

*Iloa ja lohtua laulusta elämän ehtopuolella*

Hoivakotien lauluhetket vierailevan  
lauluryhmän näkökulmasta Turussa

Kirjallinen työ S-KM25

Lotta Paaso 2023

Sibelius-Akatemia, Helsinki

Kirkkomusiikin ja urkujen aineryhmä

## TIIVISTELMÄ

Lotta Paaso

*Iloa ja lohtua laulusta elämän ehtopuolella – Hoivakotien lauluhetket vierailevan lauluryhmän näkökulmasta Turussa*

Kirjallinen työ

Kirkkomusiikin koulutusohjelma/ Sibelius-Akatemia, Helsinki

Kevät 2023

Sivumäärä 30+2

Tässä työssä tarkastelen hoivakotien asukkaille järjestettäviä laulutuokioita Turussa. Näitä tutkin hoivakodeissa vierailevan lauluryhmän näkökulmasta. Pilkahdus-lauluryhmälle tekemäni haastattelun avulla selvitän heidän kokemuksiaan lauluhetkistä. Lisäksi tutkin mitkä asiat lauluhetkien järjestämisessä ovat tärkeitä ja huomionarvoisia sekä sitä, mitä vaikutuksia lauluhetkistä on asukkaille.

Tutkimuksessa ilmeni, että hoivakodeissa laulettavat laulut on hyvä olla asukkaille tuttuja ja lapsuudesta tärkeitä lauluja. Laulutuokioissa tärkeiksi asioiksi koettiin myös vuorovaikutus sekä ilon ja lohdun tuottaminen. Ryhmän kokemus lauluhetkistä oli erittäin positiivista. Vapaaehtoistyön muotona laulaminen koettiin antoisana ja ryhmässä mukana oleminen mielekkäänä. Tämä tutkimus osoittaa sen, miten tärkeää on käydä laulattamassa hoivakotien asukkaita.

Asiasanat: Ikäihminen, vanhuus, yhteislaulu, hoivakoti, hoivamusiikki, vapaaehtoistyö

## Sisällys

1	Johdanto .....	4
1.1	Tutkimuksen taustaa .....	4
1.2	Tutkimuskohde, -tehtävä ja -kysymykset .....	6
2	Teoreettiset lähtökohdat .....	7
2.1	Aikaisemmat tutkimukset .....	7
2.2	Keskeiset käsitteet .....	8
2.2.1	Vanhuus .....	8
2.2.2	Hoivamusiikki .....	9
2.2.3	Yhteislaulu .....	11
3	Tutkimusmenetelmä ja -suunnitelma .....	13
4	Hoivakotien lauluhetket .....	15
4.1	Kokemuksia vapaaehtoisena laulajana toimimisesta hoivakodeissa .....	15
4.2	Hoivakodeissa laulettavat laulut .....	17
4.3	Tärkeitä asioita lauluhetkissä .....	20
4.4	Lauluhetkien vaikutus asukkaisiin .....	22
4.5	Tutkimustulokset tiivistettynä .....	24
5	Pohdinta .....	26
6	Lähteet .....	29
	Liitteet .....	31
	Liite 1 Haastattelulomake .....	31
	Liite 2 Esimerkki Pilkahdus-lauluryhmän lauluhetken sisällöstä: .....	32

# 1 Johdanto

## 1.1 Tutkimuksen taustaa

Työvuosieni aikana olen vierailut usein hoivakodeissa. Nämä vierailut ovat olleet hartaushetkiä asukkaille papin kanssa tai yksin, mutta olen myös saanut kiertää laulattamassa ikäihmisiä lauluryhmän kanssa. Se lämmin tunnelma, mikä hartauksissa ja musiikkihetkissä on niiden aikana, on erityisesti jäänyt mieleen. Iloiset katseet, kiitollisuus ja herkkyys välittyvät vierailijoille näissä hetkissä. Hoitajat ovat kertoneet asukkaiden olevan rauhallisempia ja pirteämpiä myös näiden hetkien jälkeen. Musiikin vaikutus voi kestää pitkään. Lauluhetket ovat aina odotettu tilaisuus hoivakodeissa.

Omista kokemuksista innostuneena tutkin hoivakotien lauluhetkiä niissä vierailevan lauluryhmän näkökulmasta. Haastattelin Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymään kuuluvaa *Pilkahdus*-lauluryhmää, joka kiertää diakonin koordinoimana laulattamassa asukkaita Turun alueen hoivakodeissa. Tarkkailen työssäni heidän tapaansa toteuttaa lauluhetkiä, heidän kokemuksiaan ja sitä, mikä lauluhetkissä on heidän mielestään huomionarvoista ja tärkeää.

Suomen evankelisluterilaisen kirkon strategian mukaan arvojen tulisi ohjata seurakunnan toimintaa. Kirkon arvoista yksi on rakkaus ja tämä tarkoittaa lähimmäisistä välittämistä aina ja kaikkialla. Strategiassa mainitaan myös väestön ikärakenteen muutos. Väestön nopea vanheneminen johtaa pian siihen, että yli 60-vuotiaita on enemmän kuin alle 10-vuotiaita. Diakonian tarve on myös lisääntymässä, johtuen ikärakenteen muutoksesta, mutta myös esimerkiksi syrjäytyneisyydestä ja köyhyydestä. Jäsenmäärän väheneminen kirkossa voi johtaa siihen, että seurakunnan työntekijäresursseja vähennetään. Kaikkiin toimintoihin ei ole enää varaa. Seurakunnan on mietittävä, mikä on tärkeintä sen toiminnalle. Seurakuntalaisten ja vapaaehtoisten roolia voisi kasvattaa ottamalla heitä mukaan järjestämään seurakunnan toimintaa. (Ovet auki 2020.)

Mielestäni musiikin tarve hoivakodeissa on tärkeää, mutta riittävätkö seurakunnan voimavarat kaiken muun lisäksi järjestämään lauluhetkiä laitoksiin? Väestö vanhenee kiihvasta tahtia ja ikäihmisten määrä on tuplaantumassa parinkymmenen vuoden sisällä. Resurssien lisääminen vanhustyöhön olisi tarpeellista nyt ja tulevaisuudessa. Mistä rahat ja aika riittävät tällaiseen työhön, on vielä epäselvää.

Toivon, että tämän kirjallisen työni myötä saisin itselleni uusia ideoita ja toimintatapoja vanhustyöhön. Lisäksi toivon, että työstäni olisi iloa ja hyötyä tuleville kanttoreille, joilla ei ole kokemusta ikäihmisten laulattamisesta. Kaikkiin asioihin ei koulutuksessa ehditä panostaa, mutta onneksi työelämä ja -kokemus muokkaavat kanttorin identiteettiä itse kullekin ja seurakunnalle sopivaksi.

Sairaala- ja hoivamusiikki on tutkimisen arvoista, koska se on yksi tärkeä ihmisten hyvinvoinnin alue. Mitä enemmän ammattilaiset pääsevät tekemään hoivamusiikkia ja tutkimaan sen vaikutuksia sitä enemmän hoivamusiikin asema Suomessa vakiintuu. Hoivalaulu ja -musiikki onkin ollut viime aikoina nousussa eri puolella Suomea. Tampereella on toiminut vuodesta 2019 asti *Soivaa hoivaa* -hanke, joka vie musiikkia hoivakoteihin. Hankkeen koordinoijana on kanttori Tarja Laitinen, joka kertoo *Kirkkomusiikki*-lehdessä hankkeen sopivan seurakunnan toiminnaksi erittäin hyvin. Tämä antaa myös monille erilaisen vaihtoehdon olla mukana seurakunnan toiminnassa tekemässä hyvää joustavasti oman aikataulun mukaan. Työhön valmennetaan ja koulutuksen myötä voi halutessaan opetella vaikka ukulelen tai kanteleen soittoa. Valmennuksissa saa tietoa mm. hoivamusiikista, hoivakotien käytännöistä ja muistisairauksista. (Arola 2022, 6–8.) Tampereella on järjestetty muistisairaille erillistä Muistimessua. Tätä on ollut toteuttamassa seurakunnan kanssa Pirkanmaan Muistiyhdistys ja Arvokas vanhuus ARVA ry. Seurakunta on myös ARVA ry:n *Minun ääneni* -hankkeessa yhteistyökumppanina järjestämässä musiikkikuntoutusryhmiä muistisairaille ja heidän läheisilleen. (Arola 2022, 4–5.) *Taikusydän* on kulttuurihyvinvoinnin valtakunnallinen yhteispiste ja yhteistyöverkosto, jonka tarkoitus on kehittää sosiaali- ja terveysalan sekä kulttuuri- ja taidealan yhteistyötä. *Lauluvoimaa*-hankkeen tarkoitus on viedä iloa hoivakoteihin ja asumispalveluyksiköihin. Se on Hilikka-Liisa Vuoren ja Johanna Korhosen kaksivuotinen hanke, jossa laulu toimii hoivan välineenä.

Musiikki kuuluu myös suljettuihin ja hiljaisiin yhteisöihin, kuten hoivakoteihin. Niissä on ihmisiä, jotka tarvitsevat musiikin voimaa jaksakseen esimerkiksi sairauden tai elämän haurauden keskellä. Seurakunnan pitäisi olla paikka, missä ajatellaan kaikkia ihmisiä ja heidän tarpeitaan.

Kirkkomusiikkialan ja seurakuntatyön näkökulmasta vanhustyössä olisi paljon kehitettävää. Työalat voisivat yhdistää voimansa ja diakonista musiikkityötä voitaisiin tehdä yhteistyössä muiden työalojen ja vapaaehtoisten kanssa. Koen, että vanhemman väen parissa tehtävä musiikkityö voisi olla kanttorin ja diakonin yhteisesti ohjaamaa. Voisivatko hoivamusikot paikata jatkossa enemmän hoiva-alalta puuttuvaa musiikkityötä?

Erityisesti työtä tehdessä jäi mietityttämään sukupolvien välinen kuilu, joka on aikamoinen, johtuen maailman nopeasta muuttumisesta. Miten saisimmekaan nykysukupolven tietoon ne laulut, jotka koskettavat hoivakodeissa asuvia ikäihmisiä. Jos kanttori tai muut musiikin ammattilaiset eivät ehdi hoivakoteihin, voitaisiinko musiikkityötä tehdä enemmän vapaaehtoisvoimin ja kuka tästä vapaaehtoistyöstä vastaisi? Pilkahdus-lauluryhmä toimii Turussa diakonisen vapaaehtoistyön alaisena työmuotona ja on tästä hyvänä esimerkkinä. Elävä musiikki on kulttuuria, jonka tulisi kuulua kaikille terveydentilasta riippumatta.

