



MUISTOISTA MUSIIKIKSI

OSALLISTAVA RYHMÄMENETELMÄ MUISTISAIRAILLE IHMISILLE

MAARET MERILÄINEN JA MINNA KANGAS
OULUN SEUDUN MUISTIYHDISTYS RY
2014

Toimintaterapeutti

Maaret Meriläinen

Fysioterapeutti

Minna Kangas

Grafiikka: Janne Timperi

Oulun Seudun Muistiyhdistys ry:n julkaisu

2014

Sisällys

Menetelmän taustalla olevat tekijät.....	5
Inhimillisen toiminnan malli	5
Ryhmä hyvinvoinnin edistäjänä.....	7
Muistelu	9
Musiikki	11
Tavoitteet.....	13
Muistoista Musiikiksi —menetelmän vaiheet.....	15
1.Laulun aiheen valitseminen	15
2. Yhteinen muistelutuokio	15
3. Muistojen työstäminen runoksi ja laulun säveltäminen	15
4. Valmiin laulun hyväksyminen.....	17
5. Laulun opetteleminen yhdessä	18
6. Musiikkivideon tekeminen.....	18
7. Musiikkivideon jakaminen.....	20
8. Julkinen esiintyminen	20
Lähteet	21

Johdanto

Muistoista Musiikiksi -menetelmä sai alkunsa Oulun Seudun Muistiyhdistyksen Vielä Virtaa — hankkeen musiikkiryhmässä (RAYn tuella 2012-2015). Musiikkiryhmä aloitettiin tammikuussa 2013 ja siihen tuli mukaan musiikista kiinnostuneita ikäihmisiä, joilla oli jokin muistisairaus. Aluksi oli tarkoitus lähinnä laulaa yhdessä, mutta hyvin pian huomasimme, että mahdollisuuksia oli paljon muuhunkin. Ryhmässä oli mukana 13 osallistujaa, jotka olivat musiikin ammattilaisia, entisiä kuorolaisia ja muuten musiikista pitäviä, joten taitoa riitti. Heti ensimmäisenä keväänä aloimme tehdä omaa musiikkia ja nauhoitimme myös Muistojen lähteellä —cd-levyn, johon tuli tuttujen kansanlaulujen lisäksi kaksi ihan uutta laulua. Musiikkiryhmästä tuli siihen osallistuville ihmisille tärkeä. Etenkin levynjulkistamistilaisuutta ja siellä läheisille ihmisille esiintymistä pidettiin hienona kokemuksena.

Syksyllä, ryhmän jatkuessa kesätauon jälkeen, päätimme että teemme oman joululaulun, jonka esitämme kuorona muistiyhdistyksen joulujuhlissa. Ryhmäläiset olivat tästä innoissaan. Aiheeksi valittiin Joulumuistoja ja jokainen sai kertoa oman muistonsa, joka kirjattiin ylös laulua varten. Tässä vaiheessa alkoi herätä ajatus Muistoista Musiikiksi —menetelmästä, joka perustuisi menetelmän osa-alueista tehtyihin tutkimuksiin ja Model of Human Occupation —malliin, joka on toimintaterapiassa laajasti käytetty käytännön työn malli.

Menetelmän keskeinen ajatus on osallistaa muistisairaat itse tekemään heille mieluisia asioita. Musiikkia tehdään yhdessä heidän kanssaan, ei heille jonkun toisen toimesta. Muistoista musiikiksi —menetelmää voivat käyttää mm. muistisairaiden parissa toimivat ammattihenkilöt tai vapaaehtoiset. Menetelmän käyttäjän on hyvä tietää kuinka muistisairaus vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn ja kuinka sairauden tuomat muutokset tulee huomioida ryhmänohjaamisessa. Erityistä musiikillista osaamista ei välttämättä tarvita, vaikka se voi eduksi ollakin. Muistoista musiikiksi on tehokas, mutta silti suhteellisen edullinen ja riskitön menetelmä muistisairaiden ihmisten kuntoutukseen.

Maailmassa on WHO:n arvion mukaan 35,6 miljoonaa muistisairautta sairastavaa ihmistä ja määrän ennustetaan tuplaantuvan vuoteen 2030 mennessä (World Health Organization and Alzheimer's Disease International 2012). Muistisairaiden ihmisten psykososiaalisen hyvinvoinnin lisääntymisellä ja koetun elämänlaadun paranemisella on ihmisten itsensä lisäksi merkittävä yhteiskunnallinen hyöty. Kun ihminen kokee elämänsä mielekkäänä, hän haluaa pitää huolta itsestään, minkä vuoksi hänen palvelutarpeensa vähenee ja mahdollinen laitoshoidon siirtyminen tulee ajankohtaiseksi myöhemmin. Elämänlaatua parantavalla toiminnalla voidaan siis saada aikaan myös taloudellisia säästöjä.

Vielä Virtaa —hanke, jossa Muistoista Musiikiksi —menetelmä on kehitetty, on yksi Oulun Seudun Muistiyhdistyksen (www.osmy.fi) kehittämishankkeista. Hankkeen tavoitteena on ollut, että ikäihminen voi jatkaa itselleen merkityksellisten asioiden tekemistä yhdessä toisten kanssa muistisairaidesta huolimatta vahvistaen siten käsitystä itsestään aktiivisena toimijana. Hankkeessa on järjestetty voimavaralähtöistä teemaryhmätoimintaa muistisairauteen sairastuneille sekä kehitetty muistivapaaehtoistoimintaa.

