

**MUSIIKILLISTEN TOIMINTAMALLIEN KEHITTÄMINEN VANHUSTYÖHÖN SEKÄ
SYÖPÄÄN SAIRASTUNEIDEN SOPEUTUMISVALMENNUKSEEN
TAIDETTA HOITOLAITOKSIIN -HANKE**

Tavoitteeni on kehittää yhdessä hoitoalan ammattilaisten kanssa musiikillisia malleja, jotka ovat sovellettavissa eri asteisesti muistisairaiden ja fyysisesti toimintarajoitteisten vanhusryhmien kuntouttamiseen laitosten vakituisen henkilöstön voimin. Pysin ennaltaehkäisemään vanhusten keskuudessa yleistynyttä masennusta järjestämällä toiveiden perusteella suunniteltua, iloisesti yllättävää ohjelmaa. Tiettyjen musiikillisten harjoitusten ja kannustavien ihmisten rohkaisemana ihminen voi jälleen löytää kadonneen innostuksen. Toisaalta esimerkiksi syöpään sairastuneen olisi tärkeitä kokea diagnoosin herättämät synkät tunteet, jotta ne voisivat vaihtua valoisampiin.

Toimintamalleja sovelletaan laitoksissa, kerhoissa ja kodeissa vastaamaan mahdollisimman yksilökohtaisesti ikäihmisen toimintakykyä, tarpeita ja toiveita. Hoitajat ja omaiset osallistetaan työhön.

Ehdotuksia kannattaa toteuttaa sekä kohderyhmän mukavuusalueella, että vähitellen sitä laajentaen, jotta kuntoutuminen etenee, mieli virkistyy ja ajatukset avartuvat – puolin ja toisin.

LAULU

*Eräs laulun lahjoista on sen kyky nostaa laulaja, milloin vain hän sen itselleen suo,
siihen mielialaan, mistä laulu on tehty.*

Musiikkikerhon aloituslaulu

- Pirteä aloituslaulu toivottaa osallistujat yhdessä tai yksitellen nimeltä tervetulleiksi sekä luo kerholle tutun ja turvallisen ilmapiirin; sen valintaan tai laatimiseen on syytä panostaa.
- Helposti muistettava, hyvän mielen aloituslaulu voi kannatella ryhmäläisiä merkittävällä tavalla.

Kerhon lopetuslaulu

- Päätöslaulu rauhoittaa tunnelmaa ilon ja luottamuksen säilyttäen.

Jokainen ihminen on laulun arvoinen

- Osallistujat sepittävät laulun omasta elämästä tuttuun melodiaan tai säveltävät sen itse.
- Ystävät voivat tehdä laulun toisilleen tai yhteiselle ystäväydelleen ja omaishoitaja läheiselleen.
- Laadin tarvittaessa lauluja vanhuksille luottamuksellisten keskustelujen tuottamasta aineistosta.

Tämän laulun haluaisin laulaa, koska...

- Voimauttavat lempilaulut unohtuvat, jos niitä lauletaan liian harvoin – pidetään ne mielessä.
- Lauletaan osallistujien toivelauluja 5-15-kielisten kanteleiden säestyksellä.
- Ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa kertoessaan, miksi haluavat juuri tietyn laulun.
- Rohkaisen osallistujia kokeilemaan omin päin laulujen vaikutusta esimerkiksi alakuloon.

Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta

- Koululaulujen maailma on oikeudenmukainen ja turvallinen – käydään ”poimimassa kukkasia”.
- Jaetaan lapsuusmuistoja ja opetellaan tenhoisia lauluja kauniisti kuvitetusta kirjasta.

Sepitetään hoivalauluja

- Sepitetään ja sävelletään yhdessä esimerkiksi aamu-, suihku-, ruoka- ja iltalaulu.
- Tehdään tunteella ja ajatuksella erityinen hellittelylaulu hoidettavalle lähimmäiselle.
- Kokemus- ja tutkimusnäyttö vahvistaa hoitolaulun helpottavan ja pehmentävän vuorovaikutusta.

