

Musisointi kuuluu kaikille – kokemusasiantuntijaraadit

Musisoiva ry hankeraportti 2025

Sisällysluettelo

Tausta ja tavoitteet.....	3
Minun ääneni -toimintamalli.....	4
Toiminnan kuvaus.....	5
Ryhmätoiminta.....	5
Eettiset ohjeet.....	6
Esteettömyys tapahtuma-alalla.....	7
Tulokset.....	8
Käytännön asioita.....	8
Musiikkiryhmän sisällöt ja räätälöinti.....	10
Viestinnän merkitys turvallisuuden rakentajana.....	11
Johtopäätökset.....	13
Minun ääneni -toimintamallin soveltuvuus erilaisille ryhmille.....	13
Vammaisten esiintyjien huomioiminen tapahtuma-alalla Pirkanmaalla.....	15
Osallistavan ja kuntouttavan musiikkiryhmätoiminnan eettisyys.....	17
Muita huomioita.....	18
Lopuksi.....	19

Tausta ja tavoitteet

Musiikkikuntoutusyhdistys Musisoiva ry sai Tampereen kaupungilta kulttuurin kehittämisyhdistyksen vuodelle 2025. Avustuksella kehitettiin edelleen Arvokas vanhuus ARVA ry:n *Minun ääneni* -hankkeessa vuosina 2021–2024 luotua osallistavan musiikkiryhmätoiminnan mallia.

Musisointi kuuluu kaikille – kokemusasiantuntijaraadit -hankkeelle asetettiin kolme tavoitetta:

- Kehittää osallistavaa ja kuntouttavaa Minun ääneni -musiikkiryhmien toimintamallia erilaisille kohderyhmille soveltuvaksi. Malli on alunperin suunnattu erityisesti muistisairaille.
- Kerätä kokemusasiantuntijatietoa, jonka pohjalta voidaan luoda eettiset toimintaohjeet osallistavalle ja kuntouttavalle musiikkiryhmätoiminnalle.
- Vaikuttaa tapahtuma-alaan niin, että jatkossa huomioitaisiin nykyistä paremmin myös vammaiset esiintyjät.

Kehittämisyhdistyksen avulla haluttiin kerätä tietoa niin Musisoivalle itselleen kuin levitettäväksi muille kulttuurihyvinvoinnin parissa työskenteleville sekä tapahtuma-alan toimijoille. Hankkeen ytimessä oli yhteiskehittäminen ja kokemuksellisuuden käyttäminen tiedon hankinnassa. Musisoiva halusi saada kohderyhmän oman äänen kuuluviin, jotta tämän kaltaista toimintaa voidaan toteuttaa eettisesti niin ammattilaisten kuin vapaaehtoistenkin toimesta.

Toiminnasta kerättiin palautetta suullisesti sekä lomakkeilla ryhmätapaamisissa ja sähköpostitse sekä kahdenkeskisissä haastatteluissa. Toiminnasta sekä sen kehittämisestä ja jatkamisesta käytiin keskusteluita myös yhteistyökumppanien kanssa. Kaikkein merkittävin tiedon tarve oli se, miten huomioida samassa ryhmässä erilaiset osallistajat, joilla on eri tavoin muuntunut toimintakyky. Muita tärkeitä seikkoja olivat käytännön asiat kuten ryhmän tapaamisajankohta, aika ja sopiva tapaamisväli.

Minun ääneni -toimintamalli

Minun ääneni -toimintamallin ryhmätapaamisessa musiikkia käytetään monipuolisesti eri harjoituksissa. Tapaamisten aikana ryhmässä lauletaan, soitetaan helppoja rytmisoittimia, tehdään kehorytmejä, kuunnellaan musiikkia ja keskustellaan esiin nousevista muistoista ja ajatuksista, rentoudutaan, visailaan sekä liikutaan musiikin tahtiin.

Ryhmän sisältöjä suunniteltaessa otetaan huomioon osallistujien musiikkimieltymykset, toimintakyky ja voimavarat. Ryhmään osallistuminen ei edellytä minkäänlaista musiikillista taustaa. Osallistujia rohkaistaan olemaan uteliaita ja kokeilemaan uusiakin asioita. Tapaamisissa istutaan ringissä niin, että jokainen näkee muut osallistujat.

Minun ääneni -ryhmätoiminnan peruserätyksiä ovat osallistavuus, kuntouttavuus, soveltavuus ja räätälöinti. Musiikkiryhmätoimintaa suunnitellaan osallistujien omista lähtökohdista ja mieltymyksistä käsin niin, että jokainen kokee olevansa tärkeä osa ryhmää ja saavansa toiminnasta konkreettista hyötyä arkeen.

Musiikki on tapaamisissa keskiössä ja musiikkia opitaan toiminnallisesti. Musiikin sisällöllisten taitojen lisäksi ohjaajalla on oltava kyky kohdata ihmiset ja olla läsnä. Osallistavassa musiikkiryhmässä tavoitellaan yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia sekä musiikin kuntouttavia ja hyvää tekeviä vaikutuksia. Tavanomaisessa tavoitteellisissa musiikkiryhmässä, kuten kuorossa tai orkesterissa huomio on monesti vain musiikillisissa tavoitteissa.

Tapaamisen ennakkosuunnitelma on tärkeä, mutta tilaa tulee olla myös ryhmän tarpeiden huomioimiselle ja joustavuudelle. Ryhmänohjaajan on hyvä kyetä tarttumaan ryhmästä nouseviin impulsseihin ja muokkaamaan omaa suunnitelmaansa tapaamisen aikana. Tämä edesauttaa osallisuuden sekä kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemusta.

Ryhmässä voidaan antaa kotitehtäviä. Kotitehtävät ovat vapaaehtoisia, mutta niiden tekeminen auttaa osallistujia viemään ryhmän oppeja omaan arkeen ryhmän ulkopuolella. Tehtävissä voidaan pohtia ja kirjata ylös esimerkiksi omaa musiikillista elämäkertaa tai omia keinoja musiikin avulla rauhoittumiseen ja innostumiseen.

Ryhmälle laaditaan säännöt. Ryhmänohjaaja voi laatia säännöt etukäteen, mutta jos aikaa on, kannattaa säännöt tehdä yhdessä ryhmäläisten kanssa. Sääntöjen yhdessä laatiminen tukee osallisuuden kokemusta ja ryhmäytymistä ja sääntöihin sitoutumista. Sääntöihin on hyvä ujuttaa toiminnan tärkeimmät periaatteet: jokainen osallistuu omalla tavallaan ja kaikkien musiikkimieltymyksiä kunnioitetaan.