Vielä Virtaa —hanke on kuulunut Raha-automaattiyhdistyksen Eloisa Ikä —avustusohjelmaan (2012-2017), jota koordinoi Vanhustyön keskusliitto. Avustusohjelmalla on pyritty ikäihmisten voimavarojen ja osallisuuden vahvistamiseen, eri elämäntilanteiden mukanaan tuomien ongelmien tunnistamiseen ja varhaisen tuen tarjoamiseen (www.eloisaika.fi).

Menetelmän taustalla olevat tekijät

Inhimillisen toiminnan malli

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ihmisen terveyden, hyvinvoinnin, kehityksen ja muutoksen keskeisenä voimana on toiminnallinen suoriutuminen. Erilaisiin toimintoihin osallistumalla ihminen ylläpitää, vahvistaa ja muokkaa omaa pätevyyttään, uskomuksiaan ja mieltymyksiään. Toiminta tapahtuu ihmisen ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa. (Kielhofner 2008)

Tahto, Tottumus ja Suorituskyky ovat Inhimillisen toiminnan mallin keskeiset elementit. Mallin mukaan ihmisellä on tarve toimia ja toimintojen valintaan vaikuttavat mm. arvot ja mielenkiinnon kohteet (Tahto). Muistoista Musiikiksi –menetelmässä Tahto-elementti näkyy esimerkiksi siinä millaisia ryhmäläisiä mukaan on hakeutunut. Ryhmäläisiä yhdistää mm. ajatus musiikin iloa ja hyvinvointia tuottavasta vaikutuksesta. Ihmisen toimintaa ohjaavat myös tavat ja roolit (Tottumus). Tottumus-elementillä on merkitystä mm. siinä miten ihminen havainnoi ympäristöä ja tilanteita sekä osaa toimia tilanteiden vaatimalla tavalla, esimerkiksi kuinka toimitaan toisten kanssa ryhmässä. Suorituskyky-elementti kattaa fyysisen puolen lisäksi myös henkisen ja kognitiivisen kyvyn. (Kielhofner 2008). Muistisairaus aiheuttaa monenlaisia muutoksia ihmisen toimintakykyyn, mikä huomioidaan myös Muistoista Musiikiksi –menetelmässä.

Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat ihmisen toimimiseen (Kielhofner 2008). Muistoista Musiikiksi –menetelmän tavoitteena on parantaa ryhmän koheesiota eli vaikuttaa sosiaaliseen ympäristöön siten, että ryhmäläinen voi kokea sen omaa osallistumistaan tukevana ja mahdollistavana. Ryhmäläisten sosiaalinen ympäristö muuttuu myös läheisten asenteiden muuttuessa. Ryhmän fyysisessä ympäristössä huomioidaan muistisairauden tuomat haasteet mm. poistamalla turha häly ja muut häiriötekijät.

Toiminnallinen osallistuminen on Inhimillisen toiminnan mallin mukaan tekemistä, jolla on ihmisille merkitystä. Tällainen osallistuminen rakentaa ihmisen käsitystä siitä kuka hän on ja millaiseksi hän haluaa tulla (**toiminnallinen identiteetti**). Mielekkääseen toimintaan osallistumalla ihminen voi muuttaa käsitystä itsestään. (Kielhofner 2008)

Inhimillisen toiminnan mallin mukainen esimerkki Vielä Virtaa –musiikkiryhmästä

Läheisen kannustamana Eino päättää osallistua musiikkiryhmään. Hän on entinen kuorolainen, mutta joutunut luopumaan harrastuksestaan muistisairautensa vuoksi. Musiikki on hänelle edelleen tärkeää, mutta hän ei kotonakaan ole enää yksin laulanut. *”Ei ole oikein laulattanut.”* Hän on tottunut olemaan ryhmässä, vaikka edellisestä harrastusryhmästä onkin kulunut jo aikaa. Silti koko touhu arveluttaa aluksi. *”Entäs jos en selviä ja kun ei lauluäänikään ole enää sellainen kuin ennen.”*

Eino osallistuu musiikkiryhmään säännöllisesti viikoittain. Aluksi hän kokee itsensä ulkopuoliseksi ja on hiljainen, eikä osallistu laulamiseen. Hän on mukana Muistoista Musiikiksi –prosessissa kertoen muistoja omasta elämästään. Aluksi hän kyllä epäilee, ettei heistä ryhmäläisistä mahda olla lauluntekijöiksi.

Toimintaan osallistuessa ja ajan kuluessa Eino alkaa tuntea kuuluvansa ryhmään. Muillakin ryhmäläisillä on samankaltaisia elämänkokemuksia kuin hänellä. Se tuntuu mukavalta ja motivoi osallistumaan jatkossakin. Einon mielestä ryhmässä on helppo

olla, kun siellä saa olla sellainen kuin on. Toiset ymmärtää. Mieli on piristynyt yhteisten keskusteluiden ja omien onnistumisten kautta. *”Kyllä ihan nauratti, kun huomasin miten hyvin osasin! En olisi heti uskonut.”*

Eino on myös rohkaistunut ottamaan osaa keskusteluihin aiempaa enemmän. *”Uskon, että minunkin mielipiteilläni on merkitystä.”* Hän on alkanut myös laulamaan ääneen. Hän oli mukana myös ryhmän esiintymisessä. *”Lähipä sitten, kun muutkin lähti!”*



Ryhmä hyvinvoinnin edistäjänä

Ryhmämuotoisen kuntoutuksen vaikutuksia tutkittaessa on todettu muun muassa, että ryhmätöihin osallistumisella on merkitystä ikääntyvien ihmisten toimintakykyyn ja elämänlaatuun (Karttunen 2009). Lisäksi on todettu, että ryhmäinterventioilla on voitu parantaa yksinäisyyttä kokevien ikäihmisten psykososiaalista hyvinvointia, kognitiota sekä terveyttä. (Pitkälä, Routasalo, Kautiainen, Savikko & Tilvis 2005). On myös väitetty, että ryhmämuotoinen kuntoutus on tehokkaampaa kuin yksilökuntoutus ryhmissä saatavan vertaistuen vuoksi (Cattan, White, Bond & Learchmouth 2005).

