

Opinnäytetyö (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Musiikkiterapeutti-musiikkipedagogi

2012

Anna-Maria Toivonen

# ”MINÄ LAULAN, NIIN SINÄ YMMÄRRÄT.”

– musiikkiterapia turvapaikanhakijoiden tukena



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikin koulutusohjelma | Musiikkiterapeutti-musiikkipedagogi

2012 | 45 + 12

Ohjaaja Liisa-Maria Lilja-Viherlampi

Anna-Maria Toivonen

# ”MINÄ LAULAN, NIIN SINÄ YMMÄRRÄT.” - MUSIIKKITERAPIA TURVAPAIKANHAKIJOIDEN TUKENA

Opinnäytetyöni koostuu kolmen turvapaikanhakijamiehen musiikkiterapiaprosessista keväällä 2012 sekä työskentelystä kirjoittamastani julkaisusta ”Minä laulan, niin sinä ymmärrät.” – musiikkiterapia turvapaikanhakijoiden tukena. Julkaisussa kuvataan miesten terapiajaksoa käytettyjen menetelmien, keskustelujen ja omien havaintojeni kautta. Terapiamenetelmiksi nousivat soittaminen, lepääminen, kuvan tekeminen, puhuminen – ja erityisesti laulaminen. Prosessin kuvaamisen ohessa työssä pohditaan turvapaikanhakijoiden kanssa työskentelyyn liittyviä erityispiirteitä. Tekstin lomaan on sijoitettu miesten laulamien laulujen sanoituksia heidän omina käännöksinään. Lisäksi sivuilta löytyy työskentelyn aikana ottamiani valokuvia ja terapiassa laulettujen suomalaisten kansanlaulujen sanoja. Julkaisu tarjoaa tietoa myös mm. turvapaikanhakuprosessista, ja pyrkii avaamaan alan käsitteitä ja käytänteitä.

Tässä työhöni sisältyvässä kirjallisessa osiossa pohdin lyhyesti terapiatyön aloittamista, miesten terapiaprosessia sekä julkaisun kirjoittamista. Yhteenvedossa kirjoitan miesten terapian aikana käymästäni omasta prosessistani ja kehittymisestääni musiikkiterapeutiksi.

## ASIASANAT:

musiikkiterapia, turvapaikanhakija, vastaanottokeskus, monikulttuurisuus, laulaminen, kansanlaulu, improvisaatio, soittaminen, kuraattori, kansanopisto



BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme of music | Music Therapist - Music Pedagogue

2012 | 45 + 12

Tutor Liisa-Maria Lilja-Viherlampi

Anna-Maria Toivonen

## “I’LL SING, SO YOU CAN UNDERSTAND ME.” - MUSIC THERAPY WITH ASYLUM SEEKERS

My thesis consists of the music therapy process with three asylum seeker men in spring 2012 and of the publication “I’ll sing, so you can understand.” – music therapy with asylum seekers. In this publication I describe men’s therapy process by telling about the methods and discussions and my observations on therapy. Main methods were playing music, relaxation, drawing, talking – and most of all singing. In this written part of my study I’m describing this therapy process and I also write about the characteristics of the work with asylum seekers. Between the texts you can find lyrics for songs that men sang. These songs are translated by men themselves. There are also photos I’ve been taking during this whole process and lyrics for those Finnish folk songs I sang in the therapy. This publication offers you knowledge of the seeking-the-asylum -process and it also opens up some concepts and conventions in the field.

In this written part of my thesis I’m explaining the whole process of my thesis: the beginning of the men’s therapy, their therapy process, and writing of the publication. In the synopsis I’m reflecting on my own process to become a music therapist.

### KEYWORDS:

music therapy, asylum seeker, reception center, multicultural, singing, folk singing, improvisation, school social worker, folk high school

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>4</b>
<b>2 MUSIIKKITERAPIA TURVAPAIKANHAKIJOIDEN TUKENA</b>	<b>6</b>
2.1 TERAPIATYÖSKENTELYN RAAMIT JA ALOITTAMINEN	6
2.2 TURVAPAIKANHAKIJAMIESTEN MUSIIKKITERAPIAPROSESSI	6
2.3 JULKAISUN KIRJOITTAMINEN	8
<b>3 YHTEENVETO</b>	<b>10</b>

# 1 JOHDANTO

Olin 19 -vuotias, kun näin ensimmäistä kertaa tummaihoisen ihmisen. Ylioppilasjuhliini tuli ystäväperheeni vieraana oleva namibialainen tyttö. Muistan kuinka avasin oven, enkä aluksi nähnyt käytävässä mitään – kunnes pimeästä vilahti valkoinen hammasrivistö tytön hymyillessä ja onnitellessa minua!

Omasta lapsuudestani ja nuoruudestani muistan sellaisen määritelmän kuin venepakolainen, koskaan oikeastaan ymmärtämättä minkälaisiin ihmisiin tällä termillä viitattiin. Pienellä paikkakunnalla 1970-luvulla lapsuutta eletessä muun maailman kuulumiset eivät tulleet arjessa kovinkaan lähelle. Oikeastaan vasta muuttaessani Turkuun vuonna 1994 rupesin kohtaamaan ulkomaalais-taustaisia ihmisiä jokapäiväisessä elämässäni. Myöhemmin, matkustaessani Yhdysvaltoihin työnvaihtoon, sain Buffalossa ollessani pienenpienen makupalan siitä, minkälaista voi olla ihonvärin takia silmätikkuna oleminen: olimme pienellä porukalla kaupungilla, ja huomasimme olevamme ainoat valkoihoiset ihmiset hotellissa ja kaduilla kuljeskelemassa. Meihin suhtauduttiin erittäin tylästi ja saimme todella niukasti palvelua, välillä koimme olomme jopa uhatuksi. Jälkeenpäin saimmekin kuulla, että oli ollut suorastaan tyhmää yöpyä kyseisellä alueella. Muistan, miten käsittämättömältä tuntui ajatus siitä, että joku olisi voinut tehdä meille pahaa pelkästään ihonvärimme takia. Maahanmuuttajat joutuvat elämään tällaisen asian kanssa päivittäin, enkä edelleenkään pysty ymmärtämään sitä.

Työskentelen nykyään kuraattorina ja opettajana Turun kristillisellä opistolla, jonka n. 700 päätoimisesta opiskelijasta yksi kolmasosa on kotoisin muualta kuin Suomesta. Opistolla on edustettuna noin 30 eri kansallisuutta ja sen myötä tietenkin useita eri uskontoja. Voimme siis hyvin puhua monikulttuurisesta työ- ja oppimisympäristöstä. Huomaan jatkuvasti törmääväni työn puitteissa termeihin, joiden merkitystä en ymmärrä ja systeemeihin, joiden etenemisprosessit ovat pimennossa. Kun sain tilaisuuden työskennellä musiikkiterapeuttina kolmen turvapaikanhakijamiehen kanssa, päädyin tekemään aiheesta opinnäyte-työni koska arvelen tekemistäni havainnoista olevan hyötyä myös muille tera-

peuteille. Terapiajaksosta tuli erittäin intensiivinen ja ammatillisen oppimiseni kannalta merkittävä. Olen koonnut terapiaprosessin, siinä käytetyt menetelmät sekä tietoa turvapaikanhakemiseen liittyvistä käytänteistä ja termeistä julkaisuuni ”Minä laulan, niin sinä ymmärrät.” – musiikkiterapia turvapaikanhakijoiden tukena. Toivon julkaisusta olevan iloa kaikille turvapaikanhakijataustaisten ihmisten kanssa työskenteleville, tai muuten aiheesta kiinnostuneille ihmisille.



## 2 MUSIIKKITERAPIA TURVAPAIKANHAKIJOIDEN TUKENA

*”Olen surullinen, koska tulin tänne suurin toivein. Nyt joudun murehtimaan koko ajan, saanko elää. Ääneni ei ole hyvä, koska on niin paljon huolia. Sydämässäni on liikaa surua.” - Sobhan*

### 2.1 Musiikkiterapiatyöskentelyn raamit ja aloittaminen

Saimme opistolle Opetushallitukselta kansanopistojen vapaan sivistystyön laatu- ja kehittämisavustusta hankkeeseen, jonka yhtenä osa-alueena oli ”Musiikkiterapia eheytyksen ja yhteisöllisyyden tukena” -kokonaisuus. Sain käyttää rahoitusta soitinhankintoihin sekä 20 musiikkiterapiatuntia. Ryhdyin suunnittelemaan käytännön järjestelyjä ja terapian mahdollisia tavoitteita alkuvuodesta 2012, ja terapiaryhmä pääsi käynnistymään keväällä. Linjavastaavien kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen terapiaa päätettiin tarjota Nuoret turvapaikanhakijat -ryhmän opiskelijoille. Kuraattorin työn ja musiikinopetuksen kautta olin jo ollut tekemisissä kyseisten opiskelijoiden kanssa, ja terapiaryhmän kokoaminen sujuikin lopulta melko luontevasti. Saatuani tilavaraukset ja muut käytännön asiat hoitumaan, tein terapiasopimukset kolmen miehen, Niklaksen, Sobhanin ja Akin (nimet muutettu) kanssa. Julkaisussani kerron miten ja miksi kukin miehistä päätyi musiikkiterapiaryhmään, ja minkälaisia tavoitteita miesten terapialle asetettiin.

### 2.2 Turvapaikanhakijamiesten musiikkiterapiaprosessi

Olin etukäteen ajatellut, että koska kyseessä on niin lyhyt terapiajakso, miesten kanssa ei sukeltaisi kovin ”syviin vesiin”. Miehet ovat traumatisoituneita kaiken kotimaassaan ja matkalla Suomeen tapahtuneen jälkeen, ja koin vastuuta siitä, etten ainakaan itse lähtisi tietoisesti availemaan heidän haavojaan. Todel-

lisuushan on se, että he eivät turvapaikanhakijoina kuulu julkisten palvelujen piiriin, joten kukaan ei olisi välttämättä hoitamassa näitä haavoja. Terapiasta tuli kuitenkin miesten laulamien laulujen ja niistä nousseiden tarinoiden kautta todella intensiivinen, ja he avasivat elämäänsä lopulta hyvin paljon. Koko prosessi oli sekä miehille että itselleni terapeutiksi merkityksellinen, ja tein melko nopeasti päätöksen opinnäytetyön tekemisestä liittyen turvapaikanhakijoiden kanssa työskentelemiseen.

Miesten suomenkielentaito ei ollut vielä kovinkaan hyvä, mikä toi terapiatyöhön oman haasteensa. Musiikin nonverbaaliset elementit olivat tietenkin täysin omiaan tukemaan vuorovaikutustamme, ja yksi miesten terapian menetelmistä olikin harjoitella ilmaisemaan tunteita puheen sijaan soittamisen kautta. Puhuesamme käytimme suomea ja englantia sekaisin.

Oikeastaan kaikki käyttämämme menetelmät, puhumista lukuun ottamatta tietenkin, olivat sellaisia, että niiden kautta pystyi ilmaisemaan itseään tarvitsematta välttämättä sanoa sanaakaan. Omien kansanlaulujen laulamisen rinnalla toimiviksi menetelmiksi osoittautuivat improvisaatio, kuvien tekeminen ja leppäminen, mikä sekkin oli erityisen merkittävässä roolissa terapiassa. Miehet olivat kaikista elämässään meneillään olevista asioista todella väsyneitä ja he kertoivat koko kehonsa olevan kipeitä. Julkaisussa kuvailen lepohetkiä ja esimerkiksi musiikkivalintoihin liittyviä asioita tarkemmin.

Musiikkiterapian aloittamisen lisäksi myös terapian lopetuksessa oli omat vaiheensa, niin kuin aina. Koska miehet selvästi asettivat terapian aikana harteilleeni huolehtijan ja ”äitihahmon” viitan, latasivat he loppua kohti minulle myös mitä erilaisimpia toiveita ja odotuksia. Yksi toivoi, että etsisin hänelle hyvän ja kunnollisen tytön, jonka kanssa voisi mennä naimisiin, toinen toivoi että ilmoittaisin kaikille tutuilleni tuntevani oikein hyvän työmiehen, jne. Tulkitsin terapian loppumisen herättävän heissä hätäntymistä; heillä oli ollut nyt tämä yksi ihminen (eli terapeutti), joka on jaksanut kuunnella ja ilmaissut välittävänsä heistä. Heidän piti vielä tuoda esiin kaikki mahdolliset toiveensa niin kauan kuin siihen oli mahdollisuus.

### 3.2 Julkaisun kirjoittaminen

Työnohjauksessa käytyjen keskustelujen ja opinnäytetyöseminaarin palautteiden jälkeen päädyin siihen, että haluan tehdä opinnäytetyöstäni myös visuaalisesti sellaisen, että siitä välittyisi terapiaprosessin intensiivisyys – ja se matka, mitä olen itse terapeutina miesten kanssa työskennellessäni tehnyt. Kävin läpi erilaisia työalustoja ja ohjelmia, joilla saisin tehtyä työstä sen näköisen kuin haluan, mutta niin, että myös kirjoittaminen onnistuisi mahdollisimman sujuvasti. Päädyin hankkimaan koneelleni Pages -ohjelman, mikä osoittautui tähän tarkoitukseen melko hyvin toimivaksi. Kirjoitin tekstiä suoraan valitsemalleni pohjalle. Useimmiten tyhjensin työalustassa olevat valmiit kuviot ja kuvat pystyäkseeni muokkaamaan sivusta haluamani näköisen. Saatuani tekstisisällön valmiiksi ja valittuani mukaan haluamani kuvat, työ oli melkein loputonta sivujen uudelleen taittamista: aina, kun tein muutoksen kuvaan tai tekstiin, jouduin järjestelemään 1 – 2 sivua kokonaan uusiksi. Koska päädyin siihen, että teksti tulee sivulle aina kahteen sarakkeeseen, piti tavutuskin tehdä käsin, ja sekin meni tietysti aina uusiksi kun jokin sivulla muuttui. Tässä mielessä valitsemani tie oli erittäin työläs ja hidas, mutta ehdottomasti sen arvoinen. Koko tämä työskentely antoi mahdollisuuden käydä koko asiaa läpi monella tasolla, ja siinä samalla omat näkemykseni itsestäni terapeutina ja suunnitelmani tulevaisuuden suhteen ovat selkiintyneet paljon.

Tekstiin liittyvistä valinnoista pitää vielä erikseen mainita viittaustekniikkani. Päädyin luettavuuden ja visuaalisen ilmeen säilymisen vuoksi siihen, että laitoin viitteet juoksevalla numeroinnilla ja lähdeluettelon vasta työn loppuun. Näin viittaukset eivät riko lukukokemusta.

Kirjoittamani julkaisu keskittyy kuvaamaan ryhmään valitun kolmen miehen musiikkiterapiaa, siinä tapahtunutta prosessia sekä käyttämiämme menetelmiä. Koska minulla oli käynnissä samaan aikaan toinenkin terapiaryhmä, jossa nousi esiin saman tyyppisiä asioita, viittaan julkaisun Lopuksi -osion pohdinnoissa jonkun verran myös tähän toiseen ryhmään. Uskon vankasti siihen, että musiikkiterapia on erittäin toimiva terapiamuoto työskenneltäessä sellaisten ihmisten

kanssa, joilla on syviä traumoja, mutta hyvin vähän ilmaisuväyliä ja työkaluja työstää niitä. Sen lisäksi että tämä työ palvelee omaa ammatillista kehittymistäni musiikkiterapeuttina, toivon sen antavan eväitä myös muille turvapaikanhakijataustaisten ihmisten kanssa työskenteleville. Olenkin pohtinut työssäni myös niitä erityispiirteitä, joita mielestäni liittyy turvapaikanhakijoiden kanssa työskentelemiseen.