Toiminnan kuvaus

Hankkeessa työskenteli kaksi osa-aikaista työntekijää: yhteisömuusikko ja koordinaattori. Yhteisömuusikon pääasiallisiin tehtäviin kuului musiikkiryhmien suunnittelu ja toteutus. Koordinaattori vastasi pääosin yhteydenpidosta yhteistyökumppaneihin sekä hankkeen viestinnästä. Kirjaamista, raportointia ja haastatteluita hoidettiin yhteistyössä.

Ryhmätoiminta

Hankkeessa järjestettiin kolme musiikkiryhmää, joista kukin kokoontui viisi kertaa. Yksi tapaaminen kesti 1,5 tuntia. Ryhmissä oli 4–23 osallistujaa. Ryhmän sisällöissä käytettiin osallistujien mielimusiikkia, josta oli kerätty tietoa ennakkoon sähköpostikyselyllä.

- Neurologisia sairauksia sairastavien ryhmä tapasi 1 krt/kk
 - Ryhmässä 22 osallistujaa
 - Käyntejä yhteensä 86, n. 16 kävijää/kerta
- Fyysisesti vammaisten ryhmä tapasi joka toinen viikko
 - Ryhmässä 13 osallistujaa
 - Käyntejä yhteensä 44, n. 9 kävijää/kerta
- Kuntouttavassa työtoiminnassa olevien ryhmä tapasi joka viikko
 - 6 ilmoittautunutta, joista 4 kävi ainakin kerran.
 - Yleensä ryhmässä paikalla 2-3.
- 3 ryhmähaastattelua kunkin ryhmän viimeisessä tapaamisessa
- 7 yksittäistä, laajempaa haastattelua

Minun ääneni -toimintamallia lähdettiin kehittämään kokeilemalla muistisairaiden ja heidän läheistensä kanssa testattuja harjoituksia tämän hankkeen ryhmien kanssa. Ryhmäläisille kerrottiin toiminnan alkaessa, että kyseessä on kehittämishanke ja että he saavat kokemusasiantuntijoina antaa palautetta läpi

ryhmän toiminnan. Ryhmiin pyrittiin luomaan avoin ja turvallinen ilmapiiri niin, että ryhmäläiset kokivat voivansa antaa kehitysehdotuksia ja kertoa siitä, minkä he kokivat hyvin toimivaksi ja mieluisaksi osaksi toimintaa.

Musiikkiryhmissä tehtiin paljon tahdistumisen harjoituksia, kehorytmiikkaa ja taputusharjoituksia, laulettiin yhdessä ja soitettiin helppoja rytmisoittimia. Laulamisen aloitusta tuettiin hauskoilla ja helpoilla äänenavausharjoitteilla. Joissain ryhmissä soitettiin myös ukulelea ja boomwhackers -soittimia. Yhdessä ryhmässä tuettiin puheen tuottamista ja tehtiin hengitysharjoituksia.

Ryhmän aikana kuunneltiin myös jokaisen jokin lempikappale, jonka yhteydessä kuultiin siihen liittyviä muistoja ja ajatuksia joko osallistujan tai ohjaajan kertomana. Musiikin tahtiin tanssittiin, keskusteltiin musiikin ja tunteiden yhteydestä ja pohdittiin, miten musikkia voi käyttää tunnetyöskentelyn tukena. Musiikin äärellä visailtiin ja aloitettiin kirjoittamaan kunkin omaa musiikkitahtoa. Tapaamiskerroilla jaettiin myös tietoutta musiikin hyvinvointivaikutuksista ja kannustettiin käyttämään uusia keinoja myös omassa arjessa. Viidellä tapaamiskerralla oli kullakin oma sisältö ja tavoite. Kussakin ryhmässä pidettiin loppulaulajaiset.

Neurologisia sairauksia sairastavien ryhmä järjestettiin yhteistyössä Pirkanmaan Neuroyhdistyksen, Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistyksen ja Tampereen Parkinson-yhdistyksen kanssa. Ryhmä kokoontui Pirkanmaan Neuroyhdistyksen tilassa Tampereen Tammelassa. Ryhmä oli valtavan suosittu ja osa ilmoittautuneista ohjattiinkin tämän vuoksi toiseen ryhmään.

Toinen ryhmä oli suunnattu fyysisesti vammaisille henkilöille ja se järjestettiin yhteistyössä Tampereen Seudun Invalidien kanssa. Ryhmä kokoontui Tampereen keskustassa, yhteistyökumppanin Liisan sali -nimisessä tilassa. Osa neurologisen ryhmän jäsenistä osallistui tähän ryhmään.

Kolmannen ryhmän yhteistyökumppanina toimi Silta-Valmennusyhdistys. Osallistujat olivat Kelan kuntouttavan työtoiminnan piirissä olevia Silta-Valmennuksen asiakkaita. Tässä ryhmässä oli muutama aktiivinen osallistuja.

Eettiset ohjeet

Ryhmätoiminnan eettisyyteen kiinnitettiin huomiota jo suunnitteluvaiheessa. Yhteistyöjärjestöjen kanssa pidettiin palavereja, joissa pohdittiin juuri heidän

kohderyhmänsä tarpeita ja erityispiirteitä kuten tapaamisajankohdan, tapaamisen pituuden ja taukojen merkitystä sekä sopivia viestinnän keinoja. Tampereen Parkinson-yhdistyksen ja Tampereen Seudun Invalidit ry:n puheenjohtajat osallistuivat itsekin ryhmätoimintaan. Hankkeen havainnoista ja tuloksista keskusteltiin yhteistyökumppaneiden kanssa myös toiminnan päättymisen jälkeen.

Ryhmäläisiltä kysyttiin palautetta hiukan jokaisessa ryhmätapaamisessa. Joka kertaan liittyvä laajempi palautteen anto ei tuntunut toimivalta käytännössä. Niiden sijasta viimeisellä tapaamiskerralla pidettiin laajempi palautekeskustelu ryhmähaastattelun muodossa. Musiikkitapaamisten päätyttyä haastateltiin jokaisesta ryhmästä yksittäisiä osallistujia kasvokkain tai etänä. Joitakin ryhmäläisiä haastateltiin omaishoitajan kanssa.

