



LÄNSIMAISEN TAIDEMUSIIKIN KONSERTISTA HYVINVOINTIA IKÄIHMISILLE

Marjukka Eskelinen

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2013
Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogin suuntaus-
tumisvaihtoehto

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto

MARJUKKA ESKELINEN:

Länsimaisen taidemusiikin konsertista hyvinvointia ikäihmisille

Opinnäytetyö 28 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Huhtikuu 2013

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä länsimaisen taidemusiikin tunnettavuutta ikäihmisten sekä seniorialalla toimivien työntekijöiden keskuudessa järjestämällä heille suunnattuja konsertteja. Lisäksi tavoitteena oli löytää yhteiskuntaa palvelevia tapoja toimia taiteilijana, kehittää omaa ammattiosaamista muusikkona sekä löytää niitä paikkoja, joissa taidemusiikin esittämiselle olisi kiinnostuneita kuulijoita. Opinnäytetyön taidetekotyypinen osio on raportoitu kirjallisesti. Työn teoreettinen osuus sisältää myös tutkimustietoa Suomen väestön ikääntymisestä, ikääntyvän väestön hyvinvoinnista, kulttuurin, taiteen ja musiikin hyvinvointivaikutuksista sekä taitelijoiden työkentän muuttumisesta.

Suomen väestö on viimeisten vuosikymmenien aikana ikääntynyt voimakkaasti. Vuoteen 2040 mennessä maamme asukkaista enemmän kuin neljäsosa on yli 65-vuotiaita. Vanhukset kokevat elämänsä vain harvoin mielekkääksi. Taiteen ja kulttuurin harrastaminen lisää ihmisten hyvinvointia. Suomessa kulttuuripolitiikalla on 2000-luvulla pyritty tukemaan kulttuurin sekä sosiaali- ja terveystalojen yhteistyötä. Yhteiskunnallisesti yhteistyö olisi tärkeää sekä hyvinvoinnin että myös taiteilijoiden työllisyyden kannalta, sillä vain puolet Suomessa elävistä taiteilijoista kykenee elättämään itsensä taiteen avulla. Kulttuuri- ja hoiva-alojen lähentyminen on edelleen verrattain vähäistä ja sisältää niin taloudellisia kuin asenteellisiakin haasteita.

Työn taiteelliseen osuuteen kuului konserttiohjelma, joka koostui soolopianokappaleista ja kamarimusiikista. Ohjelma toistui lähes samanlaisena neljässä konsertissa, jotka järjestettiin seniorikeskuksissa sekä Tampereen Musiikkiakatemiassa. Kuulijoina olivat seniorikeskusten asukkaat, muut ikäihmiset, seniorialojen työntekijät sekä Aktiivisesti ikääntyen Euroopan tasolla -hankkeen avajaistilaisuudessa mukana olleet seniori- ja vanhustyön ammattilaiset. Kuulijakunta vaikutti kaipaavan elävää taidemusiikkia. Konserttien järjesteleminen ja niissä soittaminen lisäsivät ammattitaitoani muusikkona.

Asiasanat: hyvinvointi, kulttuuri, taide, ikäihmiset, konsertti

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Music
Option of Music Pedagogy

MARJUKKA ESKELINEN:

Well-being for the Elderly from Concerts of Western Art Music

Bachelor's thesis 28 pages, appendices 3 pages

April 2013

The objective of this thesis was to familiarize elderly people and workers of the senior field with Western art music by organizing concerts for them. Other goals were to find societally beneficial ways to work as an artist, to develop my own professional skills as a musician and also to find places where there would be audience interested in the art music. Major part of the work was accomplished as the artistic project which is reported in this thesis. The theoretical part consists of scientific facts of the ageing population of Finland, the well-being of elderly people, effects that culture, art and music have on welfare and finally the societal changes of the field in which artists work.

The population of Finland has been ageing quickly during the last decades. In 2040, more than a quarter of Finns will be over 65 years old. The elderly often do not find their life meaningful. The activity in culture and art raises well-being. An attempt has been made in Finland in the 2000's to strengthen the cooperation between the culture field and the health care and social services. This is important for social welfare but also for the employment of the artists. The cooperation is still not firm enough and has many problems both financially and in the attitudes.

The artistic part of the work included both solo piano and chamber music pieces. The program was almost the same in every concert held in senior centers and in Tampere Music Academy. The audience consisted of seniors, employers of the senior field and the participants of the starting seminar of the Active Aging project. The listeners appeared to long for that kind of concerts. The organizing of and performing in the concerts developed my musical professional skills.

Key words: well-being, culture, art, elderly people, concert

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	IKÄÄNTYVÄ VÄESTÖ	6
	2.1 Ikäihmisten hyvinvointi	7
	2.2 Aktiivisesti ikääntyen -hankkeet	8
3	KULTTUURI, TAIDE JA HYVINVOINTI.....	9
	3.1 Kulttuuri ja hyvinvointipolitiikka	10
	3.2 Kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutuksia.....	11
	3.3 Kulttuuri ja ikäihmiset.....	13
	3.4 Taiteilija terveyden ja hyvinvoinnin palveluksessa	14
4	KONSERTIT	16
	4.1 Konsertti Suvantopuistossa	17
	4.2 Konsertti Kuuselassa	18
	4.3 Konsertti Pyynikkisalissa	19
	4.4 Aktiivisesti ikääntyen Euroopan tasolla –avajaiskonsertti.....	21
	4.5 Yhteenvetoa konserteista ja konserttijärjestelyistä	21
5	POHDINTA	23
	LÄHTEET	24
	LIITTEET	26

1 JOHDANTO

Kulttuurin ja taiteen tarve säilyy ihmisellä läpi elämän. Kulttuuritilaisuuksissa, kuten konserteissa käymistä voi kuitenkin vaikeuttaa esimerkiksi iän tuoma terveyden heikkeneminen. Eläkkeellä olevilla ihmisillä olisi aikaa kulttuurin ja taiteen harrastamiselle. Senioriala voisi tarjota potentiaalisia työmahdollisuuksia myös ammattitaiteilijoille, sillä yli 65-vuotiaita ihmisiä on maassamme kohta neljäsosa. Perinteinen taiteen harjoittaminen ei ole tämän päivän Suomessa taloudellisesti kannattavaa ja vain harvat onnistuvat elättämään itsensä pelkän taiteen avulla. Taiteilijoita kannustetaan etsimään uusia tapoja ja paikkoja luovan työnsä tekemiseen.

Kulttuurin hyvinvointivaikutukset ovat viimeisen vuosikymmenen aikana nousseet yhteiskunnalliseen tietoisuuteen samalla, kun taiteilijoiden työllistymistä halutaan lisätä. Kulttuuri- sekä sosiaali- ja terveystalouden yhdistämistä pyritään poliittisesti tukemaan erilaisilla toimintaohjelmilla. Opinnäytetyöni kirjallinen osuus käsittelee Suomen väestön ikärakenteen muutosta, iäkkäiden ihmisten hyvinvointia ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia sekä suomalaisten taiteilijoiden työkentän muuttumista. Toivon tämän työn kannustavan sekä kollegoitani että seniorialan ammattilaisia yhteistyöhön tuomalla esiin kulttuurin, taiteen ja musiikin hyvinvointivaikutuksia.