Musiikkiterapiaopintojen aikana olen huomannut, että itselleni työni kautta ker-tyneelle tiedolle olisi tarvetta laajemminkin. Toivon, että kaikenlaisia tukipalveluja kehitettäisiin niin, että myös turvapaikanhakijat, jotka ovat kaikista maahanmuuttajista traumatisoituneimpia, saisivat mahdollisuuden parempaan kuntoutukseen ja hoitoon. Joka tapauksessa uskon, että terapeutit tulevat saamaan enenevässä määrin asiakkaitaan ulkomaalaistaustaisia ja turvapaikanhakijataustaisia ihmisiä. Tällöin tarvitaan lisää tietoa niistä systeemeistä ja prosesseista, joiden kanssa asiakkaat ovat tekemisissä. Olenkin avannut julkaisussa myös jonkun verran alan käsitteitä ja käytänteitä, joten toivon sen toimivan siinä mielessä myös pienenä työkaluna musiikkiterapeuteille.

Julkaisuni on suunnattu musiikkiterapeuteille, turvapaikanhakijoiden kanssa työskenteleville ja kaikille aiheesta kiinnostuneille ihmisille. Yhdeksi tavoitteeksi itselleni työtä kirjoittaessani asetin sen, että oman työyhteisöni ihmiset saisivat sen kautta käsityksen siitä, mitä musiikkiterapia voi käytännössä olla – ja toinen tavoite taas oli se, että musiikkiterapeutit saisivat käsityksen siitä, minkälaista voi olla työskentely turvapaikanhakijoiden kanssa.



### 3 YHTEENVETO

Oma prosessini musiikkiterapeutina oli lopulta hyvin monivaiheinen. Ensin oli ratkaistava terapeutin rooliin asettuminen muun työn ohessa ja kaikkien käytännön järjestelyjen hoitaminen. Lukujärjestystekniset asiat asettivat haasteen, mikä kuitenkin auttoi selkeyttämään kuvioita ja johti siihen, että lopulta päädyin työskentelemään nimenomaan tämän kohderyhmän kanssa.

Normaalisti kolmen ihmisen ryhmä on ehkä ryhmäksi liian pieni ja haavoittuvainen. Tässä tapauksessa terapiaan valikoituneiden miesten taustat olivat kuitenkin todella traumaattisia, heidän suomenkielentaitonsa vielä melko heikkoa ja oma kokemukseni terapeutina hyvin vähäistä, joten oli hyvä että porukka ei ollut isompi. Jatkossakin aion pyrkiä siihen, että vastaavan kohderyhmän asiakkaiden kanssa ryhmäkoko pysyisi mahdollisimman pienenä.

Laulamisesta, laulujen äänittämisestä ja niistä kertomisesta tuli lopulta terapian päämenetelmä. Työssäni kuvailen sitä, miten syvälle kansanlaulujen kautta päästiin tunnetasolla ja minkälaisia lauluja miehet lauloivat. Käytännön tasolla tämä taas tarkoitti sitä, että minun täytyi pitää tarkkaa huolta tekniikan ja esim. tallentamisen toimimisesta. Miehet kertoivat lauluista ja käänsivät niitä omin sanoin suomenkielelle, enkä olisi ilman äänitystä saanut mitenkään talteen näitä arvokkaita tarinoita niin tarkasti kuin nyt sain. Varmistaakseni, että olin ymmärtänyt kaiken oikein, tapasin vielä erikseen Niklaksen ja Sobhanin niin, että kuuntelimme läpi kaikki laulut ja pystyin vielä varmistamaan että he ovat käännösten takana. Käännöksethän eivät ole sanasta sanaan uskollisia alkuperäisille lauluille, niissä on käännetty laulun sisältö ja tunnelma sellaisena kuin miehet ne kertoivat.

Koska miehet olivat niin taidokkaita laulajia, olin alun perin ajatellut liittää julkaisuun äänitteen kaikista lauluista. Mielestäni ne ovat kuitenkin laadukkaan ja ajan kanssa tehdyn äänitystyön arvoisia, enkä tekisi oikeutta niille enkä miehille liittäessäni suoraan koneeltani poltettua levyä levitettäväksi eteenpäin. Päädyin

siis jättämään äänitteen pois tästä julkaisusta, miehille itselleen olen tietenkin antanut tallenteet.

Valokuvaamisesta tuli itselleni hyvä väylä käydä läpi terapian herättämiä tunteita ja ajatuksia. Asiaan vaikutti paljon se, että opintojen puitteissa meillä oli ollut valokuvaterapian intensiivijakso ja olin jo muutenkin innostunut menetelmästä. Otin kevään, kesän ja syksyn aikana paljon kuvia, joita kävin läpi työtä kirjoittaessani. Tästä tuli tärkeä osa koko työtä; katsellessani ja muokatessani kuvia, käännellessäni ja väännellessäni niitä, elin koko miesten musiikkiterapiaprosessia uudestaan läpi. Luin muistiinpanojani, poimin sieltä asioita tekstiin ja samalla pohdin mikä kuvista sopisi vahvistamaan tekstissä olevaa asiaa.

Otin myös miehistä jonkun verran kuvia. He asettuivat kuvattaviksi oikein mielellään, ja niistäkin saimme aina hyviä keskustelutuokioita aikaiseksi. Kun kerroin heille opinnäytetyöstäni ja näytin, minkälainen siitä on tulossa, heidän oli vaikea ymmärtää miksi en halua heistä ”hyviä” kuvia julkaisuun. He tarkoittivat tällä kuvia, joissa heidän kasvonsa näkyvät. He olivat kaikki sitä mieltä, että haluaisivat esiintyä ”kirjassa” (miksi he työtäni kutsuivat) omilla nimillään ja kasvoillaan. Kun pyysin heitä keksimään itselleen mieluisat nimet omiensa tilalle, en meinannut saada millään heitä ymmärtämään asiaa. Lopulta he suostuivat keksimään tekstissä esiintyvät nimet vain minun mielikseni, hiukan naureskellen. Mutta kuten julkaisussakin totean, koin miesten oikeusturvan kannalta erittäin tärkeäksi pyrkiä peittämään heidän henkilöllisyytensä.

En myöskään halunnut retostella kaikilla kauheilla tarinoilla, mitä sain terapian aikana kuulla, vaan olen tuonut kertomuksissa esiin sellaisia tapahtumia joiden ajattelen auttavan turvapaikanhakijoiden raskaan tilanteen ymmärtämisessä – ja joita voin kuvitella tapahtuvan yleisesti tietyillä alueilla maailmassa. Työni toimeksiantaja oli oma työnantajani, joten varmistin vielä esimieheltäni näitä asioita useampaan kertaan. En tietenkään halunnut kenenkään joutuvan vaikeuksiin työssäni esiin tulevien asioiden vuoksi, mutta toisaalta halusin työstä tulevan ilmi henkilökohtaisen otteen ja miehet oikeina, elävinä henkilöinä. Tämän asian kanssa olikin melkoista tasapainoilua, enkä oikeastaan voi muuta kuin toivoa, että mikäli joku jonkun miehistä tunnistaa, hänestä välittyvä kuva on kui-

tenkin kuva ihan tavallisesta nuoresta ihmisestä toiveineen ja haaveineen. Näin siitäkin huolimatta, että hänelle on tapahtunut asioita joita ei inhimillisesti ajatellen tulisi tapahtua kenellekään.

Julkaisussani otan kantaa siihen, että maassamme on nyt jo paljon turvapainhakijataustaisia ihmisiä, jotka eivät edelleenkään ole saaneet tarvitsemaansa hoitoa ja kuntoutusta. Omien kokemusteni kautta uskallan nyt lähteä esittämään yhteistyötä sellaisille tahoille, jotka pohtivat hyviä työskentelytapoja tämän kohderyhmän kanssa. Tiedän, että useimmiten kyse ei ole tahdosta, vaan ihan kylmästi rahasta. Olen pohtinut apurahojen hakemista, ja erilaisten hankkeiden eteenpäin viemistä, seuraavaksi pitää vaan löytää oikeat ihmiset ja yhteistyötahot. Siinäkin mielessä opinnäytetyön tekeminen julkaisumuodossa tuntui järkevältä, koska nyt pystyn sen kautta esittelemään ainakin tämän yhden tavan tehdä musiikkiterapiaa nimenomaan tällaisen asiakaskunnan kanssa.

Terapeuttina otin ammatillisen kasvun kannalta ison harppauksen tämän lyhyen, mutta intensiivisen jakson aikana. Kaikki menetelmät, joita kuvailen työssäni, olivat sellaisia joiden kanssa olisimme voineet työskennellä vaikka koko terapian ajan. Laulamisesta kuitenkin nousi merkittävin menetelmä, ja olen erittäin iloinen siitä. Sain vahvistusta siihen, että kansanmuusikon taustani antaa minulle hyvän lähtökohdan ja työvälineen toimia musiikkiterapeuttina. Tämän oivaluksen myötä löysin itselleni selkeän asiakasryhmän, minkä kanssa saan jatkossakin toivottavasti työskennellä. Oikeastaan koen, että tämä aihe valitsi minut. Taustani ja kiinnostukseni mm. itkuvirsiperinteeseen ja laulamisen vaikutukseen kriisien sietämisessä ovat sellaisia tekijöitä, joiden uskon helpottaneen työskentelyäni näiden miesten kanssa. Kansanlaulajana pystyn hyvin ymmärtämään sen, miten voimakas on omalla kielellä laulettu, useita sukupolvia yhdistävän kansanlaulun tunnelataus. Näiden laulujen kautta kerrotaan tarinoita elämästä – jopa elämäkertoja.

Oma jaksaminen ja työvälineet siihen nousivat myös tärkeäksi teemaksi. Kaikki tarinat joita kuulin miehiltä, kerääntyivät mieleeni ja kehooni, ja jouduin tosissani pohtimaan omia keinojani pitää itseni työkykyisenä. Opintoihin kuuluvasta työnhajauksesta tuli kaiken jaksamisen a ja o, samoin koulutusterapiaryhmästä-

me. Niissä sain paitsi purkaa työskentelyn herättämiä tuntemuksia, myös konkreettisia vinkkejä työhön ja omasta jaksamisesta huolehtimiseen. Viimeistään tässä vaiheessa ymmärsin sen, miten tärkeässä roolissa toimiva työnohjaus on terapeutin työssä. On tärkeää purkaa surua, vihaa, väsymystä, tai mitä tahansa tunnetta muualla kuin asiakkaan kanssa. Tätä asiaa pohdin lyhyesti myös julkaisussani. Löysin myös tähän terapiajaksoon sopivan tunteiden purkamistavan itselleni, ja sitä aion toteuttaa jatkossakin.

Olen tyytyväinen siitä havainnostani, että pystyin miesten kanssa olemaan helposti läsnä, ihmisenä ihmiselle. Vaikka yhteistä kieltä ei aina ollutkaan, oli vuorovaikutus luontevaa ja levollista. Koin miesten luottavan minuun ja toisiinsa. Tämän kaiken toivon välittyvän julkaisustani ”Minä laulan, niin sinä ymmärrät.” – musiikkiterapia turvapaikanhakijoiden tukena.

*”Minä olen täällä, te olette siellä,*

*meri on välissämme.*

*Minä olen täällä, mutta minun sydämeni*

*ja sieluni ja ajatukseni ovat siellä*

*toisella puolella.*

*En voi olla kokonainen,*

*rakkaani on kaukana ja minulla on ikävä.”*

- Sobhan



# ”MINÄ LAULAN, NIIN SINÄ YMMÄRRÄT.”

- musiikkiterapia turvapaikanhakijoiden tukena

Anna-Maria Toivonen  
Musiikkiterapeuttikoulutus  
Turun AMK  
2012

*”Minä olen täällä,  
te olette siellä,  
meri on välissämme.  
Minä olen täällä,  
mutta minun sydämeni  
ja sieluni ja ajatukseni  
ovat siellä,  
toisella puolella.  
En voi olla kokonainen,  
rakkaani on kaukana  
ja minulla on ikävä.”*

- Sobhan





*MINÄ LAULAN, NIIN SINÄ YMMÄRRÄT.*



*Muista:*

*rumpujat muita soittimia*

*paperia*

*vahavärit*

*äänityslaitteet*

*musiikinkuunteluvälineet*

*patjat*

*sydän*

*korvat*

*silmät*

*hengittää*

*olla olemassa ja läsnä*





# **”MINÄ LAULAN, NIIN SINÄ YMMÄRRÄT.”**

**- musiikkiterapia turvapaikanhakijoiden tukena**



**Teksti ja kuvat: Anna-Maria Toivonen**

**TOIMEKSIANTAJA:  
TURUN KRISTILLINEN  
OPISTO**

## **SISÄLTÖ:**

### **Esipuhe 7**

### **Terapian raamit ja ryhmän kokoaminen 8**

- Sobhan, Aki ja Niklas -  
miesten esittelyt ja tavoitteet  
musiikkiterapialle 9

### **Terapiatyöskentely 11**

- terapian valmistelu 11  
- ensimmäinen  
tapaamiskerta 11  
- terapian kulku 13  
- laulaminen 14  
- rentoutuminen ja  
lepääminen 18  
- kuvan tekeminen 20  
- soittaminen 22

### **Terapian erityispiirteitä 24**

- monikulttuurisuus  
terapiatyössä - miten  
valmistautua ja mitä  
huomioida? 27  
- terapeutin jaksaminen 31

### **Lopuksi 32**

### **Tietoa alan käsitteistä ja käytänteistä 34**

### **Lähteet 41**



**”MINÄ LAULAN, NIIN SINÄ YMMÄRRÄT.”**

*Jos voisin laulaa, kuin lintu voi,  
jos sois mun äänein kuin leivon soi,  
niin kullallein minä laulaisin  
ja murheet mielestä poistaisin.*

*Jos voisin lentää kuin lintunen,  
ja matkustella halk´ ilmojen,  
niin luokse kultani lentäisin,  
sen silmist´ kyöneleet pyyhkisin.*

*Jos voisin vielä kuin lintunen  
mä pesän laatia korpehen,  
niin sinne kultani saattaisin,  
maailman myrskyiltä salaisin.*

*Vaan en voi laulaa kuin lintu voi,  
ei soi mun äänein kuin leivon soi,  
en voi mä lentää halk´ ilmojen,  
en pesää laatia korpehen.*

*- suomalainen kansanlaulu*

## Esipuhe

Tämä työ kuvaa kolmen miehen musiikkiterapiaprosessia keväällä 2012. Tapausselostuksen ja valokuvien kautta haluan tuoda esiin huomioita ja havaintoja, joista toivon olevan hyötyä paitsi musiikkiterapeuteille ja kaikille turvapaikanhakijoiden kanssa työskenteleville, niin ihan jokaiselle aiheesta kiinnostuneelle ihmiselle.

Oikeastaan koen, että tämä aihe lopulta valitsi minut. Kansanmuusikon taustani ja kiinnostukseni esimerkiksi itkuvirsiperinteeseen ja laulamisen vaikutuksiin kriisien läpikäymisessä ovat sellaisia tekijöitä, joiden uskon helpottaneen työskentelyäni näiden miesten kanssa. Kansanlaulajana olen pystynyt hyvin ymmärtämään sen, miten voimakas on omalla kielellä laulettu, useita sukupolvia yhdistävän kansanlaulun tunnelataus. Näiden laulujen kautta kerrotaan tarinoita elämästä – jopa elämäkertoja, niin kuin tässäkin työskentelyssä kävi ilmi. Ikävä ja kaipaus ovat lauluissa surun rinnalla selkeimmin esiin tulevat tunteet, ja nimenomaan niitä tuntui varsinkin afgaanimiesten olevan luontevaa tuoda esiin laulujen kautta.

Itselleni musiikkiterapeutina toimiminen tämän kohderyhmän kanssa oli täydelliseen tuntemattomaan hyppäämistä. Toivon miesten terapian kuvaamisen ohessa välittyvän sen matkan, mitä olen itse terapeutina saanut tämän lyhyen, mutta intensiivisen työskentelyjakson aikana tehdä.