Näitä haastatteluja sekä ohjaajan havaintoja hyödynnetään opinnäytetyössä, jossa laaditaan eettiset ohjeet sairaala-, hoiva- ja yhteisömuusikoille sekä vapaaehtoisille, jotka toimivat musiikin ja hoivan parissa.

Esteettömyys tapahtuma-alalla

Ennen ryhmätoiminnan alkua Musisoiva kävi esittelemässä hanketta Tampereen kaupungin vammaisneuvostossa. Aihe herätti kiinnostusta ja tapaamisessa Musisoiva sai tietoa ja huomioita erityisesti Tampereen pienempien esiintymispaikkojen esteettömyyspuutteista.

Hankkeessa tehtiin yhteistyötä myös Tampere-talon kanssa. Neurologisia sairauksia sairastavien ryhmä kokoontui yhden kerran Tampere-talossa ja samalla osallistujat pääsivät kiertämään talon esiintymistiloissa ja takahuoneissa. Vierailulla oli mukana myös joitakin osallistujia fyysisesti vammaisten ryhmästä.

Kierrokselle osallistui kokemusasiantuntijoiden lisäksi Tampere-talon tuotannon ja markkinoinnin henkilöstöä. Kierroksen aikana havainnoitiin käytännössä ja keskustellen Tampere-talon esteettömyyttä vammaisen tai apuvälineitä tarvitsevan esiintyjän näkökulmasta. Kierroksen aikana tuli esiin esimerkiksi tarve lavan reunan ja muiden eri tasojen korkeuserojen selkeämmälle merkkaiselle.

Kierroksen jälkeen Maestro-salissa summattiin vielä kierroksen havaintoja, kehittämiskohteita ja hyvin toimivia asioita. Tampere-talon henkilöstö kiitti arvokkaasta palautteesta. Hanke myös kehotti Tampere-taloa hyödyntämään

markkinoinnissaan tapahtuman järjestäjille vammaisten osallistujien kannalta lukuisia hyvin toimivia ratkaisuja ja ketterää tarpeiden mukaan soveltamista.

Keskustelun jälkeen pidettiin vielä ryhmän tapaaminen, jossa laulettiin ryhmäläisten toivekappaleita ja soitettiin rytmisoittimia ja boomwhackers-soittimia. Myös fyysisesti vammaisten ryhmän osallistujia oli mukana Tampere-talon tapahtumassa.

Tampere-talon vierailun yhteydessä hanke sai kutsun Aulaklubille. Aulaklubin ajatuksena on tarjota tilat, tekniikka ja näkyvyys paikallisille pienemmille esiintyjille. Tapahtumat ovat maksuttomia. *Musisointi kuuluu kaikille – kokemusasiantuntijaraadit* -hankkeen tuloksia ja toimintaa esiteltiin Aulaklubilla tiistaina 28.10.2025. Tapahtumassa musiikkiryhmien osallistujat pääsivät esiintymään ja toimimaan esilaulajina ja -musisoijina osallistavassa yhteislaulukonsertissa.

Konsertin lomassa kuultiin myös osallistujien ja yhteistyökumppaneiden lyhyitä, mutta koskettavia kokemuspuheenvuoroja toiminnasta, sen vaikuttavuudesta ja tarpeellisuudesta. Aulaklubin konserttiin oli mahdollisuus osallistua myös etäyhteyksien kautta. Muutama osallistuja hyödynsi tätä mahdollisuutta.

Aulaklubille kutsuttiin yleisöksi paikallisia musiikki- ja tapahtuma-alan tekijöitä, hyvinvointialueen ja kaupungin työntekijöitä, hoitoalan ammattilaisia sekä paikallisia päättäjiä. Tapahtumassa jaettiin tietoa kuntouttavasta, matalan kynnyksen musiikitoiminnasta ja kerrottiin hankkeen tuloksia. Samalla haluttiin herättää keskustelua ja ajatuksia esiintymispaikkojen esteettömyydestä.

Tulokset

Alle on eritelty hankkeen tuloksia tärkeimpien esiin nousseiden teemojen mukaisesti.

Käytännön asioita

Minun ääneni -hankkeen perusteella Musisoivalla oli jo melko hyvin tiedossa, millaisia käytännön asioita tulee ottaa huomioon ryhmää järjestettäessä. Tästä hankkeesta saatiin kuitenkin myös uutta tietoa sekä vahvistusta aikaisemmalle ymmärrykselle. Tässä tärkeimpiä huomioita:

Esteettömyys Kaikkein tärkein asia on, että ryhmä järjestetään esteettömässä tilassa. Tilaan on päästävä pyörätuolilla ja rollaattorilla. Myös wc-tilojen tulee olla esteettömät. Apuvälineistä ja avustajan tarpeesta kannattaa kysyä jo ilmoittautumisvaiheessa, jotta tila ja ryhmän koko voidaan sovittaa yhteen. Esteettömyyteen voi liittyä myös aistiherkkyyksiin liittyviä asioita, kuten kaikuista tila, valaistus tai sisäilman laatu.

Viestintä Yhteydenpito ryhmäläisiin onnistuu helpoiten sähköpostitse tai tekstiviestillä. On tärkeää kartoittaa, mitä välinettä kukin voi käyttää. Tapaamisista on hyvä muistuttaa edellisenä päivänä esimerkiksi tekstiviestillä. Yhteistyökumppanin viestintäkanavien käyttäminen luo turvallisuutta ja madaltaa kynnystä osallistua.

Tapaamisten kesto Puolentoista tunnin tapaaminen koettiin sopivan mittaiseksi tässä hankkeessa. Jotkut osallistujista kaipasivat tapaamiseen pientä taukoa, sillä harjoitusten tekeminen kuormittaa aivoja uudella tavalla. Etenkin aivoverenkiertohäiriön sairastaneet ja MS-potilaat hyötyivät pienestä tauosta.

Tapaamisten ajankohta Tässä hankkeessa kaksi ryhmää järjestettiin alkuillasta, jotta työssäkäyvälläkin oli mahdollisuus osallistua. Aika osoittautui sopivaksi monelle. Ryhmä loppui klo 19, jolloin myös tuetusti asuvat ehtivät hyvin iltatoimille. Toisaalta jotkut osallistujista olisivat toivoneet tapaamisia päiväsaikaan, jolloin vireystila on parempi.