Sepitetään sanastolauluja muistin ja puheen tueksi

- Keksitään saman aihepiirin sanoja ja sepitetään laulu avainsanojen ympärille. Käytetään tuttuja sävelmiä tai luodaan uusia.
- Tarvittaessa käytetään *toiminnallisia taidekortteja* -menetelmää sanojen mieleen palauttamiseksi.
- Yksinkertaisuus, konkreettisuus ja kertaus tekevät laulusta toimivan.
- Suuresta sanamäärästä saadaan enemmän säkeistöjä; pyritään säilyttämään sama rytmi.
- Haastetta ja mielenkiintoa saadaan yhdistämällä aiheryhmiä.
- Kysellään sanoihin liittyviä assosiaatioita ja muistoja; herätetään keskustelua aiheista.
- Vanhusten ilmaisukyvyn kasvaessa voidaan selvittää esim. ruoka-, viherkasvi- jakulttuurimielityksiä.
- Abstraktimmat aiheet, kuten kevät, onni ja joulutarjoavat enemmän tilaa luovuudelle.
- Rohkaistaan osallistujia kertomaan murre sanoja: ”*Onnistuisikohan meiltä laulu Salon murteella?*”

Sävelletään runoista lauluja

- Harjoitellaan erilaisten tunteiden ilmaisua hyräilyllä tai vokaalilaululla.
- Käännetään lauseita myötäelävän musiikin kielelle ja edetään lopulta runojen säveltämiseen.

Vanhanajan laulutyyplejä

- Tutustutaan itkuvirsiin, arkkiviisuihin, runo- ja rekilauluihin sekä balladeihin laulamalla.
- Tehdään helppoja lauluja kalevalamittaan sekä keksitään alku- ja loppusointuja yms.

Hoitavan äänellä itkemisen kurssi ja itkuryhmä

- Tutustutaan itkuperinteeseen sekä harjoitellaan mielikuviin perustuvaa itkukieltä ja -melodiaa.
- Opitaan tekemään nykyitku itselle tai läheiselle. Itkun voi tehdä mille tahansa asialle ja mistä tahansa tunteesta. Suosittelemme kokeilemaan anteeeksianto-itkun sepittämistä sille asialle, joka vie energiaa.
- Itkuryhmässä jatketaan vapauttavaa ilmaisua osallistujia koskettaneista aiheista.

KANTELE

Kanteleen viaton sointi keventää elämän taakkoja. Anna sen vaikuttaa.

Kantelekokeiluja

- Kanteletta voi toki soittaa ronskimminkin silloin, kun siltä tuntuu.
- Kokeillaan mitä ääniä kanteleella pystyy soittamaan: annetaan villin vaiston viedä seikkailuun.

Mun kanteleeni kauniimmin

- Opetellaan säestämään helppoja lauluja 5-kielisellä kanteleella. Nuotinlukutaitoa ei tarvita.
- Harjoitellaan säestämään kehtolauluja, hengellisiä sävelmiä ja virsiä näppäilytekniikalla. Lempeydellä toteutettu soittoharjoittelu ja oppiminen voivat nostaa toimintakykyä ja mielialaa.
- Pitkäjänteisyys antaa kuitenkin parhaat tulokset: suosittelen ottamaan kantele syliin viikottain.

Kanteleella omasta päästä

- harjoitellaan improvisointia eli mielijohteista musisointia näppäilytekniikalla.
- tapaamisten aluksi jokainen saa vuorollaan kertoa kanteleella kuulumisensa niin halutessaan.
- Soitto voi olla osallistujien alentuneen toimintakyvyn vuoksi myös täysin vapaata musisointia.
- Kanteleella improvisoimalla voi kokeilla rentouttaa itseään tai levotonta läheistä.

PILLIT JA TORVET

Paimensoittimet käsissäni syntyvät, soivat ja sytyttävät – sukupolvien kaiku äänessä.

Rakennetaan paimensoittimia

- Tehdään perinnepillejä ruo'osta, karhunputkesta ja tuohesta aisteja virkistäen.
- Käsillä tekeminen tuottaa onnistumisen kokemuksia ja irrottaa arjesta.

Mölytään paimensoittimilla

- Kokeillaan erilaisia pillejä ja torvia. Nautitaan nauraen yllätyksistä ja hauskoista äänistä.

Yksityisopetusta eri soittimille

- Ohjaan tarvittaessa soittoa myös yksityisoppilaille.
- Tavoitteeni on auttaa lähimmäistä omaksumaan uusi taito, joka lisää elämän mielekkyyttä.

OIKEIN ORKESTERI

Yhdessä on kaikki. Jokaista tarvitaan ja tuetaan, jotta äänemme soivat harmoniassa.

Puhallinorkesteri Torvelot

- Huvitellaan keksimällä torvisoittokunnalle hauska nimi.
- Osallistujat valitsevat kokeilemalla mieluisan soittimen käyttöönsä.
- Tehdään aluksi tunneilmaharjoituksia. Opetellaan vähitellen helppoja kansanlauluja.
- Nuotinlukutaitoa ei tarvita, mutta nokkahuilun soittokokemuksesta on etua.
- Kokeilemme tilanteen mukaan puhallin- ja kanteleryhmän yhdistämistä.

