

Kirsi Ruotsala

Musiikkia Hanna-kotiin

Toiminnallinen projekti nuorten ja ikäihmisten välillä

Tekijä(t) Otsikko	Kirsi Ruotsala Musiikkia Hanna-kotiin – Toiminnallinen projekti nuorten ja ikäihmisten välillä
Sivumäärä Aika	69 sivua + 18 liitettä 29.4.2011
Tutkinto	musiikkipedagogi (YAMK)
Koulutusohjelma	musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	musiikkipedagogi
Ohjaaja(t)	Annu Tuovila Kristiina Peltonen
<p>Menimme viiden teini-ikäisen viuluoppilaani kanssa vuosaarelaiseen palvelutaloon Hanna-kotiin kolme kertaa pitämään musiikkihetkiä. Minulle oli erityisen tärkeää saada aikaan vuorovaikutusta kahden eri sukupolven, nuoren ja vanhan välille. Oppilaani esittivät tekemiäni sovituksia vanhoista suomalaisista lasten- ja koululauluista ajalta, jolloin ikäihmiset olivat nuoria. Laulut on valittu siten, että myös muistisairaat kokisivat tuttuudentunteita ja turvallisuutta niitä kuunnellessaan. Oppilaani opiskelevat yksityisessä Malmi-Itäkeskus musiikkikoulussa ja ovat hyvin eritasoisia soittotaidoiltaan. Heille on ollut hankala löytää yhteissoittomateriaalia, joten omat sovituksetni tulivat todelliseen tarpeeseen. Ikäihmisille soittaessaan nuoret saivat esiintymiskokemuksia, mahdollisuuden kamarimusiisointiin, uutta näkökulmaa iäkkäitten kohtaamiseen ja perinnetietoutta vanhojen laulujen muodossa. Vanhemmalle ikäpolvelle veimme virkistystä, iloa ja kontakteja nuoriin ihmisiin. Itselleni projekti oli virkistävä kokeilu tehdä jotain tavallisuudesta poikkeavaa.</p> <p>Projektini oli toimintatutkimus, jonka tarkoitus oli muuttaa vallitsevia käytäntöjä. Sovitin 13 vanhaa suomalaista laulua viuluhytyeelle. Laulut löytyvät työn lopusta liitteenä. Haastattelin oppilaani, Hanna-kodin ikäihmisiä sekä henkilökuntaa selvittääkseni musiikkihetkien vaikutuksia. Videoin ja valokuvasin musiikkihetkiä, harjoituksia ja haastatteluja. Olen työssäni selvittänyt myös musiikin hyvää tekevää vaikutusta ihmisen elämään ja mahdollisuutta käyttää musiikkia lääkkettömänä hoitona vanhustyössä.</p> <p>Kehitin kokemusteni pohjalta ohjeistuksen musiikkipedagogeille, jotka suunnittelevat oppilaidensa esiintymistä vanhustenhoitolaitoksessa. Tärkeää on saada kommunikointi käyntiin eri sukupolvien välille. Kokemusteni perusteella aion selvittää, mitä mahdollisuuksia olisi järjestää yhä enemmän soittotunteja ja konsertteja vanhainkodeissa ja muissa laitoksissa. Nuori ja vanha sukupolvi kohtaisi näin automaattisesti.</p>	
Avainsanat	vanhustyö, sukupolvet, musiikkioppilaitos, koululaulut

Author(s) Title	Kirsi Ruotsala Music for Hanna Home – An Action-based Research Project Between Two Generations: Young and Old
Number of Pages Date	69 pages + 18 appendices 29 April 2011
Degree	Master of Music
Degree Programme	Classical Music
Specialisation option	Music Education
Instructor(s)	Annu Tuovila Kristiina Peltonen
<p>I took five of my teenage violin students to Hanna Home, which is a home for the elderly located in Vuosaari, Helsinki. We gave three little concerts that we called musical moments. It was very important for me to establish a connection between two different generations: the older and younger ones. My students played Finnish songs which were composed in the early 20th century. I arranged the songs. I chose the songs so that also people with dementia could remember them and feel secure. My students study at a private music institute in Malmi-Itäkeskus and there are big differences in their playing skills. I have had difficulties in finding music that they could play together, so there was great demand for these new arrangements I made. As the young people play for the elderly, they get valuable experience of performing, opportunities to play music together, new ways of thinking about the elderly and knowledge of Finnish music tradition. The elderly get recreation, joy and opportunities to meet young people. For me it was a refreshing experiment to do something out of the ordinary.</p> <p>My project is an action-based research which is meant to change the prevailing practice. I arranged 13 Finnish songs for a violin group. The songs are attached to my thesis. I interviewed my students and the residents and staff of Hanna Home to find out the effects of our musical moments. I videotaped and photographed the musical moments, rehearsals and interviews. In my research project I have also studied the effects of music on people in general and the possibilities to use music as a drug-free treatment.</p> <p>After my the project, I laid out guidelines for music educators who go to a senior citizens home. It is important to start the communication between generations. I am going to find out, if there are opportunities to arrange more music lessons and concerts in nursing homes. This would create natural and pleasant opportunities for the generations to meet each other.</p>	
Keywords	work with the elderly, generations, music institutions, school songs

Sisältö

1 JOHDANTO	3
2 PROJEKTIN ESITTELY.....	5
2.1 OPINNÄYTETYÖNI TAVOITTEET.....	5
2.2 PROJEKTIN TOTEUTTAJIEN ESITTELY.....	6
2.2.1 VIULUOPPILAANI.....	6
2.2.2 SÄESTÄJÄ.....	7
2.2.3 PERHE.....	7
2.2.4 HANNA-KOTI.....	8
2.3 TUTKIMUSMENETELMÄT	9
2.3.1 MUSIIKKIHETKET	9
2.3.2 SOVITUKSET	11
3 HYVINVOINTIA KULTTUURISTA	12
3.1 KULTTUURISELONTEKO.....	12
3.2 KULTTUURI; OSA HYVINVOINTIPALVELUJA.....	13
3.3 TAIDETTA IKÄ KAIKKI	14
3.4 MUSIIKKI JA IKÄIHMISET	15
3.5 MUSIIKIN HARRASTAMINENKIN LISÄÄ HYVINVOINTIA.....	17
3.6 RAHA	18
4 SUKUPOLVIEN KOHTAAMINEN	20
5 IKÄIHMISET.....	23
5.1 IKÄÄNTYNEITTEN SAIRAUDET	23
5.2 LAITOKSEEN SIIRTYMINEN	25
5.3 LAITOKSESSA VIIHTYMINEN	26
6 YHTEISSOITTO	28
6.1 VIULUNSOITONOPETTAJAN TYÖKENTÄN LAAJENEMINEN	29
7 MUSIIKKIHETKET	31
7.1 KAPPALEIDEN VALINTA	32
7.2 YHTEISSOITTOMATERIAALIN PULA	33
7.3 OPPILAIDEN VALMENNUS.....	34
7.3.1 ONGELMIA	37
7.4 ENSIMMÄINEN MUSIIKKIHETKI HANNA-KODISSA 25.10.2010	38
7.5 JOULUISEN MUSIIKKIHETKEN VALMISTELUA.....	40

7.5.1 HANKALUUKSIA.....	41
7.5.2 JOULUINEN MUSIIKKIHETKI 13.12.2010	42
7.5.3 JOULULOMA.....	44
7.6 KEVÄINEN MUSIIKKIHETKI HANNA-KODISSA 7.3.2011	45
7.6.1 HANNA-KODISSA VIIMEISTÄ KERTAA.....	47
8 HAASTATTELUT	52
8.1 OPPILAIDEN HAASTATTELUT.....	52
8.2 IKÄIHMISTEN HAASTATTELUT	53
8.3 HENKILÖKUNNAN HAASTATELUT	55
9 TULOKSET	57
10 PERUSIDEA MUSIIKKIHETKEN JÄRJESTÄMISEEN VANHUSTEN HOITOLAITOKSESSA	60
11 POHDINTAA.....	61
LÄHDELUETTELO	65
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Olen vierailut erilaisissa vanhainkodeissa ja palvelutaloissa usein soittamassa viulua. Olen kokenut nämä tilanteet todella antoisiksi. Tiedän, että moni vanhus elää laitoksissa hyvinkin yksinäistä ja virikkeetöntä elämää ja soittovierailut tuovat heille kiinnostavaa vaihtelua arkeen. Vierailut vanhainkoteihin ovat kuitenkin poikkeuksetta olleet avartavia ja antavia kokemuksia myös minulle esiintyjänä. Uskon, että näissä pienissä konserteissa hyöty ja ilo on siis molemminpuolinen. Haluan jakaa tuota positiivista kokemusta erityisesti nuoremmalle ikäpolvelle, omille oppilailleni, jotka eivät normaaliarjessa juurikaan kohtaa vanhoja ihmisiä.

Suunnitellessani YAMK-tutkinnon opinnäytetyötä, oli minulle itsestäänselvää, että haluan tehdä sen vanhustyöstä. Paikaksi valikoitui vuosaarelainen Hanna-koti, joka sijaitsee miltei kävelymatkan päässä kodistani. Olin yhteydessä Hanna-kodin johtajaan Raili Mustoseen ensimmäisen kerran toukokuussa 2010 ja sovimme, että projektini alkaa joko osana opiskelua, mikäli saan opiskelupaikan pääsykokeiden jälkeen tai sitten ihan vaan Hanna-kodin ja omien oppilaitteni välisenä yhteistyönä. Ajatuksena oli, että vien muutamia murrosikäisiä viuluoppilaitani musiikkikoulu Malmi-Itäkeskuksesta soittamaan vanhuksille ja sovitan soitettavan materiaalin siten, että se on mielekästä sekä soittajalle, että kuulijalle. Useilla vanhuksilla on muistisairauksia, joten esitettävä materiaali on vanhaa, suurimmaksi osaksi 1900-luvun ensimmäiseltä puoliskolta. Siis ajalta, jonka muistisairaat todennäköisesti parhaiten muistavat. Samalla saan siirrettyä arvokasta perinnetietoutta laulujen muodossa omille viuluoppilailleni. Musiikinkuuntelu on todettu hyvin kuntouttavaksi menetelmäksi muistisairaille vanhuksille. Mielekäs ja sopivan haasteellinen toiminta, kuten musiikinkuuntelu, tuo positiivisia onnistumisen kokemuksia ja hyvää mieltä, ja on samalla hyväksi aivojen toiminnalle. Esittelen projektin toteuttajat ja työni tavoitteet tarkemmin luvussa 2. (Muistiliiton nettisivut, 2011)

Projektini vanhainkodissa kestää syksystä kevääseen. Minulle on erityisen tärkeää, että mukana olevat oppilaat ja vanhukset "sitoutuvat" juttuun hiukan pidemmäksi aikaa. Sitoutuminen varsinkin vanhuksien osalta on toki hyvin hentoista, koska he voivat osallistua tai jättää tulematta. Mutta ainakin heille tarjotaan mahdollisuus olla mukana koko lukuvuoden ajan. Näin syksyllä 2010 hienon tanssiesityksen – Hanna Brotheruksen ohjaaman *Tähän asti*. Esityksessä oli mukana vanhuksia, opiskelijoita ja lapsia. Minuun teki suuren vaikutuksen se intensiteetti, jolla kaikki osallistujat olivat

mukana. Projekti oli varmasti pitänyt esiintyjät otteessaan pitkään, harjoitukset olivat alkaneet jo kuukausia ennen esitystä. Kaiken väsyttävän harjoittelun, aikataulutuksen ja lopulta esitysten ansiosta osallistujat kuitenkin varmasti saivat projektista paljon kokemuksia, uusia ystäviä, ehkäpä kokonaan uuden harrastuksenkin.

Opinnäytetyössäni käytän sanaa vanhus, kuvaamaan Hanna-kodin asukkaita. Sanalla saattaa tietyissä tilanteissa olla huono kaiku, mutta tässä yhteydessä olen valinnut sanan käytön tietoisesti. Haluan tehdä eron nuoren ja ikävuosiltaan vanhemman sukupolven välillä ja tarkastella erityisesti näiden kahden ryhmän kohtaamista. Myös Leena Kurki on käsitellyt asiaa kirjassaan *Innostava vanhuus*. Vanhus-sanalle on tarjottu mm. seniorikansalaista, ikäihmistä, kolmatta –tai jopa neljättä ikäkautta tai vanhempaa aikuista. Kurjen mukaan ei loppujen lopuksi ole tärkeää, mitä termiä kulloinkin käytetään, vaan minkälaisia sisältöjä liitetään eleyiltä vuosiltaan vanhempaan ihmiseen persoonana ja yhteisönsä jäsenenä. (Kurki, 2008, 17)

Olen suunnannut työni kaikille musiikkipedagogeille, jotka haluavat laajentaa työkenttäänsä vanhusten pariin. Olen varma, että moni opettaja olisi oppilaineen valmis vanhustyöhön, kunhan vanhainkodit ja laitokset löydetään opetuspaikkojen läheltä, eikä matkoista ja muista järjestelyasioista koidu paljon ylimääräistä vaivaa. Olen työni loppupuolelle lukuun 10 koonnut ohjeistuksen musiikkihetken järjestämisestä vanhainkodissa tai muussa laitoksessa. Läheisemmän yhteyden saavuttamiseksi esiintyjän ja kuulijan välille olen sisällyttänyt ohjeisiin neuvoja, kuinka oppilaat voidaan aktivoida kyselemään ikäihmisiltä erilaisia asioita. Kysymysten pohjalta syntyy helposti mukavaa keskustelua ja vireää kanssakäymistä.

Erityisesti suuntaan opinnäytetyöni viulunsoitonopettajille ja viuluryhmien ohjaajille. Vanhoja suomalaisia lastenlauluja ja koululauluja on tärkeä siirtää seuraavien sukupolvien tietoisuuteen. Tämän työn liitteenä on kokoelma suomalaista musiikkia valmiiksi sovitettuna kahdelle tai kolmelle viululle, kokoonpano voi toki olla vaikka kokonainen viuluorkesteri.

2 PROJEKTIN ESITTELY

2.1 OPINNÄYTETYÖNI TAVOITTEET

Opinnäytetyöni tavoitteita on useita. Tärkeimmäksi niistä koen sukupolvien välisen kohtaamisen; nuoret ihmiset eli viuluoppilaani tapaavat musiikkihetkissä vanhuksia ja tutustuvat heidän elämäänsä. Vanhuuden kohtaaminen voi olla nuoremmalle sukupolvelle monella tapaa hyvin rikas oppimisen kokemus, toki myös nuoren kohtaaminen vanhemmalle. (Kurki, 2008, 21) Haluan, että oppilaat ottavat vanhuksiin kontaktia muutenkin kuin vain soittamalla tai laulamalla heidän kanssaan yhteislauluja. Tärkeää on myös musiikin vieminen ikäihmisille heidän omaan asuinpaikkaansa ja tavoitteena on saada vanhuksille sekä iloa ja piristystä että jonkinlaista aktivointia yhteislaulujen ja -leikkien muodossa. Yksi tavoite on myös oppia lisää kappaleiden sovittamisesta viuluryhmälle (tai oppilasorkesterille) ja ylipäätään haastaa itseä kokeilemaan uusia juttuja opetustyössä. Olen usein itse aikaisemmin käynyt esiintymässä erilaisissa laitoksissa, mutta oppilaita en ole niihin vienyt. Tärkeä tavoite on myös siirtää suomalaista kansanperinnettä uusille sukupolville vanhojen laulujen muodossa. Olen huomannut, että moni itselle hyvinkin tuttu laulu on jo oppilaitteni ikäluokalle täysin tuntematon (mm. *Arvon mekin ansaitsemme*).

On tärkeää, että musiikinharrastajat saavat esiintymiskokemuksia. Yksi tavoitteistani onkin lisätä oppilaitteni esiintymiskokemusta. Musiikkioppilaitoksissa järjestettävät matineat ja oppilaskonsertit ovat hyviä esiintymisareenoita, mutta muitakin esiintymisiä tarvitaan. Koen, että esitykset muulle, kuin musiikkiopiston yleisölle, ovat jopa aidompia tilanteita konsertointia harjoittelevalle. Vanhainkodissa tai palvelutalossa yleisö on yleensä hyvin vastaanottavaista, joten paikkoihin on mukava viedä oppilaita soittamaan.

Tavoitteenani on myös kehittää kuntouttavaa musiikkitoimintaa ikäihmisille. Monenlaisia projekteja ja toimintamalleja on toki jo olemassa, mm. loistava Virkistys Verso-kirjasarja. Oma kehittämisideani poikkeaa edellämäinuituista kuitenkin jonkin verran, koska vien laitokseen murrosikäisiä nuoria. Haluan selventää, voiko vanhusten piristäminen ja kuntouttaminen olla voimaannuttavaa myös nuorelle.

2.2 PROJEKTIN TOTEUTTAJIEN ESITTELY

2.2.1 VIULUOPPILAANI

Kaikki projektissa mukana olevat viuluoppilaani opiskelevat Malmi-Itäkeskus-musiikkikoulussa. Musiikkikoulu on yksityinen, Musiikkikasvatuskeskus ry:n ylläpitämä koulu, jonne ei järjestetä pääsykokeita, vaan kaikki halukkaat pääsevät harrastamaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Musiikkikoulu antaa taiteen perusopetusta. (Musiikkikoulu Malmi-Itäkeskuksen nettisivut, 2011) Malmi-Itäkeskus-musiikkikoulussa ei ole pakko tehdä kurssitutkintoja tai osallistua teoriaopetukseen. Viuluyhtyeessä soittaa viisi iältään 11-18-vuotiasta tyttöä. Harrastuksessaan pisimmällä oleva on soittanut viulua jo lähes kymmenen vuotta ja nuorinkin jo kolme vuotta. Tytöt ovat taidoiltaan hyvinkin eritasoisia, mutta se ei ole ollut este tutustumiselle ja yhteissoitolle. Vanhin oppilaista on suorittanut pt 2 -tutkinnon ja yksi nuoremmista tytöistä on tehnyt pt 1 -tutkinnon. Muut soittajat eivät joko ole halunneet tehdä tutkintoja tai eivät vielä ole sillä tasolla, että tutkinnon suorittaminen olisi ollut ajankohtaista.



Kuva 1: Musiikkikoulu Malmi-Itäkeskus Viljatiellä Malmin aseman kupeessa.

Osa oppilaistani on soittanut jo aiempina vuosina jonkin verran yhdessä, mm. musiikkikoulun joulukonsertissa muutamia joululauluja. Aikaisemmat yhteissoittokokoonpanot ovat kuitenkin olleet hyvinkin tilapäisiä eli oppilaat ovat harjoitelleet omat stemmansa ja sitten on kokoonnuttu yhteen kerran tai kaksi ennen esityspäivää. Nyt projekti kestää lähes koko lukuvuoden. Yhtyeen harjoittamiseen ei ole omaa kamarimusiikkituntia, mutta olemme kuitenkin harjoitelleet yhteissoittoa ennen jokaista musiikkihetkeä useammin kuin edellisinä vuosina. Olen pitänyt osan soittotunneista yhteistunteina ja joutanut tarpeen tullen vähän omaa lisäaikaa yhtyeelle. Olisi todella ideaali tilanne, jos kamarimusiikille olisi oma tunti, mutta tällä hetkellä se ei kustannussyistä ole mahdollista. Kaikki soittajat eivät osallistuneet kaikkiin musiikkihetkiin, vaan osa joutui olemaan poissa erilaisista syistä joistakin esityksistä.

2.2.2 SÄESTÄJÄ

Oppilasyhtyeeni on esittänyt suomalaiset kappaleet ilman säestystä ja se on tuntunut hyvin luonnolliselta, ovathan sovitukset olleet kaksi- tai kolmiäänisiä. Mieheni Kimmo Ruotsala on kuitenkin ollut tilaisuuksissa mukana säestämässä yhteislauluina laulettu kappaleet ja oppilaiden sooloesitykset. Kimmo ei ole Malmi-Itäkeskus-musiikkikoulun säestäjä, vaan on lupautunut tehtävään omalla ajallaan. Olen kokenut säestäjän mukanaolon helpottavana, koska olen voinut laulaa yhteislaulut katsekontaktissa vanhuksiin. Olen yrittänyt artikuloida sanat riittävän selkeästi, jotta vanhusten "takaraivossa" muistissa olevat laulun sanat on voinut tarvittaessa tarkistaa minulta.

2.2.3 PERHE

Hanna-kodin musiikkihetkissä on ollut mieheni lisäksi mukana myös lapsiani. Kaikki kolme eivät ole osallistuneet kaikkiin musiikkihetkiin, mutta jokainen ollut mukana ainakin kerran. Minulla on 8-vuotias, pianonsoittoa aktiivisesti harrastava poika, joka osallistui musiikkihetkiin soittamalla omia sävellyksiään sekä muita läksynä olleita pianokappaleita. Molemmat tyttäreni, 5-vuotias ja 1-vuotias ovat olleet mukana lähinnä edustamassa itseään ja nuorinta ikäluokkaa.

Perheen mukanaolo oli alun perin oikeastaan pakon sanelemaa, koska en saanut lapsilleni lastenvahtia ensimmäisen musiikkihetken ajaksi. Vanhukset kuitenkin pitivät kovasti myös lasten katselemisesta ja kuuntelemisesta, joten en pitänyt lasten mukanaoloa enää ensimmäisen musiikkihetken jälkeen ongelmana, vaan otin heitä mukaan oikein mielelläni. Lapseni ovat hyvin tottuneita Musiikkikoulu Malmi-Itäkeskuksen oppilaisiin, koska välillä osa heistä on käynyt tunneilla myös kotonani ja muutamat yhteisharjoituksetkin järjestettiin olohuoneessamme. Nuoret oppilastyöt ovat olleet hyvin ihastuksissaan varsinkin nuorimmaisestani, ehkäpä joku pieni äitivietti jo herää heissä?

Koska perheemme molemmat vanhemmat ovat samalla alalla ja lapsetkin ovat kiinnostuneet musiikista, on perheen mukaan ottaminen tuntunut hyvin luonnolliselta. Taidamme toimia näin usein, menemme moniin paikkoihin koko joukolla. Uskon, että kokemukset Hanna-kodista ovat olleet positiivisia myös lapsilleni, eikä jälkikasvun ottaminen mukaan töihin ole minuakaan stressannut.

2.2.4 HANNA-KOTI

Vuosaassa sijaitseva Hanna-koti on Yrjö ja Hanna -säätiön ylläpitämä palvelutalo. Palvelutalolla tarkoitetaan vanhustenhoidossa yleisesti kunnan, yhdistyksen tai yksityisen omistamaa rakennusta, jossa on asumispalveluiden lisäksi yhteisiä tiloja ja muita palveluita. Ikäihmiset asuvat palvelutaloissa joko vuokra- tai omistusasunnoissa. Hanna-koteja on ympäri Suomea ja niiden toiminta-ajatuksena on tukea ja edistää asukkaitensa hyvinvointia ja merkityksellistä elämää. Vuosaaren Hanna-kodissa on 38 palveluasuntoa ja ryhmäkoti 16 dementoituneelle vanhukselle. Ryhmäkodilla tarkoitetaan yleensä noin 10 hengen kodinomaista palveluasuntoryhmää. Ryhmäkodit sijaitsevat hyvin usein palvelutalojen yhteydessä ja niissä on tarjolla ympärivuorokautista seurantaa ja huolenpitoa. Ryhmäkodit on tarkoitettu esimerkiksi muistisairaille. Hanna-kodin palvelutalossa ja ryhmäkodissa erilaisia perus-, hoiva- ja tukipalveluita on mahdollista ostaa sopimusten mukaan. (Varho & Lehtovirta, 2010,8) (Hanna-kodin nettisivut, 2011)

Projektini musiikkihetket on pidetty Hanna-kodin ensimmäisessä kerroksessa, pienessä salissa, oleskelutilojen ja ruokalan lähetyvillä. Mainoksia musiikkihetkistä on yleensä ollut kiinnitettyinä talon hissiin ja kaikkien kerroksien ilmoitustauluille. Musiikkihetkiin

osallistuvat vanhukset ovat olleet osin hyvin pirkeitä, aktiivisia ja omatoimisia. Mukana on ollut muutamia vanhuksia myös muistisairaitten nk. suljetulta osastolta eli ryhmäkodista. Muistisairaitten vanhusten saaminen alakerran saliin on osoittautunut haasteelliseksi, koska se vaatii hoitajilta ylimääräistä työtä ja ylipäätään musiikkihetken huomioimista. Muiden osastojen vanhukset tulevat musiikkihetken omin avuin ja he ovat myös itse huomanneet maisnoslappuset seinillä.