## 1.2 Tutkimuskohde, -tehtävä ja -kysymykset

Tutkin työssäni hoivakotien asukkaille pidettäviä yhteislaulutuokioita, niiden järjestämistä, vaikutusta ja laulamiseen liittyviä periaatteita. Näitä asioita tutkin Pilkahdus-lauluryhmän näkökulmasta, joka järjestää vapaaehtoistyönään lauluhetkiä Turun alueen hoivakoteihin.

Päätutkimuskysymykseni on: Mitkä laulamiseen liittyvät asiat ohjaavat hoivakodeissa pidettäviä ikäihmisten lauluhetkiä? Sitä seuraavat lisäkysymykset liittyvät lauluryhmään: Mikä on lauluryhmän kokemus lauluhetkistä? Mitkä asiat ovat lauluryhmäläisten näkökulmasta tärkeitä lauluhetkissä? Lisäksi tutkin lauluryhmäläisten näkökulmasta, miten lauluhetkien vaikutus näkyy asukkaissa.

Työni tarkoitus on päivittää jo olemassa olevaa tietoa ja materiaalia ikäihmisten laulattamisesta ajankohtaisemmaksi. Sukupolvet vaihtuvat ja eri aikoina on laulettu eri lauluja, mutta yhteislaulun perinteet ovat onneksi vielä voimissaan. Etsin vastauksia siihen, miten lauluhetket vaikuttavat asukkaiden päivään ja mitä asioita on otettava huomioon lauluhetkiä järjestettäessä. Tulokset voivat auttaa muita järjestämään laulutilaisuuksia hoivakodeissa. Tutkimukseni kautta haluan erityisesti todistaa tämän työn tärkeyden ja ajankohtaisuuden. Työni sisältää myös pienen tietopaketin hoivamusiikista.

## 2 Teoreettiset lähtökohdat

### 2.1 Aikaisemmat tutkimukset

Työni aiheeseen liittyviä tutkimuksia löytyy runsaasti eri aloilta. Muistisairaiden kanssa kuntoutuksessa ja hoitotyössä käytetystä musiikista on tehty paljon tutkimuksia. Niitä ovat tehneet esimerkiksi hoitoalan opiskelijat, musiikkipedagogiopiskelijat ja diakonialaitoksen opiskelijat, kun taas kirkkomuusikoilta löytyy vain vähän töitä ikäihmisten parissa tehdystä musiikista. Turun kulttuurihyvinvoinnin tutkimusryhmän kirjallisista materiaaleista, joita Liisa-Maria Lilja-Viherlampi on toimittanut, löytyy useita artikkeleita musiikin hyvinvointivaikutuksista ja hoivamusiikista.

Musiikkipedagogi Elsa-Maija Helminen (2018) on tehnyt Turun ammattikorkeakoulussa *Hoivamusiikon työkalupakki*-nimisen opinnäytetyön. Työssään hän tutkii sitä, mitä muuta hoivamusikko tarvitsee työssään musiikillisen ammattitaidon lisäksi. Työhön liittyy paljon tietoa musiikin hyvinvointivaikutuksista, musiikillisesta kohtaamisesta hoivaympäristössä ja osallistavasta musiikista. Työ on monipuolinen ja se liittyy omaan työhöni, koska vierailut hoivakodeissa sisältävät paljon muutakin huomioonotettavaa musiikin lisäksi.

Anne Heiskanen ja Miina Inkilä (2011) ovat tehneet Diakonia-ammattikorkeakoulussa ikäihmisten laulattamista koskevan opinnäytetyön *Asiakaslähtöinen yhteislaulutoimintamalli iäkkäille*. Toimintamalli onnistui heidän mielestään hyvin; se toi piristystä iäkkäiden päivään, kohdatuksi tulemisen kokemuksia ja yhteisöllisyyden kasvamista. Työstä nousi erityisesti esiin yksi tutkimuksen aikana kuultu lause: ”Laulaminenhan se on, joka ihmisiä yhdistää!”

Anni Pätsin (1998) kirjallisessa työssä *Mummomuskaria Ukkokodissa* toteutettiin kymmenen kerran musiikkikerho, jonka tavoitteena oli toiminnallisuus ja musiikin terapeuttien elementtien hyödyntäminen. Pätsi pohti myös kirkkomusiikkikoulutuksen musiikillisia valmiuksia ikäihmisten parissa tehtävään työhön, ja ne osoittautuivat hänen mielestään riittäviksi. Jo tässä yli kaksikymmentä vuotta sitten tehdyssä työssä tuli esille se, että koulutus ei anna kuitenkaan valmiuksia sosiaaliseen kanssakäymisen ja ikääntyneiden kohtaamiseen. Työssä ilmeni myös, että eri musiikin elementeistä, joita Pätsi työssään kokeili asukkaiden kanssa, yhteislaulusta pidettiin eniten.

Annika Tammelalta (2022) on valmistunut äskettäin tutkimus aiheesta *Kansakoululaisen lauluarteisto – jälleenrakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa*. Työ on soveltava tutkimus ja hyvä laulus- ja muistelutyön opas kaikille ikäihmisten parissa työskenteleville. Se on myös historiallista aineistoa tuottava muistitietotutkimus, jossa tutkija on ollut itse kokoamassa aineistoa senioreista koostuvien ryhmien kanssa. Ryhmiin saivat osallistua kognitiivisesti hyväkuntoiset ihmiset, jotka olivat käyneet kansakoulua jälleenrakennusajalla vuosien 1945–1959 välillä vähintään kaksi vuotta eri puolella Suomea. Osallistujien musiikillinen tausta oli erilainen ja oli mukana myös henkilö, joka ei erityisemmin pitänyt laulamista. Pääosin vanhoista koululaulukirjoista kerätyistä lauluista koostuvaa materiaalia käytiin läpi ryhmissä laulaen ja keskustellen. Tammela on jo aiemmin tehnyt maisterin tutkielmansa 1940- ja 1950-lukujen koululaulukirjoista eli hänellä oli valmiiksi jo hyvä tuntuma lauluihin. Tuloksista kävi ilmi, että juuri nämä koululaulut ovat niitä lauluja, joita nykypolven ikäihmiset haluavat laulaa. Lauluista pulppuavat tunnemuistot olivat syy, miksi juuri näitä lauluja halutaan laulaa. Muistot liittyivät usein lapsuuden kotiin, kotiseutuun, kouluun ja konkreettisesti oppitunneille. Tämä tutkimus oli itselleni hyvä löytö ja tärkeä lähde omassa työssäni, koska siinä tulee konkreettisesti esille laulut sekä erilaiset lauluteemat, joista pidetään ikäihmisten keskuudessa. Suomessa tuolloin vallitsevan yhtenäiskulttuurin vuoksi koulun laulun opetus on ollut samanlaista eri puolella Suomea. Tutkimuksessa mukana olleet osasivat tästä syystä paljon samoja lauluja.

## 2.2 Keskeiset käsitteet

### 2.2.1 Vanhuus

Vanhuus käsitteenä ei ole kovin yksiselitteinen. Puhutaan ikääntyneistä, mutta iältään vanha ihminen voi nykyään olla hyvinkin nuorekas ja virkeä. Puhutaan eläkeläisistä, mutta eläkeläisiinkin mahtuu toimintakyvyiltään erilaisia ja monen ikäisiä ihmisiä.

Tony Dunderfeltin (2011) mukaan kolmas sukupolvi, joka tulee keski-ikänsä jälkeen, matkustelee, opiskelee ja on vielä usein vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Tämän sukupolven ihmisiä on vaikea nimittää vanhuksiksi. Rinnalle tarvitaan neljäs ikäpolvi hyvin vanhoille ja toimintakyvyiltään heikentyneille ihmisille. (Dunderfelt 2011, 204.)



Emerituspiispa Yrjö Sariolan (2008) mukaan vanhuuden alkaminen on ikään kuin prosessi, jota on vaikea hahmottaa. Se tulee pikkuhiljaa ja huomaamatta ja eri ihmisille eri aikaan. Toiset vanhenevat nopeammin kuin toiset. Sariolan mukaan neljäs ikäpolvi voisi alkaa 75–80-vuoden tienoilla. (Sariola 2008, 12–13.) Tähänkin liittyy paljon poikkeuksia ja joskus tämän ikäluokan ihmisiä on vaikea luokitella vanhuksiksi.

Vanhuuskäsitettä koitetaan myös kiertää esimerkiksi ilmaisuilla seniori, ikäihminen tai eläkeläinen, mikä Sariolan mielestä on turhaa. Vanhuudesta pitäisi puhua yhtä myönteisesti kuin lapsuudesta tai nuoruudesta. (Sariola 2008, 15.)

Jussipekka Marttila (2013) kirjoittaa artikkelissaan *Vanhuus ei ole sairaus*, että vanhuus on epämääräinen käsite. Vanhuutta ei voi väistää, mutta sitä voi hidastaa esimerkiksi terveillä elämäntavoilla. Vanhuuteen kuuluu myös useat pitkäaikaissairaudet. (Marttila 2013.)

Työssäni käytän kuitenkin käsitettä *ikäihminen*, kun käsittelen hoivakodeissa asuvia vanhuuden kategoriaan kuuluvia ihmisiä. Myös kotona asuva voi olla vanha tai hoivakodeissa voi asua keski-ikäisiä ihmisiä, jotka eivät muuten pärjää omillaan esimerkiksi sairauden vuoksi.

### 2.2.2 Hoivamusiikki

*Hoivamusiikki* käsitteenä on aika tuore. Vasta reilun kymmenen vuoden ajan käsitettä on käytetty aktiivisemmin esimerkiksi erilaisissa hyvinvointihankkeissa ja koulutuksissa. Itse olen tutustunut siihen käydessäni yhteisömusikkokoulutuksen pääsykokeissa ja osallistuessani Espoon kanttoripäivillä hoivamusiikki-työpajaan. Tämä tärkeä musiikin muoto on tullut jäädäkseen. Hoivamusiikkia tekeviä ammattilaisia onkin jo jonkin verran palkattuina työntekijöinä. Yhteisömusikon erikoistumiskoulutusta on järjestetty ammattikorkeakoulujen kulttuurialan monimuotokoulutuksena. Koulutuksen nimi vaihtelee yhteisömusikosta sairaalamusiikkoon, riippuen koulutuksen painotuksista. Koulutus sisältää joka tapauksessa paljon tietoa hoivamusiikista ja ihmisten kohtaamisesta musiikin avulla. Hoivamusikoilla ei ole tarkoitus korvata terveydenhuollon ammattilaisia (Siika-aho 2013, 189).

