



**Kanta-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Ohjaajan opas

Musiikkitahtotyöpajan ohjaamisesta

Sisältö

Ohjaajan opas	3
Musiikkitahto	4
Musiikkitahto-menetelmä™	5
Musiikin voima	6
Muisteleminen ja muistiherätteet	7
Materiaali työpajoihin	8
Musiikkitahtotyöpaja	12
Esimerkki yhden kerran kokoontuvasta	14
työpajasta	
Usean tapaamiskerran työpajaryhmä	17
Löydä lisää sisältömateriaalia	18

Ohjaajan opas

Tämä opas on kirjoitettu sinulle, joka olet kiinnostunut Musiikki-tahtotyöpajan ohjaamisesta.

Oppaan tarkoitus on antaa vinkkejä ja opastusta työhösi, mutta lopulliseen työpajan sisältöön vaikuttaa eniten sinun ja työpa-jaan osallistuvien aktiivisuus ja henkilökohtaiset ominaisuudet.

Rohkaisemme sinua tekemään Musiikkitahtotyöpajoja omia vahvuuksiasi hyödyntäen. Ota oppaasta materiaali- ja sisältö- vinkkejä ja sovelta niitä parhaaksi katsomallasi tavalla. Kokeilun kautta löytyy varmasti sinulle luontevin tapa toimia. Jokainen työpaja muotoutuu osallistujiensa mukaan, joten liian tarkkoja raameja ei kannata toiminnalle asettaa.

Musiikkitahto-menetelmä™ on kehitetty lukuisissa musiikillisissa ryhmissä, yhteistyössä erilaisten toimijoiden kanssa ja sen lopullinen sisältö on muotoutunut näiden arvokkaiden kokemusten kautta. Olemme iloisia jokaisesta musiikkitahdon ää- rille löytäneestä, joten kiitos että olet mukana!

Musiikkitahto

Musiikkitahto on henkilökohtainen tahdonilmaus, jonka avulla voi ilmaista omat musiikkimieltymykset ja toiveet esimerkiksi siitä, mitä musiikkia tahtoo kuulla, laulaa tai harrastaa. Itse kirjattu musiikkitahto on keino elämänlaadun vaalimiseen ja itsemääräämisoikeuden toteutumiseen, silloin kun ei enää itse pysty ilmaisemaan musiikkiin liittyvää tahtoaan esim. sairaudesta johtuen. Musiikkitahton kirjaamisesta on hyvä kertoa omille läheisille. Siten voi varmistaa, että tärkeät tiedot tulevat hyödynnetyksi, jos tulevaisuudessa sairastuu vakavasti.

Musiikkitahtoon kirjattua tietoa voi hyödyntää monin tavoin sairastuneen arjessa kuntoutukseen tai toimintakyvyn ylläpitämiseen. Erilaiset toimijat voivat käyttää tietoa työkalunaan olipa kyseessä kotihoito, hoivamuusikko, musiikki- tai fysioterapeutti, hoivakodit, päivätoiminta, vapaaehtoiset tai yhdistykset. On hyvä tiedostaa, että musiikkitahto ei tule tällä hetkellä näkyville OmaKantaan, johon puolestaan hoitotahto kirjataan. Esimerkiksi palveluasumisessa asukkaan aiemmin täyttämä Musiikkitahtovihko ja erityisesti sen keskiaukeamalla oleva Musiikillinen elämänpuu -juliste olisi hyvä olla pysyvästi näkyvillä. Näin kaikilla asukkaan arkeen liittyvillä henkilöillä olisi esteetön pääsy häntä parhaiten kuntouttavan musiikin äärelle.

Musiikkitahto-menetelmä™

Musiikkitahto-menetelmään™ sisältyy täytettävä Musiikkitahtovihko, Musiikillinen elämänpuu -juliste sekä Ohjaajan opas musiikkitahtotyöpajojen pitämiseen.

- Musiikkitahtovihko on tarkoitettu musiikkimuistojen heittäelyyn ja mielimusiikin kirjaamiseen. Se on työkirja muistelun avuksi sekä toimii henkilökohtaisen tiedon välittäjänä muille.
- Musiikkitahtovihkon keskiaukeamalla oleva Musiikillinen elämänpuu -juliste toimii parhaiten hoivaympäristössä, jossa siihen kirjatut tiedot auttavat toteuttamaan asukkaan päivittäistä kuntoutusta ja hyvinvoinnin ylläpitämistä musiikillisin keinoin. Musiikillisen elämänpuun täyttäminen on helpompaa, kun on täyttänyt ensin vihkon muut osat. Musiikillisen elämänpuun innoittajana on toiminut Tampereen kaupungin kehittämä Elämän puu -juliste.
- Ohjaajan oppaasta Musiikkitahtotyöpajojen ohjaaja löytää materiaali- ja sisältövinkkejä työhönsä.