Kuva 2: Hanna-kodin pieni sali

2.3 TUTKIMUSMENETELMÄT

2.3.1 MUSIIKKIHETKET

Hanna-kodissa ja viuluoppilaitteni kanssa toteutettu projekti perustuu empiiriseen eli kokemukseräiseen tutkimusmenetelmään. Projektin tarkoituksena on luoda väylä

sukupolvien väliseen kohtaamiseen. Materiaali on kerätty havainnoimalla oppilaita tunneilla ja yhteisharjoituksissa sekä Hanna-kodin musiikkihetkissä. Musiikkihetkissä olen pyrkinyt havainnoimaan myös vanhusten käyttäytymistä. Olen videoinut kaikki musiikkihetket ja analysoinut soittamista, laulamista sekä oppilaitten ja vanhusten välistä keskustelua ja yleistä tunnelmaa. Soittamisen analysoinnissa olen lähinnä kiinnittänyt huomiota yhteissoittoon ja sen sujuvuuteen. Olen kiinnittänyt huomiota kappaleiden aloitukseen, kuinka nuoret pääsevät liikkeelle ja tarvitsevatko apuani aloituksessa. Yhteislaulujen analysointi on ollut ikäihmisten ilmeiden ja eleiden ja innostuksen tulkitsemista laulujen aikana. Keskusteluja olen analysoinut siten, että olen kuunnellut, kuka aloittaa ja kuinka keskustelu etenee ensimmäisen kommentin jälkeen. Osallistuuko nuori keskusteluun ensimmäisen kommenttinsa jälkeen? Yleistä tunnelmaa olen katsellut ja kuunnellut ihmisten kasvoilta ja seurannut puhetta sekä liikehdintää. Lisäksi olen analysoinut vanhusten kommentteja musiikkihetkien jälkeen. Olen ottanut kameralla kuvia, joita tässä raportissa on nähtävänä. Tein myös haastatteluja oppilaille, mukana olleille vanhuksille sekä Hanna-kodin henkilökunnalle. Haastattelukysymykset olivat avoimia kysymyksiä eli haastattelulle oli ennalta mietitty runko. Haastattelutilanteessa oli oleellista, että haastateltavat saivat kertoa omin sanoin haastateltavasta asiasta. Näin päästiin syvälle haastateltavien kokemusmaailmoihin ja heidän määritelmiinsä asioista. (Varho & Lehtovirta, 2010, 6) Tallensin myös kaikki haastattelut (henkilökunnan haastatteluja lukuunottamatta) viedokameralla ja analysoin niitä jälkikäteen. Hanna-kodin henkilökuntaa haastattelin viimeisen musiikkihetken jälkeen. Toinen haastattelu tapahtui Hanna-kodissa ja toinen puhelimitse esitystä seuraavana päivänä.

Projektini Hanna-kodissa on ollut toimintatutkimus, jonka tarkoituksena on muuttaa vallitsevia käytäntöjä. Toimintatutkimuksessa muodostuu usein syklejä, ensin tehdään jotain, sen jälkeen analysoidaan ja muutetaan toimintaa analysoinnin perusteella. Ja tämän jälkeen sykli alkaa jälleen alusta, valmista ei ehkä tule koskaan. Olen projektini aikana järjestänyt kolme musiikkihetkeä Hanna-kodissa ja yrittänyt jokaisen musiikkihetken jälkeen pohtia, mitä voisin muuttaa ja tehdä vielä paremmin. Vaikka musiikkihetkien perusidea pysyi kaikissa konserteissa samana, muotoutui käytäntö joka kerran hiukan erilaiseksi.

2.3.2 SOVITUKSET

Projektin toinen osa liittyy suomalaiseen 1900-luvun alkupuolen musiikkiin. Olen työstänyt kappaleita, lähinnä lastenlauluja ja koululauluja, sovittamalla ne kaksi- tai kolmiäänisiksi, tietyntasoiselle viuluryhmälle. Olen myös harjoituttanut viuluryhmän ja ohjannut kolme musiikkihetkeä vuosaarelaisessa Hanna-kodissa lukuvuoden 2010-2011 aikana. Kaikki sovitukset ovat opinnäytetyön liitteenä. Sovitusten tekeminen oli toimintatutkimuksen välineitten kehittämistä. Myös sovitusten osalta toimintatutkimukseen oleellisesti liittyvä syklimuodostelma oli selvästi havaittavissa. Ensimmäisten sovitusten jälkeen mietin tilannetta uudelleen oppilaitten näkökulmasta ja muutin tyyliäni yksinkertaisemmaksi. Toisaalta toisen musiikkihetken jälkeen viimeisiin sovituksiin tuli jälleen uudentyyllisiä juttuja.

3 HYVINVOINTIA KULTTUURISTA

Perinteisesti hyvinvointi on perustunut lääketieteellisiin arvoihin ja määritelmiin. 1900-luvun loppupuolelta alkaen määritelmää on kuitenkin alettu laajentaa. Yksi mullistava käänteentekijä on ollut kansainvälisen terveysjärjestön WHO:n 1948 esittämä määritelmä, että ihmisen terveys ei ole vain sairauden puuttumista, vaan täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Olleellista WHO:n määritelmässä oli, että terveyteen sisällytettiin elämänlaadun ja hyvinvoinnin kokeminen. (Varho & Lehtovirta, 2010, 7)

Pelkästään fyysinen terveys ei siis takaa vanhuksen tai ylipäätään kenen tahansa ihmisen hyvinvointia, vaikka se tärkeää onkin. Hyvinvointia ja terveydentilaa tulee tarkastella myös mielen tasolla. Mielen hyvinvointi näkyy aloitteellisuutena, henkisenä virkeytenä, oppimishaluna ja yleisenä pyrkimyksenä luovuuteen ja vuorovaikutukseen sekä ajattelussa, että toiminnassa. Kulttuuri ja taidetoiminta tuottavat ihmiselle juuri tämänkaltaista tavoiteltavaa terveydentilaa. (Varho & Lehtovirta, 2010, 11)

3.1 KULTTUURISELONTEKO

Kulttuurin hyvää tekevä voima on tunnustettu tosiasia. Valtion uudesta kulttuuripoliittisesta selonteosta käy ilmi, että jo alkuperäisessä tehtävänannossa toimikunnalle annettiin tehtäväksi mm. tutkia ja selvittää kulttuurin merkitystä ihmisen tasapainoiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille eri ikäryhmissä. Selvitystä vaati myös alueiden ja paikallistason kulttuuritoimen tila eri ikäryhmissä sekä eri ikäryhmien tasa-arvoinen mahdollisuus kulttuurista nauttimiseen. Toisaalta haluttiin myös selvittää kulttuurin uusia työllistäviä mahdollisuuksia ja tutkia kulttuuriperinnön säilyttämistä. (Kulttuuripoliittinen selonteko, 2011)

Luovuus on ihmiselle synnynnäistä luontaista toimintaa ja ihminen sitoutuukin yhteisöönsä ja ympäristöönsä kulttuuristen ja toki myös sosiaalisten merkitysten avulla. Osallistava kulttuuritoiminta lisää sosiaalista hyvinvointia ja aktivoi kanssakäymiseen. Kulttuurin ja taiteen avulla syntyy siis verkostoja, jotka vahvistavat ikäihmisten elämänhallintaa. Hoitotyössä kulttuurin merkitys on valtaisa: kulttuurin avulla vanhenevan väestön toimintakykyä voidaan ylläpitää ja jopa parantaa. Myös monikulttuuriseksi muuntuva elinympäristö asettaa haasteensa. Tarvitsemme

suvaitsevaisuutta ja yhdessäelämisen taitoa ja meidän on ymmärrettävä, että eri vähemmistöryhmien (myös ikääntyvien) kulttuurillinen panos on myös luovaa resussiamme. On myös totuttu tarkastelemaan väestöä ikäryhmittäin ja näkemään eri ikäryhmät tietynlaisina kulttuurinkuluttajina. Tämä jako perustuu kuitenkin enemmän tarjontaan, kuin ihmisten yksilöllisiin tarpeisiin. (Kulttuuripoliittinen selonteko, 2011, 7-9)

Taiteella ja kulttuurilla on nykyisin itsestäänselvä asema ihmisen perustarpeena ja niiden merkityksen arvellaan vielä kasvavan tulevaisuudessa. Kulttuurin vaikutus mm. ihmisen hyvinvointiin on tunnustettu ja kulttuurin vaikutus nähdään merkittävänä hyvin monessa yhteiskuntapolitiikan sektorissa kuten mm. työllisyys, ympäristönsuojelu, teknologiset sovellukset ja innovaatiojärjestelmät. Luovaa pääomaa pidetään kansakunnan sosiaalisen pääoman osana ja se muodostaa henkisen ja taloudellisen hyvinvoinnin perustan. (Kulttuuripoliittinen selonteko, 2011)

3.2 KULTTUURI; OSA HYVINVOINTIPALVELUJA

Kulttuuri ja taide nähdään jo monin paikoin hyvin luontevana osana valtion ja kuntien hyvinvointipalveluita. Yksi esimerkki tästä on Metropolia ammattikorkeakoulun ja Espoon kaupungin välinen yhteistyöprojekti: Voimavaroja kulttuurista. Sen avulla pyritään luomaan menetelmiä hyvinvoinnin edistämiseen kulttuurin keinoin ja tehostamaan mm. opiskelijoiden pääsyä työelämäjaksoille Espoon sosiaali- ja terveystoimen työpaikoille.

Saamantyyppisiä projekteja löytyy ympäri Suomea. Juuri parasta aikaa (keväällä 2011) on esimerkiksi Jyväskylän kaupunginteatterissa meneillään hanke; *Yötarinoita*, jossa on kerätty tarinoita unettomuudesta kärsiviltä ja niiden pohjalta on kirjoitettu näytelmä. Kuntoutujat ovat saaneet uusia kontakteja ja sisältöä elämäänsä ja kaupungin ylläpitämä laitos, Jyväskylän kaupunginteatteri, on koonnut tästä kaikesta menetykseksi nousseen esityksen. Mukana projektissa on ollut myös työterveyspsykologi Asko Itkonen.

Tampereella on meneillään Kulttuurikaari-hanke (vuosina 2009-2011), jossa on yhdistetty kulttuuri, taide ja liikunta parantamaan ikäihmisten hyvinvointia. Hankkeessa ovat mukana kaupungin kulttuuri-, museo-, liikunta-, kirjasto- ja sivistyspalvelut sekä laitoshoido. Hanketta rahoittaa kaupunki yhdessä valtion kanssa. Kulttuurin asemaa

yritetään vahvistaa hoitoyhteisöissä ja samalla lisätä myös hoitohenkilökunnan kulttuuriosaamista. Hankkeeseen on tiiviisti liittynyt myös verkkopalvelu, johon listataan tietoa kulttuuripalveluista, uusista kokeiluista ja yhteistyökumppaneista. (Varho & Lehtovirta, 2010, 21)

Vastaavia projekteja on meneillään aika paljon ja onkin hienoa, että valtio ja kunnat heräävät huomaamaan, kuinka kulttuurin avulla voidaan parantaa ihmisten hyvinvointia. Olen varma, että esimerkiksi kunnallisissa musiikkioppilaitoksissa olisi suuria resursseja vastaavaan toimintaan, kunhan ovet saadaan avuttua puolin ja toisin. Joulukuun 1. päivänä luen Helsingin Sanomista, että määrätietoinen vauvojen värikylyjen (vauvat saavat käsiinsä mm. marjoja ja voivat tutustua samalla eri väreihin) järjestäjä on etsinyt toiminnalleen paikkaa vanhainkodeista. En siis ole ajatuksieni kanssa yksin! Ohjaaja Marika Kaipainen on kysellyt monesta laitoksesta ja vihdoin Riistavuoren palvelukeskus on vastannut myöntävästi. Ja ehtona on ollut, että vanhukset pääsevät katselemaan vauvoja. Moni vanhus puhuu värikylyn jälkeen vauvoista koko loppupäivän. (Helsingin sanomat, 2010)

3.3 TAIDETTA IKÄ KAIKKI

Helsingin kulttuurikeskus on tehnyt laajan selvityksen kulttuuritarjonnasta vanhustyön laitoksissa. Selvitys, nimeltään *Taidetta ikä kaikki* aloitettiin loppuvuodesta 2009 ja se saatiin päätökseen kaikkine yli sata tuntia kestävine haastatteluineen loppuvuodesta 2010. Selvityksen lähtökohtina pidettiin seuraavia asioita: Taide ja kulttuuri lisäävät niin yksilön, kuin yhteiskunnan sosiaalista hyvinvointia ja pääomaa. Ihmisen hyvinvoinnin perustana on niin fyysinen, psyykinen kuin sosiaalinenkin hyvinvointi. Ikäihmiset pitää nähdä tasa-arvoisina kulttuurin kuluttajina ja tuottajina, ja viimeisenä argumenttina tärkeä toteamus, että ikäihmiset ovat heterogeeninen joukko. Selvityksessä listattiin kulttuuritoiminnan nykytila, ongelmat ja toiveet vanhustyön hallinnon ja hoivayhteisöjen näkökulmasta. Mukaan on otettu myös kartoitus kulttuurityön tuottajista, kuka kulttuuria tuottaa ja millaista se on? (Varho & Lehtovirta, 2010, 5)

Tulevaisuuden suunnitelmissa Helsingin sosiaalivirastolla on, että kulttuuripalvelut tulevat olemaan olennainen osa hoivapalveluita. Ajatellaan, että kulttuurin nivominen kaikkeen arkipäivän toimintaan tuo laatua hoivatyöhön ja sisältöä ikäihmisten elämään. Myös henkilökunnan jaksaminen nostetaan esiin. Kulttuurin avulla työ tulee

mielekkäämmäksi ja työssäjaksaminen paranee. Sosiaaliviraston näkemyksenä on, että henkilökunnan kulttuurinen työote pitäisi olla samanlainen tavoite, kuin millaisena kuntouttava tapa on nähty. Moni hoitajakin ajattelee, että esim. musiikin tai elokuvan käytöllä työssä on suuria vaikutuksia. Niiden avulla sekä asiakas, että hoitaja itse pysyy rauhallisena hankalassa tilanteessa. Tulevaisuuden suurimpana ongelmana nähdään kuitenkin henkilökunnan asenteet. Pitkään helsinkiläisessä vanhustenkeskuksessa työskennellyt sairaanhoitaja kokee, että on vaikea muuttaa asenneilmastoa, jos työtä on koko ajan liikaa. (Seppänen, 2010, 28)

Millaisia sitten ovat Helsingin vanhustyön laitoksissa toteutetut kulttuuriprojektit? Hyvin monelaisia, on varmasti ainut kattava vastaus. Mukana on ollut kuvataiteilijoita, muusikkoja, näyttelijöitä, sirkustaiteilijoita, sanataiteilijoita ja ammattilaisten lisäksi paljon vapaaehtoistyöntekijöitä, joista toki osa on ollut myös kulttuurin alan ammattilaisia. Mielestäni projektien kuvailu kuitenkin kiteytyy hyvin taiteilija Tiina Melingin sanoissa saada ikäihmiset liikkeelle ja nauramaan! Ylipäättään projektien tärkeimpänä antina koettiin se, että vanhukset lähtivät liikkeelle omasta huoneestaan tekemään jotain itse ja saivat mielihyvän kokemuksia itse tekemistään asioista. (Meling, 2010, 64-65)

3.4 MUSIIKKI JA IKÄIHMISET

Musiikin käyttö vanhustyössä on monissa tutkimuksissa todettu erittäin hyödylliseksi. Vanhustyön laatuvaatimuksissa ja ohjeituksissa musiikki otetaan esiin lähinnä ennalta ehkäisevänä toimintana. Musiikin ja muun kulttuurin avulla ikäihminen voi myöhentää palvelujen tarvettaan. (Varho & Lehtovirta, 2010, 22) Musiikin hyöty esimerkiksi dementiapotilaiden hoidossa on kuitenkin ilmeinen. Moni dementiapotilas ei esim. pidä kylvetyksistä. Tuttua laulua laulaen hoitaja voi kuitenkin saada vastahankaisen potilaan unohtamaan koko epämiellyttävän tilanteen. Myös dementoituneen liikuttaminen saattaa olla hankalaa ja vanhus saattaa esim. pidellä tiukasti kiinni vaikkapa sängyn kaitteesta, eikä suostu nousemaan sängystä tuoliin. Kun hoitaja laulaa yhdessä vanhuksen kanssa tutun laulun, koko hankala asia unohtuu ja tilanne päättyy onnellisesti kaikkien kannalta. (Saloheimo, 1996, 149.) Psykologi Teppo Särkämön mukaan musiikki voi hetkellisesti parantaa dementiapotilaan vireystilaa, kommunikaatiota ja vuorovaikutusta. Väestön ikääntyessä tutkimustietoa aivomekanismeista ja musiikin vaikuttavuudesta tarvitaan lisää. Musiikin käyttö

Alzheimerin taudin ja muiden muistisairauksia aiheuttavien tautien hoidossa onkin yksi tämän hetken tärkeimmistä ja kiinnostavimmista musiikin kliinisistä tutkimuskohteista. (Särkämö, 2010, 14)

Psyykkisen työskentelyn välineenä musiikki on tunteiden tulkitsija, aktivoi mielikuvia, luo turvaa ja antaa hallinnan kokemuksia. (Jordan-Kilki, 2008) Ikäihmisen henkiseen hyvinvointiin musiikki voi vaikuttaa keskeisesti. Laulu lievittää pelkoa ja kärsimystä ja yhdistää toisiin ihmisiin. Laulua, soittoa, musiikkiliikuntaa ja musiikin kuuntelua voidaan käyttää terapeuttisesti vanhustyössä. Musiikin avulla tunteiden purku ja läpikäynti helpottuu ja eletty elämä koetaan tarkoituksenmukaisena. Erityisesti musiikin terapeuttinen vaikutus näkyy sosiaalisen kanssakäymisen ja elämänlaadun lisääntymisenä ja masennuksen vähenemisenä. Uudet havainnot, näköalat, estettiset kokemukset ja oivallukset elämän merkityksistä voidaan jakaa toisten kanssa. Myös itsetunto ja omanarvontunto voi parantua ja muisti ja muistelemineen virkistyy. (Koskinen ym. 1998, 201-202.) (Varho & Lehtovirta, 2010, 13)

Fysiologisesti musiikki vaikuttaa ihmisen keskushermoston prosessointiin, motoriseen toimintaan, limbiseen keskukseen, aivopuoliskojen aktivoitumiseen ja mielihyvähormonien erittymiseen. Tämä näkyy käytännössä muutoksina lihasaktiiviteetissa ja fyysisen jaksamisen lisääntymisenä. Myös motoriikka aktivoituu ja reaktioajat nopeutuvat, ylipäätään motorinen toiminta muuttuu sujuvammaksi. (Jordan-Kilki, 2008) Elämän ehtopuolella olevalle on tärkeää, että hän saa tarpeeksi virikkeitä ja aistimuksia. Mikäli ärsykeitä ei ole tarpeeksi, voi aiheutua monenlaista ongelmaa, kuten unettomuutta, masennusta, ruoansulatushäiriöitä, kipuja ja keskittymisvaikeuksia. Musiikki ja sen kuuntelu ovat erittäin hyviä virikkeitä ja ärsykkeen antajia, kun moni muu toiminto on jo vaikeasti toteutettavissa. (Puljujärvi, 2010, 20)

Ei tule unohtaa, että vanhustyössäkin musiikki on myös sen perinteisessä tehtävässään, eli se koetaan suurena elämyksenä ja taidenautintona. Musiikki avaa yhä uudestaan kuulijan kokemusmaailmaa ja jäsentää uusia näkökulmia hänen todellisuudessaan. Taiteen perimmäisenä tarkoituksena on selvittää, mistä elämässä on kysymys. Taide voi aikaansaada elämyksiä, jotka muodostuvat tärkeimmiksi henkiseksi kokemuksiksi ja todella kantavat elämässä eteenpäin. (Varho & Lehtovirta, 2010, 12) Ikäihmisellä saattaa olla sairauksia tai muuten huono kunto, mutta tämä on kuitenkin vain yksi osa kunkin omaa identiteettiä.

On hyvä mainita, että musiikilla ja ylipäätään taiteella ei kuitenkaan voi tehdä kaikkea. Taide on on hoitotyön tuki ja täydentäjä. On usein epäilty taiteen mahdollisuutta toimia "lääkärinä" tai "sosiaalityöntekijänä" varsinkin tilanteissa, joissa todellista ongelmaa ei ole muuten voitu ratkaista. Toisaalta voidaan ajatella, että edellä mainituissa tilanteissa musiikki voi nostaa todellisen ongelman esiin ja siten edesauttaa yksilön tai yhteisön hyvinvointia ja kehitystä. (Varho & Lehtovirta, 2010, 12)

3.5 MUSIIKIN HARRASTAMINENKIN LISÄÄ HYVINVOINTIA

Musiikin hyvää tekevä vaikutus ajatellaan usein sosiaalityön tai yhteisömusiikin tapaisina toimintoina. Musiikin voima näkyy kuitenkin myös perinteisessä harrastustoiminnassa. Lapset ja nuoret, jotka harrastavat musiikkia ovat todennäköisemmin koulussamenestyjiä ja sosiaalisilta taidoiltaan taitavia kuin taiteita harrastamattomat lapset (Kinnunen, 2003, 190.) Myös murrosiän kuohuvina vuosina musiikin harrastaminen pitää nuoren todennäköisesti poissa hankaluuksista. Nykyään myös yhä useampi aikuinen harrastaa musiikkia, kuorolaulu on todella suosittua, samoin eri instrumenttien soittaminen. Yleisen oppimäärän tultua laajan rinnalle, ovat ovet avautuneet aikuisille harrastajille myös musiikkiopistoissa. Musiikin harrastaminen aikuisiällä on todellista hyvänolon tunteen ja hyvinvoinnin metsästystä. Harrastuksen avulla halutaan siirtää ajatukset pois stressaavasta työelämästä ja nauttia musiikista. Onpa musiikin harrastaminen monelle perheelliselle aikuiselle jopa pieni hengähdys hetki arkisesta oravanpyörästä päiväkodin, työpaikan ja ruokakaupan ympärillä.

Suomessa ei olla vielä suuremmissa määrin alettu opettaa ikäihmisiä soittamaan, mutta mm. Englannissa Chris Gray on näin tehnyt. Hän on opettanut määrätietoisella tyylillään vanhuksille mm. viulunsoittoa ja tunnit ovat olleet valtavan suosittuja. Haluaisin nähdä tällaisen toimintamuodon leviävän myös Suomeen. Mielenkiintoinen yksityiskohta on, että Metropolian opiskelija Marja Sinbel toteutti oman hankkeensa juuri Hanna-kodissa kesällä 2010. Hän opetti ikäihmisille rytmikkaa, yhteismusisointia ym. ja toteutti yhteisöllisen konsertin projektin lopuksi. Hanna-kodin asukkaat muistivat projektin yhä hyvin ja kertoivat minulle kokemuksistaan.

