

MUSIIKILLISTEN TOIMINTAMALLIEN KEHITTÄMINEN VANHUSTYÖHÖN SEKÄ SYÖPÄÄN SAIRASTUNEIDEN SOPEUTUMISVALMENNUKSEEN

Kehitän ja toteutan hoiva-alan ammattilaisten kanssa monipuolisia, musiikillisia toimintamalleja, joita yhteistyökumppanini voivat soveltaa eri asteisesti muistisairaiden ja fyysisesti toimintarajoitteisten vanhusryhmien ja -yksilöiden hoidossa. Perinnettä hyödyntävien ja luovuutta herättelevien harjoitusten on tarkoitus kannustaa osallistujia kokeilemaan ja opettelemaan uusia asioita, kokemaan tunteita sekä ilmaisemaan itseään laajemmin. Projektissani myös hyväkuntoiset eläkeläiset voivat parantaa elämänlaatuaan osallistumalla toiveita toteuttavaan taidekerhoon. Vastaavasti hoitajat ja omaiset saavat räättälöidystä musiikkivalmennuksesta lisää luonnollisia keinoja oman ja muistisairaana ihmisen elämänlaadun parantamiseen. Edistääkseni taiteenalan soveltavaa käyttöä ja ikivanhan äänellä itkemisen tunnettuutta tarjoan lisäksi syöpään sairastuneille mahdollisuutta keventää oloaan henkilökohtaisen nykyitkun avulla.

Aktiivinen musiikin harrastaminen ja mieluisan soiton ja laulun vaikutuspiirissä oleminen parantaa tutkitusti muistisairaiden henkilöiden, ja tietenkin myös omaisten ja hoitajien, psyykkistä ja kognitiivista hyvinvointia. Osa myönteisistä vaikutuksista, kuten mielihyvän ja rentoutumisen kokeminen, on todettavissa jo yhden yhteisen laulu- tai kuunteluhetken jälkeen. Haluan omalla esimerkilläni rohkaista ja aktivoida ihmisiä hoitavan musiikin tuottamiseen iloiten ja leikitellen, vailla suorituspaineita. Toivon projektini seurauksena hoitajien ja vanhusten löytävän vuorovaikutusta helpottavan laulun lahjan, jonka antaminen on aina osoitus rohkeudesta. Mielestäni uuden soittimen opettelu, aivojen tehojumppaa, pelätään usein tarpeettomasti. Kun rima on sopivalla korkeudella, helppojen soitinten joukosta voi löytää kuin ystäviä, joiden kanssa iloitaan porukalla; tai joista saa lohtua, kun ankeat ajatukset painavat mieltä.

Seuraavia 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 aloitus- ja lopetuslaulu

- Pirteä aloituslaulu toivottaa osallistujat yhdessä tai yksitellen nimeltä tervetulleiksi sekä luo kerholle turvallisen ilmapiirin; sen valintaan tai laatimiseen on syytä panostaa.
- Helposti muistettava, hyvän mielen aloituslaulu voi kannatella ryhmäläisiä merkittäväällä tavalla.
- Tuttu päätöslaulu rauhoittaa tunnelmaa sekä lataa osallistujiin iloa ja luottamusta elämään.

Jokainen ihminen on laulun arvoinen

- Osallistujat sepittävät laulun omasta elämästä tuttuun melodiaan tai säveltävät sen itse.
- Ystävät voivat tehdä laulun toisilleen tai yhteiselle ystävyydelleen 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.

Laulujen arvailua

- Jokainen osallistuja laulaa vuorollaan tai aktiivisuusjärjestyksessä jonkun laulun niin pitkälle kuin muistaa tai kertosäkeen; muut yrittävät tunnistaa. Sen jälkeen koko laulu lauletaan yhdessä säestyksellä tai ilman. Laulu voidaan myös kuunnella Youtubesta ja jakaa sen herättämiä muistoja.
- Luvassa omien rajojen ylittämistä, onnistumisia ja hauskaa yhdessäoloa, kun vapaaehtoisuus, ohjaajan rohkaisu, myötäelävä tuki ja ehdottoman myönteinen palaute luovat kannustavan ilmapiirin.

Sepitetään hoivalauluja

- Sepitetään ja sävelletään yhdessä tarpeen mukaan 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* 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, esim. keittiön astiat, tavarat ja kalusteet.
- Kysellään sanoihin liittyviä assosiaatioita ja muistoja; herätetään keskustelua aiheista.
- Vanhusten ilmaisukyvyn kasvaessa voidaan selvittää esim. ruoka-, viherkasvi- ja kulttuurimielitymyksiä.
- Abstraktimmat aiheet, kuten kevät, onni ja joulutarjoavat enemmän tilaa luovuudelle.
- Rohkaistaan osallistujia kertomaan murre sanoja: ”*Onnistuisikohan meiltä laulu Salon murteella?*”

Sävelletään runoista lauluja

- Harjoitellaan tunteiden ilmaisua hyräilyllä, asiaankuuluvat eleet ja ilmeet kuuluvat asiaan.
- Käännetään lauseita myötäelävän musiikin kielelle ja edetään lopulta runojen säveltämiseen.