Toimintakyvyn muuttuessa muistisairauden seurauksena ihminen joutuu usein luopumaan hänelle merkityksellisistä ryhmistä. Hän voi joutua jäämään pois harrastuspiireistä, jolloin elämänpiiri nopeasti kaventuu. Koska ihminen luonnostaan kuitenkin kaipaa toisten ihmisten seuraa ja tunnetta siitä, että saa kuulua johonkin, ovat ryhmät tarkoituksenmukainen tapa toteuttaa myös muistisairaiden kuntoutusta. Ryhmissä muistisairas ihminen voi ylläpitää ja kehittää taitojaan, jolloin hänellä on paremmat edellytykset kokea elämänsä mielekkäänä sairauden tuomista rajoituksista huolimatta.



Muistisairas ihminen ei välttämättä muista kaikkia ryhmään liittyviä yksittäisiä asioita, mutta positiivinen tunne, joka hänelle ryhmäkerrasta on jäänyt, innostaa osallistumaan uudelleen.

Ryhmäkoheesio eli ryhmän yhteenkuuluvuuden tunne on edellytys hyvinvointia lisäävälle ryhmälle. Ryhmäkoheesio voidaan määritellä vetovoimaksi, joka ryhmällä on ryhmäläisiä kohtaan. Voidaan puhua myös ryhmähengestä ja me-hengestä. Kun ryhmäkoheesiota parannetaan, ryhmänjäsenten tyytyväisyys kasvaa, keskinäiset suhteet kohentuvat ja ryhmän suoritus tehostuu. (Ahokas 2010)

Borg ja Bruce (1991) ovat maininneet muutamia tekijöitä, jotka lisäävät ryhmäkoheesiota:

- Ryhmäläiset pitävät toisistaan ja kokevat tulevansa hyväksytyksi.
- Ryhmäläiset kokevat keskenään samankaltaisuutta.
- Ryhmäläisten vaihtuvuus on mahdollisimman vähäistä.
- Ryhmäläiset kokevat, että ryhmä vastaa heidän tarpeisiinsa.
- Ryhmä kokoontuu säännöllisesti.
- Ryhmään osallistuminen on vapaaehtoista.
- Ryhmäläisillä on tunne, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa ryhmässä tapahtuviin asioihin.

Ryhmänohjaajalla on tärkeä rooli **ryhmäkoheesio**n edistämisessä. Keinojakin on useita muun muassa ”me”-sanon käyttäminen, ryhmäläisten tunteita ja mielipiteitä kunnioittavan sekä hyväksyvän ilmapiirin luominen, ryhmän suunnittelu mahdollisimman houkuttelevaksi, jotta ryhmäläiset tulevat sinne mielellään, ryhmän yhteisten tavoitteiden tuominen selkeästi ryhmäläisten tietoon ja huolehtiminen siitä että jokainen ryhmäläinen pystyy osallistumaan toimintoihin. Ohjaajan olisi lisäksi hyvä kannustaa ryhmäläisiä vuorovaikutukseen ryhmätasolla eli pyrkiä huolehtimaan siitä, ettei kukaan jää keskusteluiden ulkopuolelle. Yhteistyötä, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vuorovaikutusta lisäävät toiminnot edistävät koheesiota. (Finlay 2001).

Muistelu

Muistisairaus muuttaa sairastuneen käsitystä omasta elämästä. Kun muistisairaus on edennyt, voi sairastunut esimerkiksi itse kuvitella vielä jatkavansa työelämässä, vaikka hän tosiasiasa olisikin ollut eläkkeellä jo vuosikymmeniä. Käsitys eletystä elämästä voi olla pirstaleina ja epäselvä, mutta muistelun avulla pirstaleista voi koettaa koota ehyempää kokonaisuutta. Itselle merkityksellisten tarinoiden toistaminen tuo mielihyvää.

Jokainen muistelee joskus menneitä, toisinaan jopa huomaamattaan. Muisteluhetket vahvistavat mielikuvia eletystä elämästä ja elämään kuuluvista toisista ihmisistä. Muistelun avulla voidaan myös hetkeksi etääntyä nykyhetkestä ja keskittyä niihin hyviin ja merkityksellisiin asioihin ja kokemuksiin, joita menneisyydessä on tapahtunut. (Mäki & Stenberg 1998.) Muistelu on myös ajanvietettä, kokemusten jakamista, yhdessäoloa tai omien kertojantaitojen toteuttamista. (Kukola & Mäkelä 2005.) Muistelu perustuu muistin eri osa-alueiden käyttöön ja harjaannuttamiseen. Muistelun lähtökohtana on muistamisprosessin mieleenpalauttamisvaihe, jolloin pyritään tuomaan nykyhetkeen ne ajatukset ja tunteet, jotka menneessä hetkessä olivat läsnä. (Gibson 2004.) Muistelu ei kuitenkaan välttämättä vaadi ”oikeaa” muistia, sillä muisteliija voi myös värittää kertomaansa kuulemiensa tarinoiden perusteella (Miettunen 2010). Muistoista Musiikiksi –menetelmässäkään ei ole väliä ovatko osallistujien kertomukset täysin totta vai osin keksittyjä. Tärkeintä on osallistuminen ja tunne omasta onnistumisesta.