3.6 RAHA

Taloudellisten tulosten toteennäyttäminen kulttuurisella panostuksella on vaikeaa kaikissa ikäluokissa. Erityisen vaikeaa se on lasten ja vanhusten kohdalla. Nopeita voittoja ei kulttuurista ole saatavissa. Panostus kulttuuriin näkyy hyvinvointina laajalti ja pitkällä aikavälillä. Jos ei puhuta voitontavoittelusta, vaan keskitytään säästöihin, voidaan kulttuuriin panostamisella päästä kuitenkin merkittäviin tuloksiin. Edellä mainituista syistä kulttuuri on ollut pääosin yhteiskunnan tukemaa ja ylläpitämää toimintaa. (Varho & Lehtovirta, 2010, 13)

Masennukseen sairastutaan nyky-yhteiskunnassa paljon. Kiistaton totuus lienee, että kulutustalouden jatkuvan kasvun, nopean rahan ansaitsemisen, syrjäytymistä ja vieraantumista tuottavan itsekkään elämäntavan siirtäminen ihmimillisempään suuntaan johtaisi terveemmälle kehitysuralle. Vähittäinenkin paluu tähän välittämiseen ja ihmisenä kasvamiseen tähtäävään elämänsuuntaan tuottaisi elämänlaatua ja terveyttä, myös mielenterveyttä ja samalla yhteiskunnallisia säästöjä. (Varho & Lehtovirta, 2010, 13)

Edellä kuvattu mielessä pitäen voitaisiin vanhustyössäkin tutkia ajatusta kulttuurista ja taiteesta korvaavana "lääkkeenä". Helsingissä on esitetty jopa näkemyksiä, että muutama promille sosiaali- ja terveystieteiden budjetista tai vain sen lääkekuluista voitaisiin siirtää kulttuurikeskuksen käyttöön, vaikka koeluontoisesti. Taiteen ja kulttuurin parantavaa ja voimaannuttavaa vaikutusta voitaisiin kokeilla turruttavien lääkkeiden vaihtoehtona. (Varho & Lehtovirta, 2010, 13) Jyväskylän yliopistossa on tehty musiikkiterapiatutkimusta, jossa osalle masennuspotilaista annettiin lääkityksen lisäksi myös musiikkiterapiaa. Tulokset olivat todella lupaavia ja musiikkiterapiaa saaneiden kunto ja vointi oli huomattavasti parempi, kuin verrokkiryhmässä olleiden. Vielä puoli vuotta musiikkiterapian loppumisen jälkeenkin erot oli yhä havaittavissa. Myös vanhuspuolella on tuloksia lääkkeettömästä hoidosta ja sen vaikutuksista. Mm. Sipoossa on tehty pitkäjänteisesti työtä sen eteen, että vanhustenhoitolaitoksissa vanhuksilla on päivisin niin paljon aktiviteetteja, ettei unilääkkeitä juurikaan tarvita. (Numminen, 2010, 30)

Tällä hetkellä taiteen ja kulttuurin hyvää tekevät vaikutukset nähdään siis jo kunnallisella ja valtiollisella tasolla. Valtion Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia-toimintaohjelman yhdeksi painopistealueeksi valittiin määritelmä, että taiteen ja kulttuurin tulisi olla osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa. Yhteiskunnalliset rakenteet ja

taloudelliset kysymykset ovat kuitenkin yhä ratkaisematta. Rahoitusvastuuta on esitetty usealle eri ministeriölle ja kunnille. Myös Raha-automaattiyhdistyksen avustusstrategiaa tulisi muuttaa siten, että avustusta voisi hakea sosiokulttuurisiin ja taidelähtöisiin hankkeisiin. (Varho & Lehtovirta, 2010, 18) Jotta kulttuurin alan työntekijät voisivat todella tarjota ammattitaitoaan kaikille ihmisille, täytyisi tarkat rajat eri toiminta-alueiden ympäriltä poistaa ja palkata muusikoita, tanssijoita, kuvataiteilijoita, näyttelijöitä ja muita taiteen alan tekijöitä sosiaalialan palvelukseen. Myös alan tutkimusta on edelleen jatkettava, jotta musiikin ja muun kulttuurin hyvää tekevä vaikutus saadaan myös tieteen tasolla todennettua yhä uudestaan. Tarvitaan ennakkoluulotonta asennetta, innovatiivista mieltä ja paljon kärsivällisyyttä, että kulttuuri saadaan luonnolliseksi osaksi sosiaali- ja terveyspalveluita.

4 SUKUPOLVIEN KOHTAAMINEN

Yhteiskuntamme on muuttunut valtavasti viimeisen sadan vuoden kuluessa. Vielä isovanhempiemme ollessa lapsia, asui useampi sukupolvi usein saman katon alla. Isovanhemmilla oli aikaa huolehtia lapsista, kun perheen vanhemmat tekivät raskaita maatalon töitä ja olivat pitkiä päiviä poissa kotoa. Samalla kun lapsilla oli joku peräänkatsoja, saivat vanhukset virkeää elämää ympärilleen ja turvalliset olosuhteet elämänsä ehtopuolelle. Vielä suurten ikäluokkienkin lapsuusvuosien aikaan elämä oli hyvin erilaista verrattuna nykypäivään. Lapsuus koettiin tietyllä tavalla perusturvallisena, vaikka sota olikin vielä tuoreessa muistissa ja pula-aika hyvin lähellä. Eri sukupolvien väliset suhteet olivat kuitenkin hyvinkin kiinteitä ja ylipäättään yhteisöllisyys kukoisti: naapurustot olivat tiiviisti yhteistyössä toistensa kanssa. (Kankare, 2004, 170)

Nykyihminen elää paljon pidempään, kuin esivanhempansa. Vuonna 1900 vain noin 25% väestöstä saavutti 65-vuotissyntymäpäivänsä, kun nykyään noin 70% länsimaisista ihmisistä elää yli 65-vuotiaiksi ja 30-40% yli 80-vuotiaiksi. (Stuart-Hamilton, 2003) Tilastokeskuksen selvityksen mukaan vuonna 2060 Suomen eläkeläisiä eli yli 65 vuotta täyttäneitä on lähes kaksinkertainen määrä verrattuna nykyhetkeen. Lukumääränä tämä tarkoittaa sitä, että vanhusten määrä nousee nykyisestä 900 000:sta noin 1,8 miljoonaan. (Varho & Lehtovirta, 2010, 9-10) Vanhuksia on siis yhteiskunnassamme paljon ja tulevaisuudessa yhä enemmän. Onkin hyvin omituista, että kaikista huonokuntoisimmat ja usein vanhimmat ihmiset kuitenkin katoavat silmistämme, emmekä tapaa heitä missään, ellemme varta vasten mene esimerkiksi vanhainkotiin tai hoitolaitokseen. Ihmisiän pidentyessä vanhusten määrä kasvaa yhä suuremmaksi ja uskon, että vanhusten eristäminen omiin yksiköihinsä ei voi onnistua samalla tavalla, kuin tänä päivänä. Onneksi nykyään on alettu korostaa myös jokaisen vanhuksen oman mielipiteen tärkeyttä, onhan kyseessä jokaisen ikäihmisen oma hoito ja vointi. (Kankare, 2004, 173)

Nuorten asenteet vanhuksia - ja muita huono-osaisia kohtaan- ovat kiristyneet. Helena Helveen tekemän tutkimuksen mukaan oli havaittavissa selvä lasku empatiassa huono-osaisimpia kohtaan. Lisäksi nuorten epä tietoisuus oli selvästi lisääntynyt, kun väitettiin, että maamme elintaso on niin korkea, että meillä pitää olla varaa huolehtia myös huono-osaisemmista lähimmäisistämme. (Helve, 2002, 199) On hälyttävää, että

nuorisomme ei ehdottomasti ajattele, että heikommista on huolehdittava. Onneksi maassamme on käynnistetty projekteja, jotka haluavat selvittää, mistä on kysymys. Vuonna 2011 Nuorisotutkimusseura on julistanut yhdeksi tutkimuskohteekseen sukupolvien väliset suhteet. Kaksivuotisessa projektissaan seura pyrkii selvittämään, milloin kohtaamiset koetaan onnistuneiksi ja milloin taas tapahtuu "ohipuhumista" sukupolvien välillä. Nuorisotutkimusseuran tutkijoilla on haasteena tutkia myös sukupuolen, yhteiskuntaluokan, etnisyyden tai alueen vaikutusta sukupolvikokemuksiin. (Nuorisotutkimusverkosto, 2011)

Haluan viedä oppilaitani vanhainkotiin tapaamaan vanhuksia. Vanhusten ja nuorten kohtaaminen musiikkihetkessä on kuitenkin vain etäistä, jos se tapahtuu esiintyjän ja kuuntelijan rooleissa. Haluaisin kohtaamisen muodostuvan kuitenkin myös syvemmällä tasolla, että eri ikäryhmien välille muodostuisi keskustelua. Vanhuudessa kuulluksi tulemisen tarve lisääntyy ja se onkin jopa yksi keskeisimmistä asioista vanhuksen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. (Kankare, 2004, 138) Nuoret ovat yleensä hiukan arkoja kysymään tai puhumaan tilanteissa, joissa vaikkapa oma opettaja on läsnä tai ylipäätään, jos kuulijoina on tuntemattomia ja paljon vanhempia ihmisiä. Niinpä halusin laittaa keskustelun alkuun, joko kysymällä vanhuksilta itse ensimmäiset kysymykset ja johdattamalla nuoret sitten jutusteluun mukaan. Tai vielä paremmaksi keinoksi osoittautui se, että yksinkertaisesti käskin nuoren kysyä jonkin aikaisemmin mietityn kysymyksen ja sitten keskustelu jatkuikin luonnostaan parin valmiiksi asetetun kysymyksen jälkeen.

Opinnäytetyötä tehdessäni olen törmännyt monta kertaa asiaan, joka ihmetyttää minua. Vanhusten ja nuorten, noin 11-19-vuotiaitten, välille ei juurikaan ole syntynyt luontevia kontakteja. Osa nuorista varmasti tapaa omia isovanhempiaan, mutta mikäli isovanhempia ei ole tai välit ovat syystä tai toisesta etäiset, nämä kaksi väestöryhmää tuskin kohtaavat toisiaan. Törmäsin tiedonhankinnassani moniin projekteihin, joissa alle kouluikäiset tai alakouluikäiset lapset ovat vierailleet päiväkotiryhmien tai kerhojen kanssa vanhainkodeissa ja laitoksissa, mutta nuorten ja ikäihmisten väliset kohtaamiset olivat vähissä. Miksi? Eikö omaa identiteettiään etsivä ja muutenkin hapuileva nuori tarvitsisi juuri vanhempaa aikuista vierelleen. Myös Uudenmaan Hoitolaitosten kulttuuritoiminnan edistämisen läänintaiteilijana toiminut Ava Numminen patistaisi nuoria lempeästi tapaamaan ikäihmisiä, jo ihan vain siitä yksinkertaisesta syystä, että he itse kokisivat itsensä tarpeellisiksi viihdyttäessään vanhuksia. Monilla nuorilla pahan olon syy on myös "aikuisen nälkä". Nuoren ja ikäihmisen välille voi syntyä hyvinkin

tiivistä ja läheistä kanssakäymistä ja tällä saattaa olla varsin kauaskantoisia seurauksia. Jos yritetään miettiä lääkkeitä nuorten yhä lisääntyvään syrjäytymiseen, yksi ratkaisu voisi olla sukupolvet ylittävä kulttuurityö. Ei sovi myöskään unohtaa sitä tosiseikkaa, että vanhukselle nuoren kanssa oleskeleminen voi tarjota energisoivaa vuorovaikutusta ja monella tavalla virkistävää kanssakäymistä. (Numminen, 2010, 31) (Hohenthal-Antin, 2009, 106-107)

On tutkittu eri kulttuureissa eläneitä vanhuksia ja havaittu, että kehitysmaiden vanhukset sietävät paremmin kipuja ja vaivoja. Yksi selitys tälle on, että vanhuksia ei eristetä muista, vaan heitä arvostetaan ja kunnioitetaan ja heidät otetaan mukaan kaikkiin perhetapahtumiin. Vanhuksilla on yhteisössä tärkeä neuvonantava asema ja samalla se antaa ikäihmiselle uutta pohdittavaa päivittäin pitäen samalla yllä aktiivista aivotoimintaa. (Hohenthal-Antin, 2009, 106) Eikö meidän siis kannattaisi ottaa oppia kehitysmaiden yhteisöllisestä toiminnasta ja yhdistää sukupolvet tiiviimpään kanssakäymiseen?

Omassa projektissani olen ikään kuin vahingossa ottanut nuorten lisäksi mukaan myös vielä nuoremman ikäpolven, nimittäin lapseni. Koko perheeni siis osallistui musiikkihetkien toteuttamiseen, aluksi lastenhoitajan puuttumisen takia, myöhemmin ihan tietoisesti. Mielestäni vanhainkodissa tai palvelutalossa käyminen on omille lapsillekin hyvä kokemus, jonka haluan heille antaa. Jokainen aikuiskontakti on lapselle uusi tutustuminen aikuisuuden maailmaan, siis myös tutustuminen vanhaan ihmiseen (Kinnunen 2003, 153.) Minun on helppo yhtyä Ava Nummisen (2010) mielipiteeseen, että lapsia ja nuoria pitäisi jopa lempeästi pakottaa tapaamaan vanhempaa ikäpolvea. Ja tietenkin koko perheen yhteinen toiminta tässä nykypäivän kiireisessä maailmassa on aina mukavaa ja kannatettavaa toimintaa.

5 IKÄIHMISET

Käsitys ikääntymisestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä on hyvin kulttuurisidonnaista. Monien luonnonkansojen parissa vanhuutta arvostetaan ja sukujen vanhimmat arvostetaan korkealle. Länsimaisessa kulttuurissa vanhuus ei ole viime vuosina ollut kovin korkealle arvotettua. Jo sana vanhus koetaan usein epäkorrektina ilmaisuna ja on siirrytty käyttämään erilaisia ilmaisuja kuten ikäihminen, seniorikansalainen tai kolmannen tai neljännen iän ihminen.

5.1 IKÄÄNTYNEITTEN SAIRAUDET

Liittyykö vanhuuteen sairauksia? Miksi ihminen rappeutuu varsinkin fyysisiltä ominaisuuksiltaan tietyssä iässä? Nk. Hayflickin ilmiö selittää asiaa. Ihminen muodostuu miljoonista ja taas miljoonista soluista, jotka eivät kuitenkaan kestä koko ihmisikää, vaan ne kaikki uusiutuvat noin seitsemän vuoden välein. Ihmissolut eivät kuitenkaan kykene uusiutumaan määrättömästi, vaan niillä on rajallinen määrä uusiutumiskertoja. On myös mahdollista, että solut eivät uusiudu tismalleen samanlaisina kuin olivat aiemmin, vaan uusiutuneet solut sisältävät virheitä. Myös moni muu asia, kuten ruokavalio, nk. vapaat radikaalit tai ilmansaasteet on esitetty vanhenemisen syyksi, mutta varmuudella ei voida sanoa, mitkä kaikki tekijät lopulta johtavat ulkoisen olemuksen hapertumiseen elämän loppupuolella. (Stuart-Hamilton, 2003, 20-21)

Ihmisen muutos kohti vanhuutta alkaa jo varhain aikuisuudessa. Useimmat suuret muutokset huomaamme kuitenkin vasta vanhuudessa. Aistien avulla havainnoimme ja olemme yhteydessä ympäristöömme. Ihmisen vanhetessa myös aistijärjestelmä vanhenee ja sen rappeutuminen vaikuttaa suoraan aivojen toimintaan. Erityisesti näkö- ja kuuloaistin huononeminen vaikeuttaa elämää. Yleisesti voidaan sanoa, että kaikkien aistien osalta aivoihin saapuu rajoittuneemmin tietoa ja hermojärjestelmän hidastumisen vuoksi tiedon saapuminen kestää kauemmin. Vanheneva mieli ei myöskään kykene muodostamaan useista aisti-informaation haaroista selkeää yhtenäistä kuvaa. Suurimmat ongelmat vanheneva kohtaa, kun täytyy suorittaa useita samanaikaisia toimintoja. Yksilölliset erot ovat toki aistienkin vanhenemisessäkin suuret. (Stuart-Hamilton, 2003, 24-31)

Muistisairaudet ovat yksi vanhuuteen kuuluvista sairauksista. Dementia tunnettu sairaus tarkoittaa älyllisten toimintojen laaja-alaista heikkenemistä, joka on seurausta keskushermoston surkastumisesta. Dementia saattaa puhjeta missä tahansa aikuisuuden ikävaiheessa, mutta sairastumisen todennäköisyys kasvaa, mitä vanhemmasta yksilöstä on kyse. On kuitenkin tärkeää huomata, että suurin osa vanhuksista ei koskaan sairastu dementiaan, vaikka ihmisen eliniän kasvaessa myös dementoituneitten määrä kasvaa. On arvioitu, että länsimaisissa yhteiskunnissa noin 5% iäkkäistä on laitoshoidossa ja heistä noin 50% on dementoituneita. Eli koko iäkkästä väestöstä noin 2-3% on todettu sairastavan dementiaa. (Stuart-Hamilton, 2003, 154)

Jotta dementia voidaan diagnosoida, täytyy vanhuksella olla älykkyyden heikkenemistä siinä määrin, että se häiritsee jokapäiväistä elämää. Myös muistin heikkenemistä täytyy esiintyä. Muutosta täytyy olla myös ainakin yhdessä seuraavista: abstrakti ajattelu, arvostelukyky tai persoonallisuus. Nämä kaikki edellä mainitut oireet täytyy olla havaittavissa, kun yksilö on täysin hereillä, eikä ole merkkejä päihtymyksestä (esim. alkoholi tai lääkkeet). Dementiatyyppejä on useita (lähes 50 tunnettua tyyppiä), tunnetuimpia niistä ovat: Alzheimerin tauti, moni-infarktidentia, Pickin tauti ja Crutzfelt-Jakobin tauti. Joihinkin sairauksiin, kuten Parkinsonin tauti tai Lewyn kappale-tauti liittyy suurempi riski sairastua dementiaan. (Stuart-Hamilton, 2003, 158-168)

Muistisairauden ensimmäisinä oireina voi esiintyä käytösoireita. Näillä tarkoitetaan usein toistuvia, ulkopuolisen silmin häiritseviä käyttäytymismalleja, jotka viestivät vanhuksen muuttuneista tarpeista ja kärsimyksestä. Käytösoireet voivat jatkua jopa vuosia. Tavallisimpia käytösoireita yleisimmän oireen eli masentuneisuuden lisäksi mm. apatia, levottomuus, ahdistuneisuus, vaeltelu, harhaisuus, persoonallisuuden muuttuminen ja uni-valverytmin häiriöt. Yleinen hälinä ja levottomuus pahentavat usein käytösoireita ja vuorokauden ajallakin on merkitystä. Illalla ei jaksa kontrolloida omaa käytöstä niin hyvin, kuin aamulla ja illat ovat siksi rauhattomampia. (Muistiliitto, 2011)

Voidaan sanoa, että yksinäisyys on yksi vanhuuden sairauksista. Suuri osa vanhuksista kokee yksinäisyyttä leskeydyttyään, toki yksinäisyyteen vaikuttavat muutkin syyt. Yksinäisyys johtaa usein masennukseen, joka onkin vanhuusiän yleisin psyykkinen ongelma. Kotona asuvista vanhuksista noin 12-15% on masentuneita ja laitoksissa jopa puolet vanhuksista kärsii jonkinasteisista masennusoireista. (Kankare, 2004, 137)

5.2 LAITOKSEEN SIIRTYMINEN

Ikäihmisen siirtyminen kodista vanhainkotiin tai muuhun laitokseen ei koskaan ole helppo asia. Siirtymävaiheeseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Laitokseen olisi hyvä tutustua ennen muuttoa, mieluiten jonkin läheisen ihmisen kanssa. Henkilökuntaan tutustutaan ja katsellaan ympärille. Ihannetapauksessa vanhus voisi tutustua useampaan paikkaan ja valita sitten itselleen sopivimman asuinpaikan. Ikäihmiselle olisi myös annettava riittävästi informaatiota kaikesta, mikä häntä laitoksessa odottaa, mm. erilaisista palveluista. Tutustumisvaiheen jälkeen on paljon helpompi muuttaa, jos ympäristö on jo tuttu ja vastassa on tuttuja ihmisiä, jotka perehdyttävät laitoksen arkeen ja päivärytmiin. Toisaalta, yhtä tärkeää on myös hoitolaitoksen henkilökunnan tutustuminen uuden vanhuksen tapoihin ja tottumuksiin. Läheisten ihmisten läsnäolo on tässäkin todella hyvä asia. Vanhuksen tulisi saada rauhassa löytää oma paikkansa ja sopeutua laitoksen rytmiin sekä hahmottaa oma autonomian asteensa. (Kurki, 2008, 101)

Kommunikaatio henkilökunnan ja ikäihmisen välillä on avainasia kaikessa toiminnassa. Sekä verbaalisen, että nonverbaalisen kommunikaation tulee olla kunnossa uuden asukkaan ja hoitohenkilökunnan välillä. Vanhuksen tulisi saada osallistua häntä koskevien päätösten tekemiseen mahdollisimman paljon. On havaittu, että ihmisen elämänhalu ja elämänvoimat ovat keskeisesti sidoksissa siihen, miten merkitykselliseksi ja tarpeelliseksi hän itsensä kokee. (Varho & Lehtovirta, 2010, 11) Myös vanhuksen luovuutta on jatkuvasti herkisteltävä ja motivoitava. Kaikkien asukkaiden yhteiseen iloon ja leikkiin on panostettava erityisen paljon. Yhteydet myös ulkomaailmaan on pyrittävä pitämään mahdollisimman avoinna, sillä laitokseen siirryttäessä luonnolliset kontaktit vähenevät väistämättä. Nyt kaiken sen saa laitoksesta, jonka eteen aiemmin joutui kohtaamaan monia eri tahoja. (Kurki, 2008, 102-104) Laitoksiin tehtävät esiintymisvierailut ovat kontakteja parhaasta päästä, sillä niissä vanhuksille tarjotaan mahdollisuus tavata normaaliin arkeen kuulumattomia ihmisiä ja usein vielä eri ikäluokasta, kuin he itse ovat.

5.3 LAITOKSESSA VIIHTYMINEN

Suomessa on hyvin monenlaisia ikäihmisten hoitolaitoksia. Jo luvussa 2 selvitin palvelutalon ja ryhmäkodin ideaa. Palvelutalo on siis kunnan, yhdistyksen tms. ylläpitämä laitos, jossa asukkaat asuvat omissa tai vuokratuissa asunnoissaan. Erilaisia palveluja on mahdollista hankkia tarpeen mukaan ja myös yhteisiä tiloja on käytettävissä. Ryhmäkodissa asuu ympärivuorokautista valvontaa ja apua tarvitsevia ikäihmisiä. Ryhmäkodit sijaitsevat usein palvelutalojen yhteydessä. Vanhainkodeiksi kutsutaan laitoksia, joissa asuu ikäihmisiä, jotka eivät pärjää huonon kuntonsa takia esim. palvelutaloissa. Lisäksi on olemassa palvelukeskuksia ja päivätoimintayksiköjä, joiden tehtävä on lähinnä tukea kotona asuvien vanhusten elämistä ja pärjäämistä erilaisin palveluin ja tukitoimin. (Varho & Lehtovirta, 2010, 7-8)

Vanhusten viihtymistä erilaisissa laitoksissa on tutkittu. Omaan elämänlaatuun ja viihtymiseen liittyy monenlaisia asioita. Vanhukset ovat nimenneet viihtyvyyteen vaikuttaviksi asioiksi mm. omaiset ja läheiset ihmiset, yksityisyyden, hyvän hoidon, harrastukset/ajanviettomahdollisuudet, turvallisuuden, uskonnon, valmiin ruoan ja rauhallisen mielen. Pitkäaikaisessa laitoshoidossa ympäristö määrää viihtyvyyden ulkoiset puitteet, mutta ikäihmisen toimintakykyisyydellä ja omalla kokemusmaailmalla on myös paljon vaikutusta. Suurimpia ongelmia viihtyvyyden saavuttamisessa aiheuttivat läheisten kuolema, lisääntyvät sairaudet ja oman toimintakyvyn heikkeneminen. (Chafcan & Metso, 2009, 8)

Ikäihmisten laitoksissa musisoimalla emme voi poistaa vanhusten sairauksia tai tuoda jo poisnukkuneita läheisiä takaisin. Mutta hyvin moneen muuhun seikkaan palvelutalovierailut voivat vaikuttaa. Musisoimalla voimme tarjota vanhuksille harrastusta ja mukavaa toimintaa ajanvietteeksi. Käymällä samassa laitoksessa useamman kerran voimme tarjota pidempiaikaista ihmissuhdetta eli jopa ystävyyttä. Valitsemalla kappaleet oikein musisointi tuottaa asukkaille myös rauhallista mieltä ja turvallisuuden tunnetta, jopa uskonnollista ulottuvuutta. Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksissa yksi keskeinen tekijä on osallisuus (Chafcan & Metso, 2009, 6.) Vanhuksen on saatava olla keskeisenä ihmisenä päättämässä elämästään. Osallisuus voi olla myös osallistumista. Musiikkihetkiin osallistuminen ja yhteislaulujen laulaminen jos mikä luo yhteenkuuluvuuden tunnetta vanhusten keskuudessa.

