutta. Lisäksi minun toivottiin soittavan viulullani kappaleita eri genreistä: klassisesta humppaan ja iskelmiin.

## 8.2 Kenttäpäiväkirjat

Toinen tapani kerätä aineistoa oli päiväkirjamerkinnot kentällä tapahtuneista huomioistani, joita kirjoitin säännöllisesti. Keräsin päiväkirjoista niissä eniten esiintyneitä asioita, jotka toistuivat muistiinpanoissani usein ja olivat merkityksellisiä koko projektia ajatellen. Kenttäpäiväkirjoista esiin tulleita teemoja olivat ilo, virkistyminen, metakognitio, muistelu, pedagogin tietoinen läsnäolo ja ajan ymmärtäminen seniorin näkökulmasta, muisti sekä metsäkonsertti. (ks. luku 8.5 temaattinen yhteenveto koko aineistosta)

## 8.3 Konsertin jälkeisen kyselyn satoa

Sosiokulttuuriseen innostamiseen kuuluu olennaisesti arviointi projektin lopussa, joka on luonteeltaan laadullista (Kinnunen ym. 2003). Viimeistään silloin siihen tarvitaan myös ulkopuolisia arvioitsijoita. Käytin projektini lopussa olleen konsertin jälkeen sekä ulkoista että sisäistä arviointia (Kurki 2008b, 151). Ulkoisen arvioinnin antoivat sekä konserttiin tullut yleisö että sinne saapuneet kolme palvelutalon henkilökuntaan kuuluvaa hoitajaa. Sisäisen arvioinnin antoivat kolme itse konsertissa esiintynyttä senioria. Konserttini jälkeen annoin puolistrukturoidut kyselykaavakkeet täytettäväksi yleisölle, konsertissa mukana olleille palvelutalon henkilökunnalle sekä esiintyneille senioreille itselleen.

***Yleisöltä*** saamistani yhdeksästä kyselykaavakkeesta oli helposti havaittavissa, että ohjelmistossa yleisöllekin oli mieleisiä kappaleita: jokaiselle jotakin. Senioreiden omista esityksistä yleisö piti eniten kävelykeppi-koreografiasta, runoista ja senioreiden omasta sanoituksesta lauluun *Hei dum duubi* sekä senioreiden esittämästä *Pääskysten syyslaulusta*. Uusista luovista toimintamalleistani pidettiin.

Yleisö piti poikkeuksesta ajatuksesta, että seniorit olivat saaneet osallistua ohjelman sisällön suunnitteluun ja esiintyivät siinä itse. Yleisön mielestä oli hyvä idea, että ohjelmistossa otetaan huomioon juuri se, mitä seniorit itse haluavat. Konsertin mainittiin olleen mukaansatempaava sekä senioreita ja yleisöä osallistava. Mielenkiintoa yleisössä herätti musiikin ja runouden yhdistäminen. Mielenkiintoisinta konsertissa oli kävelykeppiryhmä, ikäihmisten into ja senioreiden näkeminen aktiivisina ja reippaina. Luovuus pääsi yleisön mukaan esiin hyvin siinä, että seniorit saivat itse esiintyä. Erityisesti senioreiden omaa luovuutta korostivat yleisön mielestä senioreiden omat lauluesitykset ja runoesitykset. Mielenpainuvinta oli kävelykeppiryhmä ja Sibeliuksen *Romanssi*. Yleisön suosikkinumerot olivat *Satumaa* ja viululla soittamani *Joutsen*.

**Henkilökuntaan** kuuluvilta hoitajilta sain kolme täytettyä lomaketta. Tärkeimmäksi heidän taholtaan nousi monipuolinen ohjelmisto ja senioreiden oma esiintyminen sekä innokkuus. Senioreiden vähenemisen syyksi projektini aikana mainittiin mahdollisesti se, että palvelutalossa oli juuri senioreille pitämäni musiikkitunnin aikana muutakin virikeohjelmaa ja seniorit väsyvät helposti. Toisaalta senioreiden vähenemisen syyksi arveltiin monien senioreiden huono yleiskunto sekä uskon ja motivaation puute.

Henkilökunnan mielestä oli hyvä idea kannustaa senioreita itse esiintymään. Senioreiden oman luovuuden tuomista esiin pidettiin tärkeänä ja sen todettiin tukevan ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista elämää.

Henkilökunta totesi musiikillisen annin olleen konsertissa monipuolista ja sen olleen osallistujalähtöinen. Projektistani todettiin, että se ei ollut niin sanotusti kaavoihin kangistunut ja konserttikin oli erilainen kuin yleensä. Eräs hoitaja mainitsi, ettei ollut ennen tutustunut tällaisiin projekteihin. Henkilökunta huomioi, että konsertti oli asukas-osallistujalähtöinen ja monipuolinen. Lisäksi pidettiin konsertin sisällöstä, koska se sisälsi monta eri taiteenlajia. Projektin todettiin henkilökunnan taholta virkistäneen senioreita ja tuoneen iloa heidän elämäänsä. Tällaisia pitkällä aikavälillä toteutettuja projekteja toivottiin lisää. Minun todettiin olleen innostava. Mielenkiintoisinta konsertissa todettiin olleen senioreiden esiintyminen, omatekoiset soittimet ja monipuolinen ohjelma. Mieleenpainuvinta oli senioreiden aktiivisuus ja ohjaajan

ammattillinen taidokkuus toteuttaa konsertti herkästi, hauskasti, innostavasti ja mielihyvää tuottaen.

***Konsertissa esiintyneiden senioreiden*** kanssa kävin heti konsertin jälkeen henkilökohtaisesti kyselykaavakkeen kysymykset läpi, jolloin tunnetilat ja konsertin ohjelmisto olivat edelleen hyvin senioreiden muistirakenteissa. Autoin jokaista konsertissa esiintynyttä senioria lukemalla heille kysymykset useaan kertaan selkeästi ja kirjoittamalla itse kyselykaavakkeeseen ylös, mitä seniorit lyhyesti vastasivat. Loppukonsertissa esiintyneiden senioreiden keski-ikä oli 86 vuotta, joten kirjoittaminen ei enää onnistunut heiltä kädenkäänteessä.

Senioreiden arviointien perusteella oli mahdollista tehdä havaintoja konserttini mahdollisia vaikutuksia senioreiden tunnetilan ja vireystason muutoksiin. Kysyin tätä heti senioreilta konsertin jälkeen. Samalla sain tietoa, mikä konsertissani ja projektissani oli ollut kiinnostavinta ja mitä he ajattelivat luovista toimintamalleistani. Kyselykaavakkeista sain tietoa, jonka perusteella voisin parantaa omaa toimintamalliani senioreiden kanssa työskennellessäni sekä tarkastelemaan omaa pedagogisuuttani ja vuorovaikutteisuuttani senioreiden ja yleisön välillä. Kyselykaavakkeisiin sisältyneen arvioinnin perusteella pystyisin myös refleктоimaan samalla omaa osuuttani konserttiohjelmasta, ja sen mahdollisesti onnistunutta tai epäonnistunutta läpivientiä.

Konsertin jälkeisistä esiintyvien senioreiden täyttämistä kyselylomakkeista teemoiksi nousivat onni ja oppiminen. Seniorit pitivät itse eniten kävelykeppi-koreografiasta, vaikka sen todettiin myös olleen vaikein ohjelmanumero. Huumorin tuominen konserttiohjelmaan koettiin mukavaksi asiaksi. Luovuudesta ja luovista ohjelmanumeroista kaikki esiintyneet seniorit huomauttivat niiden olleen ihania, kivoja ja monipuolisia. Kysymykseen konserttijännityksestä kaksi senioreista vastasi jännittäneensä; toinen vain vähän ja toinen ainoastaan alussa. Kolmas seniori ei jännittänyt esiintymistään ollenkaan. Konsertin jälkeistä oloaan seniorit kuvasit ihanaksi, onnelliseksi, tyytyväiseksi ja hyväksi. Kysymykseen uuden oppimisesta kaikki seniorit vastasivat myöntävästi. Uusia asioita opittiin senioreiden mielestä kehorytmiikkaa, lauluja ja kävelykeppi-koreografiaa harjoitellessa.



#### 8.4 Konserttivideointi

Olin myös videoinut konsertin, josta sain tietoa konsertin aikana tapahtuneista tilanteista. Videon myötä huomioin asioita, jotka muuten olisivat jääneet minulta kokonaan huomaamatta tai jääneen merkityksettömiksi. Loppukonserttimme videointi auttoi minua myös refleктоimaan ajatuksiani ja toimintatapaani ja havainnoimaan tapahtumia ulkopuolisen silmin.

Videon katsominen oli itselleni tärkeää, mutta tärkeää oli se myös senioreille. Konserttivideota katseltiin yhdessä 8.3.2012 palvelutalo Hanna-kodissa kahvin merkeissä. Videon tarkastelun jälkeen pystyimme yhdessä senioreiden kanssa tarkastelemaan konsertissa tapahtuneita asioita: Huomioimme, että alussa jännitys oli vallalla. Itse huomioin, että pieni viaton huumorinkäyttö konserttitilanteessa näytti rentouttavan tunnelmaa. Videolta huomioin myös senioreiden keskittyneisyyden omissa soolonumeroissaan ja ilon kun soolo- tai ryhmäesitys oli saatu päätökseen. Konsertin lopussa oli nähtävissä iloa ja tyytyväisyyttä jokaisen seniorin kasvoilta: tyytyväisyyttä omaan itseensä. Eikö tämä ole juuri tärkeä osa voimaantumisen prosessia?

#### 8.5 Temaattinen yhteenveto koko aineistosta

Keräsin kenttäpäiväkirjoista, konserttivideoinnista ja konsertin jälkeisistä kyselykaavakkeista esiin nousseet teemat, jotka kiteytyivät aineistossani oleellisiksi ja toistuivat aineistossani usein. Lajittelin ne ryhmittäin ja järjestin ne niin, että pystyin huomioimaan eniten mainintoja saaneita teemoja kenttäpäiväkirjoista ja kyselylomakkeista. Kenttäpäiväkirjojen teemat rakentuivat painokkaasti oman intuitioni varaan, mutta pyrin tarkkailemaan tilanteita kentällä objektiivisesti.

Kenttäpäiväkirjoista nousi esiin yksi teema, josta kehittyi merkittävä vaikka en alun perin pitänyt koko sitä kovin merkittävänä: metsäkonsertti. Kuitenkin se näytti olevan senioreiden virkistymisen ja monien asiaan liittyvien merkityksien kannalta erittäin tärkeä. Tämän teeman esille tuominen perustuu omiin näkemyksiini kenttätilanteessa ja käymiini keskusteluihin senioreiden kanssa metsässä jo ja vielä metsäkonsertin jälkeen.

Muisteluteema näytti päiväkirjamerkintöjen perusteella nousseen yllättävästi tärkeäksi teemaksi tutkimuksessani. Hämmästyin itsekini kuinka muistelusta kehittyi säännöllinen riitti jokaisen tuntini jälkeen.

Senioreiden uuden oppiminen, metakognitio ja motivaatio tulivat esiin useita kertoja projektini aikana omissa kenttäpäiväkirjoissani. Hämmästyin kuinka selkeästi muutama seniori toi oman oppimaan oppimisen prosessin tärkeyden esiin sekä kentällä että konsertin jälkeisissä kyselyissä. Seniorit halusivat oppia.

Päiväkirjoissani olin huomionut, että jokaisen tuntini jälkeen useampi seniori kertoi virkistyneensä ja olleensa iloinen, että oli osallistunut tunnilleni. Muutama muistutti säännöllisesti, että vaikeivat he osaa laulaa, niin tunnilla mukanaolo virkisti heitä silti.

Positiivisuus ja siihen liittyvät ilo ja onnellisuus toistuivat usein aineistossani. Etenkin ne nousivat esiin konsertin jälkeisistä kyselylomakkeista, omista havainnoistani kentältä sekä tuntieni jälkeisistä keskusteluista senioreiden kanssa.

Esiintymisjännitys nousi esiin senioreilta itseltään kentältä sekä kyselylomakkeista. Päiväkirjamerkinnöistä seniorin itku ja sen aiheuttama ahdistus loi minulle aiheen pohtia senioreiden tunteista juuri itkua tarkemmin. Senioreiden tunteiden vaihtumista pohdin videon avulla sekä omiin havaintoihini perustuen.

Luovuus-teema oli mukana omissa päiväkirjamerkinnöissani ja konsertissa. Luovuutta kommentoivat kaikki konsertin jälkeen kyselykaavakkeet palauttaneet henkilöt: seniorit itse, yleisö sekä henkilökunta. Kyselylomakkeissa korostuivat sekä senioreiden luovuus että pedagogin oma luovuus sekä luovat ohjelmanumerot.

Tietoisien läsnäolon merkitystä pohdin itse jokaista tuntia ennen ja kenttäpäiväkirjoissani oli paljon huomioita tietoisien läsnäolon merkityksellisyydestä työskentelystä seniori-ikäisten kanssa.

Näkökulman vaihtamisen taito kiteytyi aineistossani omaan opettajuuteeni ja innostajan rooliini. Se toistuu päiväkirjoissani koko projektin ajan.

Ajan ymmärtäminen seniorin näkökulmasta antoi minulle mahdollisuuksia saada kuulla senioreiden elämäntarinoita, joita myös päiväkirjoissani pohdiskelin. Aineistossani huomioin, että tärkeimmät keskustelut senioreiden kanssa kävin vasta pitämieni tuntien jälkeen.

Aineistossa toistui usein myös senioreiden kohtaaminen ja kohtaamisen merkitys koko projektille, senioreille itselleen sekä senioriryhmän ohjaajalle.

## 9 Teemojen tarkastelua seniorin näkökulmasta

Tässä luvussa nostan esiin aineistosta nousseita teemoja, joilla oli merkitystä senioriryhmälleni. Kauneuden kaipuun täyttymystä oli hoitamassa metsäkonserttimme. Muistelu-teema nousi tärkeäksi senioreille jokaisen pitämäni tunnin jälkeen. Käsittelen myös positiivisuutta seniorin voimavarana sekä esiintymisjännitystä.

### 9.1 Metsäkonsertti



Kuvio 1. Akustiikka toimii erinomaisesti metsässä.

Metsäkonsertti oli senioreille merkityksellinen. Se herätti senioreissa innostusta, vaikka mukaan pääsi lähtemään vain neljä senioria, kolme naista ja yksi mies. Vaikka senioreilla on palvelutalossa toimintaa, pidän tärkeänä, että he pääsisivät silloin tällöin myös luontoon. Metsässä senioreiden aistit herkistyvät ja heidän kauneuden kaipuunsa

voi saada täyttymyksen metsäkonsertissa musiikkia kuunnellen ja yhdessä sen tuottamiseen osallistuen.

Rullatuolissa istuvat seniorit pääsivät mukavasti metsän reunaan, joten kaikki saivat aistia syksyisen metsän. Kuuntelimme lintujen laulua, joista itse en tunnistanut ainuttakaan. (Oma pk)

Uskon, että metsien merkitys seniori-ikäisille on huomattavasti suurempi kuin nykyajan nuoremmalle ikäpolvelle. Aikoinaan metsä oli paikka, josta saatiin riistaa, marjoja ja lämpöä taloihin. Monien senioreiden koulu oli lapsuudessa pitkän metsätaipaleen päässä ja sinne käveltiin tai mentiin hevoskyydillä. Seniori-ikäisille miehille metsät ehkä tuovat raskaat muistot Suomen sodista, mutta myös tukkimetsät ja uitot jokivarsia pitkin. Useiden tämän päivän senioreiden työpaikka on aikoinaan ollut metsäteollisuuden parissa selluloosatehtailla. Suomalainen metsä on ollut aikojen kuluessa inspiraation lähteenä monille eri taiteenalojen osaajille ja kasvattanut hyvinvointia maassamme metsäteollisuuden voimakkaan kasvun ja kehityksen myötä. Tämän päivän seniori-ikäiset ovat olleet kokemassa kaikkea edellä mainittua.

Kansainvälisen Metsäntutkimuslaitoksen liiton (IUFRO) uuden erityisohjelman Forest and Human Health (Metsä ja terveys) koordinaattori Metsäntutkimuslaitoksen ylijohdaja Hannu Raitio mainitsee, että yhteiskunnan keskeisimmäksi haasteeksi kaikkien ympäristökysymysten rinnalle onkin noussut sodan jälkeisten suurten ikäluokkien ja sen myötä koko väestön ikääntyminen ja terveys. Samanaikaisesti metsien, puiden ja luontoympäristön vaikutus ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin<sup>10</sup> on noussut yhä tärkeämmäksi aiheeksi kaikkialla Euroopassa. (Raitio 2005, 1-2.)

Vaikka luonnossa ei liikkuisikaan, niin silti luonnon keskellä oleminen on merkityksellistä. Tärkeää ihmisen terveydelle on se, miten usein voi nähdä pilviä, taivasta, puroja, puita ja muuta vehreää, toisin sanoen kokea luonnon arjessa (Jacquemot 2010, 124-126). Luonto vie huomion pois suorittamisesta ja luonnon

---

<sup>10</sup> Erityisesti metsän terveysvaikutukset ihmisen psyykkiselle, fyysiselle ja jopa sosiaaliselle hyvinvoinnille ovat Suomessakin tällä hetkellä kasvavan tutkimuksen ja kiinnostuksen kohteina. Ruotsissa on puutarhojen hyvinvointivaikutuksia ihmisiin tutkittu jo 1990-luvulta lähtien Patrik Grahnin toimesta, joka on suunnitellut erilaisia terapeuttisia puutarhoja kehittääkseen ja tutkiakseen ihmisen psyykeen hyvinvointia. Grahnin tutkimuksissa todetaan, että ympäristön vaihdoksella, ympäristöstä saatavalla inspiraatiolla ja omien mielenkiinnonkohteiden vaalimisella on tervehdyttävä ja rakentava vaikutus. (Jacquemot 2010, 124-126)

yksityiskohtien havainnointi antaa mielihyvää. Tutkimukset osoittavat vierailun luontoalueella parantavan huomiokykyä ja kohentavan mielialaa. Oleskelu luonnonympäristössä on yhdistetty myös sydämen sykkeen ja ihon sähkövälityskyvyn vaihteluun sekä alentuneeseen verenpaineeseen, lihasjännitykseen ja elimistön stressihormonien pitoisuuksiin. (Tyrväinen 2011, 1-2.) Tyrväinen mainitsee kuitenkin, että tutkimistiedon näennäisestä laajuudesta huolimatta länsimaissa ei ole vielä kovin syvällistä käsitystä luonnonkäytön terveysvaikutuksista ja huomauttaa, että lääketieteellisten tutkimusten painopiste on sairauksien hoidossa, ei niiden ennaltaehkäisyssä (Emts.)