Petteri Siika-aho määrittelee Turun ammattikorkeakoulun julkaisussa *Hoivamusiikki ammattina- mahdollisuuksia ja haasteita* (2013) hoivamusiikin olevan erilaisissa hoiva-

ja hoitolaitoksissa, kuten hoitokodissa ja sairaalassa tehtävää elävää musiikkia. Sairaalassa tapahtuvaa musiikkia voidaan kutsua sairaalamusiikiksi, jolloin nimi viittaa tarkoin määriteltyyn toimintaympäristöön, johon esimerkiksi hoivakodit eivät kuulu. Raportissaan hän käyttää termiä hoivamusiikki kuvaillessaan sairaanhoidon ja hoivatyön puitteissa ja toimintaympäristössä tehtyä musiikkityötä, joka ei ole ammatillisesti säädettyä, mutta johon liittyy hyvinvointia lisäävä pyrkimys. Sairalamuusikko voi olla samanaikaisesti hoivamuusikko, mutta hoivamuusikko, joka työskentelee hoivakodissa, ei taas ole sairaalamuusikko. Siika-ahon mukaan hoivamusiikkityö on ”hoivaa musiikin keinoin” tai ”musiikkia, jota määrittää hoiva”. Se on interaktiivista ja sille ominaista on musiikillinen suuntautuminen. (Siika-aho 2013, 179–180, 184.)

Hoivaa tarvitsevat kaikki ihmiset erityisesti lapsuudessa, mutta myös myöhemmissä elämänvaiheissa ja usein vanhuudessa. Hoiva määritellään läsnäoloksi, johon sisältyy joko palkallista tai palkatonta huolenpitoa toisista ihmisistä. Hoivassa otetaan erityisesti huomioon toisen tarpeet ja hyvinvoinnin ja merkittävä osa siitä on tunnettyötä. (Zeckner 2010, 23.) Olennaista hoivassa ovat katseet, kosketukset, puheen tavat ja kohtaamiset. (Lilja-Viherlampi 2019, 17.) Hoivan ei ole tarkoitus parantaa sairauksia eikä edistää terveyttä vaan sen funktio on huolehtimisessa (Tedre 2003, 64).

Musiikkiterapeutin ja hoiva- tai sairaalamuusikon menetelmät saattavat ulospäin näyttää samanlaisilta eikä niitä osata erottaa toisistaan. Hoivamuusikon perustehtävä on musiikissa, kun taas Lilja-Viherlammen määritelmän mukaan musiikkiterapeutti on hoidon ja kuntoutuksen sekä musiikin ammattilainen, jolla on terapeutin ammattitaito ja identiteetti. Hoivamuusikon ammatti-identiteetti rakentuu muusikkouden tai musiikinopettajuuden ympärille. Työ vaatii ammattitaitoa ja kykyä kohdata ihmisiä. (Lilja-Viherlampi 2012, 10.)

Myös Elsa-Maija Helminen (2018) päätelee opinnäytetyössään hoivamusiikin olevan itsenäinen menetelmä. Se ei ole musiikkiterapian alalaji, vaikka musiikki voi toimia siinä terapeutteisesti. Hoivamusiikin keinoin saadaan elävää musiikkia sinne, missä sitä ei normaalisti kuulla. (Helminen 2018, 11–12.)

Käytän työssäni hoivamusiikki-käsitettä sairaalamusiikki-käsitteen sijaan, koska se ulottuu kaikenlaisiin hoivakodeissa järjestettäviin musiikkitilaisuuksiin. Ajattelen, että hoivamusiikki voi olla esimerkiksi viihdyttävää, osallistavaa, ilahduttavaa, rauhoittavaa tai lohduttavaa. Hyvinvoinnin lisääminen on yksi hoivamusiikin tavoitteista. Muusikon on integroiduttava toimintaympäristöönsä ja tutustuttava etukäteen paikkaan, minne on

menossa viemään musiikkia. Hoivamusikko ei ole vain esiintyjä, jota yleisö odottaa, vaan ammattitaidon lisäksi vaaditaan taitoa kohdata ihmisiä, sillä koskaan ei voi tietää, miten musiikki koskettaa ihmistä saaden aikaan erilaisia reaktioita ja tunnetiloja.

Tässä työssäni tutkin, voiko vapaaehtoiskouros toiminnan käsittää hoivamusikiksi vai onko se tässä tapauksessa esiintymistä. Selvitän, ilmeneekö Pilkahdus-lauluryhmän vierailuissa hoivamusikin elementtejä ja voiko näin laulattaminen hoivakodeissa täyttää hoivamusikin määritelmän.

### 2.2.3 Yhteislaulu

Yhteislaulu on tavallisesti yksinäistä joukkolaulua (Suomisanakirja). Yhteislaulua voidaan laulaa moniäänisesti, mutta yleensä siinä ei ole suuria tavoitteita vaan jokainen saa laulaa omalla äänellään ja omaksi huvikseen.

Yhteislaulua voidaan säestää jollakin soittimella tai soitinyhtyeellä. Säestettäessä on huomioitava sopiva sävelkorkeus ja tempo. Usein yhteislaulua johtaa esilaulaja. Tutut melodiat sopivat parhaiten yhteislauluksi ja virsiä lauletaan usein yhteislauluina. Herätysliikkeiden piirissä hengellinen yhteislaulu on ollut aina voimissaan ja on vieläkin vahva osa liikkeen kulttuuria (Helsinki Missio).

Inna Vintturi HelsinkiMissiosta toteaa, että yhteislaulu auttaa hiljentymään, iloitsemaan ja antaa yhteisyyden kokemuksen (HelsinkiMissio). Yhteislaululla on vahva vaikutus mielialaan, vireystilaan, ajatuksiin ja toimintaan. Se herättää joskus henkilökohtaisia muistoja. Lapsena opittu laulu ja kuultu musiikki säilyvät mielissämme pitkään, vanhuuteen asti.

Yhteislaulutilaisuuksissa käytetään usein monistettuja lauluvihkoja tai laulukirjoja sanojen seuraamisen vuoksi. Tällöin pitää ottaa huomioon Teoston vaatimukset eli selvittää mitä materiaalia saa kopioida omaan käyttöön.

Yhteislaulu hiipui kansamme keskuudessa 1900-luvun jälkipuoliskolla, mutta vuonna 1973 Suomen lähetyssseuran ja kanttorien kehittämä Kauneimmat joululaulut-tapahtuma pelasti tilanteen ja yhä nämä yhteislaulutilaisuudet vetävät väkeä joulun alla laulamaan yhdessä. Kansakoulussa virsiä ja maakuntalauluja oppineen vanhan sukupolven välityksellä laulamisen kulttuuri on myös siirtynyt eteenpäin. (Sariola 2008, 104.)

Hoivakotien asukkaille yhteislaulu tuo vaihtelua päivään. Se on hyvä syy saada ihmiset kokoontumaan yhteen ja kokemaan yhteyttä yksinäisyyden keskellä. Vanhempi sukupolvi on tottunut laulamaan yhdessä jo kouluajoista lähtien ja siksi heidän kanssaan yhdessä laulaminen on tärkeää.

### 3 Tutkimusmenetelmä ja -suunnitelma

Työni on tapauskohtainen tutkimus. Lauluryhmäläisten haastattelun avulla ja heidän kokemusperäistä tietoaansa hyödyntäen pyrin saamaan syvemmän ja kokonaisvaltaisemman käsityksen ikäihmisten laulattamisesta hoivakodeissa. Tapaustutkimuksessa pääasiallinen tarkoitus ei ole laaja-alainen yleistäminen, mutta tuloksilla voidaan osoittaa olevan sosiokulttuurista merkitystä ja siten tulosten yleistämistä. Teen myös vertailevaa tutkimusta analysoiden kyselylomakkeiden vastauksia. (Koppa)

Työni on myös empiirinen tutkimus, koska teen konkreettisia havaintoja tutkimuskohteesta kuuntelemalla kokemuksia. Haastattelut, joita teen, kuuluvat aineistotyyppinä laadulliseen tutkimukseen. (Vuori) Tutkimusmenetelmässäni on myös fenomenologista tutkimusta. Tutkimukseni painottuu tarkastelemaan muiden ihmisten, tässä tapauksessa lauluryhmän, kokemuksia sekä ymmärryksen muodostumista heidän kokemustensa kautta. (Koppa) Näitä kokemuksia ja lauluryhmän toimintatapoja analysoin työssäni nojaten aikaisempaan tutkimukseen sekä omiin kokemuksiini. Omat kokemukseni ovat usean vuoden ajalta kanttorin työhön liittyvien hoivakotien hartaus- ja musiikkihetkien pitämistä. Tälläkin hetkellä teen jatkuvaa havainnointia silloin kun vierailen hoivakodeissa.

Työni suunnittelun aloitin syksyllä proseminarityöni pohjalta, jonka aiheena oli *Toimintamalli vanhusten parissa pidettävistä musiikkihetkistä* (2021). Tätä aloin muokkamaan uudelleen tutkimukseksi. Kuulin Turussa toimivasta Pilkahdus-lauluryhmästä, joka laulattaa ikäihmisiä eri hoivapaikoissa. Halusin ottaa heidät mukaan tutkimukseen ja aloin miettiä tutkimuskysymyksiä. Marraskuussa vierailin lauluryhmän harjoituksissa kertomassa tutkimuksestani heille. Tein temahaastattelun työpaikkani kerhohuoneessa äänittäen sen itselleni. Tässä ryhmähaastattelussa osanotto ei ollut runsas, sillä vain neljä kuorolaista tuli paikalle. Lisäksi sain vastaukset kysymyksiini kirjallisesti neljältä henkilöltä, jotka halusivat olla mukana tutkimuksessa, vaikkeivat päässeet itse haastattelutilanteeseen. Yhteensä siis kahdeksan ryhmäläistä antoi vastauksensa kyselyyn. Seitsemän heistä oli ollut mukana ryhmässä 3–7 vuotta. Mukana oli myös yksi uusi tulokas, joka ei ollut vielä ollut Pilkahdus-ryhmän lauluhetkissä, mutta oli sen sijaan ollut mukana muissa vastaavanlaisissa lauluryhmissä laulamassa ikäihmisille. Haastattelu eteni mukavasti ja ripeästi ja jokainen paikallaolijoista oli aktiivisesti mukana. Keskustelimme haastattelulomakkeen kysymyksiä teemoista, pitäytyen kuitenkin hyvin aiheessa.