Musiikki ja sen äärellä muistelu luovat kuitenkin musiikkitahton perustan. Sen päälle voi tuoda kulloiseenkin tilanteeseen sopivia lisäelementtejä riippuen siitä onko kyseessä yksi vai useampi osallistuja.

Musiikin voima

Musiikki vaikuttaa meihin vahvimmin silloin, kun käytämme mielimusiikkiamme, joka herättää meissä positiivisia tunteita ja muistoja. Mikä tahansa musiikki ei vaikuta samoin. Tässä onkin koko musiikkitahton ydin: Musiikkitahtovihkoon kirjataan ylös itselle mieluista musiikkia ja musiikkimuistoja.

Musiikki vaikuttaa meihin monella tavalla, niin fyysisesti kuin henkisesti. Se parantaa verenkiertoa aivoissa ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa. Hyvän olon lisäksi musiikki stimuloi aivoja voimakkaasti ja aivoissa aktivoituu useita alueita kognition, tunteiden ja motoriikan osalta. Musiikilla voidaan tehostaa neurologisten potilaiden kuntoutumista, parantaa muistin toimintaa ja keskittymiskykyä, auttaa puhehäiriöstä toipumista, lievittää stressiä ja ahdistusta sekä vähentää lihasjännitystä.

Muistisairauteen sairastuneilla musiikin käyttö osana arkea ja hoitoa voi helpottaa haastavissa ja sairastuneen itsensä vaikeiksi kokemissa tilanteissa. Musiikki antaa elämään sosiaalisia ulottuvuuksia ja yhdistää eri-ikäisiä ja eri elämän vaiheessa olevia ihmisiä.

Muisteleminen ja muistiherätteet

Muisteleminen on tärkeä osa ihmisen elämää. Muisteleminen voi olla tietoista tai tiedostamatonta, teemme sitä jossain muodossa lähes joka hetki. Muisteleminen voi auttaa ymmärtämään paremmin omaa elämäämme ja itseämme.

Muistia voidaan aktivoida monin eri tavoin. Musiikkitahtotyöpajassa etsitään tietoisesti erilaisten virikkeiden avulla muistiherätteitä, jotka tuovat mieleen tärkeitä musiikkikappaleita elämän varrelta. Muistiherätteitä ovat muun muassa äänet ja rytmit, tuoksut ja maut, esineiden ja materiaalien katseleminen ja koskettaminen, valokuvat ja kuvat maailman historiasta. Eri ihmisille toimivat erilaiset virikkeet ja herätteet. Aistirajoitteet (näkö- tai kuulovamma) voivat vaikuttaa muistin aktivointiin.

Muistelemisella voidaan rakentaa siltoja menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden välille. Muistojen jakaminen toisten kanssa antaa kokemuksen arvostuksesta, oman elämänsä asiantuntijuudesta ja tasavertaisesta kohtaamisesta. Muistojen herättely voi joskus olla hyvin emotionaalista ja jopa tuskallista, mutta se auttaa meitä käsittelemään menneisyyden tapahtumia ja saavuttamaan henkilökohtaista kasvua.

On tärkeää muistaa, että muisteleminen ei ole pelkästään menneiden tapahtumien mieleen palauttamista, vaan myös tapa ymmärtää ja tarkastella omaa elämäämme. Musiikin äärellä muisteleminen avaa mahdollisuuden kohtaamiselle syvemmällä tasolla.

Materiaali työpajoihin

Tässä muutamia vinkkejä materiaaleista, joita voit käyttää Musiikkitahtotyöpajaa ohjatesasi. Hyödynnä ohjauksessa omaa musiikillista osaamistasi tai muita vahvuuksiasi rohkeasti! Tarkan ohjelman noudattamisen sijaan mukaudu kuitenkin ryhmän kanssa toimivimpiin työtapoihin.

Suunnitellessasi työpajan pitämistä ja etsiessäsi käytettävää materiaalia, huomioi millaiselle ryhmälle tulet ohjausta antamaan. Onko joukossa ihmisiä, joilla on aisti- tai liikuntarajoite? Osallistuuko toimintaan muistisairauteen sairastuneita ihmisiä tai pidätkö ryhmää musiikkia paljon harrastaville?