*”Jos minä kuolen,  
sinä kuuntele  
minun laulua.  
Sitten sinä muistat  
minut.”*

- Sobhan



## Terapian raamit ja ryhmän kokoaminen

Työskentelen kuraattorina ja opettajana Turun kristillisellä opistolla. Noin 700 päätoimisesta opiskelijastamme yksi kolmasosa on kotoisin muualta kuin Suomesta. Opistolla on edustettuna n. 30 eri kansallisuutta ja sen myötä tietenkin useita eri uskontoja. Voimme siis hyvin puhua monikulttuurisesta oppimis- ja työympäristöstä. Haimme Opetushallitukselta kansanopistojen vapaan sivistystyön laatu- ja kehittämisavustusta, ja yhtenä kokonaisuutena hakemuksessamme oli ”Musiikkiterapia eheytyksen ja yhteisöllisyyden tukena” -hanke. Saimme rahaa soitinhankintoja ja 20 musiikkiterapiatuntia varten, ja ryhdyin suunnittelemaan ryhmän tavoitteita ja käytännön järjestelyjä alkuvuodesta 2012. Päädyin rehtorin ja linjavastaavien kanssa käymieni keskustelujen jälkeen etsimään terapiasta hyötyviä opiskelijoita Nuoret turvapaikanhakijat -opetusryhmästä, mikä järjestettiin opistollamme yhteistyössä Turun vastaanottokeskuksen kanssa. Alkuhaasteiden, joita aiheuttivat pääasiassa käytännön järjestelyt, jälkeen ryhmä käynnistyi melko luontevasti. Musiikkiterapiaryhmä kokoontui kerran viikossa 10 kertaa, 2 tuntia kerrallaan.

### Ryhmän kokoaminen

Sobhan on afgaanimies, jonka tiesin jo ennestään loistavaksi laulajaksi. Vedimme hänen kanssaan eräässä tapahtumassa rentoutumistuokioita, jotka perustuivat siihen, että ihmiset saivat tulla patjoille lepäämään ja kuuntelemaan kun me lauloimme kansanlauluja, minä suomeksi ja Sobhan omalla kielellään. Kun valmistelimme yhdessä tätä ”lepo-huonetta”, hän heti harjoitellessamme puhkesi itkuun ja sanoi, että: ”Laulaminen koskee tänne, sydämeen”. Kysyin häneltä tapahtuman jälkeen,

haluaisiko hän tulla musiikkiterapiaryhmään ja hän kertoi olevansa suuren avun tarpeessa ja haluavansa laulaa. Näin ollen sovimme, että hän aloittaa ryhmässä.

Yksi miehistä, Niklas, tuli kuraattorin vastaanotolleni kertomaan, että hän voi todella huonosti. Hän oli viillellyt ja poltellut itseään tupakalla ja hän kertoi, ettei tee koulun jälkeen mitään muuta kuin vain laulaa ja satuttaa itseään. Kysyessäni häneltä, minkälaisia lauluja hän laulaa, hän kertoi että ”omia, oman maan ja oman kielen lauluja” ja lauloi minulle yhden lauluistaan. Tarjosin hänelle mahdollisuutta osallistua musiikkiterapiaryhmään, ja hän tarttui tilaisuuteen oikein mielellään.

Aki taas tuli ryhmään linjavastaavan ehdotuksesta. Hänen mielestään nuorimies oli vaikuttanut koko ajan apeammalta ja apeammalta kouluvuoden edetessä. Itsekin jo hiukan tunsin miestä, joten otin asian puheeksi ja hän suostui ilomielin.

Näin meillä oli siis ryhmä kasassa. Toki mukaan olisi mahtunut vielä parikin osallistujaa, mutta miesten todella traumaattisiin taustoihin, toistaiseksi vähäiseen suomenkielentaitoon (ja melkein olemattomaan englanninkielentaitoon) sekä omaan kokemattomuuteeni nähden ryhmäkoko tuntui varsin perustellulta.

## Sobhan, Aki ja Niklas - miesten esittelyt ja tavoitteet musiikkiterapialle

Miehet itse olisivat halunneet esiintyä tässä työssä omilla nimillään ja omilla kasvoillaan. Pystymättä kuitenkin koskaan etukäteen tietämään mihin heidän tiensä tulevaisuudessa vie ja mihin tämä työ mahdollisesti kulkeutuu, päädyin heidän toiveistaan huolimatta muuttamaan heidän nimensä ja varjelemaan heidän yksityisyyttään. Kerron heidän taustoistaan valikoidusti vain sellaisia tietoja, joiden ajattelen olevan merkityksellisiä musiikkiterapiaprosessin ymmärtämisen kannalta.

Ennen terapian aloittamista tapasin kaikki miehet henkilökohtaisesti. Keskustelimme musiikkiterapiasta, heidän toiveistaan ja tavoitteistaan, sekä menetelmistä joita terapiassa olisi mahdollista käyttää. Tein jokaisen kanssa erillisen terapiasopimuksen. Henkilökohtaisessa tapaamisessa miehillä oli tilaisuus kertoa itsestään sellaisia asioita, joita eivät ehkä haluaisi koko ryhmän kesken jakaa.

**Sobhan** on 21-vuotias ja asuu vastaanottokeskuksessa. Hän on tullut Suomeen kaksi vuotta sitten, yksin. Äiti, kaksi veljeä ja kaksi siskoa ovat Pakistanissa. Isä ja yksi veljistä ovat kadonneet, heidät on todennäköisesti tapettu. Sobhan on joutunut omin silmin todistamaan erittäin traumatisoivia tapahtumia.

Sobhanin käyttäytyminen koulussa on ollut todella ikävää, hän on esimerkiksi kiusannut toisia opiskelijoita ja käyttäytynyt jatkuvasti ylimielisesti opettajia kohtaan. Hän kritisoi yhteiskuntaamme voimakkaasti ja tuo esiin asioita, joiden perusteella

olen päätellyt hänen saaneen kotimaassaan koulutusta ja kuuluneen todennäköisesti melko hyvätuloiseen perheeseen. Oleminen vieraassa maassa turvapaikanhakijan statuksella on vaikeasti sulteltava muutos; hän ei halua ajatella kuuluvansa ”huonompaan asemaan”, niin kuin hän itse sanoo, ja purkaa turhautumistaan käyttäytymällä huonosti toisia kohtaan. Hän on saanut kirjallisia varoituksia, ja terapiaryhmän alkaessa olikin olemassa riski, että hänet mahdollisesti erotetaan oppilaitoksestamme.

Sobhan asetti terapialle seuraavat tavoitteet:

- ”Koko keho tarvitsee hoitoa ja lepoa.”
- ”Haluan soittaa ja rakastan laulua.”



**Aki** on kongolainen nuorimies, joka oli terapian alkaessa ollut Suomessa vuoden verran. Hän asuu vastaanottokeskuksessa. Akin äidinkielet ovat ranska ja lingala, ja hänen suomenkielentaitonsa on vielä hyvin heikko. Aki kertoi joutuneensa lähtemään Kongosta ”kovin pahojen ongelmien” vuoksi. Hänellä on kaksi siskoa ja kaksi veljeä, jotka ovat edelleen Kongossa.

Akin tavoitteet musiikkiterapialle olivat:

- ”Stressi pois”
- ”On niin paha asia, ei voi puhua. Minä soitan.”
- ”Olisi hyvä olo.”

**Niklas** täytti 18 vuotta juuri ennen terapian alkua. Hän on tullut Suomeen kaksi vuotta sitten monen maan kautta. Hän on saanut kuntapaikan Turun lähikunnasta ja asuu siellä yksin. Niklas voi todella huonosti. Hänellä on univaikeuksia, hän on itsetuhoisin eikä hän oikein pysty sitoutumaan koulunkäyntiinkään. Hänellä on erittäin paljon poissaoloja. Niklas ikävöi erityisesti Afganistanissa olevaa sairasta äitiään ja pelkää tämän kuolevan ennen kuin ehtii tapaamaan hänet uudestaan. Hän on nähnyt äitinsä viimeksi seitsemän vuotta sitten, eli ollessaan pieni poika. Yksi veli vaimoineen ja lapsineen asuu äidin kanssa Afganistanissa, yksi veli on kuollut ja yksi kadonnut. Muut sukulaiset ovat Pakistanissa.

Niklaksen terapian tavoitteet:

- ”Minun pitää levätä.”
- ”Täytyy saada laulaa ja soittaa rumpua”



# Musiikkiterapiatyöskentely

## Terapian valmistelu

Tein henkilökohtaisten tapaamisten lisäksi monenlaisia valmisteluja pyrkiessäni varmistamaan, että miehet varmasti tietäisivät koska ja missä musiikkiterapiaryhmä kokoontuu. Kirjoitin jokaiselle muistilapulle tapaamisajat ym. tietoa, soitin heidän ohjajilleen ja kerroin alkamassa olevasta terapiasta, yms. Esitin samalla toiveen, ettei muita asianhoitoaikoja kuten esim. sosiaalityöaikoja sovittaisi päällekkäin terapian kanssa. Toivoin myös, että miesten kanssa vielä käytäisiin terapiasopimuksia läpi, tarvittaessa tulkin kanssa.

Etukäteen minua mietitytti paljon se, miten saan ryhmäläiset varmasti ymmärtämään, että he ovat nyt terapiassa, eivätkä esim. soitto-oppilaina. Pohdin vaihtoehtojensa toteutusta niin, että saisin heiltä luvan puhua asioista työnohjauksessa, opinnäytetyössäni, jne. - ja tällaisten asioiden selvittäminen osoittautui tietenkin melko haasteelliseksi. Se ei ollut kuitenkaan haasteellista siinä mielessä, etteivätkö miehet olisi antaneet lupaa melkein mihin tahansa, mutta terapeutina koin vastuullisuutta tilanteesta. On ehdottomasti asiakkaan oikeusturvan ja ihmisarvon mukaista varmistua siitä, että hän varmaan ymmärtää asioista kaikki puolet. Tämän tunteen vahvistumiseksi jouduin käyttämään useampiakin pieniä keskustelutuokioita em. asioiden läpikäymiseen.

## Ensimmäinen tapaamiskerta

Olin kehittelty ryhmää varten yksinkertaisen harjoituksen, jossa rumpu kiertää jokaisella vuorollaan ja aina lauletaan yhdelle kerrallaan ”Kerro mulle, ..., mitä sulle kuuluu?”. Vaikka olin alustanut

menetelmää puhumalla siitä, miten meidän ei aina tarvitse puhua vaan voimme oppia välittämään tunteitamme esim. soittamisen kautta, menimme alkuun monta kierrosta niin, että jokainen reippaasti lauloi ja rummutti samaan tahtiin: ”Kiitos hyvää!”. Lopulta sanoitin ääneen mietteitäni kysyen, että: ”Mitäköhän näille miehille oikeasti kuuluu...?” - ja silloin hyppäsi Niklas hämmästyneenä pystyyn sanoen, että: ”Ai, voimmeko kertoa, mitä meille OIKEASTI kuuluu?!”

Ja siitä lähti työskentely liikkeelle! Tämän jälkeen rumpu kiersi vielä monta kierrosta miesten soittaessa ja puhuessa miten ”ei kuulu hyvää”, ”kuuluu tosi huonoa”, jne. He myös kertoivat väsymyksestään ja odottamisen raskaudesta. Esittelin käytössämme olevia soittimia, ja miehet kokeilivat niitä kiinnostuneina. Kun Sobhan sitten sanoi haluavansa vielä soittaa, mitä hänelle kuuluu, kehotin kaikkia valitsemaan itselleen yhden soittimen. Ensin kaikki kuuntelivat hiljaa Sobhanin soittoa, sitten pikkuhiljaa rupesimme soittamaan yhdessä. Improvisaatio kesti melko pitkään ja siinä ehti tapahtua paljon asioita, joista pääsimme myös hiukan puhumaan. Heti ensimmäisestä kerrasta jäi tunne, että improvisaatio tulee todennäköisesti olemaan yhtenä menetelmänä terapiassamme.

Kertasimme vielä yhdessä terapian raamit ja sellaiset yhteiset säännöt kuten ajoissa paikalle tuleminen, kännykän äänettömällä pitäminen, jne. Sitten sanoin ajatelleeni, että päättäisimme jokaisen terapiasession aina lepohteen. Tämä idea otettiin vastaan riemastuen ja miehet suorastaan syöksyivät hakemaan patjat.





Pyysin kaikkia asettumaan patjoille hyvään asentoon. Laitoin musiikin soimaan ja ohjasin miehet rentouttamaan kehoaan. Kun koko keho oli käyty läpi, sanoin: ”Kuvittele saapuvasi sellaiseen paikkaan, jossa sinulla on ollut oikein hyvä olla. Kävele siellä ja katsele ympärillesi. Istu alas, katso maisemia ja paikkoja; mitä siellä näkyy? Kuka muu siellä on?...”.

Kaikki vaipuivat todella syvään rentoutuneisuuden tilaan. Kun rupesin herättelemään miehiä ja kehotin heitä pikkuhiljaa liikuttelemaan varpaitaan ja sormiaan ja avaamaan silmiään, niin kukaan ei liikahtanutkaan! Herättelin heitä oikein jonkun aikaa, ennen kuin he lopulta availivat silmiään. Rentoutuneisuuden tila huokui huoneessa ja kaikki kiittivät minua moneen kertaan herättyään.

Ensimmäisen tapaamiskerran perusteella ajattelin, että miesten kaaosmaiseen elämäntilanteeseen nähden selkeä rakenne terapiassa saattaisi palvella ja

rauhottaa heitä. Huomattuaan, että terapiassa ei tarvitse esittää asioiden olevan aina hyvin, toivoin miesten rohkaistuvan käyttämään soittamista tunteiden ilmaisemisen väylänä vapaasti ja peittelemättä. Olen huomannut ulkomaalaistaustaisten opiskelijoiden toimivan usein niin, että kun heiltä kysyy kuulumisia, he vastaavat aina leveä hymy kasvoillaan että kuuluu tosi hyvää - vaikka oikeasti tietäisin heillä olevan todella vaikea tilanne. Rentoutumisen merkityksellisyys tuli selväksi, ja tuntui hyvältä, että miehet kokivat terapiatilanteen ja -tilan niin turvalliseksi, että uskalsivat vaipua ihan unen rajamaille. Akista huomioin sen, että vihdoinkin herättyään hän ponkaisu jaloilleen niin nopeasti, etten ole koskaan kenenkään nähnyt ponkaisevan. Mieleni tuli tulkinta, että hänen kehonsa on koko ajan ikään kuin valmiustilassa ”pakenemaan tai kuolemaan”.

**”Ai, voimmeko kertoa mitä meille OIKEASTI kuuluu?”**

## Terapian kulku

Miesten asettamien henkilökohtaisten tavoitteiden ja terapian lyhyen keston perusteella ajattelin etukäteen, että emme pyrkisikään uppoamaan terapiassa kovin ”syviin vesiin”, vaan työskentelimme selkeästi toiminnallisia valmiuksia edistävällä, tukea-antavalla ja aktivoivalla tasolla<sup>1</sup>. Lähtökohtani oli ajatus siitä, että näin lyhyessä terapiassa ei ole hyvä lähteä aukomaan sellaisia traumoja ja haavoja, joiden hoitamiseen tarvitaan pitkä aika. Kaikilla näistä miehistä on paha olla ja he ovat joutuneet paitsi todistamaan, niin myös itse kokemaan sellaisia asioita, joita inhimillisesti ajatellen kenenkään ihmisen ei pitäisi koskaan joutua kokemaan. Niiden traumojen hoitamiseksi ja läpikäymiseksi tulee joskus oma aikansa; nyt terapian oli tarkoitus tarjota miehille itseilmaisun kanava, joka auttaisi heitä löytämään omia voimavarojaan ja vahvistaisi myönteistä minäkuvausta - samalla kun he saisivat kokea hyvää oloa ja hoivaa turvallisessa ympäristössä.

Miehet toivat työskentelyn aikana usein esiin sitä, miten väsyneitä he ovat kaiken kokemansa jälkeen. Tämän lisäksi heidän nykytilanteensa oli erittäin stressaava. Sobhan ja Akihan olivat terapian alkaessa edelleen täysin epävarmoja siitä, saavatko he jäädä Suomeen vai pitääkö heidän mahdollisesti jo hyvin piankin lähteä täältä. Terapiaryhmän luonnetta määritti siis myös se olemassaoleva tekijä, että joku heistä ei mahdollisesti seuraavalla viikolla ole enää paikalla.