Muistisairaiden ihmisten kuntoutuksessa muistelu on yksi monipuolisimmista toimintamuodoista. Muistellessa muistisairas tulee paremmin tietoiseksi itsestään, jolloin hänen itsearvostuksensa ja identiteettinsä vahvistuvat. Muistelu vahvistaa myös tietoisuutta omista mahdollisuuksistaan ja luovuudesta. Kokemukset selviytymisestä ja onnistumisesta antavat muistisairaalle voimavaroja jokapäiväiseen elämään. (Aalto, Hakonen, Koskinen & Päivärinta 1998.) Muistojen jakaminen toisten kanssa on myönteinen tapahtuma, joka lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta muisteluun osallistuvien kesken (Johansson 2002) sekä lisää osallistujien psyykkistä hyvinvointia (Chiang, Chu, Chang, Chung, Chen, Chiou & Chou 2010).



Ryhmäläiset muistelevat yhdessä sovittua aihetta. Jokainen saa kertoa vuorollaan oman muistonsa, jota toiset voivat kommentoida. Kahvittelu on hyvä virittäytyminen yhteiseen työskentelyyn.

Musiikki

Myös musiikki on moniulotteinen ja monipuolisesti käytettävä menetelmä muistisairaiden kuntoutuksessa. Musiikin avulla voidaan ilmaista erilaisia tunnetiloja kuten onnellisuutta, surua, vihaa ja iloa. Musiikilla on vahva tunnevaikutus. Esimerkiksi laulaminen antaa onnistumisen kokemuksia niillekin ihmisille joiden puhekyky on heikentynyt (Thaut 2005 A). Musiikki aktivoi aivoja monipuolisesti. Kuuloalueen lisäksi aktivoituvat mm. aivojen näkö- ja tunnealueet sekä etuotsalohko, joka säätelee esimerkiksi tarkkaavaisuutta ja toiminnan suunnittelua. Tuttu musiikki voi palauttaa elävänä mieleen näyn siitä tilanteesta johon musiikki on aiemmin liittynyt. Musiikki aktivoi myös autonomista hermostoa (mm. kylmät väreet tai kyyneleet ihanan musiikkikappaleen aikana). Laulaminen vaikuttaa muun muassa mielialaan, hengitykseen ja kehonasentoon, sydämen lyöntitiheyden vaihteluun sekä muistisairaiden kielelliseen ja omaelämäkerralliseen muistiin (Numminen 2011.) Musiikin kuuleminen ja prosessointi tapahtuu sekä oikeassa, että vasemmassa aivopuoliskossa. Esimerkiksi hyräily hahmotetaan oikeassa aivopuoliskossa, kun taas sanat ja rytmi hahmotetaan vasemmassa aivopuoliskossa. Musiikin avulla voidaan siis vaikuttaa molempiin aivopuoliskoihin. Tähän perustuukin musiikin tärkeä terapeuttinen ominaisuus. (Ahonen 2000.)

Musiikkia voi sekä kuunnella, että tuottaa itse. Vaikka ei välttämättä osaisikaan soittaa mitään instrumenttia, voi kuunneltu kappale pistää jalan lyömään rytmiä lattiaa vasten tai sormet naputtamaan pöydän pintaa. Musiikin tekeminen yhdessä toisten kanssa lisää osallistujien tunnetta hyvinvoinnista ja yhteenkuuluvuudesta sekä antaa mahdollisuuden oman elämäkokemuksen hyödyntämiseen luovalla tavalla (Habron, Butterfly, Gordon & Roebuck 2013).

Musiikki kuuluu vahvasti kulttuuriin, minkä vuoksi sillä on vaikutusta myös yksittäisen ihmisen identiteettiin. Muistisairaus muuttaa sairastuneen käsitystä itsestään. Tutulla ja sairastuneelle ihmiselle merkittävällä musiikilla voidaan tukea identiteetin säilymistä. On tärkeää, että ryhmissä soitettu musiikki on soveltuvaa muistisairaille ryhmäläisille. Ihan mitä tahansa musiikkia ei ole hyvä soittaa eikä musiikkia ei ole hyvä olla jatkuvasti, koska se voi liikaa käytettynä aiheuttaa myös levottomuutta. (Ragneskog & Kihlgren 1997.)

Musiikin hyödyistä muistisairaiden ihmisten hoidossa ja kuntoutuksessa on tehty tutkimuksia eri näkökulmista. Tutkimusten tulokset ovat olleet positiivisia. Esimerkiksi Racette, Bard & Peretz (2006) totesivat tutkimuksessaan, että ihmiset joilla oli puheentuition ja -ymmärtämisen vaikeuksia oppivat paremmin uusia sanoja kun niitä laulettiin yhdessä kuorona kuin jos niitä käytiin läpi puhumalla yhdessä. He huomasivat myös, että tutkimushenkilöiden oli helpompi tuottaa säveliä kuin sanoja. Cuddy & Duffin (2005) totesivat tekemässään tapaustutkimuksessa, että muistisairauden vaikeassa vaiheessa olevassa 84-vuotiaassa naisessa tapahtui selviä positiivisia kognitiivisia muutoksia kun musiikki otettiin mukaan kuntoutukseen. Nainen pystyi laulamaan,

tunnistamaan tutun melodian ja erottamaan sen väärästä melodiasta. Voidaan siis ajatella, että muistisairaahan ihmisen kyky tunnistaa tuttua musiikkia ja laulaa musiikin mukana voi säilyä vaikka muut kognitiiviset kyvyt olisivatkin heikentyneet. Tämä on tärkeä tieto, kun mietitään millaista kuntoutusta voitaisiin toteuttaa jo vaikeassa muistisairauden vaiheessa oleville ihmisille. Eräissä tutkimuksissa todettiin, että mieluisan musiikin kuuntelu parantaa mielialaa ja vireystilaa, mikä puolestaan vaikuttaa positiivisesti kognitiivisten tehtävien suorittamiseen (Schellenberg, Nakata, Hunter & Tamoto 2007).

