

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Tammela, Annika

Title: Lapsuuden laulut ja yhdessä muistelu ovat ikääntyneille tärkeä voimavara

Year: 2022

Version: Published version

Copyright: © 2022 Gerontologia

Rights: CC BY-NC-ND 4.0

Rights url: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Please cite the original version:

Tammela, A. (2022). Lapsuuden laulut ja yhdessä muistelu ovat ikääntyneille tärkeä voimavara. *Gerontologia*, 36(2), 220-226. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.114449>



Lapsuuden laulut ja yhdessä muistelu ovat ikääntyneille tärkeä voimavara

Suomalaisten ikärakenne on muuttunut ja muuttuu edelleen. Ihmiset elävät keskimäärin yhä vanhemmiksi – ja toisen maailmansodan jälkeen syntyneet suuret ikäluokat ovat nyt eläkeiässä. Ikääntymiseen liittyvien sairauksien, kuten muistisairauksien, määrä luonnollisesti kasvaa. Samaan aikaan työikäisten osuus väestöstä pienenee, ja tämä tuo haasteita etenkin hoiva-alalle. On vaarana, että kaikki vanhukset eivät saa elää arvokasta ja merkityksellistä arkea elämänsä loppuun saakka, koska työntekijöitä on vähemmän. On äärimmäisen tärkeää pysähtyä tämän asian äärelle ja miettiä, millä keinoin ikääntyneet saisivat mielekkäitä kohtaamisia ja voimavaroja arkeensa. Mitkä olisivat niitä arjen toimintoja tai ratkaisuja, jotka olisi helppo soveltaa ja toteuttaa vähäisilläkin resursseilla?

Taiteen ja kulttuurin vaikutuksista ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin on viime vuosina käyty runsasta julkista ja tieteellistä keskustelua (esim. Laitinen 2017; Fancourt & Finn 2019; Aholainen ym. 2021). Viimeiset kaksi vuotta pandemia-aika on koetellut yhteiskuntaamme niin henkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisestikin. Samalla on raportoitu uutta tutkimustietoa siitä, kuinka pandemian aikana *musiikilla* on ollut tärkeä rooli ihmisten arjessa etenkin tunteiden säätelyn apuna (ks. Carlson ym. 2021; Ziv & Hollander-Shabtai 2021).

Taiteen eri muodoista juuri musiikkia ja sen vaikuttavuutta on tutkittu eniten ja monipuolisimmin. Musiikin hyödyistä ihmisen aivoille ja muistille (ks. Sihvonen ym. 2014; Särkämö & Sihvonen 2018) sekä psyykkiselle, fyysiselle ja

sosiaaliselle hyvinvoinnille (Fancourt & Finn 2019) on runsaasti tieteellistä tutkimusnäyttöä. Musiikki tuottaa ihmisen kehossa ja mielessä erilaisia reaktioita eli vasteita, joiden kautta musiikin vaikuttavuutta voidaan tarkastella ja tutkia.

Aikoinaan ajateltiin, että lähinnä klassisen musiikin kuuntelu on hyödyllistä ja terapeutista. Nyt tiedetään, että se, millainen musiikki on kenellekin hyödyllistä, voi vaihdella kuulijan taustan, esimerkiksi musiikillisten mieltymysten, mukaan. Etenkin ikä ja musiikkiin liittyvät sukupolvikokemukset sekä musiikin aiheuttama nostalgia aikaansaavat voimakkaita tunnekokemuksia ja reaktioita. Musiikki, joka on tuttua ja liittyy itselle tärkeisiin elämänvaiheisiin, saa aikaan voimakkaita vasteita. Tuttuun musiikkiin siis reagoidaan. Samalla musiikkiin liittyvät tuntemukset ovat usein yhteisöllisiä ja erilaisia ihmisiä yhdistäviä.

