



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Anniina Karjalainen

## Mieli edellä -laulutunnit

### Oman ohjaustyön kehittäminen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi AMK

Pop/jazz-musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

5.5.2019

Tekijä Otsikko	Anniina Karjalainen Mieli edellä –laulutunnit Oman ohjaustyön kehittäminen
Sivumäärä Aika	42 sivua + 2 liitettä 5.5.2019
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Pop/jazz musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Pedagogi
Ohjaajat	Lehtori Jukka Väisänen Lehtori Susanna Mesia
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on pohtia omia ohjauksellisia valintojani Mieli edellä -laulutuntien ohjaajana ja siten toimia pohjana ohjaustyöni ja välillisesti myös palveluni kehittämiseen. Työn toiminnallinen osuus toteutettiin Arabian kampuksella keväällä 2019 yhteistyössä Helsinkimissio ry:n alla toimivan Nuorten kriisipisteen kanssa, josta minulle osoitettiin neljä nuorta (16-29-v.) yksilöohjaukseen. Pyynnöstäni mukaan tuli myös yksi ammattikorkeakoulussa opiskeleva laulaja, joka oli minulle ennestään tuttu. Kaikki osallistujat olivat kiinnostuneita musiikista ja laulamisesta tai äänenkäytöstä, ja heillä oli jo ennestään kontakti mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi tai parantamiseksi.</p> <p>Mieli edellä -laulutunnit ovat kehittämäni terapeuttinen hyvinvointipalvelu. Tuntien pääasiallinen tarkoitus on toimia mielen hyvinvoinnin toissijaisena tukitoimena. Ohjaukseni perustana on hankkimani osaaminen laulu- ja yleispedagogiikasta, aiemmat kokemukseni ohjaus- ja opetustöistä, kokemuspohjainen asiantuntijuuteni mielenterveys- ja sosiaalipalveluista sekä psykoterapiasta ja itseopiskelulla hankkimani mielen ja arjen hallintakeinot.</p> <p>Tämä kehitystyö haastoi minua Mieli edellä -ohjaajana suunnitelmallisempaan, järjestelmällisempään ja tehokkaampaan toimintaan. Olin asettanut ohjausjaksolle aiempaa lyhyemmän ajan, noin kaksi kuukautta sisältäen kahdeksan tapaamista. Muutaman ohjattavan kohdalla päädyin joustaviin ratkaisuihin. Ensimmäisissä tapaamisissa pidimme alkukeskustelun, jossa pyrin kartoittamaan ohjattavan tämän hetkistä tilannetta, tarpeita ja aiempia kokemuksia ja tietoa sekä musiikin että mielen hyvinvoinnin osalta. Tuntien aluissa ja loppuissa käytin kehittämiäni täytettäviä kaavakkeita, joiden tarkoituksena oli antaa tarpeellista tietoa ohjauksellisiin valintoihini sekä antaa myös välitöntä palautetta ohjauksestani. Loppukeskustelun tavoitteena oli selvittää ohjaukseni onnistumista jakson aikana.</p> <p>Työn myötä haluni ja tarpeeni jatkokouluttautua liittyen mielen hyvinvointiin vahvistui ja kiinnostukseni syventää ja laajentaa tietouttani laulopedagogiikasta lisääntyi. Ohjattavien kanssa käytyjen keskustelujen perusteella voin todeta kaikkien osallistujien kokeneen tunteimme mielekkäiksi ja tärkeiksi tai tarpeellisiksi. Nämä keskustelut vahvistivat tunnettani Mieli edellä -laulutuntien oikeasta suunnasta ja tarpeellisuudesta. Uskon, että kehittäessäni Mieli edellä -laulutuntien ohjaamista, työskentelyni tulee kokemuksen myötä olemaan tehokkaampaa ja määrätietoisempaa. Näin ollen myös kehittämäni palvelu paranee.</p>	
Avainsanat	ohjaus, laulopedagogiikka, musiikki, hyvinvointi, mielenterveys

Author(s) Title	Anniina Karjalainen Mind first singing lessons Personal developing of instructional skills
Number of Pages Date	42 pages + 2 appendices 5 May 2019
Degree	Bachelor of music pedagogy
Degree Program	Pop/Jazz music
Specialisation option	Vocal pedagogy
Instructor(s)	Jukka Väisänen, MMus Susanna Mesiä, MMus
<p>This thesis discusses my choices as a “Mind first” singing lesson instructor. The most essential aim of the study is to serve as a basis for the development of my guidance work and indirectly also for the development of my therapeutic welfare service. The operational part of the work was carried out on the Arabia campus in spring 2019, in cooperation with Young people’s crisis centre (Nuorten kriisipiste / Helsinki Missio ry.). Through this association, four youngsters (16-29) were assigned to my individual guidance. At my request, I also succeeded in getting an acquaintance from Metropolia, a vocal pedagogue, to participate in my study project.</p> <p>All of the students were interested in singing and music, and they already had received professional help to maintain or increase the well-being of mind. The main purpose of the lessons is to act as a secondary support for mental well-being.</p> <p>My guidance is based on my expertise in singing and general pedagogy, my previous experience of instructing and teaching, and my experience-based expertise in both mental health and social services. Psychotherapy has given me tools both on how to control one’s mind and also on everyday life skills. The expert knowledge thus gained has then been deepened by my further self-studies on the matter.</p> <p>To challenge myself in the development work, I placed the period for a shorter time than before: two months, including eight appointments. With some students, I made some flexible solutions. In the first meetings, we held an initial discussion in which I (attempt to) map the current situation, needs and past experiences and knowledge concerning the well-being of music and mind. In the hours and at the end of the lessons, I used forms (to fill in) that I developed to provide the necessary information for my guidance choices and also to collect immediate feedback on my guidance. The aim of the final discussion was to evaluate the success of my guidance during the period.</p> <p>Based on the discussions with the students, I can say that all of them have felt our meetings to be meaningful and important or necessary. These discussions confirmed my sense of the right direction and necessity of the Mind first singing lessons. I trust that as I develop the guidance of Mind first, my work will be more effective and determined (with experience). As a result, the service I have developed will also improve.</p>	
Keywords	Singing, pedagogy, instructor, mental health, well being,

## Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Kokemuksiani lauluoppilaana	2
1.2	Kokemuksiani laulun opettajana	3
2	Tutkimuskysymys	4
3	Ohjaukselliset valinnat ja ohjaaminen käsitteinä	5
4	Omat voimavarat ja rajojen asettaminen	7
5	Ensimmäinen tapaaminen ja alkukesustelun kysymysrunko	10
6	Kehitystyössä käytettävät kaavakkeet	12
6.1	Millä mielellä juuri nyt? -kaavake	12
6.2	Tapaamisten seurantajana -kaavake	14
7	Loppukesustelun kysymysrunko	16
8	Sovellettavat harjoitteet ja metodit ohjauksessani	17
8.1	Vokaalinen soomaestetiikka eli kehotietoinen laulaminen	17
8.2	Neurolingvistinen ohjelmointi (NLP)	18
8.3	Resonanssiharjoitukset	19
8.4	Hyväksyvä tietoinen läsnäolo (Mindfulness)	19
8.5	Hengitysharjoitukset	20
8.6	Tukilihaksistoon tutustuminen ja sen aktivointi	21
8.7	Venyttely ja muu kehollinen harjoittelu	21
8.8	Musiikin kuunteleminen tai laulaminen välineenä	22
8.9	Tekstien ja tunnelmien analysointi	22
9	Ohjaukselliset valintani ja ohjattavien esittely	24
9.1	Ville	25
9.1.1	Ohjaukselliset valinnat	25
9.1.2	Loppukesustelu	27
9.2	Kerttu	27
9.2.1	Ohjaukselliset valinnat	28
9.2.2	Loppukesustelu	30
9.3	Ande	30
9.3.1	Ohjaukselliset valinnat	31

9.3.2	Loppukeskustelu	32
9.4	Vilma	33
9.4.1	Ohjaukselliset valinnat	34
9.4.2	Loppukeskustelu	35
9.5	Outi	36
9.5.1	Ohjaukselliset valinnat	37
9.5.2	Loppukeskustelu	38
10	Johtopäätökset ja pohdinta	39
	Lähteet	42
11	Liitteet	44

## 1 Johdanto

Mieli edellä -laulutuntien perusajatuksen taustalla on laulamisen ja musiikin vaikutukset hyvinvointiin. Laulaminen on lapsesta asti ollut minulle luontaista, kuten myös tarve ymmärtää ihmismielen toimintaa. Jo ennen pedagogin opintoja Metropoliasa olen ohjannut erilaisia laulajia ja osittain tietämättä kulkenut kohti tietä jolla nyt olen. Ala-asteella meillä oli tapana kavereiden kanssa tehdä ruutuvihkoista slämäreitä<sup>1</sup>. Kysymykseen "Mikä sinusta tulee isona?" vastaukseni oli poikkeuksetta laulava psykologi. Laulopedagogin tutkinto kuitenkin riittänee hetkeksi.

Kehittämässäni laulutunnin terapeuttisessa muodossa yhdistelen laulopedagogin taitoja sekä kokemuspohjaista asiantuntijuuttani mielenterveys- ja sosiaalipalveluista. Tavoiteltujen hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden johdosta nimitän Mieli edellä -laulutunteja terapeuttiseksi hyvinvointipalveluksi. En ole terapeutti, joten en siis tarjoa terapiaa. Roolini ohjaajana on olla laulunopettaja, vertainen ja läsnä oleva kuunteleva aikuinen.

Kohderyhmänä palvelulle ovat 16-29-vuotiaat erilaisissa, haastavissakin elämän tilanteissa olevat nuoret. Koska minulla ei ole psykologista koulutusta tai kokemusta esimerkiksi kriisityöntekijänä, on tärkeää, että tarjoan Mieli edellä -palvelua vain tukitoimena ohjattavalla jo olemassa olevien hyvinvointia edistävien kontaktien lisäksi. Jos tunneilleni saapuu asiakas, jolla ei sillä hetkellä ole kontaktia hyvinvoinnin tai mielenterveyden ammattilaiseen, ensisijainen velvoitteeni on kartoittaa ja ehdottaa hänelle sopivia tai kuuluvia palveluja. Korostan jo ennen ohjattavien kanssa käytävää alkukeskustelua, ohjattavan sen hetkisestä tilanteesta riippumatta, että osaamiseni mielenhaasteiden parissa rajoittuu ainoastaan kokemuspohjaiseen asiantuntijuuteen ja ettei minulla ole taitoa tai haluakaan ylittää tai yrittää ylittää ammatillisia rajojani. On myös todettava, etten koskaan puutu käynnissä oleviin hoitomenetelmiin. Olen aikaisemminkin pi-

---

<sup>1</sup> Itsetehty kaverikirja

tänyt Mieli edellä -laulutunteja, mutta en niin suunnitelmallisesti ja järjestelmällisesti, johon lyhyt ajanjakso tässä kehitystyössä minut haastoi.

Jokaiselle ihmiselle tulee mielestäni voida tarjota optimaaliset mahdollisuudet toteuttaa itselle miellyttävää arkea. Omien kokemuksieni johdosta uskallan väittää, että satunnaisetkin kohtaamiset tai keskustelut voivat olla merkityksellisiä yksilön elämän suunnan määrittämisessä. Isäni on kertonut, kuinka hän pitkäaikaistyöttömien parissa työskennellessään havaitsi, kuinka kaikilla hänen asiakkaillaan on perustarpeena osallistua ja olla osa yhteiskuntaamme. Tämä hänen havaintonsa toimii arvopohjana työskentelyssäni ohjaajana.

### 1.1 Kokemuksiani lauluoppilaana

Syvämmän tutustumisen omaan instrumenttiini aloitin 13-vuotiaana, kun pääsin oppilaaksi laulunopettajaksi silloisessa Stadia ammattikorkeakoulussa opiskelevan laulopedagogi Katja Aakkulan laulutunneille. Katjan kokonaisvaltainen ote instrumenttiin sekä hänen oma osaamisensa laulajana jätti minuun lähtemättömän jäljen ja teki suuren vaikutuksen. Olin mukava, sosiaalinen, mutta samalla synkkä, unioingelmista ja ahdistuksesta kärsivä teini. On sanomattakin selvää, että Katjan lämmin ja aito kiinnostus minuun ja kuulumisiini, sekä ”perään soittelu” jos en saapunut tunnille, vaikuttivat positiivisesti näkemykseeni itsestäni. Kohtaamiset saivat syvämmän merkityksen. Lähdin tunneilta innokkaana, onnistuneena ja toivoa täynnä. Jo silloin muistan pohtineeni, mitä Katja teki ja vastaus on mielestäni yksinkertainen: hän näki, kuunteli, keskusteli ja hyväksyi minut juuri siinä hetkessä, juuri sellaisena kuin olen. Hän keskittyi ainoastaan minuun, se hetki oli minua varten. Allianssi<sup>2</sup> toteutui ja sain kerätä sen hedelmät.