Toiminnan tilat Esteettömyyden lisäksi tapaamispaikan tulee olla hyvien kulkuyhteyksien päässä. Myös parkkitilaa on hyvä olla lähellä. Yhteistyökumppanijärjestön tilassa toimiminen oli luonteva yhteistyön muoto. Ihmiset tulevat helposti tuttuun paikkaan. Musisoivalla ei ole omaa toimitilaa.

Tapaamisten määrä Toiset osallistujat kaipasivat viikoittaisia tapaamisia, mutta suurimmalle osalle joka toinen viikko olisi mieluisin tapaamisväli. Tällöin jää aikaa muillekin harrastuksille ja toisaalta ryhmässä tehdyt harjoitteet ja ihmisten kasvot ja nimet pysyvät mielessä. Sote-taksimatkoja myönnetään yleensä enintään 18 kappaletta kuukaudessa, joten monet joutuvat priorisoimaan taksimatkojaan tarkkaan. Tämän vuoksi viikoittaiset tapaamiset voivat olla liikaa osalle osallistujista.

Maksullisuus Haastatteluissa osallistujat kertoivat, että voisivat olla valmiita maksamaan jotakin tämän kaltaisesta toiminnasta. Tarkkaa summaa oli hankala arvioida.

Musiikkiryhmän sisällöt ja räätälöinti

Räätälöinti tarkoittaa sekä musiikitoiminnan kokonaisuuden että yksittäisten tapaamiskertojen muokkaamista kunkin ryhmän ja yksittäisen ryhmäläisen tarpeita vastaavaksi. Räätälöinti kuvaa myös kullakin tapaamiskerralla tapahtuvaa ohjaajan tekemiä muutoksia alkuperäiseen suunnitelmaan tai yksittäisiin harjoitteisiin. Räätälöinti voi tarkoittaa esimerkiksi kehorytmiharjoituksen yksinkertaistamista tai muokkaamista osallistujan toimintakykyä vastaavaksi.

Ennakkohaastattelut *Minun ääneni* -musiikkiryhmätoiminnan malli kehitettiin samannimisessä hankkeessa vuosina 2021–24. Tällöin jokainen osallistuja haastateltiin henkilökohtaisesti kasvokkain tai videopuhelussa ennen musiikitoiminnan alkua. Nyt päättyneessä *Musisointi kuuluu kaikille* -hankkeessa ennakkotietoja kerättiin kevyemmin sähköpostikyselyn avulla. Sähköpostikysely keskittyi osallistujien mielimusiikkiin. Toimintakykyyn ja omaan elämäntilanteeseen liittyvät kysymykset jäivät vähemmälle. Kasvokkaisessa haastattelussa ryhmänohjaajan olisi ollut mahdollista kysyä tarkentavia kysymyksiä ja toisaalta osallistujan rauhassa kertoa itsestään ja toimintakyvystään. Näin olisi saatu ennakkoon tarkempaa tietoa ryhmän sisältöjen ja räätälöinnin avuksi. Samalla osallistujille olisi voitu tarkemmin kuvata jo etukäteen toiminnan tavoitteita ja määrittää heille henkilökohtaisia tavoitteita. Tämä olisi lisännyt yhteistä ymmärrystä viiden tapaamiskerran tavoitteista ja rajallisen ajan puitteissa toiminnan mahdollisuuksista.

Ryhmän koko ja ryhmäläiset Yksi ryhmistä oli huomattavasti suurempi kuin kaksi muuta. Tällaisessa ryhmässä räätälöinti oli haastavampaa, sillä tapaamiskertoja oli vain viisi. Tutustuminen ja turvallisuuden kehittyminen vaativat ryhmän alussa aikaa. Jokaisen osallistujan henkilökohtaisten mieltymysten huomioiminen on hankalampaa lyhytkestoisessa ryhmässä.

Vaikka musiikin hyvinvointivaikutukset koskevat meistä jokaista, liian heterogeenisessä ryhmässä kaikki eivät välttämättä saa toiminnasta täyttä hyötyä irti. Osallistujien toimintakyvyn laaja kirjo hankaloittaa kaikille sopivien

yksilöllisten harjoitusten laatimista. Useammat tapaamiskerrat mahdollistavat paremmin erityisten tarpeiden huomioimisen ja räätälöityjen tehtävien laatimisen. Ryhmän koko vaikuttaa tähän myös merkittävästi: mitä pienempi ryhmä on, sitä helpompi toisistaan merkittävästi erilaisia haasteita on ottaa huomioon. Näin ollen sekä ryhmän koko että ryhmäläisten samankaltaiset tarpeet helpottavat toiminnan sisällön suunnittelua.

Ryhmäläisten laaja ikähaarukka voi olla sekä hyvä asia että haaste. On jo itsessään tärkeää, että eri-ikäiset ihmiset kohtaavat toisiaan yhteisen tekemisen äärellä. Tässä hankkeessa ryhmäläisiä oli noin kaksikymmenvuotiaista kahdenkaksikymmenvuotiaisiin asti, minkä vuoksi sisältöjen suunnittelussa piti ottaa hyvinkin erilaisia musiikkimakuja huomioon. Palautehaastattelussa kävi ilmi, että tarve nimenomaan nuorille suunnatulle ryhmätoiminnalle on olemassa. Toisaalta jotkut osallistujat nauttivat siitä, että saivat tutustua erilaisiin musiikkityyleihin ja -kulttuureihin.

Tämän hankkeen perusteella näyttää siis siltä, että mitä vähemmän tapaamiskertoja ja mitä enemmän erilaisia ja eri-ikäisiä osallistujia, sitä vähemmän ryhmää voi räätälöidä. Kunnolliset, kasvokkaiset ennakohaastattelut helpottavat räätälöintiä.

Viestinnän merkitys turvallisuuden rakentajana

Turvallisuus Onnistuneella viestinnällä on suuri merkitys turvallisen ilmapiirin rakentumisessa. Soitinten soittaminen, kehorytmittely, laulaminen ja hassuttelevat alkulämmittelyt voivat olla monille uusia ja jännittäviäkin asioita. Osallistujien on helpompi tarttua ja heittäytyä harjoituksiin, kun jo ennakaviestinnässä on onnistuttu luomaan turvallista ja sallivaa ilmapiiriä. Tätä ilmapiiriä tulee aktiivisesti ylläpitää myös ryhmätapaamisissa. *Musisointi kuuluu kaikille – kokemusasiantuntijaraadit* -hankkeessa tässä onnistuttiin erinomaisesti: kaikki haastatellut osallistujat kertoivat, että heillä oli ryhmässä turvallinen olo.