- Varaa työpajalle tila, jossa on istumapaikat pöydän äärestä sekä riittävästi musiikkitahtovihkoja ja kyniä. Lyijykynät toimivat hyvin, sillä ne mahdollistavat tekstin muokkauksen jälkikäteen tarvittaessa.
- Erilaiset instrumentit toimivat sekä musisoinnin tukena että muistelun herättäjänä. Soittimet, joita voi katsella ja koskettaa, innostavat varmasti.
- Yhteislaulut virittävät ryhmän. Yhdessä laulaminen vahvistaa yhteenkuuluvuutta ja tahdistaa ryhmän hengityksen ja sykkeen. Yhteislaulujen kautta voi liikkua sujuvasti temasta toiseen. Yhteislauluiksi kannattaa valita tuttuja eri tyyllisiä lauluja. On tärkeää huomioida, että laulut eivät ole liian vaikeita. Toivelauluja kannattaa kysellä mahdollisuuksien mukaan. Huomioi laulunsanoissa riittävän suuri ja selkeä fontti.

- Musiikin kuuntelussa kannattaa hyödyntää kaikkia musiikkityylejä ennakkoluulottomasti. Etsi musiikkia eri aikakausilta, kokeile myös instrumentaalimusiikkia ja klasista. Joskus sanaton musiikki toimii monipuolisemmin tunteiden peilinä. Musiikin kuuntelussa tulee huomioida, että äänentoistolaitte on kunnossa. Valitse ennen työpajaa soitettavat kappaleet ja varmista, että laite toimii ja osaat käyttää sitä. Myös äänenvoimakkuuden riittävyys kannattaa tarkistaa etukäteen.
- Varmista, että sinulla on sopivat luvat musiikin esittämiseen. Jos haluat soittaa musiikkia julkisesti, tarvitset musiikinkäyttöluvan. Musiikinkäyttölupa on lakisääteinen korvaus musiikin tekijöille ja esittäjille, joita edustavat tekijänoikeusjärjestöt Teosto ja Gramex. Musiikinkäyttölupa tarvitaan, kun musiikkia soitetaan esim. radiosta, televisiosta, cd:ltä tai suoratoistopalvelusta. Myös elävä musiikki edellyttää luvan hankkimista. Toimintaasi sopivan musiikkiluvan voit selvittää Teostolta tai Gramexista.
- Muistelu vaatii usein hieman lämmittelyä. Kuvat, esimerkiksi vanhat aikakauslehdet ja valokuvat toimivat hyvin. Artistien kuvat herättävät paljon keskustelua. Musiikkimuistoja herättää myös esineet: soittimet, laulukirjat, soittorasia jne. Vanhat elokuvat tunnussävelmineen toimivat myös.

On hyvä huomioida, että usein muistot käynnistyvät toden teolla vasta työpajatyöskentelyn jälkeen kotona. Tämän vuoksi on hyvä, jos sama ryhmä voi kokoontua musiikkitahton äärelle vähintään kaksi kertaa. Usein kotona jatkettu muistelu tuottaa sen, että seuraavalle ryhmäkerralle joku tuo omia levyjä, vanhoja laulukirjoja tai valokuvia. Tarinoita on tullut mieleen ja niitä riittää jaettavaksi. Tämä on Musiikkitahtovihkon ryhmätyöskentelyn rikkaus, jonka pidempi prosessi tuottaa. Voit myös kannustaa osallistujia tuomaan omia sävellyksiä, sanoituksia, soittimia tai lauluvihkoja työpajaan.



Musiikkitahtotyöpaja

Musiikkitahtotyöpajassa pääosassa on muistelemine ja musiikkimuistot. Se ei ole siis lauluryhmä, vaan keskittyy ryhmäläisille tärkeiden laulujen, artistien ja musiikkityylien löytämiseen sekä muisteluun.

Musiikkitahto on hyvä teema jo olemassa olevien ryhmien käyttöön, esimerkiksi omaishoitajille, vertaistukitapaamisiin tai muistelu- ja kuntoutusryhmille. Ryhmän ohjaajan tai osallistujien ei tarvitse olla lahjakkaita laulajia tai soittajia osallistuakseen työpajaan. Musiikkitahtoon voi tehdä kuka tahansa, joka haluaa kirjallisesti kertoa mitä musiikkia haluaa kuulla tai olla kuulematta, kun ei enää itse pysty ilmaisemaan toivettaan. Musiikkitahtoa voidaan muistella ja kirjoittaa ryhmässä tai vihkoa voi täyttää itsekseen tai yhdessä läheisen kanssa.