Nyt ammattikorkeakouluopintoja tehdessäni olen ollut etuoikeutettu saadessani olla oppilaana taitavilla laulopedagogeilla. Ihan meinaa käydä sääliksi lehtori Susanna Mesiää, kun mietin mistä työkalupakista hän on mahtanut ammentaa saapuessani laulutunnille helpottuneena siitä, että olen kyennyt laittamaan ken-

---

<sup>2</sup> Molemminpuolinen tunne yhteistyön onnistumisesta

gät oikein päin jalkoihini. Ei kai sellaisessa tilanteessa kukaan voi lähteä opettamaan opetussuunnitelman mukaisesti jazzin syvintä olemusta. Olen myös erittäin vaikuttunut lehtori Raili Honkanen-Korhosesta, joka opintojeni toisena vuonna soitti minulle lähettämäni "En pääse tunnille." -viestin jälkeen ja kysyi, "Onko sinulla ruokaa?" Kun sain itkun seasta peiton alta soperrettua "Ei.", niin hän lempeästi kysyi, "No onko sinulla rahaa ostaa ruokaa?".

## 1.2 Kokemuksiani laulun opettajana

Uskon, että opettajan roolin laulunopetuksessa tulee tarvittaessa olla hyvinkin syväluotaava. Mielestäni vain näin voidaan luoda oppilaalle mahdollisuus saada instrumenttinsa kokonaisvaltaisesti käyttöön. Itse käytän opettaessani termejä "ohjaaja" ja "ohjattava", syitä tähän avaan luvussa 3. Pedagogin valta ja vastuu on kokemusteni mukaan hyvin merkittävä, ja toivoisinkin tähän kulmaan yhä enemmän panostusta kaikkien instrumenttien ja alojen opettajien koulutukseen.

Ohjatessani laulajia olen jo vuosien ajan tarpeen vaatiessa, sen kummemmin asiaa tiedostamatta, ottanut ensin huomioon oppilaan mielen, sitten kehon, ja vasta viimeisimpänä äänen, jatkeena psykofyysiselle kokonaisuudelle. Aivan kuten jokainen arvostamani laulopedagogi on minunkin kohdallani toiminut. Oppilaalle on turha jankata "kakkos-vitosa"<sup>3</sup>, hänen sairastaessaan esimerkiksi masennusta, jolloin kognitiiviset taidot voivat olla huomattavasti alentuneita (Mielenterveystalo.fi). Sen rajan tiedostaminen, milloin pelkät laulutunnit eivät enää ole riittävä apu, vaatii laulun opettajalta psykologista silmää ja uskallusta ohjata oppilas eteenpäin tarvittavan avun piiriin. Jokaisen laulopedagogin voidaan olettaa omaavan ihmismieleen positiivisesti vaikuttavia työvälineitä, kuten esimerkiksi hengitys-, venyttely-, ja rentoutusharjoituksia sekä myös äänitekniisiä harjoituksia. Uskon, että näiden taitojen käyttö laulopedagogin työssä voi saada aikaan kauaskantoisia, syviä vaikutuksia oppilaassa.

---

<sup>3</sup> Jazz-musiikin harmoninen ilmiö



## 2 Tutkimuskysymys

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella ja pohtia omia ohjauksellisia valintojani ja tekijöitä, jotka niihin vaikuttavat ohjatessani Mieli edellä - laulutunteja. Ensisijaisena lähtökohtana on oman ohjaamiseni observointi ja reflektointi, joiden oletan johtavan kehittymiseeni ohjaajana. Tämän seurauksena uskon myös kehittämäni hyvinvointipalvelun paranevan.

### 3 Ohjaukselliset valinnat ja ohjaaminen käsitteinä

Ohjauksellisilla valinnoilla tarkoitan tapoja, joilla lähestyn Mieli edellä -tuntien ohjaustilannetta. Pyrin tekemään valintani ohjattavan sen hetkisten esille tulleiden tarpeiden mukaan. Ohjauksellisiin valintoihini vaikuttavat tietotaitoni ja aiemmat kokemukseni sekä hetkessä tapahtuvat, intuitiiviset kokemukseni ohjattavalle mahdollisesti hyödyllisistä harjoitteista, joista kerron tarkemmin luvussa kahdeksan.

Tämä kehitystyö haastoi minut pohtimaan tarkasti ohjauksellisia valintojani ja ennen kaikkea sitä mihin valintani perustuvat. Asiaa syvällisesti pohdittuani huomasin toistuvasti nojaavani ratkaisukeskeiseen psykologiaan. Tämä lähestymistapa keskittyy ratkaisuihin, joilla pyritään saamaan aikaan toivottu muutos käytösmallissa (terveyskirjasto.fi). Omassa ohjauksessani pohdin tämän lisäksi käytösmallien juurisyytä. Ohjaajana ja ihmisenä koen tarpeelliseksi käydä läpi myös asioita, jotka ovat johtaneet toimintamalliin, josta pyritään eroon. Toisin sanoen, haluan selvittää käytösmallien juurisyytä.

Syy siihen, että puhun itsestäni ohjaajana opettajan sijaan, pohjautuu konstruktiiviseen oppimiskäsitykseen (peda.net), jossa ihmisen ajatellaan olevan aktiivinen tiedon käsittelijä, joka soveltaa uutta tietoa aiemmin opittujen asioiden päälle. Edellytyksenä pidetään sitä, että oppija kokee oppimisen mielekkäänä, jonka uskotaan johtavan omaehtoiseen haluun soveltaa ja käyttää oppimiaan tietoja ja taitoja. Tutkiessani ohjaamisen määritelmää tulin päätelmään, että kaikki onnistunut ohjaus omassa työssäni saattaa loppujen lopuksi pohjata tähän mielestäni vuorovaikutukselliseen oppimisteoriaan.

Kasvatustieteiden professori Sinikka Ojanen on kehittänyt ohjaustyön teoreettista mallia (Ojanen 2009). Hän kuvaa ohjaamista prosessina, jossa ohjaajan tulee ymmärtää ohjattavan yksilölliset tarpeet sekä tarpeiden mahdolliset muutokset. Ojasen mukaan on välttämätöntä, että ohjaajalla on taito ymmärtää ja pohtia asioita laaja-alaisesti sekä halu pyrkiä ymmärtämään ohjattavaa. Hän korostaa,

että kaikessa ohjaamisessa tulee olla tietoinen ohjaajan omien kokemusten vaikutuksista ohjaustyöhön.

”Helposti unohdetaan, että jokainen ihminen on arvokas sinänsä, ei osaamisensa tai tuottamansa yhteiskunnallisen hyödyn perusteella. Ihmisyyys sellaisenaan on erityisarvo.” (Ojanen 2009: 5)

Yhdyn yllä olevaan lainaamaani tekstiin täysin (viittaa pointtiin eli ei ”lainaamaani tekstiin”). Tämä ja johdannossa mainitsemani ajatus ihmisen perustarpeesta osallistua ja olla osana yhteiskuntaa on kaiken ohjaustyöni lähtökohta. Jussi Onnismaa kuvaa ohjaamista ohjaajan ja ohjattavan välillä käydyksi neuvotteluksi (Onnismaa 2007: 7), jossa ohjattavalle annetaan muun muassa huomiota ja kunnioitusta. Luulen, että juuri tähän Onnismaan näkemykseen pohjautuneet kokemukseni ohjattavana ollessani ovat olleet kaikkein hedelmällisimpiä.

Seuratessani suuntaa, johon esimerkiksi peruskoulun opetussuunnitelmaa on kehitetty, voin todeta suunnan olevan mielestäni oikea (sanomapro.fi). Näkemykseni mukaan opettajaa ei enää koeta kaikkietävänä tiedon armollisena antajana ja oppiminen nähdään prosessina, jossa pyritään huomioimaan oppijan yksilölliset tarpeet ja lähtökohdat. Oppilasta pyritään osallistamaan ja aktiivoinnin uskotaan lisäävän aitoa intoa oppimiseen. Voidaan nähdä, että onneksi Suomessa ovat kaukana ajat, jolloin oppilaan oletettiin mukisematta ottavan tarjotun opin vastaan ja oppivan ilman minkäänlaista yksilöllisen oppimisen lähestymistapaa. Tätä lähestymistapaa sovellan myös omassa ohjaustyössäni.

Pyrin ohjatessani toimimaan inhimillisenä ja helposti lähestyttävänä ihmisenä, mukautumaan ohjattavan tarpeisiin sekä tarkkailemaan kriittisesti omia ohjauksellisia valintojani ja olemaan valmis kyseenalaistamaan omaa työskentelyäni.

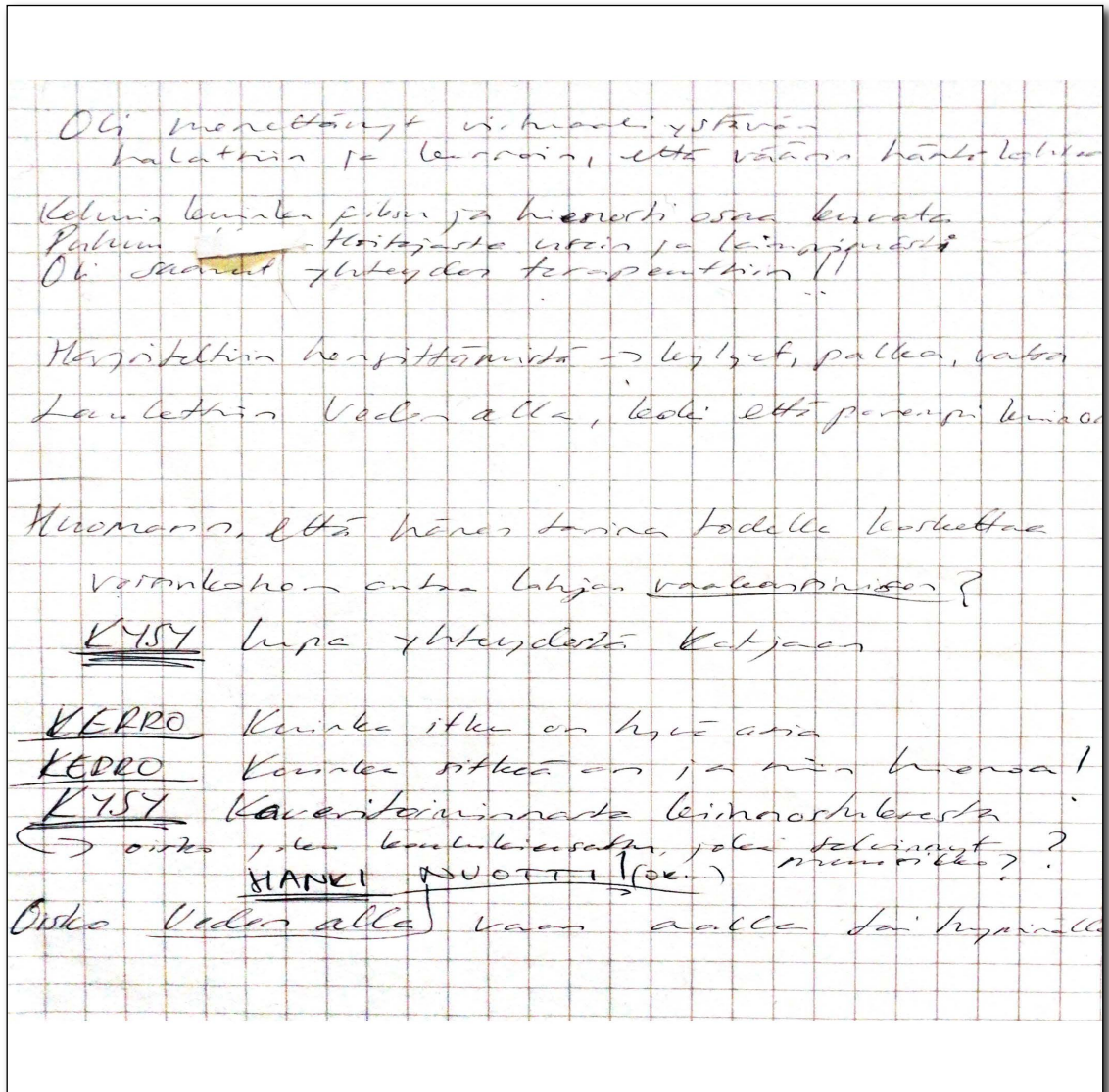
Mieli edellä -laulutunneilla koen oman roolini olevan olla ohjattavan matkalla tukena. Näen ohjattavani aktiivisina toimijoina ja uskon mahdollisten asioita eteenpäin vievien ratkaisujen, niin mieleen ja arkeen kuin laulamiseenkin liittyen, löytyvän yhdessä tutkimalla, pohtimalla ja kokeilemalla.

#### 4 Omat voimavarat ja rajojen asettaminen

Mieli edellä -laulutunnit ovat minulle sydämen asia. Koska tunnistan suuren haun antautua tälle työlle, osasin jo etukäteen valmistautua, varautua ja suunnitella omien voimavarojeni käyttöä sekä pohtia omien rajojeni asettamista suhteessa ohjattaviini. Toimintani mielen haasteiden kohtaamisessa perustuu ainoastaan kokemuspohjaiseen asiantuntijuuteen. Minulla ei ole koulutusta työminäni tai työajan rajaamiseen yksityisminäni ja yksityisaikani välille. Vuosien saatossa olenkin joutunut ja saanut opetella tätä asiaa itsenäisesti. Tämä on yksi ohjauksellisten valintojeni tekoon vaikuttava haaste.