Nynnypillit ja kammot

- Monit on joskus soittanut kammalla ja ohuella paperilla. Selvitetään, onko taito vielä tallella.
- Huvitellaan helposti soittimeen hyräilemällä. Herkistellään ja jammaillaan – luodaan tunnelmia.
- Soitinten ääni on vienon särisevä ja hauska. Ne sopivat hyvin melodiasoittimiksi kanteleiden rinnalle.

KUVATAIDE, TEATTERI JA MONITAIDE

Ilo ja ilmaisun vapaus hyppivät leikiten yli raja-aitojen.

Tehdään toiminnallisia taidekortteja

- Toiminnallisessa taidekortissa on sana (*omena*) ja yksi tai useampi sitä vastaava kuva.
- A4-sivu, jossa on sanan lisäksi kaikkien ryhmäläisten piirros vaikkapa porkkanasta ja tarvittaessa ohjaajan piirtämä ”selkoporkkana”, skannataan, tulostetaan ja laminoidaan korteiksi.
- Kortit voi myös tehdä pahville, jolloin ne ovat heti valmiita käytettäväksi.
- Korttityöskentelyyn voi kehittää erilaisia tunnistamiseen ja muistamiseen liittyviä pelejä.

Leikitään, lauletaan ja nauretaan

- Palautetaan laululeikkejä mieleen sanallisesti ja näytellen arvuuttelemalla.
- Leikitään ja lauletaan tuttuja ja keksitään uusia leikkejä ohjaajan valitsemiin tuttuihin lauluihin.

Tunteiden teatteria

- Laajennetaan tunneilmaisua:*Lastataan siis laiva tunteilla ja niitä ilmaiseksi äänillä, ilmeillä ja eleillä.*
- Pohditaan samalla, miten voidaan osoittaa esimerkiksi kiitosta, hyväksyntää ja anteeksiantoa.

Kokeillaan olemassaolevia taidemuotoja

- *Lastataan laiva erilaisilla taidemuodoilla:*
 - sanallisesti; kansanlaulu, ooppera, baletti, teatteri jne.
 - ilman sanoja; äänillä, ilmeillä ja liikkeillä, toisia arvuuttaen.

Luodaan ja kokeillaan ”uusia taidemuotoja”

- ”Uusiksi taidemuodoiksi” voitaneen laskea erilaisten äänien tuottaminen: naukuminen, haukunta, määkiminen sekä naaman vääntely eli ilveily. Keksitään niitä lisää ja kokeillaan, miltä taide tuntuu.
- Huvitellaan taiteen kustannuksella: joku esittää keksimäänsä taidemuotoa ja muut arvuuttelevat. Oikeaan osunut saa keksiä uuden taidemuodon ja esittää oman näkemyksensä.

Elämälle kiitos, sain siltä paljon – ja voin myös antaa

- Ilmaisullisesti vapaa ryhmä antaa osallistujille, ja sovittaessa myös ulkopuolisille, mahdollisuuden ilmaista itseään haluamallaan tavalla, yksin tai porukalla: kerrotaan vitsejä, satuja ja tarinoita sekä esitetään runoja, lauluja ja soittoa. Ehkäpä joku rohkenee esittelemään julkisesti piirustuksiaan.
- Myös johtaja, hoitajat, keittiöväki tai huoltomies saavat poiketa antamaan lahjansa tähän työpajaan. Nostetaan kynttilät vakan alta valaisemaan arkea ja tekemään siitä yhteinen juhla.
- Yleisö voi esiintyjän luvalla kommentoida esitystä, jolloin syntyy keskustelua tärkeistä aiheista.
- Aluksi saanen laulaa tai soittaa jotakin tilanteeseen ja ryhmälle sopivaa, kunnes muut rohkaistuvat.
- Laaja osallistuminen, vahva kannustus ja hyväksyntä ovat tärkeitä idean onnistumiselle.
- Elämää kiittävä leikki on voimauttava ja mielenkiintoinen seurustelumuoto ”oikein oivallettuna”.