Olin lopulta yllättynyt siitä, miten paljon asioita tuli käsittelemään myös puheen tasolla, ja miten kipeistäkin asioista miehet halusivat kertoa. Terapeutina tärkeimmiksi tehtävikseni nousivat

kuunteleminen, toivon ylläpitäminen ja lepopaikan tarjoaminen. Ensimmäisen tapaamisen jälkeen miehiltä saamani palautteen ja oman intuitioni perusteella terapian rakenne muodostui seuraavanlaiseksi:

**Aloitimme** aina ”**rumpukuulumisilla**”, eli kysyimme laulaen mitä kenellekin kuului ja kuuntelimme soitetun vastauksen. Muutaman kerran jälkeen soittamiseen liittyi myös **sanallistaminen**; ensin miehet soittivat, ja sitten he kertoivat minkälainen viikko heillä oli ollut, mitä on mielessä päällimmäisenä, jne.

Tämän jälkeen **improvisoimme**, sitten Sobhan ja Niklas yleensä **lauloivat** ja lopuksi otimme pitkän **lepotuokion**. Useampana kertana miehet vielä **maalasivat**, mikä osoittautui erittäin toimivaksi menetelmäksi myös.

Esittelen tässä terapian kulkua eri menetelmien kautta. Jokainen miehistä kävi läpi omaa prosessiaan, ja koska en teettänyt heillä mitään mittareita työskentelyn alussa tai lopussa, perustuvat havainnot terapian vaikutuksista miesten itsensä sanallistamiin tunteisiin ja kokemuksiin sekä omiin havaintoihini ja muistiinpanoihini terapiaistuntojen jälkeen. Kyseessä on lyhyt työskentelyjakso kolmen ihmisen kanssa, joten tästä ei tietenkään voi tehdä kovin pitkälle meneviä yleistyksiä eikä sen enempää ohjeistuksia kenellekään. Toivon kuitenkin, että havainnot herättävät ajatuksia ja mielenkiintoa työskennellä tämän asiakasryhmän kanssa, joka ainakin oman kokemukseni mukaan kiistatta hyötyy musiikkiterapian tarjoamisesta mahdollisuuksista.

## **Laulaminen**

Omien perinnelaulujen laulaminen voi toimia mitä mainioimpana transitionaaliobjektina; Rackerin (1951) mukaan musiikilla on mm. sellaisia ominaisuuksia, että se suojaa surumielisyyttä, yksinäisyyttä ja syyllisyyttä vastaan. Se myös antaa mielihyvää tuottavan objektin, ja se suojaa epämiellyttäviltä tunnetiloilta - antaen kuitenkin samalla voimaa kohdata ja läpikäydä niitä. Lisäksi musiikki on hyvä objekti, jota ihminen voi käyttää pelottavissa ja ahdistavissa tilanteissa.<sup>2</sup>

Meidän terapiaryhmämme työskentelyyn laulaminen tuli afgaanimiesten myötä mukaan heti ensimmäisestä istunnosta lähtien. Aluksi jouduin ottamaan tavallista ohjaavamman roolin terapeutina, koska en halunnut Akin jäävän tilanteessa ulkopuoliseksi. Toisten miesten laulaessa Aki valitsi soittimen, jolla hän omien sanojensa mukaan pystyi parhaiten ”olemaan äänessä”, eli sormipianon. Minä ikään kuin orkesterin johtajana näytin toisten laulujen väliin Akille soittovuoron - minkä hän käyttikin aina rauhassa, soitosta nauttien. Korostin kaikille, että on tärkeää saada jokaisen ääni kuuluviin tässä ryhmässä - ja nimenomaan sillä tavalla miten kukin itse valitsee tulla kuulluksi. Katsoin Akia silmiin tämän sanoessani, ja hän kiitti ääneen leveästi hymyillen.

Sobhanista ja Niklaksesta huokui tarve saada laulaa heille tärkeitä lauluja ja jakaa niitä paitsi toisilleen, mutta myös minulle. Koska edelleen mietin, miten he saisivat toteuttaa tätä tarvettaan ilman, että Aki jää vaille huomiota, päädyin puhumaan ajatuksiani ääneen koko ajan. Lopulta tulin vakuuttuneeksi siitä, että Aki on aidosti sitä mieltä että on hyvä, kun toiset laulavat ja hän voi soittaa. Hän sanoi vielä, ettei ole MIKÄÄN ongelma olla tässä ryhmässä, vaan: ”Tämä ryhmä on hyvä ja musiikki on hyvä kun se menee sisälle.”

Kolmannen terapiaistunnon alussa Sobhan otti puheeksi pelon. Vastaanottokeskuksen johtaja oli edellisenä päivänä kertonut, että kaikki afgaanit lähetetään takaisin kotimaahan, koska se on todettu turvalliseksi. Tästä sukeutui keskustelu, minkä kuluessa Sobhan ja Niklas kertoivat kaikkia kauheuksia mitä he, tai heidän läheisensä ovat kotimaassaan kokeneet - ja miksi heidän ei todellakaan ole turvallista palata sinne. Sobhan oli epätoivoinen, surullinen ja vihainen. Hän kuvaili ajatuksiaan esim. siitä, miten välillä miettii junan alle menemistä. Kun hän toi useammankin kerran keskustelun aikana esiin itsemurha-ajatuksia, kysyin häneltä, mikä aina antaa hänelle voimaa ja estää toteuttamasta ajatuksiaan. Hän vastasi, että silloin hän aina ajattelee äitiään, siskojaan ja veljiään. Tämän keskustelun kirvoittamana Sobhan sanoi, että: ”Minä laulan, niin sinä ymmärrät.” Hän lauloi laulun, jossa kerrotaan siitä, miten kaikki rakkaat ovat meren toisella puolella. Hän kertoi sen jälkeen, miten hänestä tuntuu että vaikka hänen ruumiinsa on täällä, hänen henkensä, mielensä ja ajatuksensa ovat koko ajan Pakistanissa, missä hänen perheensä on. ”Sinulla on kova ikävä”, minä totesin. ”Helvetin kova ikävä.”, hän vastasi.

***”Tämä ryhmä on hyvä  
ja musiikki on hyvä  
kun se menee sisälle.”***

- Aki



”Tämä laulu kertoo ihmisestä, joka matkustaa ja hänellä ei ole omaa maata:

*Minä olen täällä, te olette siellä,  
meri on välissämme.*

*Minä olen täällä, mutta minun sydämeni  
ja sieluni ja ajatukseni ovat siellä  
toisella puolella.*

*En voi olla kokonainen,  
rakkaani on kaukana ja minulla on ikävä.*

Sinä ymmärrät? Esimerkiksi minä olen täällä ja minun siskot ja äiti ovat Pakistanis-  
sa. Vaikka minun ruumiini on täällä, minun sieluni on siellä heidän kanssaan.  
2+2 = koko elämä.”

- afganistanil. kansanlaulu, Sobhan



Niklas halusi myös laulaa. Hän pyysi meitä olemaan katsomatta, joten laitoimme silmät kiinni. Hänen laulunsa kuvaili matkaa omasta kotimaasta pois: ensin lähdetään Afganistanista ja jokaisessa uudessa maassa tulee aina joku ongelma, jolloin sieltä matkustetaan seuraavaan maahan, jne. Aina tapahtuu joku ikävä juttu, viimeiseksi vielä laiva hajoaa ja jättiläiskala syö kaikki jokeen putoavat ihmiset. Äidiltä rukoillaan apua. Niklas ja Sobhan kertoivat laulun kuvaavan juuri sitä reittiä, mitä kautta monet Afganista lähtevät kulkevat hakemaan uutta kotimaata. Olen kirjoittanut laulun sisällön viereiselle sivulle sellaisena kuin miehet sen minulle käänivät.

Sobhan kertoi myös oman reittinsä tänne. Kysyin häneltä, onko hän kovin väsynyt, ja hän sanoi olevansa ”Tosi, tosi väsynyt.” Hän purki mieltään erilaisista kokemistaan epäkohdista, kuten siitä, miten hän ei ymmärrä miten jotkut saavat luvan jäädä Suomeen vaikka tekevät rikoksia, polttavat pilveä, jne. - mutta hän, joka yrittää elää kunnollista elämää, joutuu pelkäämään takaisin kotimaahan lähettämistä.

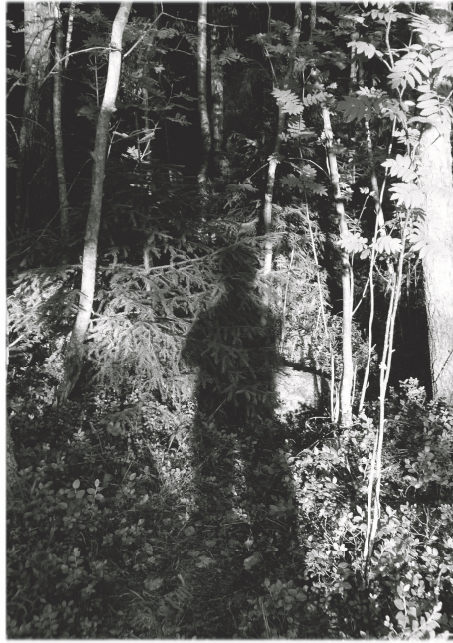
Kun pyysin miehiä asettumaan patjoille lepäämään, molemmat itkivät sitä ensin peitellen. Annoin heille nenäliinat ja vakuutin, että itkeminen on ihan hyväksyttävää, eikä sitä tarvitse hävetä. Sobhan sanoi, että: ”Jos minä kuolen, sinä kuuntele minun laulua. Sitten sinä muistat minut.” Toistelin uskova-ni kaiken vielä järjestyvän, ja lopulta miehet rauhoittuvatkin levolle. Kysyin, josko he haluaisivat minun vuorostani laulavan heille, ja he pitivät ehdotuksesta. Otin kanteleen ja rupesin laulamaan heille suomalaisia vanhoja tuutulauluja. Jostain syvältä kumpusi lauluja, joissa äidit tuudittelevat lapsiaan, huolehtivat ja toivovat suojelusta näille. Katsellessani patjoilla lepääviä nuoriamiehiä tajusin, että sitähän he vielä tarvitsevatkin, huolehtijaa.

Kuin niitiksi ajatuksilleni Sobhan tokaisi ovelta poislähtiessään: ”Jos menet kirkkoon tai johonkin, niin rukoile minun puolestani. Sinä olet minulle kuin äiti nyt.”

Ehdotin Sobhanille ja Niklakselle, että äänittäisin heidän laulujaan, ja he olivat asiasta oikein otettuina. Näistä terapiakerroista tuli erityisen tunnerikkaita, kun miehet kertoivat laulujen lomassa omia elämäntarinoitaan ja purkivat mm. kaipaustaan ja ikäväänsä, jota he tuntevat koko ajan kaikkien rakkaiden ollessa niin kaukana.

Sekä Sobhan että Niklas ovat erittäin taidokkaita laulajia. Sobhan on selvästi perehtynyt laajasti afganistanilaisiin kansanlauluihin ja -perinteeseen sekä mm. äänenkäytön eri tekniikoihin. Yksi hänen murheenaiheistaan olikin se, että hän ei ole saanut laulaa tarpeeksi kotoa lähtönsä jälkeen. Äänitettyjen laulujen kuunteleminen herätti Sobhanissa ristiriitaisia tunteita: toisaalta hän oli todella ylpeä ja mielissään kiinnostuksestani lauluihin, toisaalta hänellä nousi pintaan harmitus siitä, että hän ei kokenut olevansa laulajana parhaimmillaan. ” Olen surullinen, koska tulin tänne suurin toivein ja ajattelin, että voin jatkaa musiikkia. Nyt joudun koko ajan murehtimaan sitä, saanko elää, enkä jaksata ajatella laulamista vaikka se olisi tärkeää. Ääneni ei ole hyvä, koska on niin paljon huolia. Jos kuulisit minut, kun voin hyvin ja pystyn laulamaan, sinä heti ajattelisit että olen todella hyvä...”, hän sanoi kerran, kun kuuntelimme lauluja läpi.

Puhuimme terapian aikana paljon siitä, miten ääni toimii ihmisellä peilinä sieluun; kun sielu on kipeä, on äänikin kipeä. ”Sydämessä on liikaa surua.”, kiteytti Sobhan.



*”Jumalani, sä itkeä kun kuuntelet!  
Äitini, rukoile puolestani, menen että saan rahaa ja leipää sinulle.  
Menen Iranista Turkkiin ja Italiaan.  
Pahoja asioita tapahtuu Italiassa, miten pääsemme täältä pois?  
Meillä on paljon ongelmia, olemme laittomia, meillä ei ole ruokaa.  
Ruokaa on kirkossa, kirkosta ruoka loppu, mihin minä menen ja  
mitä minä teen?  
Menen junalla, junan sisään, juna menee rikki. Menen laivaan,  
laiva menee rikki ja kaikki ihmiset putoavat jokeen. Tuuli tulee,  
iso kala tulee ja syö kaikki ihmiset.  
Menen Ranskaan ja poliisi tulee ja tekee tämä (näyttää kuritusta) ja  
mä menen ja mulla ei ole ruokaa.  
Jumala, Jumala! Sano äiti: Minä olen täällä ja minulla ei ole  
mitään. ”*

”Tämä on tosi hyvä laulu, koska joku tulkki tulee ja tämä on sitten tosi hyvä laulaa. Samoin Pariisi; menen Pariisiin, menen Kabul, menen Iran, Turkkiin. Ja Turkissa junaan, junalla Italiaan, sieltä Ranskaan ja Saksaan... kaikki on laulussa sanottu. Mä kaikki elämä sanon tässä.”

- Niklas

## Rentoutuminen ja lepääminen



*”En itke isoni maita,  
maita en veikon vierittele,  
mont’ on tukka tuulta nähnyt,  
hivus säätä hirveätä.*

*En oo sitte kyllin syönyt  
kuin söin emon syöttäissä,  
enkä kyllin kylpenynnä  
kuin kylwin emon kylwettäissä.*

*Monta on tuulta tulevaa,  
monta saapoa saetta,  
päälle lapsen armottoman,  
päälle lapsen armottoman.”*

- Mateli Kuivalatar

Lepäämisestä tuli tosiaan hyvin merkittävä osa miesten terapiaa. He puhuivat aina olevansa kovin väsyneitä, ja heillä oli monenlaisia fyysisiä kipuja. Heidän elämäntilanteensahan on hyvin raskas ja monenlaiset pelkotilat aiheuttavat helposti esim. unetomuutta. Vastaanottokeskuksessa asuvat Sobhan ja Aki kertoivat, että välillä joku tullaan hakemaan huoneesta keskellä yötä, ja siellä on vaikeaa uskaltaa nukkua rauhassa, varsinkin jos itse on saanut jo yhden kielteisen päätöksen turvapaikkahakemukseen. Saatoin itsekkin todeta miesten väsymystilan pelkästään heitä katsomalla. Terapiassa miehet saivat hetken levähtää niin, että joku tavallaan valvoi heidän unta. He tuntuivat kokevan tilan - ja myös toisensa - tarpeeksi turvallisiksi pystyessään vaipumaan todella syvään rentoutuneisuuden tilaan. Kuten jo aikaisemmin kerroin, en tosiaan ollut saada heitä millään hereille. Yleensä rupesin herättelemään miehiä laulaen jokaiselle jotakin, improvisoin kanteleen kanssa ja kutsuin jokaista aina nimeltä. Sytytin tilaan valot, mutta jouduin tekemään lauluja heille silti aina monen monta kierrosta, ennen kuin he maltoivat heräillä.

Lepohetken taustalla usein siis lauloin itse, ja soitin kannelta. Joskus laitoin levyiltä musiikkia, heidän pyynnöstään suomalaisia lauluja. Yleensä käytän rentoutusten taustalla instrumentaalimusiikkia, mutta nämä miehet nimenomaan halusivat lauluja, kansanlauluja. Kalevalaiset laulut ja tuutulaulut toimivat hyvin. Niissähän lauletaan usein juuri niistä

asioista, mitä nämäkin miehet olivat vailla; kaivataan armasta, lähetetään rakkaille terveisiä meren ylitse, valitellaan sitä, että ollaan tässä maailmassa ypyöksiin, jne. Laulaessani heille näitä lauluja koin vahvasti sanoittavani uudestaan asioita, joita he olivat sillä kerralla itse kertoneet. Näin ollen siis palautin heille asiat kauniissa muodossa, osoittaen samalla kuulleen heitä.