Päätin jo etukäteen, että haluan kaikki ohjaustunnit samalle viikonpäivälle ja että aktiivista työskentelyaikaa tulisi olemaan enintään kuusi tuntia. Sain aika-aulutettua tunnit niin, että ensimmäinen tunti alkoi kello kahdeltatoista ja viimeinen viisitoista vaille kuusi. Lukuun ottamatta viimeistä tuntia minulle jäi kaikkien ohjattavien välille vähintään puoli tuntia taukoa. Ennen viimeistä ohjausta pidin taukoa vähintään viisitoista minuuttia. Pitkät tauot mahdollistivat tarkkojen muistiinpanojen ylös kirjoittamisen ja minussa heränneiden ajatusten ja tunteiden purkamisen päiväkirjaani. Ennen seuraavaa ohjattavaa silmäilin vielä muistiinpanoja edelliseltä viikolta helpottaakseni orientoitumistani seuraavan tunnin pitämiseen.

Aamupäivisin kävin läpi edellisten tuntien merkinnät ja päiväkirjani pohdinnat sekä mietin osviittaa siihen, mitä tilanteen salliessa tulisimme kunkin ohjattavan kanssa tekemään. ”Tilanteen salliessa” -ilmaisua käytän siitä syystä, että jokainen tunti voi kokemuksieni mukaan olla hyvinkin erilainen, ja haluan työskentelyn määräytyvän ohjattavan sen hetkisten voimavarojen tai esille tulleiden tarpeiden mukaan, siis ”mieli edellä”. Viimeisen tunnin päätyttyä olin poikkeuksetta melko väsynyt ja koin tarvetta saada jakaa ajatuksia ja tuntemuksia päiväni kuluksa. Koska minulla ei tässä projektissa ollut varsinaista työnohjaajaa, toimi kuuntelijana milloin mieheni, ystäväni, siskoni tai joku laulukollegoistani.



Kuva 1. Ote päiväkirjamerkinnästäni Kertun tunnin jälkeen.

Ohjauspäivän suunnittelun ja ohjauksessa heränneiden ajatusten purkamisen vuoksi päiville saattoi tulla pituutta kymmenenkin tuntia. Onnistuin kuitenkin nol-laamaan tilanteen siten, että seuraavana aamuna tunsin vain hieman väsymystä ja pystyin keskittymään omiin opintoihini sekä muihin töihini. Asiakkaan tilanteesta riippuen tein aika ajoin erilaisia selvitystöitä ennen tai jälkeen ohjaustun-tien. Kerron näistä tapahtumista tarkemmin luvussa seitsemän.

Välittäminen, auttamisen halu ja ratkaisukeskeisyys aiheuttavat minulle sen, että ohjattavat pulpahtelivat mieleeni säännöllisesti ohjauspäivän päätyttyä. Tässä vaiheessa elämääni epäilen, että mikään koulutus ei välttämättä voi tarjota minulle eväitä, joilla tämä ilmiö kokonaan poistuisi.

## 5 Ensimmäinen tapaaminen ja alkukeskustelun kysymysrunko

Prosessin nopeuttamiseksi käytin jo aiemmissa Mieli edellä -kohtaamisissa tehokkaaksi toteamaani menetelmää, jossa niin sanotusti heitän pöytään hyvinkin avoimesti omat kokemukseni niin musiikin kuin mielenterveyspuolenkin asioista. Ensimmäisessä tapaamisessa kerroin siis ensin jutustellen itsestäni laulun opettajana, laulajana sekä musiikin kuuntelijana ja kuluttajana. Sitten tuli ohjattavan vuoro kertoa musiikillisesta taustastaan ja suhteestaan musiikkiin, erityisesti laulamiseen. Kyselin myös musiikillisia mieltymyksiä ja mahdollisia pohjatietoja laulusta instrumenttina. Tämän jälkeen avasin Mieli edellä -tuntien taustaa, kehitystyöni tarkoitusta ja filosofiaa tuntien takana. Kerroin, että olen ohjaajana paitsi laulunopettajan roolissa, myös kokemuspohjaisena asiantuntijana ja vertaisena. Korostin, ettei minulla ole koulutusta psykologiasta eikä lääketieteestä eikä tämän takia voi ottaa virallista kantaa hoitomuotoihin. Kerroin myös, kuinka olen itse kokenut laulutunnit merkittäviksi tekijöiksi omaan hyvinvointiini. Avasin omaa historiaani mielen ja arjen haasteista ja kerroin, että omien kokemusten pohjalta omaan tietoa sekä sosiaali- että mielenterveyspalveluista ja niiden toiminnasta tai toimimattomuudesta. Tämän jälkeen tuli ohjattavan vuoro omin sanoin kuvata tilannettaan, ja syitä joiden vuoksi on päätynt Mieli edellä -laulutunneille. Kaikki viisi ohjattavaa kuvasivat hyvinkin avoimesti ja selkeästi tämän hetkistä tilannettaan ja historiaansa mielenterveyspalveluista.

Käytin alkukeskustelujen pohjana seuraavaa kysymysrunkoa:

- Musiikillinen historia ja musiikin merkitys
- Musiikkityylit, joita kuuntelee/laulaa mieluiten
- Musiikilliset ja laululliset tavoitteet
- Mahdolliset havaitut oppimistavat
- Suhde laulamiseen ja äänenkäyttöön, sekä mahdolliset pohjatiedot fysiologiasta ja tekniikasta
- Arki- ja päivärutiinit: nukkuminen, syöminen, liikunta
- Tämänhetkiset ja menneet hoitokontaktit

- Mahdolliset käytössä olevat lääkitykset
- Läheiset ihmissuhteet
- Arjen sisältö (koulu, työ, muu mikä?)
- Tavoitteet ja haaveet elämässä

Kokiessani saaneeni tarpeeksi taustatietoja kysyin vielä, mitä ohjattava odottaa näiltä tunneilta tai mitä hän olettaa näiden tuntien olevan. Vaikka olin heti tapaamisen alussa kertonut mitä Mieli edellä -tunnit ovat, halusin varmistaa, että ymmärrän heidän odotuksensa tuntien sisällöstä. Viimeiseksi toin esille, että tarpeen tullen autan todella mielelläni välillä kimurantistikin toimivien yhteiskunnan palveluiden kanssa. Kerroin, että tämän kahdeksan viikon aikana olen käytettävissä myös tuntien ulkopuolella ja että vastaisin tulevaan yhteydenottoon heti, kun se on minulle mahdollista. Näin pyrin viestittämään tunnetta siitä, että olen häntä varten ja ettei yksin tarvitse, eikä pidä jäädä.



## 6 Kehitystyössä käytettävät kaavakkeet

Käytin ohjauksessani kahta erilaista täytettävää kaavaketta. Molempien kaavakkeiden tarkoituksena on toimia ohjaukseni tukena ja kyseisen sekä yhteistyön onnistumisen välittömänä palautteena. Luvussa yhdeksän pohdin kaavakkeiden merkitystä kehitystyössäni.

### 6.1 Millä mielellä juuri nyt? -kaavake

Jokaisella tapaamisella ohjattava täytti suunnittelemani Millä mielellä juuri nyt? -kaavakkeen tunnin aluksi ja lopuksi (ks. kuva 1). Olin taitellut osiot paperille siten, ettei ohjattava tunnin lopussa nähnyt tunnin alussa täyttämänsä osiota. Tutustuimme kaavakkeen tunnetiloihin ja pisteytykseen. Näin varmistin, että puhumme samoilla termeillä ja vältymme väärinkäsityksiltä. Korostin kaavakkeen intuitiivista täyttämistä liiallisen analysoinnin sijaan ja kerroin, että kaavake on osviittana kyseisen tunnin ohjauksellisiin valintoihin. Vilkaisin ohjattavan merkinnät heti tunnin aluksi. Jos ohjattava merkitsi esimerkiksi keskittyneisyytensä olevan tasolla neljä, saattoi se olla minulle vinkki uusien harjoitusten teettämiseen tai vanhojen, jo tuttujen harjoitusten menestykselliseen vahvistamiseen. Jos ahdistus-sarakkeeseen oli merkitty arvo neljä, pyrin toimimaan keskustelun ja tilanteeseen sopivien harjoitteiden kautta. Tällaisissa ahdistustilanteissa päädyin usein ohjaamaan hengitysharjoituksia.

Tunnin päätyttyä ohjattava täytti uudestaan Millä mielellä juuri nyt? -kaavakkeen. Oppilaan poistuttua tunnilta vertasin hänen aluksi ja lopuksi merkkauksiaan rastituksia (ks. kuva 2) Näin sain mahdollisuuden välittömään palautteeseen tunnin mahdollisista vaikutuksista ohjattavassa ja viitteitä omasta ohjaukseni onnistumisesta.

3.

Millä mielellä juuri nyt?

	1	2	3	4	5
Olen toiveikas				<input checked="" type="checkbox"/>	
Olen pelokas			<input checked="" type="checkbox"/>		
Olen jännittynyt				<input checked="" type="checkbox"/>	
Olen rentoutunut		<input checked="" type="checkbox"/>			
Olen ahdistunut	<input checked="" type="checkbox"/>				
Olen keskittynyt			<input checked="" type="checkbox"/>		

(1 en yhtään, 2 vähän, 3 jonkun verran, 4 paljon, 5 erittäin paljon)

Millä mielellä juuri nyt?

	1	2	3	4	5
Olen toiveikas					<input checked="" type="checkbox"/>
Olen pelokas		<input checked="" type="checkbox"/>			
Olen jännittynyt			<input checked="" type="checkbox"/>		
Olen rentoutunut					<input checked="" type="checkbox"/>
Olen ahdistunut	<input checked="" type="checkbox"/>				
Olen keskittynyt				<input checked="" type="checkbox"/>	

(1 en yhtään, 2 vähän, 3 jonkun verran, 4 paljon, 5 erittäin paljon)

Kuva 2. Täytetty Millä mielellä juuri nyt? -kaavake (yllä ennen, alla jälkeen)

Ensimmäisen tunnin päättyessä esitin ohjattaville toiveeni siitä, että he kaikin keinoin välttäisivät minun miellyttämistäni (esimerkiksi Millä mielellä juuri nyt? -kaavakkeen rastitus positiivisempaan suuntaan kuin todellinen tunne tai kokemus on). Kerroin myös, että vain rehellisellä palautteella voin kehittää työtäni Mieli edellä -ohjaajana. Muistutin ohjattavia asiasta vielä parilla seuraavalla kerralla. Kaavakkeita vertaillessani pidin tämän asian kuitenkin mielessäni mahdollisena vastausten vääristäjänä.

## 6.2 Tapaamisten seurantajana -kaavake

Amerikkalainen psykologi Lynn D. Johnson (1998) on kehittänyt alun perin psykoterapian allianssin onnistumista mittaavan janan (engl. the session rating scale). Tarkoituksena on, että sekä terapeutti että asiakas täyttävät sen heti tapaamisen jälkeen. Jos näiden kahden välillä ilmenee poikkeamia, niistä voidaan keskustella heti. Tämä mahdollistaa reaaliaikaisen seurannan terapeutin ja asiakkaan yhteistyön onnistumisesta. Johnsonin janan pohjalta suunnittelin tarkoituksiini sopivan kolmen kohdan tapaamisen seurantajanan, jonka täytimme molemmat tunnin lopuksi (ks. kuvat 4 ja 5). Tunnin aikarakenteen suunnittelin siten, että 45:n minuutin lisäksi varasin viisitoista minuuttia merkintöjemme välillä esiintyvien mahdollisten poikkeamien läpikäymiseen ja keskusteluun. Laitoin tarkoituksella yhdeksi kohdaksi *Koin onnistuneeni* -janan. Tiesin aiemmista kokemuksistani sekä ohjaajana että ohjattavana, että ohjattavan voi olla vaikeaa itse huomioida omasta mielestään pienen pieniä onnistumisia. Nämä ovat mielestäni tärkeitä huomioita kelle tahansa, mutta varsinkin silloin, jos mieli on kovin väsynyt.

14.3

Tapaamisen arviointi

Nimi: \_\_\_\_\_ Pvm: \_\_\_\_\_

Aseta merkki sille kohdalle, joka parhaiten kuvaa sinun kokemustasi.

Tulin kuulluksi ja minua ymmärrettiin. |-----| En kokenut tulevani kuulluksi, minua ei ymmärretty.

Koin onnistuvani. |-----| En kokenut onnistuvani.

Odotan seuraavaa tapaamista. |-----| En odota seuraavaa tapaamista.

Kuva 3. Anden toisen tunnin jälkeen täyttämä tapaamisen arviointijana

14.3 (A)

**Tapaamisen arviointi**

Nimi: \_\_\_\_\_ Pvm: \_\_\_\_\_

Aseta merkki sille kohdalle, joka parhaiten kuvaa sinun kokemustasi.