Ennakkomarkkinointi Aiemman kokemuksen sekä ryhmäläisten ja yhteistyökumppanien kanssa käytyjen keskusteluiden perusteella ryhmätoiminnan sisällöstä on hyvä antaa mahdollisimman paljon tietoa jo markkinointivaiheessa. *Minun ääneni* -mallin mukainen musiikkiryhmätoiminta on uudenlaista ja monelle vierasta, eikä kaikille ole välttämättä selvää, mitä sanat *osallistava* tai

saavutettava tarkoittavat. Markkinoinnissa on hyvä antaa selkeitä ja konkreettisia esimerkkejä ryhmän sisällöistä. On tärkeää painottaa, ettei aikaisempaa musiikillista osaamista tarvita ja että jokainen saa tulla sellaisena kuin on, osallistua omien voimavarojen mukaan ja omalla tavallaan.

Ennen ryhmiä käytiin jonkin verran yhteistyökumppanien kanssa keskustelua siitä, miten toiminnan sisältöä kuvaillaan ja kenelle ryhmät on tarkoitettu. Diagnoosien mainitsemisesta sekä *vammainen*-sanan käytöstä käytiin pitkä keskustelu.

Ryhmäläisten palautteen perusteella oli hyvä, että ennakkotiedoissa oli kuvailtu suorasanaisesti kenelle ryhmä oli suunnattu. Tässä hankkeessa käytettiin ilmaisuja *kuntouttava musiikkiryhmä neurologisia sairauksia sairastaville* sekä *ryhmä on tarkoitettu fyysisesti vammaisille ja toimintaesteisille henkilöille*.

Kuntouttavassa työtoiminnassa oleville ryhmää kuvailtiin näin: *Matalan kynnyksen musiikkiryhmässä ollaan monipuolisesti yhdessä musiikin äärellä ja nautitaan musiikin tuottamasta hyvästä olost.* Tässä ryhmässä oli vähiten osallistujia.

Yhteistyökumppanina toimineen Silta-Valmennusyhdistyksen kanssa käydyssä palautekeskustelussa todettiin, että Musisoiva olisi voinut käydä esittelemässä toimintaa henkilökohtaisesti ennen ryhmän alkua. Esimerkiksi sosiaalinen ahdistus voi hankaloittaa osallistumista huomattavasti. Kasvokkainen kohtaaminen ja omien tuttujen ohjaajien vahvempi tuki olisi voinut rohkaista useampia ihmisiä osallistumaan.

Viestintäkanavat Ryhmätoiminnan sisällön tarkka kuvailu on tärkeää, mutta viestin välittäjällä on myös suuri merkitys. Paras tapa tavoittaa kohderyhmää onkin yhteistyökumppanien verkostojen ja tiedotuskanavien kautta.

Erilaiset potilasjärjestöt ja yhdistykset viestivät aktiivisesti toiminnasta jäsenistölleen jäsenkirjeissä, verkkosivuillaan sekä sosiaalisessa mediassa. Tuttu taho viestin välittäjänä herättää osallistujissa luottamusta uudenlaiseen toimintaan. Kun viesti tulee oman potilasjärjestön tai yhdistyksen kautta, on kohderyhmäläisille selvää, että musiikkiryhmä on nimenomaan heille suunnattu ja siellä tarjotaan heidän vammansa tai sairautensa huomioon ottaen suunniteltua toimintaa. Yhteistyökumppaneille kannattaa painottaa, että toimintaa voi rohkeasti suositella ihan kaikille, eikä aiempaa musiikillista osaamista tarvita.

Viestintä ryhmässä Ryhmänohjaajan on hyvä olla viestinnässään rauhallinen ja selkeäsanainen. Eteen tekeminen eli selkeä sanaton näyttäminen on osa hyvää viestintää. Ryhmässä tulee aina varmistaa, että kaikki kuulevat ohjaajan puheen. Ryhmätoiminnan tavoitteita kannattaa tuoda esiin harjoitusten lomassa. Loppuhaastatteluissa moni oli sitä mieltä, että eri harjoitusten terveystaikutuksista on hyvä kertoa niiden yhteydessä.

Ryhmäläisten haastatteluista kävi ilmi, että diagnooseja ei ole välttämätöntä tuoda esiin ryhmätapaamisissa, eikä niistä tarvitse välttämättä keskustella lainkaan. On kuitenkin hyvä tietää etukäteen, että tilanteessa ollaan vertaisten kesken ja ryhmässä on erilaisia toimintakykyjä ja voimavaroja.

Johtopäätökset

Alla käydään läpi johtopäätöksiä hankkeen tavoitteiden näkökulmasta. Lopussa nostamme vielä esiin muutamia muita tärkeitä huomioita.

Hankkeen tuloksia on esitelty hankkeen päätöstapahtumassa Aulaklubilla lokakuussa 2025 sekä Musisoivan kaikille avoimilla etäkahveilla syyskuussa 2025. Kirjoitimme ryhmätoiminnasta Liikehäiriösairauksien liiton Hermolla-lehteen artikkelin, joka julkaistiin joulukuussa 2025. Tuloksia jaetaan vielä Musisoivan webinaarissa tammikuussa 2027, jossa myös esitellään opinnäytetyö eettisistä ohjeista.

Minun ääneni -toimintamallin soveltuvuus erilaisille ryhmille

Ryhmäläisiltä ja yhteistyökumppaneilta saadun palautteen perusteella osallistavalle, saavutettavalle ja kuntouttavalle musiikkiryhmätoiminnalle on tarvetta, sillä kaikki osallistujat ja yhteistyökumppanit kaipasivat ryhmille jatkoa. Musiikin äärelle kokoontuminen ja siitä nauttiminen yhdessä on jo itsessään virkistävää. Monipuolinen sisältö, jossa on kaikille vähän kaikkea ja pääsee kokeilemaan uutta, oli kaikkien palautetta antaneiden mielestä ryhmän parasta antia. Moni odotti alunperin enemmän "vain laulamista" ja tapaamisissa käytiinkin keskustelua siitä, miksi ryhmä ei keskittynyt pelkästään yhdessä laulamiseen, vaan laajempaan musiikilliseen tekemiseen.