Tutkimuksen taustaa

Aiemmista kokemuksistani ikäihmisten parissa sain kimmokkeen tutkia, mitä varhaisilta elinvuosilta tuttu musiikki merkitsee tämän päivän ikääntyneille. Kun jo ennen tutkimustani kävin dementiaosastoilla laulattamassa muistisairauden eri vaiheissa olevia ikääntyneitä, havaitsin, että moni heistä osasi tutut laulut oikeastaan ulkomuistista. Eräskin rouva lauloi kaikki tuokion laulut sujuvasti, mutta kun menin tuokion päätteeksi juttelemaan hänelle, ei hän kyennytkään enää tuottamaan puhetta. Tutut laulut oli-

vat painuneet automaatioksi muistiin, ja aktivoitaessa osallistujia yhteislaulun kautta laulamiseen ei kyvyttömyys puhumiseen ollutkaan esteenä laulamislle. Myös erään, monia vuosia vetämäni seniorilauluryhmän naiset päivittelivät ja hämmästelivät usein ääneen, kuinka he osaavat nämä jo koulusta tutut laulut edelleen ulkomuistista.

Aiempien tutkimusten mukaan on hyödyllistä käyttää ikääntyneiden kanssa lauluja, jotka he tuntevat ennestään (esim. Ruokonen ym. 2011; Särkämö ym. 2014; Dassa 2018). Varsin vähän on kuitenkin tutkittu sitä, miten ikääntyneet *itse* kokevat ne laulut, jotka he ovat lapsuudessaan oppineet. Vetämäni seniorilauluryhmän naiset toivoivat laulettavaksi kerta toisensa jälkeen nimenomaan koulusta tuttuja lauluja: kansanlauluja, virsiä, maakuntalauluja, vuodenaikalauluja ja muita kouluvuoden kiertoon liittyviä lauluja. Mikä näissä kouluvuosina opituissa lauluissa on ikääntyneille niin merkityksellistä, että niitä halutaan edelleen laulaa?

Väitöstutkimuksessani selvitin, kuinka tietyn sukupolven edustajat eli jälleenrakennusajan kansakoululaiset suhtautuvat lauluihin, joita he ovat kuulleet ja laulaneet lapsuudessaan. Jälleenrakennusajalla eli vuosien 1945 ja 1959 välisenä aikana kansakoulua käyneet henkilöt olen määritellyt *kulttuuriseksi sukupolveksi* (ks. Jyrkämä 2008). He ovat nyt yli 70-vuotiaita ikäihmisiä. Toisin kuin omalla sukupolvellani, saati nykylapsilla, tällä ikäpolvella on varsin yhteneväinen, yleis- ja koululaulustoon perustuva musiikillinen pohja. Toisen maailmansodan jälkeisen vuosikymmenen kansakoulussa musiikin oppiaine oli vielä nimeltään laulu ja koulussa käytetyt laulut olivat yleislaulustoa, joihin käytettiin muissakin yhteyksissä (Kosonen 2011). Näistä vuosikymmenten takaisista koululauluista moni on edelleen suosittu yhteislaulu.

Tutkimukseni ensisijaisena tavoitteena on ollut arvokkaan muisteluaineiston kerääminen ja suomalaisten ikäihmisten kouluvuosina oppiman lauluarteiston ylläpitäminen.

Samalla tutkimus tarjoaa historiallisen katsauksen jälleenrakennusajan kansakouluun ja lasten arkeen muistitietohistorian kautta. Lisäksi se antaa tärkeää tietoa hoitohenkilökunnalle, ikäihmisten läheisille ja päättäjille siitä, *kuinka* ja ennen kaikkea *miksi* näitä lapsuuden lauluja olisi hyvä tuoda ikääntyneiden arkeen.

Toisen maailmansodan päätyttyä Suomi oli varsin erilainen kuin se on nykyään. Muutoksia ovat aiheuttaneet esimerkiksi kaupungistuminen, tasa-arvon edistyminen ja digitalisaatio. Murrosta on jonkin verran tapahtunut myös yhteiskunnan arvoissa ja normeissa. Laulut ovat heijastaneet aikansa arvoja, ja osa niistä saattaa sanoitustensa ja arvolutauksensa vuoksi herättää pohdintaa niiden tarpeellisuudesta tai sopivuudesta nyky-yhteiskunnassa.