Tulin kuulluksi ja minua ymmärrettiin. |  | En kokenut tulevani kuulluksi, minua ei ymmärretty.

Koin onnistuvani. |  | En kokenut onnistuvani.

Odotan seuraavaa tapaamista. |  | En odota seuraavaa tapaamista.

Kuva 4. Anden toisen tunnin jälkeen täyttämäni tapaamisen arviointijana.

## 8 Loppukeskustelun kysymysrunko

Loppukeskusteluun valmistelin jatka-lauseita ja kyllä/ei-muotoisen kysymysrungon. Yritin miettiä kysymykset niin, että vastaukset olisivat kehitystyöni kannalta tärkeimpiä kysymyksiä. Tarpeen vaatiessa tarkensin lisäkysymyksillä vastauksia. Valitsin sanani tarkkaan johdattelua välttääkseni. Ennen kysymysten esittämistä toin esille jälleen rehellisten vastausten merkityksen työni kehittämisen kannalta. Kerroin myös toiveeni intuitiivisista, nopeista vastauksista ja sanoin, että jos vastausta ei tule, niin siirrymme vain seuraavaan kysymykseen eikä siitä ole haittaa. Kirjasin vastaukset ylös niin tarkasti kuin mahdollista. Myöhemmin tajusin tällaisessa kysymysten asettelussa olevan vaaran vastauksiin johdattelemisesta ja tulevaisuudessa aion tehdä loppukeskustelun alkukeskustelun kysymysrungon mukaisesti.

- Olen oppinut/ymmärtänyt...
- Olisin toivonut...
- Minulle oli uutta...
- Anniina on ohjaajana...
- Kahdeksan kertaa viikoittaisia tapaamisia on mielestäni...
- Olen saanut välineitä arjen sujuvuuteen, jos niin mitä?
- Olen saanut välineitä mielen hallintaan, jos niin mitä?
- Olen oppinut äänestä instrumenttina...
- Olen oppinut musiikista

Viimeisenä kyllä/ei -kysymyksenä oli pilke silmäkulmassani laatima todella johdatteleva kysymys, johon aion jo alunperinkin vaatia vastaukseksi "kyllä". "Jos tarvitsen apua tai konsultaatiota en aio epäröidä ja otan Anniinaan yhteyttä. Uskon hänen todella haluavansa minun toimivan näin.

## 9 Sovellettavat harjoitteet ja metodit ohjauksessani

Tässä luvussa esittelen keskeisiä työkaluja, joita sovellan ohjaustyössäni. Yleisesti tiedossa olevista ääniteknisistä harjoitteista esittelen kaksi, jotka mielestäni sopivat lähes kaikille. Kirjoittaessani tätä osiota erittelin harjoitteet sen mukaan kohdistuvatko ne mieleen, kehoon vai ääneen. Pidin kuitenkin johdonmukaisempina ja selkeämpänä esitellä kaikki harjoitteet samassa luvussa. Ohjattaessa harjoitteet linkittyvät toisiinsa ja niitä voidaan tarvittaessa käyttää kohdistetusti kaikkiin kolmeen edellä mainitsemaani osa-alueeseen.

Olen käynyt kaksi KEELA:n tukemaa psykoterapiajaksoa ja varsinkin viimeisestä, nyt aikuisena käydystä jaksosta, koen saaneeni merkittävän määrän harjoitteita muun muassa tunteiden sääntelyyn ja arjen hallintaan. Tarina kertoo erään professorin sanoneen yliopistolla psykologian opintoja aloittelevalle ryhmälleen, että ”98 prosenttia teistä on tullut tänne selvittämään omia ongelmiaan”. Lienee sanomattakin selvää, että minullakin on ollut tarve omien psykologisten haasteiden selvittämiseen ja siksi olen päätenyt lukemaan alan kirjallisuutta ja julkaisuja jo hyvinkin nuorena. Olen imenyt tietoa mielen toiminnasta useista eri lähteistä ja tätä kaikkea tietoa saan nykyään hyödyntää ohjatessani. Luvussa seitsemän avaan ohjauksellisia valintoja harjoitteiden soveltamisesta käytännössä jokaisen ohjattavan kohdattavalla erikseen.

### 9.1 Vokaalinen soomaestetiikka eli kehotietoinen laulaminen

Laulututkija ja äänikouluttaja FT musikologi Anne Tarvainen on kehittänyt Richard Suttermanin tutkiman soomaestetiikan pohjalta metodin, jota hän kuvaa seuraavasti:

Kehotietoisuuden harjoittaminen on yksinkertaisimmillaan sitä, että viedään huomio kehon sisäpuolelle ja opitaan tulemaan tietoisemmaksi aistimuksista, joita sieltä löytyy (Tarvainen 2019).

Tärkein näkökulma kehotietoisessa laulamisessa on se, että ulkoiset vaatimukset, kuten vaikkapa äänen väri ja tyyllilajien vaatimukset, suljetaan pois. Aivan kuten elämässä niin laulaessakin on tärkeää osata pysähtyä omien sisäisten tunteiden ja tarpeiden äärelle, jos ulkopuolelta tulevat vaatimukset meinaavat sotkea sisäistä ääntämme (Rolig 2009). Olen itse kokenut sekä oppilaana että opettaessani, kuinka fokuksen keskittäminen ainoastaan kehon sisäisiin tunteuksiin voi vapauttaa jännitystä esimerkiksi kurkunpäässä, jolloin äänelle voidaan optimoida mahdollisuus luontaiseen resonointiin.

## 9.2 Neurolingvistinen ohjelmointi (NLP)

NLP:n (engl. Neuro Linguistic Programming) perusta on luotu 1970-luvulla Yhdysvalloissa. John Grinder, joka toimi UCLA-yliopiston kielitieteen apulaisprofessorina ja Richard Bandler, joka oli matematiikan ja tietojenkäsittelyn opiskelija, kiinnostuivat muutamien terapeuttien työtavoista, jotka saivat työssään aikaan tuloksia, joihin muut eivät heidän näkemyksensä mukaan pystyneet. Metodien taustaoletuksena on, että mieli ja keho toimivat kokonaisuutena. (Grönfors & Roos 1997). NLP-harjoitusten avulla voidaan muun muassa muokata tai muuttaa sisäisiä malleja, käyttäytymistä tai menneitä kokemuksia mieluisampaan valoon (NLP.fi). NLP voidaan yksinkertaistettuna, karkeastikin jakaa kolmeen harjoituskategoriaan: Mielikuvat, kehollisuus ja sanallinen viestintä (Grönfors & Roos 1997: 136-139).

Harjoitan itse NLP:tä silloin, kun jännittämiseni tuntuu liian suurelta ja sen takia ahdistavalta ja lukitsevalta. Silloin pyrin mielikuvini muuttamaan käsitystäni tulevasta tilanteesta ja toiminnastani positiivisemmaksi. Esimerkiksi jos olen menossa esiintymään, voin mielikuvini saada yleisön ”näyttämään” ystävälliseltä ja oman toimintani onnistuneeksi ja tilanteen minulle mieluisaksi. Ohjattavieni kanssa käytämme usein uloshengitystä ”poistamaan” vaikkapa ahdistuksen tunnetta ja sisäänhengityksellä otamme sisään ohjattavan kokemia ahdistusta lievittäviä ajatuksia tai tunteita. Tässä harjoituksessa yhdistyy kehollinen ja sanallinen viestintä. Olen kokenut myös tärkeäksi tuoda ohjattaville esille sanojen

merkityksen sisäisessä puheessa. Harjoitteleminen positiivisia minäkuvaan vaikuttavia lauseita, kuten ”Minä riitän.” NLP:ssä uskotaan kehon asennon viestivän alitajuntaamme viestejä tunnetiloistamme (Grönfors & Roos 1997: 137). Niin uskon minäkin ja siksi usein ohjaan epävarmalta vaikuttavaa ohjattavaa miettimään ja hakemaan esimerkiksi ylvästä tai rohkeaa ryhtiä.

### 9.3 Resonanssiharjoitukset

Ohjaan resonanssiharjoituksia sekä äänenkäytön kehittämiseen että mielen, kehon ja äänen rentouttamiseen. Koen näiden harjoitusten linkittyvän vahvasti vokaaliseen soomaestetiikkaan. Resonanssin vaikutuksia kehoon on tutkittu melko paljon ja sitä käytetään hoitomuotona tukemaan muun muassa kroonisten kiputilojen hoitoa. Resonanssin tiedetään myös tehostavan verenkiertoa ja rentouttavan lihaksia (Laine 2017). Resonanssiharjoitusten pyrkimyksenä on saada kehotuntemus fysiikan ilmiöstä, jota kutsutaan myötävärähtelyksi<sup>4</sup>(Leskelä 2012). Ohjattavieni kanssa puhumme ”hyväksyvistä hyminästä” (hymm) tai ”haminasta” (hamm). Kutsuin näitä myös meditatiivisiksi harjoitteiksi tehdesämme muita resonanssille optimaalisia ”mantroja”. Laukkasen & Leinon (1999) mukaan esimerkiksi konsonantti h:lla alkavat tavut voivat luontaisesti avata tai lisätä tilaa nielussa, kun taas vokaalilla a voidaan saada kurkunpäättä luonnollisesti laskemaan mahdollisia kaularangan lihasten kuromisia rentouttaen.

### 9.4 Hyväksyvä tietoinen läsnäolo (Mindfulness)

Tietoinen läsnäolo on pysähtymistä tähän hetkeen hyväksyen mielen ja kehon tuntemukset juuri sellaisena kuin ne juuri sillä hetkellä ilmenevät. Se on myös havainnointia ympäristöstä, ilman arvostelua tai tuomitsemista (mielenterveysseura.fi). Erityispsykologi Maarit Lassanderin (2016) mukaan tietoisuustaidot alentavat stressiä, sekä muun muassa lievittävät ahdistusta ja masennuksen



oireita. Minunkin hyvinvointiini on ollut positiivisia vaikutuksia ja apua tietoisien läsnäolon harjoitteista.

Vasta-alkajalle kehoskannaus on kokemuksieni mukaan helppo harjoitus. Tässä harjoituksessa ohjataan puhumalla ohjattavaa kiinnittämään huomionsa ensin päälakeensa. Skannauksessa käydään tarkasti kehon osat läpi aina jalkapohjiin asti. Ohjattavaa voidaan auttaa kysymyksin ”Tuntuuko kireyttä?”, ”Onko lämmin vai kylmä?” ja muilla ajatusta keskittävillä kysymyksillä. Aikaa tähän voi käyttää minuutista puoleen tuntiin. Tarkoituksena on, että ohjattava oppii havainnoimaan, kuuntelemaan ja hyväksymään tunteitaan asioita.

## 9.5 Hengitysharjoitukset

Yksi tärkeimmistä saamistani opeista on rauhallisen syvähengityksen merkitys, jota psykoterapeutini on painottanut. Jos mieli alkaa ”laukkaamaan” tai jos tunnen vaikkapa jännityksen menevän lihaksistooni, on syytä pysähtyä ja hengittää syvään. Kuten VoiceWell -menetelmän<sup>5</sup> toinen kehittäjä Kirsi Vaalio kerran toteasi, suu on vain puhumista ja syömistä varten, ja hengityksen tulisi tapahtua pääosin nenän kautta. Tutkimusten perusteella tiedetään oikeanlaisen hengittämisen vaikutukset ihmisen psykofyysisyyteen (Martin ym. 2014). Pyrin työnsäni teettämään ohjattaville heille sopivia hengitysharjoituksia niin mielen toimintaan kuin laulamiseen liittyen. Kerron lähes poikkeuksetta ohjattavilleni muun muassa pallealihaksen luonnollisesta liikkeestä sisäänhengityksen aikana<sup>6</sup>. Olen huomannut näiden esimerkkien helpottavan syvähengityksen ja tukilihaksiston hahmottamista toiminnasta fysiologisena ilmiönä (ks. luku 3.1.6).

---

<sup>5</sup> Hoitomuoto äänentuotto-, hengitys-, purenta- ja nielemisongelmiin

<sup>6</sup> Voimakkaassa sisäänhengityksessä tiedetään pallean korkeimman kohdan painuvan alaspäin jopa kymmenen senttiä (Hengitysliitto.fi)

## 9.6 Tukilihaksistoon tutustuminen ja sen aktivointi

Voidaan yleisesti todeta, että hengittämisen, laulamisen ja puhumisen edellytyksenä on sisään- ja uloshengityslihasten toiminta (Laukkanen & Leino 1999). Edellä mainitsemani pallean toiminnan lisäksi tutustutan ohjattavani myös esimerkiksi kylkivälilihasten sekä muiden oleellisten hengityslihasten toimintaan ja niiden liikkeisiin. Helpoksi tavaksi saada käsitys näiden lihasten jokapäiväisestä käyttämisestä ohjaan usein esimerkiksi ”HEI”-huutoja tai pieniä yskäisyjä. Olkoonkin fokus laulamissa tai rentoutumisharjoituksessa, kehotan asiasta tietämätöntä ohjattavaa aina tunnustelemaan minua ja sitä kautta hahmottamaan lihasten niin sanottuja toivottuja liikkeitä. Olen huomannut, että rento mutta aktiivinen r-konsonantti sekä uloshengityksen aikana tehtävä (joko useat lyhyet tai yksi pitkä) s-konsonantti toimivat useimmille ohjattaville toivotulla tavalla. Jos ei muuten, niin äärimmilleen vietyinä nämä harjoitukset pakottavat tarvittavat lihakset niin aktiivisiksi, että niiden toimintaa on vaikeaa olla huomaamatta.