*”Lintu lauleli lehossa,  
pieni lintu pensaikossa.  
Kultaistansa kuikkuteli,  
marjaistansa maanitteli.  
Tule tänne, lintu kulta,  
lennä tänne, lintu rukka,  
haastele halusi mulle,  
ikäväsi ilmoittele.  
Mitäpä tuosta jos mä laulan,  
tahi tuosta jos mä soitan,  
kun ääni ei kuulu kullalleni,  
armahalleni kujerrus;  
etähäll’ on mun omani,  
maalla muulla armahani,  
tuuli ei päivässä tuulisi,  
lintu ei lentäisi kahessa.”*



- Suomen kansan vanhat runot





## Kuvan tekeminen

Neljännellä terapiakerralla paikalla olivat vain Sobhan ja Aki. Annoin rumpukuulumisten jälkeen miehille paperit ja pyysin heitä istumaan lattialle niiden kanssa. Otin pastelliväri-rasiat, ja kääntyessäni takaisin miehet istuivat tyytyväisen, mutta kysyvän näköisinä paperiarkkien päällä. Purskahdin nauruun, ja selittäessäni mitä olin tarkoittanut, myös miehet nauroivat makeasti.

Pyysin miehiä sulkemaan silmänsä ja kuuntelemaan itseään hetken. Kerroin, että toivon heidän piirtävän paperille oman sisäisen äänensä ja olonsa, sydämen lyönnit jne. Aki varmisteli, että: ”Eli piirrän silmät kiinni miltä tuntuu?”. Pidin tätä oivana ideana!

He työskentelivät keskittyneesti todella kauan. Sobhan alkoi jossain vaiheessa laulaa laulujaan ja piirsi samalla. Myös Aki kokeili jossain vaiheessa laulamista, hyvin varovasti, varovasti. Hetki oli todella intensiivinen.

Lopulta Aki kysyi, että: ”Onko loppu?” Sanoin että voi toki lopettaa heti kun haluaa. Sitten otimme ensin Akin työn eteemme ja pyysin miehiä valitsemaan heidän mielestään parhaiten kuvaan sopivat soittimet. Aki itse otti sormipianon, Sobhan kanteleen ja minä otin ksylofonin. Improvisoimme kuvaa oikein pitkään. Akin kuvassa oli Suomen kuva, oman synnyinmaan väreillä väritettynä

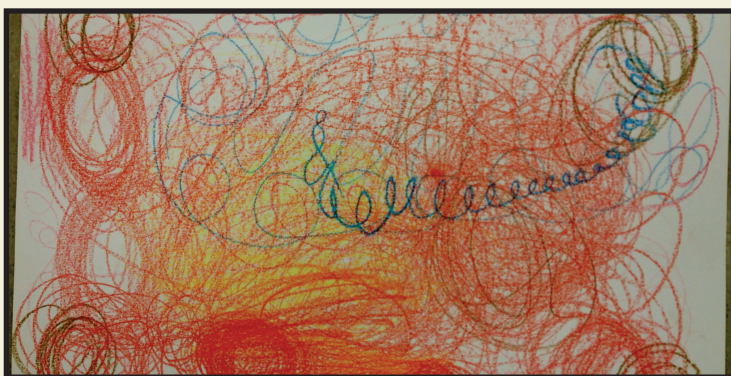
Sobhan kertoi, että hänen kuvansa on juuri niin kuin hän itse: ”Olen ihan sekaisin ja elämäni on ihan sekaisin, en tiedä mihin menen...”. Soitimme hänenkin kuvaansa. Sobhan otti soittimekseen djemben, Aki jatkoi sormipianon kanssa ja minä otin guiron sekä djemben. Soitimme taas melko pitkään, ja improvisaation lopetuksen teki Sobhan itse. Soittamisen jälkeen katsoimme vielä kuvia ja keskustelimme niistä, ennen kuin miehet kävivät lepäämään.

”... ja kääntyessäni takaisin miehet istuivat tyytyväisen, mutta kysyvän näköisinä paperiarkkien päällä.”

Kuvan tekemiseen keskittyminen, siitä poikivat improvisaatiot sekä keskustelut vaikuttivat varsin luontevilta menetelmiltä miesten kanssa, joten halusin tarjota seuraavallakin viikolla mahdollisuuden samanlaiseen työskentelyyn. Tuolloin paikalla olivatkin taas kaikki kolme, joten oli mukavaa kun Niklaskin tuntui heittäytyvän kuvan tekemiseen oikein mielellään.

Tällä kyseisellä kerralla tapahtui ”onnekas moka”, kun tarkoitukseni oli laittaa taustalle polveilevaa pianomusiikkia, mutta soittimestani lähtikin soimaan Freijan versio Sä muistatko metsätien –kappaleesta<sup>3</sup>. Olin jo hätäisesti vaihtamassa biisiä, kun alkusävelten alkaessa kaikki miehet katsoivat minuun, näyttivät peukkua ja huusivat, että: ”Tämä on hyvä!”. Yllättäin kyseisen laulun sanat tuntuivatkin istuvan oikein hyvin miesten elämään, ja he uppoutuivat kuvan tekemiseen taas oikein rauhassa.

Sobhan kertoi omasta kuvastaan, että: ”Siinä on tärkeä asia. Meitä on tässä kolme miestä joilla kaikilla on omat elämät ja erilaiset ajatukset. Meidän kaikkien jalkojen alla on kuitenkin sama maa eli Suomi.”



”Olen ihan sekaisin ja elämäni on sekaisin, en tiedä mihin menen...”

Niklas teki todella vaikuttavan kuvan, jossa on sydän jonka sisällä lukee ”äiti ja Niklas”. Hän selitti, että sydän on rikki ja se valuu verta, koska hänellä on niin ikävä äitiä ja kotia. Kuvassa on myös silmä, joka vuotaa, sekä kynttilä, mikä kuulemma kuvaa juuri sitä sisällä palavaa ikävää. Kuvassa lukee vielä Afganistan. Koska silmä tuli kuviin mukaan myöhemminkin, kyselin siitä symbolina. Niklaksen mukaan silmä suojaa pahalta. Hänen kuvissaan silmä vuotaa vettä tai verta, ”koska se näkee niin paljon pahaa”.

Aki käytti keväisiä värejä ja keskittyi tekemiseen täysillä, mutta hän ei halunnut kertoa kuvastaan mitään.

Lopuksi annoin miesten rentoutua patjoilla pitkään. Sobhan toivoi, että laulaisin ja laittaisin sitten levyltä jotain kaunista suomalaista laulua. Lauloin siis taas tuutulauluja, minkä jälkeen laitoin soimaan levyltä Jos voisın laulaa, Soua sorsa, ym. rauhallisia kansanlauluja. Miehet vaikuttivat taas ihan loputtoman väsyneiltä.



”Eli piirrän silmät kiinni miltä tuntuu?”



## Soittaminen

Ensimmäisellä tapaamiskerralla miehet kokeilivat eri soittimia ja vaihtelivat niitä jopa kesken impro. Sen jälkeen he päätyivät valitsemaan joka kerta samat soittimet: Sobhan valitsi aina kanteleen, Aki sormipianon ja Niklas halusi rummun. Aki sanoi ”muistavansa kodin”, kun hän kuunteli sormipianon ääntä, ja Niklas kertoi soittaneensa paljon rumpua kotimaassaan. ”Rumpu on aina sama, joka puolella.”, hän sanoi. Sobhan piti usein kannelta kainalossaan, painaen soitinta korvaansa vasten. Hän sanoi, että: ”Rakastan tämä soitin. Se puhuu mulle. Oikeasti, se puhuu!”

Soittimista tuli tärkeitä transitionaali-objekteja, miehet saattoivat niiden kautta kokea kodin ja tärkeiden ihmisten läsnäolon. Uskon tämän vaikuttaneen siihen, että improvisaatiot olivat usein melko pitkiä, ja he uppoutuivat selvästi omaan soittoonsa todella intensiivisesti.

Kertomastaan sisäisestä kaaoksesta huolimatta he kykenivät välillä myös kuuntelemaan toisiaan. Kuunnellessani nauhoittamiani improja huomaan heidän hakeutuvan aika paljonkin yhteiseen rytmiin. Joskus, kun soiton hajanaisuus aiheutti miehissä silmin nähtävää ahdistusta, tein soitollisen intervention ryhtyen soittamaan selkeää rytmiä - eli toisin sanoen tarjosin heille ulospääsyn kaaoksesta asettamalla raamit, joiden sisällä toimia. Tämä tuntui auttavan, ja pyrin olemaan aina herkillä sen varalta, että tällaista terapeutin väliintuloa kaivattaisiin.

Välillä soitimme miesten tekemiä kuvia, välillä taas jotain tunnetilaa tai asiaa, mikä tuli esiin miesten kertomuksissa. Kerran Sobhan purki kiukkuaan ja turhautumistaan tilanteeseensa kritisoidulla esim. sitä, että Suomessa ei hänestä tunnu olevan eroa sillä, onko ihminen kouluttautunut lääkäriksi vai onko tämä kadulla elävä ”alkoholismies”.

*”Rakastan tämä soitin. Se puhuu mulle. Oikeasti, se puhuu!”*

- Sobhan kanteleesta





Sobhan viittasi tukijärjestelmäämme, mitä hän ei ymmärrä lainkaan: ”Jos on yksi lääkäri, hän saa vaikka 3500 euroa. Hän maksaa veroja ja asumisen ja kotona kaiken. On lapsi ja nainen ja auto ja netti. Ja sitten hänelle jää saman verran rahaa kuin alkoholimiehelle, joka ei tee mitään.”

Kun sanoin Sobhanille, että hän kuulostaa vihaiselta, hän kielsi olevansa, mutta sanoi: ”Minulla tosi, tosi, tosi huono elämä. Luulin, että kun tulen tänne, teemme työtä, opiskelemme, mutta elämässä on vain jalkapallo, biljardi ja sellaista. Vastaanottokeskuksessa on liikaa ihmisiä, 12 ihmistä ja yksi vessa. Tarvitaan oikeaa elämää! Ei pysty oppimaan koulussa, kun koko elämä on huono. Nyt ymmärrän, miksi ihmiset ovat valmiita ja räjäyttävät itsensä. Kaikki sanovat, että etsi suomalainen nainen ja mene naimisiin. Mitä he luulevat? Että naimisiinmeno on niin kuin leikki? Minä en halua mennä diskoon, suomalainen nainen juovuksissa ja sitten tulee ensin ja sitten ei enää halua hetken päästä. Minä haluan kunnan naisen. Minä haluan tavallisen hyvän elämän.”

Keskustelimme siitä, minkälaista Sobhanin mielestä on hyvä elämä. Hän kertoi kaipaavansa ihan tavallisia asioita; hän haluaisi opiskella, saada työn ja perheen, kivan kodin, ei muuta. Kysyin Akilta, minkälaisia ajatuksia tämä hänessä herättää. Hän kertoi, että hänet on juuri haettu kaksi kertaa poliisilaitokselle, mutta hän ei tiedä miksi. ”Otettiin kuvat ja sanottiin että paperit tulevat kun kaksi viikkoa mennyt. Nyt on mennyt kaksi kuukautta enkä tiedä mitä tapahtuu.”

”Sinä näet, meidän elämä on vain että odottaa, odottaa, odottaa!”, huudahti Sobhan ja Aki nyökyteli hyväksyvästi.

Ehdotin miehille, että soittaisimme tätä asiaa mistä he puhuivat. ”Soitetaan ODOTTAA”, ehdotti Aki, ja mehän soitimme. Improvisaatiosta tuli pitkä, ja sen jälkeen miehet sanoivat heti haluavansa levätä. He ottivat patjat ja nukahtivat.



**”Soitetaan ODOTTAA.”**

- Aki



## Terapian erityispiirteitä

Musiikkiterapiasta turvapaikanhakijoiden kanssa on julkaistu Suomessa toistaiseksi melko vähän materiaalia. Sami Alanne on vuonna 2010 julkaistussa väitöstutkimuksessaan ”Music Psychotherapy with Refugee Survivors of Torture” tuonut esiin mielenkiintoisia havaintoja ja tutkimustuloksia musiikkiterapian eri menetelmien käytöstä tämän kohderyhmän kanssa. Hänen omat tapaustutkimuksensa osoittivat, että musiikki-psykoterapia lisäsi asiakkaiden tietoisuutta traumaattisista kokemuksista. Musiikin kuitenkin koettiin herättävän positiivisia mielikuvia ja miellyttäviä kokemuksia - ja se koettiin rauhoittumisen ja rentoutumisen apuvälineeksi.<sup>4</sup>

Omassa terapiaryhmässäni päämenetelmäksi nousi laulaminen. Alanne kertoo Oksana Zharinova-Sandersonin työskentelystä Kidutettujen kuntoutuskeskuksessa Berliinissä, jossa tämä on käyttänyt

menetelmänä paljon nimenomaan laulamista. Zharinova-Sanderson vertaa mielestäni hyvin osuvasti työtään etnografisen tutkimuksen tekemiseen; hän on useasta maasta kotoisin olevan asiakkaansa kanssa kuin kylästä kylään kiertävä kenttätyöntekijä, joka etsii uusia lauluja.<sup>5</sup>

Koin ilman muuta omaksi vahvuudekseni musiikkiterapeutina turvapaikanhakijamiesten kanssa sen, että olen kansanmuusikko. Pystyn erittäin hyvin ymmärtämään omien juurien muistamisen tärkeyden ja sen, miten oman kansan tarinoista syntyy myös jokaisen oma tarina. Laulujen kautta on mahdollista ilmaista ja läpikäydä esim. kotikävä turvallisella tavalla. Samalla äänittämisen ja lauluista keskustelemisen kautta asiakas saa kokemuksen siitä, että häntä kuunnellaan ja hänen tarinansa on kiinnostava ja tärkeä.

Oman äänen kuunteleminen saattaa herättää ristiriitaisia tunteita, kuten Sobhanilla tapahtui, mutta toisaalta se myös lisää itsetuntemusta ja auttaa saamaan kosketusta siihen miten ääni, mieli ja keho toimivat yhdessä.

Uskon myös, että musiikkiterapia voi tarjota asiakkaalle tilaisuuden kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta toisiin ihmisiin, mikä on omiaan pikkuhiljaa palauttamaan luottamusta ihmisyyteen. Musiikin kautta pystymme ilmaisemaan itseämme ja tunteitamme silloinkin, kun sanat eivät riitä tai niitä ei kertakaikkiaan ole. Soittaminen ja improvisoiminen tarjoavat mahdollisuuden tunteiden ilmaisemiseen turvallisesti - vaikka soittaisit rumpua kuinka voimallisesti, se ei mene rikki eikä siihen satu. Asiakas kokee tulevansa kuulluksi, kun terapeutti tai muut ryhmäläiset soitollaan peilaavat häntä tai vastaavat hänen soittoonsa. Yhdessä soittaminen voi vahvistaa myös turvallisuuden tunnetta ja itseluottamusta, kun ihminen kokee tulevansa ymmärretyksi jopa ilman yhteistä puhuttua kieltä.

Musiikin kuuntelu taas voi toimia ikäänkuin kulttuurisena dialogina asiakkaan ja terapeutin välillä, ja itselle merkittävän musiikin kautta asiakasta voidaan ohjata esim. koostamaan itselleen oma rentoutuslevy<sup>6</sup>. Silloin kun asiakas valitsee itse kuunneltavan musiikin, hän myös samalla kertoo sitä kautta itsestään jotain, ja se on myös tapa käydä läpi omaa henkilöhistoriaansa ja kertoa omaa tarinaansa.

