Musiikkiterapia 35 (1), 2020, 33-37

ESITTELYSSÄ

ILPO IKÄHEIMO JA SELKOLAULUKIRJAT

ILPO IKÄHEIMO
MUSIIKKITERAPEUTTI FM
PSYKOTERAPEUTTI
TYÖNOHJAAJA

Landolan kaulasta laulukirjojen tuottajaksi

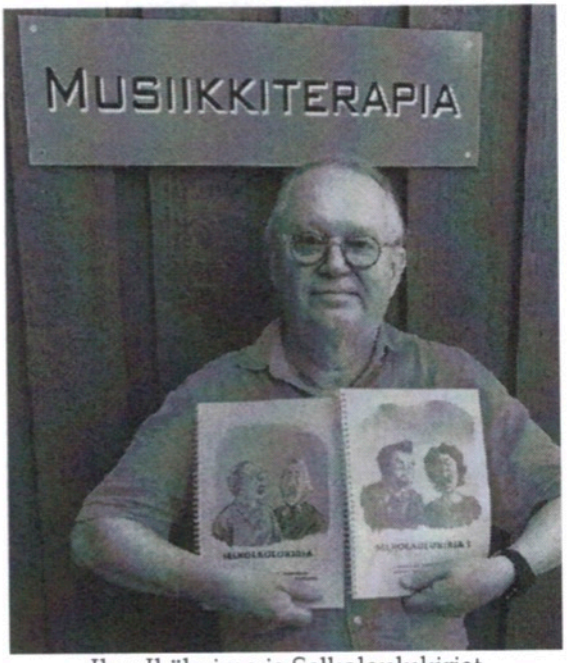
Sain noin kymmenvuotiaana syntymäpäivälahjaksi Landola merkkisen, raskassoittoisen teräskielisen kitaran, jota rämpyttelin omaksi ilokseni kotonani. Kaveritkin tahoillaan alkoivat soitella eri soittimia ja monen kuvion kautta meillä oli Sodankylässä 1970-luvun alkupuolella kasassa bändi, jossa minä soitin bassoa. Basso oli lainassa kaverin isoveljeltä siihen saakka, kunnes ostin ensimmäisillä kesätienesteilläni oman basson ja vahvistimen. Opettelimme CCR:n biisejä sekä perusrockia ja vanhemmat kaverit opastivat meitä musiikin saloihin. Samaan aikaan eräs eläkkeelle jäänyt metsuri-haitaristi pyysi meitä pitkätukkaisia poikia säestämään häntä tanssiehin, joita Sodankylän eläkeläiset järjestivät yhteistyössä muiden eläkejärjestöjen kanssa ympäri Lapin lääniä. Tuolle yhtyeelle tuli nimeksi Nitro-humppa ja samalla meidän rokkibändin nimeksi tuli Nitrock. Näin alkoi minun muusikon urani, joka oli soittamista tanssiorkestereissa ja rokkibändeissä. Sittemmin basso vaihtui kitaraan ja rokkikuviot laajenivat progen ja bluesin suuntaan. Tanssiorkesterikuviot jäivät Sodankylään sieltä pois lähdettyäni. Samalla jäivät myös haaveet muusikon urasta, koska olin sitä mielestäni jo tarpeeksi nähnyt.

Aikaa kului ja musiikki elämässäni jäi taustalle. Syntyi perhe ja uusia monenlaisia työkuvioita. 1980-luvun alkupuolella muutin perheeni kanssa Ylivieskaan ja löysin sieltä itselleni uuden harrastuksen, teatterin. Esiintymisen ohella minua kiinnosti suuresti musiikin mahdollisuudet erilaisten tunnetilojen luomisessa sekä siirtymisessä kohtauksesta toiseen. Näin ajatuksissani alkoi syntyä biisien rinnalle erilaisia äänimaailmoja ja musiikillisten teemojen sovituksia eri tarpeisiin. Vielä enemmän

musiikillinen maailmani laajeni, kun 1980-luvun lopulla aloitin musiikkileikkikoulun tuntiopettajana paikallisessa musiikkiopistossa. Otin aluksi virkavapaata teknisen viraston mittausosaston kartanpiirtäjän virasta ja vuoden päästä sanouduin virastani irti. Sain jatkaa muskariopena ja samalla hain lisätietoa uuteen alaani kesäisiltä Orff-kursseilta. Lasten kautta sain nähdä, kuinka kokonaisvaltaisesti musiikin voi kokea ja mitä kaikkea musiikin avulla voi opetella: mm. toisten kanssa yhdessä toimimista, ujouden voittamista, tunteiden ilmaisua, riehaantumista, rauhoittumista, soittamista ja liikkumista musiikin mukaan. Muskarin ja vauvamuskarin ohella ohjasin myös kehitysvammaisten musiikkiryhmiä.