Metsäkonserttini päällimmäisenä tarkoituksena oli antaa senioreille mahdollisuus musiikilliseen yhdessäoloon luonnon keskellä syysmetsästä nauttien. Eräs seniori halusi seisoa koko konsertin lähellä minua puiden katveessa välillä musiikin mukana liikehdellen. (Oma pk)

Irtaantuminen omasta palvelukotiympäristöstä virkistäisi ja voisi rohkaista senioreita etsimään väyliä uusille kokemuksille. Lisäksi metsäkonsertin jälkeinen taide- ja ikoninäyttely mahdollistaisi uusien elämysten syntymisen ja mahdollisen voimaantumisen tunteen.

Näyttelyssä kiersimme muutaman huoneen sekä ihastelimme kulttuurikeskuksessa olevan kappelin lattiaa, joka oli taidemaalausremontin kourissa. Ikoneita ihmeteltiin joukolla. (Oma pk)

Metsässä toteutettu yhteisöllinen konsertti jatkettuna taide- ja ikoninäyttelyllä voi mielestäni voimaannuttaa ja virkistää senioria ja luoda seniorille tunteen, että elämästä voi nauttia uusia kokemuksia keräten. On huomioitava, että meillä kaikilla ihmisillä, ikään katsomatta on halu ja oikeus kauneuden kaipuun täyttymyksen kokemiseen. Mikä voisikaan hoitaa psyykettämme ja kauneudenkaipuun heijastumaa seniorin sielussa paremmin kuin metsän siimeksessä yhdessä toteutettu konsertti!

Taksissa palvelutaloon takaisin mentäessä ihmettelimme senioreiden kanssa kuinka kaunis ja lämmin ilma oli ja ihastelimme metsäistä maisemaa. (Oma pk)

Filosofisesti ajatellen metsä antaa seniorille aistikokemuksen ja aistikokemuksesta saa alkunsa merkitys. Schmid (2008, 37) mainitsee, että ihmisen aistit luovat yhteyden minuuden ja maailman välille, ja yhteyden välittäjinä toimivat viisi perusaistiamme: näkö-, kuulo-, haju-, maku-, ja tuntoaisti. Schmid huomauttaa mieluisan musiikin,

kauniin maiseman, miellyttävän tuoksun, maukkaan ruuan, läheisen ihmisen kosketuksen ja tanssimisen vaikuttavan aistien yltäkyläisyyteen. Merkityksellistä voi olla pelkkä laulaminen, joka saa koko ruumiin ja sielun värähtelemään, mahdollisesti yhdessä muiden kanssa. (Schmid, 38.)

Olin innostunut tekemään soittaessani samalla pienen koreografian musiikkiin. Lopetettuani senioriryhmästä kuului hersyvää naurua. (Oma pk)



Kuvio 2. Tietoiseen läsnäoloon jokaisessa hetkessä kuuluu antautuminen kaikille aisteillemme, oleminen kosketuksessa sisäiseen ja ulkoiseen maisemaamme yhtenä saumattomana kokonaisuutena. Näin olemme joka hetki yhteydessä elämään sen kaikessa rikkaudessa, missä ikinä olemmekaan sisäisesti tai fyysisesti. (Kabat-Zinn 2010a, 39.)

Mielestäni metsäkonserttimme oli täynnä merkityksiä. Merkityksiä, jotka eivät jättäneet jälkiä vain seniorin muistoihin ja fyysisesti ruumiiseen vaan ne jatkoivat matkaansa senioreiden sielun syövereihin ja odottivat mihin uuteen tai ehkäpä vanhaan merkitysketjuun ne kytkeytyisivät luoden inhimillisiä tarkoituksia ja tunteita.

## 9.2 Muistelu

Aineistoa purkaessani huomioin, että senioreille muistelu ja keskustelu kanssani oli tärkeää ja se tapahtui useimmiten pitämieni tuntien jälkeen. Muistelun on todettu olevan luovaa toimintaa. Muistelu on heijastumia eletystä elämästä ja muistojen purkua

nykyhetkessä. Useissa tutkimuksissa muistelutyön on todettu kohentavan senioreiden elämänlaatua. Kertomalla tarinansa seniori ilmentää itseään aidoimmalla mahdollisella tavalla. Elämäntarinan kertominen on kuulijalle informatiivista ja kertojalle itselleen terapeutista. (Saarenheimo 1997, 15.) Vanhojen tapahtumien pohtiminen yhdessä toisten kanssa on tärkeää, sillä keskusteleminen panee ajattelun liikkeelle, joka mahdollistaa seniorin henkisen vireyden säilymisen (Levonen 2001, 160-163).

Mielestäni on tärkeää, että muistelu lähtee liikkeelle senioreiden omasta halusta ja toiveista, ei ohjaajan omista ideoista. Itse en ollut ajatellut ottaa muistelua osaksi projektiani ollenkaan, mutta käytännössä muistelu lähti spontaanisti liikkeelle senioreiden itsensä taholta jo ensi tapaamisellamme, mutta vasta pitämäni tunnin jälkeen. Periodini aikana muodostui tavaksi, että tunnin jälkeen useat seniorit jäivät muistelemaan elämässään tapahtuneita asioita kanssani. On tärkeää, että tähän on varattu ohjaajan taholta riittävästi aikaa, jolloin muistelu voi lähteä luonnollisesti itsestään liikkeelle. Muisteleminen vaatii ohjaajalta tietoista läsnäoloa muistelutilanteessa sekä seniorin tunteiden ja mahdollisten tunteenpurkausten huomioimista. (Oma pk)

Projektini aikana totesin senioreiden tarpeen tulla keskustelemaan kanssani pitämieni tuntien jälkeen. Mieleeni on jäänyt erään seniorin lausahdus:

Oi, minulla olisi paljon muistoja kerrottavaksi. Ihan itseänikin ihmetyttää kuinka paljon niitä onkaan! (Oma pk)

Muistelutyö jäi mietityttämään itseäni ja aineiston analyysin jälkeen tulin tulokseen, että minun olisi myös otettava muistelutyö tulevaisuudessa mukaan työskennellessäni senioriryhmässä. Etenkin senioriryhmässä, jossa keski-ikä on korkea, yli 90 vuotta, saattaa fyysinen osio projektistani olla jo liian raskasta, koska näin iäkkäillä senioreilla on useimmiten fyysinen kunto jo heikohko. Olisi kuitenkin hyvä, ettei seniori jäisi pois ryhmästä näiden heikentyneiden fyysisten voimavarojen vuoksi.

Siksi haluaisin kehittää seuraavaan projektiini myös uudenlaisia toimintatapoja ja ehkäpä luova muistelutyö osana musiikkipainotteista taideprojektia voisi osaltaan ennaltaehkäistä seniori-ikäisten syrjäytymistä. Haluaisin yrittää muuttaa muistelun luovaksi toiminnaksi, joka tuottamani musiikillisen dialogin kutsumana houkuttelee seniorin laulaen muistelemaan. Myös seniorin resitatiivinen muistelu voisi olla mielenkiintoista viuluni säestyksellä ja ehkäpä helpompaa kuin laulaminen. Resitaavista laulutapa käyttämällä voivat nekin seniorit, jotka kokevat etteivät ole musikaalisia eivätkä osaa laulaa, ottaa osaa resitatiiviseen muisteluun.

Professori Sirkka-Liisa Kivelän (Veijalainen 2012, MTV3) mukaan vajaa viidennes seniori-ikäisistä potee masennusta, jonka taustalla on yksinäisyys. Lievään masennukseen ei Kivelän mukaan lääkehoidolla ole näyttöä vaan seniorin olisi saatava osallistua ryhmätoimintaan, jolla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia. Kivelän mukaan kansainvälisissä tutkimuksissa muistelulla ja muisteluryhmillä on todettu olevan lääkkeitä tehokkaampi vaikutus seniorin henkiseen hyvinvointiin. Kivelän toteaa muistelun kautta aikaisemmasta elämästämme kerrottujen tapahtumien tukevan itsetuntoamme ja ehkäisevät seniori-ikäisten masennusta. (Veijalainen 2012, MTV3.)

Tuntini kesti 90 minuuttia ja vielä sen jälkeen eräs seniori halusi tulla keskustelemaan kanssani. Hän muisteli omia sota-ajan muistojaan ja halusi kertoa minulle, millaisia kokemuksia hänen perheellään oli ollut, kun hänet sisarineen oli lähetetty sotalapsina Ruotsiin turvaan. Tarina päättyi surullisesti ja hänellä olisi ollut vielä paljon kerrottavaa, mutta minulla ei ollut enää aikaa! (Oma pk)

Ohjaajalla olisi oltava aikaa osallistua ja aktivoita tunnin loputtua senioreiden itse spontaanisti aloittama aktiivinen keskustelu, josta projektini aikana alkoi muodostua vakituinen "riitti". Mielestäni on tärkeää tuottaa pitkäkestoisia taideprojekteja senioreille, koska pitkällä aikavälillä on mahdollista parantaa senioreiden kokemusten laatua aktiivisen keskustelun lisäksi myös muistelulla, jotka antavat mahdollisia onnentunteita, ja voivat näin muokata seniorin elämän hetkiä onnellisimmiksi. Holmer (2011, 35) mainitsee, että onni on hetkittäisten tyydyttävien tuokioiden mosaiikki. Projektini tarkoituksena oli saada jokaisella pitämälläni tunnilla edes yksi pala tuosta onnen mosaiikkimatosta takertumaan jokaisen seniorin omaan mielen – ja siulunmaisemaan.

### 9.3 Positiivisuus seniorin voimavarana

Positiivisen psykologian käsitteen esitti vuonna 1998 Martin Seligman, jota pidetään tämän tutkimusalan johtavana edustajana. Positiivinen psykologia keskittyy tutkimaan, mikä luo hyvinvointia ja mielekkään elämän. Tämän ideologian pyrkimyksenä on löytää ihmisistä vahvuuksia ja kohentaa elämänlaatua ja edistää oppimista omassa henkilökohtaisessa kehityksessä. Se on tieteen alue joka auttaa vastaamaan mitkä asiat tekevät elämästä elämisen arvoista. (Jacquemot 2010, 9-10.)



Minua alkoi kiinnostaa oman projektini aineistossa usein toistuneet ihmisten henkilökohtaiset ominaisuudet kuten rohkeus, anteeksianto ja toivo sekä positiivisten tunteiden alueelta optimismi, hyvinvointi, onni ja ilo, joita tutkitaan myös positiivisen psykologian alalla.

Anteeksiantokin voi olla seniori-iässä rohkea ja toivoa-antava teko, joka jäi mietityttämään itseäni aineistoa analysoidessa. Metsäkonsertissa tullessamme senioreiden keskustelu käsitteli anteeksiantoa. Anteeksiantaminen näytti olevan senioreille helppoa, yksinkertaista ja vilpittömpää, toisin kuin meillä nuoremmilla joskus.

Seniori a: Anteeksi nyt kun istuin tänne.

Seniori b: Mitä sanoit?

Seniori a: Niin että anteeksi kun en kysynyt sinulta ja istuin paikalleni.

Seniori b: Mitä?

Seniori a: Anteeksi, anteeksi, kun istuin tänne!

Seniori b: Mitään en kuullut, mutta anteeksi saat kaiken, ihan kaiken, nyt ja aikaisemmin. (Oma pk)

Tutkimusten mukaan anteeksiantaminen vähentää vihaisuutta, loukkaantumisen tunnetta, masennusta ja stressiä sekä johtaa lisääntyneisiin toivon, rauhan, myötätunnon ja itsevarmuuden tunteisiin. Kyky antaa anteeksi kasvaa iän myötä. (Mattila & Aarninsalo 2009, 87.)

Omassa senioriryhmässäni käytiin projektini aikana läpi tunteiden kirjoja ilosta ja naurusta itkuun. Yksi positiivisen psykologian kiinnostuksen kohteista on tutkia ihmisiä ryhmissä. Haluaisin korostaa, että seniorityössä on pidettävä myös eettiset ja moraaliset arvot kohdallaan, jotka ovatkin mukana positiivisen psykologian tutkimusperiaatteissa (Jacquemot 2010, 13-14).

Meidän on ilmennettävä elämässämme – tässä ja nyt – syvimpiä arvojamme ja ajatuksiamme siitä, mikä on kaikkein tärkeintä, ja jaettava se toisten kanssa. Mitä muuta tekemisen arvoista meillä muka on tämän ainoan villin ja kallisarvoisen elämämme kanssa? (Kabat-Zinn 2010b, 29.)

Positiivisen psykologian piirissä yksi parhaista tavoista auttaa kärsiviä ihmisiä on kiinnittää huomiota heidän positiivisiin asioihin. Siksi omalta osaltani pyrin kannustamaan senioreita oman luovuuden etsinnässä, koska mielestäni luovuutta on kaikissa ihmisissä ikään katsomatta.

Positiivisuus auttaa myös ohjaajaa. Vaikka projektin aikana suunnitelmat ohjelmiston suhteen muuttuvat, ja ohjaaja itsekin saattaa käydä omine tunteineen ja ajatuksineen aallonpohjalla, optimistinen ohjaaja käy pohjamudissa vain ottamassa lisää vauhtia, ei jäädäkseen sinne.

Huomasin runoa harjoitellessamme osalla senioreista haluttomuutta osallistua koko runon lukemiseen ja sen he myös äänekkäästi toivat esiin. Haluttomuus on tarttuvaa kuten innostuminenkin. Minulla olisi siis töitä saada tästä runosta esitys aikaan. (Oma pk)

#### 9.4 Ilo, mielihyvä ja onnellisuus

Projektini lopussa ollut konsertti tuotti aineiston analyysin jälkeen kolmelle konsertissa esiintyneelle seniorille mielihyvän, ilon ja onnellisuuden tunteita. Mielestäni ne tukevat kaikki seniorin omaa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Mielihyvä on elämänlaadun tärkeä osatekijä, mutta se ei itsessään tuo onnellisuutta (Csikszentmihalyi 2010, 77). Mielihyvässä on kysymys ruumiin omista huumeista, endorfiineista ja näistä endogeenisistä morfiineista neurobiologit pystyvät mittaamaan ihmisen mielihyvän kulloisenkin tason. Erilaisia onnellisuushormoneja, kuten serotoniinia ja dopamiinia, erittyy aivojen palkitsemiskeskuksiin, ja ne edistävät aivosolujen ennestäänkin vilkasta viestintää. (Schmid 2009, 23-24.)

Csikszentmihalyi (2010, 78) selventää ilon ja mielihyvän eroavaisuutta sillä, että kokemukset, jotka tuottavat mielihyvää, voivat myös tuottaa iloa, mutta nämä kaksi tunnetta ovat aivan erilaisia. Ilolle on ominaista eteenpäin menevä liike: uutuuden ja saavuttamisen tunne. Iloa tuottavan tapahtuneen jälkeen tiedämme muuttuneemme, kasvaneemme. Mielihyvä taas on niin hetkellistä, että itse ei kasva mielihyvää tuottavien kokemusten seurauksena. (Csikszentmihalyi 2010, 78-82.)

Ilo ilmiönä sisältää kahdeksan tärkeää osatekijää ja iloa voi kokea silloin kun edessämme on tehtävä, joka meidän on mahdollista suorittaa loppuun. Keskitymme siihen mitä teemme ja tehtävällä on selvät tavoitteet sekä päämäärä ja siitä saa suoraa palautetta. Ihminen toimii syvästi keskittyneenä, mutta ponnistuksitta, jolloin arkielämän huolet poistuvat. Iloa tuottavan kokemuksen aikana ihminen kokee, että hänen toimintansa on hänen omassa hallinnassaan. Myös ihmisen huoli itsestä katoaa ja myös käsitys ajan kestosta voi muuttua. (Csikszentmihalyi 2010, 82.) Ihminen

saattaa kokea jotakin odottamatonta, kenties jotakin mitä ei ole aikaisemmin osannut kuvitella. Kyseessä on flow – elämän virta, Mihaly Csikszentmihalyin kehittämä motivaatio – eli virtausteoria.

Päällimmäisenä tarkoitukseni projektissani ei ollut senioriryhmäni flown kokeminen. Kuitenkin löysin monia piirteitä Csikszentmihalyin määrittelemiin ilon tuntemuksiin omista toimintamenetelmissäni senioriryhmän kanssa. Konsertin suunnittelussa otin huomioon senioreiden toiveet. Toivoin myös senioreiden omaa luovuutta korostaen heiltä myös mahdollisia omia soolonumeroita. Senioreilla olikin omia toiveita konsertin suhteen ja joillakin jopa lapsuudesta asti kumpuavia haaveita omasta esiintymisestä.

Olen aina toivonut, että voisin tanssia tämän. (Oma pk)

Senioriryhmämme teki konsertissa luovuuden saralla asioita, jotka olivat heille täysin uusia ja ennenkokemattomia. Videolta tarkasteltuani huomioin senioreiden kasvojen ilmeistä iloon ja mielihyvän tuntemuksen merkkejä jokaisen senioreiden omien ja ryhmäesitysten esityksen jälkeen. Onnenhetkiä synnyttävät haasteet, joihin pystymme vastaamaan, sekä uudet oivallukset, uudet kokemukset ja uudenlaiset tehtävät, mikäli niissä on uutuuden viehätystä (Schmid 2008, 22-23).