Ihmisen koko elämänkaarta tulisi pitää arvokkaana ja huomiota tulisi kiinnittää erityisesti laitoksessa elävän ikäihmisen ihmisarvoon. Ihmisarvoa ei voi mitata rahassa

ja ihmisen arvostaminen tulisikin näkyä hoitolaitostyössä muuallakin kuin puheissa. Jokaisella ikäihmiselläkin pitäisi olla mahdollisuus kehittymiseen ja kasvuun, tosin kaikkien on toki hyväksyttävä ikääntymiseen liittyvät muutokset ja rajoitukset. Ikäihmisen toiveet ja persoonallisuus on otettava huomioon kaikessa toiminnassa. Elämänlaatu pitäisi yrittää maksimoida, myös silloin, kun esimerkiksi dementoituminen on jo edennyt pitkälle. Arvostus ja elämänlaatu näkyvät ikäihmisen elämässä mm. siten, että heillä säilyy yhteys toisiin ihmisiin. (Hukari & Viitala, 2010, 12-13) Voidaan ajatella, että laitoksessa eläminen ja viihtyminen on sitä todennäköisemmin tyydyttävää mitä enemmän asukkailla on kontakteja toisiinsa ja ulkopuolelta tuleviin vierailijoihin.

6 YHTEISSOITTO

Moni lapsi harrastaa nykyään paljon, toisaalta on niitäkin, joilla ei ole harrastuksia lainkaan. Noin kymmenen ikävuoden täytyessä, on hyvä, että lapsi on kiinnittynyt harrastuksiin, jotka kiinnostavat häntä. Ilman harrastuksia elävä lapsi joutuu helposti passiiviseen olemiseen tai liian varhain kiinni nuorten maailman asioihin ja hänen lapsuutensa jää ikään kuin kesken. Harrastavien lasten koulumenestys ja koulutyöhön paneutuminen sekä sosiaaliset taidot ovat keskimääräistä paremmat. Kun tarkastellaan nuorten päihteitten käyttöä, koulupinnausta, koulumenestystä ja jatko-opintoja, erilaiset taidekasvatusharrasteet vaikuttavat hyvin myönteisesti: taideharrastajat käyttävät päihteitä vähemmän, pinnaavat koulusta vähemmän ja menestyvät keskitasoa paremmin koulussa ja jatko-opinnoissa. (Kinnunen, 2003, 128-130)

Hyvä harrastus tukee monipuolisesti lapsen persoonan kehitystä. Yleensä harrastukseksi on valikoitunut sellainen laji, jonka lapsi tuntee itselleen mieluisaksi. Hän kokee harrastuksessaan toimimisen iloa, oppimista, onnistumista ja pärjäämistä. Mielenkiintoinen ja innostava tekeminen vahvistaa itseluottamusta ja antaa elämään odotettuja kohokohtia. Toisaalta hienot hetket antavat voimia kohdata elämän tylsempiä kohtia muilla alueilla. Parhaimmillaan lapsi löytää harrastuksensa avulla omat vahvat kohtansa ja voi jopa ohjata ammatinvalintaa tiettyyn suuntaan. (Kinnunen, 2003, 129)

Murrosikä lähestyvä tai jo sen saavuttanut nuori saa harrastuksista kaveriporukan, johon hän tuntee kuuluvansa. Ikätoverit ovatkin välttämättömiä lapsen tai nuoren sosiaalisten taitojen kehittymiselle ja ryhmässä olemisen taidoille. (Sinkkonen, 2008, 273) Esimerkiksi soittavat kaverit ovat soittoa harrastavalle lapselle ja nuorelle hyvin keskeisessä roolissa. Ilman soittavia kavereita tai edes jonkinlaisia soittoa harrastavia tuttuja, soittonopiskelussa ilmenee väistämättä jonkinlaisia ongelmia. (Tuovila, 2003, 224) Harrastus yleensä auttaa, kun murrosikä uhkaa horjuttaa nuoren minäkuvaa ja identiteettiä. Kun nuorella on hyvä itsetunto, hänen lahjakkuutensa ja kapasitettinsa ovat täysin käytössä. Nuori myös luottaa selviytymiseensä ja uskaltaa yrittää, hän uskaltaa olla oma itsensä. Jos taas muu elämä näyttää epävakaalta, voi harrastus olla yksi elämän kiintopiste. (Kinnunen, 2003, 133)

Olen opettanut viuluoppilaita monia vuosia yksityisissä musiikkikouluissa ja –opistoissa, joissa ei ole pääsykokeita, vaan kaikki halukkaat pääsevät soittamaan. Tästä on seurauksena, että oppilasaines on hyvin heterogeenistä. Toiset edistyvät nopeasti, mutta joukossa on oppilaita, joilla ei ole kovin hyviä edellytyksiä nopeaan oppimiseen. Lapsen tai nuoren ei kuitenkaan pidä koskaan tuntea, että hän ei pärjää harrastuksessaan tai että hän on huono. (Kinnunen, 2003, 130) Pidän työstäni ja olen jo pitkään koonnut tästä kirjavasta joukosta erilaisia orkestereita ja kamarimusiikkikokoonpanoja. Oppilaat ovat yleensä hyvin motivoituneita yhteissoittoon ja innostuvat yhteisharjoituksissa yhä enemmän. Maaret Parvianenkin kuvaa tutkimuksessaan lasten ryhmää hämmästyttävän avoimeksi ja motivoivaksi. Lapset antavat toisilleen positiivista palautetta ja tukevat toisiaan todella hienosti. (Heikkinen & Levamo & Parviainen & Savolainen, 2007, 199) Ongelmaksi muodostuikin usein se, että tällaiselle soittajistolle ei löydy valmista materiaalia soitettavaksi, vaan oppilasorkestereille tarkoitettuja kappaleita joutuu vähintäänkin hiukan muokkaamaan ja yleensä helpottamaan.

Esiintyminen saattaa olla nuorelle kova paikka. Vaikka vielä ennen murrosikää esiintyminen on sujunut hyvin, niin yhtäkkiä oma itsekritiikki kasvaa ja esiintyminen alkaa jännittää yhä enemmän. Ihmisiltä odotetaan kuitenkin jatkuvasti luontevaa esiintymistaitoa kaikilla mahdollisilla elämän alueilla. Siksi onkin opettajilta ja vanhemmilta järkevää käytöstä kannustaa lapsia ja nuoria esiintymisen harjoitteluun. Myönteiset esiintymiskokemukset vahvistavat aina lapsen ja nuoren itsetuntoa. (Helenius & Jääliñoja & Sormunen, 43) Toisaalta hyvään esiintymiskokemukseen vaaditaan yleensä jonkinlaista itsevarmuutta ja ainakin luottamusta omiin taitoihin (Ruotsala, 2010, 18). On toivottavaa, että tulevaisuudessa ymmärretään ilmaisu- ja taideaineiden merkitys lapsen kehitykselle yhä paremmin ja niiden painotus näkyy myös tuntijaossa (Helenius & Jääliñoja & Sormunen, 43).

6.1 VIULUNSOITONOPETTAJAN TYÖKENTÄN LAAJENEMINEN

Viuluoppilaita ohjatessa kohti vanhainkotivierailuja olen samalla laajentanut omaa työskentelyaluettani. Fyysisesti työnteke on siirtynyt pelkästä musiikkiopiston luokasta toiseen taloon ja tilaan, mutta henkisellä tasolla muutos on ollut vielä suurempi. Ajattelen, että olemme oppilaitteni kanssa toimineet eräänlaisina yhteisömuusikkoina. Termi on kohtalaisen uusi ja otettu käyttöön suomalaisessa musiikkikeskusteluissa vasta viime vuosina. Yhteisömuusikoksi käsitetään muusikko tai musiikinopettaja, joka

normaalista toimintaympäristöstään poiketen työskentelee yhteisön keskellä paikoissa, joissa ihmiset asuvat, liikkuvat ja elävät. Yhteisömuusikko vierailee kouluissa, päiväkodeissa, hoitolaitoksissa jne. vieden musiikkia sinne, missä ihmiset ovat. Erilaisia yhteisömuusikon koulutusohjelmia on ollut suunnitteilla, mutta vielä tällä hetkellä ei Suomessa voi opiskella yhteisömuusikoksi (Sosiaalialan koulutustoimikunta, 2011.) Kuitenkin mm. Metropolian Musiikin koulutusohjelmiin on tullut muutos vuonna 2011. Nykyisin musiikkipedagogit voivat valmistua linjalta, jonka nimi kuuluu Varhaisiän musiikkikasvatus ja taiteen soveltava käyttö eli ajatellaan tältä linjalta valmistuvan musiikkipedagogin voivan toimia hyvin monenlaisissa tehtävissä. Yhteisömuusikkona oleminen on tuonut viulunsoitonopettajan ammattiin uudenlaisia tavoitteita ja työn iloa.

Yhteismusisoinnin käsite on laajentunut oppilaidenkin tasolla pelkästä viuluryhmäsoitosta suuremman yhteisön yhteiseksi musisoinniksi. Koen, että nuorten ohjaaminen tällaiseen toimintaan on vastuullista kasvatustyötä ja muovaa nuorten asenteita enemmän kuin pelkkä viulunsoiton opettaminen. Olen nähnyt aidon innostuksen ja mielihyvän oppilaitteni kasvoilla Hanna-kodin musiikkihetkien jälkeen ja uskon, että yhteisömuusikkona toimiminen on ollut heille todella opettavainen ja antoisa kokemus koko elämää varten.

7 MUSIIKKIHETKET

Opiskeluaikoina vierailin usein vanhainkodeissa ja sairaaloissa soittamassa viulua. Jo tuolloin koin, että laitoksissa esiintyminen on tärkeää virkistys- ja kuntoutustoimintaa laitoksessa asuville, mutta antoisaa myös esiintyjälle. Myös ihan viime aikoina olen käynyt silloin tällöin musisoimassa palvelutalossa, mm. mieheni isovanhempien asuinpaikassa. Olen käynyt useita keskusteluja aiheeseen liittyen myös tuttavieni kanssa, jotka ovat toteuttaneet erilaisia hyvinvointiin tähtääviä projekteja mm. saattohoitokodeissa ja sairaaloissa. Asia tuntuu olevan lähellä monen muusikon sydäntä, musiikin hyvää tekevää vaikutusta halutaan saattaa sellaistenkin ihmisten keskuuteen, jotka eivät omin avuin elävän musiikin konsertteihin pääse. Niinpä opinnäytetyöni aiheeksi valikoitui lähes automaattisesti vanhustyö.

Aiemmat kokemukseni laitospönserteista ovat olleet siis hyvin positiivisia. Halusinkin opinnäytetyössäni yhdistää tähän innostavaan kokemukseen myös oppilaani. Oppilaat saisivat tärkeitä esiintymiskokemuksia ja ehkäpä vielä tärkeämpiä kokemuksia vanhusten kohtaamisesta. Oppilaani eivät esiinny tässä luvussa oikeilla nimillään.

Keväällä 2010 suunnittelin opinnäytetyötäni YAMK-koulutusohjelman pääsykokeita varten. Aihe oli jo muotoutunut mielessäni, mutta projektin toteuttamispaikkaa en vielä ollut valinnut. Kuulin muusikkoystävältäni, että vuosaarelainen Hanna-koti on mukava paikka, jossa on myös lämminhenkinen sali pieniä konsertteja varten. Hanna-koti sijaitsee hyvin lähellä kotiani ja niinpä soitinkin Hanna-kotiin toukokuussa 2010. Juttelin Hanna-kodin johtajan Raili Mustosen kanssa ja sovimme, että toisin seuraavan lukuvuoden aikana muutamia viuluoppilaita esiintymään ikäihmisille. Selvitin jo tuolloin, että esiintymiset olisivat mahdollisesti osa opintojani, mutta mikäli en saisi opiskelupaikkaa, projekti olisi vain Musiikkikoulu Malmi-Itäkeskuksen ja Hanna-kodin välistä yhteistyötä. Jo keväällä esittelin projektini sisältävän suomalaisia vanhoja koululauluja, jotka olisivat varmasti tuttuja vanhemman ikäluokan ihmisille. Kerroin kappaleiden soveltuvuudesta erityisen hyvin myös muistisairaille ja Raili Mustonen olikin asiasta innoissan. Sovimme, että ottaisin Hanna-kotiin uudelleen yhteyttä syksyllä, kun opiskelupaikka-asia olisi varmistunut ja samalla voisimme sopia tarkemmista yksityiskohdista.

7.1 KAPPALEIDEN VALINTA

Muistisairas vanhus muistaa parhaiten asioita, joita hänelle on tapahtunut 10-25-vuoden iässä. Olin aikaisemmin luullut, että lapsuusmuistot jopa ennen kymmenettä ikävuotta ovat parhaiten muistisairaiden mielissä. Niinpä ajattelin, että haluan oppilaitteni esittävän vanhainkodin asukkaille tuttuja lastenlauluja. Laskeskelin mielessäni vuosikymmeniä ja päädyin siihen, että lastenlaulut olisi hyvä olla 1930- ja 1940-luvuilta. Projektin edetessä on aikakausi hiukan laajentunut ja valituksi on tullut lauluja, joita on laulettu mitä todennäköisimmin vanhusten ollessa lapsia ja nuoria. Hyviä valintoja ovat myös laulut, joita ikäihmisten vanhemmat ovat laulelleet mitä todennäköisimmin, kun nyt vanhuksiksi varttuneet olivat lapsia (Nursing Home Volunteer Music Ideas, 2011.) Minulle on käynyt myös selväksi, että vaikka vanhus ei kärsisikään muistiongelmista, hänelle tuotta usein suunnatonta iloa laulaa tai kuunnella hyvin tuttua musiikkia.

Tietoni muistisairauksista on karttunut paljon. Nyt tiedän, että dementoituneen vanhuksen todennäköisimmät muistot ovat siis hiukan myöhemmästä elämänvaiheesta, kuin varhaislapsuudesta. Aionkin keskittyä tulevissa konserteissa myös muihin 1900-luvun alkupuoliskon kappaleisiin, en pelkkiin lastenlauluihin. Hyviä vinkkejä kappalevalintoihin olen saanut mm. VirkistysVerso-kirjasarjasta. VirkistysVerson laulukirja on ilmestynyt vuonna 2010 ja siihen on koottu kappaleita, jotka ovat tuttuja ikäihmisille heidän lapsuudestaan. Koko VirkistysVerso materiaalikokonaisuus, joka sisältää laulukirjan lisäksi mm. cd-levyjä, nk. vuodenaikavihkot musiikki- ja tarinatuokioiden ohjeeksi ja runokirjan, on suunniteltu kaikille ikäihmisten kanssa työskenteleville. Sen tekijöinä on ollut joukko musiikkipedagogeja ja kokonaisuus pohjautuu suomalaiseen kulttuuriperinteeseen. VirkistysVerson tavoitteena on lisätä vuorovaikutusta vanhusten kanssa musiikki- ja tarinatuokioiden avulla. (Musiikki- ja kulttuurikeskus Verson nettisivut, 2011) Sain korvaamattomia ajatuksia lauluvalintoihin myös mieheni yli 90-vuotiaalta isoäidiltä laulaessani vanhoja lauluja Siukosen laulukirjasta hänen kanssaan joululomalla 2010. Kerron yhteislauluhetkestämme enemmän luvussa 7.5.3.

Vielä muutama sukupolvi sitten Suomessakin elettiin suurperheitten aikaa ja isovanhemmilta opittiin, kuinka elämän solmukohdista selviää. Isovanhemmat siirsivät kaikenlaista perinnettä ja ns. kulttuurista tietoa eteenpäin luonnollisesti, elämällä elämäänsä monen sukupolven yhteisessä kodissa. Nuorilla säilyi samalla yhteys omaan kulttuuriin ja historiaan. (Hohenthal-Antin, 2009, 107) Nykypäivän nuorilla on harvoin

samassa kodissa tai edes samassa kaupungissa asuvia isovanhempia. Onkin tärkeää, että suomalaista kansallisperinnettä siirretään muilla keinoin nuorten ja lasten tietoisuuteen. Samalla, kun soitamme vanhuksille heille tuttuja kappaleita, oppivat 11-18-vuotiaat viuluoppilaat vanhoja lastenlauluja ja koululauluja. Oli tietoinen valinta ottaa mukaan vain suomalaista musiikkia. Moni suomalainen pieni viulisti tuntee paremmin vaikkapa ukrainalaiset tai unkarilaiset kansantanssit ja melodiat, kuin vastaavat suomalaiset. Ja syy tähän on yksinkertainen: useimmissa viulukouluissa on käytetty muita, kuin suomalaisia kappaleita. Tähän täytyy kyllä todeta, että uusimmissa viulukouluissa on onneksi alettu ottaa tämäkin asia jo huomioon ja niistä löytyy myös suomalaista musiikkia. Olen ilokseni löytänyt myös lapsille suunnattuja uusia laulukirjoja, joissa keskitytään ennenkaikkea ”isoäidin aikaiseen” musiikkiin. Hyvänä esimerkkinä tällaisesta laulukirjasta käy Mauri Kunnaksen Koiramäen laulukirja (2010).



Kuva 3: Opettaja ja oppilas.

7.2 YHTEISSOITTOMATERIAALIN PULA

Oppilaani ovat hyvin eritasoisia soittajia, lähes vasta-alkajista jo pt 3:a valmistelemaan soittajaan. Tälle kokoonpanolle on ollut lähes mahdotonta löytää valmista soitettavaa materiaalia. Olen ratkaissut materiaalipulan siten, että sovitan kivoja kappaleita itse

kullekin kokoonpanolle. Vuosien varrella minulle on kertynyt vankka kokemus siitä, millaisia sovitusten tulee olla. Yksi stemma on useimmiten lähes pelkkiä vapaita kieliä ja rytmiltään hyvin yksinkertainen. Melodia-stemma kulkee ensimmäisessä asemassa, välttämättä tiettyjä ääniä, esim. cis, gis ja dis tietyissä rekistereissä, koska oppilaat eivät vielä osaa ”korkeita kolmosia” tai ”matalia ykkösiä”. Yksi stemma saa puolestaan olla jo hiukan vaikeampi, kolmosasemaan menevä ja rytmiltäänkin haasteellisempi. Stemmojen vaikeustasoa voi toki vaihdella mahdollisuuksien mukaan ja antaa melodiasoitajan olla välillä porukan pisimmällä olija tai vaihtoehtoisesti vasta harrastuksensa juuri aloittanut viulisti. Vaikka olenkin tehnyt sovituksia paljon, olen iloinen, että tänä vuonna saan sovittamiseen apua myös sovitusopettaja Marko Puroilta.

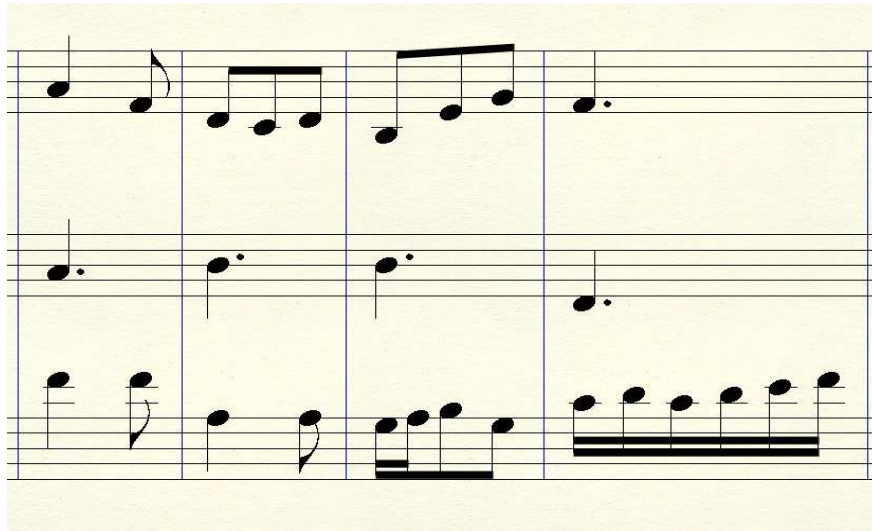
Olen tarkastellut monia sovituskokoelmia, joita löytyy musiikkikaupoista ja kirjastoista erilaisille viulu- ja jousisoitinkokoonpanoille. Suuri osa sovituksista on joululauluja tai johonkin tiettyyn viulukouluusarjaan liittyviä erillisiä niteitä, kuten esimerkiksi Suzuki-kouluun tai Sheila Nelsonin viulukouluun kuuluvat sovitukset. Myös itse viulukouluissa on usein muutamia kaksiaänisiä kappaleita mukana, mutta niissä säestysääni on suunniteltu yleensä opettajalle ja on siten liian hankala oppilaiden –ainakin nuorimpien– soitettavaksi. Löysin myös joitakin yksittäisiä kokoelmavihkoja, joissa on vaikkapa tunnettuja klassikoita helpotettuina ja sovitettuina versioina. Jos materiaali on kansanlauluja tai lastenlauluja, ne ovat suomalaisille oppilaileni aika vieraita. Myös joululauluissa on paljon amerikkalaisia ja englantilaisia lauluja, mutta hartaat suomalaiset laulut puuttuvat tietenkin kansainvälisistä kokoelmista kokonaan. (Martin, 1998) (Duncan, 1991) (Cohen, 1997)

Tekemällä sovitukset itse, voi vaikuttaa tietysti soitettavaan materiaaliin hyvin paljon. Hanna-kotia varten tehdyissä kappaleissa oli aikaisempiin kokeiluihini verrattuna erilaista ainakin kappaleiden aihepiiri ja sävellysajankohta. Aikaisemmin olen sovittanut enemmän uudempaa materiaalia.

7.3 OPPILAIKEN VALMENNUS

Kesäkuussa 2011 sovitin ensimmäisen projektiin liittyvän suomalaisen kappaleen kolmelle viululle. Laulu oli P.J. Hannikaisen *Oravan pesä*. Esittelin kolmiäänisen sovituksen YAMK-tutkinnon pääsykokeissa ja sama laulu oli myös ensimmäinen, jota oppilaani pääsivät harjoittelemaan elokuussa. Sovituksen ylin ääni on melodiastemma

ja kakkosviulu on kaikista helpoin, siinä on käytetty vain vapaita kieliä sekä ykkös- ja kakkossormia. Kolmosviulu on vaikein stemma, ja liikkuu kuudestoistaosanuotein miltei koko ajan ikään kuin obligatossa. Kolmosviulun stemmassa tarvitaan kolmosaseman hallintaa.



Kuva 4: Osa *Oravan pesä*-kappaleen sovituksesta.