Vanhanajan laulutyyliä

- 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. Suosittelen kokeilemaan anteeeksiänto-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

- Kokeillaan millaisia ääniä kanteleella pystyy soittamaan; yhdessä ja mahdollinen soolokierros
- Kanteleelle / kanteleella voi kertoa tunteistaan. Osallistujat kertovat tunnetiloja, joita soitetaan.
- Mitä kuuluu? -kierros voi aloittaa kerhon, jos ja kun ryhmä vaikuttaa olevan siihen valmis.
- Kokeillaan keskusteluja kanteleilla.
- Luodaan spontaanisti kanteleteoksia; osallistujat antavat aiheet, esim. myrsky, kevät, toivo tms.

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: kantele kannattaa ottaa syliin ainakin viikottain.

Kanteleella omasta päästä

- Harjoitellaan improvisointia eli mielihoitoa musisointia näppäilytekniikalla.
- Tapaamisten aluksi jokainen saa vuorollaan kertoa kanteleella kuulumisensa niin halutessaan.
- Kannelta näppäillen voi kokeilla rentouttaa itseään tai levotonta läheistä.
- Ohjaaja soittaa välillä yksin, jotta ryhmäläiset saavat kokea soiton vaikutukset vain kuuntelemalla

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.
- Vatsalihakset ja keuhkot saavat harjoitusta.

Yksityisopetusta eri soittimille

- Ohjaan tarvittaessa soittoa myös yksityisoppilaille.
- Tavoitteeni on auttaa ihmistä omaksumaan uusi taito, joka tuottaa onnistumisen elämyksiä ja lisää elämän mielekkyyttä. Soittointoinen musikanntti tuo elämää palvelutalojen hiljaiseen arkeen.

OIKEIN ORKESTERI

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

Puhallinorkesteri Torvelot

- Keksitään torvisoittokunnalle hauska nimi.
- Osallistujat valitsevat kokeilemalla mieluisan soittimen käyttöönsä.
- Tehdään aluksi tunne- ja mielikuvailmaharjoituksia. Opetellaan vähitellen helppoja kansanlauluja.
- Nuotinlukutaitoa ei tarvita, mutta innokkuudelle ja kärsivällisyydelle on paljon käyttöä.
- Kokeilemme tilanteen mukaan puhallin- ja kanteleryhmän yhdistämistä.

Nynnypillit ja kammot

- Moni on joskus soittanut kammalla ja ohuella paperilla. Selvitetään, onko taito vielä tallella.
- Huvitellaan helposti soittimeen hyräilemällä. Herkistellään ja jammaillaan – luodaan tunnelmia.
- Soitinten ääni on vion säreävä 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 kortteiksi.
- 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. Lauletaan ja leikitään.
- Keksitään uusia leikkejä ohjaajan valitsemiin tuttuihin lauluihin.

Tunteiden teatteria

- Laajennetaan tunneilmaisua: *Lastataan laiva tunteilla ja niitä ilmaisevilla 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 laulan tai soitan jotakin ”jännitystä laukaisevaa”, 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

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. En saanut hakemaani rahoitusta kirjan ja projektia käsittelevän nettisivuston ammattimaiseen julkaisuun, joten luon hankkeestani kotisivuilleni yhteenvedon, johon liitän toimittamani aineiston sekä mm. tuohen ja huuliharpunsoittoa sisältävän, ällistyttävän upean kokoelman äänitiedostoja. Kutsun yhteistyökumppanini sivustolleni ihailemaan vanhusten mahtavia kulttuuriantimiamia. Kenties jatkoa seuraa?

Ohjaan keväällä edelliseen projektiin liittyen kantelekerhoa Kosken seurakunnan, tulevan yhteistyökumppanini, eläkeläiskerhon yhteydessä parin viikon välein. En voinut toteuttaa sitä palvelutalon huonokuntoisten asukkaiden kanssa. Kehitän samalla vanhusväen kantelekerho-konseptiani käytännössä. Sen jälkeen kerho voinee jatkua uudella rahoituksella.

Loppuraportoin hankkeeni Suomen Kulttuurirahastolle toukokuun aikana ja voin aloittaa rahoituksen varmistuttua seuraavan projektin, jossa jatkan itseni kehittämistä vanhustyön virikeammattilaiseksi.