Pidän tärkeänä myös uusien asioiden oppimista ja tavoitteiden saavuttamista, jolloin työskentelystä muodostuu päämäärätietoista. Pedagogina toki ymmärsin voivani tuottaa senioreille iloa vain silloin kun tavoitteet olivat saavutettavissa. Csikszentmihalyi (2010, 84) tähdentää, että jos ihmisellä ei ole toimintaan tarvittavia taitoja, toiminta ei ole hänelle haasteellista: se on yksinkertaisesti merkityksetöntä. Itselleni aiheutti haastetta löytää toimintamalleja, joissa oli jokaista senioria haastavaa toimintaa, koska ryhmäni ei ollut psyykkisesti, fyysisesti eikä sosiaalisesti homogeeninen. Tähän minua auttoivat yhteiset keskustelutuokiot jokaisen pitämäni tunnin jälkeen ja jopa tuntien aikana. Seniorit antoivat kyllä välittömästi minulle palautetta, jos numero oli liian vaikea tai helppo.

Senioreille on yritettävä luoda mahdollisuuksia kokea omasta esiintymisestä ja onnistumisesta kohoavia ilon - ja mielihyvän tunteita. Onnistuminen ja menestyminen tuntuvat tutkimusten mukaan hyvältä silloin, kun niiden eteen on joutunut ponnistelemaan. Mielihyvän edellytykset paranevat jatkuvalla harjoittelulla. (Schmid

2008, 23-24.) Harjoittelimme ohjelmistoa viikoittain syyskuun alusta marraskuun loppuun.

Csikszentmihalyi (2010, 87) toteaa, että ilo ilmestyy pitkästyksen ja ahdistuksen rajalla, kun haasteet ovat tasapainossa yksilön toimintakyvyn kanssa. En halunnut kuitenkaan senioriryhmäni ahdistuvan, mutta se tapahtui kuitenkin kävelykeppi-koreografia harjoitellessamme säännöllisesti lähes joka kerta, vaikka annoin senioreille positiivista palautetta ja tähdensin, että harjoittelemalla saamme numeron kuntoon. Tiettyjen toimintojen valmiiksi saattamiseen tarvitaan hyvin pitkä aika, mutta silti tavoitteet ja palaute ovat niissä äärettömän tärkeä osatekijä (Csikszentmihalyi 2010, 90).

Kävelykeppi-koreografiani jakoi senioreiden mielipiteet käyttämästäni toimintamalleista, ja osa senioreista jätti ryhmän. Hanna-kodin henkilökunta antoi ymmärtää, että mielenkiinnon puutetta projektiani kohtaan se ei ollut vaan korkea ikä ja jaksamattomuus saattoivat olla ryhmästä poistuneiden syytä. Tosiasiassa uudenlainen tyylini oli varmasti monille senioreille liikaa. Tätä näkökulmaa miettiessä päättelin, että kävelykeppi-koreografia vaati senioreilta hiukkasen huumorimieltä sekä kohtalaisen hyvät kognitiiviset kyvyt. Kuulin, että osa senioreista ei pitänyt kävelykeppiosuutta ikäisilleen sopivana. Osa senioreista taas piti sitä hauskana välipalana, jossa arkinen tylsäkö kävelykeppi sai erilaisen toimintamuodon.

Saimme kuitenkin kävelykeppinumeron valmiiksi ja olen useaan otteeseen videolta ihmetellyt sen onnistumista. Ilon merkit saattoi havaita senioreiden kasvoilta onnistuneen esityksen jälkeen helposti. He suorastaan loistivat, koska tavoite oli saavutettu keskittyen ja itsensä likoon pannen säännöllisesti harjoitellen ja reflektoiden, välillä ehkä jopa ahdistusta tuntien.

Luomisprosessi on kiinnostava ja kiihottava. Siihen liittyy iloa, löytämisen riemua ja etsimisen tuskaa. (Lehtonen 2011.)

Suoritus oli mielestäni niin vaivaton ja suunnitelmien mukainen, että mietin jälkepäin, että juuri tuossa esityksessä saattoi seniori kokea flown virran – optimaalisen kokemuksen. Vaikka flow-kokemus vaikuttaa ponnistuksettomalta, se vaatii kuitenkin erittäin kurinalaista ajatustoimintaa. Tietoisuus toimii tasaisesti, toiminta

seuraa toimintaa saumattomasti. Toiminta kuljettaa meitä eteenpäin kuin taian voimasta. (Csikzentmihalyi 2010, 89.)

Ilo on kuin virta; se virtaa lakkaamatta.  
Meidän ei tulisi pysähtyä miettimään,  
vertailemaan, analysoimaan, omistamaan,  
vaan meidän tulee virrata edelleen ja lävitse, lakkaamatta. (Henry Miller)

Konsertissa esiintyneet seniorit kuvailivat konsertin jälkeistä tilaansa myös onnelliseksi. Minkälaisia onnellisuuden ja mielihyvän tunteita annoin senioreille projektini aikana? Jo sekin, että menen palvelutaloon, on poikkeama arjesta ja tuottaa senioreille mielihyvää ja toivoakseni onnentunteita – merkityksellisiä onnentunteita.

Pedagogina ja innostajana projektissani toimiessa tehtävänäni oli synnyttää positiivinen ilmapiiri, jolloin jokainen seniori voi tuntea itsensä huomioiduksi, olonsa turvalliseksi ja ohjaajan antamat tekemiset ja harjoitukset mielekkäiksi ja mahdollisiksi oppia. Seniorit voivat kokea oppimisen ilon ja onnellisuuden tunteita. Ehkäpä senioreiden oma oppimisen halu ja oppimien tuloksena kokema ilo voi tuoda onnellisuuden tunteita ja tunnekokemuksia muistoja oppimisesta jopa lapsuudesta asti.

Senioreiden omat lempirunot, laulut ja tarinat loivat muistojen kautta onnentunteita. Varmistin, että jokaisella seniorilla oli mahdollisuus onnistua ja erityisesti niillä, jotka jostakin syystä eivät pystyneet kokonaisvaltaisesti olemaan tunnillani mukana fyysisen tai vaikkapa vain psyykkisen väsymystilan vuoksi. Ihminen voi myös kokea mielihyvää ilman ponnistuksia, aivoihin kohdistetun ärsytyksen seurauksena (Csikszentmihalyi 2010, 79).

Projektini haastavin osio oli projektin lopussa oleva konsertti, jossa seniorit itse esiintyivät yhdessä kanssani. Holmer (2011, 31) toteaa onnentunteen vaikuttavan myös siten, että toimintahalemme lisääntyy ja saa meidät ponnistelemaan päämääräämme kohden. Konsertissa oli jokaista senioria koskettavaa musiikkia tai taidetta, joka mahdollisti monille senioreille ja yleisölle onnenhetkiä ja positiivisia ajatuksia. Positiiviset ajatukset taas luovat kehoon hyvänolon tunteen (Holmer 2011, 31).

Mielestäni seniorityössä on tärkeää huomioida projektin säännöllinen jatkumo, jotta seniorit voivat kokea onnentunteita toistuvasti omassa arkipäivässään. Seniorin kyetessä vielä olemaan opetustilanteissa tietoisesti läsnä, voivat onnentunteet kannatella seniorin psyykkistä virettä hetkittäin, mutta säännöllisesti toistuen. Hetkellinen onni edellyttää, että ihmiset ovat juuri oikeaan aikaan vastaanottavia hetkelle, jonka he toivovat jatkuvan ikuisesti. (Schmid 2008, 39).

Onnella ei ole huomista päivää,  
sillä ei ole eilistäkään,  
se ei ajattele tulevia,  
sillä on vain nykyisyys,  
eikä sekään ole kokonainen päivä,  
vaan silmänräpäys. (Ivan Turgenjev)

Koska elämä ei voi koko ajan olla onnea ja mielihyvää, etenkin senioreilla, joiden elämään saattaa kuulua mahdollisista sairauksista johtuva jokapäiväinen kipu, on seniorin yritettävä hyväksyä elämäänsä heilahdukset pahan- ja hyvänolon tuntemuksista. Senioriryhmää vetävän ohjaajan on tärkeää huomioida tämä. Ohjaajan on myös muistettava, että muistitoiminnoiltaan terveinkin seniorin tunteet voivat vaihdella jyrkästi. Seniori pystyy yleensä kuitenkin olemaan iloinen ja kiitollinen elämästä ja hyväksyy elämään kuuluvaksi myös kielteiset asiat kuten surun, läheisen menettämisen, huononevan terveyden ja mielialamuutokset, muistikatkot ja fyysisen kivun.

Yltäkylläinen onni on jatkuvaa ja myös pidättyväistä. Se kurottaa aikain yli ja on kestävää epookkimaista onnea, jonka tekee mahdolliseksi elämän kokonaisvaltaisuuden hyväksyminen. Koska yltäkylläiseen onneen erottomasti kuuluva laajamittainen tietoisuus ei ole joka hetki läsnä, yltäkylläinen onni koetaan joskus vasta muistoissa: välimatkan päästä, jolloin elämä näyttäytyy kokonaisvaltaisempaan kaikkine valoine ja varjoineen, jotka muodostavat syntymän ja kuoleman välisen yltäkylläisen elämän rikkauden. (Schmid, 39-41.)

Pidin erittäin tärkeänä projektini lopussa olleen seniorikonsertin jälkeen tapahtunutta tapaamista senioreiden kanssa. Konserttia yhdessä reflektoidessa ja omaa esitystä katsellessamme saattoivat seniorit kokea uudelleen onnenhetkiä samalla itsetuntoaan kohottaen ja elämäniloa lisää saaden, ohjaajaa itseään unohtamatta.

Onni tulee ihmisen luo vähitellen sen mukaisesti, miten hän suhtautuu elämään ja ympärillä oleviin ihmisiin. Onni karttuu jyvä jyvältä, osanen täydentää toistaan. (Tsingis Aitmatov)

## 9.5 Esiintymisjännitys

Esiintymisjännitys saattaa vaivata myös seniori-ikäisiä, etenkin kun toimintamallini oli monille uusi ja outo. Loppukonsertissa oli tarkoitus esiintyä viiden seniorin voimin, mutta yksi senioreista sairastui juuri ennen konserttia ja toinen seniori oli ollut jo pidempään sairaana.

Seniorit tuntuivat ottavan esiintymisen suhteellisen rauhallisesti, vaikka kaksi senioria sanoivat jännittävänsä esiintymistä hiukan. Yksi senioreista ei jännittänyt esiintymistä ollenkaan. (Oma pk)

Esiintymisjännitys on saattanut olla useidenkin senioreiden vaivana ja haluaisinkin pohtia sitä enemmän tulevien projektieni aikana. Kuinka yleistä se on ja voiko se mahdollisesti estää osallistumisen projektiin?

## 10 Teemojen tarkastelua pedagogin näkökulmasta

Tässä luvussa käsittelen aineiston analyysin jälkeisten teemojen tarkastelua. Poimin teemoista usein toistuneet ja itseäni pedagogina koskettavat teemat, jotka toistuivat ja kiteytyivät oleellisiksi aineistossani. Näitä olivat seniorin kohtaaminen, luovuus, motivaatio ja oppiminen, seniorin tunteista itku, näkökulman vaihtamisen taito sekä tietoinen läsnäolo ja hiljaisuus. (ks. luku 8.5)

### 10.1 Seniorin kohtaaminen

Kohtaamisen merkitykseen kannattaa kiinnittää erityistä huomiota senioreiden kanssa työskennellessä. Ensikohtaamisessa pitäisi yrittää luoda pohjaa luottamuksen syntymiselle, vuorovaikutukselle ja dialogisuudelle. Kohtaaminen ei ole elämän helpoimpia asioita ja se on monille meistä hyvinkin vaikeaa. Projekti suunnitellessani ymmärsin, että ensimmäisestä kohtaamisesta riippuu projektini suunta: lähteekö projektini soljuen ja luottamusta herättäen liikkeelle vai tuottaako se epäonnistuneen ensikohtaamisen seurauksena epämiellyttävän tunnelman senioriryhmässäni heti ensimmäisillä, puhumattakaan omista tunteistani ja tuntemuksistani. Korjausliikkeet

epäonnisen kohtaamisen jälkeen vaativat aikaa, ovat vaikeita ohjaajalle ja voivat mielestäni muotoutua teennäisiksi. Seniorit saattavat tulla jopa varuksellisiksi ohjaajaa kohtaan.

Kohtaaminen luo yhteyden ja herättää luottamuksen- tai epäonnistuessaan jättää etäisyyden ja tuottaa epäluulon. Kohtaamisella voimme rakentaa tai voimme rikkoa. Kohtaamisen onnistuminen on usein koko toiminnan onnistumisen tae ja edellytys. (Mattila 2011, 15.)

Ensimmäinen kohtaaminen ohjaajalle on mielestäni myös haastavin. Siihen on myös vaikea valmistautua, koska tilanteet elävät ja vaihtuvat, samoin kuin senioriryhmän tunnetilat ja senioreiden lukumäärä tunnilla: joku seniori saattaa tulla musiikkihetkeen myöhässä, toinen taas joutuu lähtemään aikaisemmin. Ohjaajan tulisi olla niin valveutunut, että hän on kuin kapellimestari, joka on aina askeleen edellä orkesteriaan. On osattava tunnustella ilmapiiriä ja toimia oikein ja nopeasti kun on suunnanmuutoksen aika kohtaamisessa, vuorovaikutussuhteissa ja toiminnassa. Ohjaajan nopea variointi- ja improvisaatiomainen hallintakyky eteentulevissa yllättävissäkin tilanteissa auttaa kaikessa inhimillisessä kanssakäymisessä senioreiden kanssa.

Puolituntia ennen ensimmäistä tapaamistamme oli aulassa jo senioreita yhdessä juttelemassa ja odottamassa. Ensimmäinen kohtaaminen senioreiden kanssa tapahtuikin siis heti pääovesta sisään astuttuani. (Oma pk)

Ohjaajalta vaaditaan ensikohtaamiseen rohkeutta, uskallusta, vilpittömyyttä, inhimillisyyttä, pelkäämättömyyttä, tietoista läsnäoloa, nopeaa reflektiokykyä, anteeksiantoa ja vielä nopeampaa anteeksiantoa itselleen. Kun ohjaaja on tietoisesti etukäteen käynyt läpi sekä onnistuneen- että epäonnistuneen kohtaamisen, niin seuraaviin kohtaamisiin voi astella rohkeasti omiin kykyihinsä luottaen ja senioreille tilaa antaen.

Jokainen tiesi tietämättään, että edessä oli tuntemattomaan johtava silta, jonka yli saattoi kulkea pelkäämättä (Coelho 2010b, 126).

Edellä mainittuja asioita ohjaajan miettiessä jo etukäteen voi hyvinkin käydä myös niin, että kohtaaminen senioreiden kanssa muotoutuu todellisuudessa liian erilaiseksi ohjaajan etukäteen omassa mielessä kuvittelemasta kohtaamisesta ja seurauksena voi



olla kohtaamisen hetkellinen lukkiutuminen. Pahimmassa tapauksessa koko kohtaaminen jumittuu ja jos vielä ohjaajan korjausliikkeet kohtaamisen onnistumiseksi epäonnistuvat voi seurauksena olla ohjaajalle jopa traumaattinen tilanne: kohtaamisessa tarvittava tietoinen läsnäolo katoaa ja ohjaaja yrittää ulkopuolisesti ja oman paniikin vallassa viedä kohtaamistilanteen loppuun.

Senioreiden kanssa toimiessa ohjaajan on pidettävä mielessä, että jokainen kohtaaminen on erilainen, samoin kuin jokainen ihminenkin. Ryhmänä kaikki vaikuttavat toisiinsa ja kohtaaminen voi muodostua täysin ohjaajan kuvitelmista poikkeavaksi. Kurki (2008a, 15) muistuttaakin, että vanhuus on varsin monimuotoinen asia, ja ikäihmiset ovat kaikkea muuta kuin homogeeninen ryhmä.

Ohjaajan pitäisikin pystyä irrottautumaan omista kuvitelmistaan ja tietoisesti tilanteessa läsnäolevana tehdä nopea suunnanmuutos kohtaamisessa, joka on lukkiutunut tai vaarassa lukkiutua. Suunnanmuutos vaatii mielestäni omien tunteiden, halujen ja pettymysten hallintaa ja voimakasta halua tuottaa toiselle hyvää. Omien kokemuksieni kautta olen todennut, että ohjaajan positiivisuus ja optimismi luovat pohjan onnistuneelle kohtaamiselle senioreiden kanssa.

Itse kohtasin projektini aikana seniorit viikoittain, joinakin viikkoina jopa kahdesti. Kohtaamiset alkoivat pikkuhiljaa tuntua luontevimmilta ja osa senioreista osoitti selvästi myös kosketuksen merkityksen tapaamiskerroillamme. Kädenpuristus tai muunlainen kosketus tapaamisen alussa on huomioni mukaan tärkeää senioreille itselleen. Itselleni halaus on yleensä luonnollisin jatke kun olen jo useamman kerran tavannut seniorit, ja näin toimiessani osoitan, että kohtaaminen on minullekin odotettu ja mieluisa. Itselleni halaaminen ei ole vaikeaa, ja mielestäni halauksessa liikkuu yhtä paljon hyvän energian siirtymää lämpönä kuin omien ajatusten virtaa sekä halattavan ihmisen hyväksyntää. Ohjaajana on tunnusteltava ja omaa harkintakykyään käyttäen ja omaan intuitioon luottaen vain uskallettava valita luonnollisin tervehdysmuoto unohtamatta katsoa senioreita tiiviisti silmiin.

Olin nyt siis palvelutalon aulassa. Kättelin osan ja vaistonvaraisesti halasin ne seniorit, jotka osoittivat siihen halukkuutta. Senioreita tiiviisti silmiin katsomalla ja heidän käsien asentojen liikeradoista olen oppinut lukemaan milloin vain kättelen ja milloin taas on halauksen aika. (Oma pk)

Coelho (2010a, 150) kuvaa osuvasti silmistä lähtevää virtaa, joka voi olla luettavissa, kunhan uskallamme edes hetkelliseen syvälliseen katsekontaktiin seniorin kanssa.