Aloitimme ensimmäisen konsertin ohjelmiston valmistamisen heti elokuun lopulla, kun soittotunnit pyörähtivät käyntiin kesäloman jälkeen. Selitin oppilailleni suunnitelmani ja kaikki tuntuivat ottavan idean vastaan myönteisesti. Oppilaitteni vanhempia en tapaa säännöllisesti, koska kaikki projektiin osallistuvat tytöt ovat jo teini-ikäisiä ja tulevat soittotunneille itsenäisesti. Puhuin kuitenkin puhelimessa useamman oppilaani vanhemman kanssa ja kerroin tulevan lukuvuoden suunnitelmista. Lopuille vanhemmille tieto meni oppilaiden välittämänä. Puhuimme myös musiikkihetkien taltioinnista videolle ja kerroin oppilaille, että kuvaamaani materiaalia käyttäisin ainoastaan pienten konserttien analysointiin, en liittäisi elävää kuvaa lopputyöhön. Valokuvia sen sijaan käyttäisin myös opinnäytetyössäni raportin kuvituksena.

Jaoin ensimmäiset stemmat ja kävimme tunneilla läpi kahta kappaletta jokaisen soittajan kanssa. Toisille stemma oli hyvinkin helppo, mutta joku tarvitsi ohjausta monella tunnilla. Oppilaitteni nuotinlukutaito vaihtelee paljon. Pisimmällä olijat pystyivät lukemaan kirjoittamiani stemmoja aika helposti. Eräälle oppilaalle stemmojen lukeminen oli todella vaikeaa. Hänellä on kuitenkin hyvä korva, joten opettelimme stemman lähes korvakuulolta tunneilla ja oppilas soittikin stemman parin viikon jälkeen

ihan kohtuullisesti, vaikkakin hitaasti. Soitin kaikkien oppilaitteni kanssa stemmoja heti myös kaksiäänisesti, vaihdellen omaa stemmaani. Hiukan minua jännitti, kuinka porukka pysyy yhdessä, kun yhteissoiton aika koittaa, koska toisille harjoittelu oli ollu niin hankalaa ja soitto sujui vasta hitaassa tempossa.



Kuva 5: Soittotunnilla.

Syyskuun puolivälissä pidimme ensimmäiset yhteisharjoitukset ja olin miltei yllättynyt, miten hyvin kaikki sujui. Pieni orkesterimme pysyi hyvin koossa ja pystyimme heti keskittymään esim. nyansseihin ja erilaisiin sävyihin. Kappaleen aloittaminen oli yleensä harjoituksen hankalin vaihe ja kävimmekin laulujen alkuja läpi moneen kertaan. En ollut merkinnyt nuotteihin valmiiksi minkäänlaisia nyansseja, vaan keskustelimme yhdessä sopivista voimakkuuksista. Oli todella mukava saada ehdotuksia oppilailta, vaikka tytöt olivatkin aluksi aika varovaisia sanomaan omia mielipiteitään. Yhdessä päätimme myös sen, kuinka monta säkeistöä kuhunkin lauluun esityksessä tulisi. Seuraavilla yksityistunneilla oppilaat saivat yhden uuden kappaleen. Alkuperäinen suunnitelmani oli, että jokaisessa konsertissa esitettäisiin noin 10 laulua, mutta olen joutunut pienentämään laulujen määrää. Realistisempi vaihtoehto oppilaille on, että harjoitteleminen jokaiseen konserttiin 4-5 yhteissoittokappaletta ja sen lisäksi jokainen

halukas saa soittaa muuta musiikkia, joka ei kuitenkaan ole minun sovittamaani, eikä välttämättä suomalaista viime vuosisadalta. Ajatukseni on, että laulamme myös yhdessä vanhusten kanssa kaikki ne laulut, jotka viuluorkesterimme ensin esittää.

7.3.1 ONGELMIA

Syyskuun lopulla kohtasin projektini ensimmäiset varsinaiset ongelmat. Olin sopinut ensimmäisen konsertin Hanna-kotiin lokakuun loppuun erääseen tiistaiaamupäivään. Virkistys-verson innoittamana olin ajatellut, että aamupäivä olisi paras ajankohta musiikkituokiolle. Ilmoitin kaikille oppilaille päivän ja kellonajan. Kaikki oppilaat olivat aikaisemmin sanoneet, että aamupäiväajat ovat ihan ok, vaikka he koululaisia ovatkin, koska tilanteita oli tulossa kuitenkin vain muutama lukuvuoden aikana. Nyt kuitenkin yksi oppilas oli erittäin vastentahtoinen hyväksymään konsertin aamuaikaa. Lopulta selvisi, että oppilaan vanhemmat eivät halunneet lapsen olevan pois koulusta konsertin takia. Joten, soitin Hanna-kotiin ja sovimme uuden konserttiajan: maanantai 25.10. klo 17. Se sopi kaikille oppilaille, vanhemmille ja myös vanhainkodin henkilökunnalle ja asukkaille.

Ongelmia ilmeni myös muualla. Yksi teini-ikäinen oppilaani oli jo aikaisemmin kokenut monet esiintymiset todella vaikeiksi. Usein hän olikin jäänyt esiintymisistä pois, milloin mihinkin syyhyn vedoten. Syyskuun loppupuolella oppilas ilmoitti, ettei aio tulla vanhainkotiin soittamaan. Olin hiukan epätoivoinen, koska kaikki tähänastiset sovitukset oli tehty siten, että kaikki oppilaat soittaisivat omaa stemmaansa.

Juttelimme oppilaani kanssa pitkään. Hän on ollut oppilaani jo monen vuoden ajan, joten tunnemme toisemme hyvin. Ymmärrän toki, että monelle teini-ikäiselle esiintyminen saattaa olla vaikeaa, enkä halua pakottaa ketään epämiellyttäviin tilanteisiin. Vanhusprojektissa varsinainen esiintyminen on kuitenkin mielestäni sivuseikka ja vierailumme vanhainkotiin on lähinnä kyläilyä. Soitamme toki ikäihmisille, mutta enemmänkin yhteismusisoinnin tyyliin kuin konsertoiden. Yritin puhua oppilaalle myös vierailumme merkityksestä sellaisille vanhuksille, joilla ei asu omaisia lähetyvillä ja vierailut ja muut aktiviteetit ovat todella vähäisiä. Uskon, että keskustelullamme oli merkitystä ja oppilaani osallistuu vanhainkotiprojektiin. Uskallan jopa toivoa, että näiden pienten konserttien myötä oppilas saa uutta varmuutta esiintymiseen ja haluaa myöhemmin soittaa taas muissakin konserteissa.

7.4 ENSIMMÄINEN MUSIIKKIHETKI HANNA-KODISSA 25.10.2010

Kaikki on valmista. Mainokset on viety edellisellä viikolla ja paikkaan on tutustuttu, henkilökunnan kanssa on sovittu käytännön järjestelyistä, kuten tuolien sijoittelusta ja pianon paikasta. Olen kysynyt myös kuvauslupaa ja se on minulle myönnetty. Olenpa muistanut hankkia uuden videokasetinkin kameraa varten. Eilen on pidetty myös kenraaliharjoitus tyttöjen kanssa ja kaikki sujuu hyvin. Jopa hankalat korkeat kolmossormet on saatu harjoitettua paikalleen. Minua on yllättänyt, että *Arvon mekin ansaitsemme*, joka menee C-duurissa ja on kohtalaisen yksinkertainen sovitus, on osoittautunut hankalimmaksi kappaleeksi oppilailleni. Kappaleen kolmijakoinen rytmi on myös ollut yllättävän haasteellinen. Nyt kaikki laulut tuntuvat kuitenkin menevän kohtalaisen sujuvasti. Viimeiseksi illalla olen valinnut musiikkihetken vielä yhden Z. Topeliuksen runon (*Uinu paju pienoinen*) virittämään kuulijoita Vivaldin *Talvi-konserton* tunnelmaan, ennen Kaisan esitystä ja pienen katkelman eräästä kirjasta (Mauri Kunnas: *Koiramäki*). Itseäni varten olen myös tehnyt konserttiohjelman (Liite 4), mutta en aio jakaa sitä muille, koska juonnan musiikkihetken ja kerron koko ajan, mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan. Tuntuu, että musiikkihetkellä on nyt hyvät mahdollisuudet onnistua oikein hyvin.

Keskiväivällä ajelen kotiin aamun opetustuntieni jälkeen, kun puhelin piippaa. Yksi oppilaistani ilmoittaa, ettei halua tulla vanhainkotiin soittamaan. Juuri hän, joka aikaisemminkin on ollut kaikenlaista esiintymistä vastaan. Olin kuvitellut, että keskustelumme ja kappaleiden tunnollinen valmistaminen olisivat muokanneet hänen mielensä toiseen suuntaan, mutta ei. Monenlaiset ajatukset risteilevät päässäni: toisaalta olen hyvin pettynyt, toisaalta ärsyyntynyt. Kun ajattelen asiaa oppilaani kannalta, olen myös ymmärtäväinen ja suojelevat äidinvaistot nousevat pintaan. Totuus on kuitenkin se, että esitys on suunniteltu siten, että kaikki soittajat ovat paikalla ja soittavat oman stemmansa. Ihmetyttää, että oppilas on vielä edellisenä iltana ollut valmis tulemaan mukaan, eikä ole millään tavalla ilmaissut pelkojaan ja jännityksiään tätä esiintymistä kohtaan.

Käännän ja väännän ajatuksiani moneen kertaan ja lopulta teen päätökseni: laitan oppilaalle tekstiviestin, että hän ei voi enää perua tuloaan, koska tarvitsemme häntä tärkeänä soittajana yhtyeeseen. Lupaan mennä hakemaan oppilaat sovitusta paikasta,

enkä edes anna mahdollisuutta poisjääntiin. Silti jännittää, kun ajelen kohti musiikkikoulua. Onkohan tämä oppilas tullut paikalle?

Onnistuin! Kaikki oppilaat ovat sovitussa paikassa. En sano jännittäjälle mitään asiaan liittyvää, puhelemme ihan muista jutuista. Ajamme Hanna-kotiin ja soitamme vielä kappaleista muutamia kohtia läpi.

Esitys alkaa ja pääsemme heti mukavaan tunnelmaan. Soitamme omat kappaleemme *Arvon mekin ansaitsemme*, *Oravan pesä*, *Hopoti hopoti* ja *Suutarinemännän kehtolaulu* (Liitteet 6-9) ja yhteislauluina laulamme vanhusten kanssa samat laulut heti perään. Ennen jokaista soittoesitystä kerron hiukan laulujen säveltäjästä ja sanoittajasta. Juttelen myös oppilaistani joitakin pieniä asioita, kuten nimen ja mitä stemmaa kukin soittaa. Tuntuu, että ihmiset todella nauttivat tuttujen laulujen kuuntelemisesta ja laulamisesta. Kaksi oppilastani esittää myös soolokappaleen pianisti Kimmo Ruotsalan säestämänä. Kuulemme *Vivaldin Vuodenajoista* Talven hitaan eli II-osan ja Schumannin *Kaksi krenatööriä*. Kaikki sujuu, kuten on tarkoituskin ja omakin jännitys kaikkooa pikku hiljaa. Vanhukset innostuvat erityisesti myös poikani Niilon pianonsoitosta ja pyytävät häntä soittamaan lisää, kun kaikki laulut on soitettu ja laulettu. Niiloa ei tarvitse kahta kertaa käskeä ja hän soittelee musiikkihetken loppuksi vielä monta kappaletta. Juttelen samalla joidenkin mummojen kanssa ja he kertovat mm. että juuri laulamamme *Arvon mekin ansaitsemme* oli entisen työtoverin, Arvo Ylpön lempilaulu. Tuntuu mukavalta. Uskon, että olen osannut valita kappaleet oikein ja muutenkin olemme saavuttaneet juuri sopivan tunnelman musiikkihetkessämme.

Ennen kotiin lähtöä juttelen vielä hetken oppilaan kanssa, joka aikoi perua osallistumisensa aikaisemmin päivällä. Kysyn hänen tunnelmiaan. Yllättäen hän vastaa, että pitää yhteissoitosta ja voisi tulla mukaan seuraavaankin esitykseen vanhainkodissa. Olen todella iloinen ja ylpeä hänestä, hän todellakin voitti pelkonsa ja sai palkaksi hyvän mielen.

Jälkikäteen ajateltuna ensimmäinen musiikkihetki meni oikein hyvin. Kaikki oli toki ikään kuin asioiden tunnustelua ja tuntuu mukavalta, että saamme vielä uusia tilaisuuksia Hanna-kodissa. Olen hiukan yllättynyt, että en juurikaan tavannut Hanna-kodin henkilökuntaa. Paikalle mennessämme yritin etsiä henkilökuntaa, mutta en löytänyt ketään, joten asettauduimme vain taloksi saliin. Ennen tilaisuuden alkua tapasin kuitenkin pikaisesti Raili Mustosen -jonka kanssa olin sopinut käytännön asioista- ja musiikkihetken loppuksi joku muu hoitaja huikkasi hyvästit ovella.

Myöhemmin samalla viikolla luin näyttelijä Jussi Lehtosen kokemuksia laitosvierailuista. Hänenkin mielestään taiteilijoiden laitosvierailuihin sisältyy pieni ristiriita. Toisaalta taiteilija tulee laitokseen rikkomaan rutiineja ja samalla tuo erikoista ja ainutlaatuista asukkaiden arkeen. Toisaalta taiteilija samalla rikkoo jotain (hoidot, yleinen järjestys jne.), jonka tarkoitus on tehdä terveydentilaltaan heikkojen ihmisten elämänlaatu mahdollisimman hyväksi. Ei siis pidä ihmetellä, jos henkilökuntaa ei juuri näe tai he suhtautuvat vierailijoihin jollain tavalla välinpitämättömästi. (Lehtonen, 2010, 28)

Tutkin kavaamaani videota ja huomaan, että vanhukset katselevat mielellään nuoria ja heidän käyttäytymistään jo ennen musiikkihetkeä ja myös sen jälkeen. Ikäihmisille on kiinnostavaa huomata, kuinka olkatuki kiinnitetään viuluun ja jousi kiristetään tai kuinka viulun viritys tapahtuu. Kaikenlainen itselle itsestään selvä osoittautuu heille arjesta poikkeavaksi ja siksi kiinnostavaksi toiminnaksi. Mietin pitkään, kuinka saisin nuoret ja vanhat vielä enemmän kontaktiin toistensa kanssa. Soittaminen ja yhteislaulut ovat jo hyvä alku, mutta jotain muuta voisi vielä kehittää.

Pohdintojen jälkeen kehitän mielessäni seuraaviin musiikkihetkiin eräänlaisen toimintamallin. Haluan, että nuoret musisoinnin lisäksi myös puhuvat ikäihmisten kanssa. Ajattelen kuitenkin, että nuorille voi olla liian suuri kynnyksen ihan vaan alkaa juttelemaan vanhusten kanssa ja päätän antaa nuorille oppilailleni jonkin aiheen, josta he voivat puhua vanhusten kanssa. Jokainen oppilas saa kertoa jotain itsestään, esimerkiksi nimensä ja ikänsä ja sen jälkeen kysyä jotain vanhuksilta. Ja aiheen kysymykseen päätämme yhdessä jo ennen kuin seuraava Hanna-kodin esityspäivä koittaa. On kiinnostavaa nähdä, mitä oppilaat ajattelevat juttelusta vanhusten kanssa ja kuinka he lopulta toimivat itse tilanteessa.

7.5 JOULUISEN MUSIIKKIHETKEN VALMISTELUA

Heti ensimmäisen Hanna-kodin musiikkihetken jälkeen suuntasin ajatukseni kohti joulukuuta. Seuraava esiintymisemme olisi Hanna-kodissa maanantaina 13.12. klo 17. Kyselin omilta vanhemmillani, jotka lähentelevät 70 ikävuotta, olisiko heillä mielessä joulun suosikkilauluja lapsuudesta. Saan kuulla, että heidän lapsuudessaan on laulettu mm. *Joulupuu on rakennettu* ja *En etsi valtaa loistoa*. On yllättävää havaita, että joululauluissa vaihtuvuus on ollut paljon vähäisempää, kuin (muissa) lastenlauluissa tai

koululauluissa. Saan valita tulevaan musiikkihetkeeni lähes kaikki jouluiset lempikappaleeni ja uusi innostuksen aalto pyyhkäisee ylitseni.

Marraskuun puolivälissä on kaikki jouluisen musiikkihetken kappaleet jaettu oppilaille harjoitettaviksi. Olen valinnut ohjelmaan kappaleet: *Joulupuu on rakennettu, On hanget korkeat nietokset, Sinivuorten yö ja Arkihuolesi kaikki heitä* (Liitteet 11-14). Sovitukseen olen yrittänyt laittaa asioita, jotka ovat muutenkin oppilaillani harjoituksen alla. Vaikein stemma menee useammassa kappaleessa hyvin korkealle ja stemman soittaja joutuu käyttämään jopa viidettä asemaa, hieno juttu siis asemanvaihtoja harjoitelleelle oppilaalle. Helpommissa stemmoissa olen yrittänyt välttää vaikeita korkeita kolmossormia, koska syksyn ensimmäisessä musiikkihetkessä suurimmat puhtauserongelmat koettiin juuri tämän asian tiimoilta. Harjoittelemme kolmossormen oikeaa paikkaa tunneilla koko ajan, mutta joulun musiikkihetken en niitä kirjoita, ainakaan montaa.

Vielä marraskuun puolivälissä lisään ohjelmistoon yhden kappaleen. Tajuan yhtäkkiä, että joulukuun 13. päivä on Lucian päivä, joten täytyyhän mukaan ottaa *Santa Lucia* (Liite 10). Kappale on vanha italialainen kansanlaulu, eikä siis mene kategoriaan suomalaista 1930-40-luvuilta, mutta uskon silti, että kappale puolustaa paikkaansa. Lucian päivää on vietetty varsinkin ruotsinkielisillä alueilla jo pitkään ja moni vanhus on siis varmasti lapsuudessaan ja nuoruudessaan kuullut kappaletta. Oma 5-vuotias tyttärenteni innostuu ajatuksesta, että hän saa olla konsertin Lucia valkoisessa mekossa ja kynttiläkruunussa.

7.5.1 HANKALUUKSIA

Heti seuraavalla viikolla kohtaan jälleen hankaluuksia. Kerron eräälle oppilaalle tunnin aluksi tulevasta musiikkihetkestä. Oppilas nikottelee vaivaantuneena ja saa lopulta sanotuksi, että hän ei voi laulaa tai soittaa joululauluja. Liittyy kuulemma uskontoon. Ajattelen kauhistuneena kaikkia niitä menneitä joulukonsertteja, joissa tämä oppilas on ollut läsnä ja soittanut muistaakseni useitakin joulukappaleita. Oppilas on kuitenkin ollut aika nuori ja vanhemmat eivät ole osallistuneet soittoharrastukseen kovinkaan paljon. Lisäksi hankaluteena on myös äidin kohtalaisen heikko suomenkielen taito. No, onneksi oppilas uskaltautui nyt avaamaan suunsa.

Toisaalta, olen ongelmien edessä. Nyt seuraavassa konserttihakemistossa soittaisi yksi viuluoppilas vähemmän. Mietiskelen asiaa ja lopulta päätän, että ainakin osa tulevista soittokappaleista esitetään kaksiäänisinä, silloin emme kohta ylitsepääsemättömiä ongelmia, vaikka joku sairastuisi tai joutuisi olemaan muista syistä pois. Mietin myös, että jokatapauksessa joululaulujen laulaminen tulee olemaan vanhuksista hauskaa ja mukaansatempaavaa, eikä ole niin musertavaa, jos esityskappaleita onkin hiukan vähemmän.

Seuraavalla soittotunnilla tyttö kertoo minulle, että haluaisi oppia soittamaan *Lumiukko*-kappaleen tutusta animaatioelokuvasta. Se sopii minulle oikein hyvin ja päätämme, että tyttö saa esittää *Lumiukon* myös Hanna-kodissa joulukuussa. Se sopii hyvin myös oppilaan äidille. *Lumiukko* ei täysin sovi alkuperäiseen suunnitelmaani soittaa vanhuksille vain suomalaista vanhaa musiikkia, mutta se ei haittaa. Tärkeää on löytää mielekästä ja sopivaa soitettavaa myös oppilaille.

Ongelmat tuntuvat kasautuvan. Marraskuun lopussa oppilas, jonka olen saanut innostumaan esiintymisestä kertoo, että hän lähtee perheineen matkoille juuri seuraavan Hanna-kodin musiikkihetken aikaan. Olen tyrmistynyt, mutta tällä kertaa en pysty ratkaisemaan hankaluutta millään tavalla. Tämä oppilas tulee olemaan poissa esityksestä. Musiikkihetki jokatapauksessa järjestetään ja vien Hanna-kotiin mainoksia tulevasta tilaisuudesta joulukuun alussa.

7.5.2 JOULUINEN MUSIIKKIHETKI 13.12.2010

Toinen musiikkihetki Hanna-kodissa järjestettiin 13.12. Lucian päivänä. Pieni konserttimme alkoi Lucia-kulkueella, johon osallistuivat molemmat tyttäreni, 5-vuotias ja 1½-vuotias. Oppilaani soittivat italialaista kansansävelmää *Santa Lucia* ja tyttäreni kulkivat salin takaosasta eteen, jääden seisomaan keskelle lavaa loppulaulun ajaksi. Soiton loputtua toivotin kaikki tervetulleiksi ja kerroin mukaan tulleille vanhuksille hiukan *Santa Lucia*-kappaleen taustasta. Kysyin myös, oliko vanhuksilla kokemuksia Lucian päivän viettämisestä. Moni sanoi laulaneensa laulua koulussa ja nähneensä Lucia-neidon kävelyn alas Helsingin Tuomiokirkon rappusia. Mielenkiintoisinta oli kuitenkin kuulla erään mummun kertomus Ruotsista, jossa hän oli ollut sotalapsena ja saanut olla Luciana. Kokemus oli selvästi ollut hieno.

Seuraavaksi vanhin oppilaani esitti oman soolokappaleensa, Händelin *Sonaatista F-duuri* kaksi osaa ja tämän jälkeen oli vuorossa *On hanget korkeat nietokset*. Oppilaat soittivat sen ensin viuluesityksenä ja sen jälkeen olimme sopineet, että olisi yhden oppilaani vuoro esittää kysymyksiä vanhuksille. Olin iloinen, sillä oppilas oli ottanut tehtävänsä vakavasti ja kyseli talven lumisuudesta vanhusten lapsuudessa ja jutteli muutenkin kaikenlaista mukavaa. Olin valinnut vanhimman oppilaani esittämään omat kysymyksensä ensimmäisenä, koska hänen statuksensa ryhmässä on iän takia korkea. Parin kysymyksen jälkeen lauloimme *On hanget korkeat nietokset* yhteislauluna. (Niemistö, 2000).

Sitten oli toisen oppilaani sooloesityksen vuoro. Hän soitti Händelin säveltämän *Bourreen*. Esityksen jälkeen tytöt soittivat *Arkihuolesi kaikki heitä*. Soiton jälkeen toinen oppilaani kyseli vanhuksilta joulun alkamisesta. Mistä tiesi, että nyt jouluku alkoi? Vanhukset muistelivat koulun joululauluja, kuusenhakureissua torilla, radion jouluoajelmia ja tontuille kirjoitettuja kirjeitä. Joulukirkkostakin tuli puhetta ja eräs mummo sanoi heti, että hänen suosikkilaulunsa oli *Kello löi jo viisi*. Silloin harmitti hiukan, etten ollut valinnut sitä ohjelmistoomme. Seuraavaksi lauloimme *Arkihuolesi kaikki heitä* yhteislauluna.

Sitten oli vuorossa hiukan kevyempää musiikkia, sillä seuraava kappale oli *Sinivuorten yö*. Kerroin jälleen hiukan laulun syntymisestä, kuten jokaisen laulun kohdalla aikaisemminkin. Vanhuksia tuntui kiinnostavan, että laulun säveltäjä ja sanoittaja Sofie Lithenius oli toiminut opettajana useassa paikassa ympäri Suomea lähinnä ruotsinkielisillä seuduilla ja kokeillut monia omia sävellyksiään mm. koulun kuusijuhlissa. Jotkut lauluista ovat jääneet elämään ja tuleet hyvin suosituiksi. Tämän kappaleen jälkeen on vuorossa myös Howard Blaken *Lumiukko*. Esittäjänä siis oppilas, joka ei muuten osallistunut jouluisen musiikkihetkemme kappaleiden soittamiseen.