## 9.7 Venyttely ja muu kehollinen harjoittelu

Tiedetään, että oikein kohdistetuilla venytyksillä voidaan avata muun muassa kaularangan lihaksia, jotka ovat oleellisessa osassa ääntä käyttäessämme. Ohjaankin venytyksiä pääosin niska- ja hartiaseudulle. Venyttelyn tiedetään vaikuttavan myös verenkiertoon, jonka voin ajatella vaikuttavan myös aivojen toimintaan eli muun muassa ajatteluun.

Käytän paljon kehoa avaavia, ravistavia liikkeitä. Uskon tämän parhaimmillaan vapauttavan jopa stressiä. Liitän usein vapaata äänen tuottoa tai mitä tahansa matalalla äänellä tuotettua ääntelyä voimakkaaseen keholliseen liikkeeseen, niin kutsuttuun niailuun. Yksi kohtuullisen uusista stressinhallinta- ja purkumenetelmistä on TRE (engl. Tension, Stress & Trauma Release Exercise), tärinäterapiaksikin kutsuttu hoitomuoto ([trefinland.fi](http://trefinland.fi)). Kuulin tästä hoitomuodosta vasta noin vuosi sitten ja haluaisin itsekin tätä joskus kokeilla.

## 9.8 Musiikin kuunteleminen tai laulaminen välineenä

Nuorten kriisipisteen kautta tunneilleni tulevat nuoret ovat poikkeuksetta kiinnostuneita musiikista tai laulamisesta. Siksi on luontaista etsiä kappaleita eri tunnetiloja tasoittamaan. Tilanteita, joihin musiikkia voi etsiä ja käyttää tarkoituksenmukaisesti on lukuisia, mutta esittelen niistä nyt kaksi minun ohjauksesani tärkeintä. Voimaa ja positiivisia energioita antavaa kappaletta etsiessä päädyimme useimmiten miettimään sanoituksista tulevaa energiaa, kun taas rauhoittumiseen tarkoitettua musiikkia etsimme pääasiallisesti levollisen tunnelman tai esimerkiksi turvallisen lapsuuden muiston kautta. Yhdelle ohjattavalleni annoin heti ensimmäiseksi tehtäväksi etsiä laulun, josta hän itse sitä laulaessaan kokisi voimaantumisen tunteita. Toisen ohjattavan kanssa taas pyrimme muuttamaan hänen musiikin kuuntelutottumuksiaan eri tunnetilojen yhteydessä. Hänellä oli tapana kuunnella todella melankolista musiikkia muun muassa ahdistus- tai epätoivoisessa tunnetilassa. Toin esille, etten usko tämän kuuntelutottumuksen pitkällä tähtäimellä ja jatkuvana keinona olevan ideaali tapa esimerkiksi ahdistuksen lievittämiseen. Siispä kaivamalla kaivoimme musiikkia, josta ohjattava sai positiivisia tunnetiloja ja sovimme, että hän kuuntelisi tekemäämme listaa tilanteessa, jossa hän kokisi niin sanottuja ei-toivottuja tunteita. Puhuimme myös siitä, että saa olla ”rikki” ja välillä vaikka musiikin avulla oikein rypeä tunteessaan, mutta siihen tunteeseen ei ole hyvä jäädä.

## 9.9 Tekstien ja tunnelmien analysointi

“Jotenkin mä vaan tykkään tästä”, on kuvaus, jonka kuulen usein kysyessäni ohjattavalta hänen kappalevalinnastaan. Olen kokenut, että jo muutamalla tarkentavalla kysymyksellä voidaan päästä “pintaa syvemmälle” ja kuinka ohjattava itsekkin usein huomaa valintansa syvemmän merkityksen. Tällöin voimme tarkoituksen mukaisesti päästä käsittelemään jotain tunnetilaa tai muistoa laulamisen kautta. Mieli edellä -tunneilla yritämme aina löytää ohjattavan oman näkökulman tulkintaan, vaikka sitten keksimällä mahdollisen tilanteen ja eläytymällä siihen.



## 10 Ohjaukselliset valintani ja ohjattavien esittely

Tässä osiossa pohdin omia valintojani ohjaajana sekä raotan kehitystyöni kulkua. Kerron myös yksityiskohtia ohjauksellisista valinnoistani kunkin ohjattavan kohdalla erikseen<sup>7</sup>. Kertoessani ohjattavista henkilöistä jätän useita asioita kertomatta anonymiteetin varmistamiseksi ja tästä syystä voin antaa vain osittaisen kuvan ohjausprosesseista.

Kuten jo aiemmin olen maininnut, kaikki ohjattavat yhtä lukuun ottamatta tulivat ohjattavikseni Nuorten kriisipisteen kautta. Esiteltyäni Mieli edellä -laulutuntien kehitystyöni kriisityöntekijä Katja Laamaselle sovimme, että lähettäisin hänelle siitä tarkemman kuvauksen ja hän puolestaan esittelisi sen mielestään sopiville asiakkaille. Sovimme myös, että jos kaipaen neuvoja työhöni liittyen, hän on tarpeen tullen avuksi sellaisissa tilanteissa, joissa en tiedä miten toimia. Hän oli myös yhteyshenkilöni Nuorten kriisipisteessä. Katja ohjasi nuoret ottamaan minuun yhteyttä ensin sähköpostitse, jonka jälkeen vaihdoimme puhelinnumeroita ja pääsimme sovittamaan aikataulujamme yhteen. Viides ohjattava, jonka tunsin jo entuudestaan, tuli pyynnöstäni tähän Mieli edellä -laulutuntien kehitystyöhön mukaan.

Ennen yksityiskohtaisempia kuvauksia tunneista ja ohjauksellisista valinnoistani, haluan jakaa muutamia havaitsemiani, mielestäni tärkeitä näkökulmia, jotka vaikuttivat ohjaustyöhöni. Ensinnä, jokainen tunti oli erilainen verrattuna edelliseen tuntiin ja jokainen ohjattava oli verraten erilainen. Toiseksi, koin että kaikilla osallistujilla oli suuri tarve keskustella ja saada jakaa omia kokemuksiaan ja tunteitaan. Kolmantena voin todeta, että jokaisen ohjattavan kanssa keskustelimme useaan otteeseen itsensä kuuntelemisen tärkeydestä, sekä siitä, että ihmisen ei tarvitse suoritusten kautta hakea hyväksyntää yhteiskunnalta tai varsinkaan läheisiltään. Olen viime aikoina lukenut useita artikkeleja siitä, kuinka

---

<sup>7</sup> Nimet muutettu anonymiteetin suojaamiseksi

aina vaan nuoremmat ja nuoremmat uupuvat kokemiensa vaatimusten alle. Kerroin kaikille ohjattavilleni kuinka olen itse vasta lähivuosina oppinut kuuntelemaan itseäni sekä ymmärtänyt, ettei ”täysi kalenteri” ole mittari arvostani ihmisenä.

Arvioin, että jokaisen ohjattavan kahdeksasta tapaamisesta noin neljä käytettiin pääosin keskustelemiseen. Kaikki ohjattavat sitoutuivat erinomaisesti suunnittelemaani aikatauluun. Tämä oli ilo huomata, sillä mielen haasteet saattavat joskus aiheuttaa vaikeuksia pysyä suunnitelmassa, jolloin ohjauksen pääpaino saattaa siirtyä pääosin tämän asian käsittelyyn. Seuraavissa luvuissa käsittelen ohjauksellisia valintojani kussakin tilanteessa sekä ohjattavien kanssa tunneilla esille nousseita mielestäni keskeisimpiä asioita ja teemoja.

## 10.1 Ville

Korkeakouluopinnoistaan tauolla oleva 24-vuotias Ville hakeutui Nkp:lle noin puoli vuotta aikaisemmin. Elämä ei tuntunut enää mieluivalta ja hän itse kuvaa jo tuolloin olleensa useita kuukausia ahdistunut ja masentunut. Mieli edellä -tunneille hän tuli silkasta mielenkiinnosta. Hänellä ei juuri ole musiikkitaustaa, mutta hän on kiinnostunut äänenkäytöstä puhetyössä. Ville kertoi yhtenä haaveenaan olevan omien podcastien tekemisen aiheena muun muassa hänen kokemuksensa yhteiskunnasta masennusjakson aikana. Hän kuvasi olevan valmis kokeilemaan mitä tahansa terapeutteja muotoja olonsa helpottamiseksi. Ville oli käynyt jo yli kolmen kuukauden ajan terveyskeskuksessa juttelemassa sairaanhoitajan kanssa ja oli halukas pääsemään KELA:n tukemaan psykoterapiaan.

### 10.1.1 Ohjaukselliset valinnat

Huomasin Villen kertomusten kautta laulamisen olevan hänelle todella jännittävää, ja työskentelyjakson ollessa suhteellisen lyhyt päätin lähestyä äänenkäyttöä puhumisen kautta, joka oli hänelle tutumpaa. Huomioin, että hänellä saattaa olla ylävartalossa jännityksiä ja hengityksen ehkäpä juuri siitä syystä jäävän

kovin "pinnalliseksi". Puhuessaan Villen ääni on mielestäni huomattavan pehmeä ja miellyttävä, mutta hyvinkin hiljainen. Hän kuvasi, että voimakkaampaa puhetta tuottaessa ääni muuttuu "noita-akkamaiseksi". Kertoessaan tätä hän tuotti äänellään esimerkin ja kerroin epäilyksestäni ääntöväylän voimakkaasta kavennuksesta. Siksi päädyin suunnitelmassani teettämään hänelle harjoituksia, jotka voisivat vahvistaa rintaresonanssia.

Ville kertoi voimakkaista ahdistuskohtauksistaan toisella tapaamisellamme, ja kerroin kokevani tärkeäksi paneutua syvähengitykseen. Kävimme yksityiskohtaisesti läpi hengityksen vaikutuksia psykofyysisyyteemme. Kerroin myös omista kokemuksistani ja siitä, kuinka olen hengityksen avulla saanut itseni paniikki-kohtauksenkin partaalla rauhoittumaan. Kerroin, että kokemuksieni ja yleisesti tiedossa olevien tutkimuksien mukaan olisi tärkeää, että hengitysharjoituksia tehtäisiin säännöllisesti eikä vain tarpeen vaatiessa. Niin kutsutussa normaalitilassa tehtävien toistojen oletetaan johtavan siihen, että ei-normaalien tilanteiden tullen fysiologia toimii toivotulla tavalla. Kerroin, että näistä harjoituksista on apua myös puheäänien tuottamiseen. Hengitystukilihaksiston aktivoimiseksi lisäksi syvähengitysharjoitteisiin usein uloshengityksen s-vokaalilla tehtäväksi.

Haasteena Villen kanssa oli pitää edes jonkunlainen ohjaajan rooli yllä. Koin usein samaistuvani hänen kokemuksiinsa koulu- ja työelämästä sekä läheisistä ihmissuhteista. Ville on myös mielestäni verbaalisesti erittäin taitava ja osasi kertoa asioita hyvinkin viihdyttävästi. Koin, että voisimme olla jopa kavereita, jos olisimme tavanneet jossain muussa yhteydessä. Jouduin ajoittain todella tekemään töitä, että pystyin toimimaan Villelle vertaisen lisäksi myös ohjaajana. Jaoin nämä ajatukseni myös hänelle ja hän kuvasi myös vahvaa yhteyden tunnetta välillämme.

Valitettavasti Villen kohdalla käypähoitosuositus<sup>8</sup> ei näyttänyt toteutuvan eikä hän tapaamisjaksomme aikana vielä päässyt psykoterapiaan. Villen suostu-

---

<sup>8</sup> Tutkimusnäyttöön pohjautuva kansallinen hoitosuositus (kaypahoito.fi)

muksella otin potilasasiamieheen<sup>9</sup> yhteyttä ja kerroin hänen tilanteestaan. Sain vahvistuksen epäilylleni ja pyysin Villeä soittamaan eräälle tuntemalleni psykoterapeutille, joka neuvoi häntä eteenpäin terapiaprosessissa.

### 10.1.2 Loppukeskustelu

Ville kertoi, että on saanut hengitysharjoitukset toimimaan jo joissain akuuteisakin tilanteissa. Ville ilmaisi suurta harmistusta siitä, ettei tätä asiaa ole esitelty hänelle aiemmin. Hän kuvaili suhteellisen yksityiskohtaisia oppimiaan asioita äänenkäytöstä. Tärkeimmäksi annikseen tunteista hän kertoi vertaisen kanssa keskustelun. Koska psykoterapiaan pääseminen oli hänellä vielä kesken, sovimme että hän pitää minut ”kartalla” asioiden kulusta ja mahdollisissa ongelmatilanteissa ottaa minuun yhteyttä. Sovimme myös kesäkuulle vielä yhden ajan, jotta voisimme vielä hieman työstää hänen voimakasta rintaääntään.