Lukuisissa tutkimuksissa (mm. Ziv, Granot, Hai, Dassa & Haimov 2007, Raglio, Belleli, Traficante, Gianotti, Ubezio, Villani & Trabucchi 2008) on todettu musiikin vähentävän muistisairaahan ihmisen haasteellista käyttäytymistä. Holmes, Knights, Dean, Hodgkinson & Hopkins (2006) totesivat tutkimuksessaan elävän musiikin saavan aikaan positiivisia muutoksia nauhoitettua musiikkia paremmin. Musiikilla voidaan saada aikaan pitkäkestoisia vaikutuksia muistisairaahan ihmisen elämänlaatuun ja hyvinvointiin (Clément, Tonini, Khatir, Schiaratura & Samson 2012).

Monien tutkimusten kohteena ovat olleet muistisairauden vaikeassa vaiheessa olevat ihmiset. Muistoista Musiikiksi –menetelmän kaltaisesta toiminnasta, joka on tarkoitettu muistisairauden lievässä tai keskivaikeassa vaiheessa oleville ihmisille ei ole vielä niin paljon tutkittua tietoa.



Tavoitteet

Ryhmätason tavoite

Ryhmän yhteenkuuluvuuden tunne (ryhmäkoheesio) lisääntyy

Yksilötason päätavoite

Muistisairaahan ihmisen psykososiaalinen hyvinvointi lisääntyy

Yksilötason alatavoitteet

- Muistisairas ihminen tuntee olevansa osa yhteisöä
- Muistisairas ihminen eheyttää omaa elettyä elämäänsä muistelemalla ja jakamalla muistojaan toisten kanssa
- Muistisairas ihminen nauttii musiikista, oppii uutta ja saa onnistumisen kokemuksia

Muut tavoitteet

- Muistisairaahan ihmisen läheiset huomaavat muistisairaahan voimavarat sekä taidot ja osaavat hyödyntää niitä
- Ympäristön asenteet muistisairaita ihmisiä kohtaan muuttuvat positiivisemmaksi



Muistoista Musiikiksi —menetelmän vaiheet

Muistoista Musiikiksi —menetelmän vaiheet

1. Laulun aiheen valitseminen

Ryhmässä keskustellaan uuden laulun tekemisestä ja mikäli siihen ollaan halukkaita, päätetään aihe. Jokainen voi ehdottaa aihetta ja yhdessä päätetään, mikä aihe valitaan. Joskus voidaan joutua tekemään kompromisseja tai äänestämään aiheen valinnasta, mutta yleensä yhteisymmärrys löytyy helposti. Jos aiheeksi ehdotetaan esimerkiksi kuolemaa, surua, eroa on hyvä varmistaa, että kaikki ovat valmiita aiheen käsittelyyn.

2. Yhteinen muistelutuokio

Muistelu tehdään ryhmässä yhdessä siten, että jokainen saa kertoa oman aiheeseen liittyvän muistonsa. Piirissä istuminen auttaa keskittymään puhujaan ja helpottaa puheenvuorojen jakamista. On hyvä varmistaa, että kaikki kuulevat toisensa, etteivät koe jäävänsä ulkopuolelle. Ohjaaja kirjaa muistot talteen mahdollisimman tarkasti. Nauhuri on hyvä apuväline. Muistoja voi herätellä aiheeseen liittyvillä tuoksuilla, äänillä, kuvilla ja niin edelleen. Valitun aiheen muistelusta voi muodostaa yhden kokonaisen ryhmäkerran. Muiston ei tarvitse olla välttämättä tarina. Se voi olla myös tunnelman kuvaus tai vain yksi sana, joka aiheesta tulee mieleen. Kerrotun muiston ei tarvitse olla todenmukainen tai realistinen. Tärkeintä on, että muistelijä saa kokea onnistuvansa oman muistonsa kertomisessa. Ryhmäläiset voivat kommentoida kuulemaansa ja usein syntyykin keskusteluja, joista myös voi poimia materiaalia tekstiä varten. Yhteisten muistojen ja samankaltaisten kokemusten löytyminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ohjaajan tehtävä on huolehtia siitä, että kukin ryhmäläinen saa rauhassa kertoa muistonsa ilman toisten keskeytystä.