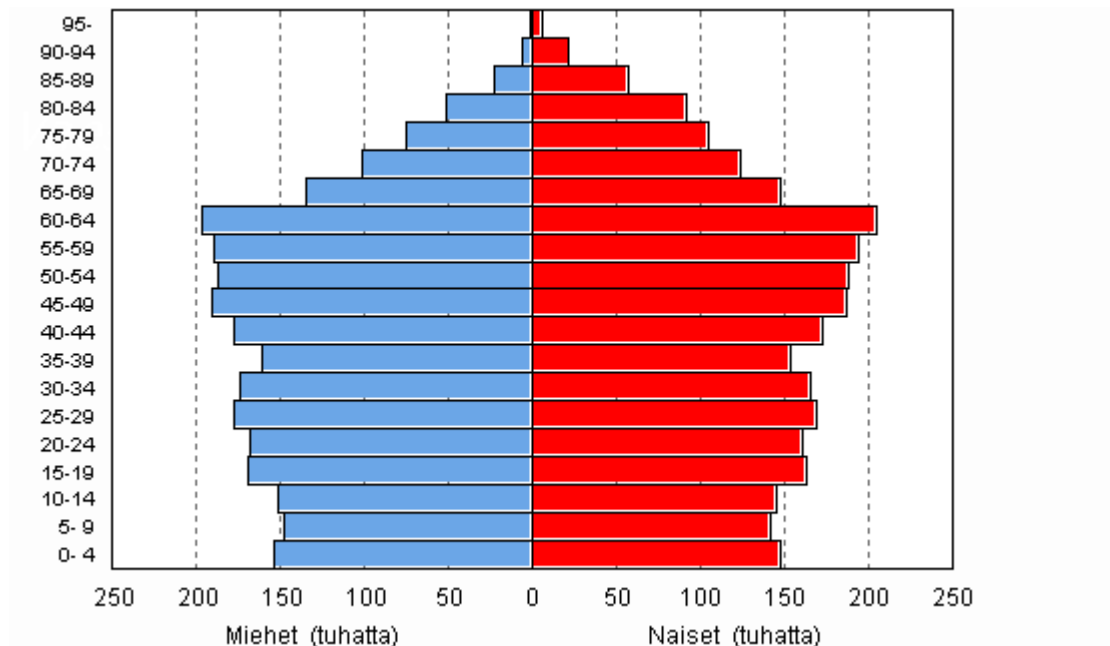
Opinnäytetyöni on taidetekotyypinen. Otsikon rajaus länsimaiseen taidemusiikkiin viittaa työni käytännön osuuteen; tarkoitukseni on järjestää klassista musiikkia sisältävä konserttisarja, joka ottaa huomioon kuulijakunnan esiintymällä sekä vanhusten asumissa laitoksissa että kutsumalla ikäihmisiä ja heidän parissaan työskenteleviä ihmisiä Tampereen Musiikkiakatemiolla järjestettäviin konsertteihin. Tavoitteenani on lisätä senioreiden ja vanhustyötä tekevien keskuudessa länsimaisen taidemusiikin tunnettuutta, kehittää omaa ammattiosaamistani muusikkona sekä kartoittaa paikkoja, joissa taidemusiikille olisi kysyntää. Samalla toivon löytäväni yhteiskuntaa palvelevia väyliä toimia taiteilijana.

2 IKÄÄNTYVÄ VÄESTÖ

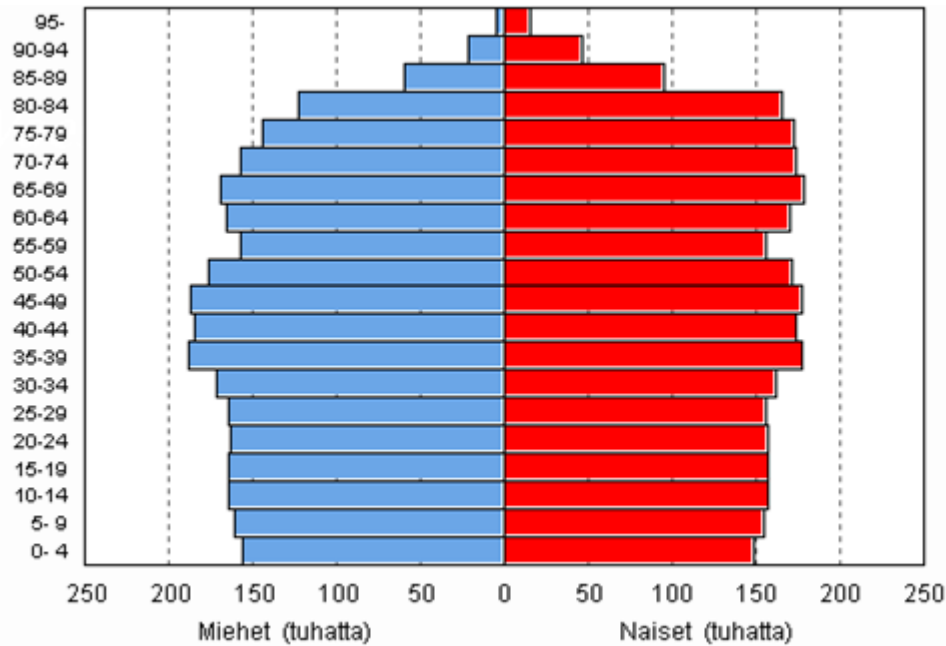
Yhteiskuntamme elää voimakasta muutoksen aikaa, mitä tulee väestön ikäjakaumaan. Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan vuonna 2040 yli 65-vuotiaita on maamme asukkaista 27 prosenttia, kun vuonna 2010 vastaava prosenttiosuus oli vielä 18. Vuoteen 1940 asti lukema pysyi noin 6 prosentissa. Lukumäärällisesti vuonna 2010 yli 65-vuotiaita on ennusteen mukaan noin miljoona ja määrä kasvaa seuraavan kahdenkymmenen aikana yli puolella miljoonalla. Etenkin aivan vanhimmat ikäryhmät suurenevat nopeasti. (Tilastokeskus 2012.) Tilastokeskuksen ennusteet antavat kuvaa siitä kuinka suomalaisessa yhteiskunnassa vanhusten määrä suhteessa muuhun väestöön kasvaa tulevina vuosina huomattavasti (Kuvio 1; Kuvio 2).

Eliniän pidentymisen myötä varsinainen vanhuus katsotaan alkavaksi aiempaa myöhemmin. Tämä tarkoittaa sitä, että eläkkeelle siirtyvät ihmiset voivat olla vielä vuosikymmenen ajan aktiivisia ja itsenäisiä yhteiskunnan toimintaan osallistujia. (Neittaanmäki 2007, 6).

KUVIO 1. Väestö iän ja sukupuolen mukaan vuonna 2010 (Tilastokeskus 2009)



KUVIO 2. Väestö iän ja sukupuolen mukaan vuonna 2030 (Tilastokeskus 2009)



2.1 Ikäihmisten hyvinvointi

On tärkeää, että ihmiset kokevat arkensa riittävän mielekkäänä. Ikääntyessään ihmisen kokemus elämänsä mielekkyydestä kuitenkin laskee. Opetusministeriön julkaisemasta Kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelmasta käy ilmi, että yli 75-vuotiaista naisista vain yhdeksän prosenttia ja miehistä 15 prosenttia kokee elämänsä mielekkääksi (Liikainen 2010, 45). Jos tilanne ei muutu, ikääntyvässä yhteiskunnassamme hyvinvoivien ihmisten osuus laskee suhteessa tähän hetkeen. Iäkkäiden keskuudessa masennustilat ovat eräs yleisimmistä psyykkisistä häiriöistä (Kivelä 2006, 82).

Eläköitymisen jälkeen vapaa-ajan osuus ihmisen elämässä kasvaa huomattavasti. Yhä suurenevalla eläkeläisten ryhmällä on ajan ja useimmilla taloudellisen tilanteenkin puolesta mahdollisuus osallistua esimerkiksi kulttuuri- ja taidetoimintaan. Taide ja luova toiminta voivat vähentää masentuneisuutta ja eristäytymistä sekä antaa toivoa. (Liikainen 2010, 62 Hannemannin 2006 mukaan).

2.2 Aktiivisesti ikääntyen -hankkeet

Vuosien 2008-2011 aikana Tampereen seudulla toimi Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla –hanke, jota hallinnoi ja toteutti Tampereen ammattikorkeakoulun kehittämis- ja koulutuspalvelut. Hanke pyrki rikastuttamaan ja kehittämään vanhustyön sisältöä ja sekä toimintamalleja hyödyntämällä TAMKin monialaista osaamista. Tavoitteena oli tukea ennaltaehkäisevää ja voimavaralähtöistä vanhustyötä sekä kohentaa vanhustyön imagoa, jotta nuoret kokisivat senioreiden keskuudessa työskentelemisen aiempaa houkuttelevampana vaihtoehtona. Hankkeessa oli mukana myös musiikin hyvinvointivaikutuksia huomioivia osuuksia. (Heinonen 2011, 14, 17.)

Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla –hanke sai pian jatkoa Aktiivisesti ikääntyen –hyvät käytännöt ja toimintamallit Euroopan tasolla –hankkeesta. Taustavaikuttajana on myös TAMKin hyvintointialan Living Lap –toiminta. Kansainvälinen projekti mahdollistaa pirkanmaalaisten käytäntöjen levittämisen yhteistyömaihin mutta myös eurooppalaisen osaamisen juurruttamisen Tampereen seudulle. Sen keskeisimmät teemat käsittelevät ennaltaehkäiseviä toimintamalleja, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta, kulttuurin hyvinvointivaikutuksia ikäihmisille sekä teknologian tuomia mahdollisuuksia aktiiviselle ikääntymiselle. Hankkeen osanottajina ovat TAMKin kehittämis- ja koulutuspalveluiden lisäksi myös useat eri kunnat sekä seniori- ja vanhustyön organisaatiot Pirkanmaan alueelta. (Heinonen 2013.)

3 KULTTUURI, TAIDE JA HYVINVOINTI

Kulttuuri on laaja käsite, jonka määrittelyminen tiukkoihin rajoihin on hankalaa. Kulttuuri voi sisältää kaiken sen, mitä ihmiskunta tekee tai on tehnyt koko olemassaolonsa aikana. Tämä määritelmä pitää sisällään kaiken ihmisille tyypillisen henkisen ja aineellisen toiminnan. (Brandenburg 2008, 16; Liikanen 2010, 36; Varho & Lehtovirta, 6.) Sillä voidaan tarkoittaa myös yhteisten ajatusten, sääntöjen, määritelmien ja tarkoitusten esiintymistä ihmisten elämäntavassa (Hyypä & Liikanen 2005, 13). Käytännössä kulttuuria ilmentävät esimerkiksi kirjallisuus, kuvataide, tanssi tai musiikki (Brandenburg 2008, 16).

Taide on eräs kulttuurin muoto, joka ottaa huomioon ihmisyyteen liittyvät kysymykset hyvin kokonaisvaltaisesti. Se kiinnittää huomion siihen, minkä ihminen kokee erityiseksi ja tärkeäksi valottaen samalla kokijansa persoonaa ja suhdetta muihin ihmisiin (Brandenburg 2008, 19). Taiteen tekeminen yhdistää tunteen, tahdon, taidon, tiedon ja luovuuden. Luovuuden kautta taide voi auttaa ihmistä antamaan elämässä vastaan tuleville asioille merkityksiä sekä löytämään omanlaisiaan tapoja elää ja vaikuttaa ympäristöön. (Liikanen 2010, 36.) Taide laittaa kohtaamaan ja ilmaisemaan merkityksellisinä pidettyjä tunteita tai hetkiä myös sosiaalisesti (von Brandenburg 2008, 18–19). Sen päämääränä on ohjata ihmistä johonkin myönteiseen. Samalla se tuottaa tunnepitoisia elämyksiä sekä tyydyttää inhimillisiä tarpeita. (Hyypä & Liikanen 2005, 13; Nummelin 2011, 3.)

Hyvinvointi on ihmisen fyysistä, psyykkistä ja emotionaalista hyvää oloa. Se voidaan jaotella pienempiin osioihin, joita ovat terveys, toimintakyky, toimijuus, elinympäristö, toimeentulo, ihmissuhteet, yhteisöllisyys, mielekäs tekeminen, osallisuus sekä turvallisuus. Siihen vaikuttavia tekijöitä ovat ihmisen itsensä lisäksi hänen läheisensä, lähiympäristönsä, erilaiset palvelujärjestelmät sekä yhteiskuntapolitiikka. (Liikanen 2010, 37.) Hyvinvointi on ihmisen subjektiivinen kokemus, joka riippuu kokijansa mielentilasta ja onnellisuuden tunteuksesta. Sitä on jo Aristoteleen ajoista lähtien pidetty ihmiselämän keskeisimpänä päämääränä. (Hyypä & Liikanen 2005, 23, 35.)

3.1 Kulttuuri- ja hyvinvointipolitiikka

Kulttuurin ja hyvinvointisektorin yhteinen tavoite on parantaa ihmisten elämänlaatua ja tarjota aineksia hyvään elämään (Muukkonen, Pesonen & Pohjannoro, 87). Yhteiskunnallisella tasolla onkin viime aikoina kiinnitetty huomiota kulttuurin mahdollisuuksiin terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Vuosien 1988–1997 aikana YK:n kaikissa jäsenmaissa toteutettiin Arts in Hospital -hanke. Sen idea - taiteen tuominen sairaaloihin ja hoitolaitoksiin - laajeni pian käsittämään taide- ja kulttuuritoiminnan soveltamista osana sosiaali- ja hyvinvointipalveluita yleisemminkin. Pohja-ajatuksena oli, ettei ketään saa jättää taide- ja kulttuurielämän ulkopuolelle. Suomessa reagoitiin hankkeeseen Terveystä kulttuurista -verkoston perustamisella. (Von Brandenburg 2008, 32.)

Suomessa valmistui 2000-luvun alussa valtioneuvoston hyväksymä taide- ja taiteilijapoliittinen ohjelma. Ohjelman yhtenä tavoitteena oli tukea taiteen merkitystä osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa. Vuonna 2003 julkaistiin periaatepäätös, jossa huomioitiin lisäksi taiteen soveltava käyttö työhyvinvoinnin edistämiseksi ja osana laadukasta työ- ja elinympäristöä. Taidepoliittisen ohjelman myötä opetusministeriö ryhtyi julkaisemaan raportteja, joissa kannustetaan moniammatilliseen, -tieteelliseen sekä -taiteelliseen toimintaan ja koulutukseen. Samoin kuin kansainvälisessä Arts in Hospital -hankkeessa, myös Suomessa on ohjelman avulla haluttu tukea taiteilijoiden työllistymistä. (Liikanen 2010, 30–31, 41.)

Parhailtaan maassamme ollaan toteuttamassa vuosille 2010–2014 suunnattua Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelmaa, jonka tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen taiteen ja kulttuurin keinoin sekä osallisuuden lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla. (Liikanen 2010, 3.) Ohjelmassa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keinot on jaettu kolmeen osa-alueeseen: 1) Ehkäisevä ja ennaltaehkäisevä työ sekä osallisuuden edistäminen, 2) Hoito- ja hoivatyö sekä kuntoutuminen ja 3) Lääketiede ja psykiatria. Taiteen ja kulttuurin mahdollisuuksia halutaan hyödyntää ennen kaikkea ennaltaehkäisevällä osa-alueella, esimerkiksi osana ennaltaehkäisevää sosiaalityötä. Kulttuurisilla keinoilla voisi palvella myös ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa tukemalla terveellisiä elämäntapoja, itsehoitoa sekä hoitotyötä ja kuntoutusta. (Liikanen 2010, 24–27.)

3.2 Kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutuksia

Kulttuuri- ja taideharrastuksilla on nähty olevan terveyttä edistävä ja jopa sairauksia ennaltaehkäisevä vaikutus (Nummelin 2011, 2). Taiteen ja kulttuurin syrjäytymistä ehkäisevät sekä erilaisuutta tulkitsevat ominaisuudet edistävät hyvinvointia ja aktiivisesti kulttuuritoiminnassa mukana olevat elävät pidempään, kuin sitä harrastamattomat. Tutkimukset tukevat käsitystä, että kulttuurin ja terveyden yhteisessä juuri kulttuuriharrastuneisuus on se osapuoli, jolla on vaikutuksia terveyteen. Sekä kulttuurin tuottaminen että sen vastaanottaminen vaikuttavat myönteisellä tavalla yksilön mielialaan ja hyvinvointiin. Kulttuuririentojen tarjoama yhteisöllisyys ja verkostoituminen ovat merkittäviä tekijöitä hyvinvoinnin kannalta. (Hyypä & Liikanen 2005, 86, 127; Nummelin 2011, 3.) Sanna Nummelin tiivistää tutkimuskatsauksessaan kulttuuriosallisuuden lisäävän onnellisuuden kokemuksia ja elämän mielekkyyttä, vaikuttavan positiivisesti terveyteen sekä pidentävän elinikää (Nummelin 2011, 2). Museoissa ja konserteissa käyminen näyttäisi vaikuttavan elämän pituuteen positiivisimmin (Hyypä & Liikanen 2005, 89).