Ryhmäterapia ei turvapaikanhakijoille aina sovellu. Hyvin traumatisoituneet ja mahdollisesti kidutetut asiakkaat saattavat kokea ryhmässä olemisen liian vaativaksi ja pelkoja herättäväksi, johtuen mm. stressitason korkeudesta ja masennuksen syvyydestä.<sup>7</sup>





*”Olen vapaa kukka.  
Kasvan joka puolella, tuoksun hyvältä.  
Paikkani on autiomaassa, olen vapaa kukka.  
Olen kuin poro, jota ihmiset metsästävät,  
olen yhtä nopea, kasvan nopeasti joka paikkaan.  
Lihani on makeaa.  
Kun ei sada, en kasva.  
Kun sataa, niin kasvan.  
Kasvan ojan reunuksella,  
en kasva puutarhassa  
koska siellä on liian ahdasta.  
Autiomaassa on enemmän tilaa!”*

- afganistanil. kansanlaulu, Sobhan



## Monikulttuurisuus terapiatyössä – miten valmistautua ja mitä huomioida?

Professori Jukka Louhivuori on tuonut kulttuurija vertailevasta musiikkipsykologiasta kirjoittessaan esiin huomioita Eurooppa-keskeisestä maailmankuvasta. Yksi musiikkiterapiankin kannalta tärkeä näkökulma on se, että valtaosa tutkimuksista perustuu länsimaiseen musiikki-perinteeseen – ja tällöin esim. alan tutkimustulokset eivät ole välttämättä siirrettävissä kulttuurista toiseen. Musiikkipsykologia mittaauksia tulisi Louhivuoren mukaan tehdä eurooppalaisen kulttuuriperinteen aineistojen lisäksi myös muista kulttuureista hankituilla aineistoilla. Hän kirjoittaa myös tutkimuksen tekemiseen vaikuttavista tekijöistä tuoden esiin kulttuurien välisiä eroja lähtien esim. kyselykaavakkeista: jos tutkimuksissa käytetään kyselykaavakkeita, joissa on esim. sanapareihin perustuvia vertailuja, tulisi sanaparien miettimiseen käyttää kunnolla aikaa. Toisessa kulttuurissa voi olla erilainen käsitejärjestelmä: jossain kulttuurissa sävelkorkeudet hahmotetaan esimerkiksi tumma-kirkas –asteikolla, eikä korkea-matala –asteikolla.<sup>8</sup>

Olen miettinyt työni kautta paljon sitä, pitääkö musiikilla olla jotain kosketuspintaa ihmisen henkilökohtaiseen elämään, jotta sen kanssa pystyy työskentelemään myös tunnetasolla. On olemassa musiikkeja, joista välittyy melko selkeästi joku universaalisti tunnistettava tunne kuten ilo tai suru, mutta päästäksemme oikein ”juurille” näen, että terapiatyössä on tärkeää poimia sellaista musiikkia mikä koskettaa asiakkaan omaa kulttuuriperimää. Toisaalta on selvää, että emme pysty aina perehtymään syvällisesti ihmisten taustoihin ja huomioimaan kaikkia kulttuurisia tekijöitä etukäteen.

Mikäli terapiassa syntyy hyvää vuorovaikutusta, mitä tietysti tavoitellaan, selviävät nämäkin asiat yleensä keskustelemalla ja kyselemällä. Toisaalta olen tehnyt esim. sellaisen huomion, että suomalaisen iskelmämusiikin melodioissa on usein hyvin paljon tuttuja elementtejä esim. Lähi-Idästä tulleille ihmisille. Oman kokemukseni mukaan ihmiset ovat yleensä mielissään, kun osoitamme kiinnostusta heidän perinteisiinsä ja tapoihinsa. Mahdolliset terapia-aikatauluihin ym. vaikuttavat asiat (kuten esim. se, pitääkö asiakkaan rukoilla tiettyyn aikaan) kannattaa ottaa puheeksi heti ensimmäisellä tapaamiskerralla. Yleensä kaikki käytännön asiat on sovittavissa, kunhan ne vaan oppii ottamaan huomioon.

Pohtiessani asioita, joita olen osittain ehkä tiedostamattainkin pyrkinyt huomioimaan turvapaikanhakijamiesten kanssa työskennellessäni, tuli mieleeni ehkä itsestään selväkin asia, nimittäin pukeutuminen. Toki tiettyjä asioita kannattaa mielestäni aina huomioida asiakkaan kuin asiakkaan kanssa, riippumatta siis sukupuolesta tai kulttuurista. On asiakkaan kunnioitusta, että terapeutti pukeutuu asiallisesti, eikä esim. liian paljastaviin vaatteisiin. Muutenkin on järkevää huomioida esimerkiksi se, että jos soittaa isoa djemberumpua, pitää soitin saada ehkä jalkojen väliin - tai jos istuu tuolilla ja laulaa lattialla makaaville ihmisille, on mukavaa, ettei heidän tarvitse kääntää vaivautuneina katsettaan terapeutin liian lyhyen hameen takia.



Myös koskettamisen kanssa olen ollut tarkkana. Mikäli asiakas on itse pois lähtiessään halannut ja kiittänyt, on se mielestäni ihan sopivaa - mutta itse en aloitetta siihen tekisi. Kaltoin kohdeltujen ihmisten kanssa koskettamisen mukaan ottaminen vaatii pitkää terapiasuhdetta ja asiakkaan hyvää tuntemista. Terapeutin tulee muutenkin aina olla herkkänä ja välttää sellaisten asioiden esiin puskemista, joiden aika ei ole vielä.

Mitä taas terapiatilaan tulee, niin olen huomannut, että tällaisten asiakasryhmien kanssa kannattaa huomioida kehollisen ilmaisun ja tanssin mahdollisuus musiikinkuunteluun ja soittamiseen liittyen. Saattaa nimittäin olla, ettei asiakas istukaan hiljaa paikallaan, vaan haluaa osallistua musiikkiin laulamalla ja tanssimalla mukana, kokemalla musiikin myös kehollaan.

Terapeutin on hyvä tehdä hiukan taustatyötä välttääkseen tietyt kompastuskivet heti alkuun. Jos vaikka tavoitteena on yhdessä laulamisen kautta tukea asiakkaan suomenkielen oppimista, terapeutin kannattaa lauluja valitessaan huomioida kieliasun ohessa tekstin sisällöllistä laatua - ja pohtia etukäteen mm. uskonnollisia tai kulttuurisia tekijöitä. Esimerkiksi joissakin kulttuureissa uskottomuus koetaan käsittämättömänä ja niin suurena pahana, ettei edes siitä laulaminen ole hyväksyttävää. Jos asiakas itse ei tuo kyseistä teemaa käsittelyn alle, on minusta hyvin kyseenalaista laittaa häntä työskentelemään sellaisen materiaalin kanssa, mikä on vastoin hänen omaa moraaliaan. Ajatella, kuinka loukkaavalta tuntuisikaan ihmisestä, joka pikkuhiljaa paremmin kieltä oppiessaan tajuaisi laulaneensa lauluja, joiden sisältö on vastoin kaikkea mihin hänet on kasvatettu uskomaan!

Asiakkaan oma kulttuuritausta asettaa tietyt raamit, jotka kuitenkin nekin voivat venyä ja elää tilanteen mukaan, varsinkin jos ollaan asettumassa asumaan uuteen maahan ja sopeutumassa sen kulttuuriin. Näiden raamien venyttäminen ei mielestäni kuitenkaan ole terapeutin tehtävä.

Terapeutin on kunnioitettava ja kestävä sitä, ettei asiakas ehkä sanallista kaikkea suoraan. Vaikka musiikkiterapia antaa meille välineitä nonverbaaliseen viestintään, koen tärkeäksi turvapaikanhakijoiden kanssa kuitenkin myös jonkunlaisen sanallisen kommunikaation mahdollisuuden. Tämä on tärkeää ainakin sen takaamiseksi, että terapiaan tulija tietää mitä terapiakehyksessä toimiminen tarkoittaa, minkälaisia pelisääntöjä meillä on, mitä vaitiolovelvollisuus terapiassa tarkoittaa, jne. Usein maahanmuuttajilla ja varsinkin turvapaikanhakijoilla on niin huonoja kokemuksia viranomaisten toiminnasta, että heidän voi olla vaikeaa luottaa esimerkiksi tulkkeihin. Mikäli yhteistä kieltä ei kuitenkaan ole lainkaan, on tulkin paikalle pyytämisen ainakin ensimmäiseen tapaamiseen ehkä ainoa tapa varmistaa asiakkaalle edellämainitut asiat.



*”Ennen elämälläni ei ollut tarkoitusta.  
Sitten aistini awautuivat; haistoin ja maistoin,  
rakkaus.  
Rakastuin hiuksüsi, menen mihin vaan niin  
tunnistan tuoksusi.”*

- afganistanil. kansanlaulu, Sobhan

*"Mitä on tämä rakkaus  
sydämessäni?  
Mitä saan palkaksi tästä  
rakkaudesta?  
Sinä karkaat minulta, en  
saa sinua kiinni vaikka  
yritän.  
Yritän ja yritän.  
20-vuotiaana  
et voi vielä tietää, kenen  
kanssa menet naimisiin!  
Jos elämänlanka  
yrittää pitää meidät erossa,  
minun pitää katkaista se  
lanka.  
Pitää leikata poikki kaikki  
asiat, mitkä pitävät sinut  
erossa minusta.  
Pelkään rakastavani sinua  
liikaa.  
Pelkään rakastaa sinua,  
koska pelkään  
että jätät minut."*



- afganistanil. kansanlaulu,  
Sobhan

*”Sinä olet minulle kuin äiti nyt.”*

*”On niin paha asia, ei voi puhua.  
Minä soitan.”*

*”Katkaiskaa sormenpääni, ettei  
tule sormenjälkiä. Muuten minulta  
katkaistaan pää.”*

- miehet peloistaan mahdolliseen  
kotimaahan palauttamiseen liittyen

*”Mä kaikki mun elämä sanon tässä.”*





## Terapeutin jaksaminen

Ilman työnohjausta ei tietenkään kukaan terapeutti saisi tehdä työtään. Turvapaikanhakijoiden kanssa työskenneltäessä asia nousee erityisen tärkeäksi, sillä terapeutti saa kuulla niin koskettavia, karmeita, painajaismaisia ja surullisia tarinoita, että ilman asiantuntevaa työnohjausta myötätuntostressin, -uupumuksen ja jopa sijaistraumatisoitumisen riski on todella suuri. Charles Figleyn (2002) kehittämässä myötätuntostressin ja -uupumuksen mallissa asia on mielestäni ilmaistu hyvin: mallin mukaan henkilön kyky huomioida empaattisesti toisten ihmisten tuska sekä motivoitunut halu auttaa kärsivää ihmistä liittyvät oleellisesti myötätuntostressin kehittymiseen. Pyrkinessään lieventämään asiakkaan tuskaa empaattisen ymmärtämisen kautta ammattiauttaja altistuu kärsivän asiakkaan kautta myös itse emotionaalisen tuskan kokemiselle. Pyrkinessään ymmärtämään asiakkaan tunteita, ajatuksia ja kokemuksia terapeutti yrittää nähdä asioita asiakkaan näkökulmasta - ja voi tällöin kohdata asiakkaan tuntemaa surua, pelkoa ja ahdistusta myös itsessään. Empaattisesta kohtaamisesta syntyvää stressiä voidaan lievittää työstä saatavien tyytyväisyyden tunteiden ja asioiden etäännyttämisen kautta. Mikäli myötätuntostressiä ei saa purettua, on terapeutilla kohonnut riski myötätuntouupua.<sup>9</sup>

Sen lisäksi, että sain miesten terapiaprosessin aikana kuulla rankkoja asioita, lastasivat miehet välillä harteilleni todella suuria odotuksia. Kahdella viimeisellä tapaamiskerralla heidän puheissaan tuli esiin mm. toive siitä, että tuntisin jonkun vaimoksi sopivan hyvän tytön tai jonkun, joka tarvitsisi hyvää työmiestä, jne. Odotusten lisäksi tietoisuus siitä, että edustin heille voimakkaasti äitihahmoa, oli asia, mikä vaati itselläni yöstämistä.

Jouduin olemaan tarkkana ja muistuttamaan miehiä esimerkiksi sellaisista asioista kuin että en pysty vaikuttamaan heidän turvapaikkahakemusasioihinsa vaikka haluaisinkin, enkä pysty tuomaan heidän perhettään tänne, vaikka ymmärränkin heidän ikäväänsä.

Omasta itsestä tulisi pitää huolta, ja etsiä keinoja purkaa tunteitaan ja ajatuksiaan heti terapian jälkeen. Itselläni ei onneksi tullut koskaan ketään muita asiakkaita miesten terapian jälkeen, sillä kokemattomuuttani en kyllä tiedä miten olisin saanut oloni nollattua siirtämättä tunteitani seuraavaan kohtaamiseen. Parhaiten tunnistin itsessäni surun tunteen. Kävin lenkillä ja kuuntelin samalla musiikkia, jonka avulla saatoin itkeä vullottaa oikein kunnolla. Kun sain surua purettua ulos, pystyin taas ihan hyvin kohtaamaan tilanteet ja asiat ammatillisesti. Toisaalta olen tyytyväinen siihen, että nämä asiat koskettavat ja tuntuvat, se auttaa olemaan läsnä ja asettumaan asiakkaan puolelle. Kyllä minä usein myös sanoin miehille suoraan olevani surullinen kuulemistani asioista. Omat tunteet tulee kuitenkin käydä läpi muualla kuin asiakkaan läsnäollessa, ja oman henkilökohtaisen purkamistavan lisäksi oikea väline siihen on ehdottomasti työnohjaus.



## Lopuksi

Sirkku Suikkasen (2010) Helsingin Diakonissalaitokselle tekemän selvityksen mukaan noin kolmasosa Suomeen saapuneista pakolais- ja turvapaikanhakijalapsista ja -nuorista on eri tavoin traumatisoituneita ja psyykkisesti oireilevia. Vuonna 2009 Suomeen saapui yhteensä 2924 ikäryhmään 0-24 kuuluvaa lasta ja nuorta - joten voidaan arvioida, että heistä eri tavoin traumatisoituneiden lukumäärä oli yli 900. Selvityksen mukaan yksin maahan tulleista alaikäisistä turvapaikanhakijoista n. 2-5 prosentilla oli kidutus-trauma, 3-11 prosentilla raiskaustrauma ja lapsisotilaita oli edustajien tiedossa 3 prosenttia.<sup>10</sup>

Tavallisimpia traumakokemuksia olivat erilaiset sotaan ja väkivaltaan liittyvät tapahtumat sekä lähtömaassa ja matkalla Suomeen kertyneet moninkertaiset traumaattiset kokemukset. Selvityksessä kävi ilmi, että vain noin kolmannes kaikista näistä traumatisoituneista pakolais- ja turvapaikanhakijalapsista ja nuorista oli saanut tarvitsemaansa apua (lähinnä lääkitystä tai muuta hoitoa) mielenterveysongelmiin. Näin ollen suhteutettuna vuoden 2009 lukumääriin, noin 300 lasta ja nuorta sai hoitoa, kun samalla noin 600 traumatisoitunutta ja oireilevaa lasta ja nuorta jäi ilman asianmukaista hoitoa. Suikkasen mukaan meillä on siis tarvetta traumatisoituneiden turvapaikanhakija- ja pakolaislasten ja -nuorten erityisongelmiin erikoistuneisiin lasten ja nuorten psykiatriisiin palveluihin.<sup>11</sup>

Siitä, tarvitaanko em. ryhmille omia erillisiä psykiatrisia palveluja, käydään parhaillaan asiantuntijoiden keskuudessa paljon keskustelua. Teema on tärkeä, sillä turvapaikanhakijoina maahamme tulleet ihmiset ovat usein fyysisesti ja

psyykkisesti sairaita ja he tarvitsevat kipeästi kuntoutusta ja hoitoa. Turvapaikanhakijat ovat kaikista maahanmuuttajista traumatisoituneimpia, ja kuitenkin juuri he ovat päätöstä odottaessaan yhteiskunnan normaalien tukipalvelujen ulkopuolella: he eivät ole virallisesti pakolaisia eivätkä maahanmuuttajiakaan. He vaan saavat luvallisesti oleskella maassa, kunnes päätös oleskeluluvasta/turvapaikasta annetaan. Ja vaikka turvapaikanhakijoiden määrä on vuodesta 2009 laskenut merkittävästi<sup>12</sup>, Suomessa asuu paljon turvapaikanhakijataustaisia ihmisiä, jotka eivät ole vuosia täällä asuttuaankaan saaneet tarvitsemaansa hoitoa ja tukea. Meidän tulisi viimeistään nyt todella keskittyä pohtimaan minkälaisilla palveluilla parhaiten autettaisiin näitä traumatisoituneita ihmisiä, jotka haluavat jäädä asumaan maahamme. He tulevat todennäköisesti jossain vaiheessa elämäänsä tarvitsemaan apua, ja uskon tukipalveluihin panostamisen säästävän tulevaisuuden sosiaali- ja terveystalouden menoja huomattavasti.