Viimeinen laulu oli *Joulupuu on rakennettu*. Ensin kuulimme laulun jälleen viuluilla soitettuna. *Joulupuu* oli tällä kertaa ainut kappale, jossa soitin itse mukana. Olin asiaan hyvin tyytyväinen, sillä kappaleet pysyivät hyvin kasassa ja tytöt osasivat jopa lähteä ilman ongelmia. Syksyllä kaikki kappaleiden aloitukset olivat aina hankalia. Tähän lauluun en ollut monistanut edes sanoja, sillä uskoin, että suurin osa vanhuksista kyllä osaisi sen ulkomuistista. Olin aivan oikeassa: laulu kaikui ilmoille täysin rinnoin.

Ennen kotiinlähtöä jutustelin jälleen jo tutulta tuntuvien vanhusten kanssa. Olin iloinen, että jouluisen musiikkihetkemme oli ilmestynyt monta tuttua naamaa syksyn

tilaisuudesta. Vanhukset kyselivät, olemmeko tulossa vielä uudelleen ja tuntuivat ilostuvan, kun kerroin keväälle suunnitellusta musiikkihetkestä. Vihoviimeiseksi juttelin mummon kanssa, jota en ole aikaisemmin tavannut. Hän sanoi minulle ehkä suurimman kiitoksen ikinä: ”En ole asunut tässä talossa vasta kuin puoli vuotta, mutta tämä oli paras tilaisuus, jossa olen täällä olo -aikanani ollut”.

Jouluinen musiikkihetki oli positiivinen kokemus kaikille meille esiintyjille samoin kuin Hanna-kodin asukkaillekin, näin uskoisin. Oppilaani kyselivät vanhuksilta sovitut kysymykset luontevasti ja keskustelua virisi nuorten ja vanhusten välille. Toki itsekkin osallistuin keskusteluun ja autoin jutustelun virtaa eteenpäin. Jälleen mietin, voisiko tilaisuuksiin saada vielä enemmän dialogia esiintyjien ja kuulijoiden välille. Mietin asiantuntijahaastattelua Pauliina Sormusen kanssa ja mieleeni tulee hänen kertomuksensa vanhainkotivierailuiden suosituista arvauskilpailuista. Päätän, että keväällä kokeilen, kuinka erilaiset arvoitukset tai sananlaskut sopisivat Hanna-kotiin. Siinä saisin taas kuulijat eli ikäihmiset aktivoitua enemmän dialogiin kanssamme. Videolta huomaan myöhemmin, että ikäihmiset leikkivät laulujen mukana joululauluihin kuuluvia käsileikkejä ihan spontaanisti. Joku esittää leikkiä selvästi pienelle tyttärelleni, mutta toiset leikkivät ihan vaan omaksi ilokseen.

7.5.3 JOULULOMA

Joululomalla minua onnisti. Tapasin mieheni isoäidin, jo sataa lähentelevän iloisen ihmisen parikin kertaa lomareissullamme. Isoäiti asuu palvelutalossa ja voi kohtuullisen hyvin. Hän jäi leskeksi puolitoista vuotta sitten ja näkö on huono, siinä suurimmat elämää varjostuttavat asiat. Isoäiti on musikaalinen tyyppi ja laulaminen on hänen intohimonsa, hän kuului paikalliseen kirkkokuoroon yli 20 vuotta. Juttelimme isoäidin kanssa monenlaista, mutta yhtäkkiä keksin, että voisin laulattaa häntä opinnäytetyöhöni liittyenkin. Toki laulaminen oli muutenkin hauskaa, mutta vielä kun löysin anoppilasta vanhan Wilho Siukosen koululaulukirjan, löimme yhdessä monta karpästä yhdellä iskulla.

Isoäiti ei näe lukea tavallisen kokoista kirjoitusta kirjasta tai lehdestä. Niinpä sain todellakin kuulla ja nähdä, mitkä laulut olisivat hyviä valintoja Hanna-kodin vanhuksille. Hekin laulavat aina mielummin ulkoa, ilman laulunsanoja monisteissa. Lauoimme lähes koko kirjan läpi. Näin, että isoäiti piti tästä kovasti. Aina laulun loppuessa hän ehti

kysymään: ”Mitäs siellä sitten on?” Ja sitten taas kerroin seuraavan kappaleen ja niin laulanta jatkui. Isoäiti kertoi muistojaan lauluista ja aina, kun joku laulu tuntui hänestä erityisen tutulta ja rakkaalta, merkkasin sen omiin muistiinpanoihini Hanna-kotia varten. Olin isoäidille todella kiitollinen ja laulaminen piristi myös omaa mieltäni varmasti yhtä paljon, kuin hänenkin ajatuksiaan.

7.6 KEVÄINEN MUSIIKKIHETKI HANNA-KODISSA 7.3.2011

Ensimmäiseksi lauluksi kevään musiikkihetkeen valikoitui E. A. Hagforsin säveltämä *Minne käy tuulen ilmassa tie?* Mieheni isoäidille laulu oli hyvin tuttu ja rakas. E. A. Hagforsia on pidetty suomalaisen kuorolauluperinteen luojana ja hän on toiminut Jyväskylän seminaarissa tulevien opettajien kouluttajana, joten hänen säveltämänsä kappale olisi varmasti tuttu myös Hanna-kodin asukkaille. Otin siis sovitettavaksi ensimmäisenä tämän kappaleen. Viuluoppilaani saivat sovituksen harjoitettavaksi heti ensimmäisellä tunnilla joululoman jälkeen.

Seuraava kappale, jonka sovituksen sain valmiiksi ja annoin oppilailleni harjoiteltavaksi oli saman säveltäjän E. A. Hagforsin *Lähteellä*. Olin todella hämmästynyt, etteivät oppilaani tunteneet tätäkään laulua aikaisemmin. Vielä omina kouluaikoinani 1980- ja 90-luvuilla *Lähteellä* oli varmasti yksi suosituimpia koululauluja. Molemmat sovitukset Hagforsin kappaleista ovat jälleen kaksiäänisiä. Haluan nyt olla varma siitä, etteivät oppilaitten poissaolot tai muut ennakomattomat asiat kaada esityksiämme musiikkihetkessä.

Keväiseen musiikkihetkeen valikoitui mukaan vielä kaksi muuta kappaletta: P. J. Hannikaisen säveltämä *Jo leivoset ilmassa leikkiä lyö* ja J. Ennolan säveltämä *Suomen salossa*. Kevään musiikkihetkien lauluissa kokeilin ensimmäistä kertaa sellaista sovitustyyliä, että kappaleiden alkuun tulee alkusoitto ja säkeistöjen väliin välisoitto. Oppilaat myös soittavat kappaleita siten, että vaihtavat välillä soitettavaa stemmaa. Oppilaille tulee siis hiukan enemmän opiskeltavaa materiaalia, koska joissakin kappaleissa on useampi stemma harjoiteltavaa.

En säästynyt ongelmilta ja oppilaiden poissaoloilta kevään musiikkihetkessäkään. Jo hyvissä ajoin ennen konserttia selvisi, että yksi oppilas tulisi olemaan poissa lomamatkan takia. Perheen hiihtolomaksi suunniteltu Egyptinmatka vaihtui viikkoa myöhemmäksi reissuksi Kanariansaarille ja samalla meni oppilaan mahdollisuus

osallistua Hanna-kodin musiikkihetkeen. Että voikin harmittaa maailmanpolitiikan koukerot tällaista tavallista viuluopettajaa.

Ennen hiihtolomaa järjestimme yhteisharjoitukset, joissa käytiin ensimmäisen kerran läpi kaikki kevään musiikkihetkeen tulevat kappaleet yhdessä. Alku- ja välisoitot sekä stemmasta toiseen siirtymiset aiheuttivat hiukan enemmän työtä, kuin muu soittaminen. Olikin hienoa todeta, että yhteissoitto sujui muilta osin jo todella hyvin, ainoastaan uudet asiat tuottivat oppilaille päänvaivaa. Harjoitusten alussa oppilaat soittivat tosin hyvin arasti ja jouduin moneen kertaan rohkaisemaan heitä soittamaan koko jousella ja isolla äänellä, aina kun nuottikuva niin vaati. Olen huomannut saman jokaisella harjoituskerralla: alussa soitto on varovaista, mutta pienen lämmittelyn ja rohkaisun jälkeen ääntä ja yrittystä tulee paljon lisää.

Oli mukava todeta myös oppilaitten selvä tutustuminen toisiinsa. Syksyn ensimmäisillä yhteistunneilla ei kukaan muu lisäksi puhunut juurikaan. Nyt oppilaat juttelivat jo keskenäänkin harjoituksen aluksi ja uskaltautuivat puhelemaan toisilleen myös harjoituksen keskellä. Ryhmä on sen verran pieni, ettei minkäänlaisia kurinpito-ongelmia ole ilmennyt ja olen pelkästään tyytyväinen, että jonkinlaista juttelua syntyy.

Kevään musiikkihetken ajankohdaksi sovittiin 7.3.2011 klo 17, päivä on jälleen maanantai ja kellonaikakin sama kuin aikaisemmillä kerroilla. Tilaisuuksilla alkaa siis olla oma paikkansa Hanna-kodin arjessa. Reilua viikkoa ennen musiikkihetkeä kävin viemässä Hanna-kotiin jälleen ilmoituksia tulevasta tilaisuudesta (Liite 5).

Edellisenä päivänä ennen viimeistä musiikkihetkeä pidimme vielä viimeiset harjoitukset. Taudit jylläsivät oppilaitteni keskuudessa ja kaksi soittajaa oli poissa, toinen vatsataudin ja toinen vesirokon kourissa. Sunnuntaina kävi siis selväksi, että maanantain esityksessä olisi soittamassa vain kaksi oppilastani. Mietin koko lukuvuoden kestänyttä Hanna-kodin projektia ja voin vain todeta, että kohtuullisen pienellä oppilasmäärällä ei voi olettaa, että saisi esityksiin kovin montaa oppilasta kerrallaan. Aina tulee ylitsepääsemättömiä esteitä ja sairastumisia. Voi olla, että musiikkioppilaitoksen tyyppikin vaikuttaa. Musiikkikoulu Malmi-Itäkeskus on yksityinen musiikkikoulu, jonne kaikki halukkaat pääsevät harrastamaan ilman velvoitteita tutkinnoista tms. Niinpä musiikkiharrastus tässä koulussa ei ehkä sido samalla tavalla, kuin jossain toisen tyyppisessä opistossa. Voihan olla, että minulla oli vielä huonoa tuuriakin matkassa. No, kaksi paikalla ollutta oppilasta oli todella innoissaan tulevasta ja harjoittelun lisäksi mietimme tyttöjen kanssa myös keskustelunaiheita huomiseen

musiikkihetkeen. Sovimme, että toinen oppilaista kyselisi ikäihmisiltä nuoruuden haaveista ja haaveiden toteutumisesta. Toisen aihe taas liittyisi kevääseen, aikaan liittyviin luonnontapahtumiin ja juhlapäiviin.

7.6.1 HANNA-KODISSA VIIMEISTÄ KERTAA

7.3. olimme siis Hanna-kodissa viimeistä kertaa ainakin tämän projektin puitteissa. Oppilaita oli tällä kertaa mukana vain kaksi, mutta he olivat hyvin harjoitelleita ja innostuneella mielellä. Olimme paikalla hyvissä ajoin, noin puoli tuntia ennen tilaisuuden alkua. Viritimme viulut ja järjestimme nuotit, telineet ym. paikalleen. Kokeilimme vielä kappaleiden alkuja ja sain jälleen kerran rohkaista tyttöjä soittamaan isommalla äänellä, olihan tila nyt paljon suurempi kuin normaali luokkatila.



Kuva 6: Harjoitus ennen viimeistä musiikkihetkeä.

Pikku hiljaa alkoivat vanhukset saapua saliin ja pian oli kaikki paikat varattu. Viimeinen musiikkihetki oli yleisömenetys eli saimme siis salin täyteen. Ensimmäiseksi toivotin kaikki tervetulleiksi ja kerroin, ketkä olivat tulleet kanssani esiintymään. Ensimmäinen

soittokappale oli E. A. Hagforsin *Minne käy tuulen ilmassa tie?/Kysymyksiä* (Liite 15) Tytöt soittivat laulun kolme kertaa läpi eri nyansseja käyttäen ja sitten lauloimme saman kappaleen yhteislauluna. Mieheni Kimmo oli jälleen mukana säestämässä.

Seuraavaksi oli vuorossa sananlaskun tyyppisiä arvoituksia. Olin etsinyt vanhoja suomalaisia kysymyksiä, joita ikäihmiset saivat arvuutella. Kysyin mm. seuraavaa: Maalla on, taivaalla ei, miehellä on, naisella ei, sammakolla on kaksi, mikä se on? Ja: Pikkulintu liinahäntä läpi seinän lentelee, mikä se on? Vanhukset olivat hyvin innoissaan ja muutamaan arvoitukseen he keksivätkin vastauksen hyvin nopeasti. Kaikki arvoitukset ja niiden vastaukset aiheuttivat mukavaa hyminää ja pari riemukasta naurunremahdusta salissa. Sitten oli vuorossa Loviisan soittama ja Kimmon säestämä Beethovenin Menuetti.

Seuraavaksi jatkoimme jälleen suomalaisilla kappaleilla. Tytöt soittivat sovituksen J. Ennolan säveltämästä *Suomen salossa* -kappaleesta (Liite 16). Sitten lauloimme laulun yhteislauluna. Yhteislaulun jälkeen Loviisa kyseli ikäihmisten nuoruudenhaaveista pohjustaen asiaa omilla toteutuneilla haaveillaan. Oli ilo kuunnella keskustelua. Ikäihmiset kertoivat mm. ammasteistaan ja aviopuolisoistaan. Nauru oli hyvin herkässä kaikilla osallisilla.



Kuva 7: Nuoret kyselivät ikäihmisiltä menneistä ajoista.

Sitten oli vuorossa Kaisan soittama F. Kreislerin Siciliana. Sooloesityksen jälkeen tytöt soittivat toisen E. A. Hagforsin kappaleen. Nyt oli vuorossa *Lähteellä* (Liite 17). Jälleen soiton jälkeen lauloimme laulun yhdessä. Sitten oli Kaisan vuoro kysyä vanhuksilta. Hän kyseli kevään tulemisesta ja kuinka ikäihmiset sen muistivat lapsuudesta ja

nuoruudesta. Ikäihmiset kertoivat kuovin laulusta ja kurjen huudosta, polvisukista ja hienoista pikkukengistä, joilla piti päästä heti pälvä kokeilemaan. He muistelivat myös äitiä, joka ei antanut mennä vähissä vaatteissa pihalle.

Viimeinen laulu oli P. J. Hannikaisen *Kevätsointuja* eli *Jo leivoset ilmassa leikkiä lyö* (Liite18). Tytöt soittivat hienosti aika korkealle menevän sovituksen ja lopuksi lauloimme laulun yhteislauluna. Yleisö antoi erityisen hyvää palautetta viimeisestä kappaleesta. Heidän mielestään tyttöjen soitossa oli oikeanlaista tunnelmaa ja korkeat äänet soivat kauniisti. Esitin kiitokset kaikille, että olimme saaneet vieraila Hannakodissa ja toivotin kaikille hyvää kevään jatkoa. Asukkaat kyselivät, missä oli poikani Niilo, joka aikaisemmin oli soittanut tilaisuuksissa useita kappaleita pianolla. Niilolla oli tänään muita menoja, mutta olin otettu, sillä ihmiset tuntuivat muistavan musiikkihetkemme luonteesta paljon. Kun tilaisuus oli ohi, kaikki yleisön ikäihmiset jäivät vielä juttelemaan kanssani ja kyselin heiltä opinnäytetyöhön liittyviä asioita.



Kuva 8: Pultin takaa.

Viimeinen musiikkihetki selvensi ajatuksiani siitä, että musiikkihetkissä on hyvä olla myös keskustelua. Vanhukset toki pitävät kaikenlaisesta musisoinnista, mutta tuntuu,

että pääsemme paljon läheisempään kontaktiin, jos käytämme myös puhuttuja sanoja keskustelumme välineenä.

8 HAASTATTELUT

8.1 OPPILAIDEN HAASTATTELUT

Haastattelin oppilaistani kahta 6.3. eli juuri ennen viimeistä Hanna-kodin musiikkihetkeä. Kumpikin oli paikalla yksin ja juttelimme asioista suunnittelemini kysymysten pohjalta (Liite 1). En siis kysynyt kaikkia kysymyksiä suoraan juuri sillä tavalla, kuin olin aikaisemmin niitä kirjannut, vaan kysymykset olivat keskustelumme pohjana. Videoin molempien oppilaiden haastattelut. Muita oppilaitani haastattelin samalla viikolla heidän omien soittotuntiansa alussa ja nämäkin haastattelut päättyivät videolle.

Kaikki oppilaani ajattelivat, että Hanna-kodin musiikkihetket olivat olleet positiivinen kokemus. Moni korosti sitä asiaa, että musiikkihetkestä jäi itselle hyvä mieli. ”Vaikka olisi väsyttänyt, eikä olisi jaksanut lähteä soittamaan, niin sitten jälkeinpäin oli tosi hyvä olo. Tiesi, että ne vanhukset tykkäs siitä soitosta paljon ja se piristi niitä.” Oppilaat kokivat, että Hanna-kotiin oli helppo mennä soittamaan. Varrattuna tavalliseen musiikkiopiston matineaan, Hanna-kodin musiikkihetket olivat rennompia tilaisuuksia, eikä niissä tarvinnut jännittää asiantuntijoiden tarkkoja korvia. Yksi oppilaistani sanoi, että tuntui ihan ihmeelliseltä, kun esiintyessä ei jännittänyt yhtään. Ikäihmiset olivat joka tapauksessa tyytyväisiä. Kaikki oppilaat olivat valmiita osallistumaan samantyyppisiin musiikkihetkiin tulevaisuudessakin. Kaksi viimeiseen musiikkihetkeen osallistunutta oppilasta suorastaan pyysivät, että järjestäisin uusia musiikkihetkiä vielä tänä keväänä.

Soittamamme kappaleet olivat suurelta osin tuntemattomia oppilailleni. Joku sanoi, että tunsin noin puolet soitetuista lauluista etukäteen, joku tiesi vain kaksi. Joululauluja oli moni laulanut koulussa tai soittanut viulutunnilla. Sovituksista oppilaat tuntuivat pitävän ja se oli heidän mielestään mukavaa, että välillä sai soittaa melodiaa ja sitten taas toisissa lauluissa olla säestäjänä. Joku koki, että melodiastemma oli aina vaikea ja jos niitä sattui omalle kohdalle useita samaan musiikkihetkeen, piti harjoitella paljon. Toisaalta jollekin ”kaikki oli aika helppoo”. Eräälle soittajalle laulut olivat kuin paluu lapsuuteen, olivathan jotkut kappaleet varmasti tuttuja jo kerhosta tai päiväkodista.

Murrosikäisten oppilaitteni kontaktit vanhuksiin olivat aika vähissä. Tosin osa sanoi tapaavansa omia isovanhempiaan jopa päivittäin, tai ainakin usein. Toisaalta eräällä ei

ollut isovanhempia lainkaan. Juttelimme ikäihmisistä ja oppilaani olivat sitä mieltä, että monilla nuorilla on pelkoja ja asenneongelmia vanhusten kohtaamiseen. Joku voi ajatella, että jos vanhus käyttäytyy oudosti, nuori hämmentyy eikä osaa puhua tälle tai vanhus saattaa jopa nolata nuoren muitten silmissä. Oppilaani ajattelivat, että suureksi osaksi tämä kaikki on vain tietämättömyyttä, koska sukupolvet eivät juurikaan kohtaa. Kerroin tutkimuksesta, jonka mukaan kulttuurityö nuorten ja vanhusten välillä voisi olla todella hedelmällistä ja antavaa molemmille osapuolille, mm. poistamalla vanhemmannälkää ja masennusta nuorilla ja antamalla virkistävää ja nuorekasta seuraa ikäihmisille. Oppilaani ajattelivat, että asiat varmasti olisivat juuri noin, mutta olisi todella haastavaa saada nuoria –ja varsinkin juuri niitä ongelmanuoria– innostumaan ja osallistumaan tällaiseen toimintaan.

Oppilaat olivat kokeneet keskustelut vanhusten kanssa mukavina. Ennen omaa kysymysvuoroa oli mahassa perhosia, mutta sitten jutustelun alettua tilanne aina rauhoittui. Oppilaat ajattelivat, että oli tosi hauskaa, että ikäihmiset todella vastasivat ja kertoivat muistoja menneestä. Ensimmäisellä kerralla heitä oli jännittänyt, ettei kukaan vaivaudu vastaamaan. Oppilaat olivat sitä mieltä, että oli hyvä, että mietimme kysymysaiheita jo valmiiksi tunneilla. ”Jos olis pitänyt ihan yhtäkkiä jotain kysyä, ni en ois varmaan sanonu mitää.”

Oppilailla oli joitakin mukavia omia ehdotuksia tulevaisuuteen. ”Soittasin siellä kaikenlaista musaa, ei vaan noita lastenlauluja.” Sain myös ehdotuksen, että vanhuksilta voisi kysyä, mitä he haluaisivat kuulla.

Kun kysyin oppilailta, miksi he soittavat viulua, oli kaikilla heti jonkinlainen vastaus valmiina. ”Koska mä tykkään siitä!” Moni oli halunnut alkaa soittamaan viulua jo hyvin pienenä lapsena ja siitä sitten harrastus oli luontevasti jatkunut tähän päivään. Joku sanoi haluavansa tehdä jotakin kehittäväää myös vapaa-ajallaan ja osata sellaista, mitä kovin moni muu ei osaa. ”Ja onhan viulu aika vaikeetakin, ei sitä kaikki vaan osaa.”

8.2 IKÄIHMISTEN HAASTATTELUT

Haastattelin Hanna-kodin asukkaita heti viimeisen musiikkihetken jälkeen 7.3. Kuvasin kaiken videolle. Olin ajatellut, että haastattelen muutamia vanhuksia yksitellen musiikkihetken päätyttyä, mutta tilanne menikin lopulta siten, että kaikki noin 20 vanhusta jäi istumaan saliin ja kyselin asioita heiltä yhdessä. Juttelumme lopuksi osa

tuli vielä keskustelemaan kanssani yksitelleen ja kertoi omia ajatuksiaan henkilökohtaisesti minulle. Olin valmistautunut haastatteluun suunnittelemalla kysymyksiä (Liite 2), mutta juttelu polveili ikäihmisten kanssa myös muihin asioihin.

Hanna-kodin ikäihmiset olivat iloisia ja tyytyväisiä musiikkihetkiimme. He toivoivat Hanna-kotiin erityisesti musiikkipainotteista virkistystoimintaa. Heidän mielestään on erityisen mukavaa, että tilaisuuksissa on yhteislaulua. Mukana oli myös joitakin mummoja, jotka sanoivat, etteivät laula ollenkaan. Silti hekin pitivät yhteislauluja hyvänä asiana: ”Kuuntelemalla oppii”, eräskin sanoi. Myös pienet tarinat tai arvoitukset (kuten viimeisessä musiikkihetkessä) tuntuivat heistä myös todella kivoilta. Vanhukset kokivat, että tilaisuuksia on tällä hetkellä hyvin vähän. Noin vuosi sitten oli ollut edellinen projektiluontoinen musiikkikokonaisuus, mutta sen jälkeen ei juuri mitään. Musiikkipitoinen joulujuhla oli järjestetty. Vanhukset kertoivat myös naapurissa sijaitsevasta päiväkodista, jonka kanssa on jonkin verran yhteistoimintaa. Hanna-kodin asukkaat olivat sitä mieltä, että musiikin käyttö riippui paljon myös henkilökunnasta. ”Täällä oli yks pianoa soittava hoitaja, mutta se muutti pois ni kaikki loppu.”