Taiteen ja hyvinvoinnin välistä suhdetta on tutkittu varsin vähän, eikä sen merkitystä terveydelle ole vielä pystytty aukottomasti selvittämään. Näyttöä taiteen hyvinvointivaikutuksista on kuitenkin tarjolla. Sen on todettu virkistävän aisteja ja rikastuttavan elämysmaailmaa, minkä seurauksena taiteelliset elämykset tyydyttävät inhimillisiä tarpeita ja luovat elämälle merkityksiä. Sillä on myös vaikutusta ihmisen työkykyyn ja kokemukseen elämän mielekkyydestä. (Von Brandenburg 2008, 20, Hyypä & Liikanen 2005, 113.) Taide vaikuttaa ihmisen fyysiseen terveyteen ja terveyden tunteen kokemiseen. Kokeissa sen on todettu mm. laskevan verenpainetta, vähentävän lääkkeiden tarvetta, vaikuttavan kipuaistimuksiin, vähentävän pelkoa ja ahdistusta tai rentouttavan. (Von Brandenburg 2008, 21; Rintala K, Tantt S & Ukkonen A-E 2010, 34–35.) Erään oletuksen mukaan taide-elämykset ja -virikkeet aiheuttavat ihmiselle hyvää stressiä, jonka aikaansaamat tunteet edistävät terveyttä (Hyypä & Liikanen 2005, 57).

Myönteisiä elämyksiä ja tunteita kokeneet ihmiset pysyvät terveisinä muita ihmisiä pidempään, ja tätä kautta myös taide-elämyksen tuottamat myönteiset tuntemukset tai sen kautta saavutetut positiiviset muistot vahvistavat kokijansa terveyttä. Myönteisillä tuntemuksilla, kuten ilolla, on todettu olevan esimerkiksi verenpainetta laskeva vaikutus, kun taas kielteiset tunteet, kuten suru, voivat nostaa sitä. Taiteen vaikutus voi näin olla myös haitallista, mikäli koetut tuntemukset ja muistot ovat negatiivisia. On hyvä huo-

mata kuitenkin se, että sekä nauru että itku voivat molemmat vaikuttaa ihmisen psyko-fysiologiseen järjestelmään terveyttä edistävällä tavalla, sillä taiteen tuottama suru voidaan kokea myönteisenä emotiona. Varsinainen hyvinvoinnin ylläpito vaatii taiteelta-kin pitkäaikaisia tai toistuvia myönteisiä kokemuksia, ei niinkään hetkellistä tyydytystä. (Hyypä & Liikanen 2005, 64–70.)

Taide voi kohottaa yksilöllistä tai yhteisöllistä elämänlaatua suuntaamalla ihmisen huomion siihen, mikä elämässä koetaan tärkeänä. Se, samoin kuin monet muut kulttuurin muodot, voi tutkijan mukaan saada ihmisen hetkeksi unohtamaan kipunsa tai oppimaan hyväksymään ja ymmärtämään elämän mukanaan tuomia asioita. Ihminen voi taiteen avulla löytää välineitä hallita elämälle tyypillisiä vaikeuksia, kuten vanhenemisen mukanaan tuomaa väsymystä ja yksinäisyyttä. Taideaineiden opiskelu lisää tutkimusti ihmisen itseluottamusta ja keskittymiskykyä. (von Brandenburg 2008, 16–20.)

Ihmisyyden eräs perusilmiöistä on kaipuu kauneuteen (Hyypä & Liikanen 2005, 107 Kinnusen 2000 mukaan). Taiteen eräs keskeisimmistä tehtävistä on kauneuden esille tuominen. ”Kauneuden kokeminen voi olla sairaalle, kärsivälle, yksinäiselle tai surun keskellä olevalle ihmiselle syvästi koettu elämys sekä voiman ja ilon lähde. Se voi merkitä harmoniaa, kärsimysten sietämistä ja henkistä kasvua.” (Hyypä & Liikanen 2005, 108). Voidaan ajatella, että ihmisellä on siis myös taiteen tarve, sillä taide mahdollistaa esteettiset kokemukset ja elämykset. Rutiinien särkeminen, ajatusten liikkeelle laittaminen ja tunteiden kokeminen ovat elämysten lisäksi kokijalleen tärkeitä taiteen vaikutuksia. On hyvä muistaa myös se, että taiteen ei aina tarvitse pyrkiä mihinkään päämäärään, vaan se voidaan käsittää itsessään arvokkaana asiana. (Hyypä & Liikanen 2005, 107–110.)

Taiteen alalajeista etenkin musiikilla on todettu olevan monia positiivisia vaikutuksia kuulijoihinsa. Se voi esimerkiksi auttaa sietämään kipua, hahmottamaan tilaa, laskemaan verenpainetta, kuntoutumaan aivoinfarktista, vähentämään stressiä ja rauhoittumaan. Sen avulla voidaan tarvittaessa luoda miellyttävä ilmapiiri vaikkapa sairaaloihin. Musiikin kuuntelun on todettu vähentävän lääkkeiden käyttöä. (Hyypä & Liikanen 2005, 146; Nummelin 2011, 4; Vaajoki 2012, 38; Forsblom 2012, 55.) Musiikilla on ihmisen turvallisuuden tunteen ja mielenrauhan kannalta tärkeitä rooleja (Kurkela 1993, 466). Säveltaiteen kuuntelu aktivoi aivoissa vireystilaa, tarkkavaisuutta, muistia ja

emootioita säätelevää hermoverkkoa (Nummelin 2011, 4). Musiikilla näyttäisi olevan ihmisen elinikää pidentävä vaikutus (Hyyppä & Liikanen 2005, 89).

Musiikilla, samoin kuin esimerkiksi leikillä, on symbolinen luonne. Sävelten ja rytmien kautta koetut tunnetilat ja tapahtumat ovat kokijalleen yhtä todellisia kuin leikkivälle lapselle hänen kuvittelemansa ilot, surut ja toiminnot. Arkitodellisuudessa kohdattuja asioita voidaan musiikin avulla siirtää mielikuvitustodellisuuteen, ilman että niitä kohdataan oikeasti uudelleen. Samalla näiden mielikuvitustodellisuuksien asioiden voidaan ajatella antavan ilmiänsä jollekin epäkonkreettiselle asialle, jota käsitellään leikissä, pelissä tai musiikissa konkreettisemmässä muodossa. Musiikin sisältö määräytyykin lopulta kuulijan kokemusten mukaan; se palauttaa hänelle aiemmin koettuja asioita ja tunnetiloja mieleen. Samalla se voi auttaa käsittelemään näitä tunteita ja tapahtumia. Sävelten avulla ihminen voi myös ilmaista itseään (Kurkela 32–39, 50–51, 428–429.)

Musiikilla voi olla itseisarvoinen asema ihmisen elämässä; kun se on syntynyt ja tullut koetuksi, se on jo saavuttanut merkityksensä (Kurkela 1993, 29). Tutkija Kari Kurkelan mukaan ”musiikki on *psykkisesti merkittävä* tekemisen ja olemisen tapa ihmiselle. --- Silloin musiikki on tapa olla olemassa, se värittää elämää, tekee siitä mielenkiintoisemman ja rikkaamman,; sen kautta on mahdollista ilmentää omaa yksilöllisyyttä” (Kurkela 1993, 29). Välinearvon omaava musiikki on sen sijaan hyödyllinen keino saavuttaa jokin ei-musiikillinen päämäärä. Musisoiminen voi esimerkiksi viihdyttää tai opettaa keskittymiskykyä sen soittajalle. Jos säveltaiteella nähdään olevan pelkkä välinearvo, se voidaan korvata millä tahansa muulla päämäärän kannalta hyödyllisellä asialla. (Kurkela 1993, 28–30).