3. Muistojen työstäminen runoksi ja laulun säveltäminen

Kerätyt muistot voidaan työstää tekstiksi monella tavoin. Kannattaa valita itselle luontainen tyyli. Tässä vaiheessa ryhmänohjaajan on mahdollista pyytää myös apua sanojen ja sävelten osaajilta. Esimerkiksi kansalaisopiston kursseilta voi löytyä innokkaita harrastajia. Myös ryhmäläisistä voi joku olla halukas kokeilemaan sanoitusta. Tekstiä voidaan tuottaa myös ryhmässä yhdessä. Sanoitus voi olla riimillinen runo, mutta mikä tahansa muukin käy. Selkeä, riimitetty teksti on

kuitenkin todennäköisesti helpointa säveltää. Tekstin tulee sisältää kaikkien ryhmäläisten muistot, vaikka ne joskus onkin vaikea saada sujuvasti yhteen. Mikäli yhteisiä muistoja on paljon, voi laulusta tulla lyhytkin. Jokaisen kertoessa oman erilaisen muistonsa, voi laulusta tulla usean säkeistön mittainen. Esimerkkinä ensimmäinen Muistoista Musiikiksi –menetelmällä tehty Laulu kesän odottamisesta, joka löytyy osoitteesta

<https://www.youtube.com/watch?v=UJPwCRuVkvQ>.

*Kuvittele mielessäsi alkava kesä!
Ihan kohta muuttolinnuillakin puissa on pesä.
Lumet sulaa, räystäissä litisee,
kirkas aurinko silmiä häikäisee.*

*Paljaat varpaat kylmään veteen kasta,
voi jo melkein haaveilla uinnista.
Lehmät villinä kirmailee haassa,
on niilläkin jo kesä rinnassa.*

*Kuuntele ääniä, tuoksuja haista,
rantamökin pihalla makkarat paista.
Savusaunassa tulet, ota aitassa unet,
aika olla on vaan, on kesä tuloillaan.*

*Kasvoillasi tunne auringon lämpö,
muista mielessäs lapsuuden kesä.
Parasta on juuri tämä odotus,
tuleva suvi on vielä arvoitus.*

Laulu kesän odottamisesta tehtiin ryhmäläisten mielikuvien pohjalta. He kertoivat sen asian, joka heillä ensimmäisenä tuli mieleen yhdessä päätetystä aiheesta. ”Niin, ne muuttolinnut tulee keväällä”, ”Aurinko paistaa ja tuntuu lämpimältä”, ”Laiturilta voi kastaa varpaat kylmään veteen, ei vielä tarkene uida”, ”lehmät päästetään ulos navetasta ja ne on innoissaan” ja niin edelleen.

Mikäli tekstin tekijän on vaikea saada yhdistettyä ryhmäläisten muistot tai mielikuvat sellaisenaan, voi mukaan lisätä muuta aiheeseen sopivaa tekstiä tarvittava määrä siten, että lopputulos on ehyt kokonaisuus. Kerran eräs ryhmäläinen kertoi muiston, johon liittyi hänen läheisensä kuolema lapsena. Muisto oli tunnelmaltaan niin eri kuin toisten kertomat muistot, ettei sitä saanut sopimaan sanoitukseen sellaisenaan. Siksi sanoitukseen laitettiin muistosta:

*Muistatko kuinka lapsena,
joutui kokemaan myöskin surua.
Muistot usein mieleen palajaa,
vaikka aika ikävää haalentaa.*

<https://www.youtube.com/watch?v=9r6g3zkP2q0> (Muistatko?)

Tekstin säveltäminen lauluksi voi olla haasteellisin osuus menetelmää etenkin jos kokee, ettei se ole vahvinta osaamisaluetta. Tähänkin voi pyytää apua ryhmäläisiltä tai ulkopuolisilta henkilöiltä. Säveleksi voi valita myös esimerkiksi jonkin tutun kansanlaulun. Kannattaa huomioida, että monet laulut ovat tekijänoikeuden alaisia. Kun säveltäjän kuolemasta on yli 70 vuotta, tekijänoikeus lakkaa. Monissa kansanlauluissa tekijä ei ole tiedossa ja siksi niitä on sallittua käyttää. Ne ovat usein myös kaikille tuttuja, mikä helpottaa uuden laulun oppimista. Mikäli teksti päätetään säveltää ihan kokonaan uudeksi lauluksi, joka tulee muistisairaiden ihmisten käyttöön, on hyvä huomioida, että sävelmä on riittävän helppo. Liian moderni ja muuttuvarytminen sävellys on hankala, jollei mahdotonkin, oppia. Sävelen ei kannata myöskään olla liian korkea tai liian matala, jotta kaikki ryhmäläiset pystyisivät sen laulamaan.

Sävelen oppimista helpottavat toistot, samankaltaisuus ja hidas tempo (kuuntele toistoa hyödyntävä sävel Joulumuistoja-kappaleesta osoitteesta <http://www.youtube.com/watch?v=CBIPVftMxl>. Kun tahti on riittävän hidas, nekin joiden lukeminen on vaikeutunut, ehtivät seuraamaan tekstiä ja laulamaan mukana. Vaikka ryhmäläiset eivät itse osallistuisi kappaleen säveltämiseen, heiltä voi kysyä haluavatko he sävelen olevan duurissa vai mollissa. Heillä voi olla myös toiveita musiikkityylistä esim. iskelmä, kansanlaulu ja niin edelleen. Kaikkia toiveita ei voi aina toteuttaa ja kannattaa huomioida oma osaaminen musisoinnin saralla. Tämän on tarkoitus olla mukavaa myös ohjaajalle!

4. Valmiin laulun hyväksyminen

Kun laulu on valmis, se kuunnellaan yhdessä ryhmässä. Ryhmäläisillä on mahdollisuus ehdottaa muutoksia ja mikäli laululla ei ole vielä nimeä, nimi voidaan keksiä ryhmässä. Valmiista laulusta ja sen tekemisestä voidaan keskustella, mutta usein ryhmäläiset haluavat aloittaa heti harjoitteluun.