Täytyy sanoa, että ihailen tapaamieni ihmisten sinnikkyyttä. Ihmetellen seuraan, kuinka he jaksavat yrittää hoitaa asioitaan vieraalla kielellä virastoissa, ja vielä siinä ohessa opiskella suomenkieltä ja kulttuuria. Toisaalta monet ovat kertoneet, miten he eivät yksinkertaisesti voi ruveta nyt käymään läpi kaikkia kokemiaan kauheuksia, koska hajoaisivat aivan palasiksi - eikä kukaan ole heitä välttämättä hoitamassa takaisin ehjäksi. Tällöin esim. opiskelu auttaa suuntaamaan ajatuksia ainakin hetkeksi nykyhetkeen ja pois murheista.

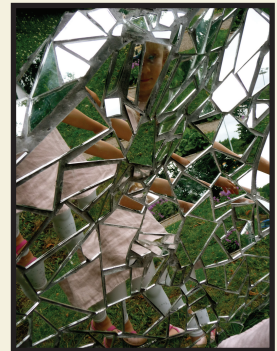
Näen, että myös musiikkiterapia voi olla tarjoamassa hetkellistä lepoa ja hyvänolontunnetta, mikä taas saattaa auttaa jaksamaan tulevat haasteet. Terapian ei tarvitse olla analyttistä eikä tarkoituksella traumoja pintaan nostavaa pystyäkseen olemaan hyödyllistä. Se voi olla pieni turvallinen paikka kaaoksen keskellä.

Musiikkiterapian menetelmiä voidaan hyödyntää esim. itseilmaisun, itsetuntemuksen ja itsetunnon tukemisessa. Olen tässä opinnäytetyössäni kuvaamani miesten terapiaryhmän lisäksi saanut työskennellä opistollamme musiikkiterapeuttina joko primaaristi tai sekundaaristi luku- ja kirjoitustaidottomien nuorten (Kirjo) kanssa. Ryhmiä on ollut toistaiseksi kaksi. Heidän kanssaan terapian tavoitteet liittyivät pääasiassa oppimisvalmiuksien ja suomenkielen oppimisen tukemiseen - sekä itseilmaisun, itsetuntemuksen ja keskittymisen tukemiseen. Päämenetelminä olivat laulaminen, soittaminen, kuvan tekeminen ja leppäminen. Myös heiltä saamani palaute on vahvistanut uskoani musiikkiterapian toimivuuteen turvapaikanhakijataustaisten ihmisten hoitamisessa. Yksi tyttö kertoi, että vaikka hänellä on aamuisin aina kovia kipuja ja vaikea lähteä liikkeelle, musiikkiterapian jälkeen hän lähtee kotiin aina tuntien itsensä terveeksi ja iloiseksi. ”Kun kuulen musiikkia ja kun laulan, unohdan kivun. Hetken on ihan hyvä olla.”, hän sanoi.

Kerran, kun Kirjo-ryhmään tuli paikalle pelkäämään naisia, tapahtui heissä valtava vapautuminen; kun he tajusivat, että miehet ovat poissa, he

ottivat huivit pois päästään ja alkoivat tanssia. Yksi aikuisemmista naisista hetken paheksui tyttöjä, mutta lopulta hänkin hiukan hölläsi huiviaan ja sanoi, että: ”Tästä eteenpäin miehet aina pois!”. Sillä kerralla he myös saattoivat asettua patjoille lepäämään ja melkein kaikki nukahtivat. Tämän tapauksen jälkeen mieleeni on jäänyt kytemään idea naisten omasta terapiaryhmästä, ja toivonkin sen toteutuvan jo lähitulevaisuudessa.

Näiden tässä työssä kuvattujen ryhmien kanssa olen päässyt toteamaan, miten monella tavalla ja monin menetelmin musiikkiterapia voi toimia turvapaikanhakijoiden ja turvapaikanhakijataustaisten ihmisten kuntoutumisen ja hyvinvoinnin tukena. Musiikkiterapia on yksi niistä palveluista, joita toivon otettavan enemmän käyttöön näiden kohderyhmien kanssa.



Lopuksi haluan vielä todeta, että itse olen näiden terapiaprosessien aikana saanut entisestään vahvistusta siihen näkemykseeni, että terapeutin tärkein työväline on uskaltaa olla läsnä, ihmisenä ihmiselle. Tämän kun muistaa, niin pääsee asiakkaan kanssa aina jonkunlaiseen vuorovaikutukseen, oli yhteistä kieltä tai ei.

**”Kun kuulen musiikkia ja kun laulan, unohdan kivun. Hetken on ihan hyvä olla.”**

# Tietoa alan käsitteistä ja käytänteistä

Työskennellessäni ulkomaalaistaustaisten ihmisten kanssa huomaan edelleen törmääväni termeihin, joiden merkitystä en ymmärrä, ja systeemeihin, joiden etenemisprosessit ovat pimennossa. Siksi koen tärkeäksi avata tässä muutamia perustermejä liittyen maahanmuuttajiin, turvapaikanhakijoihin, oleskelulupa-asioihin, jne. Vaikka olen todennut, että käytännössä on joskus mahdotonta tutustua tarkasti jokaisen asiakkaan kulttuuristaan, helpottaa kommunikointia jo se, että ymmärrämme missä vaiheessa prosessia he kanssamme asioidessaan ovat. Tämän luvun tiedot perustuvat Maahanmuuttoviraston nettisivuihin [www.migri.fi](http://www.migri.fi)<sup>13</sup>, Sisäasiainministeriön 20.2.2012 julkaisemaan tiedotteeseen<sup>14</sup> sekä Tue turvapaikanhakijan toimintaa - Hyvät käytännöt (2007) julkaisuun<sup>15</sup>.

## Monikulttuurisuus

Eri kulttuurisia ja kielellisiä taustoja edustavien ryhmien tasa-arvoista rinnakkaiseloa sanotaan monikulttuurisuudeksi. Nykyään puhutaan myös monimuotoisuudesta ja moniarvoisuudesta, jotka viittaavat ihmisten erilaisuuden huomioimiseen laajemmin. Lähtökohtana monikulttuurisuus- ja moniarvoisuusajattelussa on se, että vaikka ihmiset ovat erilaisia, he ovat yhdenvertaisia suhteessa toisiinsa.

## Maahanmuuttaja

Maahanmuuttajia ovat kaikki ulkomailta muuttajat, niin EU:n kansalaiset kuin pakolaisetkin. Jokainen, joka asettuu asumaan esim. Suomeen vuodeksi tai pidemmäksi ajaksi, on maahanmuuttaja. Käsitettä käytetään usein kuvaamaan kaikkia maahanmuuttaneita henkilöitä, oli heidän statuksensa sitten

siirtolainen, paluumuuttaja, turvapaikanhakija tai pakolainen.

## Siirtolainen

Siirtolainen on henkilö, joka muuttaa pysyvästi toiseen maahan. Sekä maahanmuuttajat että maastamuuttajat ovat siirtolaisia. Muuttaminen voi olla vapaaehtoista tai vastentahtoista, usein lähdetään tai paetaan etsimään mahdollisuuksia tai turvallisempia tulevaisuudennäkymiä.

## Paluumuuttaja

Suomalainen, joka on asunut pidemmän tai lyhyemmän ajanjakson Suomen rajojen ulkopuolella ja palaa takaisin Suomeen, on paluumuuttaja. Esim. inkerinsuomalaiset ovat paluumuuttajia.

## Ulkomaalaisvirasto (UVI)

Ulkomaalaisvirasto on Suomen sisäasiainministeriön alainen virasto, joka käsittelee ja ratkaisee maahantuloon, maassa oleskeluun, pakolaisuuteen ja Suomen kansalaisuuteen liittyviä asioita.

## Vastaanottokeskus

Vastaanottokeskus tarjoaa asuinpaikan turvapaikkaa Suomesta hakeville. Vastaanottokeskuksessa asuminen on ilmaista ja sen on tarkoitus kestää niin kauan kunnes hakijan turvapaikkahakemus on ratkaistu. Vastaanottokeskuksessa työskentelee johtaja, sosiaalityöntekijä, terveydenhoitaja, sairaanhoitaja, ohjaajia ja muita tarvittavia työntekijöitä kuten etuuskäsittelijä.

**Pakolainen**

Pakolainen on henkilö, joka nauttii kansainvälistä suojelua oman kotimaansa ulkopuolella. Kansainvälisellä suojelulla tarkoitetaan turvapaikkaa eli pakolaisasemaa, toissijaista suojelua ja humanitaarista suojelua. Maahanmuuttovirasto määrittelee, onko turvapaikanhakija pakolainen.

Pakolaisaseman saa

- ulkomaalainen, joka on saanut turvapaikan Suomesta
- pakolaisuuden perusteella oleskeluluvan saanut ulkomaalainen, joka on otettu pakolaiskiintiössä Suomeen
- edellä mainitun ulkomaalaisen perheenjäsen, joka on saanut perhesiteen perusteella oleskeluluvan ja joka on katsottava pakolaiseksi.

**Kiintiöpakolainen**

Henkilö, jolla on YK:n pakolaisasiain päävaltuutetun eli United Nations High Commissioner for Refugees:n (UNHCR) myöntämä pakolaisen asema, ja joka saapuu maahan valtion määrittelemän pakolaiskiintiön puitteissa, on kiintiöpakolainen. Suomen valtio määrittää pakolaiskiintiön vuosittain, ja vuonna 2012 se on 750. Sosiaaliministeriö teki päätöksen pakolaiskiintiön kohdentamisesta vuodelle 2012, ja sen mukaan Suomessa vastaanotetaan 200 afganistanilaista pakolaista Iranista, 150 myanmari-laista pakolaista Thaimaasta, 150 kongolaista pakolaista Ruandasta sekä 150 irakilasta, iranilaista, afganistanilaista ja somalialaista pakolaista Turkista. Lisäksi Suomi ottaa vastaan 100 hätätapausta eli kiireellistä sijoitusta vaativaa pakolaista. Kiintiöpakolaiset tulevat usein pakolaisleireiltä.

**Perheenyhdistäminen**

Suomessa asuva pakolainen voi saada lähiomaisen Suomeen perheenyhdistämissäännösten perusteella. Lähiomaiseksi katsotaan tällöin puoliso sekä alle 18 -vuotiaat lapset, myös adoptoidut.

**Turvapaikanhakija**

Henkilö, joka hakee turvaa vieraasta maasta, on turvapaikanhakija. Vain pienelle osalle turvapaikanhakijoista myönnetään YK:n pakolaissopimuksen mukainen pakolaisstatus, joka perustuu henkilökohtaiseen vainoon. Sen sijaan turvapaikanhakija voi saada oleskeluluvan. Turvapaikanhakija voi saada oleskeluluvan myös toissijaisen suojelun tai humanitaarisen suojelun perusteella, mutta tällöin hänellä ei ole pakolaisasemaa.

**Turvapaikan hakeminen**

Ulkomaalaislaissa olevat edellytykset turvapaikan antamiselle ovat samat kuin Geneven pakolaissopimuksessa, johon Suomi on sitoutunut. Turvapaikkaa voi hakea Suomesta, jos oleskelee kotimaansa tai pysyvän asuinmaansa ulkopuolella koska on perustellusti aiheutta pelätä joutuvansa siellä vainotuksi alkuperänsä, uskontonsa, kansallisuutensa, tiettyyn yhteiskunnalliseen ryhmään kuulumisen tai poliittisen mielipiteensä vuoksi. Turvapaikan hakeminen edellyttää sitä, että ihminen on pelkojensa vuoksi haluton turvautumaan kyseisen maan suoje-luun. Esimerkiksi naisiin sukupuolen perusteella kohdistuva vaino voidaan ottaa huomioon turvapaikan perusteena (tällöin vainon syynä voidaan pitää kuulumista tiettyyn yhteiskunnalliseen ryhmään).



Turvapaikkaa tulee hakea henkilökohtaisesti Suomeen saavuttaessa tai mahdollisimman pian sen jälkeen. Turvapaikkaa voi hakea Suomesta vain Suomen valtion alueella, sitä ei voi hakea Suomen ulkomailla olevassa edustustossa tai ottamalla ulkomailta kirjeitse tai sähköpostitse yhteyttä Suomeen. Turvapaikkahakemuksen voi jättää omalla äidinkielellään rajatarkastusviranomaiselle tai poliisille Suomeen saavuttaessa. Nämä viranomaiset hoitavat hakemukseen liittyvät alkutoimenpiteet, kuten henkilöllisyyden, matkareitin ja maahantulotavan selvittämisen. He siis suorittavat turvapaikkatutkimnan ja ohjaavat turvapaikanhakijan vastaanottokeskukseen, johon hänet majoitetaan hakemuksen käsittelyn ajaksi.

Maahanmuuttovirasto kutsuu turvapaikanhakijan turvapaikkapuhutteluun noin puolen vuoden kuluttua turvapaikkahakemuksen jättämisestä. Tämä on prosessin tärkein yksittäinen tapahtuma, ja puhuttelussa ovat mukana hakijan lisäksi Maahanmuuttoviraston virkamies, tulkki ja oikeudellinen avustaja. Puhuttelussa hakijalla on tilaisuus kertoa suullisesti kotimaassa tai pysyvässä asuinmaassa häneen kohdistuneesta vainosta, muista oikeudenloukkauksista, niiden uhista ja perusteista sekä ongelmista. Kaikenlaiset asiakirjat ja todisteet tuodaan mukaan, jos ei niitä ole jo aiemmin toimitettu viranomaisille. Puhuttelussa Maahanmuuttovirasto pyrkii selvittämään kaikki hakijan kannalta merkitykselliset seikat, ja huomiota kiinnitetään myös kertomuksen uskottavuuteen. Turvapaikkaa ei anneta, jos hakija on tehnyt tai hänen voidaan perustellusti epäillä tehneen erittäin vakavan poliittisen rikoksen tai muun törkeän rikoksen ennen turvapaikanhakijaksi Suomeen saapumistaan.

### **Oleskelulupa:**

Oleskeluluvalla tarkoitetaan valtion jollekin tietyille henkilölle myöntämää määräaikaista tai pysyvää

lupaa asua valtionsa alueella. Määräaikaista oleskelulupia ovat jatkuva A-lupa ja tilapäinen B-lupa.

#### 1. Jatkuva oleskelulupa eli A-lupa:

A-lupa myönnetään turvapaikanhakijalle, joka on saanut oleskeluluvan esim. suojelun tarpeen perusteella tai humanitaarisin perustein. Luvalla voidaan myöntää jatkoa enintään kolmeksi vuodeksi kerrallaan.