### 10.2 Kerttu

Kerttu on 20-vuotias tuetussa asumisyksikössä asuva nuori nainen, jolle on juuri myönnetty KELA:n tukema vaativan lääkinällisen kuntoutus<sup>10</sup>. Ensimmäiset psykiatriset hoitokontaktit tapahtuivat jo lapsuudessa. Kerttu kertoo olleensa lähes koko ikänsä koulukiusattu. Hän rakastaa laulamista ja kuuntelee musiikkia lähes tauotta. Hän laulaa useimmiten musiikin mukana ja kertoo laulavansa lähes estoitta paikasta tai tilanteesta riippumatta. Hän on käynyt useilla eri laulunopettajilla vuosien ajan ja kertoo taloudellisten haasteiden olevan syy lukuihin eri opettajiin. Sovimme tunnin ajan iltapäiväksi, koska kuten hän itse kuvasi ”olot pahenee” iltaa kohti.

Tavatessamme ensi kertaa Kerttu kertoi rakkaudestaan laulamiseen ja tykkäävänsä laulaa tai kuunnella lähes mitä tahansa musiikkia, ymmärtävänsä laulu-

---

<sup>9</sup> Virallinen taho, jonka velvollisuus on neuvoa potilasta mm. tälle kuuluvista oikeuksista

<sup>10</sup> Tavoitteena asiakkaan toimintatakyvyn ylläpito. (Kela.fi)



teknisistä asioista jonkun verran sekä tekevänsä itse sanoituksia. Hän kertoi laulavansa enimmäkseen suomenkielellä ja uskoi englannin ääntämyksensä olevan äitinsä kriittisen kommentin seurauksena heikko ja siksi Kerttu ei ollut halukas laulamaan sillä kielellä. Yhdestä sanoituksestaan hän oli tehnyt valmiin kappaleen entisen opettajansa kanssa ja sainkin heti kuulla sen. Koska kävi ilmi, ettei hän itse juurikaan soita pianoa ehdotin, että laulamisen ohella voisimme tutustua sointuihin. Sovimme myös, että voisimme työstää joitakin hänen sanoituksistaan kappaleeksi asti. Huomasin Kertusta suuren epävarmuuden sekä epäuskon kaikkeen tekemiseensä liittyen.

Kerttu kuvasi kokevansa syvää yksinäisyyttä. Hänen kertoessaan olleensa koko ikänsä koulukiusattu sekä edelleen viiltelevänsä itseään, huomasin, kuinka jouduin keskittymään pysyäkseen ”neutraalina”. En yleensä ohjaajana ja vertaisena hätkähdä ihan pienistä, mutta Kertun tyyli ilmaista asia luonnollisena osana hänen elämäänsä oli havahduttavaa. Hän jatkoi kertoen kuinka suhde perheeseen ja varsinkin äitiin on haastava. Hän kertoi syövänsä muun muassa rauhoittavia lääkkeitä toistuviin paniikkikohtauksiin ja lisäksi ainakin toista jatkuvaa lääkitystä. Hän kertoi pelaavansa virtuaalipelejä, joiden kautta hän oli löytänyt myös sen hetkisen tyttöystävänsä, ja kokee saaneensa kavereita, mutta tapaavansa heitä vain virtuaalimaailmassa.

### 10.2.1 Ohjaukselliset valinnat

Jo ensimmäisellä tapaamisella kävi selväksi, että Kertun oli vaikea täyttää Millä mielellä juuri nyt? -kaavaketta. Hän kuvasi, että kokee tämänkaltaisten kaavakkeiden täyttämisen todella vaikeaksi ja ahdistavaksi. Päätin jättää molemmat kaavakkeet pois tuntiemme sisällöstä. Vaistosin, että hänelle saattaa olla haastavaa sanoittaa tai eritellä tunnetiloja. Kokemuksieni ja Kertun kertoman pohjalta aprikoin, että kyseessä saattaa olla suoja mekanismi, johon en halunnut enkä uskaltanut puuttua. Tämän ja muiden havaitsemieni asioiden pohjalta päätin, että keskitymme ainoastaan laulamiseen ja musiikkiin. Minulla ei ole ollut ohjauksessa aiemmin vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen piiriin kuuluvaa nuorta, ja koin turvallisimmaksi olla Kertulle laulunopettaja, luotettava aikuinen ja tarvit-

taessa kuunteleva empaattinen korva. Punaisena lankana päätin pitää ylitse-pursuavan kannustuksen ja kehumisen sekä joidenkin uusien asioiden oppimisen onnistumisen kokemuksen takaamisen. Jo ensimmäisessä tapaamisessa kysyin Kertulta lupaa olla yhteydessä yhteyshenkilööni Katjaan hänen asioidensa tiimoilta. Kuvasin tätä konsultoinniksi, jonka koen tarpeelliseksi oman koulutukseni rajallisuuden vuoksi.

Alkuun yritin sitkeästi tehdä hengitysharjoituksia tai muita laulamiseen liittyviä harjoituksia, mutta Kerttu aina ilmaisi, ettei pidä niistä ja on tehnyt niitä mielestään aivan riittävästi. Usein siis vain lauloimme ja yritin saada selville kappaleita, joita hän haluaisi laulaa. Kävi ilmi, ettei hän oikein osannut ilmaista tahtoaan, joten en tässäkään asiassa puskenut lainkaan, vaan valitsin mielestäni hänelle sopivia sävellyksiä.

Kun meillä oli sovittuna viimeinen tunti, tiesin jo edellispäivän viestien perusteella olettaa, että Kertun kunto on alentunut huomattavasti. Yhtenä laukaisevana tekijänä hän kuvasi menettäneensä jälleen elämänsä rakkauden, jonka oli tuntenut virtuaalimaailmassa kolme viikkoa ja oli tavannut tämän ensi kertaa viikkoa aiemmin. Kertun kertoessa itkun sekaista tarinaansa tiesin, että tämä tilanne menee minun ammattitaitoni yli heittämällä. Hän kertoi viillelleensä itseään huomattavasti normaalia enemmän ja oli rauhoittuakseen ottanut moninkertaisen annostuksen diapameja. Kerroin Kertulle avoimesti, että nyt koen tarvitsevani ammatillista tukea. Hänen luvallaan yritin ensin tavoittaa yhteyshenkilöäni Nkp:ltä, ja kun hän ei vastannut eikä psykiatriseen päivystysnumeroon päässyt läpi ehdotin, että ajaisin meidät Malmille Psykiatriselle poliklinikalle, jossa tiesin hänen olevan asiakkaana. Pääsimme pikaisesti tapaamaan hänen uutta hoitajaansa ja pohdintojen jälkeen ajoimme SPR:n (Suomen punainen risti) turvatalolle, josta Kerttu uskoi saavansa apua. Juuri näin kävikin.

Syvin huolenaiheeni ohjaajana oli se, kuinka Kerttu kuvasi jäävänsä yksin eikä tiennyt mistä lähteä liikkeelle. Kaikki suositusten rajoissa olevat tapaamiset oli käytetty Nkp:llä ja Kerttu luuli, ettei hän voisi sinnekään mennä enää juttelemaan. KELA:n tukema kuntoutus oli alkamassa vasta elokuussa. Ennen kuin

lähdin turvatalolta, sovimme Kertun kanssa vielä yhden tapaamisen viikon päähän ja että soittaisin hänelle seuraavana päivänä. Ilmaisni, että haluan kuulla häneltä itseltään mitä on sovittu eri tahojen kanssa. Kerttu jäi selvittämään jatkotoimenpiteitä tilanteeseensa turvatalon työntekijän kanssa ja sai myös yöpyä siellä. Seuraavana päivänä soitin yhteyshenkilölleni Katjalle kertoakseni edellisen päivän tapahtumista varmistaakseni, että hän tulee niistä tietoiseksi. Halusin myös saada ammatillista tukea ja keskustella tapahtumien kulusta.

### 10.2.2 Loppukeskustelu

Edellä mainitsemistani syistä meillä ei ole vielääkään Kertun kanssa ollut loppukeskustelua. Emme ole nyt hetkeen tavanneet, mutta en ohjaajana kokenut mielekkääksi hänen kohdallaan alleviivata kehitysjakson päättymistä. tein ohjauksellisen valinnan siitä, että annan Kertulle vaikutelman jatkumosta Mieli edellä -tunneista. Olen ollut Katja Laamasen kanssa yhteydessä Kertun tilanteesta ja toivon jatkossakin pysyvänä tilanteen tasalla. Olen ilmaissut Kertulle hänen voivan ottaa minuun yhteyttä milloin tahansa. Olen luvannut palata asiaan heti kun se olisi minulle mahdollista. Aion itse säännöllisesti kysyä Kertun kuulumisia jatkossakin.

### 10.3 Ande

Transprosessin<sup>11</sup> alkutaipaleella oleva 22-vuotias Ande oli tavatessamme työtön ja tukena hänen tilanteissaan olivat Nkp sekä Ohjaamo<sup>12</sup>, joka auttoi hänen työllistymisessään. Suurimmaksi haasteekseen Ande kuvasi paineen sukupuolensa määrittämisestä. Transsensitiivisen terapian oli tarkoitus alkaa jo pian, transprosessin edetessä. Hän kertoi harrastaneensa musiikkia, erityisesti laulamista nuorempana. Hän kuvasi, että laulamiseen liittyy ”lukko” ja haluaisi päästä siitä eroon, koska kertoi kuitenkin nauttivansa laulamisesta.

---

<sup>11</sup> Sukupuolenkorjaus (trasek.fi)

<sup>12</sup> Maksuton palvelu 15-29-vuotiaille (ohjaamo.fi)

### 10.3.1 Ohjaukselliset valinnat

Ensimmäinen ohjaustuntini tässä kehitystyössä oli Anden kanssa. Kysyessäni häneltä luokkaan astuessamme “miten menee?”, hän vastasi nauraen “jännittää ihan kauheesti”. Kerroin hänelle, että tunteeni on aivan samankaltainen. Nau-roimme yhdessä ja ainakin minä rentouduin huomattavasti. Tosin myöhemmin, kun Ande palasi jollain tunnilla pariin ensimmäisellä kerralla kertomaani asiaan, ne olivat menneet minulta niin sanotusti aivan täysin ohi. Sanoin, että valitetta-vasti jännitys ilmeisesti kuitenkin verotti keskittymistäni ja pahoittelin asiaa.

Lähestyimme laulamista pääosin puheen kautta. Kerroin kuinka usein itsekin laulaessani joudun ennemminkin karsimaan asioita kuin tekemään jotain lisää. Kerroin, että mielestäni hän voisi ajatella laulamisen olevan puhumista sävelin. Kaikki valitsemamme kappaleet olivat niin sanottuja hyvän mielen lauluja Andel-le. Varsinkin ensimmäisillä tunneilla juttelimme paljon hänen tilanteestaan sekä tutustuimme hengitysharjoituksiin niin laulamiseen kuin mielentasaamiseenkin liittyen. Sovelsin Anden kanssa vokaalista soomaestetiikkaa, jonka rentouttavan vaikutuksen äänenkäyttöön Ande itsekin huomioi. Motoksemme muodostuikin huumorilla varustettu lausahdus:

”Aivan kuten elämässäkin, on laulaessakin tärkeintä kuunnella ja tunnustella sekä kun-nioittaa omia sisäisiä tuntemuksia.”

Ande kuvasi yhdessä juttutuokiossamme, että on aika ankara itselleen eikä mi-kään tekeminen oikein tahdo riittää. Sanoin hänelle, että näkemykseni mukaan prosessi, jossa hän on alkutaipaleella, on jo itsessään aikamoista tekemistä, eikä elämän suorittaminenkaan kokemuksieni mukaan johda tyydyttävään ar-keen. Tämän keskustelun jälkeen teimme joka tunnilla kehon skannausta, joka on hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoitus.

Kuten aikaisemmin kerroin, olin ensimmäisessä tapaamisessa aika jännittynyt, joka johti keskittymiseni herpaantumiseen. Ennen neljättä tuntia muistin Anden kuvanneen laulamiseen liittyvää lukkoaan, ja otin asian heti puheeksi seuraaval-la tunnilla. Koin tärkeäksi pahoitella, etten ole kannustanut ja rohkaissut häntä

laulamaan tunneilla enemmän ja että minulla oli jäänyt tämä huomio jännityksissäni kirjoittamatta ylös.