Silmistä kuvastuu sielun voima (Coelho 2010a, 150).

Olen edellisessä opinnäytetyössäni pohtinut kuinka tärkeää katsekontakti on luottamuksen ja ylipäänsä minkä tahansa vuorovaikutuksen luomisessa. Ohjaajan on uskallettava lähestyä jokaista senioria erikseen ja puhuessaan katsoa senioria suoraan syvälle silmiin. Vertasin edellisessä opinnäytetyössäni instrumentalistin esitystilanteessa usein sivuttain tai vinoon kääntynyttä soittoasentoa näyttelijään, jonka koko olemus eteenpäin kääntyneenä "huutaa" vuorovaikutusta (Sinbel 2010.) Näyttelijä Samuli Edelmann pitää näyttelijän tärkeimpänä ruumiinosana silmiä – katsojan kannalta. (Lehtonen, 2011)

Monille meistä ihmisistä silmiin katsominen on vaikeaa. Mielestäni etenkin seniorityössä katsekontakti on ensiarvoisen tärkeää ja antaa seniorille toivoa ja hyväksytyksi tulemisen riemun, parhaimmassa tapauksessa voimaannuttaa. Kohtaamiseen liittyy mielestäni oleellisena osana dialogin vuorovaikutteisuus sekä kuuntelemisen ymmärtämisen halu sekä hiljaisuuden syvimmän olemuksen sisäistäminen: tilan ja ajan antaminen seniorille sekä odotus ja kuunteleminen. Tällöin voi seurauksena olla dialogisuus, jolla on juuret vuorovaikutteisudessa. Kurki tähdentää, että ikäihmisten kohtaamisessa tärkeintä on pysähtyä kuuntelemaan ja kuulemaan (2008a, 8). Mattila (2011, 15) toteaa, että ilman ihmisen ja elämän arvostamista, avointa, totuudellista ja nöyrää asennetta elämään ja kykyä nähdä ja ymmärtää tulevien tarinoiden merkityksellisyyttä, kohtaaminen jää pinnalliseksi.

Omaa sisintään ja ihmisyyttään tutkimalla kohtaamisiin voi yrittää oppia suhtautumaan luonnollisesti ja jännittämättä, mutta sitä on teknisesti mielestäni vaikea oppia tai opettaa. Oppiminen onnistuneeseen kohtaamiseen kasvaa elämäkokemuksen myötä, ja omalla halulla tutkia omaa ihmisyyttään. Etenkin seniorikohtaamisissa elämäkokemus on mielestäni suureksi avuksi. Kohtaamiseen valmistuvan on muistettava, että valppaus, toisen kuunteleminen, hellä kosketus, myötäelämisen taito, ajalle antautuminen ja ajattomuuden merkityksen sisäistäminen, uskallus itsensä rohkeaan heittäytymiseen kohtaamisen virtaan ja syvä luottamusta herättävä katsekontakti luovat tukipilarit hyvälle kohtaamiselle.

Mattila (2011, 17) mainitsee kuitenkin, että oivalluksen kautta arvostavaa, hyvää ja vahvistavaa kohtaamista voi oppia. Oivallus edellyttää pohtimista, tarkkaavaisuutta ja oppimista, mutta se sisältää myös syvää ymmärtämystä, jossa viisaus, inhimillisyys ja nöyryys löytävät toisensa. Oivalluksesta kasvaa näköala kohtaamisen perustuvaan luonteeseen. Se luo myös valmiutta tarkastella omia toimintatapojaan ja asenteitaan sekä rohkeutta muuttaa niitä (Mattila 2011, 17.) Kohtaaminen vaatii omaan ihmisyyteen suostumista ja sen mahdollistaman myötätunnon, myötäelämisen, sydämellä näkemisen ja viisaudella vahvistetun älykkyyden käyttämistä (Mattila 2011, 16). Nämähän ovat kaikki oivallisen pedagogin tunnusmerkkejä, joita kohden itse haluaisin pyrkiä sekä ihmisenä, opettajana että kohtaamisissani senioreiden kanssa.

Pedagogin kohdatessa seniorin on kuitenkin muistettava, että kohtaamisen ilmapiiriin vaikuttaa hyvin paljon seniorin eletty elämä. Lisäksi uskon, että senioreiden elämänhalu, elinvoima, huumori, luovuudesta puhumattakaan, ovat aina läsnä kohtaamisissa. Näitä ei vain usein vieläkaan tunnisteta mielestäni senioreiden voimavaroiksi kohtaamisissa ja dialogin syntymisessä. Hiljaisuuskin voi olla kutsu kohtaamiseen ja dialogiin, mutta vain aika antaa siihen mahdollisuuden. Valitettavasti meillä on usein kiire ja kohtaaminen voi jäädä tietoisien läsnäolomme ulkopuolelle.

Kutsumme hetken hiljaisuutta tarkkailemiseksi. Kuinka sopivaa! Se on puhtaan olemisen hetki. (Kabat-Zinn 2010a, 135.)

## 10.2 Luovuus

Käytin konsertissa senioreille uusia ja luovia toimintatapoja, joita olen kuvannut luvussa 6. Vaikka luovuuden merkitystä korostetaan seniorityössä ja se liitetään myös sosiokulttuurisen innostamisen ideologiaan, ei sen toteuttaminen käytännössä ollut helppoa. Senioreiden omaa luovuutta etsimällä yritin kehittää jokaisen seniorin omia vahvuuksia ja löytää heidän piilossa oleva luovuuden voimavaran.

Mielestäni luovuus on pedagogisesti ja taiteellisesti jonkin uuden tuottamista ja toteuttamista ja siihen liittyy tiiviisti luova ajattelu. Luovuus voi ilmetä monin eri tavoin, monilla eri aloilla ja monin eri keinoin. Luovuuden etsiminen seniori-ikäisiltä vaatii myös luovuutta projektin ohjaajalta. Luovaa seniorityötä tekevällä pedagogilla olisi oltava

myös sisäinen halu uuden kokeiluun ja uuden oppimiseen. Ohjelman monipuolisuus vaatii kekseliäisyyttä ja erityisesti jonkin uudenlaisen numeron kehittämistä. Luova seniorityö on haastavaa ja siinä pedagogin on venyttävä parhaimpaansa sekä ideoinnissa että senioreiden hienovaraisessa kannustamisessa. Itselläni käynnistyi luova prosessi ideoinnin suhteen ennen konserttia, ja jatkui konsertin loppuun asti.

Uusitalo mainitsee luovan prosessin tutkijan G. Wallasin esittäneen jo vuonna 1926 teoriansa, jonka mukaan luovassa prosessissa voidaan erotella neljä vaihetta: valmistautuminen (preparation), hautomisvaihe (incubation), oivallus (illumination) ja todentaminen (verification) (Isaksen 1987; Sternberg 1988, Uusitalon 2005, 98, mukaan). Voisin itse todeta, että juuri tuon kaavan mukaan syntyi tämä opinnäytetyöni.

Opinnäytetyöhön kuuluva senioreiden kanssa projektimaisesti toteutettu konsertti taas seurasi Wallasin teoriaa seuraavassa järjestyksessä: oivallus, hautomisvaihe, valmistautuminen ja todentaminen. Tässä järjestyksessä luovuuden olemus muistuttaa toimintatutkimuksen syklin kiertoa, ilman reflektiota ja uudelleen luomisen kiertokulkua, jotka projektin aikana kohdentuivat voimakkaasti valmistautumisen vaiheeseen. Hohental-Antin (2009, 18) toteaaakin luomistyön olevan tavoitteellista toimintaa, joka ei koskaan pääty.

Projektin aikana koin, että jokaisen pitämäni tunnin jälkeinen reflektointi vaikutti voimakkaasti ohjelmistomme uudelleen luomiseen. Reflektion avulla ja yhdessä senioreiden kanssa luovia muutoksia tehden yritin saada konsertin senioreille itselleen mielenkiintoisemmaksi ja motivoivammaksi.

Vaikka keräsin ohjelman rungon senioreilta itseltään, jää uusien luovien ohjelmanumeroiden ideoiminen pedagogin tehtäväksi. Ideoimani luovat numerot eivät ei kuitenkaan miellyttäneet kaikkia osanottajia ja ristiriitaisia kannanottoja alkoi ilmetä projektin keskivaiheilla.

Sanoivat, että kävelykeppitanssi ei ole heidän arvolleen sopivaa!  
Tänne ei taida tulla muita. Pitävät kaikkea liian vaikeana. (Oma pk)

Luovia toimintamalleja vastustettiin ja osa koki ne uusina vaikeiksi ja seniorin arvolle sopimattomiksi. Osa senioreista taas piti luovia ohjelmanumeroitamme hauskoina ja ymmärsivät luovien toimintatapojen syvämmänkin merkityksen: luovuuden kautta voi myös kehittää omia kognitiivisia kykyjä, mutta tärkeintä oli kokea oman luovuuden löytymisen riemu ja sen mahdollinen voimaannuttava vaikutus. Luovien toimintatapojen tuominen projektiin aiheutti käytännössä sen, että senioriryhmä jakaantui kahtia. Osa poistui projektistani ja jäljelle jäi viisi senioria, jotka kaikki olivat naisia.

### 10.3 Motivaatio ja oppiminen

Motivaatio nousi esille tutkimukseni aineistosta senioreiden vähentyessä pitämiltäni tunneilta. Motivaatio auttaa oppimisessa ja luo itsetuntoa. Mitä motivaatio sitten oikeastaan on? Se vastaa kysymykseen miksi ihminen asettaa tietynlaisia tavoitteita itselleen (Malmberg & Little 2002, 128).

Muusikkona ja pedagogina tavoitteenani on, että pitämäni tunnit voisivat herättää jokaisessa seniorissa halun ja motivaation tulla seuraavalle tunnilleni, ja että tapani opettaa voisi luoda ilmapiirin, jossa voi avoimin mielin oppia, opetella, kokea uutta, kerrata vanhaa, kokeilla, ihmetellä, kysyä, nauraa, iloita, itkeä, toimia, vain olla, tuntea tekemisen riemun ja luovuuden voiman sekä tunnustellen etsiä itsestään rohkeutta heittäytyä oman luovuuden vietäväksi. Kaikesta voi mielestäni oppia ja motivaatio ja tavoitteet lisäävät sitä.

Tässä olisi kyllä parantamisen varaa vielä.  
Nyt tämä alkaa sujua! (Oma pk)

Malmberg & Little (2002, 128) mainitsevat, että saavuttamistarve eli kompetenssitarve, ilmenee haluna saavuttaa tuloksia, oppia uutta ja se ohjaa käyttäytymistä tarpeiden tyydyttämisen suuntaan. Osa senioreista oli projektini aikana valmiita ja halukkaita oppimaan uutta, myös uusia luovia tapoja käyttäen sekä päämäärätietoisesti kohti loppukonserttia uutta opetellen. Osa senioreista ei ollut halukkaita uusien asioiden oppimiseen.

Sanoin, että harjoittelemalla oppii, mutta eivät he viitsi tulla.

Kun on aloitettu, viedään homma loppuun asti. Minä en ainakaan jätä kesken.  
(Oma pk)

Kun ympäristössä on jokin asia, joka tyydyttäisi tietyn tarpeen, ihmisessä käynnistyy motivoitunut käyttäytyminen (Malmberg & Little 2002, 128). Seniorit kaipaavat yleensä mielekästä itseään tyydyttävää toimintaa, jota yritin toiminnassani toteuttaa kyselemällä jokaisen toiveita konsertin ohjelmiston suhteen. Seniorit kertovatkin toiveistaan mielellään. Kuitenkin projektissani senioriryhmäni kutistui pikkuhiljaa.

He eivät viitsi tulla. Jos vain lauletaan yhteislauluja niin kyllä tulevat. (Oma pk)

Uuden oppiminen luovia toimintatapoja käyttäen herätti siis senioreissa täysin vastakkaisia reaktioita. Vastapuolina oli vastustus ja toisaalta kokeilunhalu.

Edistystä on kyllä tapahtunut.  
Pelko pois Rosmarin!  
Kyllähän me tämä saadaan menemään. Jokainen vain lukee oman rivinsä.  
(Oma pk)

Osa senioriryhmästäni taas oli sitä mieltä, että mitään ei tässä iässä enää opita ja useat ilmoittivat olevansa myös täysin epämusikaalisia. Malmberg & Little (2002, 128) huomauttavat, että epäonnistumisen pelko vaikuttaa käyttäytymiseen yleensä niin, että asiat jätetään kokonaan tekemättä.

Olemme liian vanhoja oppimaan.  
Eihän me osata.  
Ei varmasti osata sanoittaa. (Oma pk)

On selvää, että senioreilla, joilla oli itsellään sisäinen motivaatio, myös onnistuivat viemään projektin päätökseen. Sisäiseen motivaatioon kuuluu uteliaisuutta, spontaaniutta ja kiinnostusta ilman ulkoisia palkkioita (Malmberg & Little, 129). Sisäistä motivaatiota kuvaa se, että työtä tehdään sen sisällön ja kiinnostavuuden vuoksi (Vartiainen & Nurmela 2002, 190). Seniorit, jotka jatkoivat ryhmässäni, kokivat mielestäni sisäiseen motivaatioon liitetyt neljä motivaatiotekijää: tunteen valinnanmahdollisuudesta, tunteen omasta osaamisesta, tunteen merkityksellisyydestä ja tunteen edistymisestä (Thomas 2000, Vartiainen & Little 2002, 190 mukaan).

Projektin vetäjänä ja innostajan roolissa toimiessani oli tarkoitukseni alusta asti saada seniorit pysymään ryhmässä, mutta ymmärsin, että uudet toimintamallini eivät kaikkia

voi heti miellyttää. Kaikkeen uudelleen totutteleminen vaatii aikaa. Ongelmaksi itselleni muodostuikin, kuinka saada kaikki seniorit motivoitumaan ja uskoman itseensä. Ymmärsin, että haasteena minulla oli aktiivisuuden lisääminen. Uudet toimintamallini saattoivat pelottaa monia ja useilla senioreilla se herätti halun vastustaa heille entuudestaan poikkeavia toimintatapoja. Innostaja-pedagogina en onnistunut projektissani motivoimaan senioreita parhaalla tavalla, mutta motivaatiotani lisätutkimukseen kyseisestä asiasta se lisäsi.

#### 10.4 Musiikin seniorissa herättämä tunnepurkaus – itku

Edellisessä opinnäytetyössäni pohdin itkun herättämää ahdistusta ohjaajan näkökulmasta. Olin saman tilanteen edessä tälläkin kerralla projektini aikana. Nyt ymmärsin ohjaajana antaa hiljaisuuden puhua puolestaan ja antaa senioreille aikaa tunteensa käsittelemiseen. Kuitenkin tilanne oli kiusallinen. Jäin aineistoa tutkittuani miettimään, miksi itku saa aikaan kiusallisen tilanteen ja miten siihen pitäisi suhtautua. Kivelä mainitsee tasapainoiseen vanhuuteen kuuluvan kyvyn pystyä osallistumaan samanikäisten kanssa erilaiseen toimintaan ja kykyä kokemaan ilon lisäksi surun. Tasapainoinen seniori pystyy ilmaisemaan koko tunteiden kirjon. (Studio55.fi 2012).

Ohjaajan olisi hiljaisuuden jälkeen hyvä keskustella asiasta ja kuunnella surun syyt. Mutta musiikkipedagogilla siihen ei useimmiten ole aikaa eikä myöskään taitoa käsitellä surua. Tällaisessa tilanteessa olisi ainakin jäätävä tunnin jälkeen ja oltava itkeneen seniorin käytettävissä joko lohduttaen tai kuunnellen. Musiikki luo tunteita ja tunteet tuovat muistoja, myös surullisia ja ahdistavia. Itselleni tämä oli edelleenkin hämmentävä asia ja hiljaisuuden jälkeen jatkoin tuntia. Jälkeenpäin ajatellen hiljaisuus ei ollut tarpeeksi pitkä ja ahdistuksen ja itkun karkottamiseksi halusin vain jatkaa tuntia, tosin hienovaraisesti muitakin senioreita kuunnellen. Mutta en uskaltanut heittäytyä seniorin suruun vaan pelkäsin sen aiheuttavan hämmennystä muissa senioreissa. Todellisuudessa saattoi olla niin, että ainut hämmentynyt olin minä.

Kivelä (studio55.fi 2012) mainitsi senioreiden tuntevan kuolemanpelkoa ja mietti surua seniorin voimavarana. Ajatus sai minut ajattelemaan itkemisen positiivisia puolia ja mahdollisuuksiani toimia ja nähdä tilanne toisessa valossa mahdollisissa projekteissani tulevaisuudessa. Itkuun ja kuolemaankin saattaa olla tarvetta ottaa kantaa senioriryhmän ohjaajana ja siihen meillä useimmilla ei ole valmiuksia. Silmäluomeni

painoivat tässä episodissa niin paljon, että empaattisuus ja freireläinen humanisuus jäivät esiripun taa, vaikka minulla olikin halu auttaa. Hiljaisuus oli kuitenkin tilanteessa lohduttajana minua, musiikkipedagogia ja innostajaa, paljon eheyttävämpi. Muusikkona orkesterissa opittu taukojen kunnioittaminen auttoi myös minua pääsemään tilanteen yli.

### 10.5 Näkökulman vaihtamisen taito

Pedagogille oma reflektointi ja itsetuntemus ovat edellytys jatkuvaan kehittymiseen omassa työssään. Olisi kuunneltava tarkkaan omasta työstä saatua palautetta, jolloin voimme oppia kokemuksistamme (Mattila 2006, 141). Reflektiota käytetään mielestäni nykypäivänä jo ihan arkikielessä, ehkäpä liikaakin, sen perimmäisen merkityksen unohtuessa.

Reflektoinnin avulla musiikkipedagogi voi mielestäni kehittyä pedagogisesti ja muuttaa omaa pedagogisuuttaan kohti inhimillisempää ja oppilasläheisempää toimintaa, samalla kehittäen ja lisäten myös omia pedagogisia näkemisen ratoja ja näkemisen tehoja. Nähdään asiat eri näkökulmasta, jolloin pedagogi tavallaan voimaannuttaa itseään: on useampia mahdollisuuksia päästä omiin päämääriin jokaisen oppilaan omaa persoonaa kuunnellen.