3.3 Kulttuuri ja ikäihmiset

Yli 65-vuotiaiden keskuudessa tehdyssä tutkimuksissa on todettu kulttuuritoiminnan tukevan sekä vanhusten fyysistä että psyykkistä terveyttä. Kulttuurierittäisiin osallistuvilla havaittiin tapahtuvan vähemmän kaatumisia, ja lääkkeidenkäyttö sekä lääkärissä käynti oli vähäisempää kuin verrokkiryhmällä. (Nummelin 2011, 4.) Taiteen ja kulttuuritoiminnan on todettu edistävän ikäihmisten hyvinvointia huolimatta näiden toimintakyvystä. Etenkin syrjäseuduilla tarvitaan kuitenkin lisätoimenpiteitä, jotta kaikilla ihmisillä iästä riippumatta olisi yhtäläiset oikeudet näiden harrastamiselle. Vanhusten mää-

rän nopea kasvu ja aktiivisten senioreiden tarve kulttuurille ja taiteelle edellyttää myös kulttuuri- ja taidepalveluiden kykyä sopeutua palvelemaan tätä kasvavaa väestönosaa. (von Brandenburg. 2008, 13.)

Vanhuksista iso osa asuu erilaisissa laitoksissa. Laitoselämään kuuluvat vahvasti erilaiset rutiinit, joiden sekaan taideharrastuksia voi olla hankala sovittaa. Vaikka ikäihmiset kokevat taide- ja kulttuuritoiminnan tuovan merkitystä ja sisältöä elämään sekä toivoisivat muutenkin rutiinien lomaan mukavaa tekemistä, tämä vaatii hoitohenkilökunnalta aikaa ja voimaa muuttaa totuttuja tapoja. Hoitolaitosten tiloja ei ole suunniteltu taide-toimintaan, joten taiteilijoiden on tyydyttävä usein vaatimattomiin puitteisiin. Lisäksi etenkin liikuntarajoitteisille vanhuksille kulttuuritoimintaan kodin ulkopuolella osallistuminen on haasteellista, jollei sopivia kuljetuspalveluita kyetä järjestämään (Hyypä & Liikanen 2005, 135–136, 143, 165, 180). Myös masennuksesta kärsivien väsymys, motivaation puute ja muut oireet vaikeuttavat aktiivista osallistumista kulttuurierittäihin (Kivelä 2006, 91–92).

Haasteita voivat usein aiheuttaa myös henkilökunnan ennakkoluulot tai kykenemättömyys kohdata taiteen aiheuttamia emotionaalisia muutoksia asiakkaidensa ja hoitoyksiköidensä arjessa. Kulttuuritoiminta koetaan laitoksissa usein vain ylimääräisenä työnä, jota suositaan, jos henkilökunnalla jää aikaa. Henkilökuntaa on muutenkin vain harvoin riittävästi, jotta kulttuuritoiminnan organisoimiselle jäisi aikaa. (Hyypä & Liikanen 2005, 179.)

3.4 Taiteilija terveyden ja hyvinvoinnin palveluksessa

Suomessa elävistä taiteilijoista vain 50 prosenttia saa elantonsa taiteen tekemisellä. Muissa Pohjoismaissa vastaava prosentti on 70. (Opetusministeriö. Taide- ja taidepoliittinen ohjelma.) Taidealojen työttömyysprosentit ovat korkeat, vaikka halukkaita alalle on entistä enemmän. Palkkatyötä, apurahoja ja ulkopuolista taloudellista tukea on tarjolla vain harvoille, ja tämän vuoksi ammattitaiteilijoiden on uskaltauduttava työn perässä uusille urille. (Liikanen 2010, 41.) Erityisesti sosiaali- ja terveysalan sektorilla, ennen kaikkea senioritoiminnassa, olisi potentiaalisia mahdollisuuksia synnyttää uusia työpaikkoja taiteen alalle (Muukkonen ym. 2011, 4). Vaikka taiteen positiivinen merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille on yhteiskunnassamme jo tiedostettu, kulttuuri- ja hoiva-

alojen yhteistyö ei käytännössä ole saanut vielä kovin tukevaa jalansijaa (Muukkonen ym. 2011, 87).

Taiteilijoille toimiminen sosiaali- ja terveysalalla on tällä hetkellä vierailta vesillä liikumista. Nykyinen koulutusmalli ei vielä tarjoa välineitä moniammatilliseen työhön, joten taiteilijat tarvitsisivat toimintansa tueksi terveydenhuollon ammattilaisten perehdytystä ja koulutusta. Näiden kahden ammattiryhmän välinen yhteistyö olisi tärkeää, jotta toiminta toteuttaisi tarkoituksensa. Sosiaali- ja terveystalveluiden ja kulttuuripalveluiden liitoskohdassa työskentelevät tällä hetkellä kuitenkin vain ne ihmiset, jotka ovat erityisesti vihkiytyneet toimimaan kyseisessä ympäristössä. (Hyypä & Liikanen 2005, 179; Muukkonen ym. 2011, 89–90.)

Muusikon taiteellinen toiminta sosiaali- ja terveysalalla vaatii tekijältä erityistä kykyä musiikin soveltavaan käyttöön sekä rohkeutta ja ymmärrystä kohdata erilaisissa tilanteissa olevia ihmisiä. Samalla on pystyttävä kohtaamaan sekä hälventämään ennakkoluuloja ja epäilyjä taiteellisen toiminnan vaikuttavuuden suhteen. Säveltaiteen mahdollisuuksia tulisi myös osata markkinoida hyvinvointialalla. Muusikon kannalta merkittäväksi työllisyyskentäksi muotoutuakseen ala tarvitsisi lisäksi pysyvämmän julkisen rahoituksen. (Muukkonen ym. 2011, 89–90.)

4 KONSERTIT

Opinnäytetyöni taiteellinen osuus muodostui neljästä Tampereella pidettävästä konsertista, joista kaksi ensimmäistä pidettiin seniorikeskuksissa sijaitsevilla monitoimisaleilla ja kaksi viimeistä Tampereen Musiikkiakatemiassa Pyynikkialilla. Otin aluksi yhteyttä senioritalojen johtajiin, jotka molemmat olivat ilahtuneita mahdollisuudesta saada konsertteja seniorikeskusten tiloihin. Pohjustavaa työtä minulle oli tehnyt TAM-Kin hyvinvointipuolen kehittämisspäällikkö Tarja Heinonen, joka oli jo maininnut opinnäytetyöstäni johtajille. Konsertisarjan kolmas osio arvioitiin ja neljäs nauhoitettiin kirjallisen työn liitteeksi (Liite 1.).

Konserttiohjelma koostui ainoastaan länsimaisesta taidemusiikista ja oli pientä poikkeusta lukuun ottamatta kaikissa esityksissä sama. Karsin pois muunlaisen musiikin, sillä halusin tuoda esille sitä taidetta, jonka tekemiseen olen kouluttautunut, josta itse nautin ja jota ajattelin vanhusten kuulevan vain harvoin. Olettamukseni oli samalla se, että ne ihmiset, jotka ovat harrastaneet klassista musiikkia, kaipaavat sitä aina, vanhentuesaanakin, vaikka heidän fyysiset tai kognitiiviset taitonsa olisivat vanhuuden myötä rajoittuneet. Halusin ohjelmistovalinnoillani osoittaa luottamusta kuulijakuntaani kohtaan; jos jokin musiikki on hyvää minun mielestäni, niin miksei myös heidän. Samalla tein päätöksen harjoitella teokset samaan kuntoon kuin harjoittelisin ne mille tahansa muulle yleisölle. Ainoa ratkaisu, jonka tein ajatellen nimenomaan ikäihmisten kohderyhmää oli ”Kuutamonsaatin” ensimmäisen osan valinta konsertin alkuun. Tutun kappaleen myötä myös vähemmän musiikkia kuulleiden olisi helppo virittäytyä sävelten maailmaan.

Ohjelma sisälsi sekä soolopianoteoksia että kamarimusiikkia. Alun ”Kuutamonsaatin” jälkeen soitimme pianisti Aleksi Raudasojan kanssa Schubertin nelikätisen teoksen ”Lebensstürme”. Kamarimusiikkiosio jatkui Brahmsin A-duurisonaatilla pianolle ja viululle, jonka esitti kanssani viulisti Lotta Harju. Viimeisenä soitin yksin Moszkowskyn En Automne – etydin, joka sopi syksyisen tunnelmansa vuoksi ensimmäisten konserttien ajankohtaan. Viimeisessä konsertissa vaihdoin Moszkowskyn etydin tammi-kuuhun paremmin sopivaan Lisztin Paganini-etydiin ”La Chasse”.