Yhtenä ohjauspäivän aamuna sain Andelta viestin, että hän "on ihan romuna" eikä usko kykenevänsä tulemaan tunnille. Hän kirjoitti, että oli käynyt lääkärillä ja siellä oli käynyt ilmi että transprosessin aloitus viivästyy. Pyysin luvan soittaa hänelle, kun on hänen tuntinsa aika. Puhuessamme asiasta hän kertoi, että ulkoistettu transsensitiiviseen terapiaan erikoistunut psykologi ottaisi häneen kuitenkin yhteyttä. Ande ei tiennyt milloin psykologin oli määrä soittaa ja kehotin häntä kysymään asiasta. Anden tiedustellessa asiaa oli puhelimeen vastannut hoitaja nauranut ja käskenyt odotella ainakin kolme viikkoa. Odotimme, mutta puhelua ei koskaan tullut ja aloin selvittämään Anden luvalla mikä yhteydenotossa kestää. Tämän jälkeen hän sai sähköpostiinsa maksusitoumustositteen.

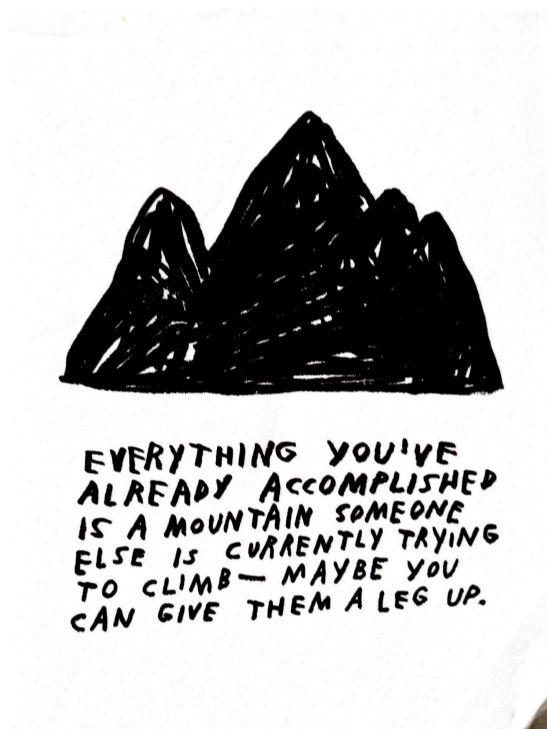
### 10.3.2 Loppukeskustelu

Olimme jo aiemmin sopineet, että mikäli psykologille pääsy ei toteudu tapaamisemme aikana, pitää Ande minut ajan tasalla ja on yhteydessä jos ongelmia tai viivytyksiä ilmenee. Kaivoin Andelle kaikki hänelle sopivat akuutit palvelut ja puhelinnumerot, joista voisi saada ammattilaisen tukea tarpeen vaatiessa. Toki toin myös ilmi, että minä olen edelleen puhelimen päässä tavoitettavissa, vaikka tapaamisemme päättyvätkin.

Anden luonnetta ehkä kuvaa se, kuinka hän toi viimeiselle kerralle mukanaan taitellun paperin, johon hän oli aihealueittain kirjoittanut oppimiaan tai ymmärtämiään asioita tunneiltamme. Laulamiseen liittyvinä opittuina asioina hän kertoi oppineensa musiikin ilosta, ja kuinka puhumisen kautta voi löytää laulamiseen helpomman tekemisen tunteen.

Hän koki myös hyötynsä kehoskannauksesta mielen rauhoittamiseen ja itsensä sekä tunteiden tai tuntemuksien hyväksymiseen. Ylipäänsä tärkeimpänä "eväänä" hän kuvasi saaneensa apuja itsensä kuuntelemiseen, jota kuvasi

muun muassa lausein, "Saan olla itsekäs.", "Minä riitän." ja "Kaikkeen ei tarvitse aina pystyä, varsinkaan yksin."



Kuva 5 Ohjattavalta saatu kortti

#### 10.4 Vilma

22-vuotias Vilma otti minuun yhteyttä, kun paikat olivat jo täyttyneet ja periodi alkanut. Pohdittuani omia voimavarojani päätin ottaa hänet mukaan viidenneksi ohjattavakseni. Myöhemmin keskustellessamme kävi ilmi, että myöhäinen reagointi juuri itselle tärkeisiin asioihin on hänen toistuva toimintatapansa. Vilma oli muuttanut joitakin aikoja sitten pääkaupunkiseudulle ja päätynyt Nkp:lle juttelemaan Katjan kanssa ystäviensä kannustamana. Hän itse kuvasi kuinka ei osaa tai usein uskalla ilmaista omia tunteitaan, ja läheiset kokevat tämän toimintamallin haastavaksi heidän vuorovaikutuksessaan. Oman musiikin tekeminen nousi esille hänelle todella tärkeänä asiana, ja omia sävellyksiäkin oli valmiina kasoittain. Laulutunneilla hän ei ole käynyt, mutta ilmaisi halun ja haaveen musiikin opinnoista ja työllistymisestä musiikin saralla. Vilma kertoi, että tämän hetkiset opinnot ravintola-alalla takkuavat, ja pohti suorittaako hän opintojaan

itseään vai vanhempiaan varten. Hän kuvasi toistuvaksi teemakseen toisten miellyttämisen, jonka vuoksi yhdessä päädyimmekin “kieltämään” häneltä kaikenlaisen miellyttämisen tapaamisissamme. Prosessin alkaessa Vilma työskenteli ilta-/yövuoroissa ravintola-alalla.

#### 10.4.1 Ohjaukselliset valinnat

Jo ensimmäisellä tapaamisellamme Vilma esitti oman sävellyksensä säestäen itseään kitaralla. Kerroin kuinka vaikuttunut olen hänen sanoituksestaan ja sävellyksestään. Kehuin hänen omasta mielestäni sielukasta, voimakasta ja monisävyistä lauluääntään, ja näytin kuinka olin käsistäni “kananlihalla” biisin päättyessä, samalla taputtaen tietenkkin! Sanoin huomanneeni muutaman asian, joilla voisimme mahdollisesti entisestään helpottaa hänen äänenkäyttöään, ja kerroin myös kuinka kuulen potentiaalia laajentaa jo ennestään useita sävyjä sisältävää äänimateriaalia. Toin esille, että olisi hienoa, jos hän pääsisi työstämään sävellyksiään bändin kanssa. Vilma kertoi etsineensä soittajia eri foorumeista siinä kuitenkaan onnistumatta.

Ensimmäiseksi kotitehtäväksi sovimme vähintään kolmenkymmenen minuutin kävelyn hänen ihailemiaan musiikintekijöitä kuunnellen. Kerroin, että toivon hänen tietoisesti miettivän sävellyksien ja niiden sanoitusten rakennetta. Koska alkukeskustelussa kävi ilmi, ettei Vilma juurikaan ulkoile tai harrasta liikuntaa, kerroin omista kokemuksistani säännöllisistä kävelylenkeistä ja kuinka uskon niiden vaikuttaneen hyvinvointiini. Korostin, että juuri silloin kun se vaikeimmalta tuntuu, niin juuri ehkä silloin olisi kaikkein tärkeintä avata ovi, laittaa kuulokkeet korville ja kävellä. Tämänkin kerroin tietysti omiin kokemuksiini pohjaten.

Työskennellessämme lauluteknisten asioiden parissa hän yllätti minut joka kerta uskalluksellaan heittäytyä tekemiimme harjoituksiin. Tutustuimme instrumenttiin pääosin vain laulamisen kautta. Koin, että sillä hetkellä Vilmalle oli ehkä tärkeintä saada kannustusta ja uskoa omaan tekemiseen. Kerroin, että toivoisin hänen heittäytyvän kuuntelemaan omia tarpeitaan ja halujaan samalla pieteetillä.

Kehotin häntä täyttämään jälleen ilmoittautumislomakkeen lauluntekijälinjalle, jonka olimme yhdessä tuumanneet hänelle mahdollisesti sopivaksi vaihtoehdoksi. Silloin Vilma kertoi, kuinka paljon haluaisi toimia juuri näin, mutta "ei vaan pysty". Mietimme, että kuinka saisimme hänet täyttämään ko. hakemuksen ja päädyimme siihen, että hänen pitäisi täyttää se niin pian kuin mahdollista ja lähettää minulle kuva hakemuksesta. Noin puoli tuntia tämän keskustelun päättymisestä sain kuvan täytetystä hakemuksesta. Tätä kirjoittaessani sain muutama päivä sitten Vilmalta viestin, jossa hän kertoi päässeensä hakemaansa paikkaan opiskelemaan.

Tapaamisissamme Vilman kanssa olin tietoisesti todella varovainen sanoissani. Hänen ikänsä ja tuoreen itsetutkiskelun aloituksen johdosta koin tärkeäksi varoa mielipiteideni esittämistä. Kerran, kun koin vahvan tarpeen ottaa kantaa hänen mielteeseensä, niin alleviivasin hänelle, että "nyt tulee tämmöinen mun henkilökohtainen mielipide". Juttelimme tällöin säännöllisen ravinnon saannin merkityksestä ja toin esille muun muassa, etten usko vesilasillisen riittävän ravinnoksi nukutun yön jälkeen ja sanoin "piutpaut" moisille hänen lukemilleen tutkimuksille.

#### 10.4.2 Loppukeskustelu

Venytimme tietoisesti tuntien ajan jaksoa Vilman kanssa. Päädyimme tähän ratkaisuun, jotta voisin olla tukena hänen hakiessa toivomaansa kouluun. Varsinaista loppukeskustelua emme ole vielä käyneet, mutta Vilma kuvasi jo aikaisemmillä tunneilla, että on kokenut erityiseksi sen, että joku kuuntelee. Hän koki minun ymmärtävän häntä. Ohjaajan näkökulmasta Vilma teki suuren harppauksen vanhaan käytösmalliinsa jo laittaessaan hakemuksen lauluntekijälinjalle. Olemme jo keskustelleet mahdollisuudesta jatkaa yhteistyötä tulevaisuudessa.



## 10.6 Outi

Outi on jo ammatikseen muusikon töitä tekevä 26-vuotias, KELA:n tukeman psykoterapian käynyt ammattikorkeakoulussa opiskeleva laulaja. Terapeuttiaan hän tapaa edelleen silloin tällöin, taloudellisen tilanteensa mukaan. Olemme työskennelleet Mieli edellä laulaen jo muutaman vuoden ajan säännöllisen epä-säännöllisesti, aina hänen tarpeidensa mukaan. Aiempiin tunteihimme nähden, avasin omaa henkilöhistoriaani seikkaperäisemmin. Tämän projektin alkaessa halusin tietoisesti tuoda Outille esille vertaiskokemukseni viihde- ja taidealalla toimimisesta.

Outilla on nähdäkseni keskivertoa enemmän tietoa mielen haasteista sekä apuvälineitä mielen ja arjen hallintaan. Hänen muusikkoutensa sekä tekninen osaaminen omassa instrumentissaan on laulopedagogin näkökulmasta jo hyvin pitkällä. Kysyin hänet mukaan saadakseni musiikin ammattiopiskelijan näkökulmaa työhöni. Koin, että voisin saada toisenlaista näkökulmaa ohjattavalta, jonka kanssa olemme työskennelleet muutaman vuoden ajan ja joka on ammattiopiskelija. Omasta kokemuksestani tiedän, että musiikin ammattikorkeakouluopinnot ovat vaativia ja ulkoisten tavoitteiden saavuttamisessa voi oma muusikkous ja vahvuudet laulajana hukkuu erilaisten suorituspainojen alle. Suunnitelin jo ennen tapaamistamme, että tämä tulee olemaan yksi ohjaukseni painoalueista hänen kanssaan.

Koin alkukeskustelun olevan enemmänkin hänen tämän hetkisen tilanteen päivittämistä. Outi kuvasi olevansa todella väsynyt kaikkien kokemiansa painojen alla. Olin ohjaajana kokenut, ja olimme myös yhdessä keskustelleet siitä, että suurin este lähes kaikessa hänen tekemisessään on hänen oma mielensä. Tiesin jo entuudestaan hänellä olevan unen kanssa ongelmia ja satunnaisesti käytävien lääkkeitä tähän asiaan. Kerroin hänelle tekemästäni päätöksestä, että emme tulisi näillä tunteilla keskittymään lainkaan äänitekniisiin asioihin. Kerroin, että näkisin tärkeäksi hyödyntää näitä tunteja muun muassa miettien mistä hän itse nauttii ja mitkä ovat hänen vahvuuksiaan sekä laulaessa että elämässä. Suunnitelmani kuulosti hänen mielestään hyvältä. En kertonut hänelle missään

vaiheessa suunnitelmastani pohjata laulunohjausta vokaaliseen soomaestetiikkaan. Tiesin hänen taipumuksestaan ylianalysointiin laulaessa ja sen takia vältin tietoisesti virallisten laulupedagogisten termien käyttöä.

#### 10.6.1 Ohjaukselliset valinnat

Ensimmäiseksi tehtäväksi annoin Outille etsiä kappaaleen, josta hän kokisi saavansa voimaantumisen tunteita. Kuitenkin kappaletta laulaessamme tein havaintoja jännityksistä ja lukoista. Otin asian esille erilaisien kysymyksien avulla ja keskustellen. Hän päätyi kuvaamaan yleistä epävarmuuden tunnetta ja turvattomuutta. Päätimme seuraavalla kerralla tehdä hänelle uutta NLP:hen perustuvaa ja mielikuvin tehtävää turvapaikkaharjoitusta. Tiesin meditoinnin olevan hänelle tuttua ja kehotin tunnin loppuksi häntä päivittäiseen edes lyhyeen meditointiin, vaikka ei huvittaisikaan.

