



- Musiikilla pystytään aktivoimaan muistia ja elintoimintoja ja vaikuttamaan hyvinkin syvästi ihmisen tietojärjestelmiin, sanoo musiikkiterapeutti Ilpo Ikäheimo. PIA RÄIHÄLÄ

Elämä hallintaan rumpukompilla

Musiikkiterapia auttaa moneen ongelmaan

Pia Räihälä (KP)

Kalajokinen musiikki- ja psykoterapeutti **Ilpo Ikäheimo** muistaa ihan tarkalleen, milloin ja miksi hän kiinnostui musiikkiterapiasta. Muskariohjaajana ja kansalaisopiston musiikkiryhmien vetäjänä työskennellyt mies oli pitämässä musiikkituokiota vanhainkodilla lähihoitajaopiskelijoiden kanssa.

- Sinne tuotiin käpristynyt mummo, joka istui tuolissaan silmät kiinni. Mutta kun hoitajat laittoivat mummolle kulkuset käteen ja alettiin laulaa *Pieni polku metsän halki vie*, hänen silmänsä aukkesivat ja hän innostui soitamaan! Se oli puhutteleva hetki. Kun musiikki loppui, mummo käpristyi taas kaasaan.

Ikäheimo on nyt toiminut musiikkiterapeutina vuodesta 1996. Hän tietää, että muistisairaavat voivat muistaa laulun sanoja todella kaukaa. Ja että kehitysvammaisen, jolla on parinkymmenen sanan aktiivinen sanavarasto, saattaa laulaa ulkoa pitkät pätkät Reino Helismaan lauluja.

- Musiikki lisää ihmisen toimintakykyä dramaattisesti. Puhutaanpa sitten psyykkisestä, fyysisestä, sosiaalisesta tai kognitiivisesta toimintakyvystä, niin kaikkiin löytyy tarttumapintaa musiikin avulla.

IKÄHEIMO työskentelee Kalajokilaakson alueella ja

► **Musiikki tarjoaa nonverbaalin tavan itsensä ilmaisemiseen, tunteiden kohtaamiseen ja itsetunnon kasvattamiseen. Voi sanoa niin, että kun alkaa rumpukomppi olla hallussa, niin on saatu aika paljon elämäkin hallintaan.**

enimmäkseen lasten ja nuorten kanssa. Hän toteaa, että heille musiikkiterapia on luontevampi terapiamuoto kuin perinteinen psykoterapia.

- Musiikki tarjoaa nonverbaalin tavan itsensä ilmaisemiseen, tunteiden kohtaamiseen ja itsetunnon kasvattamiseen. Voi sanoa niin, että kun alkaa rumpukomppi olla hallussa, niin on saatu aika paljon elämäkin hallintaan. Poikien kanssa juuri rumpukomppit ovatkin usein ahkerassa käytössä. Soittaminen ei kuitenkaan ole kaikille "se juttu".

- Jollekin toimii musiikin kuuntelu, toiselle musiikillisessa toimintaympäristössä keskusteleminen. Tai piirtäminen musiikin mukaan, tai sanojen keksiminen... Missään nimessä ei tarvitse olla musikaalinen.

Musiikin avulla voidaan rauhoittaa ylivilkasta lasta tai aktivoita sulkeutunutta. Joskus keinot ja tulokset ovat yllättäviä:

- Diagnoosissa saattaa lukea, että lapsi on yliherkkä äänille, mutta autta armias kun hän pääsee rumpujen taakse - sieltä tulee möykkää vaikka kuinka paljon! Ääntä kestää paremmin silloin, kun sitä voi itse säädellä. Ja kun tulee tutuksi se, että pystyy tuottamaan voimakasta ääntä, niin se auttaa sietämään ääniä muutenkin, Ikäheimo kertoo.

MUSIIKKITERAPIAN arvosuus on Ikäheimon mukaan kohentumassa kaiken aikaa, mutta terveydenhuollossa on edelleen paljon tietämättömyyttäkin aiheesta.

- Status olisi parempi terveydenhuollossa, kun musiikkiterapeutin ammattinimike saataisiin virallistettua. Vielä se ei ole onnistunut, vaikka siitä on tehty eduskunnassa monta aloitetta.

Suurin osa Ikäheimon asiakkaista tulee erikoislääkärin läheteellä, jolloin terapian kustantaa Kela tietty-

FAKTA

Koulutusta on tarjolla Kokkolassa

■ Ilpo Ikäheimo toimii kouluttajana Kokkolan yliopistokeskuksessa syyskuun lopussa käynnistyvässä musiikkiterapian perusopinnoissa, joihin haku aika päättyy maanantaina 17.9.

■ Opinnot ovat avoimia kaikille, eikä niihin ole mitään pohjakoulutusvaatimuksia.

■ Kokkola on ainoa paikka Tampereen pohjoispuolella, missä opinnot ovat alkamassa tänä syksynä. Kokkolassakin opinnot alkavat vain joka toinen vuosi.

■ Musiikkiterapian perusopinnoista saatuja oppeja voi hyödyntää eri ammateissa ja tehtävissä esimerkiksi hoito-, kasvatus-, erityiskasvatus- ja musiikkialalla. Perusopintoja voi myös käyttää suoraan osana musiikkiterapeutin kliiniseen kelpoisuuteen johtavaa koulutusta.

■ Musiikkiterapia on tieteelliseen tutkimustietoon perustuva kuntoutus- ja hoitomuoto, jota voidaan käyttää esimerkiksi aivoinfarktista toipuvien kuntoutuksessa, vaikean masennuksen hoidossa, päihteisiin tai ylipainumukseen liittyvissä ongelmissa, dementoituvien vanhusten hoidossa tai erityisopetuksessa.

jen kriteerien mukaan. Musiikkiterapiaan tullaan myös sairaanhoitopiiriin ja vakuutusyhtiöitten kautta.

- Kunnista Kalajoen kaupunki on ainoa, joka ostaa terapiapalveluita. Se on varhaista puuttumista, jotta ei päädyttäisi erikoislääkärille.

Ikäheimo huomauttaa, että terapian lopputulos on sitä parempi, mitä aikaisemmin se aloitetaan.

- Paljon puhutaan syrjäytyneistä nuorista, mutta valitettavasti se polku on usein nähtävissä jo päiväkodista asti. Lapset ovat usein erit-

täin motivoituneita musiikkiterapiaan, ja vaste on heidän kohdallaan aika hyvä.

Terapia kestää useimmiten 2-3 vuotta, mutta joitain pitempiäkin asiakkuuksia Ikäheimolla on ollut.

- Olen muutaman keran saanut olla saattamassa nuorta vielä peruskoulun jälkeisessä murrosvaiheessa, jossa ongelmat usein kaasaantuvat. Siitä on tosi hyviä kokemuksia. Kun nuori pystyy jatkamaan opintoja ja pääsee työelämään, niin terapeutin palkka tulee siinä tienattua.