Reflektio siis voi johtaa pedagogin vaihtamaan näkökulmaansa asiaan. Mitä sitten on näkökulman vaihtamisen taito (reframing)? Mattila (2006, 183) toteaa sen tulevaisuudessa olevan puhutavan tai ajattelutavan muutos. Käsillä olevasta aiheesta, tilanteesta tai käyttäytymisestä puhutaan eri tavalla, toisin sanoen, toisesta kehiksestä käsin, jolloin asia tai tilanne nähdään uudessa valossa, uudesta perspektiivistä, uudesta näkökulmasta. Tämä taas saattaa avata uusia tapoja reagoida tuohon tilanteeseen tai asiaan. (Mattila 2006, 183.)

Kun opettaja tutkii omaa työtään, on toivottuna seurauksena niin ajattelun kuin toimintatapojen muutos. Ymmärtäminen on toisin näkemistä, toisin näkeminen johtaa toisin tekemiseen. Oman opetustyön altistaminen kriittisen, reflektiivisen katseen alle avaa opettajalle mahdollisuuden jäsentää toimintansa merkityksiä. Tällöin tästä tulee ja muotoutuu opettajan persoonallinen kasvuprosessi. (Rastas 2005, 50.)



Ristiriitatilanteista voidaan selvittää myös reflektion ja uudelleen näkemisen taidon valossa. Annetaan muidenkin antamien mielipiteiden tulla kuulluksi ja suhteutetaan ne omiin näkemyksiin, jonka jälkeen voidaan mahdollisesti löytää yhteinen uusi tie umpikujan sijaan.

Itselleni uudelleen näkemisen taito merkitsi senioriprojektissa paljonkin. Pystyin katsomaan senioriryhmääni monesta eri näkökulmasta, mutta aina lasien läpi, joissa olivat linsseinä toivo ja inhimillisyys, hyveet, jotka kuuluvat oleellisesti sosiokulttuurisen innostamisen ideologiaan. Minulle oli tärkeää myös oppia sopeutumaan ryhmääni ja antaa senioreiden johdatella itseäni. Katselin silloin itseäni linssiparin läpi, joissa luki: muista subjekti-subjekti suhde. Omasta mielestäni hyvistä numeroista luopumista katselin linsseillä: muutkin tietävät ja haluavat. Taiteellista tasoa senioriryhmässä katsellessani silmiäni edessä oli linssipari, joissa luki: taiteellinen taso on luovasti vaihtelevaa, mutta aktiivisuus ja vuorovaikutus ovat korkeassa kurssissa.

Omasta mielestäni yksi ihanimmista hetkistä itselleni pedagogina ja projektin suunnittelijana ja toteuttajana oli harmaita hiuksia ja apatiaakin aiheuttaneen kävelykeppi-koreografian eräällä harjoituskerralla. Silmiäni edessä ei ollut enää linssijä, vaan seniori, joka oli harjoitellut viikon jokaisena päivänä ohjelmanumeroamme ja opetti nyt muille ryhmäläisille kuinka koreografian voi oppia helposti liikesarjoja muistelemalla ja niputtamalla. Päässäni kumisi kuin kirkonkellot: METAKOGNITIO! Konkreettisesti olin todistamassa, että jotakin positiivista oli projektini aikana tapahtunut sekä senioreiden että tutkimukseni kannalta.

## 10.6 Tietoinen läsnäolo ja hiljaisuus

Projektissani oli tarkoitus antaa hiljaisuudelle tilaa: toivoin voivani jokaisen tunnin alussa kuunnella yhdessä senioreiden kanssa vain oman hengityksemme virtaa, edes sen pienen hetken, johon yritän oman kärsivällisyyteni opettaa venymään. Seniorit tarvitsevat oman hiljaisen hetken ja tietoisuuden omasta hengityksestään ja tuntemuksen omasta kehosta, vain hetkisen hiljaa hengittäen. Todellisuudessa sen harjoittaminen oli vaikeaa, koska ryhmässäni oli aktiivinen puheensorina ja minäkin usein, valitettavaa kyllä, mietin jo seuraavaa siirtoani.

Minä en nimittäin elä menneisyydessä enkä tulevaisuudessa. Minulle on olemassa vain nykyhetki eikä minua kiinnosta mikään muu. Jos pystyt elämään nykyhetkessä, olet onnellinen mies. (Coelho 2010a, 99.)

Kuten jo edellisissä luvuissa olen todennut, tietoinen läsnäolo hiljaisuutta kuunnellen ja siihen hiljaisuuden virtaan hetkeksi antautuen oli itselleni vaikeaa. Arjen hektisyydestä irtautuminen vaatii harjoitusta, aikaa ja asennemuutosta. Hetken merkityksen ymmärtäminen onkin senioreiden kanssa työskenteleville erityisen tärkeää. Juuri tämä hetki on tärkeä ja siksi siitä pitää saada täyteläinen ja onnellinen (Kurki 2008a, 107).

Kun olet suihkussa, tarkista, oletko suihkussa. Saatat nimittäin olla jo töissä palaverissa. Tai ehkä koko tapaaminen on suihkussa kanssasi. (Kabat-Zinn, 2010a, 101.)

Muusikkona osaan arvostaa ja kunnioittaa hiljaisuutta, musiikin taukoa, sävelten pysähtynyttä virtaa ja toisinaan hiljaisuuden tuomaa jännitteistäkin tunnelmaa. Tauko musiikissa kutsuu kuuntelemaan, hengittämään ja latautumaan tauon jälkeiseen sävelten virtaan. Usein hiljaisuus ihmisten välisessä dialogissa on kuitenkin kiusallista ja ahdistavaa, jolloin seurauksena on pakonomainen hiljaisuuden rikkominen oman tai muiden kanssaolijoiden ahdistuksen helpottamiseksi.

Hiljaisuus on äärimmäinen rukous. Se on puhtaan olemisen hetki. Se on myös jonkin syvällä meissä olevan huomioimista – jonkin, jota kosketamme vain ohimennen ja josta sitten peräydymme, ehkäpä epämurkavuuden tai pelkän vierauden tunteen vuoksi. (Kabat-Zinn 2010b, 130.)

Hiljaisuus on parhaimmillaan kuuntelevaa dialogia, pahimmillaan tietoisien, tilassa ja tilanteessa olevan läsnäolevan dialogin väkivaltaista katkaisemista. Hiljainen dialogi voi mielestäni pitää sisällään erilaisia tunnetiloja: iloa, hurmaa, surua, pelkoa, epävarmuutta, ahdistusta, reflektointia, ajatusten virtaa ja innovatiivista mietintää. Miten voisimme tietää ja ymmärtää dialogisen hiljaisuuden sisällön, jos emme kykene odottamaan, malttamaan emmekä antamaan tilaa hiljaisuudelle? Itselleni se on ainakin erittäin vaikeaa.

On pidettävä mielessä, että hiljaisuuskin voi tarkentaa ajatuksiamme ja antaa kasvualustan dialogeille, joka on yksi sosiokulttuurisen innostamisen perustoista.

On olemassa sanaton kieli, johon ei tarvita sanoja (Coelho 2010a, 57).

Minusta tuo sanaton kieli on äänetön dialogi omaan sisimpään; valoisa avautunut kirkkaus ja hiljaisuus itsessämme vailla suustamme vuolaana virtana työntyviä vokaaleja ja suhisevia konsonantteja.

## **11 Projektini ja tutkimukseni arviointia**

### 11.1 Mikä projektissani onnistui?

Projektissani onnistuin luomaan hyvän vuorovaikutussuhteen, jonka turvin oli helppoa työskennellä senioreiden kanssa parissa. Suurin osa senioreista pystyi osallistumaan pitämilleni tunneilleni säännöllisesti, mutta täysin vapaaehtoisesti. Sosiokulttuurisen innostamisen metodologinen lähtökohta on ihmisten oma osallistuminen toimintaan, suunnitteluun ja arviointiin (Kurki 2008a, 85).

Onnistuin projektissani kokoamaan ohjelmiston, josta seniorit itse pitivät. Yleensä seniorit eivät juurikaan ohjelman sisällöstä mielipiteitä kysytä vaan taiteilija /pedagogi päättää sen yleensä itse sopivalla katsomallaan tavalla. Kurki (2008a, 14-15) toteaa, että nykyisin senioreille järjestetään monenmoista puuhastelua ja tuotetaan valmiita ohjelmia, mutta emme kuuntele senioreita itseään emmekä kunnioita heidän omaa valinnanvapauttaan. Dialogi ja reflektio olivat seuralaisemme jokaisella tunnilla. Loimme ja rakensimme senioreiden kanssa konsertin ohjelmaa, joka oli luovassa muutostilassa jokaisella tapaamiskerrallamme. Kuuntelin tarkasti senioreiden omia toiveita konsertin sisällön suhteen. Jakamalla ajatuksiaan toisten kanssa muodostuu vapauttava, tietoisuutta tuottava dialogi (Semi 2007, 145).

Hannula (2009, 363) toteaaakin, että ihmisyyteen olennaisesti kuuluvana asiana dialogi on luomistapahtuma, jossa yhdessä rakennetaan uutta. Pysin tietoisesti pois pedagogille tyypillisestä tiedonjakajan roolistani. Sen sijaan pyrin kaikin mahdollisin keinoin olemaan tasavertainen keskustelija senioriryhmäni kanssa, siis aito freireläinen subjekti-subjekti- suhteen suvereeni dialogitaituri; raportti kertokoon onnistuinko! Onnistuin saamaan projektiini jääneistä senioreista esiin luovuuden kipinän, jota lopulta kaikki viisi senioria uskaltautuivat omalta osaltaan loppukonsertissa kokeilemaan

esiintymällä kanssani tai triona minun ja säestäjäni kanssa. Yhteisöllisyyttä hain konsertin aikana myös yleisöstä, joka osallistui konserttiin joissakin numeroissa, onnistuneesti.

Semi (2007, 145)) mainitsee että sosiokulttuurinen innostamisen idea seniorityössä on inhimillisen yhteisön ja elämänlaadultaan hyvän arkipäivän tavoittelu. On selvää, että innostaminen onnistuessaan lisää osallistumista ja senioreilla on näin mahdollisuus kokea laadukkaampaa arkipäivää palvelutalossa. Sosiokulttuuriseen innostamisen käsitteisiin kuuluu myös huonompiosaisten tilanteen parantaminen. Mielestäni tein projektissani musiikillisesti arvokasta työtä senioreiden oman elämänlaadun kohentajana, myös niiden senioreiden, jotka jäivät projektistani puolesta välissä pois. Projektista poisjääneet seniorit osallistuivat kuitenkin konserttiin yleisönä sekä tapaamiseen, jossa katsoimme konsertin videolta.

Kurki (2008a, 76 )mainitsee sosiokulttuurisen innostamisen liittyvän elämänikäiseen, ihmisten arkipäivän ympäristöissä tapahtuvana sosiaaliseen oppimiseen. Omasta mielestäni ikä ei koskaan ole ollut este myöskään uuden oppimiselle. Kognitiiviset kyvyt kuten havaitseminen, ajattelu, ymmärtäminen, muistaminen ja oppiminen hidastuvat nopeimmin ihmisen ikääntyessä. Onnistuin mielestäni rakentamaan ohjelman, joka tuki senioreiden kognitiivisten kykyjen stimulointia, joka osaltaan mahdollistaa ihmisarvoisen elämän kokemisen. Kehorytmisten sarjojen muistaminen, laulujen sanojen muistaminen, kävelykeppi-koreografiamme ja runojen harjoitteleminen ja uusien sanojen keksiminen lauluun pitivät senioreita aktiivisina.

Toimin projektissani innostajana ja ohjaajana huomioiden jokaisen seniorin luovana yksilönä. Projektin aikana pidin mielessäni, että jokainen seniori on persoonana ainutlaatuinen ja yksilönä ainutkertainen. Jokaisella on sisällään tarina, oma eletty elämä suruineen ja iloineen. Yritin tukea ja kannustaa jokaista senioria matkalla oman uinuvan luovuuden etsinnässä. Kurjen (2008a, 102) mukaan ikäihmisen luovuutta on jatkuvasti herkistettävä ja motivoitava, koska ne liittyvät sekä ihmisen arvostamiseen ainutlaatuisena persoonana että hänen itsearvostuksensa säilymiseen.

## 11.2 Mikä projektissani epäonnistui?

Tavoitteeni hiljaisista hetkistä ei käytännössä toteutunut, eikä siihen ei myöskään senioreiden omalta taholta näyttänyt olevan tarvetta eikä mielenkiintoa. Tunnin alussa oli niin paljon aktiivista rupattelua ja vuorovaikutusta ryhmän ja minun välillä, että keskustelun hiljennettyä oli jo aloitettava toiminta. Hiljentyminen tunnin alussa ei projektini aikana toteutunut kertaakaan. Useimmiten unohdin itse toteuttaa sen. Totesin projektini aikana hiljaisuuden olevan olotilan, jota on vaikea saavuttaa ja senioriryhmässä liian pitkä hiljaisuus saattaa olla myös jopa ahdistavaa. Otin myös huomioon sen tosiseikan, että korkean keski-ikänsä omaavan senioriryhmän ei välttämättä kannattaisi alkaa sulkea silmiään ihan senioreiden oman turvallisuuden vuoksi.

Projektissani innostamisen olisi pitänyt lisätä senioreiden osallistumista projektiin. Olin mielestäni tekemässä uutta ja luovaa. Mutta loppukonserttia kohden senioriryhmäni rivistö vain harveni. Pedagogina minun olisi pitänyt vieläkin paremmin ottaa huomioon se, että monilla senioreilla saattaa olla mielessään yksipuolinen ajatus: en ole ollenkaan musikaalinen enkä osaa enkä opi. Motivaation luominen ja voimakas kannustaminen senioriryhmään on tärkeää ja minun olisi itsekin ollut huomioitava se projektissani paremmin. Vaikka osallistuminen projektiin oli täysin vapaaehtoista, olisin silti voinut innostajan profiilissani vielä sitkeämmin saada luovuttaneet takaisin mukaan ryhmään.

Minua mietitytti myös se, oliko luova toimintamallini, kuten kävelykeppikoreografia liiankin luova ja moderni. Mielestäni se sopi erinomaisesti sosiokulttuurisen innostamisen periaatteisiin: tutkija menee senioreiden arkipäivään, jossa kävelykeppi on tutkittavien arkipäivää. Tehtävänäni oli herätellä senioreita tekemään arjestaan luovaa.

Seniorin arkipäivässä kävelykepillä on merkitystä arkisena apuvälineenä, jolla luo seniorille mahdollisesti myös negatiivisia assosiaatioita: kipeä selkä tai jalka, jota tukemassa on kävelykeppi oman terveyden jatkeena. Projektissani kävelykeppi on seniorin omaa terveyttä kohentava väline ja sekä fyysisten että kognitiivisten kykyjen stimuloija. Kehollisuus luo pohjan oppimiselle, muistille ja havainnoinnille. Fyysisyyttä taas edustaa kävelykepillä tehdyt liikkeet, jotka pieninäkin annoksina auttavat seniorin kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa.

Mielestäni kävelykepin mukaan ottaminen ja sen koristelemisen helisevillä kelloilla loi projektin aikana seniorin arkipäivään huumoria. Lisäksi yhdessä tekeminen oli sosiaalinen efekti ja kävelykeppi-koreografian oppiminen ja liikkeiden muistaminen nosti jokaisen seniorin itsetuntoa ja uskoa omiin kykyihin. Haluaisin korostaa, että juuri tässä numerossa eräs seniori tarkkaili oppimistaan metakognitiivisesti ja löysi uuden tavan oppia liikkeitä. Koin silti epäonnistuneeni tässä numerossa, koska se jakoi seniorit kahtia: toimintatapani kannattajiin ja vastustajiin.

Osa senioreista piti kävelykeppinumeroamme seniori-ikäisen arvokkuudelle sopimattomana. Osa piti myös liikkeitä vaikeina muistaa ja joitakin uudet asiat vain pelottivat. Tässä on kyse luullakseni myös siitä, että harvemmin senioreilta itseltään kysytään mitä he oikeastaan haluaisivat. Yritykseni etsiä luovuutta senioreista saattoi myös olla ennenkokematonta useimmille senioreille. Seniorin oma aktiivinen osallistuminen projektiin saattoi myös hämmentää joitakin senioreita.

Ehdotukseni irlantilaisen musiikin keinoin tehdystä improvisaatio ja lakanaa ja eriparisia lapsia rekvisiittana käyttäen ei saanut yhtään kannatusta senioriryhmässä. Tällaiset uudet luovat menetelmät luovat mielestäni aluksi kielteisiä reaktioita. Olen varma, että pikkuhiljaa seniorit voisivat niihin tottua ja herätä oman luovuuden esiin tuomiseen, jolla voi olla vain positiivisia merkityksiä seniorin elämässä.

Epäonnistuminen on yksi menestyksen kulmakivistä. Sen kautta saatu oppi on korvaamaton voimavara. (Junkkari 2011.)

### 11.3 Mikä itseäni innosti senioriprojektissani?

Itseäni seniorityössä innosti se, että käytännössä oli hallittava monia asioita ja vieläpä samanaikaisesti. Voisin senioriryhmää opettaessani kuvata itseäni kuin olisin orkesterin edessä oleva kapellimestari, joka tarkkailee intensiivisesti ryhmässä mahdollisesti tapahtuvia muutoksia usein itse samalla viulua soittaen. Lisäksi oli yritettävä olla pedagogisesti oikein toimiva opettaja, joka taitavasti ja huomaamatta onnistui muuttamaan tunnin kulkusuuntaa herkästi senioreita lukien, luovasti luovien, mutta päämäärätietoisesti ja harkitusti suunnanmuutoksen tehden.