1990-luvun alussa matkalla pohjoiseen satuimme samalle huoltoasemalle yhtä aikaa erään tutun sodankyläläisen muusikkokaverini kanssa. Vaihdoimme kuulumisia ja kaverini tuumasi, että minun kannattaisi tutustua musiikkiterapiaan. Hän itse opiskeli silloin musiikkiterapiaa Jyväskylän yliopistossa. Siihen asti olin ajatellut opiskella musiikin varhaiskasvatusta, mutta tuo tapaaminen muutti ajatukseni ja niinpä lähdin Seinäjoelle Sibelius-Akatemian koulutuskeskukseen opiskelemaan musiikkiterapian peruskurssia. Valinta tuntui oikealta ja 1993 hain Jyväskylän yliopistoon musiikkiterapian täydennyskoulutusohjelmaan ja valmistuin sieltä 1996 musiikkiterapeutiksi. Maisterin tutkinnon suoritin 2005.

Musiikkiterapeutiksi valmistuttuani tein aluksi opetus- ja musiikkiterapiatöitä, kunnes vuosituhannen vaihteessa keskityin pääasiassa musiikkiterapiaan. Oman yrityksen perustin 1998 ja siitä lähtien olen ollut päätoiminen yrittäjä. Musiikkiterapiapalveluita tuotan Pohjois-Pohjanmaan eteläosassa lähinnä Kelalle, Soitelle (= Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveyspalvelukuntayhtymä), kunnille ja vakuutusyhtiöille. Muusikon urani jatkuu Koppis-yhtyeessä, jonka perustimme kaverini kanssa 1980-luvulla. Koppis soittaa rytmimusiikkia lapsille ja lapsenmielisille. Lammassamba löytyy myös Youtubesta. https://www.youtube.com/watch?v=8RlhUIYrTUo



Ilpo Ikäheimo ja Selkolaulukirjat

Selkolaulukirja - monipuolinen työkalu musiikkitoiminnan jäsentämiseen

Selkolaulukirjan synty

Ajatus Selkolaulukirjasta syntyi omien kokemuksieni ja havaintojeni pohjalta 1990-luvulla ohjatessani ikääntyneiden sekä kehitysvammaisten musiikkiryhmiä. Vanhukset eivät halunneet käyttää laulukirjoja tai monistenippuja, koska he olivat sitä mieltä, etteivät näe kuitenkaan lukea laulujen sanoja. Kehitysvammaiset valitsivat toivelaulukseen usein sellaisen laulun, jossa oli sanojen ohessa kuva kertomassa laulun sisällöstä. Päätin yhdistää nämä elementit ja niin ajan myötä syntyi ensimmäinen Selkolaulukirja vuonna 2000. Kirjassa on 178 laulun sanat kirjoitettuna isolla fonttikoolla, ja lisäksi jokaiselle laululle on laulua kuvaava piirros. Kirjan kuvituksen laati ystäväni, lavastaja ja taiteilija Markku Hernetkoski, joka mustavalkoisten piirrosten avulla havainnollistaa ja elävöittää laulujen sisältöjä. Oleellista kirjan käytön kannalta on myös se, että jokaisella sivulla on vain yksi laulu ja yksi kuva.

Musiikkiryhmiä ohjatessa yleinen toimintaperiaatteeni oli, että jokainen osallistuja vuorollaan sai valita oman toivelaulunsa. Näin toteutettuina musiikkituokiot kuvastavat sitä henkeä tai ilmapiiriä, jossa kulloinkin toimitaan. Valitsin Selkolaulukirjaan monipuolisen ja selkeän rakenteen: lastenlauluja, kansanlauluja, ikivihreitä iskelmiä sekä hengellisiä lauluja. Omien valintojen tekeminen auttaa motivoitumaan ja sitoutumaan musisointiin. Ja tunnelmasta toiseen voidaan siirtyä sujuvasti.