Vaikka tutkimusta edustaa pieni otanta kuoroa, he edustavat koko ryhmää. Tämä ryhmä suunnittelee ja toteuttaa yhdessä tilaisuudet ja siksi tuloksia pystyy katsomaan laajemmin. Haastattelussa tuli esille paljon samoja asioita kuin mitä kirjallisesti palautetuissa lomakkeissakin. Kuitenkin keskustelu toi esiin myös asioita kysymysten ulkopuolelta. Purin kyselyn vastauksia ja nauhoitettua haastattelua eri otsikoiden alle. Tutkimustulosten luokitteluja muodostui neljä: Lauluryhmän kokemukset, hoivakodeissa laulettavat laulut, muut tilaisuuksissa huomioonotettavat asiat sekä laulamisen vaikutus asukkaisiin. Näiden lisäksi pyrin vastaamaan tiivistetysti tutkimuskysymyksiini luvussa ”Tutkimustulokset tiivistettynä”. Haastattelumateriaalin lisäksi käytän tutkimusaineistona kirjallisuutta.

Tässä tutkimuksessa noudatan eettisen tutkimuksen periaatteita. Tein haastattelut niin, että haastateltavien anonymiteetti tutkimuksessa säilyy. Haastateltavilta varmistettiin, että he antavat saamani aineiston käyttööni. He tulivat tietämään, mihin haastattelun tietoja käytetään. Kysyin tutkimukseeni luvan seurakunnan diakoniajohtajalta, koska tutkimus liittyy tietyn seurakunnan diakoniatyön alaiseen vapaaehtoistyöhön.

## 4 Hoivakotien lauluhetket

### 4.1 Kokemuksia vapaaehtoisena laulajana toimimisesta hoivakodeissa

Pilkahdus-lauluryhmässä on yhteensä 25 laulajaa. Heistä 10–15 henkilöä on aktiivisemmin mukana toiminnassa. Ryhmä on toiminut noin kymmenen vuotta ja sitä koordinoi seurakuntayhtymän vapaaehtoistyön diakoni. Työ ei kuulu musiikkityön vaan Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyön alaisuuteen. Lauluryhmä kokoontuu noin neljä kertaa lukukaudessa suunnittelemaan ja harjoittelemaan lauluhetket. Harjoituksissa päätetään, kuka tilaisuudet juontaa ja kuka toimii säestäjänä. Yhden tehtävä on olla yhteydessä vierailtaviin paikkoihin. Samoja lauluja lauletaan 2–3 paikassa.

Kysyin lauluryhmäläisiltä, miksi he haluavat olla mukana Pilkahdus-lauluryhmässä ja mitä tämä heille itselleen merkitsee. Esiin nousi kiitollisuus mukavasta ryhmästä ja yhdessä tekemisestä. Laulaminen tässä ryhmässä koettiin mieluisaksi ja antoisaksi. Lauluharjoitukset ja esiintymiset ovat yhdelle vastaajista juhlapäivää ja aina on kiva lähteä laulamaan. Yhden kuorolaulua harrastavan ryhmäläisen mukaan tämä toiminta on vahvistanut laulamisen harrastuksen tarpeellisuutta ja hyödyllisyyttä. Hän siteerasi Jaakko Löytyn laulun sanoja ”Opeta oi Herra meitä omastamme jakamaan” kertoessaan ryhmässä mukanaolosta. Harjoitukset ja esiintymiset antavat hänen mukaansa virkistäytymistä sekä fyysistä ja henkistä ponnistamista. Laulamista voisi tehdä joka päivä ja harrastuksena lauluryhmässä oleminen vetää vertojaan ”yksin nököttämiseksi”.

Tutkimukseen osallistujat lauluryhmäläiset pitivät tällaista vapaaehtoistyötä mukavana. Moni koki, että ryhmässä voi olla mukana, vaikka ei joka tilaisuuteen pääsisikään. Tämä ryhmä ei sido liikaa, sillä oman osallistumisensa voi valita vapaasti. Porukassa saa sosiaalisia kontakteja. Yhden kohdalla tämä onkin poikanut muita kontakteja sekä muita vapaaehtoistyön muotoja. Yksi haastateltavista ajautui ryhmään sattumalta, kun eläkkeelle jäätyään etsi itselleen sopivaa vapaaehtoistyötä. Laulu oli kuitenkin ollut hänen elämässään tärkeää. Se, että huonokuntoisetkin asukkaat osasivat laulun sanat, oli heti ensimmäisellä laulukeikalla hänelle hämmästyttävää. Joku muisti lukeneensa artikkelin siitä, mitä on hyvä elämä. Lopputuloksena pohdinnassa oli se, että hyvä elämä näyttää tulevan siitä, kun auttaa muita ihmisiä.

Kysyin ryhmältä, miksi he kokevat tärkeänä käydä laulamassa hoivakotien asukkaille. Useassa vastauksessa mainittiin, että laulaminen tuottaa iloa sekä itselle että toisille. Ilon näkeminen asukkaiden silmissä tuntuu hyvältä. Yhden haastateltavan sanoin ”hyvän mielen tuottaminen toisille tuo hyvän mielen itselle”. Ryhmän tavoite onkin ollut tuottaa iloa ja avata asukkaiden muistoja laulujen kautta. Musiikki ja laulu on terapiaa kaikille ja sillä on suuri merkitys ihmiselle. Usean suusta kuulin, että monen elämä on yksinäistä. Asukkaat saavat lauluhetkien myötä vaihtelua ja pienen hetken iloa päiväänsä. Ilon saaminen näkyi tässäkin vastauksessa: ”Jos voin tuoda pienen hetken hyvää mieltä asukkaille, olen iloinen”. Yhden ryhmäläisen tuttava, joka oli vierailut usein puolisonsa luona hoitokodissa, oli sanonut: ”Käykää siellä - jokainen risahdus mikä siellä tapahtuu, on hyödyllinen.” Tässä ilmenee se, että he, jotka tietävät ja tuntevat hoivakotien elämää, ymmärtävät hyvin vierailujen tärkeyden.

Kysyin, miten henkilökunta suhtautuu lauluhetkiin ja ryhmän vierailuihin sekä sitä, mitä palautetta heiltä on tullut. Kaikissa vastauksissa nousi esille, että suhtautuminen on pääasiassa myönteistä. Vierailuista tulee paljon kiitosta. Parasta palautetta onkin yhden mielestä ollut, kun henkilökunta on kysynyt ”Koska tulette uudestaan?” Hoitajat ottaisivat lauluhetkiä useamminkin osastoille.

Monessa vastauksessa kerrottiin henkilökunnan osallistumisesta lauluun. Jotkut ovat mukana laulamassa heidän kanssaan, mikä yhden mukaan tuntui erityisen mukavalta. Kahdessa vastauksessa nousi esille myös se, että henkilökunta on usein asukkaiden vieressä aktivoimassa heitä mukaan laulamaan. Yhden vastauksen mukaan toiset hoitajat ovat passiivisia ja näyttävät odottavan, että tilaisuus loppuu. Tämä on kuitenkin vain lauluryhmäläisen tulkintaa. Haastattelussa tuli esille, että tilaisuudet eivät näytä olevan heille rasite, vaikka he joutuvat kuljettamaan asukkaat paikalle. Usein hoitajat saavat kaivatun vapaahetken esimerkiksi kahvitellen hetken omissa oloissaan. Yhdessä vastauksessa nousi esille myös henkilökunnan huoltaminen samalla. Heidätkin pitäisi huomioida ystävällisesti.

Petteri Siika-aho (2003) kirjoittaa artikkelissaan *Hoivamusiikki ammattina*, että musiikkitoiminnan täytyy integroitua hoitotyöhön luontevasti tuoden turvallisuuden tunnetta. Sen pitäisi tapahtua hoitohenkilökunnan kanssa yhteistyössä. Hoitotyötä ei voida organisoida uudelleen musiikkitapahtumien vuoksi vaan musiikkitoiminta tulee hoidon keskelle. (Siika-aho 2003, 188.)



Kyselyssä tuli myös ilmi, että hengellisyyttä kaivattaisiin lisää. Koska ryhmäläiset ovat seurakunnan palvelijoita, sen ylläpitäminen olisi tärkeää. Hoivakoteihin saataisiin yhden vastaajan mielestä lisää kaivattua hengellisyyttä, jos ryhmää opastettaisiin esimerkiksi siitä, miten erilaisia raamatunlauseita voisi käyttää lauluhetkissä.

Monelle tämä harrastus on tärkeä ja mukava. On hyvä, että diakoniatyö on järjestänyt tällaisen tärkeän vapaaehtoistoiminnan muodon. Yksi piti siitä, että saa ylläpitää omaa soittotaitoaan näiden tilaisuuksien myötä. Myös leskeksi jääminen oli kahden vastaajan kohdalla syy siihen, miksi tällainen ryhmäharrastus tuntui sosiaaliselta kannalta niin mukavalta. Yhden kohdalla mukanaoloon vaikutti myös se, että hän piti ikääntyneiden parissa toimimisesta muutenkin ja tuli hyvin toimeen heidän kanssaan. Tämän vapaaehtoistyön myötä lauluryhmäläiset kertoivat saavansa lisää elämäkokemuksia ja uusia ystäviä.

Vapaaehtoistoiminta perustuu omaan haluun tulla mukaan eli toiminnan muodon voi valita itse omien mielenkiinnon kohteiden mukaan. Toiminta ei perustu ammattimaisuuteen vaan elämäkokemuksiin ja elämäntaitoihin. (Harju ym. 2001, 34). Elämäkokemus onkin se osaamisen ydin, mikä täydentää ammattityötä. Vapaaehtoistyö on ikään kuin julkisen toiminnan jatketta. Jos julkinen valta ei pysty huolehtimaan apua tarvitsevien ryhmien hyvinvoinnista, tarvitaan vapaaehtoistyötä huolehtimaan heistä vapaaehtoisesti, omasta tahdosta. (Koskiaho 2002, 453, 457.) Toiminnasta vastaava organisaatio on vastuussa vapaaehtoistyöstä ja kouluttaa siihen. Työ on vastavuoroista toimintaa, josta kaikki osapuolet saavat iloa. Se voi koskettaa ja rikastuttaa molempien osapuolten elämää. (Harju ym. 2001, 34.)

Monet syyt ajavat vapaaehtoistyöhön. Näitä voivat olla halu auttaa toisia, hyvän tekemisen kaipuu, uskonnolliset syyt, kontaktien saaminen ja yksinäisyyden torjuminen. (Koskiaho 2002, 452.) Nämä syyt tulivat esille Pilkahdus-lauluryhmän vastauksena siihen, miksi he haluavat tehdä tätä työtä.

