

Matka muistoihin musiikin avulla: musiikillinen ryhmäetäinterventio

Esittely: Testauksen kohteena oli etänä toteutettava musiikillinen etäinterventio muistisairaille henkilöille. Yhteistyötahona toimivan yksikön ohjaaja oli valinnut intervention kohteeksi ryhmän, jolle ajatteli etäinterventiosta olevan erityistä hyötyä (muistisairaiden entisten päihdeongelmaisten henkilöiden ryhmä). Etäinterventio oli hyvä mahdollisuus testata, miten etäteknologioiden välityksellä toteutettava palvelu toimii asiakkaille, joilla on muistisairaus. Samalla oli mahdollista tarkastella, mitä asumisyksikössä on huomioitava etäinterventioiden toteutuksia ajatellen.

Tavoitteet: Intervention tavoite oli järjestää etänä sellaista musiikillista ryhmätoimintaa, jossa lauletaan ja keskustellaan osallistujien kanssa niin, että ryhmän jäsenet otetaan huomioon myös yksilöllisesti. Tavoite oli saada jokaisen ryhmäläisen ääni kuuluviin toivemusiikin ja niihin liittyvien muistojen kautta.

Kohderyhmä: Kohderyhmänä oli muistisairaiden, entisten päihdeongelmaisten asukkaiden ryhmä.

Ryhmän koko: Ryhmän koko oli kaikkiaan kahdeksan asiakasta, osallistujamäärän vaihdellessa eri kerroilla.

Kesto: Ryhmän kanssa tavattiin kaikkiaan neljä kertaa, joista ensimmäinen kerta tapahtui lähitapaamisena. Tapaamisista kolme oli etätapaamisia. Lähitapaamisen tarkoitus oli kohdata ihmiset prosessin alussa paikan päällä ja luoda kontakti, jonka avulla osallistujat ja intervention ohjaavat muusikot tutustuvat ja luovat yhteistä ymmärrystä siitä, mitä ollaan tekemässä. Tilaisuudessa kerättiin laulutoiveita ja avattiin osallistujien historiaa, sekä toivekappaleisiin liittyviä muistoja. Samalla muusikot saivat kuvaa siitä, kuinka henkilöt toimivat ryhmässä, ja mitä vuorovaikutuksessa kunkin kanssa on hyvä ottaa huomioon.

Tämän tapaamisen jälkeen toteutui kolme etänä toteutettua interventiokertaa. Jokainen tapaaminen/interventio oli pituudeltaan 30 minuuttia. Intervention pituus oli ryhmän ohjaajan suositus ko. ryhmälle. Jokaiselta ryhmäläiseltä huomioitiin etäinterventioissa yksi hänen esittämänsä laulutoivomus.

Valmistelu - kohderyhmän huomioiminen käytännön toteutuksessa:

Hoitajan kanssa oli etukäteen keskusteltu intervention tavoitteista ryhmän kannalta, sekä sen toteutuksessa huomioitavista asioista. Nämä seikat liittyivät ennen kaikkea ryhmän erityispiirteisiin; muistisairaiden henkilöiden kanssa ohjeistus on pidettävä minimissään. Tilannetta saattaa vaikeuttaa kuulon alenemat ja keskittymiskyvyn haasteet. Oli huomioitava, että interventio ei saisi olla liian pitkä (max 30 minuuttia), eikä sisältää liian montaa asiaa. Rakenne oli hyvä pitää yksinkertaisena ja selkeänä. Myös tapaamisten ajankohta osallistujien normaalissa päiväohjelmassa pysyi samana.

Keskiössä oli yhdessä laulaminen ja ryhmän osallistaminen, sekä yksilöiden huomioiminen. Kappaleiden sävellajit mietittiin kohderyhmälle sopiviksi ja harjoiteltiin myös sopivien tempojen osalta; muistisairaiden henkilöiden kanssa tempoa kannattaa aina vähän hidastaa ja sävellaji on mietittävä omaa lauluääntä alemmas.