Hanna-kodin vanhuksilla on säännöllisiä kontakteja naapurin päiväkodin lapsiin. Joka perjantai järjestetään yhteistuokio, johon suurin osa vanhuksista ilmeisesti osallistuu. Osalla Hanna-kodin asukkaista tuntui olevan paljon lähellä asuvaa sukua ja nuorempiakin ikäpolvia lähipiirissä. Toisaalta kontaktit juuri teini-ikäisiin olivat monella lähes olemattomat. Vanhukset tuntuivat olevan erityisen otettuja siitä, että nuoret oppilaani kyselivät heiltä menneisyydestä. ”Sehän on mahtavaa kun kyselevät, kun vain muistaisi jottain.” Hanna-kodin asukkaat olivat myös iloisia siitä, että kävimme oppilaitteni kanssa heidän luonaan useamman kerran. He ajattelivat, että tytöt kävivät jo ikään kuin tutuiksi ja vanhukset huomasivat jopa edistystä heidän soittotaidoissaan. Monessakin kommentissa tuli ilmi, että on tärkeää, että tulimme heidän luokseen, eikä heidän tarvinnut lähteä mihinkään, koska liikkuminen ja meneminen paikasta toiseen on jo monelle hankalaa.

Lauluvalinnat olivat olleet oikeita. Ikäihmiset sanoivat, että tunsivat kaikki laulut todella hyvin. Olin monistanut miltei kaikki (joitakin joululauluja lukuunottamatta) laulunsanat aina suurella tekstikoolla painettuna, mutta moni vanhus sanoi, ettei tarvinnut laulunsanoja. Kaikki tuli muistista automaattisesti. Toisaalta joku vanhus sanoi, että muisti esim. viimeisestä kappaleestamme *Jo leivoset ilmassa leikkiä lyö* vain ensimmäisen säkeistön ja katsoi loput sanat paperista.

8.3 HENKILÖKUNNAN HAASTATTELU

Haastattelin viimeisen musiikkihetken päätyttyä yhtä Hanna-kodin henkilökuntaan kuuluvaa naista ja soitin toiselle puhelinhaastattelun seuraavana päivänä. Näitä haastatteluja en videoinut, vaan kirjoitin aina vastukset parhaani mukaan paperille. Nämäkin haastattelut olivat enemmän juttelua tietyistä aiheista, eivätkä tarkasti rajattuja kysymyksiä, vaikka pohjalla olikin valmiiksi suunnitellut kysymykset (Liite 3). Toinen haastatelluista kuului Hanna-kodin johtoportaan, eikä osallistu kovin paljon varsinaiseen hoitotyöhön, toinen oli osastolla työskentelevä lähihoitaja.

Kumpikaan haastatelluista ei ollut osallistunut musiikkihetkiin varsinaisesti. Toinen oli kuullut syksyn ensimmäisestä musiikkihetkestä osan, koska ovet saliin ovat olleet auki. Ajankohta klo 17 on sellainen, että varsinkin hoitotyössä olevalla on suurimmat iltakiireet juuri käsillä. Musiikkihetkestä ei ollut kuitenkaan aiheutunut suurta vaivaa henkilökunnalle, sillä lähinnä heidän oli pitänyt järjestellä Hanna-kodin sali sopivalla tavalla. Tulevaisuudessakin on kuitenkin tärkeää, että tilaisuuksista tiedetään tarpeeksi aikaisin ja ne voidaan liittää jo hyvissä ajoin viikkosuunnitelmaan. Myös tilaisuuden sisällöstä on hyvä tiedottaa etukäteen. Ryhmäkodin (eli dementiaosaston) asukkaita ei musiikkihetkissä juurikaan ollut, koska iltatoimet ovat jo käynnissä klo 17.

Henkilökunnan mielestä musiikkihetket vaikuttavat asukkaiden elämään ja vaikutukset ovat todella nähtävissä. Vanhukset puhuvat musiikkihetkestä jo etukäteen ja he odottavat sitä edellisinä päivinä. ”Kysellään, kuka on tulossa ja mitähän siellä soitetaan?” Myös musiikkihetken jälkeen on keskusteltu paljon ja vielä seuraavinakin päivinä musiikkihetkeä on muisteltu. Ikäihmisille on tullut tavaksi jäädä salin ulkopuolelle aulaan juttelemaan keskenään illan annista. Asukkaat ovat olleet iloisia ja monet narinat ja valitukset ovat jääneet vähemmälle. Jopa sairauksista ja vaivoista on puhuttu vähemmän. Eivätkä liukkaat ja hiekoittamattomat lähitietkään muistu mieleen.

Henkilökunta käyttää musiikkia työssään jonkin verran. Varsinkin ryhmäkodissa laitetaan usein rauhallista musiikkia tai luonnonääniä levyltä kuulumaan, jos on levotonta. Myös kansanmusiikkia kuunnellaan paljon. Erityisesti joulun aikaan he käyttivät myös hämärää valaistusta ja kynttilänvaloa yhdistettynä musiikinkuunteluun. Ryhmäkodin dementoituneet vanhukset muistavat jopa laulunsanoja, vaikka puhekyky olisi muuten mennyt. Elävää musiikkia vanhukset kuulevat perjantaisin päiväkodin kanssa järjestetyissä yhteistuokiossa. Toinen henkilökunnan edustajista muisteli erästä aggressiivisesti käyttäytynyttä ja raskashoitoista vanhusta, joka rauhoittui Tapio

Rautavaaraa kuunnellessaan. Hän myös alkoi heti rytmittää mukana, kun levyltä kuului *Eldankajärven jää*. Tämä vanhus oli ollut sodassa ja kokenut Eldankajärven todellisuuden.

Hanna-kodin asukkaat eivät käytä lääkkeitä ihan yhtä paljoa, kuin vanhusten laitoksissa asuvat yleensä. Hoitokodit saavat vuosittain vertailevat raportit lääkkeidenkäytöstä ja Hanna-kodin lääkkeittenkäyttö on keskimääräistä vähäisempää.

9 TULOKSET

Nimesin opinnäytetyöni tärkeimmäksi tavoitteeksi nuorten ja vanhusten välisen yhteyden saavuttamisen. Mielestäni sukupolvien välistä kanssakäymistä todella tapahtui ilahduttavassa määrin. Ensimmäisessä musiikkihetkessä kanssakäyminen rajoittui lähinnä yhteislauluihin ja samassa tilassa esitettyihin kappaleisiin, sekä satunnaisiin kommentteihin puolin ja toisin. Toisesta musiikkihetkestä lähtien kanssakäyminen kuitenkin tiivistyi, koska nuoret avasivat keskustelun ikäihmisten kanssa kysyen heiltä tiettyjä asioita. Vanhukset olivat keskustelunavauksista otettuja ja vastasivat innolla kysymyksiin ja keskustelu polveili yleensä pitkään valmiiksi asetettujen kysymysten jälkeen.

Musiikkihetket tuntuivat puolustavan paikkaansa sukupolvien välisessä kanssakäymisessä. Varsinkin monet nuorista oppilaistani sanoivat, etteivät tapaa ikäihmisiä usein tai siten, että pääsisivät puheyhteyteen heidän kanssaan. Osalla oli läheistä kanssakäymistä omien isovanhempien kanssa, mutta isovanhemmat olivat paljon nuorempaa ikäluokkaa, kuin Hanna-kodin asukkaat. Myös vanhuksissa oli monia, jotka eivät tapaa juuri teini-ikäisiä milloinkaan. Osalla on sukulaisia, joita näkee useinkin, mutta toisilla ei ole mitään kontaktia nuoriin. Vanhukset kertoivat haastatteluissa, että he kokivat oppilaitteni käyneen ikään kuin tutuiksi. Kävimme Hanna-kodissa kolme kertaa ja ikäihmiset oppivat muistamaan soittajat nimeltä ja huomasivat heidän soittonsa kehittymisen.

Kaikki oppilaani suhtautuivat musiikkihetkiin hyvin positiivisesti ja osa jopa pyysi, että järjestäisin niitä lisää vielä tänä keväänä. Koin itsekkin, että musiikkihetkiin valmistautuminen ja niissä käyminen oli todella mielekästä työtä. Vaikka jouduin käyttämään kappaleiden sovittamiseen, yhteisharjoituksiin ja musiikkihetkiin paljon omaa aikaa ilman palkkaa, ei työ tuntunut raskaalta, päinvastoin. Harjoituksissa ja esityksissä aika tuntui kuluvan siivillä ja meillä oli aina tosi kivaa! Onnistuin siis tavoitteessani kokeilla jotain uutta opetustyössäni. Projekti antoi rohkeutta suunnitella tulevaisuudessakin tavallisuudesta poikkeavia opetusmenetelmiä ja kokeiluja.

Yksi tavoitteistani oli oppia lisää sovittamisesta viuluryhmälle. Kokemusta on ainakin karttunut aimo annos lisää ja varsinkin kevätlukukauden musiikkihetkeä varten sovitin kappaleita rohkeammin, kuin aikaisemmin. Tein kappaleisiin alku- ja välisoittoja. Olen

myös huomannut, mitkä asiat juuri näille projektissa mukana olleille oppilaille ovat hankalia ja toisaalta, mitkä sujuvat hyvin helposti. Musiikkikoulu Malmi-Itäkeskuksessa opiskelevat oppilaani suoriutuivat periaatteessa helposti monista haasteellisista stemmoista, mutta rytmin käsittely oli yllättävän hankalaa ja aiheutti usein ongelmia yhteissoitossa. Uskon, että suurin syy rytmivaikeuksille on se, etteivät oppilaani ole aiemmin soittaneet paljoa kamari- tai orkesterimusiikkia. Toista soittajaa ei osattu kuunnella ja toisaalta ei osattu hengittää yhdessä muiden kanssa. Yhteissoitto helpottui kuitenkin huomattavasti kevättä kohden. Onneksi siis otin tämän projektin Malmi-Itäkeskukseen tänä lukuvuonna, oppilaani saivat runsain mitoin kokemusta yhteissoitosta ja minä opin paljon kappaleitten sovittamisesta.

Tavoitteenani oli myös siirtää perinnettä vanhojen suomalaisten koululaulujen muodossa uusille sukupolville. Ainakin soittamamme melodiat tarttuivat varmasti oppilaitteni mieliin. Sanojen muistamisesta en ole niin varma, koska emme keskittyneet laulujen sanoihin. Oppilaat toki lauloivat laulut yhteislauluina Hanna-kodin musiikkihetkissä, mutta tämä oli ainut kerta kun he näkivät ja kuulivat sanat kokonaisuudessaan. Jokaisen uuden kappaleen harjoitteluvaiheessa kerroin kyllä mistä laulu kertoo ja lauloin ensimmäisen säkeistön. Moni soittamamme kappaleista oli täysin vieras teini-ikäisille oppilaille. Olin hyvin yllätynyt, etteivät he tunteneet mm. *Arvon mekin ansaitsemme* tai *Lähteellä* -lauluja. Toivon, että joku muukin viulunsoitonopettaja löytää sovitukseni ja jatkaa perinteen siirtoa näiden kappaleiden muodossa.

Eräs tärkeä työn tavoite oli viedä iloa ja piristystä Hanna-kodin arkeen. Musiikkihetkiä oli ainoastaan kolme kappaletta, joten ajallisesti emme Hanna-kodissa paljon arkea piristäneet. Vanhusten ja Hanna-kodin henkilökunnan haastattelujen perusteella uskon kuitenkin, että musiikkihetket toivat vanhuksille paljon iloa. Ne myös vaikuttivat ikäihmisten elämään pidempään, kuin vain yhden puolituntisen tai tunnin ajan, jonka musiikkihetki kulloinkin kesti. Vanhukset muistelivat kuultuja ja laulettuja lauluja vielä musiikkihetkien jälkeisinä päivinä ja toisaalta odottivat musiikkihetkiä jo muutamia päiviä ennen tilaisuutta, nähtyään ilmoituksia seinillä. Myös ikäihmisten käytös musiikkihetkissä oli ilahduttavaa katseltavaa, he lauloivat yhteislauluja täysin rinnoin ja osallistuivat aktiivisesti keskusteluihin. Moni tuli myös juttelemaan kanssani musiikkihetkien jälkeen ja kyseli, milloin tulemme uudelleen.

Tarkoitukseni ja tavoitteeni oli myös kehittää toimintamalleja kuntouttavaan musiikkityöhön. Koen, että vanhustenhoidossa kaikenlainen musiikillinen virkistäminen ja hyvin monenlainen toiminta voi olla kuntouttavaa. Kuten jo aiemmin totesin, on mm. Sipoon vanhainkodeissa päästy eroon unilääkkeistä, kun vanhusten päivään on lisätty runsaasti aktiviteetteja. Ajattelenkin niin, että vanhojen suomalaisten laulujen esittäminen ja yhdessä laulaminen oli kuntouttavaa toimintaa parhaimmillaan. Ikäihmiset pitivät musiikkihetkestä ja lauloivat innolla yhteislauluja. Halusin kuitenkin erityisesti tarkkailla, miten musiikkihetket vaikuttavat nuoreen ja toisaalta luoda sellaisia ohjeita, joiden avulla kuka tahansa musiikkipedagogi voisi helposti vieraillla vanhainkodissa tai palvelutalossa. Uskon, että musiikkihetket olivat voimaannuttava kokemus suurelle osalle oppilaitani. Moni olisi ollut valmis uusiin vierailuihin vaikka heti. Hienoa oli nähdä myös nuorten rohkaistuminen. Oppilas, jonka esiintyminen oli aluksi hyvin vastahankaista voitti pelkonsa ja kertoi nauttivansa yhteisesiintymisestä. Hän koki erityisen helpottavana asian, että palvelutalon asukkaat ottivat esiintyjät sydämellisesti vastaan, eikä yleisössä istunut ketään "asiantuntijoita" samalla tavalla kuin musiikkiopiston konserteissa. Emme tietenkään voi tietää, kuinka musiikillisesti korkeasti koulutettuja Hanna-kodin asukkaat olivat, mutta jossain mielessä oppilas oli varmasti oikeassa. Myös nuorten keskustelu ikäihmisten kanssa tuli luontevammaksi ja uskon, että heidän itsevarmuutensa kasvoi näiden keskustelujen myötä. Seuraavassa luvussa esittelen kehittämäni toimintamallia vanhainkotivierailuihin.

10 PERUSIDEA MUSIIKKIHETKEN JÄRJESTÄMISEEN VANHUSTEN HOITOLAITOKSESSA

Aluksi on hyvä kätellä kaikki mukaan tulevat kuulijat. Jos muuten kosketat vanhusta, pyydä siihen lupa vanhukselta. (Pauliina Sormunen, 2010) Ikäihmiset tykkäävät katsella nuorten ja lasten touhuamista, joten ei haittaa, vaikka konsertti alkaisikin ikään kuin pikku hiljaa käynnistellen. Voitte hyvin virittää soittimet ja järjestellä nuottitelineitä vielä vanhusten tultua paikalle. Soittakaa kuulijoille tuttuja lauluja. Jotain puhetta olisi hyvä olla musiikkikappaleiden välissä, saatte herätettyä kuulijoiden kiinnostusta. Kaikenlaiset arvoitukset ja leikkimieliset kysymykset sopivat oikein hyvin luomaan rentoa tunnelmaa. Myös erilaiset musiikkileikit ja liikuntaleikit innostavat ikäihmisiä.

On tärkeää kertoa oppilaille joitakin asioita, mm. teitittelystä. On hyvän tavan mukaista, että ainakin aluksi vanhuksia teititellään. Joku vanhus saattaa toki ehdottaa sinunkaappoja ja se tietysti sopii, mutta oppilaalle on kerrottava asioiden kulku jo etukäteen. Oppilaille kannattaa kertoa myös muistisairauksista, koska dementoitunut ihminen saattaa käyttäytyä odottamattomalla tavalla. Jotta sukupolvien väliset rajat ylitetään, anna jokaiselle soittajalle tehtävä: kerro jotain itsestäsi tai esityksestäsi ja kysy jotain kuulijoilta. Mieti kysymykset oppilaan kanssa jo ennen kuin menette laitokseen, jotta oppilas saa tilaisuuden valmistautua. Hyviä kysymyksiä ovat esimerkiksi muistelut entisaikojen tavoista, juhlista, sääilmiöistä jne. Rohkaise oppilaita jo etukäteen jatkamaan keskustelua vielä ensimmäisten kysymysten jälkeenkin ja auta itse juttelua eteenpäin, jos huomaat nuoren epäröivän vastauksessaan.

Älä odota henkilökunnan ohjausta paikanpäällä, vaan toimi itsenäisesti. Hoitohenkilökunta on kiireistä ja heidän on tärkeä saada rutiinit kuten vanhusten syöminen, peseytyminen jne. suoritettua ajallaan. Asioista on kuitenkin hyvä sopia henkilökunnan kanssa tarkasti etukäteen puhelimitse tai paikalla käyden. Kannattaa miettiä, haluaako esim. vanhukset istumaan ympyrään esiintyjien ympärille vai perinteiseen konserttijärjestykseen. Yhteislaulut ovat mielekästä toimintaa vanhainkodissa. Laulujen sanoja ei välttämättä tarvita. Jos monistat niitä kuitenkin, muista fontin tarpeeksi suuri ja selkeä koko. Laulujen sävellajin tulee olla tarpeeksi matala, koska ihmisen ikääntyessä lauluääni madaltuu jonkin verran.

11 POHDINTAA

Opinnäytetyötä tehdessäni olen usein miettinyt, tietävätkö lapset ja nuoret, miksi he harrastavat soittamista? Moni toki harrastaa, koska todella pitää soittamisesta ja haluaa kehittyä siinä yhä paremmaksi. Toisaalta on koko joukko sellaisia harrastajia, jotka käyvät soittotunneilla lähinnä tavan vuoksi tai vanhempien toiveesta.

Huonokuntoisia vanhuksia ei näy juuri missään. Jos itsellä ei satu olemaan läheistä, jonka luona vierailee vanhainkodissa tai hoitokodissa tai toimii tälle omaishoitajana, niin vanhukset ovat täydellisesti piilossa. Moni -varsinkaan nuorempi ihminen- ei koskaan kohtaa vanhuksen elämän tylsyyttä ja virikkeettömyyttä, koska ei yksinkertaisesti tapaa vanhuksia.

Päässäni on pikku hiljaa alkanut kyteä ajatus, että nämä kaksi edellä kuvattua järjestöntä asiaa täytyy yhdistää. Lasten ja nuorten soittotunteja pitää alkaa järjestämään vanhainkoteihin ja laitoksiin. Siinä nuori ja vanha kohtaavat väistämättä edes silloin tällöin ja samalla konserttien ja yhteisten musiikkihetkien järjestäminen käy yksinkertaisesti. Lisäksi samalla toteutetaan kuntouttavaa musiikkityötä molempiin suuntiin: ikäihmiset saavat piristystä ja parannusta vaivoihinsa ja nuoret kokevat itsensä tärkeiksi soittaessaan vanhuksille. Tämän lukuvuoden aikana toteuttamani projekti Hanna-kodissa on ollut hyvä alku vanhan ja nuoren polven välillä, mutta haluan tulevaisuudessa kehittää toimintaa yhä tiiviimpään suuntaan. Mielestäni on tärkeää, että yhteistoimintaa muodostuu pidemmäksi aikaa ja osapuolet voivat tutustua toisiinsa. Yksittäiset konsertitkin toki virkistävät vanhuksia ja voivat olla esiintyjälle merkittävä kokemus, mutta pidempiaikaisella toiminnalla saadaan edut moninkertaisiksi. Olen myös innostunut ajatuksesta, jonka Sinbel on toteuttanut omassa projektissaan ikäihmisten kanssa. Hän ei tyytynyt pelkkään esiintymiseen, jutusteluun ja yhteislauluun vanhusten kanssa, vaan opetti heille musiikkia ja toteutti lopulta monipuolisen konsertin, niin että kaikki halukkaat pääsivät esiintymään. Uskon, että samanlaista toimintaa voisi toteuttaa myös yhdessä nuorten ja ikäihmisten kanssa, samalla myös sukupolvien välinen kommunikaatio syvenisi yhä tiiviimmäksi. (Sinbel, 2010)

Juttelin työnantajani kanssa näistä ajatuksista ja hän oli kyllä heti kanssani samaa mieltä. Totuus on kuitenkin se, että tilavuokrat ovat todennäköisesti suurin este

kuvailemalleni toiminnalle. Vanhusten laitokset ovat sosiaalitoimen alaisia tai yksityisiä laitoksia, kun taas musiikkiopistot kuuluvat opetustoimeen. Kankea byrokratia voi siis jonkin verran hidastaa suuria suunnitelmiani. En kuitenkaan aio lannistua, vaan yritän tulevaisuudessa löytää myös opetuspaikkoja vanhainkodeista, konserttien tai musiikkihetkien lisäksi. Toivon, että moni muukin musiikkipedagogi innostuu yhä enemmän vanhustyöstä. Oma ohjeistukseni vanhainkoti- ja palvelutalovierailuihin (luvussa 10) voisi toimia innoittajana tällaiseen toimintaan. Myös sovittamani suomalaiset kansanlaulut ja muut vanhat kappaleet ovat inspiroivaa materiaalia soitettavaksi ikäihmisille. Ei saa myöskään unohtaa sitä tärkeää seikkaa, että oppilaani pitivät palvelutalossa esiintymistä todella mukavana ja helppona. Monelle jännittäjälle esiintyminen vastaavassa paikassa voisi poistaa pelkoa ja jännitystä ja avata ovet uudenlaiseen musiikista iloitsemiseen myös esiintymisten muodossa.

Viulunsoitonopettajan työhön projekti toi valtavasti uutta ulottuvuutta. Tuntui, että valmistautuminen musiikkihetkiin oli suorastaan jotain muuta kuin työtä. Aika kului varsinkin yhteisharjoituksissa kuin siivillä ja nautin ryhmän ohjaamisesta. Yksityisoppilaitten opettaminen on toki antoisaa ja siinä pystyy todella syventymään yhden oppilaan asioihin kerrallaan, mutta ryhmäopetus on hauskaa vaihtelua ja haastaa opettajan erilaiseen toimintaan. Koin uudenlaisia ahaa-elämyksiä neuvoessani soittajia yhteisharjoituksissa: oli saatava kaikki soittamaan oikein ja rytmissä, mutta ketään ei saanut liikaa prässätä ja hiostaa. Ei voinut myöskään sanoa suoraan, että vika on nyt tällä kertaa jossakin tietyssä soittajassa, vaikka asia olisikin ollut minulle päivänselvää. Oli vain hienotunteisesti yritettävä auttaa kaikkia ja luotava hyvää yhteishenkeä. Myös paikan vaihtaminen on virkistävää! Uusi konserttipaikka Hannakodissa tuli tutuksi ja hyväksi havaituksi, joten uskon, että menemme sinne musisoimaan myös tulevaisuudessa. Luulen, että opin tuntemaan oppilaitani paremmin tämän lukuvuoden aikana. Keskustelimme enemmän soittamisesta, yhteismusisoinnista, vanhenemisesta ja elämästä yleensä. Oppilaatkin suhtautuivat minuun tuttavallisemmin ja tulivat paremmin tutuiksi myös toistensa kanssa.

Jossain vaiheessa lukuvuotta mietin, viekö projektini liikaa aikaa oppilaitteni muulta ohjelmistolta. Opiskelivathan oppilaat koko ajan koululaulujen rinnalla perinteistä viulutuntimateriaalia. Varsinkin musiikkihetkien jälkeisillä tunneilla yritin keskittyä erityisesti kaikkeen muuhun ja lisäsimme projektiin kuuluvien laulujen soittamista aina musiikkihetkien lähestyessä. Tarkoitukseni oli tehdä myös sovituksista sellaisia, että myös vanhimmat ja pisimmällä olevat oppilaat saivat niistä haastetta itselleen.