Musiikkitahtotyöpajan ohjaaja

Ryhmän ohjaajana sinun tulee pyrkiä luomaan avoin ja ystävällinen ilmapiiri, jossa kaikki kokevat olevansa tervetulleita ja jokainen tuntee olonsa turvallisiksi muistelulle ja muistojensa jakamiselle. Työpajassa tärkeää on aito, läsnä oleva ja tasavertainen kohtaaminen osallistujien kesken. Muistojen jakamiseen on hyvä rohkaista, mutta sen tulee kuitenkin olla täysin vapaaehtoista. On myös täysin sallittua olla hiljaa.

Ryhmää ohjatessasi sinun tulee auttaa osallistujia herättelemään muistoja ja miettimään millainen musiikki heihin on vaikuttanut elämän polun varrella. Sinun tulee pystyä johdattelemaan ja rajaamaan keskustelua. On hyvä varautua muuttujiin, kuten muisteluiden viemään aikaan tai erityisen puheliaaseen osallistujaan.

Sopiva kesto yksittäiselle työpajalle on noin 1,5-2 tuntia, osallistujien voimavaroista riippuen. Aihepiiri on hyvin laaja ja aika kuluu nopeasti. Työpajan tarkoituksena ei ole saada mitään valmiiksi, vaan pyrkiä aloittamaan muisteluprosessi joka jatkuu osallistujan mielessä. Musiikin kuuntelua ja muistelua voi jatkaa itseksensä, perheen ja ystävien kesken tai erilaisissa ryhmissä.

Pyri poimimaan muistelijan kertomuksesta musiikkitahtoon soivia asioita ja kannusta kirjaamaan ne Musiikkitahtovihkoon. Tämä auttaa muistelijaa löytämään uusia tapoja tarkastella omaa elämäänsä ja muistelemään menneitä kokemuksiaan. Vihkoon kirjattuna muistosta tulee pysyvä ja siten hyödynnettävissä myöhemmin. Kirjattu muisto on myös arvokasta perinnetietoa, jota näin siirretään sukupolvelta toiselle.

Jokaiseen työpajassa jaettuun muistoon tulee suhtautua kunnioittavasti ja arvostavasti. Kiitä muistonsa kertonutta osallistujaa siitä, että hän halusi jakaa kokemuksensa muiden kanssa.

Kannusta osallistujia kertomaan kirjaamastaan musiikkitahtodosta läheisilleen. Näin varmistetaan, että arvokas tieto tulee hyödynnetyksi mahdollisen sairastumisen jälkeen kuntoutuksessa ja hoivassa.

Esimerkki yhden kerran kokoontuvasta työpajasta

Tämä on yksi malli, jonka mukaan voit toteuttaa yhden tapaamiskerran työpajan. Muokkaa mallia vapaasti ja luo omalle ryhmällesi toimivin kokonaisuus. Musiikitahtovihkoa ei ole tarkoitus käydä kannesta kanteen läpi, vaan pääpaino on herätellä osallistujien musiikkimuistoja ja antaa vinkkejä vihkonitsenäiseen täyttämiseen. Yhden kerran kokoontuvassa työpajassa keskeisintä on vuorovaikutus musiikin äärellä ja muisteluprosessin käynnistäminen.



Sisältö

Aika
90 min

Ole ryhmäläisiä vastassa ja toivota tervetulleeksi.

Esittäyty ja esittele toisetkin ohjaajat.

Osallistujien esittäytymisen ja ryhmäytymisen mahdollistaminen.

Kerro Musiikkitahto-menetelmästä™ sekä musiikin vaikutuksesta hyvinvointiin.

**15
min**

Aivojen virittäminen: Yhteislaulua/musiikin kuuntelua/tms.

5 min

Musiikkitahtovihkojen jakaminen ja esittely

Ohjaa ryhmäläiset merkitsemään mieluisia sanoja Millaisesta musiikista pidän? -aukeamalta.

Vinkki: epämiellyttävät sanat voi raksittaa ja erityisen tärkeät merkitä vaikka sydämellä. Puuttuvat musiikkigenret voi kirjoittaa sanojen väleihin.