Tavoitteenani oli luoda ilmapiiri, jossa jokainen kuulija kokisi olevansa tervetullut. Valmistin konsertteihin pieniä puheosuuksia vahvistamaan yleisön ja esiintyjien välistä

vuorovaikutusta ja rentoa ilmapiiriä. Koska oletuksenani oli, että iso osa yleisöstä ei ole harrastanut klassista musiikkia aktiivisesti, toivoin juontojeni antavan tarttumapintaa kuultuun musiikkiin. Puheosuuksien aikana sain itse mahdollisuuden palautua edellisten kappaleiden tuomista fyysisistä jännityksistä ja tunnelmista ja keskittyä seuraavaan kappaleeseen. Esittelin kaikissa konserteissa itseni ja muut konsertissa esiintyvät muusikot. Kappaleiden välissä kerroin kunkin teoksen nimen ja säveltäjän, hänen edustamansa tyylikauden sekä jonkin musiikkiin liittyvän yksityiskohdan; valotin taustaa Kuutamasonaatti-nimelle, mainitsin Schubertin olleen innokas kamarimusiikin säveltäjä ja ystäväpiirissään pidetty hahmo, kuvailin ajanjaksoa, jolloin Brahms oli säveltänyt soittamamme sonaatin ja lopuksi totesin esittäväni melko tuntemattoman säveltäjän syysaiheisen kappaleen.

4.1 Konsertti Suvantopuistossa

Ensimmäinen konserttimme oli 9.10.2010 klo 14.30 Kotosalla-palvelukotien Suvantopuiston pisteessä. Palvelutalojen johtaja antoi minulle Suvantopuistosta vastaavan palveluohjaajan yhteystiedot ja hänen kanssaan sovimme käytännön järjestelyistä. Koska konserttipaikka oli Tampereen keskustan tuntumassa, minun oli helppo käydä paikan päällä kokeilemassa soitinta, joka oli melko vaatimaton Fazer-pystypiano. Menimme konserttipäivänä paikan päälle etuajassa päästäksemme tutustumaan myös salin akustiikkaan.

Suvantopuiston konsertissa esitimme ensimmäistä kertaa konserttiohjelman kokonaisuudessaan. Reilua viikkoa aiemmin olin vielä päätynyt vaihtamaan konsertin viimeisen kappaleen alkuperäistä huomattavasti vaikeampaan etydiin. Ensimmäinen konsertti tuntui tulevan liian aikaisin, sillä en ollut ehtinyt harjoittelemaan valitsemaani uutta teosta konserttikuntoon. En kuitenkaan nähnyt tarpeelliseksi soittaa Suvantopuiston konserttia ilman tätä uutta ohjelmanumeroa, sillä tiesin pystyväni soittamaan kappaleen sujuvasti alusta loppuun ja lisäksi tiesin teoksen valmistuvan arvioitavaan konserttiin varmemmin, jos pääsen esittämään sitä mahdollisimman pian. Ennen ensimmäistä esiintymistä jännitin hieman myös sitä, kuinka jaksan keskittyä noin 45 minuuttia kestävänsä konsertin ajan solistiseen soittamiseen, kamarimusiikkiin sekä juontamiseen.

Konsertti meni mukavasti. Akustiikka ja soitin toivat lisähaasteita ammattitaidollemme, mutta koska olimme päässeet tutustumaan niihin etukäteen, itse esityksessä ei tapahtunut mitään yllättävää. Yleisöä saapui paikalle noin 15 henkilöä, mihin olin hyvin tyytyväinen, sillä Suvantopuiston asukkaat saivat konsertista tietoa vasta edellisenä päivänä. Sekä puhumisen että musiikin aikana kaikki kuuntelivat hiirenhiljaa ja ilmapiiri oli mielestäni erittäin hyvä. Konsertin loputtua yleisö kommentoi spontaanisti loppujuontojani. He kiittelivät esityksiä ja olivat omien sanojensa mukaan nauttineet siitä, miten monenlaisia sävyjä olimme saaneet aikaan ja kuinka tunnelma oli ollut kuin oikeassa konserttisalissa, vaikka kyseessä oli heidän pieni monitoimisalinsa.

4.2 Konsertti Kuuselassa

Toinen etukäteiskonsertti pidettiin 17.10.2012 klo 13.00 Kuuselan Seniorikeskuksessa. Keskuksessa on asuntoja ja ryhmäkoteja muistihäiriöisille asukkaille. Olin sähköpostitse yhteydessä sekä seniorikeskuksen johtajaan että palveluohjaajaan. Menimme jälleen paikanpäälle hyvissä ajoin. Tällä kertaa en ollut päässyt tarkistamaan soitinta etukäteen, joten instrumentin käyttökelpoisuus jännitti hieman. Soitin osoittautui Zimmermann-pystypianoksi. Sen koskettimet olivat hieman eri kulmassa kuin soittamissani flyygeleissä ja nuottiteline tuli niin lähelle koskettimia, että käsiä ei voinut liikuttaa täysin vapaasti, joten soittaminen tuntui oudolta. Akustiikka oli onneksi melko hyvä.

Samoin kuin Suvantopuistossa, myös Kuuselassa konserttipaikkana oli pienehkö, mutta viihtyisä monitoimisali. Kuuselassa paikalle saapui myös henkilökuntaa. Kuulijat olivatkin useimmat siinä kunnossa, että ilman hoitohenkilökunnan apua he eivät olisi voineet saapua konserttia kuuntelemaan. Vastaanotto oli sekä hoitajien että talon asukkaiden puolelta erittäin ystävällinen. Yleisöä saapui paikalle kolmisenkymmentä - sali tuli mukavasti täyteen. Alkamisajankohta myöhästyi paljon sovitusta, sillä yleisön paikalle tuominen kesti pitkään. Jo odotellessamme saimme kuulla useita mieltä lämmittäviä kommentteja siitä, kuinka tulomme ilahdutti paikalle saapuneita. Kommentit olivat kaikki hyvin positiivisia, mutta sen verran oman arkielämäni keskusteluista poikkeavia ja hämmentäviä, että ennustin joutuvani soittotilanteessa keskittämään ajatukseni entistä tietoisemmin itse musiikkiin.

Sekä juontojen että soittojemme aikana tunsin, että yleisö kuunteli kiinnostuneina. He myös reagoivat kuulemiinsa asioihin spontaanisti. Kommentteja ja naurun pyrskähdyksiä saattoi tulla kesken musiikinkin. Unohdin tälläkin kertaa ottaa juonnoissani huomioon sen, että yleisö ei tiedä ilman erityistä mainintaa Brahmsin sonaatin olevan kolmiosainen. Ensimmäisen osan jälkeen saimme jälleen aplodit, joten näin tarpeelliseksi kertoa tulossa olevan vielä kaksi osaa. Konsertin lopuksi saimme jälleen runsaasti positiivista palautetta ja kiitoksia. Useat halusivat henkilökohtaisesti jutella kanssamme.

Konsertin päätyttyä kysyin kaikilta yleisesti, millainen merkitys musiikilla on heidän elämässään. ”Ilman musiikkia ei voi elää!”, huudahti eräs vanha mies. Muutkin tuntuivat pitävän musiikkia tärkeänä. Tässäkin paikassa kuulijat totesivat, että musiikkia kuulee aivan liian vähän, ja jos musiikkia kuulee, niin se on pääsääntöisesti jotain muuta kuin klassista. Konsertteja ei heidän mukaansa juurikaan järjestetty. Palautetta saimme mm. ammattitaitoisen kuuloisesta soitosta. Eräs kevyen musiikin saralla aktiivinen mies kertoi, ettei ole aiemmin kuunnellut klassista musiikkia, mutta kuinka ”tämä konsertti kyllä oikeasti kosketti”. Myös henkilökunta kiitti esiintymisestämme ja mainitsi tavanneensa käytävällä iloisen oloisia kuulijoita. Yleisön kannalta musiikkihetkemme oli siis jälleen onnistunut. Omasta näkökulmastani katsottuna konsertin musiikillinen anti oli vaihteleva. Keskittyminen oli hankalaa johtuen osittain oudosta soittimesta ja spontaaneista kommentteista kesken musiikin sekä fyysisestä väsymyksestä, joka vaivasi esityksen lopussa.