Minun ääneni -toimintamalli tuntuu taipuvan hyvin erilaisille kohderyhmille. Mallin perusajatus on se, että jokainen tekee ja toimii omista voimavaroistaan ja

toimintakyvystään lähtien, mikä mahdollistaa hyvin erilaisten ihmisten osallistumisen. Lisäksi Minun ääneni -ryhmätoiminta on jokaiselle soveltuvaa, sillä joka kokoontumisella hyödynnetään musiikin hyvinvointivaikutuksia erilaisten harjoitusten kautta: lauletaan, kuunnellaan, keskustellaan, rentoudutaan, soitetaan, rytmitellään ja liikutaan. Tässä ryhmässä mukana oli myös osallistujia, jotka eivät voineet laulaa, mutta kokivat toiminnan silti mielekkääksi, koska sisältö oli paljon muutakin kuin laulamista.

Ryhmät, joissa on toimintakyvyltään ja taustoiltaan toisistaan paljon poikkeavia osallistujia, ovat ryhmänohjaajalle haastavimpia. Tällaisissa ryhmissä ennakkohaastatteluiden merkitys korostuu ja suunnitteluun täytyy varata riittävästi aikaa. Ryhmänohjaajalla täytyy olla riittävästi osaamista harjoitusten soveltamiseen ja yhdistelyyn. Osallistujien näkökulmasta ryhmän heterogeenisuus vaikuttaisi olevan ennemminkin rikkaus kuin toimintaa haittaava tekijä.

Soveltamisen taito on erityisen tärkeää myös silloin, kun ryhmä on suunnattu ihmisille, jotka elävät mielenterveyden ja syrjäytymisen haasteiden kanssa. Tällaisessa ryhmässä on todennäköisesti paljon ihmisiä, joilla on esimerkiksi sosiaalista ahdistusta. Ryhmälle tulee pyrkiä pikkuhiljaa luomaan turvallinen tila ja on erityisen tärkeää painottaa, että jokainen osallistuu tavallaan. Ryhmänohjaajan tulee kuulostella tarkalla korvalla, kuinka paljon osallistujat ovat kykeneviä ja halukkaita heittäytymään. Tällaisessa ryhmässä esimerkiksi motoriikkaan tai kognitioon liittyvät haasteet eivät ole keskiössä. Sen sijaan korostuvat keskustelu, toisten mielimusiikkiin tutustuminen, yhteyden löytäminen toisiin ihmisiin ja esimerkiksi tunteiden ja oman elämänhistorian käsittely musiikin avulla. Toisaalta innostaminen, lempeä mukavuusalueelta poistuminen ja musiikillisesti haastavienkin harjoitusten tekeminen voi olla erityisen mielekäästä toimintaa. Ohjaaja voi helposti alkaa varoa tavoitteiden asettamista ja aluksi hankalalta tuntuvien tehtävien teettämistä, jolloin toiminta voi kaventua ja muuttua vähemmän innostavaksi.

Ryhmän aikana ja palautehaastatteluissa tuli ilmi, että vertaisuus on ryhmissä tärkeää. Ryhmissä ei juurikaan puhuttu diagnooseista, paitsi joidenkin osallistujien omaehtoisten puheenvuorojen aikana, mutta vertaistuellinen henki oli silti läsnä ja loi turvaa. Jo pelkkä tieto siitä, että jokaisella on omat näkyvät tai näkymättömät

haasteensa mahdollisesti ilmapiiriin, jossa ei ole tarkoitus suorittaa ja tavoitella täydellisyyttä vaan nauttia.

Jatkoa ajatellen ryhmän sääntöihin voisi tehdä lisäyksen diagnooseista puhumisesta: Jokainen saa kertoa itsestään sen verran kuin kokee tarpeelliseksi ja mukavaksi. Yksityiskohtia omasta terveydentilastaan ei ole kuitenkaan pakko jakaa. Palautteissa nousi esiin myös ajatus siitä, että tapaamisissa voisi olla rauhoitettu hetki, jolloin sairauksista tai vammoista voisi halutessaan kertoa.

Tämän hankkeen perusteella todettiin, että ryhmän tavoitteet olisi hyvä jakaa kaikille osallistujille paperille kirjattuina. Tavoitteiden sisäistäminen olisi näin helpompaa ja niihin voisi palata myös ryhmän aloittamisen jälkeen omalla ajalla.

Mikäli toiminnassa ei ole mahdollista tehdä ennakkohaastatteluita, ryhmä tapaa harvoin tai osallistujia on paljon, kannattaa ryhmätapaamiset teemoitella tarkkaan. Teemoja voivat olla esimerkiksi soittaminen, kehorytmittely, musiikki ja tunteet sekä musiikillinen elämäkerta. Sekä ryhmäläisille että ryhmänohjaajalle on helpompaa, kun teemat on etukäteen päätetty ja kerrottu. Teemojen puitteissa ryhmänohjaaja voi hyödyntää osallistujien mielimusiikkia.

Ryhmäläisten palautteiden perusteella jonkinlainen työkirja ja kirjalliset materiaalit tukisivat toimintaa ja vahvistaisivat sen hyötyjä. Työkirjaan voi antaa kotitehtäviä ja pieniä tietoiskuja musiikin terveysvaikutuksista. Näin osallistujat voivat pohtia ryhmässä esiin nousseita asioita myös kotona ja niistä olisi helpompi poimia itselle hyödyllisimpiä tietoja ja harjoituksia. Tämä lisäisi toiminnan vaikuttavuutta ja osallistujien sitoutumista toimintaan.

Vammaisten esiintyjien huomioiminen tapahtuma-alalla Pirkanmaalla

Hankkeessa heräteltiin keskustelua siitä, miten tapahtuma-alalla huomioidaan vammaiset esiintyjät. Musisoiva vieraili Tampereen Vammaisneuvoston kokouksessa kertomassa hankkeesta ja sen tavoitteista. Vammaisneuvoston jäsenillä oli itsellään henkilökohtaista kokemusta siitä, että etenkin erilaisissa pubeissa esiintyjien esteettömyyttä ei ole useinkaan huomioitu. Pubimaisten esiintymispaikkojen lavat ovat usein melko matalia, jolloin esteettömyys olisi oikeastaan helppoa toteuttaa jonkinlaisella luiskalla ja kaiteella.