#### 4.2 Hoivakodeissa laulettavat laulut

Haastattelussa ja kyselylomakkeista ilmeni, että hoivakodeissa laulettavien laulujen on hyvä olla tuttuja. On tärkeää, että asukkaat saavat itse laulaa mukana. Pilkahdus-lauluryhmä on laulanut hetkissä kaikenlaisia lauluja laidasta laitaan. Tarkoituksena on, että

jokaiselle on jotakin. Koskaan ei voi tarkkaan tietää, mistä kukin pitää. Erikseen mainittiin kansanlaulut, maakuntalaulut, koululaulut, vanhat iskelmät, hengelliset laulut ja virret sekä isänmaalliset laulut.

Kuulin haastattelussa, että yksi syy siihen, miksi laulujen on hyvä olla tuttuja, liittyy historiaan: ennen vanhaan papin edessä piti osata laulaa. Se, että asukkaat eivät osaa laulettavia lauluja, voi aiheuttaa ahdistusta muistisairaille. Kokemus osaamisesta tukee käsitystä omasta pystyvyydestä, mikä on tärkeää hyvinvoinnin kannalta (Tammela 2022, 252). Vieraat sanat turhauttavat, aiheuttavat hämmennystä tai jopa pahennusta. On tärkeää, että lauluhetkiin valitaan laulujen sanat sen mukaan, miten ikäihmiset ne ovat oppineet. Tämä tekee laulamisen kokemisen mukavaksi. (Tammela 2022, 246.)

Laulut tilaisuuksiin ryhmä on valinnut tietyn ajankohdan mukaan, esimerkiksi vuodenaikojen, eri tapahtumien, juhlapäivien tai kirkkovuoden mukaan. Joulun aikaan mukana on joululauluja ja talvella talviaiheisiä lauluja. Turkuun eli asukkaiden nykyiseen kotiseutuun liittyviä lauluja, kuten Pentti Viherluodon sävelmiä, on ollut tilaisuuksissa mukana. Sävyiltään laulut ovat olleet erilaisia. Mukana on iloisempia, mutta myös vakavampia lauluja, sekä eri tahtisia lauluja, kuten jenkkää, valssia tai polkkaa. Tammela toteaa tutkimuksessaan, että laulutuokioissa on hyvä huomioida vuodenkierto ja juhlapäivät. Nämä auttavat kiinnittämään ikäihmisiä tähän hetkeen. (Tammela 2022, 240.)

Lauluista nousivat esiin erityisesti laulut *Jokainen ihminen on laulun arvoinen*, koska siinä on haastattelun mukaan sopivat sanat, *Suojelusenkeli*, joka koskettaa asukkaita ja *Lapin äidin kehtolaulu*. Näitä ryhmä on laulanut useassa tilaisuudessa. Muita suosittuja ja tykättyjä lauluja ovat olleet esimerkiksi iskelmistä *Kodin kynttilät* ja reippaana leikkilauluna mainittu *Ratiritiralla*. Muita kyselyssä ilmeneviä lauluja olivat mm. *Juokse sinä humma*, *Kiitos sulle Jumalani*, *Kotimaani ompe Suomi*, *Sininen ja valkoinen*, *Vesivehmaan jenkka*, *Koulutie*, *Leivo*, *Tuonne taakse metsämaan ja Oravan pesä*. Yhden ryhmäläisen kommentti oli, että laulut eivät saisi olla liian kuluneita eikä liian pitkiä.

Haastattelussa keskusteltiin maakuntalaulujen laulamisesta. Kuulin, että nykyajan lukiolaiset eivät jonkun tutkimuksen mukaan edes tiedä mitä ne ovat, saati sitten osaavat laulaa niitä. Maakuntalaulut, kuten monet muutkin vanhat kansakoululaulut, ovat suomalaisten mestarisäveltäjien kuten Sibeliuksen, Hannikaisen, Merikannon ja Kuulan tekeмиä. Keskustelussa ilmeni, että kaikkia maakuntalauluja on laulettu koulussa, riippumatta siitä missä maakunnassa asui.

Ennen koronaa ryhmäläiset pääsivät joskus asukkaiden huoneisiin laulamaan. Silloin he lauloivat rauhoittavia lauluja kuten Suojelusenkelinä tai kehtolauluja.

Pilkahdus-ryhmän laulutilaisuuksissa on mukana aina yksi tai kaksi hengellistä laulua. Pääpaino lauluryhmällä ei ole kuitenkaan hengellisissä lauluissa, koska niitä heidän mielestään lauletaan hartaustilaisuuksissa kanttorin ja papin kanssa. Tutut koulussa laulettu hengelliset laulut tuovat lohtua ja toivoa vanhuuden päiviin. Yhden sanoin elämän alkaessa olla rajallinen, hengellisyys alkaa tulla esille, vaikka se ei aikoinaan olisi ollut tärkeä asia. Uskonto on ollut enemmän läsnä kulttuurissa ennen. Virsiä on kuultu joka paikassa koulun penkiltä lähtien. Asukkaat ovat sitä sukupolvea, jotka ovat käyneet myös pyhäkoulua. Asukkaat saavat ryhmän mukaan virsistä ja hengellisistä lauluista paljon, vaikka eivät saisi papin saarnasta mitään tai eivät jaksaisi kuunnella papin jorinoita. Yhdessä kyselyn vastauksissa ilmeni, että hengellisiä lauluja lauletaan ihan liian vähän tarvetta ajatellen. Tavallaan ei uskalleta myöntää, että elämän loppupuolella on kaipuuta kuulla lohduttavia lauluja ja hengellisyyden nälkä on valtava.

Tammelan tutkimukseen osallistujat korostivat, että hengellisiä lauluja pitää ehdottomasti laulaa ikäihmisten kanssa. Sen ajan arvomaailmaa on pidettävä yllä tämän sukupolven kanssa. Myös muistisairaille hengelliset laulut ovat tärkeitä. (Tammela 2022, 199.) Hengelliset laulut voivat tuoda turvallisuuden tunnetta niiden hengellisen ulottuvuuden kautta. Tunne siitä, että ne ovat lapsuuden perintöä, auttaa myös turvallisuuden ja jatkuvuuden kokemiseen. (Tammela 2022, 253.)

Jälleenrakennusaikana pääpaino koulun laulutunneilla oli kansanlaulujen, maakuntalaulujen, isänmaallisten, hengellisten sekä luonnosta ja vuodenaajoista kertovien laulujen laulamissa (Tammela 2022, 236). Tammela selvitti tutkimuksessaan sitä, mitä ikäihmiset laulavat mielellään. Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että ne laulut, joita jälleenrakennusajalla koulua käyneet ovat laulaneet kouluajana, olivat niitä, joita he nytkin mielellään laulaisivat. Syy siihen, miksi lapsuudesta tutut laulut koettiin tärkeiksi oli, että ne koettiin olevan lapsuuden perintöä. (Tammela 2022, 225.) Laulut herättivät paljon muistoja. Muistot liittyivät lapsuuden kotiin, perheeseen, kouluun ja konkreettisesti oppitunneille saakka. (Tammela 2022, 218.) Tammela kirjoittaa Gerontologia-lehden artikkelissaan näin: ”Menneisyudessa opitut laulut kantavat ja rakentavat niin yksilön kuin sukupolvenkin identiteettiä vielä tänäkin päivänä”. (Tammela 2022, 223.) Näissä lauluissa ilmenevät tutut arvot taas vaikuttavat siihen, että ihminen kokee olevansa arvostettu (Tammela 2022, 253).

### 4.3 Tärkeitä asioita lauluhetkissä

Siihen, minkälainen tempo hoivakotien lauluhetkien lauluissa on hyvä olla, tuntui ryhmän mielestä vaikuttavan asukkaiden kunto. Laulujen tempoissa on myös vaihtelua paikasta ja laulusta riippuen. Persoonia on monenlaisia ja siksi toiset tykkäävät reippaista lauluista, ja toiset taas kaipaavat rauhallisia lauluja. Kolmessa vastauksessa oli maininta, että tavoitteena lauluissa on reipas tempo. Useassa vastauksessa mainittiin, että laulujen ei ole hyvä olla liian hitaita eikä liian nopeita. Nopeissa lauluissa sanat eivät ehdi tulla niin hyvin, mutta ne voivat saada asukkaat taputtamaan tahtia mukana. Joskus on huomattu jonkun havahtuvan vasta rempseämpää laulua laulettaessa. Yhdessä vastauksessa ilmeni, että lauluhetkien laulut tупpaavat olemaan liian laahaavia ja pilke silmäkulmasta puuttuu.

Seitsemässä vastauksessa mainittiin, että hoivakotien laulettavat laulut eivät saisi olla liian korkeita. Matalampi laulukorkeus on parempi sekä kuulijan että lauluryhmän kannalta. Ryhmä ei avaa ääntään ennen tilaisuuksia. Usein asukkaat istuvat pyörätuolissa tai ovat makuuasennossa, eikä äänentuotto ole enää niin hyvää. Hyvä huomio oli sekin, että jos laulaa harvoin, on vaikea alkaa laulamaan korkealta. Yhdellä ryhmäläisistä oli olemassa *VirkistysVerson*<sup>1</sup> laulukirja, jossa on huomioitu ikäihmisille soveltuvat laulukorkeudet. Yhden vastauksen mukaan kaikki laulaminen oli liian matalaa ja mautonta.

Laulutilaisuuksia miettiessä on hyvä ottaa huomioon tilaisuuden kesto. Kuuden ryhmäläisen mielestä tilaisuuksien kesto olisi hyvä olla 30 minuutista 45 minuuttiin. Yhden mielestä kesto voisi olla kokonaisen tunnin ja yhden mielestä keston määrä riippuu asukkaiden terveydestä. Lauluja heillä on ollut tilaisuudessa yleensä 10–12 kappaletta. Joskus asukkaat kysyvät tilaisuuden päätteeksi, joko nyt lopetimme. Koska hoitajilla on oma hommansa kärrätä asukkaat paikalle, on turha pitää liian lyhyitä tilaisuuksia.