Sosiokulttuuriseen innostamiseen nojautuvaan projektiin osallistuva ryhmä on aina erilainen, samoin kuin projektin sisältökin. Samanlaista projektia ei voi tehdä, sillä ryhmän sisäiset dialogit ja reflektointi muovaavat projektista pitkällä aikavälillä hitaasti muotoaan hakevan toimintamallin, tehden jokaisesta projektistani originelleja ja aina toisistaan poikkeavia. Sosiokulttuurisen innostamisen projekti on kertaluonteinen, tavoitteellinen ja sen kesto määritellään etukäteen ja innostamiseen kuuluu olennaisesti projektin jälkeinen palaute, arviointi ja mahdollinen raportti (Kinnunen ym.2003, 26). Pidän itse mielenkiintoisena juuri sitä, että projektin sisältö on jatkuvassa liikkeessä ja lopullisen muodon se saa vasta oikeastaan loppukonsertissa.

Parhaimmillaan sosiokulttuurisen innostamisen projektit ovat yhteisöllisiä. Elämyksellisen ja kokemuksellisen toiminnan kautta ympäristö ja yhteisö, oppiminen ja kasvaminen muuttuvat merkityksellisiksi (Kinnunen ym. 2003, 36.) Helsingin Sanomien artikkelissa (Nenonen, 2011) haastateltu työyhteisövalmentaja Anna Pylkkänen ennustaa vanhusten hoidon kulttuurin kaipaavan Suomessa kipeästi ristipölytystä yhteiskunnan muiden alojen kanssa. Pylkkäsen kertoman mukaan Finnair etsi hiljattain palvelukseensa elämystaikuria, ja juuri sellaisia tarvittaisiin kipeästi myös vanhusten hoidon parissa. Pylkkänen huomauttaa, että myös huumorilla on tärkeä merkitys seniorityössä. Seniorit voidaan myös nähdä voimavarana ja Pylkkänen pitää mahdollisena, että Suomesta voisi kehittyä vanhusten hoidon esimerkkimaa, mutta asenteiden on ensin maassamme muututtava. (Nenonen, 2011.) Emme voi jättää ikäihmisiä sivuun, koska jo heidän lukumääränsä pakottaa havaitsemaan, että yhteiskunnan on asenteissaan muututtava, huomauttaa Kurki (2008a, 9).

On hienoa, jos asenteet saadaan yhteiskunnassamme muuttumaan, mutta tärkeintä olisi saada asenteiden muuttumisen lisäksi uusien toimintamuotojen käynnistäminen. Minua innosti projektissani muutoksen aikaansaaminen totuttuihin toimintatapoihin. Uudet luovat ohjelmanumerot innostivat myös minua.

#### 11.4 Tutkimuksen luotettavuus

Perinteiset tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytettävät käsitteet validiteetti ja reliabiliteetti eivät Eskolan ja Suorannan (1998, 212) mukaan sellaisinaan sovellu

kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden perusteiksi. On todettu, että laadullinen tutkimus vaatii erityisluonteensa vuoksi kokonaan uudet termit.

Tutkimukseni luotettavuus perustuu tutkimusprosessin ja kontekstin yksityiskohtaiseen ja totuudenmukaiseen kuvaukseen. Purin kenttäpäiväkirjat, videoinnin ja keskustelut mahdollisemman tarkasti. Tarkan kuvauksen kautta tavoittelen raportissani todellisuuden tuntua ja vaikutelmaa eletystä elämästä ja kokemuksistani palvelutalossa. Kun lukija kokee tutkimuksessa kerrottujen tapahtumien olevan jollakin lailla omakohtaisia ja tuttuja, voi tapahtua tutkijan ja lukijan kokemusmaailmojen yhtenevyyttä (Eskola & Suoranta 1998, 211).

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti ja sen myöntäminen, että tutkija on tutkimuksen keskeinen tutkimusväline (Eskola & Suoranta 1998, 211). Oma reflektointini ja asioiden pohdiskelu on oleellinen osa koko raporttiani ja tekee siitä henkilökohtaisen ja myös pedagogista kasvuprosessiani kuvailevan.

Tutkimustulosten siirrettävyys vaikuttaa tutkimuksen uskottavuuteen (Emt.,212). Oma toimintamallini voisi olla siirrettävissä toiseen kontekstiin, mutta sisällön erovaisuuksin, koska toista samanlaista projektia sisällöllisesti ei voi tehdä tutkimukseni nojautuessa sosiokulttuurisen innostamisen ideologiaan.

Sisäisellä validiteetilla viitataan tutkimuksen teoreettisten ja käsitteellisten määrittelyjen sopusointuun (Emt.,214). Sisäinen validiteetti toteutuu tutkimuksessani siten, että peilaan valitsemaani sosiokulttuurisen innostamisen teoreettis-filosofisia lähtökohtia käytännön työssäni ja tutkimuksen eri vaiheissa monitahoisesti.

Ulkoinen validiteetti ei ole aukoton tutkimuksessani. Analysoin tutkimustuloksiani intuitiivisesti ja omakohtaisesti. Mahdollisesti toinen tutkija voisi saada tutkimustuloksistani täysin erilaisia tuloksia. Yhtä hyvin voidaan kuitenkin ajatella, että samaistuminen onkin eräs tutkimuksen onnistumisen edellytys: tällöin toiminnasta, jota tutkitaan tulee tutkimusta ja tutkimuksesta toimintaa (Eskola & Suoranta 1998, 214).



## 12 Finaali

Vastuu tulevaisuudesta kuuluu kaikille.

Voimme kasvattaa kykyämme ottaa käyttöön ja konkretisoida viisauttamme ja myötätuntoamme joka hetki tekemiemme valintojen suhteen: miten meidän on tarpeen elää ja mitä voisimme tehdä luovalla energiallamme parantaaksemme yhteiskuntaa. (Kabat-Zinn, 17.)

Valitettavasti kulttuurissamme ei arvosteta seniori-ikäisiä tavalla, jolla heitä pitäisi. Ainakaan yhteiskunta ei näytä pitävän heitä kovinkaan tärkeinä. Tämä trendi on havaittavissa monissa valtioissa ja siksi YK julisti vuosille 1999-2000 kampanjan seniorien arvostuksen nostamiseksi. Maailman tilanne ja arvot ovat muuttuneet niin, että tällainen kampanja tarvitaan osoittamaan nuoremmille, että senioreillakin on ihmisarvo. Luulisi, ettei sivistysvaltioissa tällaisiin kampanjoihin tarvitsisi lähteä, mutta juuri sivistysvaltioissa näin on tehtävä.

Johdannossa mainitsin senioreiden ikäryhmässä vallitsevat korkeat itsemurhaluvut. Mielestäni yhteiskunnassamme yhä lisääntyvä eriarvoisuus ja samalla yhä kasvava välinpitämättömyys ylläpitävät negatiivisia asenteita seniori-ikäisiä kohtaan, muista marginaaliryhmistä puhumattakaan. Kun yleistä arvostusta yhteiskunnan ja ehkä oman yhteisönkin taholta on seniori-ikäisenä vaikea saada voi syrjäytyminen lisätä masennusta ja sitä kautta johtaa seniorin oman elämänlankojen katkaisemiseen. Juuri tähän senioreiden elämänlankojen uudelleen virittämiseen uskoisin opinnäytetyössäni esitetyn mallin toimivan.

Voisin kuvitella, että prosessilta, jossa seniori-ikäinen on vaarassa syrjäytyä, voitaisiin ainakin yrittää välttyä, jos luovuutta korostavia pitkäkestoisia musiikkipainotteisia taideprojekteja myös tuettaisiin yhteiskunnan taholta. Ihmetystä herättää itsessäni se, että Vanhustyön keskusliiton tutkijan Marja Saarenheimon (TS, 15.8.20119) mukaan itsemurhien määrä on saatu laskeman erilaisten hankkeiden avulla kaikissa muissa ikäryhmissä paitsi senioreiden ikäryhmässä. Onkin tärkeää huomioida myös seniorihankkeissa, millaisia toimintamuotoja senioreille olisi mielekästä tarjota ja jopa kysyä sitä heiltä itseltään.

Jokaisella seniorilla olisi omien kykyjensä mukaan oltava mahdollisuus ottaa osaa ja päämäärätietoisesti itseään kehittäen yhä luoda ja vaikuttaa. Itsetunto kohenee ja voimaantumisen prosessi käynnistyy. Oikealla tavalla toteutettuna ikäihmisten pedagoginen tukeminen tarjoaa välineitä siihen, että heidän persoonansa lujittuu ja he ryhtyvät ottamaan osaa, kommunikoimaan, rakentamaan nykyisyytensä ja tulevaisuuttaan (Kurki 2008a, 67).

EU-parlamentaarikko Sirpa Pietikäinen huomauttaa, että ikääntyminen nähdään monissa yhteiskunnissa ennen kaikkea taloudellisena ja palvelujärjestelmän rasitteena ja taakkana. Seniorit leimataan usein kiukkuisiksi ja seniileiksi dementikoiksi. Asenneongelma on osaltaan johtanut siihen, että ikääntyneitä on helppo pitää vain toimenpiteiden kohteina, joihin kiinnitetään huomiota silloin kun aikaa jää. (Pietikäinen 2012,3.)

Ei ole niin väliä, mitä vanhukset puuhailevat – kaikesta päätellen he voivat vaikka pelata bingoa – kunhan vain pysyvät liikkeessä, kunhan pysyvät jalkeilla. (Mazzarella 2010, 70).

Kysymällä senioreilla itseltään ja myös kuuntelemalla heitä, voimme yrittää säilyttää heillä myös omaa itsemääräämisoikeuttaan. Suomalaisten poliitikkojenkin pitäisi pyrkiä dialogiin, jossa seniorit voisivat olla freireläisittäin tasa-arvoisessa subjekti-subjekti suhteessa. Liian usein muut päättävät seniorin puolesta: poliitikot, palvelutalon henkilökunta, omaiset. Myös palvelutaloihin erilaista ohjelmaa tuottavien tahojen olisi kuunneltava senioreita itseään. Tottakai helpommalla ja nopeammin päästään kun ei senioreilta itseltään mitään kysellä. Olen törmännyt useinkin asenteeseen, että senioreille voidaan tarjota mitä vaan koska he ovat tyytyväisiä mihin vain, kunhan jotain on tarjolla. Miksi voin pahoin? Eikö moraalisesti olisi oikein tarjota elämää kokeneilla senioreille, todellisille aikuisille, korkeatasoista ja heitä itseään kiinnostavaa kulttuuritarjontaa, joka koskettaa seniorin aistimaailmaa samalla heitä voimaannuttaen.

Vanhuus on sitä, että tietäisi kaikki vastaukset, mutta kukaan ei kysy (Laurence J. Peter).

## Innostamisen kuuma ja kylmä maailma yhteiskunnassamme

Olen todennut, että kiinnostus ikä-ihmisiin on lisääntynyt viime vuosina. Ikääntyvien määrä lisääntyy koko ajan ja jotkut näkevätkin tulevien uusien eläkeläisten olevan terveitä ja varakkaita. Tällainen ryhmä kiinnostaa toki kaikkia yrittäjiä. Seniorit nähdäänkin nykyään usein ryhmänä, joita voi huoletta rahastaa. Senioreita on ollut kuitenkin aina ja useimmiten he ovat saaneet kokea olevansa suomalaisen yhteiskunnan tuottamaton ja hyödytön marginaaliryhmä, jolla ei ole enää mitään annettavaa yhteiskunnallemme. Kun suuret ikäluokat siirtyvät eläkkeelle heillä on myös varallisuutta, jota yhteiskunnassamme arvostetaan. Arvostuksen senioreita kohtaan pitäisi lähteä aivan eri lähtökohdista kuin seniorin varallisuudesta.

Ymmärrän, että tuleva uusi varakas eläkeläisväestö on aktiivista ja voi näin ollen parantaa monien firmojen ja miksei musiikkioppilaitostenkin taloutta. On hienoa, että senioreille annetaan mahdollisuuksia toimia, harrastaa ja olla aktiivisia ja näin olla voimaannuttamassa itse itseään. Kuitenkin meillä on aina moraalinen vastuu, eettisestä puhumattakaan. On hyvä takoa silloin kun rauta on kuumaa, mutta tämä vauraskin eläkeläissukupolvi vanhenee. Heidän kuntonsa heikkenee ja he joutuvat mahdollisesti luopumaan asioista, joista pitivät ja joista he saivat virkistystä ja sosiaalista vuorovaikutusta.

Olisi korkea aika jo kyetä näkemään asioiden syvällinen ja humaani aspekti. Senioreista olisi huolehdittava freireläisittäin rakkaudellisesti ja etsittävä uusia musiikillisia toimintamuotoja juuri jokaiselle sopivalla tavalla. Ei jättämällä heitä sivuun silloin kun senioreiden fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen alamäki alkaa. Mutta rakkaus ja toivo eivät yksin auta. Olisi pyrittävä olemaan sosiokulttuurisen kuumen linjan edustaja ja freireläisittäin tavoiteltava yhteiskuntaa, jossa senioreilla olisi sosiaalisesti, psyykkisesti että fyysisesti nykyistä paremmat ja tuetummat olosuhteet, ja jossa arvoasetelmat olisivat senioreita kunnioittavammat ja arvostavammat.

Sosiokulttuurisen innostamisen termein voisin sanoa, että ilman eettisiä periaatteita seniorityössä voi helposti siirtyä innostamisen kylmään maailmaan sitä itse edes huomaamatta. Omalla innostuksella ei ole rajoja kun keksitään hyviä toimintamalleja ja halutaan toisille hyvää, mutta olisi pidettävä mielessä ajan rajallisuus ja toiminnan

jatkuvuus kun seniorin voimat vähenevät. Innostamisen kylmässä maailmassa kyllä voidaan tehdä hyvää monin tavoin, mutta selkeä yhteiskunnallinen halu muutokseen puuttuu. Nykypäivän lamassa on yleistä, etenkin liikemaailmassa, toimia silloin kun raha vielä liikkuu, mutta mielestäni senioreiden kanssa tällainen toimintamalli on kylmää ja itsestä.

Musiikkioppilaitoksissa voisi tietenkin olla jatkumo siirtyä vaikkapa viulutunneilta huonompikuntoisten ryhmään ja siellä voisi omalla toimintamallilla olla ennaltaehkäisevä vaikutus dementian torjunnassa. Seniorin fyysisen kunnon ja sosiaalisen elämän huomattavasti vähentyessä, mutta kognitiivisten kykyjen säilyessä, oma toimintamallini voisi olla käyttökelpoinen. Se kehittää tasapuolisesti seniorin niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaaliakin toimintoja ja suo seniori-ikäisillämme mahdollisuuden kokea tulevaisuutensakin positiivisena ja arvokkaana. Tällainen toimintamalli myös kertoo seniorin olevan arvokas yksilö, jonka hyvinvoinnista välitetään. Yhteiskunnan olisi ehdottomasti mielestäni tuettava tällaista toimintaa.

Seniorin omat toiveet otettava huomioon

Nykyään tehdään koko ajan yhteiskuntamme ja EU:n rahoittamia hankkeita, joka on hyvä. Monissa hankkeissa tuloksena on toteamus, että koulutetut ja nykypäivänä huonosti työllistyvät musiikkipedagogit ja muusikot voidaan suunnata muusikoiksi erilaisiin hoitolaitoksiin ja voitaisiin perustaa uusia toimia juuri muusikko/pedagogeille. Olen samaa mieltä, mutta haluaisin korostaa, että tällaiseen työhön ryhtyvän nuoren musiikkipedagogin olisi kuitenkin tunnettava jonkinlaista sisäistä halua toimia hoitolaitoksissa. Lisäksi nuoren ihmisen elämäkokemus ei riitä käsittelemään monia eteentulevia raskaita asioita. Siihen auttaa oma elämäkokemus ja kokemus muusikkona ja pedagogina toimimisesta.

Mieleeni nousee usein ajatus, kenen ehdoilla seniorityötä tehdään. Kenen lähtökohdista? Ammattikorkeakouluissa on juuri nyt tapahtumassa suuria muutoksia niin opintosuuntien kuin opiskelijamäärienkin suhteen. Kun opiskelijapaikkoja karsitaan ja niitä nopeasti lisätään toisaalle, herää kysymys, ajatellaanko tässä todellisuudessa ammattikorkeakoulujen omia valtiosuosia, omien opiskelijoiden parasta, omien

opettajien työllistämistä, ammattikorkeakoulujen yhteiskunnallisen statuksen nousua vai yhteiskuntarakenteita?

Asioita pitäisi miettiä ja harkita myös senioreiden näkökulmasta. Kuinkahan usein kysymmekään heidän omia mielipiteitään asioihin ja suunnitelmiin, jotka koskevat vain heitä? Mitä seniorit oikeastaan itse haluavat ja millaisia projekteja he toivovat näkevänsä ja millaisiin projekteihin heillä olisi halua osallistua? Olisi varmaankin mielekästä, jos senioriasiassa useat alansa hyvin tuntevat taiteiden edustajat voisivat kehittää mahdollista yhteistä koulutusohjelmaa seniorityöhön, senioreiden omia toiveita kunnioittaen. On tärkeää kouluttaa ammattiosajia, joilla taiteellinen ammattitaito on korkealla tasolla, mutta halu auttaa ja tehdä työtä marginaaliryhmien kanssa on ensisijainen.

On ollut myös erinäisiä hankkeita, joissa ammattitaiteilijat eri aloilta ovat vieneet erilaisia projekteja läpi. Monesti on jouduttu toteamaan, että eri alojen taiteilijat eivät ole kokeneet hoitolaitosta omanlaisekseen työympäristöksi eikä taiteilijoiden toiminen hoitolaitoksissa ole onnistunutkaan toivotulla tavalla. Ammattitaiteilijalla on aina jonkinlainen motivaatio oman työnsä päämääristä ja tavoitteista, mutta erilaisissa hoitolaitoksissa toiminen on totaalisesti erilaista kuin taiteilijan omassa työympäristössä. Tavoitteiden tekeminen ja niihin pääseminen ovat saattaneet turhauttaa taiteilijan tai työ kentällä on ollut ristiriitaista vaikkapa omiin odotuksiin nähden. Olisikin aina huomioitava, että kaikista taiteen ammattiosajista kentällä ei ole seniori- ja hoitoalan toimintayksiköihin eikä tarvitsekaan olla. Näin toimittaessa sinne voisikin valikoitua juuri ne taiteilijat, joilla siihen on myös kutsumusta. Tällöin voidaan seniorityössä päästä tuloksiin, joissa seniorin oma luovuus on käytössä ja voimaannuttamassa senioria kokonaisvaltaisesti. Voimaannuttaminen auttaa jaksamaan senioria omassa arjessaan, ja tällä taas on yhteiskunnallista merkitystä dementian ennaltaehkäisemisessä.