Kullekin kerralle valmistettiin laulun sanoja varten Power Point -esitys, joissa huomioitiin kohderyhmän erityistarpeet: sanat kirjoitettiin riittävän suurella fontilla ja dioja pirstettiin artistien kuvilla sekä muilla aiheeseen liittyvillä visualisoinneilla. Visuaalinen ilme toimi osaltaan lauluihin viritäjänä ja muistojen aktivoijina.

Välineet: Välineissä hyödynnettiin mahdollisimman matalan kynnyksen ratkaisuja. Etävälineenä käytettiin Zoomia, jonka ääniasetukset säädettiin muusikon puolella musiikin esittämistä varten. Lisäksi muusikkojen käytössä oli äänikortti sekä studiomikrofoni. Osallistujien puolella käytössä oli konferenssimikrofoni. Osallistujien päässä zoomia käyttävä tietokone oli yhdistetty televisioon, josta osallistujat näkivät sekä esiintyjät että itsensä. Tekniikan toteutus sovittiin ryhmän ohjaajan kanssa etukäteen ja yhteyksien toimiminen testattiin hyvissä ajoin ennen ensimmäistä etäinterventiokertaa. Jo tätä ennen muusikot testasivat laulajan ja säestyksen etäisyydet kameraan ja mikrofoniin.

Toimintaohjeistus: Tärkeää oli, että jokainen prosessin kohta oli käyty läpi yhteistyönä muusikkojen ja hoitajan kanssa. Tämä mahdollisti luottamuksellisen yhteistoiminnan. Ohjaajalta tuli ohjeita toiminnan toteuttamista varten etäintervention muusikoille (kts. valmistelukohta), ja muusikoilta ohjaajalle (kts. tekninen toteutus ja ohjaustarpeet paikan päällä).

Ohjaus

Ilmapiiri ja ohjaajan merkitys paikan päällä

Tavoitteena oli luoda mahdollisimman salliva ja mukava ilmapiiri, sekä keskusteluyhteys osallistujien kanssa. Tarkoituksena oli saada asukkaita osallistumaan matalalla kynnyksellä heille merkityksellisten laulujen avulla yhteislauluun, sekä keskustelemaan musiikin herättämistä muistoista.

Etäohjauksessa oli tärkeää sanoittaa mitä kulloinkin tapahtuu, sekä reagoida kaikkiin syötteisiin, joita osallistujat antoivat tilanteeseen. Tässä auttoi erityisesti hoitajan aktiivinen osallistuminen ryhmässä. Hän pystyi sanoittamaan, mikäli etäintervention toteuttajat eivät kuulleet puhetta kunnolla. Hän myös pystyi siirtämään ja säätämään mikrofontia tarpeen mukaan, sekä kommentoimaan äänen toistoa ja säestyksen kuulumista.

Toteutuksen aikana tehtiin huomio rauhallisen tilan tarpeesta ilman taustahäiriötä; yhteinen asumisyksikön tila voi usein olla ns. monitoimitila, jossa on läpikulkua ja hoitajien muuta työskentelyä. Tilan tulisi olla suljettava tai se olisi muutoin rauhoitettava tilanteen ajaksi; muistisairaiden henkilöiden ohjaaminen vaatii ohjaajan huomion itse tilanteen ohjaamiseen.

Alkuviritäytyminen

Ennen varsinaista lauluosuutta viritettiin ryhmää tulevaan tilanteeseen pienellä rupattelutuokiolla, sekä herättelemällä kehoa kevyellä alkujumpalla ja äänenavauksella. Myös tässä ohjaajan rooli paikan päällä oli tärkeä. Huomioimme myös, että kehon kielellä voidaan viestiä verkon yli turvaa ja luoda yhteyttä käyttämällä kehollisia eleitä, ja miettimällä äänen sävyjä sekä puheen rytmiä.

Yhdessä laulaminen

Muusikot ohjasivat laulua ja laulun sanoja etänä ja hoitaja kannusti myös omalla esimerkillään ryhmää laulamaan. Toinen muusikko säesti pianolla toisen laulaessa ja viedessä vei laulun edetessä sanat sisältävää Power Point esitystä eteenpäin.