Eräällä tunnilla hänen ollessaan kipeänä tapasimme poikkeuksellisesti kahvilassa. Jo aikaisempienkin keskustelujemme tuloksena päädyimme piirtämään hahmotelmaa hänestä muusikkona ja persoonana. Ensin teimme pieniä ”boxeja”, joihin laitoimme musiikillisia asioita ja työtehtäviä, joita hänen elämäänsä kuuluu viikoittain. Koska yhdeksi teemaksemme oli Outinkin kanssa nousut itsensä kuunteleminen ja sitä kautta itsensä kunnioittaminen, teimme suurimman ”boxin” pienien alle, joka kuvasi häntä ihmisenä ja jonka tulisi olla pohjana hänen tekemisilleen ja valinnoilleen. Kerroin, kuinka tärkeää minulle on ollut ymmärtää, että vaikka en toimisi muusikkona jäisi minusta ihmisenä silti suurin osa kuitenkin jäljelle. Kerroin kokemukseeni pohjaten, että riisumalla muusikouden omasta persoonastaan voi päästä helpommin kiinni niihin muusikollisiin asioihin, jotka ovat hänelle itselle kaikkein tärkeimpiä. Kehotin häntä jatkamaan ja selventämään piirtämäämme hahmotelmaa.

Hänen valitsemaansa voimaannuttavaan kappaleeseen emme enää palanneet ehdotuksestani. Kappale syystä ja toisestakin herätti Outissa paljon laulutekniisiin asioihin liittyviä kysymyksiä. Ilmaisinkin, että en koe hänen tilanteessaan juuri nyt tärkeimmäksi asiaksi tutkia niin tarkasti hänen instrumenttiaan ja siksi ehdo-

tin hänelle kappaleesta luopumista. Laulaessamme muuta musiikkia pidin pääpainon ohjauksessani jo olemassa olevien taitojen kehumiseen ja vahvistamiseen. Emme suunnitelmani mukaan tehneet teknisiä harjoitteita juuri yhtään. Sen sijaan teimme lähes joka kerta kehollisia, äänihuuliakin lämmittäviä harjoituksia. Turvapaikkaharjoituksen ohjauksen jäädessä yhteen kertaan muistutin häntä sen tutkituista positiivisista vaikutuksista ja kerroin toivovani hänen jatkavan sen työstämistä.

### 10.6.2 Loppukeskustelu

Loppukeskustelussa Outi kertoi kokeneensa kahdeksan viikon jakson Mieli edellä -laulutunneista erittäin antoisina. Hän kuvasi, että oli tarvinnut jonkun ulkopuolisen muistuttamaan oman hyvinvoinnin laittamisesta etusijalle ja muun muassa meditoivansa jälleen päivittäin. Kyselin jokaisella kerralla Outilta arjen sujuvuudesta ja rutiineista. Ilmaisoin muutamia kertoja ohimennen positiivisista kokemuksistani arjen säännöllisestä rytmistä, erityisesti unen osalta. Tätä asiaa hän kertoi jääneensä vakavasti pohtimaan ja pureskelemaan. Samoin hän kuvasi mietteitään muusikkoutensa erottamisesta muusta identiteetistään. Kertossaan joidenkin lauluteknisten asioiden avautumisesta paljastin hänelle, että olin soveltanut vokaalista soomaestetiikkaa tunneillamme ja kehotin häntä tutustumaan asiaan tarkemmin. Kysyessäni häneltä palautetta tai hänessä mahdollisesti heränneitä kehitysajatuksia ohjauksestani, hän tuumasi, että ”Ainut mikä tulee mieleen on, ettei nää tunnit loppuis ikinä”.

## 11 Johtopäätökset ja pohdinta

Kehitystyölleni asettama ajan jakso haastoi minua ohjaajana tehokkaaseen ja aiempaa suunnitelmallisempaan ohjaamiseen. Jo ensimmäisen kuukauden jälkeen koin, ettei aika työskentelyyn ohjattavien kanssa tule välttämättä olemaan riittävä. Onnekseni olin pyytänyt mukaan Outin, jonka tunsin jo ennestään. Näin sain näkökulmaa ohjauksessa tekemieni valintojen pohdintaan myös jo ennestään tutun ohjattavan kanssa. Suunnitelmallisesta ohjaustavasta ja paikoittain omasta mielestäni rohkeista ohjausvalinnoistani huolimatta joudun toteamaan, etteivät noin kahden kuukauden aikana pidetyt kahdeksan kertaa salli riittävää aikaa tarvittavaan tutustumiseen, jonka koen välttämättömäksi pohjaksi niin mielen kuin laulamisenkin parissa työskentelyyn. Vasta ensimmäisen kuukauden jälkeen koin yhteistyön syntyneen, minkä pohjalta lähdimme työstämään arjen ja mielen hallintaan liittyviä asioita ja pystyin tekemään yksilöllisiä ohjauksellisia valintoja. Kuitenkaan näin nopeassa aikataulussa minulla ei vielä ole taitoja ja kokemusta nähdä heti alusta alkaen ohjattavan tarpeita. Äänenkäyttöliisiin asioihin pystyin kuitenkin tarttumaan nopeasti, johtuen usean vuoden kokemuksestani laulunopettajana. Uskon, että sopiva jatkokoulutus ja kokemus työstäni tulevat helpottamaan ohjauksellisten valintojeni tekemistä tuoden lisää rohkeutta ohjaamiseen ja nopeutta valintojeni tekemiseen.

Koen olleeni onnekas satunnaisesti minulle osoitetuista ohjattavista. Heistä kaikki olivat avoimia, sitoutuneita sekä kiinnostuneita laulamisesta tai äänenkäytöstä ja musiikista. Kerttua lukuun ottamatta kaikkien kanssa oli helppoa alkaa työskennellä mielen haasteiden parissa. Allianssinkin uskallan todeta onnistuneen kaikkien ohjattavien kanssa. Pystyin mielestäni valitsemaan kaikille ohjattaville juuri heille sopivia harjoitteita.

Tapaamisten seurantajanassa ei kertaakaan ollut mainittavia poikkeamia minun ja ohjattavan välillä. Tosin ”koin onnistuneeni/en kokenut onnistuneeni” -janasta (Liite 2) kävimme lähes kaikkien kanssa keskustelua ja prosessin edetessä merkintä siirtyikin kaikilla ”koin onnistuneeni”-puolelle. Millä mielellä -kaavakkeista (Liite 1) ei mielestäni voi vetää kovin suuria johtopäätöksiä valit-

semistani ohjaustapojen vaikutuksista. Voin kuitenkin yleisesti todeta, että poikkeuksetta kaikki rastittivat joitain positiivisempia tunnetiloja aina tunnin lopuksi verrattuna tunnin alussa merkittyihin rastituksiin. Joidenkin tuntien jälkeen saattoi merkinnät olla jopa neljä numeroa positiivisempaan suuntaan. Negatiivisempia rastituksia ei ollut huomattavissa kertaakaan.

Ohjattavien kanssa käytyjen keskustelun pohjalta totean, että kaikki kokivat tunnit mielekkäinä, tärkeinä ja merkityksellisinä. Saamastani sanallisesta palautteesta päätellen, että allianssi toteutui jokaisen ohjattavan kohdalla.

Haluan edelleen kehittää itseäni Mieli edellä -laulutuntien ohjaajana. Suunnitelmissani on myös kehittää tunneista ryhmämuotoinen hyvinvointipalvelu. Yhtenä ajatuksenani olisi käyttää ongelmaperustaista oppimista (engl. Problem based learning, PBL). Työtäni helpottaakseni aion jatkossa sähköistää kaiken käyttämäni materiaalin ja tuntien seurantamerkinnot. Kehitystyötä tehdessäni syntyi myös ajatus verkkoalustan kehittamisestä, josta ohjattava saisi helposti käyttöönsä materiaaleja työkaluista, joita käymme tunneilla keskustellen ja esimerkein. Tämä voisi myös helpottaa ohjattavan itsenäistä työskentelyä ja siten tehostaa mahdollisten tulosten aikaansaantia. Ohjaukseni kehittämistä ajatellen näen tällä hetkellä tärkeimpänä jatkokouluttautumiseni sosiaaliohjaajan opinnoissa sekä kokemuksen kartuttamisen kriisityössä.

Kokemuspohjaisen asiantuntijuuteni johdosta pystyn kuitenkin jo tällä hetkellä tarpeen tullen nopeasti ja helpostikin ottamaan yhteyttä tilanteessa tarvittaviin ammatillisiin tahoihin tai selvittää tilanteen vaatimat kontaktit. Haluaisin kehittää keinoja nuorten hoitotakuun toteutumiseen. On kohtuutonta vaatia tietämystä ja taitoja ja jopa omien voimavarojen ylittämistä liittyen mielenterveys- ja sosiaalipalveluihin nuorelta, joka olisi jo valmis ottamaan vastaan tarvittavia tukitoimia ja apua sen hetkiseen tilanteeseensa. On selvää, että yhteiskunnalle olisi taloudellisesti edullisempaa tarjota edellä mainitsemiani palveluja viivytyksettä kaikille, puhumattakaan nuoresta jolla on edessään vielä monia vuosia veronmaksajana.

Uskon, että lisäkoulutus ja -kokemus varmasti helpottavat ja nopeuttavat ohjauksellisten valintojeni tekemistä tulevaisuudessa. Laulopedagogina aion muun muassa syventää osaamistani ja tietouttani vokaalisesta soomaestetiikasta. Kaiken kaikkiaan tunnen olevani oikealla tiellä ammatissani Mieli edellä - laulutuntien ohjaajana ja kehittäjänä.

## Lähteet

Grönfors Terttu, Roos Trygve. 1997. Mitä on NLP

Hengityслиitto.fi Hengitä ja Hengästy s.3

<https://www.hengityслиitto.fi/sites/default/files/oppaat/hengitajahengasty.pdf> (luettu 20.4.2019)

Ihmeellinen ihmisääni. 1999. A-M. Laukkanen & T. Leino

Johnson, Lynn D. 1998. The Session Rating Scale Manual

Kaypahoito.fi <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset> (luettu 29.04.2019)

Kela.fi 2017. <https://www.kela.fi/vaativa-laakinnallinen-kuntoutus> (luettu 1.5.2019)

Laine, Anni. 2017. <https://www.savelkulku.fi/hoitava-aani/mita-aanihoidossa-tapahtuu/> (luettu 25.4.2019)

Lassander, Maarit. 2016 Tietoinen läsnäolo

Leskelä, Johanna. 2012.

<https://aanenkaytto.wordpress.com/2012/10/02/aanirentoutus/> (luettu 19.4.2019)

Martin ym. 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutustaitojen tukena.

Mielenterveysseura.fi <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mindfulness-harjoituksia-ilmaiseksi-verkossa-mielenterveysseuralta> (luettu 19.4.2019)

Mielenterveystalo.fi. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/oppimisen\\_ja\\_tiedonkasittelyn\\_opas/Pages/osio2.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/oppimisen_ja_tiedonkasittelyn_opas/Pages/osio2.aspx)(luettu 20.4.2019)

Ohjaamo.fi <https://ohjaamot.fi/etusivu> (luettu 21.04.2019)

Ojanen, Sinikka. 2009. Ohjauksesta oivallukseen

Onnismaa, Jussi. 2011. Ohjaus- ja neuvontatyö

Peda.net <https://peda.net/jyu/okl/ko/ktkp010-biologia/eo> (luettu 2.5.2019)

Rolig, Marjut. 2009. <https://yle.fi/uutiset/3-5989042> (luettu 20.4.2019)

Saa laulaa -kirjasarja. Arola ym. Otava

Tarvainen, Anne. 2014. <https://aanikurssit.fi/kehotietoisuus-aaniharjoittelussa/> (luettu 22.4.2019)

Terveyskirjas-  
to.fi [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00012](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00012) (luettu 3.5.2019)

Trasek.fi <http://trasek.fi/perustietoa/sukupuolenkorjaus/> (luettu 21.4.2019)

Trefinland.fi <http://www.trefinland.fi> (luettu 28.4.2019)



## 12 Liitteet

### Millä mielellä juuri nyt? -kaavake

Millä mielellä juuri nyt?

	1	2	3	4	5
Olen toiveikas					
Olen pelokas					
Olen jännittynyt					
Olen rentoutunut					
Olen ahdistunut					
Olen keskittynyt					

(1 en yhtään, 2 vähän, 3 jonkun verran, 4 paljon, 5 erittäin paljon)

## Tapaamisen arviointijana

Tapaamisen arviointi	
Nimi: _____	Pvm: _____
Aseta merkki sille kohdalle, joka parhaiten kuvaa sinun kokemustasi.	
Tulin kuuluksi ja minua ymmärrettiin.  -----	En kokenut tulevani kuuluksi, minua ei ymmärretty.
Koin onnistuvani.  -----	En kokenut onnistuvani.
Odotan seuraavaa tapaamista.  -----	En odota seuraavaa tapaamista.