**10
min**

Yhteislaulu/musiikin kuuntelua/laululeikki

5 min

Ohjaa ryhmäläiset täyttämään Musiikki elämässäni nyt -sivua.

-Kuunteletko radiota? Onko erityisiä kanava- tai ohjelmasuosikkeja?

10 min

Herätellään musiikkimuistoja eri elämänvaiheista.

Aloita lapsuusmuistoista ja etene nuoruusmuistoista aikuisuuteen. Voit käyttää etukäteen valitsemiasi ryhmälle sopivia materiaaleja, esim. laulukirjoja tai kuvia. Ohjaa täyttämään musiikkitahtovihon aukeamaa Musiikkimuistoja eri elämänvaiheistani.

-Lauloivatko vanhempasi? Kävitkö nuorena tansseissa?

20 min

Yhteislaulua/musiikin kuuntelua

5 min

Keskustelua ja muistelua Tärkeimmät kappaleeni- sivusta

-Mikä on sinun "Elämäni biisi"?

**10
min**

Kiitossanat ja loppulaulu.

**10
min**



Musiikkitahtoni
Tätä musiikkia haluan kuulla, lausua,
soittaa, kanssial

Nimi: _____

Paikka ja päivämäärä: _____

Usean tapaamiskerran työpajaryhmä

Saman työpajaryhmän kokoontuessa useamman kerran voi sisältöä jakaa siten, että kullakin kerralla syvennyttään musiikkitahtovihkon yhteen aihealueeseen. Silloin aikaa keskusteluille, muistojen jakamiselle ja musisoinnille on paljon enemmän. Oheismateriaalien käyttö on myös keskeisemmässä roolissa kuin yhden kerran työpajoissa. Musiikista löytyy rajattomasti aiheita, joten ole luova ja hyödynnä omia vahvuuksiasi sisällön tuottamisessa.

Toistuville työpajaryhmille voi luoda jatkuvuuden tunnetta esimerkiksi kertaamalla edellisellä tapaamiskerralla käydyt aiheet tai laulamalla joka kerralla samat alku- ja loppulaulut. Näin ryhmälle on myös jotain tuttua muuttuvan sisällön ohessa.

Jos mahdollista, säilytä ryhmän Musiikkitahtovihkot ryhmätilassa, jotta täyttämisprosessi ei keskeydy kotiin unohtuneiden vihkojen vuoksi. Viimeisellä tapaamiskerralla täytetyt Musiikkitahtovihkot viedään kotiin. Kehota osallistujia kertomaan Musiikkitahtovihkosta läheisille.

Löydä lisää sisältömaterialiaa

Erilaisilta verkkosivustoilta löytyy paljon vapaasti käytettävää materiaalia, josta saat helposti sisältöä ryhmällesi. On kuitenkin aina hyvä tarkistaa tekijänoikeudet valitessasi muiden tuottamaa materiaalia tai musiikkia. Tekijänoikeuksien avulla varmistetaan, että materiaalin tuottanut henkilö saa työstään hänelle kuuluvan palkkion.



Tässä linkkejä musiikkitahtotyöpajoihin soveltuviin ja hyväksi havaittuihin materiaaleihin:

Innokylä: Lisää tietoa Musiikkitahto-menetelmästä™ sekä tulostettava musiikkitahtovihko. innokyla.fi

Laulamalla muistoihin -opas musiikkipohjaiseen muisteluryhmätyöskentelyyn seniorien parissa: Annika Tammela, 2023, Pdf-versio löytyy Jyväskylän yliopiston verkkosivuilta. jyu.fi

Muistipuisto: Musiikkia, muistelua ja visailua. muistipuisto.fi

Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä -opas, Taina Stenberg, 2015, Pdf-versio löytyy Ikäinstituutin verkkosivuilta. ikainstituutti.fi

Ryhmärenki: Materiaalia ja vinkkejä ryhmätoimintaan. ryhmarenki.fi

Vahvike: Musiikkiin ja muisteluun liittyvää sisältöä. vahvike.fi

Yle Areena: elokuvia ja musiikkia eri vuosikymmeniltä. areena.yle.fi/tv

Yle Elävä arkisto: radio- ja televisio-ohjelmia eri vuosikymmeniltä. yle.fi/aihe/elava-arkisto



**Kanta-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry

Kasarmikatu 12, 13100 Hämeenlinna

info@muistiaina.fi

Puh. 044 726 7400

musiikkijamuisti.fi

muistiaina.fi