Muistojen jakaminen

Jokaisen laulun jälkeen keskusteltiin siitä, mitä kyseinen laulu nostatti mieleen. Keskiössä oli ensimmäiseksi laulua tai artistia toivonut ryhmän jäsen. Kysyttiin, millaisiin muistoihin laulu hänet kenties vei, ja millaisia mielikuvia, tunteita tai ajatuksia kysein kappale toi esille. Samalla osallistujia kohdattiin, kun he kertoivat mitä musiikki heille merkitsi, millaisissa elämäntilanteissa kyseinen musiikki oli ollut läsnä, oliko artistilla ollut jokin vaikutus osallistujan elämään, sekä millainen elämäntarina tuli kuulluksi musiikin herättämien muistojen avulla. Tämän jälkeen myös muilla osallistujilla oli mahdollisuus puhua laulun herättämistä muistoistaan.

Arviointi: Arviointiin käytettiin osallistujien suullista palautetta sekä ohjaajan kirjallista palautetta ensimmäisen (webropol) ja viimeisen kerran jälkeen. Koko prosessin jälkeen asumisyksikön ohjaajan kanssa käytiin palautekeskustelu (katso lopusta intervention tarkempi arviointi).

Mitä musikko mahdollisti: Uudenlainen kokemus, osallistava säästyksellinen yhteislaulu, toivekappaleiden kerääminen ja yksilöiden huomioiminen, mahdollisuus vuorovaikutukseen etänä, omat toivelaulut ja muistot, musiikillinen toiminta sekä yhteisön huomioiminen.

Mitä hoitaja mahdollisti: tilanteen toteutus paikan päällä, asiakasryhmä, muusikoiden konsultointi koskien ryhmää ja sen erityispiirteitä, tilanteen fasilitointi ja ohjaus, yksikön valmistaminen ja sitouttaminen musiikkihetkiin, yhteistyö muusikkojen kanssa.

Palvelun sisältämät vastuut: Musiikista etähoivaa ja terveyttä hankkeen asiantuntijat vastasivat työpajojen sisällön suunnittelusta, valmistelusta ja toteutuksesta. Hoivapalveluyksikön vastuuhenkilö koordinoi tilannetta yksikön päässä: hän vastasi ryhmän valitsemisesta, tavoitteen asettamisesta, tilajärjestelyistä ryhmän tuomisesta paikalle, ryhmän virittämistä tilanteeseen, muun henkilökunnan ohjeistamisesta ja sitouttamisesta, etätilaisuuksien fasilitoinnista paikan päällä, sekä asumisyksikön muusikkoyhteistyöstä.

Palvelun arviointi ja seuranta: Osallistujien toiveiden, tarpeiden, erityistarpeiden huomioiminen (intervention kesto, osallistujien istumispaikat, fyysiset rajoitteet, päivän vireystila). Tilastointi hankkeelle.

Dokumentointi: Kaikki valmistelu, suunnittelu ja toteutus, huomiot sekä palautteet muistiinpanoineen kirjattiin ja talletettiin. Vastaavan ohjaajan videohaastattelu toteutuksesta vietiin hankkeen kotisivuille.

Toteutuksen arviointi yhdessä ryhmän ohjaajan kanssa ja johtopäätökset

Lopuksi keskusteltiin ryhmän ohjaajan kanssa etäintervention toteutuksesta ja siinä nousseista huomioista:

Yleiset havainnot etäinterventiosta

Konseptina tilanne oli toimiva: se oli oikeastaan ohjattu karaoke, jossa oli mukana vuorovaikutusta ja yhdessä muistelua. Laulujen sanat toimivat PP-esityksenä hyvin ruudulla, ja niihin liittyvä kuvitus sekä muu visualisointi loi lisää tunnelmaa ja virittymistä musiikkiin. Oikean pianon säästyksellä laulaminen oli ilahduttavaa äänitteiden sijaan. Etätilanteessa ei kuitenkaan nähnyt pianistia; kameran asettelussa voisi huomioida tämän, jotta konkretisoituu myös se, että säästäjänä tilanteessa toimii ihminen.