Syyt esteisille esiintymispaikoille ovatkin todennäköisesti tiedon puutteesta johtuvia. Toisaalta monet pubit sijaitsevat vanhoissa rakennuksissa, joihin ei pääse edes sisälle apuvälineiden kanssa. Vanhoissa rakennuksissa on usein jo ulko-ovella porras tai useampi, kapeat ovet ja korkeat kynnykset.

Hankkeen työntekijät ja musiikkiryhmäläiset vierailivat Tampere-talon esiintymistiloissa ja takahuoneissa. Vierailulla Tampere-talon tuottajat esittelivät taloa ja ottivat vastaan ryhmäläisten palautetta. Tampere-talon henkilökunta oli erittäin kiinnostunut esteettömyydestä ja ryhmäläisiä kuunneltiin kokemusasiantuntijoina. Esteettömyyttä on pohdittu Tampere-talossa ja sitä on pyritty toteuttamaan mahdollisimman hyvin. Vanha rakennus kuitenkin asettaa rajoitteensa ja mahdollisten tulevien remonttien myötä tilannetta pyritään parantamaan entisestään.

Hanke kannusti Tampere-taloa viestimään myös esiintyjille estettömistä tiloista ja erilaiset tarpeet hyvin huomioivasta työotteesta ja toisaalta esitti toiveita muunmuassa esteettömien wc-tilojen tarpeellisuudesta myös esiintyjien tiloissa.

Hankkeen päätöstapahtuma Tampere-talon Aulaklubilla sai valtavan hyvää palautetta sekä osallistujilta, Tampere-talon henkilökunnalta ja etäyhteyksin osallistuneilta. Palautteessa korostui musiikin vaikuttavuuden merkityksen esille tuleminen kokemuspuheenvuoroissa, konsertin yhteisöllisyyden kokemuksen kuulijoiden ja tarkkailijoiden oman elämyksen kautta. Iloinen ja mukaansatempaava tapahtuma vetosi kuulijoihin ja samanlaista sisältöä toivottiin lisää.

Tamperelaisissa musiikkioppilaitoksissa on erityisen esteelliset toimitilat. Jotta musiikkialalle saadaan mukaan myös vammaisia esiintyjä, on esteettömyys huomioitava oppilaitoksissa nykyistä vahvemmin.

Tampereen kaupungin verkkosivuilla tapahtumajärjestäjien ohjeissa mainitaan, että aidosti esteettömässä tapahtumassa huomioidaan esteettömyys myös esiintyjien näkökulmasta. Tampereen kaupungilla on siis mietitty tätä asiaa ja kiinnitetty siihen huomioita. *Musisointi kuuluu kaikille – kokemusasiantuntijaraadit* -hankkeen havaintojen mukaan tapahtuma-alalla tulisi kuitenkin keskustella aiheesta nykyistä enemmän.

Keskustelua ja tietämystä tapahtumapaikkojen esteettömyydestä ei päästy tässä hankkeessa edistämään aivan niin paljon kuin alunperin suunniteltiin. Aikaresurssit olivat hyvin rajalliset ja joihinkin mahdollisiin yhteistyökumppaneihin oli vaikea saada yhteyttä. Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisi ollut hyvä käydä useammassakin esiintymispaikassa vierailulla ja pyrkiä keskusteluun useamman tapahtumatuottajan kanssa.

Osallistavan ja kuntouttavan musiikkiryhmätoiminnan eettisyys

Osallistavassa musiikkitoiminnassa kohtaaminen, yhteisöllisyys, toimijuuden tukeminen, musiikista nauttiminen ja ilo ovat keskiössä. Tavoitteellinen musiikin tekeminen on toissijaisessa roolissa. Musiikki kuuluu kaikille – heillekin, joilla ei ole aikaisempaa harrastuneisuutta. Toiminnan kokonaisuuden onnistumisessa oleellisinta on ohjaajan toimijalähtöinen ja osallistava, erilaisuutta kunnioittava ja hyväksyvyttä korostava ote.

Eettisen soveltavan musiikkiryhmätoiminnan perustana on turvallisen ilmapiirin luominen. Turvallinen ilmapiiri alkaa siitä, että ryhmän sisällöistä ja kohderyhmästä viestitään selkeästi ja avoimesti. Ryhmän alkaessa on vielä hyvä kerrata, minkä asian äärellä ollaan ja minkä vuoksi. Tässä hankkeessa jokaisen ryhmän alussa käytiin läpi yhteiset säännöt. Eettisyyden ja turvallisuuden kannalta tärkeimmät säännöt olivat, että jokainen saa osallistua harjoitukseen omalla tavallaan tai olla kokonaan osallistumatta sekä se, että kenenkään mielimusiikkia ei saa arvostella.

Ennakkohaastatteluilla on suuri merkitys eettisyyden toteutumisessa.

Haastatteluiden avulla käydään läpi esimerkiksi sitä, mitä ryhmä voi osallistujalle antaa ja mitä osallistuja toiminnalta odottaa. Jos nämä asiat eivät kohtaa, voidaan avoimesti keskustella siitä, onko juuri tämä toiminta tälle henkilölle sopivaa. On hyvä tuoda avoimesti esiin, että vaikka ryhmän yhteydessä puhutaan kuntouttamisesta, ei tämä ryhmätoiminta ole musiikkiterapiaa. Toiminnassa kuitenkin hyödynnetään musiikin kuntouttavia ja terapeuttisia vaikutuksia.

Myös itse haastattelutilanteessa eettiset seikat tulee pitää mielessä:

Haastateltavan omalla vastuulla on, mitä hän itsestään, kyvyistään ja sairauksistaan kertoo. Ketään ei saa painostaa kertomaan esimerkiksi diagnoosejaan. Erilaiset toiminta- ja kommunikointikyvyn rajoitteet tulevat yleensä haastattelutilanteessa jollakin tasolla ilmi.

Ryhmän aikana ryhmänohjaaja ei saa paljastaa kenenkään henkilökohtaisia terveystietoja. Ryhmänohjaaja voi puhua sairauksista yleisellä tasolla tai kertoa, mikä harjoitus kehittää vaikkapa koordinaatiota ja mikä auttaa puheentuoton vaikeuksiin. Diagnoosista tai haasteista voidaan ja tuleekin puhua tarkemmin ja avoimemmin, jos ryhmä on muodostettu jonkin tietyn asian ympärille. Tällaisia asioita voivat olla vaikkapa muistisairaus, MS-tauti, esiintymisjännitys tai sosiaalinen ahdistus.