Laulutilaisuuksissa on ollut yleensä jonkinlainen runko tai tarina. Joku ryhmästä toimii vuorollaan juontajana, mutta juonnot pyritään pitämään napakoina, jotta laulamiselle jää aikaa. Juontaja kertoo lauluista ja ryhmä tuo esille sen, että he ovat diakoniakeskuksen lauluryhmä. Hyvä juonto antaa yhden vastaajan mukaan paljon. Laulujen välissä he ovat ottaneet joskus esimerkiksi tuttuja, lyhyitä runoja. Keskustelussa ilmeni, että kun runoa

---

<sup>1</sup> *VirkistysVerson* laulukirja sisältää tuttuja lauluja kouluajoilta, kuten suomalaisia kansanlauluja ja laulusävelmiä, viihdelauluja, isänmaallisia lauluja, maakuntalauluja sekä hengellisiä lauluja. *VirkistysVerso* on Musiikki- ja Kulttuurikeskus Verso ry:n tuottama materiaali, joka on suunnattu kaikille ikäihmisten parissa työskenteleville. Materiaalista on apua ikäihmisten toimintatuokioiden toteuttamiseen kaikkina vuodenaikoina.

hoivakodissa lausuu, se täytyy tehdä kuuluvalla, hyvällä äänellä, että kaikki kuulevat. Ryhmä pyrkii aloittamaan ja lopettamaan tilaisuudet hengelliseen aiheeseen. Yhden vastaajan mukaan heillä oli tapana ottaa rauhallinen kansanlaulu ennen hengellistä laulua. Keskustelussa ilmeni, että joskus heidän tilaisuudessaan laulettiin Vesivehmaan jenkka ennen virttä eli tunnelmasta toiseen mentiin nopeasti. Tulimme kuitenkin siihen tulokseen, että ei siitäkään ole haittaa.

Yhden vastauksessa mainittiin, että on tärkeää, että henkilökuntaa on paikalla tai tavoitettavissa lauluhetkien ajan. Vierailijoina ryhmä ei saa mennä auttamaan asukkaita, jos tulee tilanne, että asukas haluaa lähteä pois tai tarvitsee apua. Henkilökunta kunnioittaa tilaisuuksia olemalla hiljaa ja näyttää ryhmän mukaan arvostavan selvästi vierailuja.

Joskus toiveita on tullut lauluhetkissä yllättäen ja ryhmä on yrittänyt toteuttaa toiveet, koska aina on joku, joka osaa laulun. Kerran ryhmältä kysyttiin, onko heillä se *Musta Saara* -laulu. Sitä ryhmä ei ollut laulanut, koska se ei heidän mielestään sovi sanojen puolesta enää laulettavaksi. Hoitajilta on tullut myös laulutoiveita, koska heillä saattaa olla tiedossa asukkaiden lempilauluja. Ryhmä reagoi toiveisiin tilanteen mukaan. Yhden sanojen mukaan tässä työssä ei tarvitse olla mitään suurta ambitiota, vaan työtä tehdään matalalla kynnyksellä.

Hyvästä säestyksestä keskusteltiin myös. Se pitää laulun koossa antaen sille tuen ja selkärangan. Pelkkä laulu ilman säestystä voi olla kuivahko. Ryhmä on laulanut vaihtelevasti säestyksen kanssa tai ilman.

Haastattelussa ilmeni, että lauluhetkissä vuorovaikutuksen syntyminen olisi tärkeää. Vierailu ei ole pelkkää esiintymistä. Sitä, minkälaista vuorovaikutusta tulee, vaihtelee eri paikkojen mukaan ja sen mukaan minkälainen asukkaiden kunto on. Haastateltavat lauluryhmäläiset ovat huomanneet, että korona-aikana asukkaiden kohtaaminen on ollut hankalaa. Turvavälien vuoksi he eivät ole voineet mennä lähelle eivätkä jutella mitään ylimääräistä. Maskien takaa on ollut hankala hymyillä tai näyttää ilmeitä ja suunliikkeitä laulaessa. Ennen koronaa heillä on ollut kivampaa. Silloin sai mennä lähelle, koskettaa ja jutella ja toivottaa asukkaille hyvää vointia. Kaiholla he muistelivatkin mukavia aikoja ennen koronaa: ”Joskus jäimme kahvittelemaan ja juttelemaan saman pöydän ääreen heidän kanssaan”. Heillä oli tapana ennen tilaisuutta sekä tilaisuuden päättyessä käydä juttelemassa jonkun kanssa kaksin. He ovat huomanneet monen asukkaan pitävän juttelemisesta ja siksi korona-aika on harmittanut heitä. Maskia on ollut heidän mielestään ikävä pitää ja se on myös estänyt kommunikointia.

Kohtaamiseen liittyen ryhmä on kiinnittänyt huomiota muutamiin asioihin. On tärkeää kohdata asukkaat ihmisinä, olla läsnä hetkissä, tervehtiä heitä ja muistaa, että he menevät vieraaksi heidän kotiinsa. Hymykään ei maksa mitään. Sanojen tuijottamisen sijaan katsekontakti on tärkeää. Iloisuus ja avuliaisuus ovat avainsanoja kohtaamiseen.

Vapaaehtoistyön koulutus, jonka osa lauluryhmäläisistä on käynyt, on antanut pääperiaatteita ikäihmisten kohtaamiseen. Vaitiolovelvollisuus on tärkeää ja se tuli esille haastattelussa. Kouluttamiseen liittyen yksi vastaaja toivoi kuitenkin, että seurakunta antaisi lisää eväitä hengellisen sanoman viemiseen hoivakoteihin.

Heiskanen ja Inkilän (2011) opinnäytetyössä on kerätty liitteeksi asioita, joita on hyvä huomioida ikäihmisten laulutuokioita järjestettäessä. Siinä mainitaan, että säästys ei ole välttämätön, kunhan lähtee lauluun rohkeasti, jotta muut uskaltavat mukaan laulamaan. Laulujen ja puheen tahtia on syytä hidastaa. Jos käytetään laulun sanoja, tekstin on oltava suurempaa ja nuotit laulussa ovat turhat. Lisäksi lauluhetkissä on hyvä olla rauhallinen ja kodinomainen tila, jossa on mahdollisimman vähän häiriötekijöitä. (Heiskanen ja Inkilä 2011, 29–30.)

#### 4.4 Lauluhetkien vaikutus asukkaisiin

Ryhmän mielestä heidän vierailujen tavoitteena on lämmin yhdessäolo ja virkistyminen. Asukkaat näyttävätkin virkistyvän hetkistä sekä saavat hyvää mieltä ja varmasti myös vaihtelua muuten niin yksitoikkoiseen arkeensa. Tilaisuuksissa on lämmin tunnelma ja ilon tuottaminen on ollut havaittavissa. Neljän vastaajan mukaan asukkailta saatu palaute on ollut positiivista, hyvää, kannustavaa tai sydämellistä. Lauluhetkistä tulee usein kiitosta ja asukkaat toivottavat tervetulleiksi uudelleen. ”Tulkaa taas huomenna”, hihkaisi joku kerran ryhmän lähtiessä. Kiitosta tulee tutuista ja pidetyistä lauluista. Hengellisestä lauluista ei ole tullut mitään erityisempää palautetta kuin muistakaan lauluista vastaajien mukaan. Asukkaat ovat osallistuneet usean ryhmäläisen mukaan hyvin laulamiseen ja eläytyvät usein mukana. Ihmeellistä on se, että asukkaat muistavat laulujen sanat, vaikka muisti muuten olisi mennyt. Laulujen muistamista ihmeteltiin useaan otteeseen keskustelumme aikana.

Joskus asukkaat kertovat lauluryhmälle omia elämäntarinoitaan ja esittävät laulutoiveita. Laulutoiveita tulee mieleen lauletuista lauluista, joita ryhmä kokoaa hetkiin eri teemojen mukaan. Laulujen kuuntelussa asukkaat elävät omia elämäkokemuksiaan ja muistojaan, vaikeivat pystyisi edes laulamaan mukana. Useassa vastauksessa mainittiin muistot, joita tulee tutuista lauluista ja joskus niistä kerrotaan ääneen spontaanisti jollekin ryhmäläisistä. Muistot liittyvät usein heidän lapsuuteensa, nuoruuteensa tai aikuisuuden tärkeisiin vuosiin. Haastattelussa ilmeni, että on mahdotonta etukäteen tietää, mitkä laulut tuovat kullekin mieleen vaikeita tai kipeitä muistoja.

Asukkaat liikuttuvat välillä lauluhetkien aikana ja kyyneleet voivat nousta silmiin. Puhuttelevat sanoitukset voivat myös aiheuttaa heidän mielestään liikutusta. Yhdessä vastauksessa mainittiin, että vaikutuksia on joskus vaikea nähdä ja asukkaat näyttävät olevan omissa maailmoissaan. Kuitenkin vastaajan mielestä saattaa arvata, että jokin siellä sisimmässä liikahdaa. Ryhmä kokee, että hoitohenkilökunta huomioi asukkaiden tunteet esimerkiksi tuomalla nenäliinoja ja näin he saavat kaipaamaansa lohdutusta. Kyyneleet eivät ole vaarallisia ja tunteet saavat tulla. Tunteiden heräämisen he ovat huomanneet esimerkiksi ilmeistä, liikutuksesta, hymystä tai kyynelistä. *Suojelusenkelin* kohdalla ryhmä on huomannut usein kyyneleitä asukkaiden silmissä. Mietimme, onko laulu ollut ennen vanhaan kenties pyhäkoululauluna. Lauluryhmäläiset saattavat itsekin liikuttua hetkissä joskus niin, etteivät pysty laulamaan mukana. Ainakin *Veteraanin iltahuuto* -laulun kohdalla heille on käynyt näin.

Keskustelua tilaisuuksissa ei tule paljon, mutta joskus tulee kommentteja liittyen esimerkiksi asukkaan omaan kotiseutuun ja perheeseen. Joskus niissä saattaa tulla spontaaneja huudahduksia ”Ei se nyt oikein hyvästi mennyt” tai muuta vastaavaa. Palaute voi olla yhtä suoraa kuin lapsilla. Joskus ryhmä kuuli, että laulettu laulu oli ollut jonkun häävalssi ja tämä toi kivaa muistelua hetkeen.

Useassa vastauksessa mainittiin, että reippaampien laulujen aikana asukkaiden jalka voi alkaa vipattamaan laulun tahdissa tai asukkaat alkavat heilumaan. Joku saattaa hyräillä lauluja vielä pois lähtiessä. Kahden vastaajan mukaan reippaat leikkilaulut kuten *Ratiritiralla* aktivoivat asukkaita ja lisäävät heidän liikkumistaan tömistysten ja taputusten muodossa.

Lauluhetket tuovat ryhmäläisten mielestä levollisuutta vanhuksille ja hoitajien on varmasti helpompi työskennellä jonkin aikaa hetkien jälkeen. He ovat huomanneet, että hoitajat saavat pienen hetken kaivattua omaa aikaa, kun asukkaille tulee järjestettyä

ohjelmaa. Yhden vastaajan mukaan hoitajat näkevät varmasti lauluhetkien vaikutuksen paremmin kuin lauluryhmä. Hyvän olon tunne, mikä laulutuokioista tulee, voi jatkua koko päivän ja auttaa myös muissa päivän askareissa toimimista (Tammela 2022, 53).