Kyseessä oli asumisyksikön ensimmäinen etänä toteutettava ryhmätoteutus. Kokemus oli hyvä, ja antoi ohjaajille uutta näkemystä siitä mitä on asumisyksikön ja toteutuksen puolesta hyvä ottaa huomioon. Interventiosta hoitajat oppivat myös asukkaistaan uutta siinä, kuka pärjää etätilanteessa ryhmässä

toimimisensa taitojen puolesta. Havaintona oli kuitenkin, että etätilanne ei vaikuttanut siihen, miten asukkaat osallistuivat. Lähi-tilanteessa yleensä laulavat asukkaat lauloivat myös etätilanteessa, ja yleensä vain kuuntelevat asukkaat tekivät niin myös etätilanteessa. Yksi mielenkiintoinen näkökohta oli se, miten osallistujat pystyivät ottamaan ohjeistusta vastaan ruudun kautta. Osallistujille oli myös hauska kokemus nähdä itsensä televisiossa.

Tila

Toteutuksen aikana tehtiin huomio rauhallisen tilan tarpeesta ilman taustahäiriötä; yhteinen asumisyksikön tila voi usein olla ns. monitoimitila, jossa on läpikulkua ja hoitajien muuta työskentelyä. Tilan tulisi olla suljettava tai muutoin rauhoitettava tilanteen ajaksi, sillä muistisairaiden ohjaaminen on hyvin ohjaajalähtöistä, ja vaatii ohjaajan huomion itse tilanteen ohjaamiseen. Paikalla olevan ryhmänohjaajan tuki tilanteelle on ensiarvoisen tärkeä: orientaatiovaiheen voi toteuttaa yksikössä jo ennen tilaisuutta kuuntelemalla musiikkia ja alustamalla ryhmää tulevaan hetkeen.

Tekniikka

Tekniikan esivalmistelu vaatii hoitajilta jonkin verran aikaa ja tämän lisäksi on tärkeää kokeilla muusikon kanssa tekniikan toimivuus etukäteen. Mikäli laitteet ovat ennestään tutut, ajallinen panostus ei ole merkittävä.

Ryhmän koko

Ajatellen kohderyhmää ryhmäkokona noin neljä ihmistä ja työntekijä toimii parhaiten.

Kesto ja rakenne

Intervention kesto 30 minuuttia oli juuri sopiva, sisältäen orientaation, toiminnan, vuorovaikutuksen ja tilanteen lopetuksen. Alkujumppa tuntui tärkeältä virittäytymiseltä tulevaan toimintaan. Tilaa voisi käyttää paremmin alkujumppassa hyödyksi, mikäli tila olisi avarampi. Alkujumpan motivointiin tarvitaan kuitenkin apuohjaaja asukkaiden päässä, eli hoitajan merkitys korostuu paikan päällä myös tässä vaiheessa. Muusikon kannalta on myös erityisen tärkeää, että hoitaja sanoittaa ja fasiltoi tilannetta, sillä taustamelukin häiritsee herkästi etätilanteessa kommunikointia.

Muut huomiot / Loppupäätelmä

Kulttuuriset tarpeet säilyvät koko ihmisen elämän ja erityisesti musiikilla on tutkitusti todettu olevan erityisiä hyvinvointivaikutuksia. Musiikki on ihmisiä yhdistävä tekijä, tärkeä toivon tuoja. Sen avulla virkistäytyään, luodaan tunnelmaa, saadaan lievitystä kipuun ja rauhoitetaan levotonta mieltä. Etänä tapahtuva musiikillinen interventio mahdollistaa osallistamista ja kohtaamista. Näitä kohtaamisia pitää vaalia ja muistaa, että myös muistisairas ihminen pitää tulla nähdyksi ja kuulluksi.

Muistisairaiden asukkaiden kanssa tehtävien interventioiden tulee olla säännöllisiä, jotta niistä jää muistijälkiä. On hyvä myös huomioida, että joillekin asukkailla yksilötyöskentely on parempi vaihtoehto. Ikäihmisten digialtistaminen on tärkeä teema, joka on hyvä aloittaa viimeistään eläkkeelle siirryttäessä, esimerkiksi jonkin eläkeläisjärjestön kautta.