Säestäjän selkolaulukirja

Alun perin Selkolaulukirjasta oli tarkoitus tulla työkalu omaan käyttööni, mutta pian huomasin, että kirjalla oli kysyntää laajemminkin. Kysyin rahoitusta kirjan kustantamiselle muutamilta tahoilta, mutta en siinä onnistunut. Niinpä päätin kustantaa kirjan itse. Selkolaulukirja meni hyvin kaupaksi täällä Pohjanmaalla ja sitä alettiin käyttää laajasti erilaisten musiikkiryhmien toiminnoissa. Kirjojen käyttäjiltä sain idean tehdä selkolaulukirjan rinnalle myös Säestäjän selkolaulukirjan, jossa on samat laulut sointumerkein lisättynä. Jotta säestäjä voisi laulaa ja säestää koko laulun, on säestyssoinnut merkitty laulujen jokaiseen säkeistöön. Säestäjän selkolaulukirjassa sävellajit on valittu siten, että melodia pysyy yleensä kaksiviivaisen c:n alapuolella, mikä helpottaa laulamista.

Selkolaulukirja 2

Ajan myötä musiikkiryhmien ohjaajilta tuli toive, että he tarvitsisivat lisää selkolauluja. Niinpä vuonna 2016 toimitin Selkolaulukirjan 2 ja siihen liittyvä Säestäjän selkolaulukirjan. Kirjojen rakenne on sama kuin aikaisemmissa kirjoissa, mutta laulut ovat uudempia ikivihreitä: Ohls, Juice, Hector, Löytty, Simojoki jne.

Vuosien mittaan selkolaulukirjojen käyttö on laajentunut palvelukeskuksista, hoitokodeista ja työkeskuksista uusille tahoille. Selkolaulukirjoja käytetään monenlaisten kerhojen ja piirien toiminnoissa sekä lisäksi vaikkapa maatilamatkailun yhteislauluhetkissä leirinuotion äärellä. Kalajoella olemme järjestäneet vuodesta 2004 lähtien vuosittaisen livekaraoketapahtuman erityisryhmille, jossa esitettävät laulut on valittu Selkolaulukirjoista ja bändi soittaa Säestäjän selkolaulukirjoista.

Selkolaulukirja - nuottiversio

Selkolaulukirjoissa on myös käyttäjilleen tuntemattomia lauluja. Musiikkituokioiden ohjaajilta on tullut toive sellaisesta kirjasta, jossa mukana olisivat myös nuotit. Tällaiset kirjat ovat tekeillä ja ne ilmestyvät syksyllä 2020. Nuotit ovat samanlaisia kaikkialla maailmassa ja näin Selkolaulukirjojen lauluja on aiempaa helpompi laulaa ja soittaa vaikkapa amerikansuomalaisten hoitokodeissa.

Selkolaulukirja 3 - joululaulut

Selkolaulukirjojen kysynnän kasvaessa ja koronaepidemian tuomien haasteiden myötä on tullut tarpeita kehittää uusia tuotteita. Myöhemmin tänä vuonna ilmestyy Selkolaulukirja 3 -joululaulut, jossa on 126 joululaulua. Samalla kertaa ilmestyy myös säestäjän kirja sekä nuottiversio joululauluista.

Musiikkiterapian opiskelija ja musiikkiryhmien ohjaaja Pekka Peltola työstää joululaulujen Selkolaulukirjaa.

Summa summarum

Selkolaulukirja osaltaan jäsentää musiikillista toimintaa sekä yksilöllisesti että ryhmien kanssa toimiessa. Laulaminen, soittaminen, omien valintojen tekeminen, selkolaulukirjojen kuvien värittäminen, tarinointi ja oppiminen ovat esimerkkejä siitä, mitä selkolaulukirjojen ympärillä voi tapahtua.

Selkolaulukirjoja voi tilata Suomen musiikkiterapiayhdistys ry:ltä ja Musiikkipalvelu Ikäheimo Oy:ltä. Loppuvuodesta 2020 on tulossa Selkolaulukirjojen verkkopalvelu, joka sisältää äänikirjaston, jossa on kyseisten laulukirjojen laulut laulettuina ja soitettuina samanlaisina versioina, kuin ne ovat kirjoissa. Lisäksi kirjojen laulut ovat tässä maksullisessa verkkopalvelussa katsottavissa ja tulostettavissa omaan käyttöön.