4.3 Konsertti Pyynikkisalissa

Seuraava konsertti pidettiin Tampereen Musiikkiakatemiolla Pyynikkisalissa 23.10 klo 13.30. Yleisöä olin kutsunut paikalle facebookin kautta sekä lähettämällä mainoksia aiempien konserttipaikkojen palveluohjaajille, jotka lupasivat lähettää viestiä eteenpäin (Ks. Liite 2.). Jotkut ystäväni lupasivat pyytää iäkkäitä tuttaviaan tulemaan paikalle. Lisäksi otin yhteyttä Mummonkammariin, vapaaehtoisen vanhustyön keskuksen, joka lupasi myös mainostaa konserttiani hieman. Luotin heidän lupauksiinsa, vaikka ainakin Mummonkammarin facebook-sivustolta näin, ettei tietoa konsertista ollut lupauksesta huolimatta laitettu esille.

Pyynnikkisaliniin konserttiin tein myös kirjallisen käsiohjelman (Ks. Liite 3.). Kirjoitin sen mahdollisimman suurella fontilla, jotta siitä saisi huononäköinenkin selvää. Kappalejärjestyksen lisäksi tahdoin kirjoittaa muutaman sanan säveltäjistä ja meistä muusikoista. Säveltäjien kohdalla pitäydyin erittäin yleisluontoisissa asioissa. Ajattelin tämän kuitenkin palvelevan kuulijaa, joka ei ole juurikaan vihkiytynyt klassiseen musiikkiin. Meistä muusikoista kerroin kotipaikkakunnan sekä hieman opinnoistamme. Koska konsertilla ei ollut varsinaista teemaa, jonka olisin voinut käsiohjelman kanssa mainita, päädyin lisäämään siihen ystäväni ottaman värikkään syksyisen kuvan. Vaikutelmasta tuli näin pelkkää mustavalkoista tekstiä iloisempi.

Pääsimme saliin harjoittelemaan noin puoli tuntia ennen esityksen alkamista. Samalla, kun soitimme kappaleiden alkuja, keskustelin vahtimestarin kanssa valaistuksesta ja mikrofonin käytöstä. Tilanne oli hyvin hektinen, vaikka soittaminen tuntuikin rennolta. Päädyimme valaisemaan lavan himmeällä sinertävällä valolla. Yleisön puolella oli hämärää, joskin sen verran valaistusta, että pystyin juontaessani erottamaan kuulijoiden kasvot. Juuri ennen lavalle menoa päätimme muusikkotovereideni kanssa esiintyä ilman kenkiä. Tämä loi ainakin itselleni rennompaa tunnelmaa. Olin päättänyt, että aloitan ja päätän konsertin musiikilla, en puhumisella, jotta vaikutelma olisi kuitenkin hieman vanhainkotikonsertteja juhlavampi. Käytin puhuessani mikrofontia, jotta mahdollisesti huonokuuloistenkin olisi mahdollista saada selvää juonnoistani. Tervetuloitovotukseni otin huomioon erityisesti iäkkäät kuulijat.

Konsertti meni mielestäni tasomme mukaisesti. Saapuessani lavalle näin, että yleisöä oli paikalla yllättävän paljon, joukossa useita ystäviäni ja muutamia iäkkäämpiä kuulijoita. Tämä lisäsi innostustani soittaa. Valaistus antoi lisätunnelmaa Kuutamasonaatin ensimmäiselle osalle, ja minun oli helppo keskittyä musiikkiin. Soolo-osuudet ja juonnot menivät tässä konsertissa erittäin hyvin, mutta kamarimusiisointi tuntui hieman jähmeältä. Niiden aikana huomasin, ettei valaistus toimi, vaan että se tuntui jossain kohdin jopa hieman teennäiseltä. Konsertti oli kuitenkin mukava päättää onnistumisen tunteeseen.

4.4 Aktiivisesti ikääntyen –hankkeen avajaiskonsertti

Meidän pyydettiin soittavan ”Aktiivisesti ikääntyen – hyvät käytännöt ja toimintamallit Euroopan tasolla” -hankkeen avajaistilaisuudessa. Yleisö koostui hankkeen parissa työskentelevistä ihmisistä, joita oli saapunut paikalle Suomesta sekä muualta Euroopasta. Kuulijoiden joukossa oli lisäksi itse senioreita ja satunnaisia muitakin kuulijoita. Konsertti oli avajaispäivän viimeinen ohjelmanumero ja pidettiin toivomusteni mukaan Pyynikkisalissa. Konsertin organisointi oli täysin hankkeen vastuulla, ja me saimme tällä kertaa toimia pelkkinä esiintyvinä muusikoina, lukuun ottamatta englanninkielisen käsiohjelman tekoa, jonka käänsin itse. (ks. Liite 3. ja Liite 4.)

Muutin viimeisen konsertin ohjelmaa vaihtamalla viimeisen soolokappaleeni Lisztin Paganini-etydiin nro5. Aiemmin soittamani Moszkowskyn teos edusti syksyistä tunnelmaa, kun taas Liszt sopi mielestäni paremmin talvisen konsertin päätökseksi. Halusin myös vaihtelua harjoitteluun ja saada kokemusta muidenkin teosten esittämisestä. Konsertin rakenne säilyi muuten samana. Lisänä oli kuitenkin yleisön kansainvälisyys, mikä tähden lisäsin juontoihini englanninkielisiä osuuksia.

Soittamiimme musiikkiosioihin olin tyytyväinen. Etenkin kamarimusiikkiteokset olivat kypsyneet aiemmista konserteista huomattavasti. Esiintyminen oli hauskaa ja latautunutta. Puheosuuteni eivät sen sijaan sujuneet lainkaan niin hyvin kuin aiemmin. Keskitymiskyyni meni englanninkielisistä osuuksista selviämiseen, ja suomenkielinen teksti jäi jäsentymättömäksi. Valaistus oli tällä kertaa aiempaa hillitympi ja toimi kokonaisuuden kannalta hyvin.

4.5 Yhteenvetoa konserteista ja konserttijärjestelyistä

Konserttisarja oli onnistunut, vaikka se sisälsi monenlaisia hetkiä. Mielestäni saavutimme konserttien tavoitteen siinä, että yleisö tuntui todella vaikuttuneen kuulemastaan. Tämä oli aistittavissa sekä soittomme aikana että jälkipuheissa, joita yleisön kanssa kävimme. Saimme hyvää palautetta siitä, että olimme soittaneet ”soinnikasta musiikkia” ja sellaista musiikkia, joka ”käy sieluun”. Konserteista poistui hyväntuulisia ihmisiä, jotka kiittelivät ja toivottelivat meille hyvää jatkoa. Meidän toivottiin tulevan konsertoimaan

myös uudelleen. Koska tahdoin tehdä konsertit nimenomaan kuulijoita ajatellen, oli heidän tyytyväisyytensä minulle isoin kiitos ja palkinto tehdystä työstä.

Oma ammattitaitoni karttui konserttisarjan aikana huomattavasti. Konsertit antoivat minulle varmuutta sekä musiikin teknisellä, tulkinnallisella että yhteissoitollisella tasolla. Ne myös vahvistivat haluani toimia muusikkona siellä, missä musiikille on tarvetta. Ainutkaan musiikkihetki ei sujunut täydellisesti; virheitä sattui, kappaleiden musiikillinen sisältö oli paikoin epäkypsää, sopeutuminen erilaisten instrumenttien ja tilojen vaatimuksiin oli haastavaa, fyysisen soittokyvyn ylläpitäminen ei kaikkina päivinä onnistunut, puhuminen kappaleiden väleissä oli välillä takeltelevaa ja sosiaalinen ympäristö oli muutenkin keskittymiskykyä koettelevaa, ensimmäisessä Pyynikkisalun konsertissa en harkinnut riittävästi musiikkiin sopivaa valaistusta ja lisäksi konserttien mainostamisen olisi voinut hoitaa paremmalla aikataululla.