Ikäihmiset, jotka kuuntelevat ja kuulevat paljon musiikkia, ovat väestötutkimuksen mukaan aktiivisempia muutenkin kognitiivisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. He kokevat elämänsä mieluisammaksi ja terveytensä paremmaksi kuin ne, jotka kuuntelevat musiikkia vähemmän. (Särkämö 2020, 95.) Musiikki lisää siis tyytyväisyyttä ja positiivisuutta elämään. Musiikin tyyllilajilla ei taas ole huomattu olevan väliä sen terveysvaikutuksiin (Salonen 2022, 80).

Erilaisten tunnetilojen kautta musiikista pulppuavia muistoja voi kokea uudelleen, olivatpa ne kielteisiä ja surullisia tai myönteisiä ja kauniita. Tunnetilat tulevat käsitellyksi turvallisen maailman, musiikin kautta. Verenkierron on todettu vilkastuvan ja aivojen toiminnan vahvistuvan musiikillisten elämysten kautta. Nuoruudessa laulettu laulut voivat muodostaa merkityksellisen kokemusmaailman tuoden mieleen tietyn tunnelman. (Airila 2002, 46.)

Muistot palautuvat mieleen parhaiten sellaisen musiikin kautta, mikä on ollut merkityksellistä ja joka liittyy omaan elämään jollakin lailla. Musiikki voidaan valita eri tilaisuuksiin sen mukaan, mikä sen käyttötarkoitus on. Esimerkiksi jos halutaan nostaa esiin muistoja, valitaan musiikki siihen sopivaksi. On tutkittu, että ikäihminen muistaa parhaiten tapahtumia 10–25 ikävuosien väliltä. (Jukkola 2003, 174.)

#### 4.5 Tutkimustulokset tiivistettynä

Pilkahdus-lauluryhmäläiset kokivat hoivakotien lauluhetket heille iloa tuottavana ja mukavana harrastuksena. Vastauksissa ilmeni paljon positiivisia asioita liittyen heidän kokemuksiinsa. Sain vahvan vaikutelman, että vierailuissa ilon saaminen on ollut molemminpuolista. Vastaanotto hoivakodeissa on ollut sydämellistä ja suhtautuminen vierailuihin kiitollista. Tilaisuuksissa on koettu lämmintä yhdessäoloa.

Pilkahdus-ryhmän mukaan on tärkeää, että laulut ovat tuttuja ja merkityksellisiä asukkailla. Tarkoitus on, että he voivat laulaa mukana ja pääsevät näin osallistumaan ajankohdan, eri vuodenaikojen ja juhlapyhien mukaan valittuihin lauluihin. Myös Tammela suosittelee tutkimuksensa tuloksissa, että ikäihmisten kanssa käytettäisiin lauluja, joita he



ovat laulaneet koulussa ja lapsuudessaan (Tammela 2022, 257). Hän myös toteaa, että ne perinteiset laulut, jotka ovat säilyneet yhteislauluina tähän päivään asti ja joita on käytetty myöhemminkin yhteislauluina, ovat juuri niitä tunnettuja ja osattuja (Tammela 2022, 237).

Vierailijoina ryhmä koittaa asettua asukkaiden kanssa samalle tasolle. Tempo ja laulukorkeus valitaan ajatellen asukkaita. Tilaisuuden kestossa on hyvä ajatella asukkaiden jaksamista. Hyvä tilannetaju, asioihin reagointi, läsnä oleminen, asukkaiden ja henkilökunnan kunnioitus, hymy sekä vuorovaikutus tuli esiin haastattelussa. Tilaisuuden tarkoitus ilon ja lohdun tuomisen lisäksi on heillä ollut selvästi myös aktiivisuuden lisääminen ja muistojen herättäminen.

Pilkahdus-lauluryhmä näkee laulujensa vaikutuksen asukkaissa mielen liikituksena ja konkreettisina kehollisina reaktioina. Lauluhetket vaikuttavat myös muistojen syntymiseen. Muistot taas voivat synnyttää keskustelua.

Vapaaehtoistyön ydin asia on auttaminen. Pilkahdus-lauluryhmän hetkissä auttaminen koostuu asukkaiden hyvinvoinnin ja heidän arkensa piristämisestä. Tilaisuudet järjestetään aina yhdessä henkilökunnan kanssa, eikä lauluhetkien tarkoitus ole rikkoa hoivakotien päivärutiinia.

## 5 Pohdinta

Tutkimukseni osoittaa, että vapaaehtoistyön muotona ikäihmisten laulattaminen antaa tekijälleen itselleenkin paljon. Oli erittäin mukava kuulla ja lukea positiivisia kommentteja Pilkahdus-lauluryhmän vierailuista hoivakodeissa. Haastattelun ja vastauslomakkeiden mukaan juuri tässä ryhmässä oleminen merkitsi monelle paljon. Sain myös lauluryhmältä palautetta hyvän ja tärkeän tutkimuksen aiheen valitsemisesta. Sain myös vahvistusta moniin omiin ajatuksiini koskien ikäihmisten laulattamista.

Ryhmän tavoitteena on ilon tuottaminen asukkaille, mikä on hyvä asia asukkaiden päivän piristämisen kannalta. Lohdun saaminen mainittiin myös tärkeänä asiana hetkissä. Hengellisten laulujen todettiin tuovan lohtua vanhuuden päiviin silloin, kun elämää ei ole enää paljon jäljellä. Tutuista hengellisistä lauluista syntyy myös turvallisuuden ja lapsuuden perinnön jatkuvuuden kokemuksia. Tästä voisi tehdä johtopäätöksen, että hengellisiä lauluja kannattaa olla mukana lauluhetkissä. Kyselyssä saatu vastaus hengellisyyden puuttumisesta vahvistaa niiden tarpeellisuutta.

Pilkahdus-lauluryhmän lauluhetkien sisällöt näyttävät olevan monipuolisia. Heidän ajatuksensa onkin, että mukana täytyy olla monenlaisia lauluja. Sain laululistan muuttamasta tilaisuudesta, joita ryhmä on pitänyt. Tämä ei kerro heidän historiansa koko totuutta korona-ajan takia. Heillä oli pitkä tauko, etteivät he päässeet moniin hoivakoteihin tai lauluhetket olivat hoivakotien pihalla. Korona-aikana heidän toimintansa kuitenkin jatkui ja ryhmä pysyi koossa. He vierailivat silloin esimerkiksi Omaishoitokeskuksessa ja Merimieskirkkopiirissä. Näissä tilaisuuksissa laulut saattoivat poiketa perinteisten hoivakotien hetkistä, koska kohderyhmä oli erilainen.

Uskon, että Pilkahdus-lauluryhmällä on paljon valmiuksia keskustella laulujen lomassa lauluhetkissä. He itse kertoivat toivovansa ja kaipaavaansa enemmän vuorovaikutusta. Mielestäni lauluryhmän toiminta sisältää paljon hoivamusiikin elementtejä: he pyrkivät osallistamaan asukkaita laulaen heidän kanssaan yhdessä tuttuja, heille tärkeitä lauluja. He ovat vierailleet myös asukkaiden huoneissa laulamassa heille rauhoittavia lauluja. Lisäksi he ovat toteuttaneet asukkaiden mieleen tulleita toiveita laulamalla näitä ulkomuistista. Heidän vierailuillaan on selvästi hyvinvointia lisäävä pyrkimys; onhan heidän tarkoituksensa tuoda iloa asukkaiden päivään. Hoivamusiikkiin liittyy myös tärkeänä osana se, että elävää musiikkia viedään sinne missä sitä ei usein kuulla.

Laulaminen yhdistää ja laulu voi saada aikaan sen, että asukkaat alkavat keskustelemaan keskenään, vaikka muuten olisivatkin hiljaa. Haastattelun mukaan asukkaat ovat myös halunneet kertoa ajatuksiaan henkilökohtaisesti jollekin ryhmäläisistä. Lauluhetkissä on saatu hyvä kontakti asukkaisiin, vaikka korona-aika vaikeuttikin vuorovaikutuksen syntymistä. Maskia on ollut ikävä pitää laulaessa, mikä on ymmärrettävää omastakin kokemuksesta. Lauluista pulppuavat muistot heräävät usein eloon laulamisen myötä. Näin kävi myös yhdelle kanttorille, joka joulun alla meni laulattamaan joululauluja palvelutaloon. *Joulukirkkoon*- laulun yhteydessä alkoi syntyä yllättäen keskustelua entisajan kirkkomatkoista ja hevoskyydeistä. Tämä todistaa sitä, että aina kannattaa keskustella laulamisen lomassa.

Pilkahdus-lauluryhmän kanssa keskusteltiin yhteislaulujen säästyksestä. Hyvä säästys antaa tuen laululle pitäen sen koossa. Silti ilmankin säästystä voi laulaa eikä aina ole paikalla soittotaitoisia ihmisiä. Itse olen huomannut, että alkusoitto voi jo virittää esiin laulun tunnelmaa ja herättää ihmiset laulamaan. Eräessä hartaudessa aloin soittamaan virttä 631 samalla kun virsikirjoista etsittiin asukkaille oikeaa sivua. Pian kuulin edestäni lausuttuna sanat: ”Oi Herra, jos mä matkamies maan...” Säästykseen liittyen laulutilaisuuksissa transponointitaito on myös tärkeää, sillä joskus jopa toivelaulukirjojen sävellajit saattavat olla vanhemmille ihmisille liian korkeita.

Tutkimukseni myötä olen ajatellut monia laulattamiseen liittyviä asioita uudelta kantilta. Vaikka iskelmiä tykätään laulaa, ne eivät herätä niin varhaisia tunnemuistoja kuin lapsuudessa ja nuoruudessa laulettu laulut. Annika Tammelan tutkimuksen myötä aloin miettiä sitä, miten vanhoja koululauluja saataisiin tämän sukupolven tietoisuuteen. Nykysukupolvi, esimerkiksi nuoret hoitajat, eivät välttämättä ymmärrä, miksi tämä lauluarteisto koskettaa ja on niin merkityksellinen ikäihmisille. Laulujen sisällöt suhteutettuna tämän päivän arvoihin kasvattavat sukupolvien välistä kuilua entisestään. (Tammela 2022, 17). Pilkahdus-lauluryhmä koostui seniori-ikäisistä vapaaehtoisista. Tämä on hyvä asia sen vuoksi, että heillä on jonkinlainen tieto lauluista, mitä heitä hieman vanhempien ihmisten lapsuudessa ja nuoruudessa on tykätty laulaa.