KANSANMUSIIKKIA JA KESKUSTELUJA VANHUSTEN KANSSA -HANKE PÄÄTTY Y PIAN

Konsertoin Suomen Kulttuurirahaston rahoittamalla *Kansanmusiikkia ja keskusteluja vanhusten kanssa* -kiertueella 120 varsinaissuomalaisissa palvelutalossa, sairaaloiden ja terveyskeskusten vuodeosastolla, veteraanitapahtumassa sekä ikäihmisten kodeissa vuosina 2012–14. Esittelin ja soitin rakentamiani pillejä ja torvia, säestin yhteislaulua pienkanteleilla sekä osallistin yleisön laululeikkeihin ja muisteluun. Loimaan seudulla järjestin yhteistyökumppaneilleni lisäksi ohjelmallisen joulukiertueen. Olen ohjannut kesästä 2012 asti kuukausittain teemoiltaan vaihtelevia laulutukioita Kosken palvelukeskuksen vanhuksille.

Eri kuntoisten vanhusten poikkeuksellisen hyvä keskittymiskyky ja osallistuminen esityksiini sekä lähes ”loputon” lauluinto hämmästyttivät hoitajia monessa paikassa. Kiertueen aikana kymmeniltä vanhuksilta keräämäni mielenkiintoinen ja monia taidemuotoja sisältävä aineisto on nyt litteroitu, tiivistetty ja järjestetty otsikoittain. Koska en saanut hakemaani rahoitusta kirjan ja projektia käsittelevän nettisivuston ammattimaiseen julkaisuun, toteutan ne itse resurssieni mukaan: luon hankkeestani kotisivuilleni yhteenvedon, johon liitän toimittamani aineiston sekä mm. tuohen ja huuliharpunsoittoa sisältävän, ällistytävän upean kokoelman äänitiedostoja. Kiitän yhteistyökumppaneitani kutsumalla heidät sivustolleni ihaillemaan vanhusten mahtavia kulttuuriantimia. Kenties jatkoa seuraa?

Minulla on tilaisuus aloittaa ikäihmisten kantelekerho Kosken seurakunnan, tulevan yhteistyökumppanini, eläkeläisverkostojen ansiosta jo joulukuun alussa. Käytän loppuerän apurahaani kehittääkseni vanhusväen kantelekerho-konseptia ja testatakseni sitä käytännössä viikottain tammikuun loppuun saakka. Sen jälkeen kerho voi toivottavasti jatkua katkeamatta uudella rahoituksella.

Loppuraportoin hankkeeni Suomen Kulttuurirahastolle tammikuun lopulla ja olen siten valmis aloittamaan rahoituksen varmistuttua seuraavan projektin, jossa jatkan itseni kehittämistä vanhustyön virikeammattilaiseksi.

TÄMÄNHETKINEN VAIHE – POHDINTAA

Olen tehnyt yhteistyön aiesopimukset alan huomattavien edelläkävijöiden kanssa saadakseni parhaan mahdollisen asiantuntemuksen toimintamallieni kehittämiseen. Tuntuu upealta viedä pitkäjänteisesti kehittämiäni, musiikillisesti monipuolisia taitoja sinne, missä niiden arvo ymmärretään ja osataan hyödyntää lähimmäisten elämänlaadun kohentamiseksi. Koen kulttuurin täydentävänä hoitomuotona, jolla on kokonaisvaltaisten terveysvaikutustensa vuoksi paljon annettavaa esimerkiksi palvelutaloissa vallitsevien rutiinien keskellä alistuneille, usein apaattisille vanhuksille. Aion toimia aktiivisesti edistääkseni taiteenalani soveltavan käytön vakiintumista yhteistyökumppaneideni asiakastyön jokapäiväiseen arkeen.

Erilaisiin toimintakulttuureihin sopeutuminen ja toisistaan poikkeavien kohderyhmien huomiointi edellyttää joustavuutta sekä malleilta että minulta niiden toteuttajana. Se vaatii jatkuvaa työtä, mikä tuntuu ajatuksena raskaalta. Kenties kannattaakin tuumia: *Vanhat viisut väsyttää, huilata voin hiukkasen. Sittenhän taas virkoan, kun uudet teen.* Taiteellisten käytäntöjen soveltaminen kliinistä osaamista korostaviin organisaatioihin saattaa aiheuttaa vastustusta erilaisten ihmiskäsitysten vuoksi. Pyrin siksi muistamaan yhteistyössämme empatian ja kaikkia osapuolia yhdistävän näkökulman, huumorin. Haluan oppia hyväksi soveltavan taiteen ohjaajaksi ja koitan vastata haasteisiin rakentavasti.

Tiedostan mentorimaisen roolini ja teen parhaani, että yhteistyömme kaikki osapuolet kokevat hankkeeni mielekkäänä. Olen erittäin iloinen jokaisen yhteyshenkilöni, laitosten ja järjestöjen johtajien, minua kohtaan osoittamasta luottamuksesta. On mahtavaa saada tutustua ihmisiin, jotka ovat motivoituneita kehittämään hoitotyötä taiteen keinoin vanhuslähtöisemmäksi muutosvaiheen odotettavissa olevista hankaluuksista huolimatta.

Voimakkaasti kärjistäen ja yleistäen voisi sanoa, että nykytilanteessa robotit hoitavat zombien kaltaisia hiljaisia ja levottomia haamuja. On selvää, ettei niin kannata jatkaa. Onneksi olen löytänyt rahoitusmahdollisuuden ja yhteistyökumppanit, joiden kanssa etenemme vakaasti kohti valoisampaa tulevaisuutta..

YHTEISTYÖKUMPPANIT JA AIESOPIMUKSET

Kosken Tl. seurakunta

- Viikottainen kantelekerho aktivoi helmikuusta lähtien eläkeläisten sormia ja aivoja korvia hivelevään yhteistyöhön, josta saavat aikanaan nauttia myös kotikuntani hoitolaitosten asukkaat. Diakoni on tulossa innolla mukaan kanteleryhmään ja muunkin toiminnan tuleamme näillä näkymin suunnittelemaan sekä toteuttamaan yhdessä.
- Esittelen musiikillisia toimintamalleja seurakunnan järjestämän toiminnan kohderyhmille, mm. kotona asuville vanhuksille. Pyrin selvittämään heidän musiikillisia kulttuuritoiveitaan sekä vastaamaan niihin mahdollisuuksien mukaan.
- Yhteistyöaikataulu: toistaiseksi noin tunti viikossa, helmikuun alusta alkaen.

Salon Muistiyhdistys ry

- Tarjoan yhdistyksen asiakkaille erilaisiin muistisairauden vaiheisiin sopivia työmuotoja. Kehitämme yhteistyön aikana myös toimintamalleja, jotka sopivat koti- ja omaishoidettaville .
- Aikataulut varmistuvat vuodenvaihteen jälkeen.

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry:n Muistikuntoutus Tammikoti, Loimaa

- Ohjaan yhdistyksen työntekijöitä syventämään osaamistaan muistisairaiden ihmisten osallistamisessa musiikin luomiseen ja käyttöön mm. kanteleella säestettyjen toivelaulujen ja paimensoittimilla musisoinnin kautta. Toteutan mahdollisesti musiikkitoimintaa myös omaisten tukiryhmissä.
- Yhdistyksen ohjaaja on jokaisella kerralla läsnä, tavoitteenaan jatkaa opittua toimintaa itsenäisesti.
- Yhteistyöaikataulu: loppukevät, 3-5 viikon ajan, kerran viikossa.

Attendo hoivakoti Villa Hirvensalo I, Turku

- Ohjaan kaikki iäkkäille suunnatut toimintamuodot ainakin kertaalleen sekä perehdyn suunnittelemaan kulttuurihoito-ohjelmia vanhuksen yksilöllisen toimintakyvyn mukaan.
- Hoivakodin henkilökunta pyrkii itse oppimaan luomaan taidetta esimerkkinä ja toimintamallin avulla.
- Yhteistyöaikataulu: syksy, 1-2 kertaa viikossa, koko- tai puolipäiväinen vierailu.

Hoivakoti Tervaskanto, Somero

- Aloitamme vaikeasti muistisairaiden osastolla säännöllisesti kokoontuvan pienryhmän, jonka ohjelmassa on lempilauluja, laululeikkejä sekä kanteleilla ja paimensoittimilla musisoimista.
- Fyysisesti hyväkuntoisten osastolla sävelletään runoja lauluiksi, esitetään itse runoja ja lauluja sekä rakennetaan paimensoittimia.
- Aloitamme myös miehille oman ryhmänsä, jossa kokeilemme sahan soittoa ja muuta jännää.
- Sepitämme suihkulaulun yhdessä hoitajien kanssa.
- Yhteistyöaikataulu: syksy, 1-2 kertaa viikossa, koko- tai puolipäiväinen vierailu.

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys r.y., Turku

- Aiesopimuksen mukaan ohjaan ensisijaisesti sopeutumiskurssien osallistujille keinoja nykytietojen sepittämiseen. Äänellä itkeminen mahdollistaa tunteiden vapauttamisen niiden syvällisen, mielikuviin perustuvan ilmaisun kautta, mikä vapauttaa voimavaroja muutoksen läpikäymiseen.
- Ohjaan yhdistyksen asiakkaille myös kanteletta ja paimensoittimia eri tavoin hyödyntäviä kerhoja kysynnän mukaan.
- Aikataulu varmistuu rahoituksen myötä.