Loppuhaastattelussa oppilaat vakuuttivat, että lähes koko lukuvuoden kestänyt projekti oli heidän omasta mielestään kaikinpuolin positiivinen kokemus, eikä se ollut millään lailla haitannut heidän edistymistään. Nyt kun viimeisestä esityksestä on jonkin verran aikaa, voin todeta, että oppilaitteni innostuneisuus oli todellakin huipussaan projektin aikana. Nyt kevätkiiret ja ehkä jonkinlainen väsymyksen on jo vallannut harrastajat. Ja toisaalta, hyvä kysymys kuuluu, miksi soittomateriaalin ylipäättään pitäisi olla tietynlaista? Eikö pääasia ole, että soittotaito kehittyy ja musiikin harrastaminen tuottaa harrastajalle itselleen iloa ja onnistumisen kokemuksia.

Projektini Hanna-kodin ja oppilaitteni välillä oli toimintatutkimus, jonka tavoitteena on muuttaa vallitsevia käytäntöjä. On toimintatutkimukselle tyypillistä, että ensin tehdään jotain ja sitten katsotaan, mitä voidaan muuttaa. Syklimuodostelmassa syntyy koko ajan uusia ajatuksia ja toimintamalleja, mutta valmista ei varsinaisesti tule. Huomasin omassa projektissanikin, että vaikka menimme kolme kertaa samaan aikaan (maanantaina klo 17) ja samaan paikkaan soittamaan samalla koonpanolla vanhahkoa suomalaista musiikkia samalle yleisölle, oli jokainen tilaisuus hiukan edellisestä poikkeava. Sovitukseni muuntuivat aluksi yksinkertaisemmiksi, koska yhteisen sykkeen löytyminen ja rytmi tuottivat oppilailteni hankaluuksia ensimmäisessä musiikkihetkessä. Toisen musiikkihetken jälkeen sovitukset olivat jälleen haasteellisempia, koska soittajille oli jo karttunut kokemusta yhteissoitosta ja kamarimusisointi alkoi onnistua yhä paremmin. Nuorten kontakti ikäihmisiin syveni heti, kun kehittämäni kysely-malli saatiin käytäntöön toisessa musiikkihetkessä. Kokeilin myös monenlaisten tekstien mukaan ottamista. Ensimmäisessä ja toisessa musiikkihetkessä luin muutamia runoja ja kuvauksia vanhanajan elämästä. Kolmannessa musiikkihetkessä oli mukana vanhoja sanalaskuja ja arvoituksia ja se soittautui erityisen hauskaksi ja toimivaksi ratkaisuksi.

Mikäli vanhainkodeissa järjestettävissä konserteissa halutaan saada kaikki asukkaat kuulijoiksi, tulee dementiaosastoille järjestää oma tilaisuus tai keskustella jo etukäteen henkilökunnan kanssa muistisairaitten osallistumisesta muissa tiloissa. Omissa Hanna-kodin musiikkihetkissä muistisairaat olivat kyllä todella pieni vähemmistö, eli suurin osa ei tullut paikalle. Ajankohta klo 17 oli turhan myöhäinen, ryhmäkodin iltatoimet olivat jo alkaneet. Vaikka alun perin olin jutellut henkilökunnan kanssa ja erityisesti kertonut soittomateriaalin soveltuvuudesta juuri muistisairaille, ei muistisairaita saatu tilaisuuksiin. Kuulin musiikkihetkien jälkeen henkilökunnan haastatteluissa, että musiikki todella tuo heidänkin yksikössään muistisairaille laulujen sanoja mieleen, vaikka puhekyky olisikin muuten mennyt. Olisi ollut erittäin mielenkiintoista nähdä ja kuulla,

olisiko meidän esittämä musiikki toiminut samoin Hanna-kodin muistisairaitten kanssa. Vanhat koulu- ja lastenlaulut olivat joka tapauksessa mieluista kuultavaa ja laulettavaa kaikkien vanhusten mielestä. Jossain vaiheessa minua harmitti, että muistisairaajat eivät juuri osallistuneet musiikkihetkiin, mutta nähdessäni ilon muiden vanhusten kasvoilla harmitus unohtui. Yhteislaulu ja tutut melodiat olivat todella osuva juttu Hanna-kotiin.

Kaikenlainen vähempiosaisten auttaminen musiikin keinoin ja musiikin vieminen laitoksissa elävien ulottuville on nouseva trendi ympäri maailmaa. Jopa maineikas Juillard School of Music New Yorkissa on aloittanut koulutusohjelman, jonka tavoitteena on opettaa opiskelijoille sosiaalityön ja musiikin yhdistämistä. Olenkin siis kokenut olevani ajan hermolla tänä vuonna. Toisaalta sain ajatuksen opinnäytetyöni aiheeksi jo jonkin aikaa ennen oman koulutukseni alkamista ja ennen kuin olin tutustunut Metropolian Kulttuurisilta-hankkeeseen tai muihin vastaaviin toimintamalleihin. Ehkä onkin niin, että aikamme jonkinlainen paluu juurille –liike synnyttää meissä kaikissa samanaikaisen halun levittää hyvinvointia ympäristöömme. Jokaisella on jotain annettavaa.

Oma työtilanteeni on tällä hetkellä se, että opetan viuluoppilaita vain yhtenä päivänä viikossa Malmi-Itäkeskus musiikkikoulussa. Lisäksi pidän pienten lasten muskareita kahtena päivänä viikossa kahdessa muussa musiikkikoulussa. Olen oikein tyytyväinen tilanteeseeni, olenhan myös kolmen lapsen äiti ja nuorimmaiseni on vasta 1-vuotias. Haaveilen välillä vakituisen työn ja viran tuomista eduista, mutta sitten havahdun taas siihen, että teen työtä tällä hetkellä juuri sen verran kuin haluan. Olen sitä mieltä, että työskentelyni yksityisessä oppilaitoksessa, jossa ei ole oppilaita ja opettajia velvoittavia tutkintovaatimuksia antaa minulle myös paljon mahdollisuuksia. Pystyn toteuttamaan helposti sellaisia projekteja, joita ”tavallisessa” musiikkiopitossa pitäisi harkita tarkkaan ja jättää ehkä lopulta tekemättä aikatauluongelmien takia. Musiikkiopistoomme ei ole myöskään pääsykokeita, vaan kaikki halukkaat pääsevät harrastamaan. Olenkin saanut itselleni myös haastetta soittotaidoiltaan hyvin heterogeenisestä soittajaporukasta. Olen joutunut laittamaan oman kekseliäisyyteni peliin ja luomaan yhteissoittomateriaalia, joka innostaa ja haastaa kaikentasoisia soittajia.

LÄHDELUETTELO

Chafcane, Tarja & Metso Henna. 2009. No minä tunnen tämän ihan oikeaksi kodiksi- Ikäihmisten elämänlaatu yksityisessä palvelukeskuksessa. Kuopio: Savonia Ammattikorkeakoulu.

Cohen, Eta. 1997. Eta Cohen`s Easy Violin Duets, Book 1. Lontoo: Novello & Company Limited.

Duncan, Craig. 1991. Christmas solos for beginnin violin, level 1. USA: Mel Bay publications, inc., Pacific, MO.

Hallituksen selonteko kulttuurin tulevaisuudesta. Toimenpide-ehdotukset. 12.5.2010. Luettavissa pdf-muodossa: [http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2010/Kulttuuri -
_tulevaisuuden voima Toimikunnan ehdotus selonteoksi kulttuurin tulevaisuudesta.h
tml](http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2010/Kulttuuri_-_tulevaisuuden_voima_Toimikunnan_ehdotus_selonteoksi_kulttuurin_tulevaisuudesta.html)

Hanna-kodin www-sivut, luettu keväällä 2011
http://www.yrjojahanna.fi/fin/paikkakunnat/hanna-koti_helsinki/

Heikkinen, Alpo & Levamo, Pauliina & Parviainen, Maaret & Savolainen, Aili. 2007. Näe minut - kuule minua. Kokemuksia ryhmistä. SOCCAn ja Heikki Waris-instituutin julkaisusarja nro 11. Helsinki: Yliopistopaino.

Helenius, Aili & Jääliinoja, Päivi & Sormunen, Helena. 2000. Sesam! Avaimia esiopetuksen draamapedagogiikkaan. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Helve, Helena. 2002. Arvot, muutos ja nuoret. Helsinki: Yliopistopaino.

Hohenthal-Antin, Leonie. 2009. Muistot näkyviksi, Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hukari, Anna & Viitala, Päivi. 2010. Unelmat syntyvät musiikin avulla, Toiminnallinen projekti dementoituneiden ikäihmisten parissa. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kankare, Harri. 2004. Vanhuksen äänen kuuleminen. Lintula, Hanna (toim.) Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kinnunen, Saara. 2003. Anna mun olla lapsi. Helsinki: Kirjapaja oy.

Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino

Kunnas, Mauri: 2010. Koiramäen laulukirja. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.

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

Lehtonen, Jussi. 2010. Samassa valossa – Näyttelijä hoitolaitoskiertueella. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Avain.

Martin, Joanne. 1998. Festive Strings, Violin Ensemble. Miami: Warner Bros. Publications.

Muistiliitto www-sivut, luettu keväällä 2011 <http://www.muistiliitto.fi/>

Musiikkikoulu Malmi & Itäkeskuksen www-sivut, luettu keväällä 2011 <http://www.musakoulu.net/>

Niemistö, Raimo. 2000. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Helsingin yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia.

Noppiari, Eija. 2005. Laatu vanhustyöhön. Koistinen, Paula (toim.)Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Numminen, Ava. 2010. Kulttuurityövälineet ikäihmisten hoidossa. Helsingin kulttuurikeskus:Taidetta ikä kaikki.

Nuorisotutkimusveroston www-sivut, luettu 11.4.2011 <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/tutkimus/tutkimusohjelma>

Nursing Home Volunteer Music Ideas, luettu 3.4.2011
http://www.associatedcontent.com/article/2035509/nursing_home_volunteer_music_id_eas_pg2.html?cat=12

Meling, Tiina. 2010. Valoa kahden kulttuurin välissä. Helsingin kulttuurikeskus: Taidetta ikä kaikki.

Musiikki ja kulttuurikeskus Verson nettisivut, luettu 22.4.2011
<http://www.versomus.fi/virkistysverso/virkistysverso-materiaali.html>

Numminen, Ava. 2010. Kulttuurityövälineet ikäihmisten hoidossa. Helsingin kulttuurikeskus: Taidetta ikä kaikki.

Puljujärvi, Nicola. 2010. Musiikin mahdollisuudet dementiatyössä. Opinnäytetyö, Vantaa: Laurea Ammattikorkeakoulu.

Ruotsala, Arto. 2010. Kitaristina konserttilavalla, Esiintymistaitojen kehittäminen ergonomian, henkisen valmennuksen ja tehokkaan harjoittelun avulla. Opinnäytetyö, Metropolia Helsinki.

Sinkkonen, Jari. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Juva: WSOY

Sosiaalialan koulutustoimikunta, toimintakertomus 2008. Luettu 6.4.2011
www.oph.fi/.../118108_Sosiaalialan_koulutustoimikunta_Toimkert_2008_4_2_2009.doc

–

Saikkonen, Merituuli. 1.12.2010 Vauvat tulivat vanhustenkeskukseen. Helsingin Sanomat.

Saloheimo, R. 1996. Musiikkiterapian mahdollisuudet dementian hoidossa. Ahonen-Eerikäinen. (toim.) 1996 Taide psykososiaalisen työn välineenä. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikoulu.

Seppänen, Senja. 2010. Taide hoitotyön arjessa. Toim. Jenni Varho. Helsingin kulttuurikeskus: Taidetta ikä kaikki.

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

Sinkkonen, Jari. 2005. Elämäni poikana. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, Jari. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Sormunen, Pauliina. 14.12.2010. Asiantuntijahaastattelu. Helsinki.

Stuart-Hamilton, Ian. 2003. Vanhenemisen psykologia. Helsinki: Oy UNIPress Ab.

Särkämö, Teppo. 2010. Musiikkia aivoille - Miten musiikki vaikuttaa aivojen toimintaan? Helsingin kulttuurikeskus: Taidetta ikä kaikki.

Tallqvist, Tarja & Simonen, Elina. 2007. Kuka vierelles jää lähihoitajan raportti. Helsinki: Tammi.

Tuovila, Annu. 2003. "Mä soitan ihan omasta ilosta!" Pitkittäinen tutkimus 7-13-vuotiaiden lasten musiikin harjoittamisesta ja musiikkiopisto-opiskelusta. Espoo: Otamedia Oy.

Varho, Jenni & Lehtovirta, Mauri (toim.). 2010. Taidetta ikä kaikki – Selvitys ikäihmisten hoivayhteisöjen kulttuuritoiminnasta Helsingissä. Helsingin kulttuurikeskus.

Vuolteenaho, Anne-Marie. 2006. Sävelten silta sisimpään, Musiikki ja dementia. Opinnäytetyö, Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Liite 1 : HAASTATTELUKYSYMYKSET OPPILAILLE

1. Miltä tuntui mennä vanhainkotiin soittamaan? Oliko samanlaista kuin muut esitykset aikaisemmin?
2. Oliko vaikea keksiä vanhuksilta kysyttävää? Olisitko osannut kysyä jotain, jos en olisi ohjeistanut ensin hiukan?
3. Tunsitko soittamamme kappaleet entuudestaan?
4. Miksi soitat viulua?
5. Tapaatko vanhuksia säännöllisesti jossakin?
6. Onko vanhainkodissa esiintyminen mielestäsi tärkeää/tylsää/ihan samanlaista kuin muuallakin/jotain muuta? Miksi?
7. Mitä muuta haluaisit sanoa musiikkihetkistä Hanna-kodissa?
8. Voisitko mennä uudelleen soittamaan vanhainkotiin?
9. Oliko kappaleita mukava harjoitella ja esittää? Entä sovitukset, tuntuivatko kivoilta? Olivatko ne sopivan vaikeita?
10. Millaisia ideoita sinulla itselläsi on? Mitä olisit tehnyt toisin?

Liite 2: HAASTATTELUKYSYMYKSET VANHUKSILLE

1. Millaisia tilaisuuksia toivoisit Hanna-kotiin?
2. Kuinka monessa musiikkihetkessä olit mukana?
3. Onko musiikkihetki mieluisampi, jos mukana on yhteislaulua vai kuunteletko vain mielummin?
4. Miltä tuntuu, kun nuoret kyselevet menneisyydestä?
5. Muistitko laulujen sanat ulkoa? Olisiko sanat hyvä olla monisteena?
6. Olivatko laulut tuttuja?
7. Millaisia tunteita vanhat laulut herättävät?
8. Tapaatko nuoria ja lapsia säännöllisesti?
9. Mitä muuta haluaisit sanoa musiikkihetkistä?

Liite 3: HAASTATTELUKYSYMYKSET HANNA-KODIN HENKILÖKUNNALLE

1. Aiheutuuko tilaisuuksista ylimääräistä vaivaa, joka haittaa hoitotyötä?
2. Osallistuitko itse musiikkihetkiin?
3. Huomaatko vanhusten käytöksessä tai puheessa mitään erityistä musiikkihetkien jälkeen? Positiivista/negatiivista?
4. Puhuivatko vanhukset musiikkihetkistä myöhemmin?
5. Käytätkö työssäsi musiikkia jollain tavalla? Miten? Haluaisitko käyttää? Tarvitsisitko opastusta?
6. Kuinka paljon Hanna-kodin ikäihmiset käyttävät lääkkeitä?

Liite 4: Ensimmäisen musiikkihetken ohjelma

MUSIIKKIHETKI HANNA-KODISSA

maanantaina 25.10.2010 klo 17

Tervetuloa

Esittelyt

Oravan pesä, viuluryhmä Kaisa, Venla, Hertta,

Loviisa ja Anni

Oravan pesä laulaen s.475 (P. J. Hannikainen)

Runo: Uinu paju pienoinen

A.Vivaldi: Talvi-konsertto II-osa Kaisa

Suutarinemännän kehtolaulu, viuluryhmä

Suutarinemännän kehtolaulu laulaen (trad.)

Tarina: Katkelma Mauri Kunnaksen Koiramäki-

kirjasta

Hopoti hopoti, viuluryhmä

Hopoti hopoti laulaen (E. Melartin)

Beethoven: Kuutamonaatti I-osa, Niilo

Arvon mekin ansaitsemme viuluryhmä

Arvon mekin ansaitsemme laulaen s.551 (trad.

koululaulu)

Kiitokset ja tulevaisuus

Liite 5: Keväisen musiikkihetken ilmoitus

Hanna-kodin salissa

MUSIIKKIHETKI

maanantaina 7.3.2011

klo 17

**Tervetuloa laulamaan tuttuja
lauluja!**

Mukana myös viulumusiikkia!

Kirsi Ruotsala ja oppilaat

Liite 6: Oravan pesä

Oravan pesä

P.J. Hannikainen
Kirsi Ruotsala

The musical score for "Oravan pesä" is presented in two systems. The first system includes staves for Violin 1, Violin 2, and Violin 3. The second system includes staves for Violin 1, Violin 2, and Violin 3, with a measure rest in Violin 1 at the beginning of the system. The music is in the key of D major (one sharp) and 3/8 time. The first system consists of 8 measures. The second system starts with a measure rest for Violin 1, followed by 8 measures, ending with a double bar line. The Violin 1 part in the second system begins with a fermata over the first measure.

Liite 7: Hopoti hopoti

Hopoti hopotiErkki Melartin
Kirsi Ruotsala

The image displays two systems of musical notation for three violins. The first system, labeled 'Violin 1', 'Violin 2', and 'Violin 3', covers measures 1 through 16. The second system, labeled 'Vln. 1', 'Vln. 2', and 'Vln. 3', covers measures 17 through 32. The music is written in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 3/8 time signature. The first system features a rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes. The second system begins with a first ending bracket over measures 17-20, followed by a second ending bracket over measures 21-24, and concludes with a final cadence in measures 25-32.

Liite 8: Suutarinemännän kehtolaulu

Suutarinemännän kehtolauluTrad.
Kirsi Ruotsala

The musical score is written for three violins in 4/4 time, with a key signature of one sharp (F#). The piece consists of two systems of four measures each. The first system is for Violin 1, Violin 2, and Violin 3. Violin 1 has a melodic line with a triplet of eighth notes in the third measure. Violin 2 has a simple harmonic accompaniment. Violin 3 has a rhythmic accompaniment of eighth notes. The second system continues the piece, with Violin 1 featuring a triplet of eighth notes and a first finger accent in the third measure. Violin 2 and Violin 3 continue their respective parts.

Liite 9: Arvon mekin ansaitsemme

Arvon mekin ansaitsemmeSuom. kansansäv
Kirsi Ruotsala

The image displays a musical score for the piece "Arvon mekin ansaitsemme". It is arranged in two systems. The first system includes three staves labeled "Violin 1", "Violin 2", and "Violin 3". The second system includes three staves labeled "Vln. 1", "Vln. 2", and "Vln. 3". The music is written in 3/4 time and consists of a series of notes, primarily quarter and eighth notes, with some rests. A double bar line with repeat dots is present in the first system. The score is presented in a clean, black-and-white format.

Liite 10: Santa Lucia

Santa LuciaTrad.
Kirsi Ruotsala

The musical score for "Santa Lucia" is presented in two systems. The first system is for Violin 1 and Violin 2. The second system is for Violin 1 and Violin 2, starting at measure 9. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/4. The Violin 1 part features a melodic line with eighth and sixteenth notes, while the Violin 2 part provides a harmonic accompaniment with dotted half notes. The second system includes first and second endings for the Violin 1 part.

Violin 1

Violin 2

Vln. 1

Vln. 2

Liite 11: Arkihuolesi kaikki heitä

Arkihuolesi kaikki heitäLeevi Madetoja
Kirsi Ruotsala

2x8^{va}

Violin 1

Violin 2

(8^{va})

Vln. 1

Vln. 2

The image shows a musical score for two violins. The top system is for Violin 1 and Violin 2. Violin 1 has a melodic line with eighth and quarter notes, while Violin 2 has a rhythmic accompaniment of eighth notes. The bottom system is for Violin 1 and Violin 2. Violin 1 has a melodic line with quarter and eighth notes, while Violin 2 has a rhythmic accompaniment of eighth notes. The score is in 4/4 time and G major. There are dynamic markings like *2x8^{va}* and *(8^{va})* and a repeat sign at the end of the second system.

Liite 12: On hanget korkeat nietokset

On hanget korkeat nietoksetJean Sibelius
Kirsi Ruotsala

The musical score is written for Violin 1 and Violin 2. The key signature is D major (two sharps) and the time signature is 4/4. The first system consists of two staves. Violin 1 starts with a quarter rest, followed by a series of quarter and eighth notes. Violin 2 starts with a quarter rest, followed by a series of quarter and eighth notes. The second system also consists of two staves. Violin 1 starts with a sixteenth rest, followed by a series of quarter and eighth notes. Violin 2 starts with a quarter rest, followed by a series of quarter and eighth notes. The score ends with a double bar line.

Liite 13: Sinivuorten yö

Sinivuorten yöSofie Lithenius
Kirsi Ruotsala

Allegro

The musical score is written for four violin parts. The top two staves are labeled 'Violin 1' and 'Violin 2', and the bottom two are 'Vln. 1' and 'Vln. 2'. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The tempo is marked 'Allegro'. The Violin 1 parts play a melodic line with eighth and sixteenth notes, while the Violin 2 parts play a rhythmic accompaniment of eighth notes. The bottom two staves (Vln. 1 and Vln. 2) continue the melodic and rhythmic patterns. A fermata is placed over the final note of the Vln. 1 part. A '5' is written above the first measure of the Vln. 1 part, indicating a fifth finger position.

Liite 14: Joulupuu on rakennettu

Joulupuu on rakennettuSuom. kansansäv
Kirsi Ruotsala

The image shows a musical score for two violins. The title is "Joulupuu on rakennettu" (The Christmas tree is built). The composer is Kirsi Ruotsala, and it is a Finnish folk song. The score is in 2/4 time and G major. The first system is for Violin 1 and Violin 2. The second system is for Violin 1 and Violin 2, starting at measure 17. The Violin 1 part features a melodic line with eighth and quarter notes, while the Violin 2 part provides a rhythmic accompaniment with eighth notes.

Violin 1

Violin 2

Vln. 1

Vln. 2

Liite 15: Kysymyksiä

KysymyksiäTrad
Kirsi Ruotsala

Violin 1

Violin 2

The musical score is written for two violins in 6/8 time and the key of D major (one sharp). The Violin 1 part consists of a continuous eighth-note melody. The Violin 2 part provides a rhythmic accompaniment with a mix of eighth and sixteenth notes, including some rests. The piece concludes with a double bar line.

Liite 16: Lähteellä

Lähteellä

Trad
Kirsi Ruotsala

Violin 1

Violin 2

Vln. 1

Vln. 2

Vln. 1

Vln. 2

9

1.

2.

17

1.

2.

Liite 17: Suomen salossa

Suomen salossaJ Ennola
Kirsi Ruotsala

The musical score is arranged in two systems. The first system includes Violin 1 and Violin 2 staves. Violin 1 starts with a whole rest, followed by a melodic line with eighth and quarter notes. Violin 2 provides a harmonic accompaniment with eighth and quarter notes. The second system includes Vln. 1 and Vln. 2 staves. Vln. 1 continues the melodic line with some triplets and slurs. Vln. 2 continues the accompaniment. Both systems conclude with first and second endings. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 2/4.

Liite 18: Taas leivoset ilmassa leikkiä lyö

Taas leivoset ilmassa leikkiä lyöP. J. Hannikainen
Kirsi Ruotsala

Violin 1

Violin 2

Vln. 1

Vln. 2

The image shows a musical score for two violins. The first system contains measures 1 through 6. The second system contains measures 7 through 12. The score is written in 4/4 time and features a melody in the first violin and a supporting bass line in the second violin. Measure 7 is marked with a '7' above the staff, indicating a first ending. The piece concludes with a double bar line at the end of measure 12.