Aloin Tammelan tutkimuksen myötä kiinnostumaan laulumuisteluryhmistä ja siitä, miten niitä voisi järjestää. Muutamassa seurakunnassa on ollut hoivamuusikon määräaikaista työsuhteita, jolloin olisi mahdollista keskittyä tällaiseen työhön. Tammela pääättelee työssään asioita, joita musiikkimuisteluun painottuvan ryhmätoiminnan vetäjän olisi hyvä osata. Näitä ovat soitto- ja laulutaidon lisäksi laulettavan materiaalin osaaminen. Lisäksi olisi tarpeen tutustua ryhmäläisten lapsuuden ajan ilmiöihin. (Tammela 2022,

256.) Olisi myös kiinnostavaa tietää, kuinka moni kanttori käy laulattamassa hoivakotien asukkaita tai järjestetäänkö monessa paikassa tällaista vapaaehtoistyön muotoa, mitä Pilkahdus-ryhmä tekee. Näitä asioita olisi mielenkiintoista tutkia.

Hoivakotien hartauteen mennessä huomaan miettiväni tarkkaan, ovatko virret asukkaille niin tuttuja, että he voivat osallistua halutessaan laulamiseen. Tämä oma tutkimus herätti ajattelemaan vielä enemmän sitä, mitä ikäihmisten kanssa kannattaisi laulaa. Pyhäinpäivän tienoilla hartauden lopuksi päätin laulattaa laulun *Täällä Pohjantähden alla*, vaikka sitä ei virsikirjassa ollutkaan. Tämä tuntui sopivan siihen hetkeen ja asukkaat lauloivat mukana ja usealla oli kyynel silmäkulmassa. Tuttuihin lauluihin ei tarvita laulukirjoja eikä painettuja laulumonisteita – pikemminkin niistä voi olla enemmän haittaa laulamiseen keskittymiseen. Toisen hartauden jälkeen kysyimme asukkailta, olisiko heillä vielä toivevirsiä. Yksi rouva halusi laulaa laulun *Mä olen niin pienoinen*, jota ei ole myöskään virsikirjassa. Lauloimme laulusta ensimmäisen säkeistön ulkomuistista ja huomasin laulun olevan rouvalle tärkeä. Olen myös miettinyt, onko virsikirja hoivakotien asukkaiden kanssa aina tarpeellinen, koska laulut, joita osataan ja toivotaan, ovat usein muita kuin nykyisessä virsikirjassa olevia.

Lauluhetket hoivakodeissa vaikuttavat olevan suosittuja. Henkilökuntakin pyrkii tuomaan mahdollisimman monen asukkaan hetkiin laulamaan. Heidän suhtautumisensa on ollut positiivista ja kannustavaa myös Pilkahdus-lauluryhmää kohtaan. Itse olen kokenut samaa. Hoivakotien vierailut, olivatpa ne laulu- tai hartaushetkiä, ovat tärkeitä ja tarpeellisia asukkaiden hyvinvoinnin ja koko palvelutalojen toiminnan kannalta. Päällimmäiseksi tämän oman kirjallisen työn tekemisestä jäi mieleen se, miten tärkeää työtä ikäihmisten laulattaminen on!

## 6 Lähteet

Airila, Airi 2002. *Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille*. Ikäinstituutti.

Arola, Anna 2022. Musiikilla hyvinvointia muistisairaiden ja ikäihmisten arkeen. *Kirkkomusiikki* 4/2022, 4–8.

Dunderfelt, Tony 2011. *Elämänkaaripsykologia*. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 14. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Harju, Ulla-Maija, Niemelä, Pauli, Ripatti Jaakko, Siivonen Teuvo ja Särkelä Riitta 2001. *Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä*. Helsinki: Edita.

Heiskanen, Anne ja Inkilä Miina 2011. *Arvon mekin ansaitsemme. Asiakslähtöinen toimintamalli iäkkäille*. <<http://www.theseus.fi/handle/10024/25974>>Luettu 3.2.2021.

Helminen, Elsa-Maija 2018. *Hoivamusikon työkalupakki*. Opinnäytetyö. Turku Amk musiikkipedagogi. <[Hoivamusikon työkalupakki \(theseus.fi\)](http://www.theseus.fi/handle/10024/25974)> Luettu 2.2.2021.

Helsinki Missio Minä suojelen sinua kaikelta - HelsinkiMissio >Luettu 28.10.2022

Jukkola, Risto 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Hakonen, Sinikka ja Marin, Marjatta (toim.), *Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. Jyväskylä: PS-kustannus, 173–178.

Koppa, Jyväskylän yliopisto, humanistisyhteiskuntatieteellinen tiedekunta, Menetelmäpolku. <<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku>>Luettu 29.1.2023

Koskiahho, Briitta 2002. Vapaaehtoistyön ehdot ja edellytykset. Teoksessa Helosvuori, Riitta, Koskenvesa, Esko, Niemelä, Pauli ja Veikkola Juhani (toim.). *Diakonian käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja, 446–462.

Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria 2012. *Taidetoimintaa vai terapiaa? Sairaala- ja hoivamusikkityön lähtökohtia ja kehitystyötä*. Journal of Finnish Universities of Applied Sciences, 1. <1369-2849-1-CE.pdf (uasjournal.fi)> Luettu 2.2.2021

Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria (toim.) 2019. *Musiikkihyvinvointia!* Musiikkityö sairaala- ja hoivaympäristöissä. [isbn9789522167125.pdf \(turkuamk.fi\)](https://www.turkuamk.fi/thesis/9789522167125) Luettu 23.2.2021

- Marttila, Jussipekka 2013. *Vanhuus ei ole sairaus*. <[Vanhuus ei ole sairaus | Terve.fi](#)> Luettu 23.2.2021
- Ovet auki 2020*. Suomen evankelisluterilaisen kirkon strategia vuoteen 2026. <[Ovet auki - Suomen ev.lut.kirkon strategia vuoteen 2026](#)> Luettu 15.3.2021.
- Pätsi, Anni 1998. *Mummomuskaria Ukkokodissa*. Projektin kirjallinen työ. Kuopio: Sibelius-Akatemia.
- Salonen, Ilpo 2022. Musiikki muokkaa aivoja. *Tekniikan maailma* 20/2022, 80–81.
- Sariola, Yrjö 2008. *Lupa vanheta*. Jyväskylä: Gummerus.
- Siika-aho, Petteri 2013. Hoivamusiikki ammattina – mahdollisuuksia ja haasteita. *Care Music, Sairaala- ja hoivamusiikkityö ammattina*. Toim. Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 158. 179–203.  
< <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163660.pdf>> Luettu 2.2.2021
- Särkämö, Teppo, 2020. Virikettä ikääntyville aivoille. Teoksessa *Terve elämä*. Tallinna: Gaudeamus, 89–104.
- Tammela, Annika, 2022. *Kansakoululaisen lauluaarteisto. Jälleenrakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa*. Jyväskylän yliopisto. [Kansakoululaisen lauluaarteisto: Jälleenrakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa \(jyu.fi\)](#)
- Tammela, Annika, 2022. Lapsuuden laulut ja yhdessä muistelu ovat ikääntyneille tärkeä voimavara. *Gerontologia* 2/2022, 220–226.
- Tedre, Silva, 2003. Hoiva ja vanhuus. Teoksessa Hakonen, Sinikka ja Marin, Marjatta, *Seniורי- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. Jyväskylä: PS-kustannus, 57–71.
- Vuori, Jaana. Aineiston tuottaminen. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>>Luettu 28.01.2022.
- Zeckner, Minna. 2010. *Informaali hoiva sosiaalipoliittisessa kontekstissa*. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66641/978-951-44-8190-1.pdf?sequence=1a>. >Luettu 23.2.20

## Liitteet

### Liite 1 Haastattelulomake

Opiskelen musiikin maisteriksi kirkkomusiikkiosastolla Sibelius-Akatemiassa Helsingissä. Maisterin opintoihini kuuluu kirjallinen tutkielma, jonka aiheena on *Hoivakotien lauluhetket vierailevan lauluryhmän näkökulmasta Turussa*. Tutkimuskysymykseni on: *Mitä laulamiseen liittyvät asiat ohjaavat hoivakodeissa pidettäviä ikäihmisten lauluhetkiä?*

Tutkimuksessa haluaisin käyttää kirjallisuuden lisäksi lauluryhmänne käytännön kokemuksia ja ajatuksia hoivakotien asukkaiden laulattamisesta. Toteutan teemahaastattelun niin, että alla olevien kysymysten avulla keskustelemme tästä teemasta ohjauksellani vapaasti ja rennosti. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja voit vastata vain niihin kysymyksiin, joihin itse haluat. Tutkimus tehdään niin, että haastateltavien anonymiteetti säilyy eli kenenkään nimi ei tule tutkimuksessa julki.

Kiitos vastauksistasi jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin Lotta Paaso

Olen antanut luvan tutkimushaastatteluun

Haastattelukysymykset:

1. Kuinka kauan olet laulanut Pilkahdus-lauluryhmässä?
2. Miksi haluat olla mukana lauluryhmässä?
3. Mitä lauluja olette laulaneet hoivakotien lauluhetkissä?
4. Miten tilaisuuksien runko rakentuu?
5. Mitä tilaisuuksien aikana on herättänyt tunteita tai keskustelua?
6. Mitä vaikutuksia laulamisella on ollut asukkaisiin?
7. Mitä palautetta olette saaneet asukkailta?

8. Mitä hengellisiä lauluja laulate?
9. Tuleeko hengellisistä lauluista jotakin erityistä palautetta?
10. Millä tavoin henkilökunta suhtautuu lauluhetkiin?
11. Mitä palautetta olette henkilökunnalta saaneet?
12. Minkälainen tempo lauluissa on hyvä olla (tempo=määrittää kappaleen nopeuden)?
13. Minkälainen laulukorkeus on hyvä?
14. Mikä on tilaisuuden hyvä kesto?
15. Mitkä muut asiat ovat tärkeitä kohdatessa hoivakotien asukkaita?
16. Miksi koet tärkeänä käydä laulamassa hoivakotien asukkaille?
17. Mitä tämä merkitsee sinulle itsellesi?

Liite 2 Esimerkki Pilkahdus-lauluryhmän lauluhetken sisällöstä:

Talviaiheiset laulut tammikuussa 2023

1. Kiitos sulle Jumalani
2. Jokainen ihminen on laulun arvoinen
3. Talvella Talikkalan markkinoilla
4. Lumiukot
5. Kultainen nuoruus
6. Oravan pesä
7. Jänöjussin mäenlasku
8. Kynttilöiden syttyessä
9. Poikaset, tyttöset
10. Ratiritiralla
11. Lapin äidin kehtolaulu
12. Soi kunniaksi Luojan