5. Laulun opetteleminen yhdessä

Muistisairaus heikentää kykyä oppia uutta, mutta Vielä Virtaa –musiikkiryhmässä huomattiin, että oppimista helpottavat ryhmäläisten kiinnostus musiikkiin ja taustalla oleva musiikillinen osaaminen. Valmista laulua opetellaan useammalla ryhmäkerralla. Riittävästi toistettuna sävel jää paremmin mieleen. Säestys esimerkiksi pianolla tukee sävelen oppimista. Sanoja ja säveltä ei tarvitse osata ulkoa. Yhdessä laulaessa saa tukea toisilta. Opetteluvaiheessa ja mielellään myöhemminkin on hyvä olla mukana esilaulaja, jonka kuunteleminen auttaa ryhmäläisiä sisäistämään laulun.

6. Musiikkivideon tekeminen

Musiikkivideon lopullinen työstäminen on ohjaajan tehtävä, mutta ryhmäläiset voivat osallistua sen suunnitteluun ja toteutukseen. Videon kuvina voidaan käyttää mm. ryhmäläisten omia vanhoja valokuvia tai luovia tuotoksia. Luovat toiminnot kuten maalaaminen, savityöt tai valokuvaus voivat olla osa Muistoista Musiikiksi-prosessia ja siihen voidaan käyttää yksi tai useampi ryhmäkerta kokonaan. Jotta tuotokset saadaan digitaaliseen muotoon videota varten, ne valokuvataan tai skannataan. Jos videossa aiotaan käyttää ryhmässä otettuja valokuvia tai videokuvaa, joista osallistujat ovat tunnistettavissa, tulee osallistujilta pyytää siihen lupa, mielellään kirjallinen.

Videon tekoon on olemassa useita tietokoneohjelmia, joiden käyttöä ei erikseen tässä käsikirjassa ohjeisteta. Yksi helppo ohjelma on esimerkiksi Windowsin elokuvatyökalu (MovieMaker). Kuvien tai videomateriaalin lisäksi lopullisessa musiikkivideossa on hyvä näkyä myös laulun sanat. Valmis musiikkivideo katsotaan ryhmäläisten kanssa. Halutessa voidaan pitää myös musiikkivideon julkistamisjuhla, johon ryhmäläisten läheisetkin kutsutaan.



Valmiista musiikkivideosta tiedotetaan ryhmäläisten läheisiä, jotta he voivat yhdessä ryhmäläisen kanssa katsoa ja keskustella videosta, sen tekemisestä ja vaikkapa laulun aiheesta. Ajanviettäminen yhdessä lähentää ja tuo hyvää mieltä.

7. Musiikkivideon jakaminen

Valmis musiikkivideo jaetaan sosiaaliseen mediaan. Youtubessa julkaiseminen vaatii käyttäjätilin luomisen. Kannattaa huomioida julkaistessa, että videon asetukset ovat julkiset, jotta kaikki halukkaat pystyvät katsomaan sen. Videon linkki voidaan jakaa esimerkiksi Facebookissa tai Twitterissä. Ryhmäläisten läheisiä tiedotetaan uudesta ryhmän tuottamasta musiikkivideosta. Samalla voidaan kertoa myös siitä millainen prosessi laulun tekeminen on kaiken kaikkiaan ollut, jotta ryhmäläinen ja läheinen voivat yhdessä keskustella aiheesta esimerkiksi myöhemmin videota katsellessaan. Musiikkivideon linkin voi jakaa ryhmäläisten läheisille myös sähköpostitse. Uuden musiikkivideon voi julkaista myös oman työpaikan, paikallisen muistiyhdistyksen tai yhteistyötahon nettisivulla tai facebookissa, jolloin se leviää laajemmalle ihmisten tietoon ja edistää näin ympäristön asenteisiin vaikuttamista.

8. Julkinen esiintyminen

Kun ryhmässä olemiseen liittyy positiivisia tunteita kuten ylpeyttä, innostusta ja yhteenkuulumisen kokemuksia, vahvistuu ryhmäläisen itseensä kohdistuvat tunnekokemukset ja siten itsetunto kohenee. (Ahokas 2010). Hyvin suunniteltu ja ryhmäläisten osaamista korostava esiintyminen onkin tästä syystä yksi Muistoista Musiikiksi menetelmän vaihe. Esiintyä voi esimerkiksi ryhmäläisten läheisille tai vaikkapa palvelutalon asukkaille. Vielä Virtaa –musiikkikerholle, jossa Muistoista Musiikiksi menetelmä kehitettiin, hyviä esiintymispaikkoja olivat Oulun Seudun Muistiyhdistyksen erilaiset juhlat ja tilaisuudet. Ensiesiintyminen järjestettiin oman Muistojen lähteellä –cd-levymme julkistamisjuhlassa. Esiintymiseen ei kannata asettaa liikaa paineita, jotta siinä säilyy hauskuus ja sopiva rentous. Pieni jännittäminen voi olla hyväksi.

”Minulla oli perhosisia vatsassa. Se on kyllä aika harvinainen tunne nykyään! Tuntui niin hyvältä, kun jännittämisestä huolimatta selvittiin yhdessä!”

”En ole koskaan esiintynyt, koska olen ujo. Lähdin silti esiintymään ryhmän kanssa, koska tunsin kuuluvani porukkaan ja kun muutkin menivät”

Ryhmän yhteenkuuluvuuden tunteen kannalta on hyvä, jos kaikki ryhmäläiset pääsevät esiintymään, mutta heille on annettava myös mahdollisuus kieltäytyä.