TÄMÄNHETKINEN VAIHE – POHDINTAA

Olen sopinut yhteistyöstä maakunnan huomattavien edelläkävijöiden kanssa saadakseni parhaan mahdollisen asiantuntemuksen toimintamallieni testaamiseen vanhusten laitoshoidossa ja kerhoissa. Vien pitkäjänteisesti kehittämiäni, harvinaislaatuista paimensoitin-, kantele- ja itkuvirsitaitojani sinne, missä niitä halutaan hyödyntää ihmisten elämänlaadun kohentamiseksi. Koen kulttuurin täydentävänä hoitomuotona, jolla on merkittävien terveysvaikutustensa vuoksi paljon annettavaa palvelutaloissa vallitsevien rutiinien kohteille, usein apaattisille vanhuksille.

Erilaisiin toimintakulttuureihin sopeutuminen ja toisistaan poikkeavien kohderyhmien huomiointi edellyttää joustavuutta sekä malleilta että minulta. Tiedostan mentorimaisen roolini ja teen parhaani, että yhteistyön kaikki osapuolet kokevat hankkeeni mielekkäänä. Taiteen harjoittaminen kliinistä osaamista korostavissa organisaatioissa saattaa aiheuttaa vastustusta mm. erilaisten ihmiskäsitysten vuoksi. Uskon avointen keskustelujen, empatian ja huumorin auttavan muutosvaiheen mahdollisissa hankaluuksista eteenpäin. Huomioin alan ammattilaisilta ja vanhuksilta saamani palautteen, jotta opin hyväksi soveltavan taiteen ohjaajaksi ja voin työlläni vaikuttaa vanhusten elämänlaatuun.

Jo kertaluonteinen musiikkituokio kohottaa tutkitusti mielialaa; viikottainen osallistava musiikkikerho aktivoi aivoja lähes kauttaaltaan ja tukee siten kokonaisvaltaisesti ja pitkäkestoisesti terveyttä. Mielimusiikki aktivoi tutkitusti erittäin tärkeitä neurologisia toimintoja, jotka auttavat vanhuksia tunteiden säätelyssä ja ilmaisemisessa, vähentävät yksinäisyyttä, eristyneisyyttä, levottomuutta ja ahdistusta sekä lisäävät yhteenkuuluvuutta ja tarmokkuutta. Sanalliset laulut tukevat vanhusten kognitiivista toimintakykyä, minäkuvaa ja itseymmärrystä. Tutkimukset vahvistavat vaikeastikin muistisairaiden ihmisten saavan musiikista nautintoa ja esteettisiä elämyksiä sekä haasteita ja sisältöä elämäänsä. Olen utelias selvittämään, mitä vaikutuksia työsuunnitelmassani kuvatut mallit saavat aikaan osallistujissa projektin aikana ja sen jälkeen. Yhteistyön aiesopimukset ovat hakemuksessani liitteinä.

YHTEISTYÖKUMPPANIT JA AIESOPIMUSTEN TIIVISTELMÄT

Kosken Tl. Seurakunta

- Mahdollisuus harjoitella kanteleensoittoa parin viikon välein kokoontuvan eläkeläiskerhon yhteydessä aktivoi hyväkuntoisia eläkeläisiä ottamaan oppimishaasteen vastaan ja edistämään samalla motoriikan ja aivojen toimintakykyä. Taitojen kehittyessä sulosoinnuista päässevät nauttimaan myös ryhmän ulkopuoliset, mm. kunnan hoitolaitosten asukkaat.
- Esittelen musiikilliset toimintamallini ikääntyneille seurakuntalaisille ja pyrin vastaamaan musiikin harrastamiseen liittyviin toiveisiin, tarvittaessa yhdessä diakonin kanssa.

Salon Muistiyhdistys ry

- Tarjoan yhdistyksen asiakkaille erilaisiin muistisairauden vaiheisiin sopivia työmuotoja.
- Kehitämme yhteistyön aikana myös kotihoidossa ja omaishoidettavien hoitoon soveltuvia toimintamalleja.

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. Tavoite: hoitajat oppivat esimerkin ja mallin avulla luomaan itse taidetta asukkaiden kanssa.
- Yhteistyöaikataulu: syksy 2015, koko- tai puolipäiväinen vierailu 1-2 kertaa viikossa.

Hoivakoti Tervaskanto, Somero

- Vaikeasti muistisairaiden osastolle säännöllisesti kokoontuva pienryhmä, joka pääsee osalliseksi kanteleella säestetyistä lempilauluista, laululeikeistä sekä kanteleilla ja paimensoittimilla musisoinnista.
- Fyysisesti hyväkuntoisten osastolla sävelletään lisäksi runoja lauluiksi, esitetään itse runoja ja lauluja sekä rakennetaan paimensoittimia.
- Lisäksi toivotaan mm. miehille omaa ryhmää sekä suihkulaulun sepittämistä yhdessä hoitajien kanssa.
- Yhteistyöaikataulu: syksy 2015, 1-2 kertaa viikossa, koko- tai puolipäiväinen vierailu

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys r.y., Turku

- Perehdytän ensisijaisesti sopeutumiskurssien osallistujia nykyitkujen 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.