Kaikesta huolimatta olin iloisesti yllätynyt siitä, miten ammattitaitoiselta oloni tuntui jokaisen konsertin yhteydessä. Paniikkiin ei ollut missään vaiheessa syytä. Kerta kerralta ohjelman läpivieminen tuntui selkeämmältä. Viimeisimpään konserttiin olin oppinut paljon edellisten kertojen virheistä ja se menikin mielestäni kaikista parhaiten. Kappalevalinnat ja niiden järjestys toimivat lopulta hyvin sekä meidän muusikoiden että yleisön kannalta katsottuna.

5 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö on ollut tärkeä osa ammatillista kasvuani; se on antanut valmiuksia niin konserttien järjestämiseen, esiintymiseen kuin konserttiohjelman taiteelliseen hallintaan. Konserttiosuuksien myötä sain mahdollisuuden tuoda länsimaista taidemusiikkia esille sekä ikäihmisten että seniorialalla työskentelevien ihmisten keskuuteen. Kaikissa pitämässämme konserteissa vallitsi iloinen ja myönteinen ilmapiiri ja saamistamme kommentteista päätellen esityksistä todella pidettiin. Seniorikeskuksissa kuulijoilla tuntui olevan taidemusiikin nälkä. Koin myös, että vanhat ihmiset nauttivat suuresti jo nähdessään nuoria ihmisiä ja arvostavat sitä, että nämä haluavat olla tekemisissä heidän kanssaan.

Kulttuuripolitiikan erääksi painopisteeksi on viimeisinä vuosina asetettu kulttuurin hyvinvointivaikutukset, ja taiteilijoita sekä sosiaali- ja terveysalalla työskenteleviä kehoitetaan yhteistyöhön. Ammattitaiteilijoille hyvinvoinnin puolelle siirtyminen on vielä haastavaa, sillä käytännössä taiteilijoiden palkkaaminen ja kulttuuritapahtumien organisointi keskelle laitosten normaalirutiineita ei ole hyvinvointisektorin ensisijainen huoli. Ikäihmisten keskuudessa musiikkitoiminnalle näyttäisi kuitenkin olevan tilausta ja väestön ikääntyminen lisää taiteilijoiden työmahdollisuuksia senioreiden parissa. Samalla kun hyvinvointiala voisi tarjota työmahdollisuuksia taiteilijoille, muusikot voisivat työllään tuoda hyvinvointia ikäihmisten keskuuteen. Erityisesti säveltaiteella on todettu monia aivotoimintaa parantavia ja terveyttä vahvistavia ominaisuuksia.

Musiikin vaikuttavuutta on tutkittu paljon, mutta opinnäytetyöni pääalue – taidemusiikin ja ikäihmisten kohtaaminen - jäi lukemissani tutkimuksissa pimentoon. Olisi kiinnostavaa saada tutkimustietoa myös siitä, kuinka konserteissa käyminen ja kuulijan roolissa oleminen vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin. Jo olemassa olevien tutkimusten lukeminen ja käytännön kokemukset ovat kuitenkin vahvistaneet käsityksiäni muusikkona toimimisen tärkeydestä ja viitoittaneet tietä niihin paikkoihin, mihin taidetta toivotaan myös yhteiskunnallisella tasolla vietävän. Lisäksi toivon tämän työn antaneen sekä musiikki- että seniorialan ammattilaisille kannustusta pohtia musiikin käyttöä vanhojen ihmisten arjen virkistäjänä.

LÄHTEET

- von Brandenburg, C. 2008. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön 2008:12. Helsinki: Opetusministeriö. Kulttuuri-, liikunta-, ja nuorisopolitiikan osasto.
- Forsblom, A. 2012. Experiences of Music Listening and Music Therapy in Acute Stroke Rehabilitation. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Heinonen, T. (toim.) 2011. Seniorityössä on imua. Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla – hankkeen loppuraportti. Sarja B. Raportteja 43. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu.
- Heinonen, T. Aktiivisesti ikääntyen –hyvät käytännöt ja toimintamallit Euroopan tasolla. Power Point –esitys. Luettu 23.1.2013
- Hyyppä M.T. & Liikanen H-L 2005. Kulttuuri ja terveys. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kivelä, S-L. 2006. Geriatriksen hoidon ja vanhustyön kehittäminen. selvityshenkilön raportti 2006:30. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Kurkela, K. 1993. Mielen maisemat ja musiikki. Musiikin esittäminen ja luovan asenteen dynamiikka. Helsinki: Sibelius-Akatemia, Musiikin tutkimuslaitos.
- Liikanen H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014 2010:1. Helsinki: Opetusministeriö. Kulttuuri-, liikunta-, ja nuorisopolitiikan osasto.
- Muukkonen, M. Pesonen, M. & Pohjannoro U. (toim.) 2011. Muusikko eilen, tänään ja huomenna. Näkökulmia musiikkialan osaamistarpeisiin. Musiikkialan toimintaympäristöt ja osaamistarve – Toive, loppuraportti. Sibelius-Akatemian selvityksiä ja raportteja 13/2011. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Neittaanmäki, L. 2007. Vanhusväestön itsenäinen selviytyminen. Esiselvitysraportti. Seniorit ja teknologia: Turvaa ja virikettä –projekti. Agora Center/Jyväskylän yliopisto. Luettu: 19.3.2013.
http://www.viisaankivi.fi/filebank/5103-Vanhusvaeston_itsenainen_selviytyminen.pdf
- Nummelin, S. 2011. Kulttuurin hyvinvointivaikutukset: onnea, elämyksiä, terveyttä. Tutkimuskatsauksia 1/2011. Turku: Turun kaupunkitutkimus- ja tietoyksikkö.
<http://www.turku.fi/Public/download.aspx?ID=123254&GUID={AF0CC12F-094E-45E3-9255-49F20C377E55}>
- Opetus ja kulttuuriministeriö. Taide- ja taidepoliittinen ohjelma. Luettu 4.3.2011.
http://www.minedu.fi/OPM/Kulttuuri/kulttuuripolitiikka/linjaukset_ohjelmat_ja_hankkeet/taide- ja_taitelijapoliittinen_ohjelma/?lang=fi.
- Rintala, K, Tanttu, S. & Ukkonen, E. 2010. Vanhusten kivunhoito-opas. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Tilastokeskus. 2009. Väestöennusteet. Luettu: 20.2.2013.

<http://www.stat.fi/til/vaenn/kuv.html>

Tilastokeskus 2012. Väestötilastot. Luettu: 20.2.2013.

http://www.stat.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tau_001_fi.html.

Vaajoki, A. 2012. Postoperative Pain in Adult Gastroenterological Patients – Music Intervention in Pain Alleviation. Dissertations in Health Sciences. University of Eastern Finland. Kuopio: Kopijyvä.

Varho, J. & Lehtovirta, M. (toim.). Taidetta ikä kaikki. Selvitys ikäihmisten hoivayhteisöjen kulttuuritoiminnasta Helsingissä. Helsinki: Helsingin kulttuurikeskus. Luettu 13.2.2013.

LIITTEET

Liite 1. Äänite Aktiivisesti ikääntyen Euroopan tasolla –hankkeen avajaiskonsertti

Ikäihmisille suunnattu
KONSERTTI
Tampereen Musiikkiakatemiassa,
Pyynikkisalissa
Tiistaina 23.10.2012 klo 13.30

L.van Beethoven: Kuutamonaatti (Marjukka Eskelinen, piano)

F. Schubert: Lebensstürme (Marjukka Eskelinen ja Alekski Raudasoja, piano)

J. Brahms: Sonaatti viululle pianolle (Lotta Harju, viulu ja Marjukka Eskelinen)

M. Moszkowsky: En Automne, ”Syksyllä” (Marjukka Eskelinen)

**TERVETULOA
NAUTTIMAAN MUSIIKISTA!**

Konserttiin ovat tervetulleita kaikenikäiset. Pyynikkisaliin kuljetaan portaiden kautta, mutta rollaattorin kanssa liikkuvien on mahdollista käyttää myös hissiä. Salissa on rajoitetusti tilaa pyörätuoleille. Konsertin kesto n. 45min.

Osoite: F. E. Sillanpääkatu 9, Tampere