Ikä on dementian suurin riskitekijä ja diagnoosin saaminen tapahtuukin yleensä 80-85 vuoden kynnyksellä. Dementiaoireiden ensioireisiin kuuluu tavallisesti sosiaalinen vetäytyminen ja arjen hallinta muuttuu epävarmaksi (Granö 2007, 161) Projektini on tarkoitettu vielä hyvät kognitiiviset kyvyt omaaville senioreille ja eniten projektissani käyttämästä toimintamallista on hyötyä 70-80 vuotiaille senioreille.

Yleensä myös pedagogilla on tavoitteena mahdollisimman hyvä taiteellinen lopputulos. Voin kertoa omista kokemuksista nousseita ajatuksia, koska olen itse ollut soittamassa dementikoille, sekä vastakohtana hyvät kognitiiviset kyvyt omaaville senioreille. Etenkin dementikoiden kanssa toimiessa on muusikon osattava paljon muutakin kuin soittaa. Pelkkä soittaminen tietenkin virkistää, mutta usein taiteilija hakee, erityisesti projekteissa, jotakin taiteellisesti kiinnostavampaa. Dementikkojen kanssa työskenteleminen on monessa suhteessa erilaista kuin hyvät kognitiiviset kyvyt omaavien senioreiden kanssa. Kaikkien senioreiden kanssa muusikolla täytyy olla hyvien vuorovaikutustaitojen lisäksi myös kykyä nopeaan tilannearviointiin ja suunnan muutokseen sekä halua kommunikointiin ja dialogisuuteen. Kuitenkin toimiessani hyvät kognitiiviset kyvyt omaavien senioreiden kanssa voin valmistaa tavoitteellisia konsertteja, joissa he itse esiintyvät. Lisäksi voimme vierailta tällä ohjelmalla muissakin palvelutaloissa osoittaaksemme, että seniorit oppivat, voivat luoda uutta ja arvostavat mitä tekevät ja vielä esiintyvätkin itse. Hyvä tapa muuttaa asenteita yhteiskunnassamme.

Dementikkojen kanssa taiteilijan on ymmärrettävä toimintansa tarkoitus ja toimintaedellytykset tarkasti. Jos tätä sisäistämistä ei tapahdu, ymmärrän hyvin, että taiteilija turhautuu. Vaikka hän käy pitämässä tuntinsa säännöllisesti, hän ei välttämättä koskaan pääse dementikkojen kanssa asettamiinsa taiteellisiin vaatimuksiin, joita hän mahdollisesti oli etukäteen suunnitellut. Tästä on seurauksena taiteilijan frustraatio ja tunne, että tilanteessa ei pysty toimimaan tavalla, joka eniten auttaisi dementikkojen tarpeita.

On hyvä tarkkaan harkita, millainen toimintamuoto ja mikä ammattiryhmä olisi paras mahdollinen dementikoille. Työskentelytavan pitäisi olla luovaa ja improvisaatiopohjaista, mutta dementikot yksilöllisesti huomioonottavaa. Mielestäni dementikkoja on nimenomaan kohdeltava yksilöinä eikä ryhmänä nimeltä "dementikot". Pedagogilla ja muusikolla on oltava luovuutta omasta takaa niin paljon, että tunti voi edetä luontevasti suunnitelmista poiketen ja jokaisen dementikon dialogiin vastaten, joko soittamalla, laulamalla, koskettamalla tai puhumalla ja kuuntelemalla.

## Uusi koulutusohjelma – muusikko, musiikkipedagogi ja taidepedagogi

Olen jo edellisessä opinnäytetyössäni todennut, että Suomeen olisi perustettava johonkin taideoppilaitoksistamme seniorityöhön erikoistunut koulutusohjelma. Tällaisen koulutuksen käynyt pedagogi tai muusikko pystyisi selviytymään luonnollisesti erilaisista vaikeista tilanteista ja käyttämään monipuolisia taitojaan menestyksekkäästi erilaisissa projekteissa.

Tällaisessa koulutusohjelmassa olisi pyrittävä antamaan opetusta myös näyttelijäntyöstä, kirjoittamisesta, runoudesta, kuvataiteista, kehollisuudesta, tanssista ja koreografin taidoista. Pelkkä muusikon tai instrumenttipedagogin ominta osaamista edustava musiikki on vain osa ihmisen kokonaisvaltaista tervehdyttämistä, joskin toki tutkitusti terveyttä edistävä elementti ja voimavara ihmisen kokonaisvaltaisessa kuntoutuksessa. Olettaisin, että taidepedagogeille voisi olla tulevaisuudessa mahdollisuuksia juuri seniorityössä. Seniorityössä pärjää mielestäni hyvän oman alansa ammattiosaaja, jolla olisi taidepedagogin halu toimia yhteiskunnallista muutosta hakien.

Anttila (2011,151) toteaaakin taidepedagogien toimivan nykyajan yhteiskunnissa yhteiskunnallisen muutoksen hengessä, toivon ja utopian kannattelemana. Toivo syntyy kyvystä nähdä toisin, mitä taide tarvitsee. Se pitää yllä myös tarvetta välittää eteenpäin sitä ravitsevaa, hoivaavaa, jopa parantavaa kokemusta, jonka taide on tuottanut. Kun taiteilija kanavoi tämän tarpeen taiteeseensa, taidepedagogi pyrkii avaamaan taiteen tekemisen mahdollisuuden toisille. Yksi ihminen voi tietysti olla molempia. (Anttila 2011, 151.)

Juuri näin toivoisin koulutusjärjestelmässä tapahtuvan: nähdä vaikkapa muusikon mahdollisuus taidepedagogina ja lisätä hänen osaamistaan muillakin taiteen aloilla. Samoin ammattitaitoisen musiikkipedagogin olisi saatava syvällistä lisäopetusta taiteen muiltakin aloilta. Oman erityisosaamisensa ja uusien opittujen taideoppien avulla musiikkipedagogi/muusikko voisi toimia menestyksekkäästi seniorityössä.

Coda

Olen huomannut, että Egyptissä suhtaudutaan senioreihin eri tavalla kuin Suomessa. Egyptissä senioreita kohdellaan aikuisina ihmisinä, ja he ovatkin useimmiten mukana perheen riennoissa. Egyptiläiset seniorit ottavat aktiivisesti kantaa asioihin ja perheen vanhimpana heidän mielipiteitään kysellään tärkeissä asioissa tai ristiriidoissa, ja niitä myös kuunnellaan. Egyptissä ihmisen arvostus nousee iän myötä. Elämäkokemus ja kertyneet vuodet tuovat monissa muissakin kulttuureissa arvonantoa seniori-ikään ehtineelle.

Kulttuurierona voisin mainita, että olin soittamassa Kairossa asuessani hyväntekeväisyyskonsertin, jonka tuotto meni kokonaisuudessaan skandinaaviseen keräykseen, jonka tarkoituksena oli pohjoismaisen palvelukodin rakentaminen Kairossa pitkään eläneille ja sinne pysyvästi jääneille pohjoismaiden kansalaisille. Egyptissä ei tunneta käsitettä vanhainkoti.

Sadat- freireläinen innostaja

Minulla on tarve mainita Anwar Sadat, joka toimi Egyptin presidenttinä vuosina 1970-1981. Mielestäni hän on hyvä esimerkki freireläisen ideologian omaavasta sosiokulttuurisesta innostajasta ja sopii esimerkiksi opinnäytetyössäni. Hän koki Egyptin vallankumouksen vuonna 1952. Sadat, kuten Freirekin, joutui viettämään vankeudessa pidempiä aikoja. Sellissä numero 54 Sadatilla oli aikaa tutustua filosofiseen kirjallisuuteen ja hänellä oli aikaa pohtia ja miettiä asioiden ja toimintatapojen merkityksiä ja Sadat piti aikaansa vankeudessa opettavaisena, jopa onnellisena. Sadat toteutti useita lukutaitokampanjoita ja pyrki poistamaan köyhyyttä Kairon lähellä olevissa kylissä. Lisäksi hän tuki kylien yhteisöllisyyttä ja yhdessä toimimista asioiden parantamiseksi ja kehittämiseksi.

Mielestäni Sadat auttoi kansalaisiaan löytämään toivon mahdollisuudesta parempaan elämään. Sadat perusti omat ajatuksensa vapauteen ja tarkoittaa mielestäni seuraavassa Freiren filosofian mukaisesti sitä, että toista ihmistä ei saa kohdella esineenä.

Vapaus on kaunein, pyhin ja kallisarvoisin kulttuurimme hedelmä; yksityisestä kansalaisesta ei saisi koskaan tuntua siltä, että hän on jonkin pakottavan voiman



armoilla tai että toiset alistavat hänen tahtonsa. Vapaus on totuuteen, hyvään tahtoon ja kauneuteen perustuvan yhteiskunnan kantava voima. (El Sadat 1978, 90.)

*Annoin projektissani senioreille mahdollisuuden itse valita konserttiohjelman sisällön ja projektin aikana parantelimme ohjelmanumeroitamme autenttisen dialogin siivittämä. Freireläisittäin sanottuna: annoin senioreille oman autonomisen päätäntävällän.*

Presidentti Sadat perusti johtamistaitonsa inhimillisyyteen, rakkauteen ja toivoon.

Jos jossakin yhteiskunnassa yksilön itsemääräämisoikeus lakkaa olemasta absoluuttinen arvo; ja jos sen sijaan valta on ainoa ylevä arvo, silloin katoavat kaikki ylevät inhimilliset arvot ja ihanteet. Yksilön itsemääräämisoikeutta ei saa vahingoittaa, jottei rakkauteen, hyvyyteen ja kauneuteen perustuva yhteiskunta vaihdu valtaan perustuvaan yhteiskuntaan. (El Sadat 1978, 84.)

Freirekin kasvatustilfilosofiaan sisältyy usko ja luottamus ihmisen kykyyn toimia maailman inhimillistämiseksi (Hannula 2000, 2).

Rakkaudelle, nöyryydelle ja uskolle perustuva dialogi muodostuu tasavertaiseksi suhteeksi, jonka ilmeinen seuraus on osapuolten keskinäinen luottamus. On valheellista puhua humanismista ja kieltää ihmisyyttä. (Freire 2005, 100.)

*Pyrin projektini aikana kannustaen ja toivoa antaen motivoimaan senioriryhmääni kohti päämääräämme ja kuuntelemaan senioreiden toiveita ja ajatuksia ja toimimaan senioreiden kanssa aidossa freireläisessä subjekti-subjekti suhteessa. Toivoin voivani antaa senioreille itsetuntoa uskoa omiin kykyihinsä ja voimaa suunnitella myös tulevaisuutta.*

Presidentti Sadat miettii suhdettaan valtaan:<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup>Oikein ymmärrettynä valta ei ole mitään muuta kuin kyky saavuttaa päämäärä. Ja yksi historian suurimpia ongelmia on, että rakkauden ja vallan käsitteet ovat yleensä asetettu vastakkain – polaarisisina vastakohtina – niin että rakkaus samastetaan vallasta luopumiseen ja valta rakkauden kieltämiseen meidän on oikaistava tämä. Tarvitaan oivallusta siitä, että valta ilman rakkautta on vastuutonta ja hyväksikäyttävää, ja rakkaus ilman valtaa on sentimentaalista ja aneemista. Parhaimmillaan valta on rakkautta, joka ottaa käyttöön oikeudenmukaisuuden vaatimukset, ja oikeudenmukaisuus parhaimmillaan on valtaa, joka korjaa kaiken, mikä on vastoin rakkautta. Juuri tämä epämoraaლისen vallan yhteentörmäys valtaa vailla olevan moralismin kanssa aiheuttaa aikamme suurimman kriisin. (Kabat-Zinn 2010, 139-140.)

En ole koskaan etsinyt valtaa; sillä elämäni varhaisessa vaiheessa havaitsin, että voima on minussa itsessäni, ehdottomassa omistautumisessa sille mikä on oikeaa, oikeudenmukaista ja kaunista. (El Sadat 1978, 302.)

*Pedagogina ja muusikkona joudun etenkin konsertissa siirtymään taka-alalle antaen senioreille pääosan konsertissa. Luopuminen on sekä muusikkona että pedagogina vaikeaa, mutta itse koen tärkeämpänä, että luopuminen pääosasta antaa senioreille mahdollisuuden voimaantumiseen ja itsensä toteuttamiseen. Sivustakatsojan rooli auttaa näkemään pedagogissa itsessäänkin piilevät voimavarat ja kyvyn olla osallisena esityksen tekemisessä vailla valtaa antaen päätäntävällän ryhmälle. Koen myös, että teen musiikkiprojektillani oikeaa ja yhteiskuntaa auttavaa seniorityötä.*

Poliitikot ovat vallassa vain lyhyen hetken, heidän valtansa ja maineensa on haihtuvaa, ja se hyvä mitä voivat tehdä on rajallista, mutta vahinko jota he voivat aiheuttaa on valtavaa. (Kabat-Zinn 2010, 66).

Yksinkertaisesti yhteiskuntamme päättäjien pitäisi vastata haasteisiin, joita senioririntamalla parhaillaan käydään, koska kriisi on käsissämme. Aktiivinen keskustelukin vie asioita jo askeleen eteenpäin ja voi syntyä dialogi, jolla on merkityksiä koko yhteiskunnallemme. Dialogi voi synnyttää halun ja taidon nähdä totut asiat toisin ja olla mukana prosessissa, jossa omia näkemyksiä ja näkökulmia senioriasiaan voi vaihtaa.

Yhtäkkiä käsitykseni oli muuttunut, koska näin asiat eri valossa, ajattelin eri tavalla, minusta tuntui erilaiselta ja käyttäydyin eri tavalla (Mattila 2006, 83).

Päättäjien olisi ymmärrettävä, että vaikka toivoa on aina, niin aika käy vähiin. Ajan rajallisuus koskee meitä kaikkia. Siksi juuri tämä päivä, tämä hetki on meille ja erityisesti poliittisille päättäjille arvokas, korvaamaton ja merkityksellinen. Senioreiden kulttuuritarjonnan kohentamiseen ja niiden tukemiseen tarvitaan päättäjien ripeää toimintaa – tempossa allegro risoluto.

He luottavat niin suuresti omaan päätöksentekokykyynsä, etteivät huomaa ironiaa, jolla kohtalo kirjoittaa kunkin elämää. On toiminnan hetkiä ja hyväksymisen hetkiä. (Coelhod, 108).

Freire tavoitteli ajattelullaan ja toiminnallaan muutosta, joka mahdollistaisi kaikille vapauden kasvaa ihmisyydessään ja inhimillisyydessään (Kurki 2006a, Pacheco Junior

& Torres 2009, Ryynäsen 2011, 45 mukaan) Voisimmekin näin kaikki tutkia itseämme ja miettiä:

Voimmeko olla hyväksyviä?  
Pystymmekö olemaan myötätuntoisia?  
Kykenemmekö olemaan viisaita? (Kabat-Zinn 2010a, 120)

Postludi: Jatkotutkimuksen aiheet

Itse toivoisin voivani jatkaa musiikillisten luovien projektien tekemistä yhdessä senioreiden kanssa. Haluaisin tarkastella keinoja aktivoida enemmän senioreita, jotka ovat helposti jäämässä pois projektista, koska ovat omasta mielestään epämusikaalisia ja/tai epäluuloisia uusien luovien toimintatapojen suhteen. Tutkimus voisi myös koskettaa seniorin tunnetilojen mittaamista kvantitatiiviseen toimintatutkimukseen perustuvien menetelmien avulla.

Dementian lisäksi myös syrjäytyminen ja masennus ovat lisääntyviä sairauksia yhteiskunnassamme lähitulevaisuudessa. Uskon luovuuden voimaan ja senioreiden oman luovuuden käyttöönottoon ja uskon sillä olevan pitkällä tähtäimellä merkitystä seniorin omaan henkiseen hyvinvointiin niin masennuksen kuin dementiinkin ennaltaehkäisyssä. Toivon myös voivani toimia pedagogina ja muusikkona projekteissa, joissa on mukana myös muiden taiteenalojen edustajia. Tällaisen multikulttuurisen eri taiteenaloista muotoutuneen mahdollisuuden tarjoaminen senioreille ja heidän osallistamisensa siihen voisi luoda tutkijallekin uudenlaisia näkökulmia taiteilijalähtöiseen seniorikontekstiin, jos seniorit voivat kokea luovuuden ilon oman itsensä voimaannuttajana.

## Lähteet

Aaltola, Juhani & Valli, Reine. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Anttila, Eeva. 2009. Mitä tanssija tietää? Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana. Aikuiskasvatus. 2/2009.

Anttila, Eeva. 2011. Taiteen tieto ja kohtaamisen pedagogiikka teoksessa Anttila, Eeva (Toim.) Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteysiä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Anttila, Mikko. 2004. Musiikkiopistopedagogiikan teoriaa ja käytäntöä. Joensuu: Joensuun Yliopistopaino.

Buber, Martin. 1993. Minä ja Sinä. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.

Csikszentmihalyi, Mihaly. 1990. Flow – elämän virta. Helsinki: Rasala Kustannus.

Coelho, Paulo: 2010 a). Alkemisti. Norhaven: Bazar Kustannus.

Coelho, Paulo. 2010 b). Elämä. Kauneimmat mietelauseet. Helsinki: Bazar Kustannus.

Coelho, Paulo. 2010 c). Pyhiinvaellus. Slovakia: Bazaar Kustannus.

Coelho, Paolo. 2010 d). Valon Soturin käsikirja: Norhaven: Bazar Kustannus.