Esimerkiksi koululauluissa esiintyvät isänmaalliset ja uskonnolliset sisällöt saavat pohtimaan, kuinka relevantteja laulettavia maanpuolustustahtoa ylläpitävät sotamarssit tai kouluvuosilta tutut virret ikääntyneille ovat. Sotavuosien jälkeen kiittolisuus itsenäisestä isänmaasta on ollut suomalaisille tärkeää, mikä on heijastunut myös koulun lauluvälikoimaan. Viime vuosien jokakeväinen suvivirsikeskustelu (ks. Taira 2019) on osoittanut, että Suvivirren laulamista perustellaan toisaalta kulttuuriperinnöllä, kun toiset taas näkevät sen puhtaasti uskonnon harjoittamisena. Onkin kiinnostavaa, kuinka suomalaiset ikääntyneet kokevat itse ne hengelliset tai muut arvolutautuneet laulut, jotka kytkeytyvät heillä kouluvuosiin ja tärkeisiin elämän kiinnekohtiin ja muistoihin. Tutkin siis, millaisiin muistoihin, tilanteisiin ja tunteisiin kouluvuosilta tutut laulut ikääntyneillä kytkeytyvät. Tarkastelin myös sitä, miten lauluissa esiintyvät arvot peilautuvat tähän päivään ja miten tutkimani henkilöt niihin suhtautuvat. Lisäksi olin kiinnostunut siitä, millaisia lauluja osataan ja halutaan edelleen laulaa ja miksi, sekä siitä, millaisia mahdollisuuksia ja voimavaroja muisteluun ja laulamiseen perustuva ryhmätoiminta voi tarjota ikääntyneille.

Tutkimuksen toteutus

Rekrytoin mukaan tutkimukseeni muistelemaan ja laulamaan sellaisia henkilöitä, jotka olivat käyneet kansakoulua jälleenrakennusajalla. Heistä nuorimmat kuuluvat suuriin ikäluokkiin.

Osallistujat tapasivat pienryhmissä, joista kukin kokoontui yhteen suunnilleen kerran viikossa ikään kuin harrastuspiiriin, noin tunniksi kerrallaan. Tapaamisissa lauloimme ja kuuntelemme osallistujien lapsuus- ja kouluvuosien musiikkia, ja näiden laulujen kautta he muistelivat lapsuuttaan. Kussakin ryhmässä oli kolmesta viiteen osallistujaa, ja mukana oli sekä naisia että miehiä. Muisteluryhmätapaamisissa oli jokaisella ryhmällä kahdeksan – eli tutkimusjakso, tai kuten osallistujat kokivat, harrastusjakso, kesti yhdellä ryhmällä noin kaksi kuukautta.

Itse toimin ryhmänvetäjänä. Tein tuokioiden laulunomisteet, esilauloin laulut ja säesstin niitä pianolla, kitaralla tai kanteleella. Toin myös jälleenrakennusajan levytettyä musiikkia kuultavaksi. Tallensin tuokioiden videolle, jotta voin jälkikäteen tarkastella ryhmien toimintaa ikään kuin ulkopuolisena. Osallistujat myös täyttivät lopuksi palautelomakkeen, jossa he arvioivat kokemuksiaan muisteluryhmätöistään ja lauletuista lauluista. Osa osallistujista antoi lisäksi lyhyen yksilöhaastattelun, joka täydensi heidän ryhmätapaamisissa esiin nousseita muistojaan ja kokemuksiaan.

Lauloimme kunkin ryhmän kanssa kaikkineen noin 150 yhteislaulua, ja lisäksi kuunneltavissa iskelmissä ja lastenlevyissä oli runsaasti valinnanvaraa. Ryhmistä kertyi yhteensä yli 40 tuntia videomateriaalia, jota sitten tutkijana tarkastelin. Laulut herättivät runsaasti keskustelua, nostivat esiin monenlaisia tunteita ja saivat aikaan kehollisia reaktioita.

Lapsuusvuosien laulujen merkityksellisyys

Kun kävin aineistoa tuokioiden jälkeen läpi, havaitsin, että juuri *yhdessä* laulaminen ja muistelu muiden kanssa sai varsin suuren merkityksen osallistujien kokemuksissa. Esiin nousi selvästi teemoja esimerkiksi *mukavasta yhdessäolosta, omasta osaamisesta, merkityksellisyyden tunteista ja virkistymisestä*. Uppoutuessani syvemmälle osallistujien kokemuksiin ja niiden merkityksiin huomasin, että niiden ydintä yhdistävät hyvinvoinnin rakentumiseen liittyvät käsitteet: osallisuus ja toimijuus. Näin nostin yhdeksi tutkimukseni teemaksi myös sen, millaisia mahdollisuuksia muisteluryhmätöiminta tarjoaa ikääntyneelle osallisuuden ja toimijuuden näkökulmasta.

Tutkimuksen tulokset puhuvat sen puolesta, että koululaulut ovat yhä varsin hyödyllisiä ja mieluisia laulettavia ikääntyneille. Lähes kaikki osallistujat kokivat lapsuudestaan tuttujen laulujen *laulamisen* tärkeäksi. Moni laulu oli painunut niin vahvasti mieleen, että osallistujan ei tarvinnut edes katsoa sanoja monisteesta. Eräänä merkittävänä huomiona ryhmäläisten antamasta palautteesta jäikin mieleeni toive päästä laulamaan näitä vanhoja lauluja säännöllisesti.

Toisaalta tutun musiikin kautta osallistujat pystyivät helposti samaistumaan toisiinsa ja rakentamaan yhteistä ymmärrystä sukupolven menneisyydestä. Laulut toivat mieleen monenlaisia, usein varsin tunnepitoisia muistoja, joita osallistujat innokkaasti jakoivat keskenään. Ryhmäläisten palautteessa juuri muistot ja tunteet nousivatkin yhdeksi suurimmaksi syyksi sille, *miksi* näitä lauluja halutaan edelleen laulaa. Lapsuusvuosien laulut ovat merkityksellisiä paitsi puhtaasti siksi, että ne osataan ja tunnetaan hyvin, myös siksi, että ne nostavat pintaan äärimmäisen tärkeitä tunnemuistoja läheisistä ihmisistä ja itselle merkityksellisistä tilanteista ja paikoista (vrt. Niemelä 2016; ks. myös Saarikallio 2010).

Lauluissa esiintyvät arvot ”isänmaa” ja ”uskonto” koettiin pääosin luonnollisena osana lapsuutta ja sitä kautta itsestään selvänä osana omaa elämänkulkua. Lähes kaikki pitivät omasta kotimaasta ja maakunnasta kertovia lauluja erittäin mieluisina ja tärkeinä. Toisaalta laulujen *tunnelma* koettiin usein merkityksellisemmäksi kuin laulun varsinainen sanoma tai sisältö. Esimerkiksi lapsuudessa opitut hengelliset laulut ja virret olivat osalle tärkeä osa lapsuuden perintöä ilman, että niihin kytkeytyi oman uskonnon harjoittamiseen liittyviä merkityksiä (vrt. Kupari 2020).

Kaiken kaikkiaan osallistujien runsaan muistelukerronnan kautta saa varsin kattavan kuvauksen heidän lapsuutensa kouluolosuhteista, kodista, perheestä ja musiikkiharrastuksista – sekä myös tuon ajan kulttuurisista ja yhteiskunnallisista ilmiöistä. Väitöskirjani lukija pääseeikin tutustumaan hyvin läheltä 1940- ja 1950-lukujen kansakouluikäisen lapsen arkeen ja elämään. Rungas muistelu kertoo siitä, miten rikas virike – oikea aarreaitta – nämä laulut ovat. Menneisyydessä opitut laulut kantavat ja rakentavat niin yksilön kuin sukupolvenkin identiteettiä vielä tänäkin päivänä (vrt. Karlson 2011; Tähti 2015; Niemelä 2016).

Yhteislaulu ja muistelu voimavarana

Monesti kuulin ryhmässä yhteislaulun päätteeksi hihkaisun: ”minä muistin” tai ”minä osasin tämän!” Eräskin osallistuja totesi, miten mukavaa on laulaa näitä, kun tuntee ja osaa laulut, ja vielä muistaa niihin liittyviä vanhoja asioita – vaikka muuten arjessa ei kaikkea enää muistaisikaan. Toimijuuden näkökulmasta tarkasteltuna osallistujat saivatkin arvokkaita kokemuksia muun muassa *osaamisesta, kykenemisestä* ja *haluamisesta* (Jyrkämä 2020).

Myös yhdessä tekeminen ja oleminen muisteluryhmässä sai osallistujissa aikaan tunnetta *kuulumisesta, yhteisöllisyydestä, kohtaamisesta* sekä *merkityksellisyydestä* ja *tarpeellisuudesta*.

Nämä kaikki vahvistavat yksilön kokemusta osallisuudesta (Särkelä-Kukko 2014; Isola ym. 2017; Pietilä & Saarenheimo 2017; Leemann ym. 2021). Varsinkin yksin asuvalla ikäihmisellä – mutta valitettavan usein myös hoivan piirissä olevalla palvelukodin asukkaalla – nämä kokemukset saattavat jäädä arjessa varsin vähiin. Ryhmän viikoittaiset kokoontumiset yhteen olivat muutaman osallistujan mukaan ”se viikon kohokohta”. Tällaisen palautteen antoi muun muassa yksi tutkimukseen osallistuneista miehistä, joka aluksi oli jopa hieman vastahakoinen lähtemään mukaan, sillä hän ei ollut erityisen lauluintoinen. Ehkä muisteluryhmän hedelmällisyys pelkkään yhteislauluryhmään verrattuna onkin siinä, että nekin, jotka eivät kokeneet itse *laulamista* niin mieluisaksi, saivat jo pelkästä muistelusta ja kuuntelusta tärkeitä tunnekokemuksia (vrt. Huhtinen-Hildén ym. 2017; ks. myös Korkiakangas 2002).

Osallistujieni jakamat muistot ja heidän antamansa palaute kertoo siitä, kuinka monipuolinen voimavara nämä tutut laulut ovat. Osallistuvat virkistyivät tuokiossa, vaikka heillä sinne tullessa ei aina olisikaan ollut ihan parasta ”filistä”. Toivon väitöskirjani tuovan vahvistusta sille näkökulmalle, että palvelukodeissa, senioritaloissa ja eläkepiireissä kannattaisi käyttää musiikkia – ei vain osana hoivaa arjen erilaisissa toimitissa vaan myös satsata osaavaan ja ryhmätoiminnan vetämiseen perehdytettyn ammattilaiseen. Muisteluryhmätoiminta on suhteellisen edullinen toiminto verrattuna esimerkiksi kalliisiin terapiainterventioihin. Yhdessä laulaminen ja muistelu voivat kuntouttaa ikäihmisiä, ja riittää, että ohjaaja tuntee laulumateriaalin hyvin ja osaa laulattaa ja kuunteluttaa sitä – sekä kykenee kohtaamaan muistojen ja tunteiden valtaamat osallistujat antaen tilaa keskustelulle. On myös tärkeää muistaa, että kulttuuri kuuluu kaikille, niillekin ikääntyneille, jotka eivät sitä pääse enää kotinsa ulkopuolelle kuluttamaan (Vanhuspalvelulaki 980/2012).

Siltoja sukupolvikuilun yli

Palatakseni alussa mainitsemiini väestön ikääntymiseen ja yhteiskunnan arvokeskusteluun, eräs käytännön ongelma hoivatyössä on sukupolvien välinen kuilu. Nuorilta sukupolvilta puuttuu ymmärrys ja tuntemus siitä musiikista, joka on ikääntyneille tärkeää. Iskelmiä osataan ehkä hakea Spotifysta tai YouTubesta, mutta itse laulettavista kansakoululauluista ei välttämättä löydy kuulokuvaa tai varsinkaan soveltuvaa tallennetta laulamisen säästykseseen. Pandemia-aikana suosituksi ilmiöksi nousseet *Lotan ja papan* koronalauluvideot ovat tuoneet koululaulut somekansan tietoon, ja niitä olen kuullut hoitajienkin hyödyntävän. Kansakoululaulut ovat sukupolvikokemus, joka nuorimmilta sukupolvilta puuttuu. Käytännössä oikeastaan kaikki vielä 1950-luvulla kouluaan käyneet ovat laulaneet samoja lauluja ympäri Suomen. Heidän lapsuudessaan levysoittimet olivat vielä melko harvinaisia eikä radio ollut merkittävä osa lapsen musiikkikokemuksia. Ero nykypäivään on huomattava. Koulun laulu- ja musiikkimateriaalin sekä kuunneltavan musiikin määrän räjähdysmäisen kasvun sekä musiikin globaalin saavutettavuuden seurauksena ei ole enää tiettyä yhteistä musiikkia, jota kaikki ikäpolven lapset osaisivat ja tuntisivat.

Hoivapalveluissa toteutetaan jo jossain määrin kulttuuririkirjaamista: hoivan piiriin tulevan ikääntyneen toiveet hänelle tärkeästä musiikista ja muista mieluisista ajanvietto-voista kirjataan ylös (ks. Siponkoski 2020). Jos tämän tutkimuksen ikäryhmään kuuluvalla asiakkaalla ei ole vielä listausta hänelle tutusta tai tärkeästä musiikista, hänen kanssaan voi kekeillä lapsuus- ja kouluvuosien lauluja. On varsin todennäköistä, että löytyy sellainen laulu, joka aktivoi asiakasta ja tuo hänelle mieleen tärkeitä henkilöitä, paikkoja ja tilanteita.

Ikääntyneitä kohtaavien ja heidän kanssaan työskentelevien on tärkeää ottaa musiikki-toiminta osaksi arjen käytänteitä, kuten monessa paikassa jo tapahtuukin, ja lisätä sen

oheen mahdollisuus muistella ja keskustella yhdessä toisten kanssa. Mielestäni on ensiarvoisen tärkeää kehittää erilaisia toimintoja, jotka ikääntyneiden parissa työskentelevien on helppo toteuttaa ja soveltaa päivittäisessä työssä. Muisteluryhmätoiminnan tueksi olisi hedelmällistä kehittää materiaalipankki ja opas, jossa kaikki tarvittava tieto lauluista ja muusta virikemateriaalista on yhdessä paikassa. Vanhustyön tekijöiden ohella myös *meidän*, nuorempaa sukupolvea edustavien läheisten eli lasten ja lapsenlasten, olisi hyvä huomioida nämä laulut ja niiden merkitykset vanhemmillemme ja isovanhemmillemme.

Lopuksi

Toivon, että tutkimukseni ja siihen osallistuneiden ikääntyneiden muistelmat ja kokemukset saavat meidät nuoremmat sukupolvet pysähtymään sen äärelle, kuinka arvokkaita nämä laulut ovat ikääntyneille. Ryhmässä yhdessä lauletaessa ja muisteltaessa laulut avaavat vanhuksille tilan ja hetken, jossa he pääsevät tulemaan näkyviksi ja kuulluiksi.

Annika Tammela, FT

annika.s.tammela@jyu.fi

Musiikkikasvatuksen alaan kuuluva väitöskirja "Kansakoululaisen lauluarteisto: Jälleenrakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 4.2.2022.

Kirjallisuus

- Aholainen M, Jäntti S, Tammela A, Tanskanen J. Miten taide vaikuttaa? Kulttuurisia näkökulmia hyvinvointiin ja terveyteen. Suomen Lääkärilehti 2021;76(9):564–68. <https://www.laakarilehti.fi/pdf/2021/SLL92021-564.pdf>
- Carlson E, Wilson J, Baltazar M, Duman D, Peltola HR, Toiviainen P, et al. The role of music in everyday life during the first wave of the coronavirus pandemic: a mixed-methods exploratory

- study. *Front Psychol* 2021;12:647756.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647756>
- Dassa A. Musical Auto-Biography Interview (MABI) as promoting self-identity and well-being in the elderly through music and reminiscence. *Nord J Music Ther* 2018;27(5):419–30.
<https://doi.org/10.1080/08098131.2018.1490921>
- Fancourt D, Finn S. What is the evidence on the role of arts in improving health and well-being? A scoping review. Health Evidence Network synthesis report 67. Copenhagen: WHO Europe, 2019. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>
- Huhtinen-Hildén L, Puustelli-Pitkänen A, Strandman P, Ala-Nikkola E. Kohti luovaa arkea: kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisyyden edistäjänä. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu, 2017.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-012-0>
- Isola AM, Kaartinen H, Leemann L, Lääperi R, Schneider T, Valtari S, ym. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpöytäpaperi 33. Helsinki: THL, 2017.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>
- Jyrkämä J. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa: Sankari A, Jyrkämä J, toim. Lapsuudesta vanhuuteen: iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 2008:117–57.
- Jyrkämä J. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa: Heikkinen E, Jyrkämä J, Rantanen T, toim. Gerontologia (e-kirja). Helsinki: Duodecim, 2020.
- Karlsen S. Using musical agency as a lens: researching music education from the angle of experience. *Research Studies in Music Education* 2011;33(2):107–21.
<http://doi.org/10.1177/1321103X11422005>
- Korkiakangas P. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa: Heikkinen E, Marin M, toim. Vanhuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 2002:173–206.
- Kosonen E. Kansakoulun laulunopetus 1960-luvulle saakka, perinteistä ammentaen, uudistuksia odottaen. *Musiikkikasvatus, The Finnish Journal of Music Education (FJME)* 2011;14(2):10–19.
<https://sites.uniarts.fi/fi/web/fjme/-/vol-14-02-2011/1.5>
- Kupari H. ”Oi, mustatko vielä sen virren”: hengelliset laulut elettyinä ja muistettuna uskontona. Teoksessa: Vuola E, toim. Eletty uskonto: arjen uskonnollisuudesta ja sen tutkimuksesta. Tietolipas 265. Helsinki: Suomen Kirjallisuuden Seura, 2020:72–94.
- Laitinen L. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46, 2017. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>
- Leemann L, Martelin T, Koskinen S, Härkänen T, Isola AM. Development and psychometric evaluation of the experiences of social inclusion scale. *J Human Dev Capabil* 2021. <https://doi.org/10.1080/19452829.2021.1985440>
- Niemelä M. ”Lauletaan vaan yhdessä, pojat!”: musiikki ja identiteetti sotiemme veteraanien ryhmämusiikkiterapiassa – etnografis-narratiivinen tutkimus. *Jyväskylä Studies in Humanities* 293. Jyväskylän yliopisto, 2016.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6750-5>
- Pietilä M, Saarenheimo M. Ilmeikäs arki: tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 2014.
- Ruokonen I, Moilanen K, Ollaranta R, Ruismäki H. Virkestysverson musiikkitoiminta virittää vanhusten hyvinvointia ja omatoimisuutta. *Musiikki* 2011;41(1):56–74.
- Saarikallio S. Musiikin tunnerkitykset arkielämässä. Teoksessa: Louhivuori J, Saarikallio S, toim. Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena, 2010:279–93.
- Sihvonen AJ, Leo V, Särkämö T, Soinila S. Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. *Duodecim; lääketieteellinen aikakauskirja*, 2014;130(18):1852–60. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11845>
- Siponkoski S. Kulttuurisen vanhustyön tietopohjaa rakentamassa: Rai-järjestelmän hyödyntäminen. Helsinki: Helsingin kaupunki, 2020.
- Särkelä-Kukko M. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen: mistä puhumme, kun puhumme osallisuudesta. Teoksessa: Jämsén A, Pyykkönen A, toim. Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 2014: 34–50.
- Särkämö T, Sihvonen AJ. Golden oldies and silver brains: deficits, preservation, learning, and rehabilitation effects of music in ageing-related neurological disorders. *Cortex* 2018;109:104–23.
<https://doi.org/10.1016/j.cortex.2018.08.034>

- Särkämö T, Tervaniemi M, Laitinen S, Numminen A, Kurki M, Johnson JK, et al. Cognitive, emotional and social benefits of regular musical activities in early dementia: randomized controlled study. *Gerontologist* 2014;(54)4:634–50. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt100>
- Taira T. Suvivirsi ja kristinuskon ”kulttuuristumisen” katsomuksellisen monimuotoisuuden aikana. *Uskonnontutkija* 2019;8(1). <https://doi.org/10.24291/uskonnontutkija.v8i1.83000>
- Tammela, A. Kansakoululaisen lauluarteisto: jälleerakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa. *JYU Dissertations* 481. Jyväskylän yliopisto, 2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8993-4>
- Tähti T. ”Intohimolla ja sydämellä, kuolemaan saakka”: palvelukeskuksen asiakkaiden musiikillinen toimijuus Musiikkimoottorit-projektissa. *Musiikki* 2015;45(2):5–27. <https://musiikki.journal.fi/article/view/97162>
- Vanhuspalvelulaki 980/2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980, 14 §. <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2012/20120980>
- Ziv N, Hollander-Shabtai R. Music and COVID-19: changes in uses and emotional reaction to music under stay-at-home restrictions. *Psychol Music* 2021. <https://doi.org/10.1177/03057356211003326>