Kun ryhmään on saatu luotua turvallinen ilmapiiri ja osallistujat ovat tulleet toisilleen tutuiksi, voi joku haluta kertoa enemmän ja tarkemmin omasta sairaudestaan, kokemuksistaan, musiikin herättämistä muistoista ja tunteista tai muusta seikasta. Tälle tulee antaa aikaa ja tilaa, eikä tällaista puhetta tarvitse yrittää tukahduttaa. On tärkeää, että ihmiset tulevat tasapuolisesti kuulluiksi. Tämän hankkeen osallistujat kokivat, että heillä oli lupa ja turvallinen olo kertoa itsestään halutessaan enemmän.

Hankkeen aikana pohdittiin sitä, kuka voi toimia ryhmänohjaajana tämän kaltaisessa toiminnassa. Soveltava ryhmätoiminta vaatii tietotaitoa, herkkyyttä ja eettistä ymmärrystä. Pelkkä musiikillinen osaaminen ei riitä, vaikka se onkin tärkeää. Ryhmänohjaajan tulee tunnistaa oma osaamisensa ja vahvuutensa ja toimia niiden mukaisesti. Ryhmää järjestettäessä tulee etukäteen tarkkaan miettiä, mitä osallistujille luvataan – korostetaanko mukavaa yhdessäoloa ja sosiaalista puolta vai luvataanko esimerkiksi puheen ja motoriikan kuntouttamista.

Myös vapaaehtoiset voivat ohjata tämän kaltaista toimintaa. Vapaaehtoisten tulee olla perehtyneitä musiikin hyvinvointivaikutuksiin ja on tärkeää, että heillä on esimerkiksi jonkin yhdistyksen tuki taustalla. Niin ryhmäläisten kuin vapaaehtoisten itsensä näkökulmasta voi olla paras, että ryhmä on suunnattu tarkkaan tietylle kohderyhmälle, kuten muistisairaille tai MS-tautia sairastaville. Tällöin vapaaehtoisten taustajärjestönä olisi hyvä olla kyseisen sairauden potilasjärjestö.

Muita huomioita

Räätälöinnin haasteita on mahdollista ennakoida järjestämällä ryhmiä, joissa on jokin selkeä teema. Tällaisia teemoja voisivat olla esimerkiksi laulupainotteinen ryhmä puheen kuntouttamiseksi afasia- ja Parkinson-potilaille tai ryhmä heille, joilla on sosiaalista ahdistusta. Hyväkuntoisten ihmisten kanssa on mahdollista

kokeilla myös etäryhmää. Myös vanhan soittoharrastuksen herättelemiselle ja bändiryhmälle voisi olla kysyntää.

Kahden yhteistyökumppanin puheenjohtajat osallistuivat aktiivisesti ryhmiin ja yhdessä kehittäminen ja jatkon suunnitteleminen sujui luontevasti ja innostuneessa ilmapiirissä. Näiden järjestöjen kanssa yhteistyön edellytyksiä kartoitettiin ja jatkotoimenpiteitä tehtiin hanketta seuraavalle vuodelle. Osa yhteistyökumppaneista ei päässyt seuraamaan toimintaa sen aikana, mutta he antoivat merkittävän panostuksen kehitystyöhön ja asiakasymmärryksen lisäämiseen sekä ennen toimintaa että sen päätyttyä pidetyissä palaverissa.

Toiminnan järjestäminen yhteistyössä eri järjestöjen kanssa oli ehdottomasti eduksi ja takasi hankkeen onnistumisen. Tiiviimpikin yhteistyö olisi ollut hyväksi, mutta valitettavasti järjestötyön alati tiukentuvat resurssit vaikuttivat siihen, kuinka paljon järjestöjen oli mahdollista panostaa yhteistyöhön.

Musisoiva järjestää tammikuussa 2027 webinaarin, jonka tarkoituksena on koota yhteen Musisoivan tähänastista työtä musiikkikuntoutuksen ja matalan kynnyksen musiikkitoiminnan saralla. Hankesuunnitelmassa webinaaria oli ajateltu järjestettäväksi maaliskuussa 2026, mutta ajankohta siirtyy myöhemmäksi.

Webinaarissa esitellään *Musisointi kuuluu kaikille – kokemusasiantuntijaraadit* -hankkeen tuloksia ja havaintoja tarkemmin ja laajemmin kuin syksyllä 2025 järjestetyssä päätöstapahtumassa. Webinaarin aiheena on myös eettiset ohjeet sairaala-, hoiva- ja yhteisömuusikoille sekä vapaaehtoisille ja toukokuussa 2026 alkaneen Kanssataiteilijuus hoivakodissa -hankkeen tuloksia. Webinaarin tavoitteena on levittää tietoa Musisoivan toiminnasta ja musiikin hyvinvointivaikutuksista sekä koota yhteen eri alojen ammattilaisia aiheen äärelle.

Lopuksi

Musiikkikuntoutusyhdistys Musisoiva on erityisen kiitollinen Tampereen kaupungille mahdollistaa yhtä Musisoivan ydintoimintaa verkostomaisessa hankkeessa. Yhteistyö järjestöjen kanssa, kokemusasiantuntijoiden tietämys ja ryhmätoiminnan aikainen palaute auttoivat kehittämään toimintaa rohkeasti uusille alueille.

Musisoiva pääsee Pirhan avustuksen turvin toteuttamaan vuonna 2026 ryhmätoimintaa Tampereella tuttujen yhteistyökumppaneiden kanssa. Musisoiva

osaa myös jatkossa tuoda lisää näkemystä ja ymmärrystä esteettömyyden ja osallisuuden vaatimuksista tapahtuma-alalla sekä vaikkapa musiikin koulutuksessa Tampereella.

Ryhmätoiminnan mallia voidaan tarjota jatkossa erilaisissa muodoissaan saavutettavissa tiloissa uusien kumppanien kanssa esimerkiksi kirjastoissa tai seniorikerhoissa ja kouluilla. Toimintaa kehitetään edelleen ja sille pyritään saamaan sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävä rahoitus pohja.