Coelho, Paolo. 2010 e). Zahir. Norhaven: Bazar Kustannus.

El Sadat, Anwar. Presidentin ääni. 1978. Porvoo: WSOY:n graafiset laitokset.

Eronen, Riitta. 2011. Hyvää iltapäivää kiellitoimistosta. Marja Sinbel.11.10.2011. (Luettu 11.10.2011)

Eskola, Jari & Suoranta, Juha: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 1998. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Freire, Paulo. 2005. Sorrettujen pedagogiikka. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Forss, Tomi. 2000. Kehorytmiikka Emile Jaques-Dalcrozen eurytmian sovelluksena, oppimisprosessina ja opetusmateriaalina. Musiikkikasvatuksen pro-gradutyö. Jyväskylän yliopisto.

Gothoni, Raili: 2007. Vanhana ja arvostettuna – dialoginen essee vanhuudesta, teoksessa Tulva Taimi, Uusitalo Ilkka, Harra Kimmo (toim.) Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Hakala, Juha. Tutkimusmenetelmän valinnasta, teoksessa Aaltola Juhani & Valli Raine (toim.)2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hannula, Aino. 2000. Tiedostaminen ja muutos Paulo Freiren ajattelussa. Systemaattinen analyysi sorrettujen pedagogiikasta. 2000. Helsinki: Yliopistopaino.

Hannula, Aino. 2009. Vapauttavat yhteisölliset käytännöt: Pula!-ooppera ja Camera Obscura –hanke teoksessa, Filander Kari & Vanhalaakka-Ruoho Marjatta (Toim.) Yhteisöllisyys liikkeessä. Jyväskylä. Gummeruksen Kirjapaino Oy.

Heikkinen, Kirsi. 2012. Nuoret aikuiset kuuluvat 7 ammatin sukupolveen. Tiede, 3, 54-57.

Hohenthal-Antin, Leonie. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori - ja vanhustyössä. Juva: WS Bookwell.

Holmer, Titti. 2010. Onnellinen nyt, käytännön opas tietoiseen läsnäoloon. Helsinki: Basam Books.

Junkkari, Marko. 2011. Vieraskynä. Tappajan vaistoa etsimässä. Helsingin Sanomat. 15.10.2011.A2.

Kabat-Zinn, Joh. 2010 a). Kotiinpaluu. Helsinki: Basam Books.

Kabat-Zinn, Joh. 2010 b). Tietoinen läsnäolo maailmassa. Helsinki: Basam Books.

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 2008. Temperamentti, stressi ja elämäntilanne. Juva: WS Bookwell Oy.

Kielikello. 1982. Kielenhuollon tiedotuslehti. Kotimaisen kielten tutkimuskeskus ja Valtion painatuskeskus. Helsinki. 2/1981, 20-21.

Kinnunen Pekka, Penttilä Liisa, Rantala Jaakko, Salonen Kauko, Tervo Timo. 2003. Innostuskirja. Nyt. Sosiokulttuurisen toiminnan polunpäitä. Opintokeskus Kansalaisfoorumi.

Kivinen Raija, Keränen Katja, Ruuti Marja. 2010. Parasta aivoillesi. Ohjeita aivojen hyvinvointiin. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Koskinen, Simo. 2007. Ikäihmisten asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä, teoksessa Tulva Taimi, Uusitalo Ilkka, Harra Kimmo (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Saarijärvi: Keski-Suomen Painotuote Oy.

Kurki, Leena: 2008 a). Innostava vanhuus. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Kurki, Leena. 1999. Muutosta osallistumalla, teoksessa Ritva Grönstrand (toim.) Kasvava aikuinen. Jyväskylä: Kirjapaino Gummerus Oy.

Kurki, Leena. 2008 b). Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Juvenus.

Lahtinen, Päivikki. 2009. Ikääntyvän opettajan ammatillista kasvua ja osaamista tukeva johtaminen ammattikorkeakoulussa. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy.

Levonen, Terttu. 2001. Ikä karttuu elämä jatkuu, ikääntyminen muuttuvassa yhteiskunnassa. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lehtonen, Veli-Pekka. 2011. Filmitähden katse. Samuli Edelmannin työkaverina on Tom Cruise ja valmentajana Jari Sarasvuo. Helsingin Sanomat. 11.9.2011. C1.

Liiten, Marjukka. 2011. Lisää lääkäreitä, vähemmän taiteilijoita. Helsingin Sanomat. 2.4.2011. A10.

Lindberg, Marjut. 2011. Laitospäätös estää usein kuntoutuksen. Helsingin Sanomat. 13.10.2011.A2.

Loori, John Daido. 2008. Zen ja luovuus. Kehittyminen taiteen polulla. Helsinki: Basam Books Oy.

Malmberg Lars-Erik, Little D.Todd. 2002. Nuorten koulumotivaatio, teoksessa Salmela-Aro Katariina ja Nurmi Jan-Erik (toim.) Mikä meitä liikuttaa, modernin motivaatiopsygologian perusteet. Keuruu: PS-kustannus

Mattila, Kati-Pupita. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mattila, S. Antti. 2006. Näkökulman vaihtamisen taito. Helsinki: WSOY.

Mattila S. Antti & Aarninsalo Pekka. 2009. Onnen taidot. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Matvejeff, Ville. 2011. Viulukonsertto, kantaesitys, YLE:n tilaus. Helsinki: RSO:n käsiohjelma 21.9.2011.

Mazzarella, Merete. 2010. Matkalla puoleen hintaan. Eläkkeellä olemisen taidosta. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Mäkelä, T. 2011. Muistia kannatta harjoittaa, mielipidepalsta. Iltasanomat, 23.9.2011. 4.

Nenonen, S. 2011. Ikääntyminen on Suomessa häiriötila. Helsingin Sanomat. 17.7.2011.B5.

Numminen, Ava. 2011. Taide virittää mieltä ja muistia. Suomen Senioriliike ry. 1/2011.4

Pajala, Satu & Sihvonen, Sanna & Era, Pertti. 2008. Asennonhallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys, teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Paju, Inge. 2007. Opiskelusta elämän suolaa. Virolaisvanhusten käsitykset elinikäisestä oppimisesta. Tulva Taimi, Uusitalo Iikka, Harra Kimmo (toim.) Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Raitio, Hannu. 2005. Metsät, puut, ihmisen terveys ja hyvinvointi. Päättäjien 20. Metsäakatemia. Majvik 21.9.2005.

Rastas, Marja. 2005. Unimatka tuntemattomaan – tanssikasvattaja Martin Buberin ja Paulo Freiren jalanjäljillä. Synnyt. 1/25., 48-69.

Roine, Leena. 2011. Senioritermi tuli matkoilta mukaan. Helsingin Sanomat. 30.7.2011.51.

Ryynänen, Sanna. 2011. Sosiaalipedagoginen tutkimus rikollisuuden ja väkivallan keskellä elävien nuorten kasvun tukemisesta brasilialaisissa kansalaisjärjestöissä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Saarenheimo, Marja. 1997. Jos etsit kadonnutta aikaa. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Semi, Taina. 2007. Polkuja ilmaisulliseen vapauteen – Sosiokulttuurinen innostaminen vanhustyön yhteisössä, teoksessa Tulva Taimi, Uusitalo Iikka, Harra Kimmo (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy

Sinbel, Marja. 2010. Aina voi oppia uutta. Musiikillisia työvälineitä seniori-ikäisten kognitiivisten kykyjen aktivointiin. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sinnemäki, Anni. 2011. Taiteenkäyttö sosiaali – ja terveystyössä ei ole kallista. Helsingin Sanomat. 30.11.2011.

Stenvall, Heli. Vakavia kysymyksiä tuleville kansanedustajille. Suomen Senioriliike ry. 1/2011, 3. [www.senioriliike.fi](http://www.senioriliike.fi) (21.3.2012)

Studio55.fi. 2012. Ikäihmisten masennus. MTV3. Markku Veijalainen, 3.4.2012.

Suutama, Timo. 2008. Muisti ja oppiminen, teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Tyrväinen, Liisa. 2011. Uutta tietoa metsien terveysvaikutuksista. Saatavilla < [http://www.aarrelahti.fi/vieraskynä/fi\\_FI/vieraskynä711/](http://www.aarrelahti.fi/vieraskynä/fi_FI/vieraskynä711/) < (luettu 10.10.2010)

YLE 2007. Filosofin Vastaanotolla. Keskustelu Paulo Freiren kasvatustajatteluista. Radio 1. Terttu Lensu, 24.1.2007.

## Ensimmäinen tapaaminen senioreiden kanssa



### **KESÄISIÄ TUULAHDUKSIA, HÄÄTUNNELMAA JA SYKSYISIÄ UUSIA TUULIA! Torstaina 15.9.2011 klo:14.00 Marjan seurassa**

|  |                |
|--|----------------|
| Suomalainen kansansävelmä: Kirkas kaunis aurinko paistaa | Yhteislaulu    |
| Suomalainen kansanlaulu: On neidolla punapaula           | Yhteislaulu    |
| Suomalainen kansanlaulu: Ol' kaunis kesäilta             | Viulu ja piano |
| Suomalainen kansanlaulu: Kaurapellon pientareella        | Yhteislaulu    |
| O. Merikanto: Tuulan tei                                 | Yhteislaulu    |
| H.Aaltoila: Akselin ja Elinan häävalssi                  | Viulu ja piano |

Vapaata keskustelua, muistoja ja kertomuksia omista häistä sekä omien hääkuvien esittelyä sekä lyhyitä videoklippejä Kuninkaallisista Häistä kesältä 2010 ja 2011!

|  |   |
|--|---|
| N-E Fougstedt: Romanssi                          | Viulu ja piano                              |
| Y.Saarnio: Vesivehmaan jenka                     | Yhteislaulu ja kehorytmijumppa              |
| H. Schmidt: Muistathan syyskuun                  | Viulu ja piano                              |
| Suomalainen kansansävelmä: Emma                  | Yhteislaulu ja "mitä taskusta löytyy" impro |
| Irlantilainen kansanlaulu: Kesän viimeinen ruusu | Viulu ja piano                              |



**Muistathan ottaa omia hääkuviasi mukaan konserttiin!**



## **Toinen tapaaminen senioreiden kanssa**

**Tervetuloa kaikki kiinnostuneet!**

**KONSERTTI HANNA-KODISSA 20.9 2011 KLO.14.00**

”Masurkoista soittaen ja kertoen”

### **F.Chopin: Mazurka**

Marja kertoo Frederic Chopinista

### **H.Wieniawsky: Mazurka**

Marja kertoo Henryk Wieniawskista

### **J.Sibelius: Mazurka**

Marja kertoo Jean Sibeliuksesta

Marja Sinbel, viulu

Noora Sinbel, piano

Tilaisuuden jälkeen on mahdollisuus ottaa osaa yhteiseen keskusteluun ja seuraavan tapaamisen suunnitteluun.

## **Kutsu metsäkonserttiin**

**TERVETULOA METSÄRETKELLE TORSTAINA 29.9.2011**

**KLO: 13.00 – 15.00**

Kohteena on metsän keskellä sijaitseva Kulttuurikeskus Sofia.

Voimme kiertää kulttuurikeskuksessa parhaillaan olevan Kaarina Westerlundin akvarellinäyttelyn sekä ihailia muutamia kauniita ikoneita.

Päivän tärkein anti on tietenkin syysmetsän ihasteleminen, ehkäpä puiden halaaminen, yhteinen metsäinen lauluhetkemme sekä Marja viulusoolot metsän siimeksessä. Lopuksi mietiskellään yhdessä pihaterassilla kahvin ja pullan merkeissä ja nautitaan syysilmasta.

Retken hinta on 13 euroa sisältäen kahvin, pullan ja taksikuljetuksen.

Tule mukaan syksyiseen laulukuoroon! Oletko ennen laulanut syysmetsässä? Tule mukaan kokeilemaan, kuinka syksyinen metsä raikuu ja Marjan viulun ääni siellä kaikuu!

Olet ilmoittautunut retkelle, varmistathan tulosi vielä toimistossa heti huomenna! Kiitos ja tervetuloa!

Marja viuluineen odottaa ja Tarja meitä kaikkia läsnäolollaan ilahduttaa!

## Ensimmäinen kyselykaavake senioreille

Hei!

Voitko ystävällisesti vastata seuraaviin kysymyksiin.

1. Minkä laulun tai laulut toivoisit esitettäväksi konsertissamme?
2. Mitä toivoisit Marjan esittävän viulullaan?
3. Mainitse runo, jonka haluaisit kuulla?
4. Olisiko sinulla runo tai laulu, jonka voisit esittää yhdessä Marjan kanssa?
5. Muita ehdotuksiasi konsertin suhteen. Otan kaikki ehdotukset huomioon konserttiohjelmaa suunnitellessamme.

Helsinki 11.10.2011

Kiitos ja halaus, Marja

## **Suostumus videointiin ja valokuvaukseen**

### **SUOSTUMUS VIDEOINTIIN JA VALOKUVAUKSEEN KONSERTIN AIKANA**

Suostun, että Marja Sinbel videoi konserttimme 30.11.2011 ja ottaa myös valokuvia konsertin aikana.

Helsingissä 29.11.2011

## **Kutsu seniorikonserttiin**

### KUTSU

Tervetuloa Marja Sinbelin ja Hanna-kodin asukkaiden yhteiseen luovaan ja musiikkipainotteiseen iltapäiväkonserttiin keskiviikkona 30.11.2011 kello 17.00, joka pidetään Hanna-kodissa.

Voit osallistua itsekin yhteislauluihin ja nauttia viulusooloista sekä kokea muutamissa numeroissa minkälaisen esityksen luovuus, yllätyksellisyys ja iloinen huumori saavatkaan aikaan.

Sydämellisesti tervetuloa!

## Konserttiohjelma 30.11.2011

### Konsertti Hanna-kodissa 30.11.2011 kello 17.00

|  |                         |
|--|-------------------------|
| J. Sibelius: Vesipisarointa                              | Marja ja Riitta         |
| M. Stone. Hei dum duubi (Senioriryhmän oma sanoitus)     | Seniorit                |
| Suomalainen kansansävelmä: Kukkuva kello (kehorytmiikka) | Seniorit                |
| Suomalainen kansansävelmä: Pääskysten syyslaulu          | Seniorit                |
| J. Vainio: Vanhoja poikia viiksekkäitä                   | Marja ja Riitta         |
| G. Malmsten: Metsäpirtti                                 | Kaikki<br>(myös yleisö) |
| Se on sinusta kiinni                                     | Seniorit                |
| W. Rae: Pieni sydän                                      | Tuulia, Marja ja Riitta |
| U. Mononen: Satumaa                                      | Tuulia, Marja ja Riitta |
| Kansanlaulu: Väärä vitonen                               | Marja ja Riitta         |
| D. Kabalevsky: Galop (Kävelykeppi- ja rytmiryhmä)        | Seniorit                |
| G.de Godzinsky: Syyshaaveita viulu ja piano              | Marja ja Riitta         |
| E. Vuorela: Kaivotiellä                                  | Irja ja Marja           |
| M Siitonen: Katson sineen taivaan                        | Kaikki<br>(myös yleisö) |
| K. Sarkia: Vala  | Tuulia                  |
| J. Sibelius: Romanssi                                    | Marja ja Riitta         |
| A. Sonninen: Laulu onnesta                               | Kaikki<br>(myös yleisö) |
| C. Saint-Saens: Joutsen                                  | Marja ja Riitta         |
| A. Kivi: Kaukametsä                                      | Tuulia                  |
| A. Järnefelt. Kehtolaulu                                 | Marja ja Riitta         |
| R. Lehtinen. On hetki                                    | Marja, Tuulia ja Riitta |



## Konsertin jälkeinen kyselylomake senioreille

### Kysymykset senioreille oman konsertissa esiintymisen jälkeen 30.11.2011

1. Mitkä ovat tunteesi nyt kun konsertti on takanapäin?
2. Mikä konsertissa oli mielestäsi
  - a) Helpointa
  - b) Vaikeinta
  - c) Mukavinta
3. Oletko kokenut oppineesi jotakin uutta pitämäni projektin kuluessa?
4. Mitä pidit luovista ja erikoisimmista numeroistamme?  
(kävelykeppikoreografia  
ja kehorytmiikka numeromme)
5. Jännittikö esiintyminen sinua?

Kiitos!

## Konsertin jälkeinen kyselylomake Hanna-kodin henkilölle

### Kysymykset henkilökunnalle Hanna-kodissa pidetyn konsertin 30.11.2011 jälkeen

1. Mikä senioreiden konsertissa oli parasta?
  - a) Mukavinta
  - b) Mielenpainuvinta
  - c) Mielenkiintoisinta
  
2. Senioreiden määrä osallistua tunneilleni vähentyi jyrkästi projektini puolessa välissä. Mistä luulet sen johtuneen?
  
3. Konsertissa esiintyneiden senioreiden keski-ikä oli korkea, 86-vuotta. Halusin kuitenkin yrittää tuoda jokaisen seniorin luovuutta esiin ja rohkaisin heitä myös esiintymään. Mitä mieltä olet tästä?
  
4. Mitä eroavaisuuksia projektissani oli verrattuna tyypillisiin vanhustyön muotoihin?
  
5. Ajatuksia ja kommentteja
  - a) Konsertista
  - b) Projektistani

Monet kiitokset, Marja



## Konsertin jälkeinen kyselylomake konserttiyleisölle

### Kysymykset yleisölle Hanna-kodin asukkaiden pitämän konsertin jälkeen?

1. Mikä oli Hanna-kodissa pidetyssä konsertissa
  - a) Mukavinta
  - b) Mieleenpainuvinta
  - c) Mielenkiintoisinta
  
2. Halusin tuoda konsertissa esiin senioreissa piilevän voimavaran; luovuuden.  
Toinko sen mielestäsi esiin konsertissa? Miten?
  
3. Ohjelman sisällön runko on toteutettu senioreiden omien toiveiden mukaan.  
Mitä mieltä olet tällaisesta ideastani?
  
4. Mikä oli oma suosikkinumerosi konsertissa?
  
5. Muita kommentteja

Monet kiitokset, Marja