Lähteet

- Aalto L., Hakonen S., Koskinen S., Päivärinta E., 1998. Vanhustyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ahokas, M. 2010. Ryhmät ja niiden väliset suhteet. Teoksessa Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A-M., Lahikainen A. & Ahokas M. 2010. Arjen sosiaalipsykologia. WSOYpro: Helsinki
- Ahonen, H. 2000. Musiikki, sanaton kieli. 3. painos. Vantaa: Finn Lectura
- Chiang, K-J., Chu H., Chang, H-J., Chung, M-H., Chen, C-H., Chiou, H-Y. & Chou, K-R. 2010. The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression and loneliness among the institutionalized aged. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 25(4).
- Borg, B. & Bruce, M-A. 1991. *The Group System: The therapeutic factors in Occupational Therapy*. Slack Inc., Thorofare, New Jersey.
- Cattan M., White M., Bond, J. & Learmouth, A. 2005. Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion interventions. *Ageing and society* 2005:25.
- Clément, S., Tonini, A., Fatiha, K. Schiaratura, L. & Samson, S. 2012. Short and Longer Term Effects of Musical Intervention in Severe Alzheimer's Disease. *Music Perception: An interdisciplinary Journal*: 29(5). University of California Press.
- Cuddy, L. & Duffin, J. 2005. Music, memory and Alzheimers' disease: is music recognition spared in dementia, and how can it be assessed? *Medical Hypotheses* 2005. 64(2).
- Finlay, L. 2001. *Groupwork in Occupational Therapy*. 3. edition. Nelson Thornes Ltd, Cheltenham.
- Gibson F. 2004. *The past in the present. Using reminiscence in health and social care*. Baltimore: Health Profession Press, Inc.
- Habron, J., Butterly, F., Gordon, I. & Roebuck A. 2013. Being well, being musical: music composition as a resource and occupation for older people. *British Journal of Occupational Therapy*: 76(7).
- Holmes, C., Knights, A., Dean, C., Hodkinson, S. & Hopkins, V. 2006. Keep music alive: music and the alleviation of apathy in dementia subjects. *International Psychogeriatrics*: Dec; 18(4)
- Johansson T. 2002. Muistot antavat merkitystä arkeen. *Muisti-lehti* 5/2002.

- Karttunen, J. 2009. Ryhmäkuntoutuksen vaikutus 67 vuotta täyttäneiden toimintakykyyn, elämänlaatuun ja terveyspalvelujen kustannuksiin. Kuopion yliopiston julkaisuja D. Lääketiede 456. Kuopio: Kopijyvä.
- Kielhofner, G. 2008. Model Of Human Occupation: Theory and Application. 4. edition.
- Kukkola A. & Mäkelä R. 2005. Muisteluun perustuva viriketoimintakansio. Tuotekehitysprojekti. Oulun seudun ammattikorkeakoulu: Opinnäytetyö.
- Miettunen, K-M. 2010. Muistelu historiankuvien rakentajana. Tieteessä tapahtuu 28(2).
- Mäki O. & Stenberg M. 1998. Meidän kodin muisteluhetki. Sopimusvuorisäätiön julkaisu. Toinen painos.
- Numminen, A. 2011. Taiteen ja kulttuurin merkitys muistisairaille ja heidän läheisilleen. Luento Aineen Taidemuseolla Torniossa 30.8.2011.
- Pitkälä K, Routasalo P, Kautiainen H, Savikko N, Tilvis R. 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Vanhustyön keskusliiton tutkimusraportti 11. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Racette, A., Bard, C. & Peretz, I. (2006) Making non-fluent aphasics speak: Sing along! Brain, vol.129.
- Ragneskog, H & Kihlgren, M. 1997. Music and other strategies to improve the care of agitated patients with dementia. Scandinavian journal of Caring Sciences 11.
- Raglio, A., Bellelli, G., Traficante, D., Gianotti, M., Ubezio, M.C., Villani, D. & Trabucchi, M. 2008. Efficacy of Music Therapy in the Treatment of Behavioral and Psychiatric Symptoms of Dementia. Alzheimer Disease and Associated Disorders: 22(2), April-June 2008. Lippincott, Williams & Wilkins.
- Schellenberg, G., Nakata, T., Hunter, P.G. & Tamoto, S. 2007. Exposure to music and cognitive performance: tests of children and adult. Psychology of Music: 35(1).
- Thaut, M. 2005. Rhythm, music and the brain. Scientific foundations and Clinical applications. New York and London: Routledge.
- World Health Organization and Alzheimer's Disease International 2012. Dementia: a public health priority. http://www.who.int/mental_health/publications/dementia_report_2012/en/
- Ziv, N., Granot A., Hai, S. Dassa, A. & Haimov, I. 2007. The effect of background stimulative music on behavior in Alzheimer's patients. Journal of Music Therapy: Winter. 44(4).

Muistoista Musiikiksi on ryhmämenetelmä, joka on tarkoitettu muistisairauden lievässä tai keskivaikeassa vaiheessa oleville ihmisille. Sen kehittämisessä on hyödynnetty olemassa olevaa tutkimustietoa sekä käytännön kokemusta.

Menetelmän keskeinen ajatus on osallistaa muistisairaat itse tekemään heille mieluisia asioita. Musiikkia tehdään yhdessä heidän kanssaan, ei heille jonkun toisen toimesta.

Muistoista musiikiksi –menetelmää voivat käyttää muun muassa muistisairaiden parissa toimivat ammattihenkilöt tai vapaaehtoistoimijat. Se on edullinen ja riskitön menetelmä muistisairaiden ihmisten kuntoutukseen.

www.osmy.fi/vielavirtaa



**Oulun Seudun
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto

