

LÄMMINHENKISEN PUUTALON TUNNELMIA

Mielenterveyskuntoutujien musiikkitoiminta

Mikko Raappana ja Jukka Siltala

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

KEMI 2014

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

Tekijä	Mikko Raappana ja Jukka Siltala	Vuosi	2014
Ohjaaja	Rauno Pietiläinen ja Leena Seppälä		
Toimeksiantaja	Yhdessä ry Kemin Klubitalo		
Työn nimi	Läminhenkisen puutalon tunnelmia Mielenterveyskuntoutujien musiikkitoiminta		
Sivu- ja liitemäärä	40 + 5		

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda mielenterveyskuntoutujien musiikkitoiminnalle perusta ja vakiinnuttaa se Kemin yhdessä ry:n Klubitalolle. Suunnittelimme toimintaa ja laadimme lopuksi kuvauksen ryhmän toiminnasta. Tarkoituksena opinnäytetyöprosessin loppupuolella oli käyttää ryhmänkuvausta hyödyksi ja laatia rahoitusanomus RAY:lle toiminnan jatkumisen mahdollistamiseksi. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää miten osallistujat kokevat musiikkitoiminnan ja kokevatko he tarvetta toiminnan jatkumiselle.

Työn keskeisiä käsitteitä ovat mielenterveyskuntoutujien kanssa tehtävä ryhmätoiminta, musiikin terapeuttinen käyttö, sosiaalinen osallistaminen, sekä yhteisöllisyyden kannustaminen.

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi yhteisellä suunnittelupalaverilla Yhdessä ry:n Klubitalon henkilökunnan, opinnäytetyöohjaajamme, sekä muutaman mahdollisen ryhmäläisen kanssa. Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö ja toteutamme sitä laadullisen tutkimuksen menetelmin. Toiminnallinen osuus koostui bänditoiminnan ohjaamisesta marraskuusta 2013 toukokuulle 2014. Tärkeimpänä tiedonkeruunmenetelmänä käytimme havainnointia.

Toimintamme kautta ryhmäläiset ovat saaneet sosiaalisia kontakteja ja syyn lähteä kotoa. Osallistuminen mieleiseen ja kiinnostavaan toimintaan lisää oman elämän mielekkyyttä ja sitä kautta myös vaikuttaa hyvinvointiin. Kysyimme toiminnan päätyttyä keväällä suoraan ryhmäläisiltä, että haluaisivatko he jatkaa toimintaa seuraavana syksynä ja kaikkien vastaus oli kyllä.

Avainsanat

mielenterveys, musiikki, kuntoutus, osallisuus

Bachelor of Social Services

Author	Mikko Raappana & Jukka Siltala	Year	2014
Supervisor(s)	Rauno Pietiläinen & Leena Seppälä		
Commissioned by	Yhdessä ry Kemin Klubitalo		
Subject of thesis	Lämminhenkisen puutalon tunnelmia Music group for mental health rehabilitees		
Number of pages	40 + 5		

Purpose of our Thesis was to create basis for music activities for mental health rehabilitees and strike roots to it at Yhdessä ry Klubitalo. We organized the activities and made a description of it. The purpose at the end of the project was to make a funding application to RAY. Purpose of our Thesis was to find out how the rehabilitees experience the activities and do they feel it necessary in future.

Key words of our Thesis are group activities for mental health rehabilitees, therapeutic use of music, social inclusion and encouraging to community.

Our project started with mutual meeting with staff of Klubitalo, supervisors of our Thesis and couple of potential participants. Our Thesis is a functional and qualitative study. Functional part of the Thesis consisted of directing the music group from November 2013 to May 2014. The most important method that we used was observation.

Through our activities the participants have got social contacts and a reason to leave home. Participating to a pleasing and interesting activity makes life more meaningful and improves well-being. At the end of our project we asked from participants would they like to continue the group next autumn. Everyone answered yes.

Key words mental health, music, rehabilitation, inclusion

SISÄLLYS

SISÄLLYS	4
1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TARKOITUS.....	7
2.1 Lähtökohdat.....	7
2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	9
2.3 Tutkimusongelmat ja tutkimuskysymykset.....	10
3 TOIMINNAN MERKITYS KOHDERYHMÄLLE	11
4 TIETOPERUSTA JA TEOREETTINEN VIITEKEHYS	14
4.1 Keskeiset käsitteet	14
4.2 Musiikin terapeuttinen käyttö	14
4.3 Voimaantuminen bänditoiminnan kautta.....	17
5 MENETELMIEN JA TYÖTAPOJEN ESITTELY.....	19
5.1 Laadullinen tutkimus.....	19
5.3 Toimintatutkimus.....	21
5.4 Tutkimuksellinen kehittämistyö	23
6 TOTEUTUS.....	25
6.1 Toiminnan kulku.....	25
6.2 Toiminnan edellytykset	30
6.3 Toiminnan haasteet	31
7 POHDINTA JA ARVIOINTI	33
7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	33
7.2 Tulosten tarkastelu	34
LÄHTEET.....	39
LIITTEET	41

1 JOHDANTO

Erilaisten taiteiden käyttö kuntoutuksessa on nyt ajankohtaista. Taiteen soveltavia menetelmiä hyödynnetään sosiaali- ja terveysalalla Suomessa yhä enemmän. Esimerkiksi teatterin, tanssin, kuvataiteen, musiikin, elokuvan, sanataiteen ja valokuvan avulla voidaan tukea yhteisöllisyyttä ja kasvattaa itsetuntemusta ja sosiaalisia taitoja. Muun muassa vuonna 2009 perustettu punk-yhtye Pertti Kurikan Nimipäivät ja bändistä tehty Kovasikajuttu-dokumentti on tuonut kuntouttavan musiikkitoiminnan julkisuuteen. Toiminta on saanut alkunsa Helsingin lyhytaikaiskoti ja työpaja Lyhty ry:n kulttuuripaja valon järjestämästä työpajatoiminnasta. Nuorten musiikkisuhdetta ja musiikin käyttöä on viime aikoina tutkittu Suomessa paljon. On havaittu, kuinka tärkeä rooli musiikilla nuorten elämässä on. Nuoret käyttävät hyvin paljon musiikkia tunteidensa purkamiseen ja säätelemiseen. (Malte-Colliard & Lampo 2013, 5; Kovasikajuttu.fi; Erkkilä 2013.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää mielenterveyskuntoutujille suunnattua musiikkitoimintaa Yhdessä ry:n Kemin Klubitalolle. Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Sen aikana ohjasimme musiikkitoimintaa syksyn 2013 ja kevään 2014 ajan. Opinnäytetyömme tavoitteena oli luoda toiminnalle perusta ja vakiinnuttaa se Klubitalolle. Tarkoituksena opinnäytetyöprosessin loppupuolella oli käyttää ryhmänkuvausta hyödyksi ja laatia rahoitusanomus RAY:lle toiminnan jatkumisen mahdollistamiseksi. Toiminnan tavoitteina oli musiikkitoiminnan kautta tukea osallistujien hyvinvointia, vuorovaikutustaitoja ja osallisuutta.

Opinnäytetyössämme tarkastelemme ensin toiminnan lähtökohtia aiemmin Klubitalolla toimineen pilottitoiminnan kautta ja avaamme opinnäytetyön tarkoitusta. Pohdimme toiminnan merkitystä kohderyhmälle viitekehyksen kautta. Osallistumalla toimintaan osallistujat saavat sosiaalisia kontakteja ja onnistumisen kokemusten myötä toiminta tukee osallistujien itseluottamustaan. Ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta voidaan parantaa yhteisten musiikillisten kokemusten, sekä osallistumisen kautta.

Opinnäytetyömme teoriaosuudessa käsittelemme musiikin terapeuttista käyttöä sekä voimaantumista bänditoiminnan kautta. Varsinaista musiikkiterapiaa emme voi antaa, mutta musiikkia voi kuitenkin käyttää terapeuttisesti kuka tahansa. Musiikkia terapeuttisesti käytettäessä voidaan auttaa toista ihmistä ilmaisemaan itseään tai esimerkiksi rentoutumaan. Voimaantumiseen pyrimme sillä että, toiminnan edetessä annoimme osallistujille yhä enemmän vastuuta päätöksissä toiminnan suunnasta ja esimerkiksi soitettavista kappaleista. Lopuksi kerromme toiminnan etenemisestä ja pohdimme toiminnan edellytyksiä sekä haasteita ja tarkastelemme toiminnan tuloksia.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TARKOITUS

2.1 Lähtökohdat

Musiikki on yhteinen mielenkiinnon kohteemme ja koulun aikana olemme hyödyntäneet musiikkia eri kurssien ja harjoitteluiden yhteydessä. Olemme käyneet valinnaisen musiikkiterapian kurssin. Valinnaiskurssi käsitteli musiikkiterapian perusteita. Lisäksi olemme vetäneet musiikkituokioita muiden kurssien sekä harjoittelun puitteissa ja käyneet soittamassa palvelutaloissa joulun aikaan. Mikko on aloittanut musiikin soiton harrastamisen 1995, jonka jälkeen valmistui muusikoksi vuonna 2007. Hän on ollut bassonsoiton opettajana eri opistoissa vuodesta 2008. Jukka on aloittanut soittoharrastuksen ala-asteen bändikerhossa. Hän on harrastanut kitaransoittoa aktiivisesti kuusi vuotta. Molemmat ovat harrastaneet erittäin aktiivista bänditoimintaa useita vuosia, joten bänditoiminta ja siihen liittyvät haasteet ovat tulleet tutuiksi.

Toisen opiskeluvuoden aikana alkoi hahmottua ajatus, että haluaisimme yhdistää musiikin käytön sosiaalialan opinnäytetyöhön. Olemme olleet mukana musiikkitoiminnassa ja meitä kiinnosti kehittää toiminnan pohjalta toimintamallia hyödynnettäväksi Yhdessä ry:n Kemin klubitalolla. Kemin klubitalon toiminta on sovellettu malli virallisesta klubitalomallista. Klubitalo on avoinna kaikille sinne haluaville ja sen toimintaperiaatteissa korostuvat vertaistuki ja asiakkaan ohjaus. Yhdessä ry on perustettu vuoden 1980 syksyllä ja Klubitalo aloitti toimintansa 1997. Yhdessä ry:n Klubitalon toimintaa rahoittavat RAY, Kemin kaupunki ja Kemin seurakunta. Yhdessä ry:n toiminta-ajatuksena on jäsenten tukeminen ja arjessa auttaminen. Yhdistys järjestää monenlaista toimintaa kuten keskustelu- ja harrasteryhmiä sekä lyhyitä kursseja, joiden tavoitteena on jäsenten yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäiseminen ja sosiaalisten taitojen harjoittelu. Toiminnalla pyritään myös ennaltaehkäisemään mielenterveysongelmia. (Anttila 26.3.2014, haastattelu.)

Tavoitteena olisi, että toiminta jatkuisi myöhemminkin esimerkiksi uuden opiskelijaryhmän vetämänä. Musiikkitoiminta Kemissä on alkanut

pilottitoimintana keväällä 2012 ja siihen on osallistunut alkujaan vain Klubitalon asiakkaat. Pilottitoiminta on alkujaan lähtenyt asiakkaiden tarpeesta ja mielenkiinnosta musiikkitoimintaa kohtaan, koska nuorille kuntoutujille ei ole ollut aiemmin vastaavanlaista toimintaa Kemissä. Toiminta järjestettiin yhteistyössä Klubitalon ja Lapin ammattikorkeakoulun kanssa. Suurimpana haasteena toiminnalle on ollut nuorten saaminen mukaan, koska verkostoja heidän tavoittamiseensa ei ole ollut.

Osallistujien määrä toiminnassa on vaihdellut paljon ja asiakkaiden sitoutuminen toimintaan on ollut hyvin vaihtelevaa. Pilottitoiminnan kautta on havaittu, että haasteita ovat aiheuttaneet ryhmäläisten erilaiset musiikilliset taustat, soittokokemus, ikä sekä psykososiaalisten ongelmien vaiheet ja tila. Toiminta on koostunut lähinnä yhdessä soittamisesta, muutamasta esiintymisestä ja niihin harjoittelusta. Haasteita toiminnalle on aiheuttanut myös se, että ryhmäläiset eivät ole ilmoittaneet pois jäännistään ja välillä toimintaan on ilmestynyt uusia ryhmäläisiä ilmoittamatta. Ryhmän elävyys on vaikeuttanut ryhmätoiminnan suunnittelua (Pietiläinen 2.12.2013 haastattelu.)

Opinnäytetyön toiminnallinen osio toteutettiin yhteistyössä Yhdessä ry:n Kemin Klubitalon kanssa. Muita yhteistyökumppaneita olivat Kemin nuorisopsykiatrian osasto, Kemin mielenterveysasema ja Kemin kaupungin ja Keminmaan etsivät nuorisotyöt. Ohjausapua saimme klubitalon työntekijältä sekä opinnäytetyömme ohjaajilta. Lisäksi toiminnassa oli mukana muita opiskelijoita koulultamme. Asiakkaat ryhmään tulivat edellä mainituilta tahoilta. Klubitalon työntekijä mainosti toimintaa yhteistyökumppaneille, jotta saisimme musiikista kiinnostuneet asiakkaat mukaan toimintaan. Toiminta tapahtui klubitalon tiloissa ja soittovälineet tulivat koululta ja Yhdessä ry:ltä. Klubitalo on pyytänyt rahoitusta toiminnalle Yhdessä ry:ltä

Vastuu musiikkitoiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta oli meillä. Aiemmin pyöriessä pilottitoiminnassa ryhmän toiminta koostui yhdessä soittamisesta. Ryhmäläisillä oli aiempaa soittokokemusta, joten ohjaajan rooli oli toimintaan osallistuva. Ohjaus koostui lähinnä ryhmän kasassa pitämisestä eikä niinkään itse toimintaan ohjaamisesta. Toiminnan alussa ei ollut selvää millaiseksi

meidän roolimme ryhmän ohjaajina muodostuisi. Riippuen ryhmän osallistujista roolimme ryhmän ohjaajina voisi muodostua joko enemmän osallistuvaksi tai ohjaavaksi. Jos ryhmäläisillä ei ole aiempaa soittokokemusta, koostuisi roolimme enemmän soiton opetuksesta.

Musiikkiryhmän oli tarkoitus kokoontua kerran viikossa. Yhden kerran kestoksi sovimme 1-2 tuntia. Eteenkin toiminnan alussa oli tärkeä huolehtia, että ryhmäläisten mielenkiinto säilyy, eivätkä soittokerrat veny liian pitkäksi. Oli tärkeää kuunnella ryhmäläisten toiveita ja heidän jaksamistaan, jotta toiminnalle luodaan hyvät edellytykset. Tarkoituksemme oli vetää toimintaa marraskuusta 2013 toukokuuhun 2014.

Hankkeen riskejä olivat muun muassa asiakkaiden sitoutuminen ja osallistuminen toimintaan. Toimintaa aloitellessa pohdimme, että ryhmä voi kasvaa liian suureksi resursseihin nähden, jolloin haasteeksi muodostuu ryhmän rajaaminen. Pietiläisen (2.12.2013 haastattelu) mukaan haasteina on saada ihmiset mukaan ja sitoutumaan yhteiseen toimintaan. Mielenterveyskuntoutujien kanssa toimiessa edistystä voi seurata takapakkia ja siihen täytyy osata varautua.

2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda toiminnalle perusta ja vakiinnuttaa se Klubitalolle. Suunnittelimme toimintaa ja laadimme lopuksi kuvauksen ryhmän toiminnasta. Tarkoituksena opinnäytetyöprosessin loppupuolella oli käyttää ryhmänkuvausta hyödyksi ja laatia rahoitusanomus RAY:lle toiminnan jatkumisen mahdollistamiseksi. Opinnäytetyömme kautta on tarkoitus saada toiminnalle näkyvyyttä, mikä mahdollistaisi paremmin tiedon kulun kohderyhmälle. Näkyvyyden avulla on mahdollista herättää mielenkiintoa toimintaa kohtaan ja luoda yhteistyöverkostoja toiminnan mahdollistamiseksi.

Toiminnan tavoitteina oli musiikkitoiminnan kautta tukea osallistujien hyvinvointia, vuorovaikutustaitoja ja osallisuutta. Toiminnan edetessä

pyrkimyksenä oli, että ryhmäläisten itsetuottamuksen kasvun ja rohkaistumisen myötä meidän osallistumisemme ryhmätoimintaan vähenisi ja ryhmäläiset alkaisivat itse ottaa vastuuta toiminnasta. Esimerkiksi aloitteet soitettavista kappaleista tulisivat ryhmältä itseltään tai kysyntä toiminnan jatkumisesta kohtaan tulisi mielenterveyskuntoutujilta itseltään.

2.3 Tutkimusongelmat ja tutkimuskysymykset

Toiminnan käynnistyessä meillä ei ollut vielä tarkkoja tutkimuskysymyksiä valmiina vaan tutkimuskysymykset muotoutuivat toiminnan edetessä. Toiminnan alkaessa oli tiedossa, että haasteina tulee olemaan osallistujien tavoittaminen ja sitoutuneisuus. Haasteina oli ymmärtää kunkin ryhmäläisen mielenterveysongelmien vaikutus toimintaan, miten saada heille onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta tukea heidän toimintakykyään. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös selvittää miten osallistujat kokevat toiminnan ja kokevatko he tarvetta toiminnan jatkumiselle. Pohdintojen kautta muodostuivat tutkimuskysymykset, joiden avulla tarkastelemme toimintaa.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset ovat:

1. Millä tavalla toiminta tukee osallistujien hyvinvointia, sosiaalista toimintakykyä sekä osallisuutta?
2. Miten saada asiakkaat osallistumaan ja sitoutumaan toimintaan?
3. Miten ryhmäläiset kokevat toiminnan ja kokevatko he, että toiminnalle on tarvetta jatkossa?

3 TOIMINNAN MERKITYS KOHDERYHMÄLLE

Mielenterveyden ongelmiin liittyy usein eristäytyminen ja yksinäisyys. Mielenterveyskuntoutujien ainoita ihmiskontakteja voivat toisinaan olla vain hoitokontaktit. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda musiikkitoiminnan kautta kuntoutujille mahdollisuus kehittää ja ylläpitää sosiaalisia sekä vuorovaikutustaitoja. Ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta voidaan parantaa yhteisten musiikillisten kokemusten sekä osallistumisen kautta. Taiteen avulla ihminen voi olla nonverbaalisti vuorovaikutuksessa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Taiteen avulla ihmisellä on mahdollisuus itseilmaisuun. (Härkäpää & Järvikoski 2004, 215—216; Bojner & Bojner-Horwitz 2007, 44–45; Ahonen-Eerikäinen, 1996, 13.)

Yksi opinnäytetyömme tutkimuskysymyksistä on, että miten bänditoiminta tukee osallistujien hyvinvointia ja sosiaalista toimintakykyä. Bänditoiminta on yhdessä tekemistä, jonka kautta osallistujat saavat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vertaistukea toisiltaan. Turvallisessa pienryhmässä voi vapautua ilmaisemaan asioita, joita ei muuten uskaltautuisi. Ryhmät antavat yksilölle mahdollisuuden vaikuttaa ympäristöönsä sekä muuttaa sitä. Yksin tavoitteisiin voi olla vaikea päästä, mutta yhdessä tekemällä se on turvallisempaa. Kun jokaista ryhmäläistä koskee sama ongelma tai tavoite, syntyy normaaliuden tunne. Ryhmän kiinteys ja sen jäsenten yhdessä luoma kannustava ilmapiiri on oleellista muutokseen pyrittäessä. Tieto ryhmän olemassaolosta ja seuraavasta tapaamiskerrasta voi kannustaa jaksamaan arjessa. Yksittäinen ryhmäläinen kokee, ettei ole yksin ongelmiensa kanssa, ja voi huomata asiansa jopa elämänvaiheeseen kuuluvaksi. Liittymisen puute ja heikot ryhmät vaikuttavat yhteiskuntaan negatiivisesti ja voivat syrjäyttää ihmisiä yhteiskunnan osallisuudesta. (Himberg & Jauhiainen 1998, 98; Vilén & Leppämäki & Ekström 2002, 203–204.)

Ryhmän toimintaa voidaan ajatella eräänlaisena pienen yhteiskunnan toimintana, jossa toimintaa voidaan harjoitella. Vastuunoton kokemus voi yleistyä taidoksi vaikuttaa yhteiskunnassa sekä ottaa omalta osaltaan vastuuta sen toiminnasta. Liittyminen, kuuluminen, hyväksytyksi tuleminen,

osallistuminen ja vaikuttaminen ovat yksilön kannalta tärkeitä asioita. Ryhmän toimintaan osallistumisen ja toisten odotuksiin kantaa ottamisen myötä ihminen joutuu suhteuttamaan itseään jatkuvasti ympäristöönsä. (Himberg & Jauhiainen 1998, 95–96.)

Yksi opinnäytetyömme keskeisistä tavoitteista oli musiikkitoimintaan osallistuneiden sosiaalisten taitojen kehittäminen. Ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta voidaan parantaa yhteisten musiikillisten kokemusten, sekä osallistumisen kautta. Musiikki voi kirvoittaa osallisena olevan ajatuksia, mutta toisaalta musiikkia on myös täydennettävä ajatuksilla. Yksi ryhmäläisistä oli kiinnittänyt huomiota musiikkitoiminnan ja yhdessä soittamisen vaikutuksiin itsessään. (Bojner & Bojner-Horwitz 2007, 44–45.)

”Huomioni session aikana on kiinnittynyt soittajan seuraamiseen sekä musiikin kulkuun, kuten on asia tulevillakin kerroilla, eikä siinä muuta tule mietittyä, mikä onkin henkisesti terveellistävästä pessimismini ynnä muuhun turhaan murheiluun taipuvaiselle. Valtavasti positiivista mieltä jää haaviin alun bändiharjoitteista.”
(Osallistuja)

Musiikilla on vaikutusta taistelussa henkisiä vaurioita vastaan, mutta sillä ei voida parantaa jo syntyneitä vaurioita, vaan sillä voidaan vain luoda edellytyksiä niiden korjaamiseen. Ihmiseen vaikuttaa eniten sellainen musiikki, josta hän itse pitää ja joka on läheisessä yhteydessä hänen emotionaaliseen tilaansa. Musiikki voi tyydyttää tiedostamattomia tarpeita. (Bojner & Bojner-Horwitz 2007, 44–45.)

Musiikin terapeuttisia vaikutuksia on tutkittu ja tutkitaan intensiivisesti, jotta saataisiin selville, mistä musiikin ominaisuudesta terapeuttiset vaikutukset johtuvat. Todetut terapeuttiset vaikutukset ovat merkittäviä kaikille ihmisten kanssa työskenteleville. Musiikilla voidaan vaikuttaa yksilön aloitekykyyn, verbaaliseen kykyyn sekä tarkkaavaisuuteen. Sen avulla voidaan muokata nonverbaalinen materiaali verbaaliseksi ja kehittää keskittymiskykyä. Musiikki vangitsee tarkkaavaisuuden sekä verbaalisella että nonverbaalisella tasolla. Tällöin musiikki toimii ohjausvälineenä. (Bojner & Bojner-Horwitz 2007, 57.)

Musiikilla on tärkeä merkitys ihmisille, joiden ajatuksissa tärkeimmällä sijalla on perustarpeiden tyydyttäminen. Se luo iloa ja toivoa, sekä se voi olla ainoa myönteinen asia monen ihmisen elämässä. Musiikki merkitsee yksinäiselle tai hädänalaiselle ihmiselle hyvää tekevää ulottuvuutta, joka sisältää positiivia ominaisuuksia. Yksilön mielestä kaunis musiikki voi karkottaa hetkeksi mielestä sairauden ja kurjuuden ja saa ikävän arjen unohtumaan. Rytmikkäällä musiikilla on taipumus saada ihmisen tarttumaan toimeen tai ylipäättään tekemään jotakin. Tekeminen on parempi vaihtoehto kuin vaipua synkkyyteen. Yhteen kokoontuneiden ihmisten ilo moninkertaistuu ja yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu kun he kuuntelevat yhdessä vaikkapa iloista popmusiikkia. Kuunteleminen voi aktivoida kuulijan harrastamaan musisointia myös itse, jolloin hän voi ilahduttaa soitollaan muita ihmisiä esimerkiksi pienissä tapahtumissa. (Bojner & Bojner-Horwitz 2007, 101.)

4 TIETOPERUSTA JA TEOREETTINEN VIIITEKEHYS

4.1 Keskeiset käsitteet

Työn keskeisiä käsitteitä ovat mielenterveyskuntoutujien kanssa tehtävä ryhmätoiminta, musiikin terapeuttinen käyttö, sosiaalinen osallistaminen, sekä yhteisöllisyyteen kannustaminen. Olemme tutustuneet aiheesta aiemmin tehtyihin opinnäytetöihin ja sitä kautta etsineet sopivaa lähdemateriaalia. Kirjallisuutta olemme hakeneet hakusanoilla mielenterveys ja musiikki, sekä englanninkielisistä aineistoista hakusanoilla music ja mental health. Olemme myös perehtyneet ryhmän ohjausta koskevaan aineistoon ja mielenterveyden perusteoksiin.

Mielenterveyskuntoutujan ohjauksessa on tärkeää tunnistaa kuntoutujan elämäntilanne ja auttaa häntä kokemaan siinä uudenlaista myönteistä kehitystä. Pyrkimyksenä on auttaa kuntoutujaa voimaan paremmin ja löytämään omat voimavaransa. Kuntoutujan kuunteleminen on ohjauksessa erityisen tärkeää, jotta kuntoutuja kokee itse vaikuttavansa toimintaan. (Mattila 2009, 96—98)

4.2 Musiikin terapeuttinen käyttö

Musiikkiterapia on yksi työmme keskeisimpiä teoreettisia lähtökohtia, vaikka emme voi varsinaisesti musiikkiterapiaa antaa. Musiikin terapeuttisen käytön ja varsinaisen terapian ero on siinä, että musiikkiterapiaa antaa ammatillisen musiikkiterapiakoulutuksen saanut henkilö. Musiikkia voi kuitenkin käyttää terapeuttisesti kuka tahansa, jos siihen vain löytyy innostusta. Musiikkia terapeuttisesti käytettäessä voidaan auttaa toista ihmistä ilmaisemaan itseään tai esimerkiksi rentoutumaan. Musiikkiterapiassa painotetaan itse prosessia - mitä ihminen sinä aikana tuntee tai kokee, millä tavalla hän voi siinä purkaa tunteitaan ja työstää niitä, sekä millaisia havaintoja hän tekee itsestään. Jo

musiikin harrastaminen on musiikin terapeuttista käyttöä, josta harrastaja itse hyötyy. Musiikkia voidaan käyttää terapeuttisesti erilaisissa tilanteissa, esimerkiksi kouluissa, sairaaloissa, lastentarhoissa, kehitysvamma-, päihde-, tai vanhustyössä. Työvälineitä ovat musiikki ja ohjaajan oma persoona. (Ahonen 2000, 22.)

Musiikki vaikuttaa ihmisen kehoon ja psyykeen, fysiologisiin ja neurologisiin systeemeihin ja psyykkiseen rakenteeseen. Musiikin kommunikatiivisessa eli sosiokulttuurisessa lähestymistavassa sitä tarkastellaan ryhmän ja yksilön välisestä vuorovaikutuksesta käsin. Musiikilla on tällöin kommunikatiivinen tehtävä. Kun musiikki tuodaan lähelle asiakasta, se saa hänessä aikaan neurofysiologisia reaktioita. Tahdosta riippumattomat ruumiintoiminnot käynnistyvät ja niiden vaikutus leviää keskushermostoon. Seurauksena ihmisen tietoisuus kasvaa. Musiikki on myös kommunikaation ja vuorovaikutuksen väline ja sanattomuutensa ansiosta tehokas itseilmaisun muoto ihmiselle, jolle sanallisen tiedon välittäminen on vaikeaa. (Ahonen 2000, 36.)

Musiikki vaikuttaa ihmisen psyykeen monilla eri tasoilla ja tavoilla. Sen terapeuttinen arvo perustuu siihen, että musiikin avulla voidaan nostaa asioita tietoisuuteen sekä läpi työskennellä ja ratkaista niitä. Käytettäessä musiikkia terapian välineenä se kanavoi tiedostamattomia impulsseja, saa aikaan tunteiden purkautumisen, antaa turvaa, vahvistaa egon heikkoja rakenteita, lisää itsetuntemusta, itseluottamusta, luo esteettisen kokemuksen sekä mielihyvää. Musiikin synnyttämä mielihyvä johtuu aivoissa syntyvistä endorfiineista. Endorfiinit ovat elimistön luontaisia huumausaineita, jotka lievittävät kipua ja saavat aikaan hyvän olon tunnetta. Musiikkielämyksistä kuten soittamisesta ja kuuntelusta syntyvä hyvinolontunne perustuu todellisiin fysiologisiin reaktioihin ja samalla syntyy myös fyysistä aktivoitumista. Musiikin avulla ihminen voi ymmärtää paremmin omia sisäisiä prosessejaan ja tehdä ristiriidoistaan ja tunteistaan tiedostettuja ja käsitellä niitä. (Ahonen 2000, 55, 301; McFerran 2010,41—42.)

Musiikki on sosiaalista taidetta. Tämän päivän ihmisen mielenterveysongelmien suurimpia syitä ovat yksinäisyys ja eristyneisyys. Inhimillisen terveyden

kriteereihin kuuluu luoda yhteyksiä toisiin ihmisiin, kyky tuntea henkistä tyydytystä, sekä kyky itsensä ilmaisemiseen ja luovaan toimintaan. Ilman sanallista kanssakäymistä musiikki voi yhdistää ihmisiä ja tyydyttää turvallisuuden ja hellyyden tarvetta. Kommunikatiivisessa mielessä musiikin avulla ihminen voi saada yhteyden sekä itseensä että toisiin. Musiikki yhdistää ihmisiä. On helpottavaa huomata, että toisilla on samoja pelkoja ja että he ovat kokeneet samoja asioita. Ihmisten välinen yhteys on hoitavaa. (Härkääpää & Järvikoski 2004, 215–216; Ahonen 2000, 63, 303.)

Soittaminen musiikkiterapian menetelmänä voi painottaa joko koko prosessia, tai vain sitä prosessia, jonka tavoitteena on jokin tulos. Se voi olla joko prosessia painottavaa improvisaatiota ryhmässä, prosessia painottavaa improvisaatiota yksin tai terapeutin kanssa, esiintymiseen tähtäävää toimintaa, tai tuloksiin tähtäävää soiton opettelua. Yhdessä soittaminen on itsessään vuorovaikutusta ja itseilmaisua. Soittajat soittavat itsestään toisille ja itselleen. Musiikki ja itseilmaisus voi auttaa löytämään oman identiteettinsä, mikä on tärkeää etenkin nuorten kanssa työskennellessä. (Ahonen 2000, 197,199; McFerran 2010,45.)

Englantilainen rock-kitaristi Eric Clapton on sanonut osuvasti:

”Kitarani on väline, jonka avulla saan kontaktin itseeni. Kysymys ei ole tekniikasta vaan siitä, että kitaran takana seisoo ihminen, joka löytää itselleen tavan purkautua.” (Ahonen 2000, 197,199.)

Yksilöllinen soittotunti voi olla musiikkiterapian menetelmä. Tunnin aikana keskitytään soiton oppimiseen, soittotaidon parantamiseen sekä asiakkaan kokonaispersoonallisuuden eri osa-alueiden tukemiseen. Soittotaidon oppimisen ohessa soittaja voi oppia monenlaisia sosiaalisia taitoja. Hän voi oppia hyväksymään ohjausta, palautetta, tekemään kysymyksiä, ratkaisemaan ongelmia, kantamaan vastuuta ja kontrolloimaan käytöstään. Kommunikoinnin parantamisen lisäksi tavoitteena on turhautumisen sietokyvyn lisääminen, egon tukeminen, sekä sosiaalisten ja musiikillisten taitojen parantaminen ryhmässä soittamista varten. Tärkeää on myös itseluottamuksen lisääntyminen. (Ahonen 2000, 207.)

Soiton harjoittelu yhdessä ja esiintyminen käyttävät hyväkseen sekä asiakkaiden jo olemassa olevia että uusia musiikillisia taitoja. Tavoitteina painotetaan ryhmän yhteistyökykyä, sosiaalisia taitoja, keskittymiskykyä ja uuden musiikillisen materiaalin oppimista. Ryhmässä tulisi saada aikaan vastuuntuntoisuutta, keskittyvä ilmapiiri, vuorovaikutuksen kehittymistä palautteen antamista sekä mielihyvän kokemista onnistuneesta soittotuloksesta. (Ahonen 2000, 207.)

Oman toimintamme edetessä huomasimme, että bändiläiset alkoivat luottaa itseensä sekä toisiinsa ja heistä alkoi muodostua oikea bändi. Bändiläisten kokemukset tukivat meidän havaintojamme.

”Yhteen soitto tuntui tasaantuneen kohdalleen aika hyvin. Syynä varmaankin kiva saavutettu perustaso omassa soitossa ja kasvanut luottamus toisten osaamiseen.” (Osallistuja)

Orkesteritoiminta on usein omiaan parantamaan soittajien itseluottamusta ja itsetuntoa. Jos ryhmäläisten soittotaito mahdollistaa sen, voi toiminnan tavoitteeksi ottaa esiintymisen. Ryhmän harjoitellessa esiintymistään varten aktivoituu samalla monia terapeuttisia ei-musiikillisia taitoja. (Ahonen 2000, 207.)

Musiikkiterapialla on monia mahdollisuuksia sosiaalisten taitojen parantajana. Toimintaa harjoittavat oppivat toimimaan yhdessä yhteistä tavoitetta ja päämäärää kohti. Ryhmäprosessin edetessä jäsenet löytävät oman paikkansa ja tehtävänsä, mutta myös alkavat tukea ja auttaa toinen toistaan tarpeen mukaan. (Ahonen 2000, 254.)

4.3 Voimaantuminen bänditoiminnan kautta

Bänditoiminta on osallistujille myös hyvin voimaannuttavaa toimintaa. Voimaantumisessa on kyse henkilön kykyjen, mahdollisuuksien ja vaikutusvallan lisääntymisestä. Voimaantuminen näkyy parantuneena

itsetuntona ja oman elämän hallinnan tunteena sekä toiveikkuutena tulevaisuutta kohtaan. Voimaantuakseen yksilön on saatava liikkumavaraa ja hän tarvitsee oman arvon tunnistamista. Lisäksi tarvitaan aktiivista osallistumista ja yhteisöllisyyttä. Voimaantuminen on vastuun ottamista omasta elämästään. Mielenterveyskuntoutujilla on usein vaikeuksia lopullisessa päätöksenteossa. Omassa toiminnassamme pyrimme viemään toimintaa ryhmäläisten haluamaan suuntaan ja rohkaisemme heitä tuomaan esille omia ajatuksia ja ideoita esimerkiksi soitettavista kappaleista. Toiminnan tavoitteena on edetä kohti ryhmän toimintaa itsenäisenä bändinä ja koko ajan vähentää meidän rooliamme ohjaajina. (Iija 2009,105—106; Linhorst 2005, 9—10.)

Voimaantumiseen kuntoutusprosessissa päästään, kun asiakkaalla on mahdollisuus tehdä päätöksiä omissa asioissaan ja seurata päätösten tuloksia. Asiakkaan hallinnan tunne voi vahvistua ja hän voi omaksua toimintatapoja, jotka mahdollistavat entistä paremmin oman elämän suunnittelun ja hallinnan. (Härkäpää & Järvikoski 2004, 131—133.)

5 MENETELMIEN JA TYÖTAPOJEN ESITTELY

5.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi yhteisellä suunnittelupalaverilla Yhdessä ry:n Klubitalon henkilökunnan, opinnäytetyöohjaajamme, sekä muutaman mahdollisen ryhmäläisen kanssa. Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö ja toteutamme sitä laadullisen tutkimuksen menetelmin. Toiminnallinen osuus koostui bänditoiminnan ohjaamisesta marraskuusta 2013 toukokuulle 2014. Tärkeimpänä tiedonkeruunmenetelmänä käytimme havainnointia. Havainnot kirjasimme opinnäytetyöpäiväkirjaan. Pyrimme kirjoittamaan päiväkirjaa mahdollisimman pian soittokerran jälkeen, jotta pohdinnat ja tapahtumat tulevat mahdollisimman tarkasti dokumentoitua. Päiväkirjasta oli helppo seurata prosessin etenemistä ja ryhmäläisten kehittymistä. Koska opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa uusi toimintamalli hyödynnettäväksi Yhdessä ry Klubitalolle, on opinnäytetyö myös tutkimuksellista kehittämistyötä. (Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003, 19.)

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa selvitetään ilmiön merkitystä tai tarkoitusta. Tavoitteena on saada ihmisten kokemuksia ja kuvauksia kokemastaan ja niiden avulla tuoda esille ihmisten toimintaa, joka voi olla välittömien havaintojen tavoittamattomissa. Ihmisten kokemusten ja käsitysten avulla voidaan tehdä tulkintoja tutkittavasta asiasta. Tulkinna avulla luodaan malleja, ohjeita, toimintaperiaatteita ja kuvauksia tutkittavasta asiasta. (Vilka 2005, 97—98.)

Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa aineistoa voi kerätä monella eri tavalla. Ihmisten kokemuksia voi kerätä esimerkiksi puheen muodossa eli haastattelemalla, tai havaintojen kautta. Tutkimushaastattelun muotoja ovat lomakehaastattelu, teemahaastattelu ja avoin haastattelu. Me päädyimme käyttämään opinnäytetyömme toiminnallisen osion aikana ja

lopuksi avointa haastattelua saadaksemme osallistujien tuntemuksia ja kokemuksia toiminnasta. Valitsimme haastattelumuodoksi juuri avoimen haastattelun, koska arvelimme, että se olisi ryhmäläisille helpoin ja luontevin vaihtoehto, eikä se aiheuttaisi ylimääräisiä suorituspaineita. Toinen syy avoimeen keskusteluun päätymiseen oli, että saimme vain yhden alussa tehdyistä kirjallisista kyselyistä takaisin. Lyhyitä avoimia haastatteluja oli helppo toteuttaa yhteisillä kahvitaukoilla ja soittokertojen lopuksi. Pidimme ryhmäkeskustelujen lisäksi yksilöopetuksien lomassa kahdenkeskisiä keskusteluja, joista saimme arvokasta tietoa kunkin henkilökohtaisista ajatuksista. (Vilkkä 2005, 104.)

5.2 Haastattelu ja havainnointi

Strukturoimaton eli avoin haastattelu on hyvin keskustelunomainen ja sitä ei rakenneta kysymysten ja teemojen ympärille kuten muut haastattelun muodot, vaan siinä käytetään avoimia kysymyksiä. Avoimen haastattelun tarkoituksena on keskustella aihepiiristä ja haastateltava voi puhua vapaasti haluamistaan näkökulmista. Avoimessa haastattelussa haastattelijan tehtävänä on pitää keskustelua yllä esittämällä uusia kysymyksiä haastateltavan esittämästä kuvauksesta. (Vilkkä 2005, 104; Hirsjärvi & Hurme 2009, 45–46.)

Soittokertojen lomassa pidimme aina kahvitaukion, jonka aikana oli helppoa ja luontevaa keskustella ryhmäläisten kanssa. Samalla pystyi myös kysymään heidän tuntemuksiaan ja kokemuksiaan toiminnasta ja kyseisestä soittokerrasta. Samalla keskustelimme ja suunnittelimme aina seuraavan kerran ohjelmaa yhdessä ryhmäläisten kanssa. Toiminnan lopuksi toteutimme vielä avoimen haastattelutilanteen, jossa keskustelimme toiminnan kulusta, jatkosta ja ryhmäläisten tuntemuksista. Ajattelimme, että avoin haastattelu olisi luonnollisin ja asiakkaiden kannalta helpoin tapa saada heidän mielipiteensä. Toiminnan kuluessa ryhmäläisten ja meidän välille syntyi luottamuksellinen

suhde, joten ajattelimme, että asiakkaat uskaltaisivat antaa meille suoraa palautetta.

Havainnointi on tieteellisen tutkimuksen perusmetodi, jota käytetään havaintojen tekemiseen tutkimuksessa. Havaintoja voidaan kerätä siellä missä ihmiset toimivat. Luonnollisessa ympäristössä tehtyjen havaintojen etuna on, että havainto tehdään aina siinä asiayhteydessä, jossa se ilmenee. Tämä on muun muassa havainnointiin perustuvan toimintatutkimuksen edellytys. Havainnointi on sopiva metodi, kun tutkitaan ihmisen toimintaa ja vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Osallistuva havainnointi tarkoittaa tutkijan osallistumista tutkimuskohteensa toimintaan tutkimuskohteen ehdoilla ja yhdessä ryhmän kanssa ennalta sovittuna ajanjaksona. Osallistuva havainnointi edellyttää, että tutkija pääsee sisälle tutkittavaan ryhmään. Tutkijan tulee herättää ryhmän luottamus itseensä. (Vilka 2006, 37–38, 44—45.)

Tarkoituksemme oli alusta asti olla itse mukana toiminnassa ja osallistua soittamiseen ryhmäläisten mukana. Osallistumalla itse aktiivisesti toimintaan oli helpompi luoda luottamus ryhmäläisiin ja olla osa bändiä. Jos toinen olisi jäänyt pelkäksi ulkopuoliseksi tarkkailijaksi, olisi se voinut vaikuttaa ryhmän toimintaan. Kokemus, että heitä tarkkaillaan jatkuvasti, olisi voinut aiheuttaa ahdistuneisuutta ja muutoksia käytöksessä. Yhdessä tekemällä saimme luotua rennon ja avoimen ilmapiirin, jossa oli helppo keskustella. Toiminnan edetessä toinen meistä jäi enemmän taka-alalle varsinaisesta bändisoitosta ja näin pystyi keskittymään enemmän ryhmän ohjaamiseen ja toiminnan havainnointiin.

5.3 Toimintatutkimus

Toimintatutkimuksessa tuotetaan tietoa käytännön kehittämiseksi ja siinä tutkitaan ihmisten toimintaa. Toimintatutkimus kohdistuu sosiaaliseen toimintaan, joka pohjautuu vuorovaikutukseen. Toimintatutkimus on yleensä tutkimus- ja kehittämisprojekti, jossa suunnitellaan ja kokeillaan uusia toimintatapoja. Perinteisesti tutkija hankkii aineiston ulkopuolisesta

näkökulmasta. Toimintatutkimuksessa tutkijan oma välitön kokemus on myös osa aineistoa. Tutkijan omat havainnot ovat tutkimusmateriaalina muun aineiston lisäksi. (Heikkinen 2006, 16–18, 20.)

Aktivoiva osallistuva havainnointi eli toimintatutkimus pyrkii ymmärtämään ja muuttamaan tutkimuskohdettaan. Olennaista on, että toimintatutkimus toteutetaan muutoksen tilassa. Tutkimuksen tavoite on synnyttää tutkimuskohteessa liikettä ja kiihdyttää sitä. Tutkimuskohteena on sosiaalisen todellisuuden, kuten yhteiskunnan, organisaation tai kulttuurin dynaaminen liike. Aktivoiva osallistuva havainnointi rajoittuu sellaisiin kohteisiin, jotka ovat hallittavan suuruisia ja kiinteinä toimintaansa jatkavia, kuten kyläyhteisöt, koulut ja organisaatiot. Toimintatutkimus onkin enemmän tutkimusasetelma kuin tutkimusmenetelmä. Lähtökohtana on tutkijan läheinen työskentely tutkimuskohteen jäsenten kanssa. Toimintatutkimus toteutetaan ja tutkimusasetelma muodostetaan vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. Tutkija pyrkii yhdessä kohdeyhteisön kanssa kehitystarpeiden kehittämisen suunnittelemiseen ja kehitystarpeiden tiedostamiseen, sekä ongelmien tunnistamiseen ja ratkaisemiseen. Tavoitteisiin ja päämääriin pyritään yhdessä kohdeyhteisön kanssa. Tavoitteena on, että toiminta ja toiminnan tutkiminen sulautuvat yhteen rajatussa tutkimuskohteessa (Vilkkä 2006, 46–48.)

Toimintatutkija on kentällä samanaikaisesti osallinen ja ulkopuolinen. Osallistumisen määrä vaihtelee tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkija voi vetäytyä ulkopuoliseksi tarkkailijaksi tai välillä hän voi olla toiminnan keskipisteessä. Osallistuvaa havainnointia tukee tapahtumien videointi tai keskustelujen nauhoittaminen (Huovinen & Rovio 2006, 106.)

Toimintatutkimuksen ohjaaminen on yhteisöllinen prosessi. Sen osapuolina ovat tutkija ja ohjaaja. Ohjaaja ja vertaisryhmä auttavat tutkijaa ymmärtämään tutkimuksensa teoriaa, menetelmää ja käytäntöä. Toimintatutkija valitsee tutkimusaiheensa usein henkilökohtaisesta kiinnostuksesta. Tutkimuskysymysten asettelu pohjautuu havaintoihin ja ongelmiin, jotka tutkija haluaa ratkaista. Aihe on hänelle läheinen, tärkeä ja siksi usein tunteita

herättävä. Sitoutuneisuus on tutkimuksen voimavara (Rovio & Klemola & Lautamatti & Tiihonen 2006, 131–132.)

5.4 Tutkimuksellinen kehittämistyö

Tutkimuksellinen kehittämistyö on yleensä käytännön ongelmien ratkaisua ja uusien ideoiden ja käytäntöjen tuottamista ja toteuttamista. Työn tarkoituksena on tyypillisesti luonnostella, kehitellä ja ottaa käyttöön ratkaisuja. Kehittämistyössä on tarkoituksena viedä asioita käytännössä eteenpäin. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2009, 17)

Kehittämistehtävä määrittää, mikä lähestymistapa sopii parhaiten kulloiseenkin kehittämistyöhön. Toimintatutkimus on yksi kehittämistyön lähestymistapa. Siinä painottuvat sekä tutkitun tiedon tuottaminen että käytännön muutoksen aikaansaaminen. Tarkoituksena on viedä muutos käytäntöön ja arvioida toimintaa. Toimintatutkimuksen yksi keskeinen piirre on organisaatiossa toimivien henkilöiden osallistuminen kehittämistyöhön. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2009, 38)

Kehittämistyössä käytetään hyväksi monenlaisia menetelmiä. Erilaisilla menetelmillä saadaan työn tueksi erilaista tietoa sekä näkökulmia ja ideoita. Haastattelu ja havainnointi ovat kehittämistyössä käytettäviä menetelmiä. Haastatteluja on erityyppisiä ja kullakin on oma käyttötarkoituksensa. Avoin haastattelu on joustava ja se muistuttaa keskustelua. Avoin haastattelu on haastava, koska haastattelijan on osattava kuunnella ja tulkita, sekä viedä keskustelua eteenpäin. Avoin haastattelu sopii parhaiten tilanteisiin, joissa halutaan selvittää esimerkiksi mitä ihmiset todella ajattelevat tai miksi he käyttäytyvät tietyllä tavalla. Myös havainnointia voi toteuttaa monella eri tapaa. Havainnointi on hyvin suositeltava menetelmä kaikkeen kehittämistyöhön. Todellisia tapahtumia seuraamalla saa usein hyödyllistä tietoa paremmin kuin haastatteluilla ja kyselyillä. Keräämällä havaintoja päiväkirjaan kehittämisprojektin ajan tulee havainnoinnista keskeinen kehittämisen menetelmä. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2009, 41—42.)

Tutkimuksellisen kehittämistyön viimeinen vaihe on arviointi. Loppuarvioinnilla osoitetaan, miten kehittämistyössä on onnistuttu. Saatujen tulosten perusteella voidaan asetettuihin tavoitteisiin vertailemalla arvioida toiminnan vaikutuksia ja kehittämisen etenemistä. Arvioinnin tukena voidaan käyttää havainnointia, kyselyjä ja haastatteluja. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2009, 48)

6 TOTEUTUS

6.1 Toiminnan kulku

Opinnäytetyömme kohderyhmänä olivat mielenterveyskuntoutujat. Toimintaa oli tarkoitus markkinoida erityisesti musiikista kiinnostuneille nuorille kuntoutujille. Tieto toiminnasta lähti Kemin Yhdessä ry:n lisäksi Kemin ja Keminmaan etsivälle nuorisotyölle sekä Kemin nuorisopsykiatriselle poliklinikalle. Toiminta polkaistiin käyntiin suunnittelupalaverilla marraskuussa 2013, jolloin tapasimme Yhdessä ry:n työntekijän, ohjaavan opettajan sekä muutaman koulumme opiskelijan kanssa. Tapaamisessa sovimme, että aloitamme toiminnan avoimena ryhmänä ja yhden toimintakerran pituudeksi sovimme noin 1,5 tuntia. Pohdimme, että keskittymiskyvyn kannalta olisi tärkeää, että soittokerrat eivät muodostuisi liian pitkiksi. Suunnitelmissa oli vetää toimintaa keväeseen 2014 asti. Meidän vetämämme bänditoiminnan rinnalla käynnistyi kuorotoiminta laulamisesta kiinnostuneille kuntoutujille.

Kävimme soittotilan ja laitteet läpi, sekä keskustelimme tarvittavien äänentoistolaitteiden hankinnasta. Toiminnan haasteita miettiessämme tulimme johtopäätökseen, että suurimmiksi haasteiksi voisi muodostua sitoutuminen, suuri tasoero asiakkaiden soittotaidon välillä, musiikkimaku sekä ikäjakauma. Vaikka alun perin suunnittelimme, että ryhmä olisi ensisijaisesti nuorille, emme kuitenkaan aluksi sulkeneet ketään pois iän perusteella. Myöhemmin haasteeksi voisi muodostua liian suuren osanottajamäärän karsiminen tai jakaminen. Tällöin ryhmän jakaminen iän perusteella olisi ollut mahdollista. Vähäiset resurssit muodostavat yhden suurista haasteista. Ensimmäiseksi tapaamiskerraksi ajattelimme tehdä alustavan lyhyen kyselyn asiakkaiden lähtökohdista, soittokokemuksesta ja toiveinstrumentista.

Ohjaukset kertyi syksyn 2013 – kevään 2014 aikana yhteensä 20. Kokosimme taulukon, josta näkyy kunkin kerran teema, sisältö ja havainnot, sekä ohjaajien roolit. (Liite 2.) Ajankohdaksi vakiintui maanantai-iltapäivä klo 16. Toiminnan aikana pohdimme, että toiminta olisi ollut hyvä aloittaa Klubitalon

sulkeutuessa klo 15, ettei syntyisi taukoa sulkeutumisen jälkeen. Asiakkaiden kannalta olisi ollut helpompi, että toiminta olisi alkanut heti talon sulkeuduttua, mikä on hyvä pitää mielessä jatkoa ajatellen. Olosuhteiden pakosta toiminta täytyi järjestää myöhempänä ajankohtana. Emme missään vaiheessa joutuneet karsimaan osallistujia, vaan kaikki kiinnostuneet pääsivät mukaan toimintaan. Joillakin kerroilla osallistujia toiminnassa oli vain kaksi.

Ryhmätoiminta käynnistyi viiden ryhmäläisen kanssa, joista kolme oli kiinnostunut bänditoiminnasta ja kaksi kuorotoiminnasta. Yksi asiakkaista oli tullut etsivän nuorisotyön kautta ja loput Yhdessä ry:n kautta. Odotuksistamme poiketen kenelläkään ei ollut aikaisempaa soittokokemusta. Soitinvalinnat muodostuivat kunkin kiinnostuksen mukaan sekä yhteisen jutustelun lopputuloksena. Teimme myös lyhyen kyselyn, jonka tarkoituksena oli selvittää osallistujien soittotausta, sekä soitin- ja musiikkimieltymykset. (Liite 1.) Saimme kuitenkin vain yhden täytetyn kyselyn takaisin. Aluksi toimintamuodoksi muodostui työpajatoiminta, jossa keskityimme soittimiin tutustumiseen jokainen henkilökohtaisen ohjaajansa seurassa. Vaikka yksilöllisellä soittotunnilla keskitytään soiton oppimiseen, voi soittotaidon oppimisen ohessa oppia monenlaisia sosiaalisia taitoja. Ohjattava voi oppia hyväksymään ohjausta ja ottamaan vastaan palautetta. Musiikillisten taitojen karttuessa myös itseluottamus lisääntyy. (Ahonen 2000, 207.)

Ensimmäisillä kerroilla ryhmäläiset olivat hiljaisia ja arkoja. Heihin oli vaikea saada kontaktia, mutta pienet onnistumisen kokemukset ohjauksen aikana saivat heidät kiinnostumaan sekä kyselemään neuvoja. Aluksi keskityimme opettamaan instrumentin perusteita ja tiedustelemaan musiikillisia mielenkiinnon kohteita. Oli tärkeää saada ryhmäläisten musiikkimieltymykset selville ja rakentaa toiminta niiden ympärille, jotta asiakkaiden mielenkiinto toimintaa kohtaan säilyisi. Jotkin kappaleet voivat aiheuttaa ikäviä tuntemuksia ja närkästystä. Siksi onkin turvallisinta työskennellä asiakkaiden omien mieltymysten perusteella. Ohjaajan tulisi huomioida jokaisen musiikkivalinta, koska ne ovat yhtä arvokkaita ja tärkeitä. Me kaikki koemme samankin musiikin hyvin eri tavalla. (Vilén & Leppämäki & Ekström 2002, 224—225.)

Muutamien tapaamiskertojen jälkeen aloimme tuoda bänditoimintaa yksilöohjauksen rinnalle. Kolmannen ohjaukerran jälkeen koimme ensimmäisen takapakin, kun kitaraa soittanut ryhmäläinen jäi toiminnasta pois. Etsivä nuorisotyöntekijä oli tuonut hänet paikalle, mutta hän oli jostain syystä lähtenyt pois ennen meidän saapumistamme. Hänestä ei sen koommin kuulunut mitään. Toimintaa aloitellessamme tiedostimme, että poisjääntejä tulee ennemmin tai myöhemmin. Oman toiminnan kehittämisen kannalta olisi ollut mielenkiintoista haastatella poisjäänyttä ryhmäläistä, mutta valitettavasti emme enää häntä tavoittaneet. Pohdimme toiminnan jatkoa ajatellen, että olisi hyvä, jos ryhmänvetäjällä olisi ryhmäläisten yhteystiedot. Se mahdollistaisi poisjääneiden ryhmäläisten kannustamisen takaisin toimintaan sekä poisjääntien syiden selvittämisen. Yhteystietojen vaihtaminen mahdollistaisi myös ryhmäläisille poisjääneistä ilmoittautumisen, mikä helpottaisi toiminnan suunnittelua.

Ennen joulutauolle lähtöä lisäsimme bänditoiminnan osuutta suhteessa yksilöohjaukseen. Kokeilimme myös ensimmäisiä kertoja yhdistää kuorolaisia bänditoimintaan, koska osa kuorolaisista oli ilmaissut mielenkiintonsa laulaa bändin säestyksellä. Kuoron ja bändin yhdistäminen oli menestys ja se motivoi niin bändiläisiä kuin kuorolaisiakin.

”Tunnelman ja yhteishengen nostattamistarkoitukseen tuntimme lopuksi vedetyt kuoroviritykset eli yhteislauluesitykset vain vahvistavat tuota tunnetta mahtavaa eli korostavat touhun läpitunkevuutta tuossa puutalossa niin lämminhenkisessä pimeneviin kylmiin alkutalven alkuiltoihin.” (Osallistuja)

Joulukuun puolessavälissä bänditoiminnassa oli kaksi vakiintunutta ryhmäläistä. Kuorotoiminnassa oli paremmin osallistujia. Heitä oli parhaimmillaan seitsemän osallistujaa.

Joulutauon jälkeen tammikuussa 2014 toiminta käynnistyi hieman takerrellen ja paikalle saapui vain yksi ennen joulua aloittaneista bändiryhmäläisistä sekä yksi uusi jäsen bändiryhmään. Uudella ryhmäläisellä oli paljon aikaisempaa soittokokemusta sekä kokemusta erilaisista instrumenteista. Kuorolaisia saapui paikalle joulutauon jäljiltä kaksi.

Helmikuussa toiminta alkoi päästä taas kunnolla vauhtiin. Mukaan liittyi kaksi uutta ryhmäläistä, joista toinen halusi laulaa ja toinen soittaa kitaraa. Molemmat uudet jäsenet olivat hiljaisia ja arkoja sekä selvästi jännittivät uutta tilannetta. Laulaja pääsi heti mukaan toimintaan, vaikka ujostelikin aluksi laulamista. Kitaraa soittanut henkilö ei halunnut heti mukaan bänditoimintaan vaan hänen kanssaan keskityimme yksilöohjaukseen. Pohdimme, että ryhmän kokoonpano olisi nyt sopiva. Homma näytti etenevän juuri oikeaan suuntaan. Positiivisena ongelmana näimme, että uusille tulijoille ei ole enää tilaa. Ryhmässä oli nyt viisi soittajaa. Soittokertojen jälkeen kaikille jäi positiivinen mieli toiminnasta. Me itsekkin lähdimme hyvillä mielin soittokerroilta, koska ryhmä alkoi toimia hyvin, sekä soitto alkoi kulkea mallikkaasti. Varsinaisia musiikillisia tavoitteita ei toiminnalla tässä vaiheessa vielä ollut, mutta ryhmäläisten kehittyminen oli ollut niin hyvää, että aloimme pohtia mahdollista esiintymistä.

”Joka kerta kotiin mennessä voi olla varma, että on kuin onkin oppinut vähintään yhden jonkin tärkeältä tuntuvan uuden kivan soittojipon lisäksi jään ainakin omalta osaltani soiton loputtua kaipaamaan rutkasti lisää soittoa. On mukavan innostunut fiilis aina soittokerran jälkeen ja se lisää harjoittelemaan enemmän”
(Osallistuja)

Talviloma katkaisi hyvin jatkuneen toiminnan ja loman jäljiltä paikalla saapui jälleen vain kaksi ryhmäläistä. Toiminnan katkeaminen osoittautui yhdeksi suureksi haasteeksi toimintaan osallistumisen kannalta. Jatkoa ajatellen mahdollisimman säännöllinen toiminta on edellytys, jotta ryhmä toimii ja pysyy kasassa. Ryhmää ohjatesamme olemme havainneet, että toiminnan katkettua vie aikaa, että se lähtee jälleen pyörimään. Eri elämäntilanteista johtuvia poissaoloja tulee, eikä niihin voida vaikuttaa ja ne tulee hyväksyä. On tärkeää, että toiminta on säännöllistä ja jatkuvaa, jotta se luo ryhmäläisille varmuutta sekä turvallisuuden tunnetta. Tieto tulevista kerroista auttaa jaksamaan myös arjessa. (Vilén & Leppämäki & Ekström 2002, 203–204.)

Pari viikkoa talviloman jälkeen jatkoimme toimintaa hieman vaihtuneella kokoonpanolla. Pari ryhmäläistä jäi toiminnasta pois ja mukaan saimme yhden uuden bändiläisen. Vaikka toiminnan päätavoitteet eivät ole musiikillisia, on

harmillista, kun porukasta jää pois musiikillisesti lahjakkaita henkilöitä, jotka selvästi nauttivat musisoinnista. Pois jäännit vaikuttavat koko porukan mielialaan ja aiheuttavat omat haasteensa, kun kappaleita on mietittävä aina uusiksi. Tärkeää tällaisessa tilanteessa on ymmärtää, että elämäntilanteista johtuvia muutoksia tulee ja kestää sen tuoma epävarmuus.

Kevään aikana kokoonpano alkoi vakiintua ja aloimme keskittyä kappaleiden harjoitteluun mahdollista esiintymistä varten. Esiintymisestä puhuminen aiheutti ryhmäläisissä selvää jännittyneisyyttä ja pohdimme, että olisiko esiintyminen sittenkin liian iso pala. Pyrimme motivoimaan ja kannustamaan ryhmäläisiä jo kuukautta ennen esiintymistä, jotta he ehtisivät käsitellä asiaa rauhassa. Toivoimme, että tämä edesauttaisi varmuutta esiintymiseen osallistumiseen. Vaarana oli kuitenkin, että ryhmäläiset jäävät liikaa miettimään asiaa, jolloin esiintymisestä voi kasvaa ylitsepääsemätön haaste. Kuoron onnistunut esiintyminen palvelutalossa lupaili hyvää ja loi varmuutta myös bändisoittajien keskuudessa. Kuorolaiset olivat olleet epävarmoja esiintymiseen lähtiessään mutta palasivat iloisina ja tyytyväisinä takaisin. Heistä näki, että kokemus oli selvästi mahtava ja voimaannuttava. He olivat saaneet esiintymisestä itsevarmuutta ja sopineet jo uudesta esiintymisestä. Vaikka esiintyminen voikin tuntua haasteelliselta, lisää tavoitteellisuus selvästi toiminnan mielekkyyttä.

Kun tähtäimessä on jokin tulos, kuten esiintyminen, voi helposti korostua hyvän tuloksen aikaansaaminen ja varsinainen tarkoitus, eli ryhmän sisäisten ja ulkoisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen, voi jäädä taka-alalle. Pyrimme korostamaan ryhmäläisille, että esiintymisessä tärkeintä on pitää yhdessä hauskaa ja ettei kukaan ole paikalla arvostelemassa keikan onnistumista ja heidän soittamistaan. Tärkeää oli myös tehdä selväksi, että me emme olleet paikalla arvostelemassa onnistumista, vaan pitämässä hauskaa. (McFerran 2010, 213)

Pidimme kenraaliharjoitukset päivää ennen sovittua esiintymistä. Paikalla oli koko bändi. Havaittavissa oli selvää jännittyneisyyttä, mutta kaikki olivat hyvillä mielin. Treenien aikana ilmassa oli pientä epävarmuutta keikkapäivästä lähinnä

meidän ohjaajien taholta. Bändiläisten kannustaminen ja heidän vakuuttelunsa, että tulevat paikalle, saivat kaikki hyvillä mielin lähtemään kenraaliharjoituksista kotiin. Havaittavissa oli selkeää ”Kyllä me tämä hoidetaan”-asennetta ja kukaan bändiläisistä ei halunnut tuottaa pettymystä toisilleen. Olimme havaitsevinamme, että ilmassa oli selvää ”me-henkeä”.

”Positiivinen vire jatkui tuosta illasta (kenraaliharjoitukset) aina nukkumaan menoon aikaan.” (Osallistuja)

Esiintymispäivänä kaikki saapuivat paikalle. Se oli meille selvä onnistumisen ja sitoutumisen merkki, että kaikki olivat päässeet yli jännityksestään ja saapuneet paikalle. Ennen esiintymisestä juttelimme jännittämisestä, soittamisesta, sekä keikalle menemisestä jännityksen laukaisemiseksi. Esiintyminen sujui hyvin, eikä jännittämisestä ollut merkkiäkään esiintymisen aikana. Bändi olisi halunnut soittaa kauemminkin. Esiintyminen oli kaikille valtava itsensä ylittäminen ja kaikki saivat siitä valtavasti itseluottamusta, sekä suuren onnistumisen kokemuksen. Esiintymisen jälkeen purimme tapahtunutta, sekä koko bänditoimintaa yhteisellä kahvi- ja jutustelutuokiolla. Bändiläiset olivat erittäin tyytyväisiä esiintymiseensä ja kaikilla oli halua jatkaa soittamista.

6.2 Toiminnan edellytykset

Toiminnan ensimmäisenä edellytyksenä on, että löytyy musiikista kiinnostuneita asiakkaita ja ohjaaja, jolla on kokemusta musiikista ja ryhmänohjauksesta. Seuraavaksi tarvitaan sopivat tilat ja bänditoimintaan tarvittavat välineet. Meillä oli toimintaa käynnistettäessä käytössä Klubitalon puutyöluokka, Lapin ammattikorkeakoululta saadut rummut ja basso, sekä Yhdessä ry:n hankkima bassovahvistin. Toiminnan edetessä Yhdessä ry hankki käyttöömmme äänentoistolaitteiston. Lisäksi käytössämme oli ohjaajien omia soittimia.

Ohjaajien tarve muotoutuu ryhmän koon mukaan. Me ohjasimme kahdestaan viiden hengen ryhmää. Ohjaaja pystyy yksin ohjaamaan isompaakin ryhmää, ellei hän itse osallistu toimintaan. Meistä lähes koko ajan toinen soitti itsekin

ryhmän mukana, jolloin koimme, että muu ohjaaminen on haasteellista. Mielestämme luottamuksen syntymisen kannalta on kuitenkin tärkeää, että ohjaaja osallistuu itse toimintaan, eikä vain ohjaa toimintaa ulkopuolelta. Ryhmäläisiin syntyy tiiviimpi suhde, kun on itse osa bändiä.

Bänditoiminnan ohjaajalla olisi hyvä olla hallussa musiikin perusteet ja osaamista eri soittimista. Poisjäätien vuoksi me jouduimme soittamaan meille oudompia soittimia, jotta toiminta pyörisi ja paikalla olleet soittajat saivat harjoiteltua bändisoittoa. Mielenterveyskuntoutujien kanssa toimiessa ohjaajalta vaaditaan paljon luovutusta ja kärsivällisyyttä. Asiakkaiden kunto voi vaihdella paljon ja äkillisiä poisjääntejä tulee, mikä vaikeuttaa toiminnan suunnittelua. Meillä toimintakertojen teemat muotoutuivat paikalla olleiden asiakkaiden mukaan. Etukäteissuunnittelua oli mahdoton tehdä yksityiskohtaisesti.

Toimintaa vetäessämme huomasimme, että yksi tärkeä edellytys toiminnan etenemiseksi on toiminnan tavoitteellisuus. On hyvä edetä pienin välitavoittein kohti isompaa päämäärää. Me aloitimme soittimien perusteiden opettelusta edeten kappaleiden opetteluun, bändisoittoon ja lopulta esiintymiseen. Pelkkä yhdessä soittelu ei jaksa kiinnostaa pidemmällä tähtäimellä. Tavoitteita määriteltäessä on tärkeää kuunnella asiakkaiden mielipiteitä, ettei niistä tule liian haasteellisia tai liian helppoja. Oikein määritellyn tavoitteen saavuttaminen on palkitsevaa ja antaa onnistumisen kokemuksia.

6.3 Toiminnan haasteet

Ensimmäinen haaste toimintaa käynnistettäessä on toiminnasta kiinnostuneiden asiakkaiden tavoittaminen ja mukaan saaminen. Toimintaa käynnistettäessä on hyvä luoda yhteistyöverkosto, jonka kautta tieto toiminnasta tavoittaisi mahdolliset asiakkaat. Kun kiinnostuneet asiakkaat ovat löytyneet, olisi hyvä vaihtaa yhteystietoja, jotta ryhmänohjaaja tavoittaa asiakkaat suoraan. Meillä haasteeksi muodostui, että emme saaneet suoraa yhteyttä asiakkaisiin, joten oli

vaikea tiedustella poisjääneistä ja asiakkaat puolestaan eivät voineet ilmoittaa meille, jos eivät päässeet paikalle. Tietämättömyys vaikeutti toiminnan suunnittelua, kun emme tieneet onko asiakas esimerkiksi kipeä ja jäänyt pois vain yhdeltä kerralta, vai onko hän lopettanut kokonaan toiminnan. Pohdimme, että joidenkin asiakkaiden kohdalla olisi hyvä jopa hakea heidät kotoa mukaan toimintaan. On mahdollista, että asiakas on kiinnostunut toiminnasta, mutta kynnyks lähteä kotoa voi olla liian suuri.

Yksi iso haaste toiminnan kannalta on asiakkaiden sitoutuminen toimintaan. Ensinnäkin toiminnan tulisi olla tarpeeksi mielekästä ja tavoitteellista, jotta asiakkaat viihtyvät ja heidän mielenkiintonsa toimintaan säilyy. Asiakkaiden tulisi kokea, että he voivat vaikuttaa toiminnan sisältöön ja tuntea olonsa turvalliseksi toiminnassa. Turvallisuutta luo toiminnan säännöllisyys, jatkuvuus ja luotettavat ohjaajat.

Toiminnan edetessä tulee todennäköisesti poisjääntejä. Poisjäännit vaikeuttavat toiminnan suunnittelua ja toiminnan etenemistä. Poisjäännit voivat olla lopullisia tai väliaikaisia. Asiakkaiden toimintakyvystä johtuvia väliaikaisia poisjääntejä tulee ja ne on vain hyväksyttävä. Tärkeää olisi kuitenkin saada asiakkaat takaisin mukaan toimintaan kunnon parantuessa. Olisi tärkeää, että asiakkaisiin saisi yhteyden suoraan. Meillä ei ollut asiakkaiden yhteystietoja, vaan yhteys heihin oli välikäsiä kautta, mikä vaikeutti tiedonsaantia poisjääneistä. Lopulliset poisjäännit syövät myös osallistujien motivaatiota. Kun bändistä jää joku jäsen pois, on tavoitteita mietittävä aina uudestaan. On turhauttavaa ohjaajan kannalta, kun selvästi musiikista innostunut ja lahjakas asiakas jää pois toiminnasta, eikä häneen saa yhteyttä ja poisjäännin syy jää epäselväksi.

7 POHDINTA JA ARVIOINTI

7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää pitää mielessä tutkimuksen eettisyys. Koska teemme toiminnallista opinnäytetyötä ja vedämme itse toimintaa, työskentelemme itse tiiviisti tutkimusjoukon kanssa. Ihmisten parissa tehtävässä tutkimuksessa eettisten kysymysten kanssa tulee olla erityisen tarkka. Olemme pohtineet opinnäytetyön eettisyyttä tutkimustoiminnan kurssitehtävässä ja käytämme sitä pohjana tässä pohdinnassa.

Tutkimusta tehtäessä on tärkeää olla rehellinen ja avoin. Toiminnan tarkoitus on tärkeää avata tutkimuksessa mukana oleville. Itse olemme pyrkineet kertomaan musiikkiryhmän jäsenille, että teemme aiheesta opinnäytetyötä ja keräämme jokaisesta kerrasta havaintoja ja muistiinpanoja. Tutkimusta tehtäessä on tärkeää muistaa luottamuksellisuus ja se, etteivät ulkopuoliset pysty tunnistamaan mukana olevia ihmisiä. (Pohjola 2007, 19–20.)

Omassa opinnäytetyössämme kiinnitimme huomiota siihen, kuinka paljon avaamme musiikkitoimintaan osallistuneiden taustoja. Koska pyrkimyksenämme oli selvittää toiminnan vaikutusta osallistujien hyvinvoinnille, oli tarpeen kirjoittaa lyhyt lähtötilanteen kuvaus. Ryhmäläisten taustoista kerroimme vain sen, mitä kautta he olivat toimintaan tulleet, koska mielestämme se on tärkeää yhteistyökumppaneiden ja toiminnan näkyvyyden kannalta. Pyrimme kuitenkin kuvaamaan ryhmää kokonaisuutena yksilöimättä ketään. Päädyimme siihen, että emme käytä kenestäkään edes keksittyjä nimiä. (Pohjola 2007, 19–20.)

Tutkimusta tehtäessä on pohdittava ketä tutkimus palvelee ja ketä sen tulokset hyödyttävät. Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa, jota voidaan hyödyntää päätöksenteossa ja arjen toiminnassa. Oma opinnäytetyömme

linkitty vahvasti arjen toimintaan, koska Kemin Yhdessä ry Klubitalon on tarkoitus hyödyntää saamiamme tuloksia musiikkitoiminnan kehittämiseksi jatkossa ja sen tarpeellisuuden arvioinnissa. (Pohjola 2007, 28; Kuula 2006, 25.)

Täysin neutraalia ja arvovapaata tutkimusta ei ole mahdollista tehdä ja tutkimuksen hyödynsaajia onkin tarpeen pohtia tarkkaan (Pohjola 2007, 28). Meille itsellemme musiikki on tärkeää ja lähtöasetelmana tutkimukseen meillä oli, että tämänkaltaiselle musiikkitoiminnalle on tarvetta ja sillä voidaan edistää kuntoutujien hyvinvointia. Tutkimusta tehtäessä oli kuitenkin pystyttävä pitämään käsityksemme taustalla, ettei se pääse vaikuttamaan tuloksiin. Opinnäytetyön tulokset pohjautuvat vahvasti meidän omiin kokemuksiimme ja havaintoihimme toiminnasta, joten omien johtopäätösten ja arvioiden kriittinen tarkasteleminen on ensiarvoisen tärkeää. Johtopäätöksiä ja arvioita ei tulisi tehdä ennen kuin niille on riittävästi aineistoa antamaan vankan pohjan (Kuula 2006, 26). On mahdollista, että tutkimuksemme tulokset viittaisivat siihen, ettei toiminta tuota tuloksia, eikä tällaiselle toiminnalle ole tarvetta Kemissä. Oma näkemyksemme ei saa antaa vääristä lopputulosta, vaan on pystyttävä hyväksymään toisenlainenkin lopputulos.

7.2 Tulosten tarkastelu

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenämme oli, että miten toiminta tukee osallistujien hyvinvointia, sosiaalista toimintakykyä sekä osallisuutta. Teorian pohjalta tarkasteltuna musiikilla on monia vaikutuksia kuntoutumisen kannalta. Toiminnan aikana havainnoimme toimintaan osallistuneita ja peilasimme havaintojamme aiemmin tarkastelemaamme teoriaan. Lisäksi käytimme tulosten tarkastelussa hyväksi ryhmäläisiltä saamaamme palautetta ja heidän kokemuksiaan toiminnan ajalta. Tulosten luotettavuuden kannalta on tärkeä kiinnittää huomiota siihen, kohtaavatko omat havaintomme ja ryhmäläisten palaute.

Sosiaalisen toimintakyvyn sekä osallisuuden kehittymisen arviointi havaintojen pohjalta on mielestämme helpompaa kuin hyvinvoinnin kehittymisen arviointi. Toiminnan edetessä pystyimme havainnoimaan kuinka aktiivisesti ryhmäläiset osallistuivat toimintaan ja keskusteluun kansamme. Pystyimme myös tarkastelemaan ryhmän oma-aloitteisuuden kehittymistä ja ryhmän muotoutumista. Alussa vastuu toiminnan etenemisestä oli meillä. Kaikki aloitteet soitettavista kappaleista ja toiminnan sisällöstä tulivat meiltä. Toiminnan edetessä ryhmäläiset alkoivat ottaa itse vastuuta toiminnasta. He esittivät soitettavia kappaleita ja esimerkiksi lähtivät itse kahvitauolta harjoittelemaan ilman erillistä kehotusta. Ryhmäläiset keskustelivat keskenään ja kannustivat toinen toisiaan yhä enemmän toiminnan kuluessa.

”Onpa mukava kokeilla ja kannustus tosiaan auttaa jatkamaan ja sitä on riittämiin, josta lämmin kiitos kaikille kannustaneille.”
(Osallistuja)

Yksinäisyys ja eristyneisyys ovat nykyään suurimpia mielenterveysongelmien syitä (Härkäpää & Järvikoski 2004, 215—216). Meidän toimintamme kautta ryhmäläiset ovat saaneet sosiaalisia kontakteja ja syyn lähteä kotoa. Yksi ryhmäläisistä ei aiemmin juuri ole käynyt Klubitalolla, mutta toiminnan aikana ja kesällä sen jälkeen hän on kulkenut Klubitalolla säännöllisesti harjoittelemassa soittoa itsenäisesti ja osallistumassa talon toimintaan.

Ryhmäläisten hyvinvoinnin lisääntymisen arviointi on haastavaa eteenkin kun ryhmäläiset eivät olleet meille ennen toiminnan aloittamista tuttuja, joten vertailupohjaa ei varsinaisesti ole. Lisäksi hyvinvointi on vielä hyvin yksilöllinen kokemus, joten sen arviointi havaintojen pohjalta on vaikeaa. Ryhmäläisten palautteen pohjalta voimme kuitenkin nähdä toiminnan vaikuttaneen hyvinvointiin ja antaneen välineitä vaikeuksien käsittelemiseen.

”Soittaminen kannattelee kaamokset, synkän teet, surkeat säät, vastoinkäymiset ynnä muut elämänhuolet elleivät unohduksiin painu niin ainakin hellittävät...” (Osallistuja)

Pyrkimyksemme on ollut toteuttaa ryhmäläistemme kannalta mahdollisimman mielekästä toimintaa. Kun ryhmäläiset pääsevät käyttämään vahvuuksiaan

vuorovaikutuksessa muiden kanssa, saavat he onnistumisen kokemuksia. Osallistuminen mieleiseen ja kiinnostavaan toimintaan lisää oman elämän mielekkyyttä ja sitä kautta myös vaikuttaa hyvinvointiin.

Toinen tutkimuskysymyksemme oli miten saada asiakkaat osallistumaan ja sitoutumaan toimintaan. Toiminnan haasteita pohtiessamme totesimme, että on hyvä olla laaja yhteistyöverkosto, jotta tavoittaisi mahdollisimman monia toiminnasta kiinnostuneita asiakkaita. Toiminnasta on tehtävä mahdollisimman kiinnostavaa, jotta asiakkaat kiinnostuisivat lähtemään mukaan kokeilemaan. Mainostamalla toimintaa yhteistyöverkostojen kautta voi herätellä mielenkiintoa toimintaa kohtaan.

Asiakkaiden sitoutumisen kannalta tärkeintä mielestämme on, että toiminta on mielekästä. Asiakkaat äänestävät hyvin nopeasti jaloillaan, jos kokevat toiminnan vastenmieliseksi. Mielekästä toiminnasta asiakkaan kannalta tekee se, että hän pääsee vaikuttamaan toiminnan etenemiseen. Myös ohjaajilla on suuri vaikutus toiminnan mielekkyyteen. Ohjaajien täytyy havainnoida ryhmää ja ohjata toimintaa haluttuun suuntaan.

Pudokkaiden tarkastelu on tärkeää pohdittaessa sitoutumista toimintaan. Toiminnan aikana toimintaan tutustujia kävi ja meni useita. Heitä emme laske pudokkaiksi, koska he eivät jääneet mukaan toimintaan. Toiminnan aikana pudokkaita oli kolme, jotka olivat mukana toiminnassa ja sen suunnittelussa mutta jäivät jostain syystä pois. Emme valitettavasti tavoittaneet heitä myöhemmin, joten poisjääntien syyt jäivät meidän oman pohdintamme varaan.

Yksi yhteinen tekijä kaikilla pudokkailla oli, että he tulivat toimintaan Klubitalon ulkopuolelta. Pohdimme, että jos heidät mukaan tuonut taho olisi kulkenut pidempään heidän rinnallaan ja tuonut heitä toimintaan mukaan, olisivatko he pysyneet toiminnassa pidempään. Yhden asiakkaan kohdalla kotoa lähtemisen kynnys yhdistettynä pitkään matkaan Klubitalolle saattoi muodostua myös ratkaisevaksi tekijäksi poisjäännille. Kaikki pudokkaat olivat todella arkoja ja sosiaaliset tilanteet selkeästi pelottivat heitä. Vaikka heillä oli kiinnostusta toimintaa kohtaan, kynnys lähteä itse kotoa saattoi olla liian suuri. Muutamien

kertojen aikana, jolloin he olivat mukana toiminnassa ei todennäköisesti ehtinyt syntyä luottamuksellista suhdetta meihin ohjaajiin. He olisivat ehkä tarvinneet jonkun, joka on heille ennestään tuttu hakemaan heidät kotoaan. Toisaalta kotoa hakeminen voi totuttaa asiakkaat siihen ja he eivät lähde itsenäisesti enää mihinkään. On toki myös mahdollista, että toiminta ei ollut heidän mielestään riittävän kiinnostavaa, että olisivat tulleet paikalle oma-aloitteisesti.

Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli miten ryhmäläiset kokivat toiminnan ja kokevatko he, että toiminnalle on tarvetta jatkossa. Ryhmäläisiltä ja Klubitalon työntekijältä tuli hyvää palautetta vetämästämme toiminnasta koko toiminnan ajan. Kahvitauoilla käymämme keskustelut osoittivat, että ryhmäläiset kokivat toiminnan tärkeäksi. He osallistuivat keskusteluun toiminnasta ja ideoivat sen jatkoa. Kysyimme toiminnan päätyttyä keväällä suoraan ryhmäläisiltä, että haluaisivatko he jatkaa toimintaa seuraavana syksynä ja kaikkien vastaus oli kyllä.

Kun pohdimme olisimmeko voineet tehdä jotakin toisin mieleemme tuli, että toimintaa käynnistettäessä ja sen aikana olisimme voineet mielestämme mainostaa sitä enemmän kaupungin muille toimijoille, jotta ryhmäläisiä olisi saatu useammista eri paikoista. Laajempi yhteistyöverkosto olisi voinut taata tasaisesti täydemmat toimintakerrat. Toiminnan mainostaminen jäi pääsääntöisesti Klubitalon työntekijän vastuulle. Soittimien rajoitettu määrä ja pienet tilat olisivat kuitenkin olleet rajoituksena suuremmalle ryhmätoiminnalle. Jos ryhmä olisi kasvanut isommaksi, olisi ryhmäläisiä voinut totuttaa siihen, että jonkun tietyn soittimen soittajia on ryhmätoiminnassa useita ja soittimissa olisi vuoroteltu. Toiminnan jatkuessa uusien ryhmäläisten tuleminen esimerkiksi rumpuihin ja bassoon voi osoittautua hankalaksi, koska soitinvalinnat ovat pysyneet niiden osalta vakiona. Jatkossa on tietenkin mahdollista miettiä, että toimintaa jakaisi useammalle päivälle ja jakaisi ryhmiä esimerkiksi soittokokemuksen mukaan. Tällöin toisessa ryhmässä voisi keskittyä esimerkiksi soiton alkeisiin ja toisessa voisi suunnitella ja harjoitella esiintymistä varten. Näin toiminta olisi mielekästä kaikille eikä vastaan tulisi ongelmaa, että

ryhmäläiset kokevat toiminnan liian haasteelliseksi tai, ettei se etene tarpeeksi nopeasti.

Yksi opinnäytetyömme tavoitteista oli, että toiminta tulisi jatkumaan jossain muodossa meidän opinnäytetyömme jälkeen. Syksyn 2014 aikana Yhdessä ry:n on tarkoitus tehdä rahoitushakemus sekä Kemin kaupungille että RAY:lle toiminnan jatkumisen mahdollistamiseksi. Tavoitteena Yhdessä ry:llä on saada kolmas työntekijä Klubitalolle, mikä mahdollistaisi myös musiikkitoiminnan jatkumisen. Syksyksi 2014 Yhdessä ry suunnittelee musiikkitoiminnanvetäjän palkkaamista. Tarkoituksena on, että toiminta jatkuisi syksyn 2014 samalla kaavalla kuin meidän vetämänä kerran viikossa. Rahoituksen saaminen mahdollistaisi tulevaisuudessa myös toiminnan kehittämisen.

LÄHTEET

- Ahonen Heidi 2000. Musiikki sanaton kieli –musiikkiterapia perusteet. 3. korjattu painos. Vantaa :Tummavuoren Kirjapaino Oy
- Ahonen-Eerikäinen, Heidi 1996. Psykososiaalinen työ ja terapeuttinen taide. Teoksessa Taide psykososiaalisen työn välineenä. Ahonen-Eerikäinen, Heidi (toim.) Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu
- Anttila, Asmo, Ohjaaja, Yhdessä ry:n Kemin Klubitalo. Haastattelu 26.3.2014
- Bojner-Horwitz, Eva & Bojner Gunilla 2007. Mielihyvää musiikista. Vantaa:WSOY
- Erkkilä, Jaakko 2013. Musiikki peittoaa murheet. Hyvä Terveys 2/2013. Viitattu 17.3.2014.<<http://www.kuuleekokukaan.com/musiikin-vaikutus-mielen-hyvinvointiin-ja-terveyteen>>
- Heikkinen, Hannu 2006. Tutkiva ote toimintaan. Teoksessa Toiminnasta tietoon. Heikkinen, Hannu, Rovio, Esa & Syrjälä Leena (toim.) 2006 Helsinki: Kansanvalistusseura
- Himberg, Lea & Jauhiainen Riitta 1998. Suhteita Minä, me ja muut. Helsinki:WSOY
- Hirsjärvi Sirkka & Hurme Helena 2009. Tutkimushaastattelu : teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus
- Huovinen, Terhi & Rovio Esa 2006. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa Toiminnasta tietoon. Heikkinen, Hannu, Rovio, Esa & Syrjälä Leena (toim.) 2006 Helsinki: Kansanvalistusseura
- Härkäpää, Kristiina & Järvikoski, Aila 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki:WSOY
- Iija, Aulikki 2009. Voimaantuminen kehityshaasteena. Teoksessa Kuuntele minua. Mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Hentinen, Kirsi & Iija, Aulikki & Mattila, Eija (toim.) Helsinki:Tammi
- Kovasikujuttu.fi. Bändi-info. Viitattu 15.9.2014 <<http://kovasikajuttu.fi/bandi-info>>
- Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere:Vastapaino
- Linhorst, Donald M 2005. Empowering People with Severe Mental Illness : A Practical Guide. Oxford University Press, Cary, NC, USA. Viitattu 17.3.2014<<http://ez.ramk.fi:2143/lib/ramklibrary/docDetail.action?docID=10142032&p00=empowerment%20mental%20health>>

- Malte-Colliard, Katri & Lampo, Marjukka 2013. Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampereen yliopisto: Tampere <http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_tauteesta.pdf> Viitattu 5.8.2014
- Mattila, Eija 2009. Ohjaava kuntoutus. Teoksessa Kuuntele minua. Mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Hentinen, Kirsi & Iija, Aulikki & Mattila, Eija (toim.) Helsinki: Tammi
- McFerran, Katrina 2010. Adolescents, Music and Music Therapy : Methods and Techniques for Clinicians, Educators and Students. Viitattu 15.12.2013 <<http://site.ebrary.com.ez.tokem.fi/lib/tokem/docDetail.action?docID=10446991&p00=music%20mental%20health>>
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. WSOYpro
- Pavlicevic, Mercedes Ansdell, Gary 2004. Community Music Therapy. Viitattu 15.12.2013 <<http://site.ebrary.com.ez.tokem.fi/lib/tokem/docDetail.action?docID=10082309&p00=music%20mental%20health>>
- Pietiläinen, Rauno, Yliopettaja, Lapin Ammattikorkeakoulu. Haastattelu 2.12.2013.
- Pohjola, Anneli 2007. Eettisyyden haaste tutkimuksessa. Teoksessa Saari, Erkki & Viinamäki Leena (toim.). Helsinki: Tammi
- Rovio, Esa & Klemola, Ulla & Lautamatti, Liisa & Tiihonen, Arto 2006. Toimintatutkimuksen ohjaaminen. Teoksessa Toiminnasta tietoon. Heikkinen, Hannu, Rovio, Esa & Syrjälä Leena (toim.) 2006 Helsinki: Kansanvalistusseura
- Vilén, Marika & Päivi, Leppämäki & Leena, Ekström 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Juva: WSOY
- Vilka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.
- Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen Opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

Liite 1 Alkukysely

Liite 2 Toiminnanrakennetaulukko

Nimi: _____

Mitä soitinta osaat/haluaisit soittaa?:

Soittokokemus: _____

Toiveita: _____

Liite 2 1(3)

TOIMINTAKERRAT	TEEMA	SISÄLTÖ JA HAVAINNOT	OHJAAJIEN ROOLI
1.	Toiminnan suunnittelu	Työnjako ohjaajien kesken, Laitehankinnat, Tilojen tarkistus, Päivistä ja toiminnan kestosta sopiminen.	-
2	Toiminnan aloitus	Viisi osallistujaa, Kolme bänditoimintaan ja kaksi kuoroon. Osallistujien soitinvalinnat mielenkiinnon mukaan, Musiikkimieltymysten selvittäminen, Soittimiin tutustuminen, Yksilöohjausta. Bänditoimintaan osallistujilla ei ollut aiempaa soittokokemusta.	Soiton opettaminen
3-4	Soiton harjoittelua	Kolme bändiläistä ja neljä kuorolaista, Perusrytmeihin tutustumista ja kappaleiden harjoittelua basistin ja rumpalin kanssa. Soitujen harjoittelua kitaristin kanssa. Toiminnan tavoitteiden pohtiminen.	Soiton opettaminen
5-6	Yhteissoiton harjoittelua	Kaksi bändiläistä ja viisi kuorolaista, Kitaraa soittanut ryhmäläinen jäi pois, Kappaleiden harjoittelua yhdessä. Ensimmäisiä kokeiluja yhdistää bändiä ja kuorolaisia. Yksilöohjausta,	Soiton opettaminen, toiminnan ohjaus, mukana soittaminen
7	Opitun kertausta	Loman jälkeinen kerta, Mukana yksi ennen lomaa mukana ollut soittaja ja yksi uusi tauon seurauksena. Kappaleiden kertausta. Uudella ryhmäläisellä oli paljon aiempaa soittokokemusta, joten hän pääsi nopeasti mukaan.	Soiton opettaminen
8-9	Soiton harjoittelua	Kaksi bändiläistä ja seitsemän kuorolaista, Soiton harjoittelua yksilöopetuksena, sekä yhdessä, Kuorolaiset kävivät laulamassa bändin säestyksellä, Uusi bändiläinen tuurasi rummuissa ennen lomaa ollutta ryhmäläistä, Aiemmin rumpuja soittanut ryhmäläinen kävi paikalla, mutta ei ollut soittokuntoinen.	Soiton opettaminen, Mukana soittaminen, Rumpalin kanssa keskusteleminen ja kannustaminen.
10	Opitun kertausta, toiminnan suunnittelua	Viisi bändiläistä. Rumpali palasi mukaan ja paikalla oli basisti, kokeneempi soittaja, sekä kaksi uutta ryhmäläistä. Toinen oli kiinnostunut kitaransoitosta ja toinen laulamisesta. Ajattelimme rajata osallistujamäärän tähän, ettei ryhmä kasva liian suureksi. Liian suuri ryhmä tekisi ohjaamisesta haasteellista. Kokeneempi soittaja ryhtyi soittamaan kosketinsoitinta.	Toiminnan ohjausta ja suunnittelua ryhmäläisten kanssa.
11-12	Bändisoittoa ja soiton opettelua.	Viisi bändiläistä, Kasassa kokonainen bändi, Rumpali, basisti, kitaristi, kosketinsoittaja ja laulaja. Uusi laulaja toi mukanaan uudet kappaleet. Uudet biisit olivat bändille haasteellisia ja rumpali kritisoi asiaa. Kappaleet saatiin opeteltua ja rumpali totesi, että on hyvä välillä haastaa itseään. Kitaristin kanssa kertailimme soittoa yksilöohjauksessa. Hänellä oli aiempaa kokemusta mutta hän ei ollut soittanut pitkiin aikoihin. Hän ei halunnut kokeilla bändin kanssa soittamista.	Bändinohjausta, soiton opettamista ja yksilöohjausta

Liite 2 2(3)

13	Opitun kertausta ja soiton opettelua	Hiihtoloman jälkeinen kerta, paikalla kaksi bändiläistä, Pohdimme, että tauot katkaisevat toiminnan ja käynnistäminen vie aikansa. Laulaja jäi pois toiminnasta.	Soiton opettamista.
14-15	Bändisoittoa	Mukana oli kolme bändiläistä, rumpali palasi kokoonpanoon ja toivoi löytävänsä motivaation uudelleen, mukaan liittyi uusi laulaja. Soitimme kappaleita, joita olimme aiemmin opetelleet. Uudella laulajalla oli vaikeuksia keskittyä ja olisi itse hyppinyt kappaleesta toiseen. Yritimme tehdä hänelle selväksi, että pitää keskittyä harjoittelemaan yhtä kappaletta kerrallaan. Pohdimme esiintymisen järjestämistä kevään loppuksi. Ajattelimme, että tavoitteellisuus vie toimintaa eteenpäin. Pelkkä soittaminen ilman tavoitetta ei riitä pitämään mielenkiintoa yllä kovin pitkään.	Bändiohjausta ja mukana soittamista.
16	Opitun kertausta ja bändisoittoa	Paikalla oli kaksi bändiläistä. Laulaja ei saapunut paikalle. Kuorolaiset kävivät laulamassa bändin säestyksellä. Basisti oli säätänyt basson mieleisekseen, mikä osoittaa suurta mielenkiintoa soittamista ja instrumenttia kohtaan.	Mukana soittamista.
17	Bändisoittoa ja toiminnan suunnittelua	Paikalla oli kolme bändiläistä. Teimme listan tähän mennessä opetelluista kappaleista. Soitimme viisi aiemmin opeteltua kappaletta ja yhtä uutta. Uusien biisien omaksuminen oli huomattavasti helpompaa kuin aiemmin. Kappale ehdotukset tulivat laulajalta. Meidän ei tarvinnut esittää kappaleita soitettaviksi. Sovimme esiintymisestä.	Bändiohjausta ja mukana soittamista.
18	Bändisoittoa ja toiminnan suunnittelua	Paikalla oli kolme bändiläistä. Harjoittelimme esiintymistä varten. Sovimme, että keskitymme viiteen kappaleeseen esiintymistä ajatellen. Havaittavissa oli jännitystä tulevan esiintymisen johdosta.	Mukana soittamista.
19	Bändisoittoa	Paikalla oli vain kaksi bändiläistä. Paikalla oli basisti ja laulaja. Treenasimme sovittuja kappaleita ja soitimme mukana.	Mukana soittamista ja treenaamista.
20	Bändisoittoa ja valmistautumista.	Paikalla oli kolme bändiläistä. Rumpali palasi kahdenviikon poissaolon jälkeen hieman sekavana. Keikkaa varten valmistautumista ja bändiläisten kannustamista. Kuoro oli käynyt esiintymässä vanhusten palvelutalossa. He saapuivat takaisin leveiden hymyjen kera ja heitä oli pyydetty laulamaan toistekin. Kaksi kuorolaista oli lupautunut vetämään yhteislaulutilaisuuksia. Käynti oli heille erittäin voimauttava kokemus.	Mukana soittamista, treenaamista ja keskustelua.

21	Kenraaliharjoitukset	Kaikki paikalla! Keskityimme treenaamaan keikkabiisejä. Jokainen kappale soitettiin useamman kerran läpi, hioen yksityiskohtia. Kaikki vakuuttivat tulevansa keikkapäivänä paikalle. Kaikilla oli hyvä meininki.	Mukana soittamista, bändiläisten kannustamista.
22	Esiintyminen	Kaikki paikalla. Ennen keikkaa juttelimme jännittämisestä, keikalle menemisestä ja soittamisesta. Esiintyminen sujui hyvin ja bändiläiset olisivat halunneet soittaa lisääkin. Esitimme kaikki viisi valittua kappaletta. Keikan jälkeen purimme esiintymistä ja tapahtunutta toimintaa kahvin äärellä.	Esiintymistilan järjestämistä, mukana soittamista, kannustamista, motivointia, sekä jännityksen lievittämistä.