- Oleskelulupa toissijaisen suojelun perusteella: jos turvapaikan saamisen edellytykset eivät täyty, hakijalle voidaan myöntää turvapaikkahakemuksen perusteella oleskelulupa toissijaisen suojelun perusteella, eli toissijainen suojeluasema. Lupa voidaan myöntää, jos hakijaa uhkaa kotimaassa tai pysyvässä asuinmaassa kuolemanrangaistus, teloitus, kidutus tai muu epäinhimillinen tai ihmisarvoa loukkaava kohtelu tai rangaistus. Lupa voidaan myöntää myös silloin, jos hakija ei voi palata kotimaahansa tai pysyvään asuinmaahansa joutumatta vakavaan henkilökohtaiseen vaaraan siellä vallitsevan aseellisen selkkauksen vuoksi.
- Oleskelulupa humanitaarisen suojelun perusteella: jos turvapaikan tai toissijaisen suojelun edellytykset eivät täyty, hakijalle voidaan myöntää oleskelulupa humanitaarisen suojelun perusteella. Oleskelulupa voidaan myöntää, jos hakija ei voi palata kotimaahansa tai pysyvään asuinmaahansa siellä tapahtuneen ympäristökatastrofin tai siellä vallitsevan huonon turvallisuustilanteen (kuten aseellinen selkkaus tai vaikea ihmisoikeustilanne) takia.

Jatkuva oleskelulupa myönnetään, jos kielteisen päätöksen antaminen olisi ilmeisen kohtuutonta hakijan terveydentilan, Suomeen syntyneiden siteiden tai muun yksilöllisen, inhimillisen syyn vuoksi.

## 2. Tilapäinen oleskelulupa, eli B-lupa:

Tilapäinen oleskelulupa myönnetään turvapaikanhakijalle, joka on saanut kielteisen päätöksen turvapaikkahakemukseensa, mutta jota ei voida tilapäisesti käännyttää takaisin kotimaahansa tai pysyvään asuinmaahansa esim. terveydellisistä syistä tai puuttuvien liikenneyhteyksien vuoksi. Lupa myönnetään vuodeksi kerrallaan.

## 3. Pysyvä oleskelulupa

Pysyvän oleskeluluvan voi saada, kun on oleskellut Suomessa yhtäjaksoisesti neljä vuotta jatkuvalla oleskeluluvalla. Lisäksi hakijan on täytettävä ne edellytykset, joilla jatkuva oleskelulupa on voitu myöntää.

Oleskelulupa voidaan peruuttaa, jos hakija on antanut tietoisesti vääriä tietoja tai salannut sellaisia asioita, jotka vaikuttavat päätöksen lopputulokseen.

Puhuttelussa selvitetään, voiko hakija saada oleskeluluvan Suomeen

- kansainvälisen suojelun perusteella
- maasta poistumisen estymisen perusteella
- yksilöllisen inhimillisen syyn perusteella
- siksi, että on ihmiskaupan uhri.

Jos oleskeluluvan haluaa muulla perustella, on hakemus jätettävä poliisin toimipisteeseen.

## **Kuntaan muuttaminen, kuntapaikka**

Kun hakija on saanut Ulkomaalaisvirastosta kuntapaikkaan oikeuttavan oleskelulupapäätöksen, hän voi vastaanottokeskuksen henkilökunnan avustuksella ryhtyä käytännön toimenpiteisiin mm. kotikunnan ja asunnon sekä Kelan tarjoamien etuuksien (kuten asumistuen ja lapsilisän) hakemiseksi. Henkilökunta osallistuu asiakkaan kotoutumissuunnitelman laadintaan yhdessä vastaanottavan kunnan kanssa, ja opastaa asiakkaan eri palveluiden piiriin. Oleskeluluvan saamisen jälkeen on kirjauduttava väestörekisteriin maistraatissa, haettava poliisilta/suurlähetystöstä passia, avattava pankkitili, jne. Kotoutumiseen liittyvistä virallisista toimenpiteistä huolehditaan tulevassa asuinkunnassa, kun muutto on tehty.

## **Kotoutuminen, kotouttaminen**

Kotoutumisella ja integroitumisella tarkoitetaan samaa asiaa eli maahanmuuttajan yksilöllistä kehitystä, jonka tavoitteena on hänen osallistumisensa työelämään ja yhteiskunnan toimintaan samalla omaa kieltään ja kulttuuriaan säilyttäen. Kotouttamisella taas viitataan viranomaisten järjestämiin kotoutumista edistäviin ja tukeviin toimenpiteisiin, voimavaroihin ja palveluihin. Maahanmuuttajien kotoutumista koskeva laki on ollut voimassa vuodesta 1999 lähtien. Maahanmuuttaja, joka on työttömänä työnhakijana, kuuluu työvoimatoimiston kotouttamispalvelujen piiriin kolmen vuoden ajan maahantulostaan. Maahanmuuttajille laadittavan kotouttamissuunnitelman tavoite on vahvistaa hänen kielitaitoaan, osaamistaan ja työelämänvalmiuksiaan.

### **Pakolaisaseman ja toissijaisen suojelun lakkauttaminen**

Pakolaisasema lakkautetaan jos hakija

- turvautuu uudelleen vapaaehtoisesti kansalaisuusvaltionsa suojeluun
- saa menetetyt kansalaisuutensa takaisin omasta vapaasta tahdostaan
- saa toisen valtion kansalaisuuden ja voi turvautua uuden kansalaisuusvaltionsa suojeluun
- asettuu asumaan vapaaehtoisesti maahan, josta pakeni ja jonka ulkopuolelle jäi vainon pelosta
- ei ole enää suojelun tarpeessa, koska ne olosuhteet, joiden vuoksi hänestä tuli pakolainen, ovat lakanneet olemasta.

### **Käännättäminen ja karkottaminen**

Jos ulkomaalaisella on, tai on ollut, oleskelulupa, ja hänet päätetään poistaa maasta, on kyseessä maasta karkottaminen. Jos ulkomaalaisella ei ole ollut oleskelulupaa ja hänet päätetään poistaa maasta, on kyseessä maasta käännättäminen.

Käännätyispäätös tehdään yleensä kielteisen oleskelulupapäätöksen yhteydessä. Tällöin hakijalla on 30 päivää aikaa poistua maasta vapaaehtoisesti. Poliisi panee täytäntöön käännättämisen, eli maasta poistamisen. Sitä ei voida panna täytäntöön ennen kuin Maahanmuuttoviraston päätös käännättämisestä on saanut lainvoiman. Jos hakija on valittanut päätöksestä Helsingin hallinto-oikeuteen, viranomaisten tulee odottaa hallinto-oikeuden päätöstä.

Valitusluvan hakeminen korkeimmalta hallinto-oikeudelta ei estä päätöksen täytäntöönpanoa, ellei hallinto-oikeus nimenomaan määrää toisin.

Oleskeluluvan hakija voidaan käännättää maasta heti päätöksen tiedoksiannon jälkeen, mikäli hakija voidaan lähettää toiseen valtioon, joka vastuuvaltion määrittämisestä annetun asetuksen mukaan on vastuussa turvapaikkahakemuksen käsittelystä tai mikäli kyseessä on uusintahakemus, joka ei sisällä uusia perusteita.

Hakija voidaan käännättää maasta kahdeksan päivän kuluttua päätöksen tiedoksi antamisesta jos

- hakija on saapunut turvallisesta turvapaikkamaasta
- hakija on saapunut turvallisesta alkuperämaasta
- hakemus on katsottu ilmeisen perusteettomaksi.

Kaikissa näissä em. tapauksissa Helsingin hallinto-oikeus voi hakemuksesta kieltää tai keskeyttää käännättämisen täytäntöönpanon.



*Yksin vieno veet vetelen,  
yksin kannan puut, poloinen,  
yksin jauhan, yksin laulan,  
yksin leivon, yksin keitän.*

*Ei ne keksi suuret sulhot,  
ei ne keksi köyhän lasta,  
kesannolla kerkiiväksi,  
rannalle rakentavaksi.*

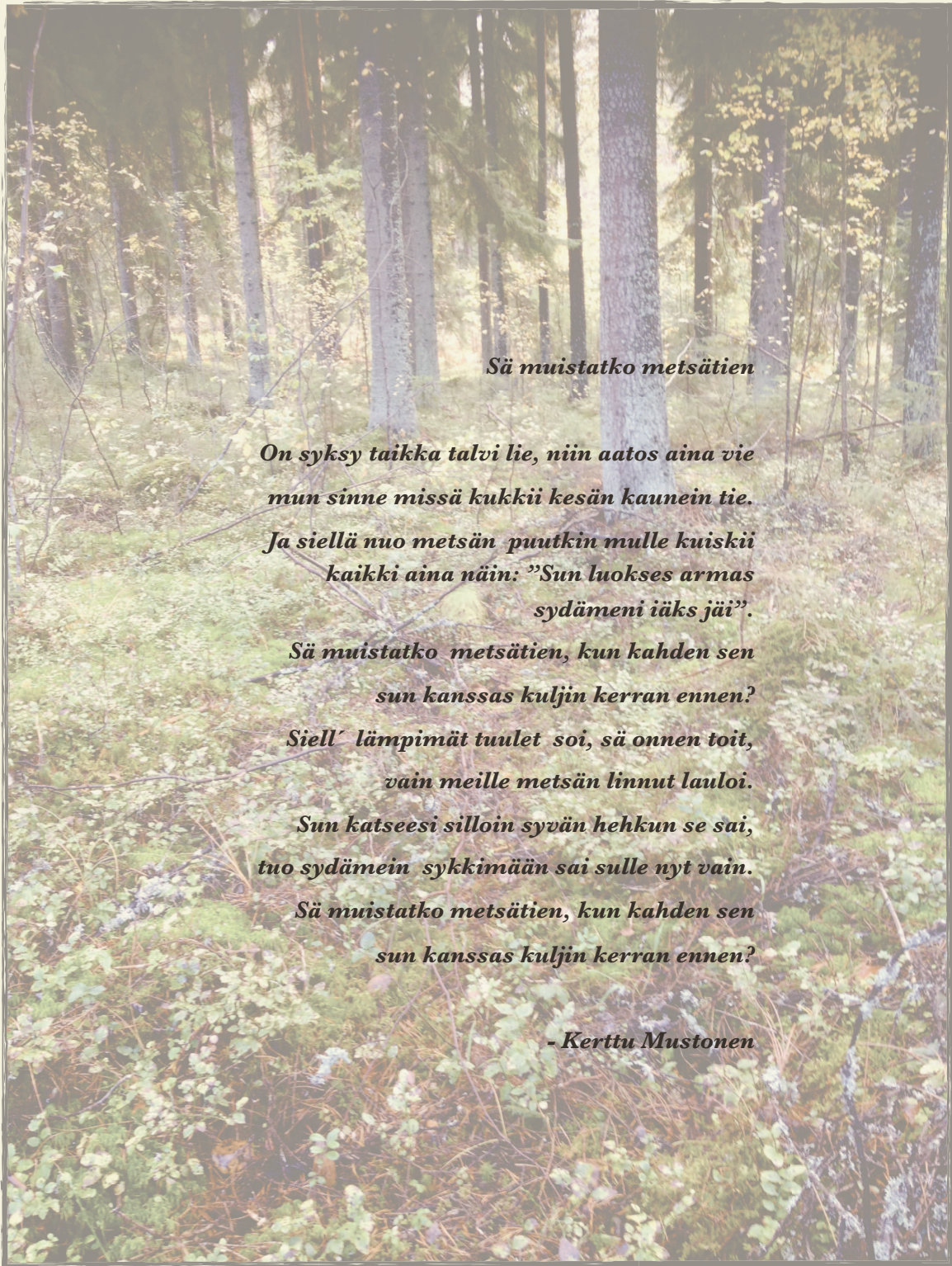
*Yksin laskemme levolle,  
yksin nousen vuotehelta,  
yksin jauhan, yksin laulan,  
yksin leivon, yksin keitän.*

*Kaikissa katala yksin,  
toist´ ei turvana ikänä,  
kaikissa katala yksin,  
toist´ ei turvana ikänä.*

- suomalainen kansanruno







*Sä muistatko metsätien*

*On syksy taikka talvi lie, niin aatos aina vie  
mun sinne missä kukkii kesän kaunein tie.*

*Ja siellä nuo metsän puutkin mulle kuiskii  
kaikki aina näin: "Sun luokses armas  
sydämeni iäks jäi".*

*Sä muistatko metsätien, kun kahden sen  
sun kanssa kuljin kerran ennen?*

*Siell' lämpimät tuulet soi, sä onnen toit,  
vain meille metsän linnut lauloi.*

*Sun katseesi silloin syvän hehkun se sai,  
tuo sydämeini sykkimään sai sulle nyt vain.*

*Sä muistatko metsätien, kun kahden sen  
sun kanssa kuljin kerran ennen?*

*- Kerttu Mustonen*

## Lähteet:

- <sup>1</sup> Ala-Ruona, E.; Saukko, P. & Tarkki, A. 2001. Musiikkiterapiapalvelut -esite. Suomen musiikkiterapiayhdistys ry:n julkaisuja.
- <sup>2</sup> Lehtonen, Kimmo 2010. Musiikki ja psykoanalyysi. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.). Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy, 37 – 258.
- <sup>3</sup> Freija. 2011. SydänJuurilla. PopUnion / Capo Records.
- <sup>4-7</sup> Alanne, Sami 2010. Music Psychotherapy with Refugee Survivors of Torture, Interpretations of Three Clinical Case Studies. Sibelius Academy Music Education Department, Studia Musica 44. Helsinki.
- <sup>8</sup> Louhivuori, Jukka 2010. Kulttuurienvälinen musiikkipsykologia. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.). Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy, 369 -389.
- <sup>9</sup> Oittinen, Saija 2011. Empatia kriisiauttamisessa - Kriisityöntekijöiden kokemuksia myötätuntostressistä ja työhyvinvoinnista Kuopion kriisikeskuksella. Sosiaalipsykologian Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto.
- <sup>10-11</sup> Suikkanen, Sirkku. 2010. Selvitys kidutettujen ja vaikeasti traumatisoituneiden turvapaikanhakija- ja pakolaislasten ja -nuorten määrästä sekä heidän psykiatristen palvelujen tarpeestaan. Helsingin Diakonissalaitoksen raportteja 1/2010. Helsinki: Libris Oy.
- <sup>12</sup> Tilastokeskuksen nettisivut. [http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html#turvapaikanhakijat](http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#turvapaikanhakijat). Viitattu 10.12.2012.
- <sup>13</sup> Maahanmuuttoviraston nettisivut. [www.migri.fi](http://www.migri.fi). Viitattu 23.8.2012.
- <sup>14</sup> Sisäasiainministeriön julkaisema tiedote 20.2.2012. Vuoden 2012 pakolaiskiintiössä otetaan samoja ryhmiä kuin viime vuonna. [www.valtioneuvosto.fi/ajankohtaista/tiedotteet](http://www.valtioneuvosto.fi/ajankohtaista/tiedotteet). Viitattu 23.8.2012.
- <sup>15</sup> Kansalais- ja työväenopistojen liitto KTOL (julk.) 2007. Tue turvapaikanhakijan toimintaa – Hyvät käytännöt. Tampere: Cityoffiset Oy.





# ”MINÄ LAULAN, NIIN SINÄ YMMÄRRÄT.”

- musiikkiterapia turvapaikanhakijoiden tukena

Anna-Maria Toivonen  
Musiikkiterapeuttikoulutus  
Turun AMK  
2012

*”Olen surullinen, koska tulin tänne suurin toivein ja ajattelin, että voin jatkaa musiikkia. Nyt joudun koko ajan murehtimaan sitä, saanko elää, enkä jaksa ajatella laulamista vaikka se olisi tärkeää. Ääneni ei ole hyvä, koska on niin paljon huolia. Sydämessä on liikaa surua.”*

- Sobhan

Tämä julkaisu on osa Anna-Maria Toivosen Turun Ammattikorkeakoulun musiikkiterapeuttikoulutukseen tekemästä opinnäytetyöstä. Julkaisussa kuvataan kolmen turvapaikanhakijamiehen musiikkiterapiaprosessia. Terapiamenetelmiksi nousivat soittaminen, lepääminen, kuvan tekeminen, puhuminen - ja erityisesti laulaminen. Terapiaprosessin kuvaamisen ohessa työssä pohditaan turvapaikanhakijoiden kanssa työskentelyn erityispiirteitä.

Tekstin lomaan on sijoitettu miesten laulamien laulujen sanoituksia heidän omina käänöksinään. Lisäksi sivuilta löytyy kirjoittajan työskentelyn aikana ottamia valokuvia ja terapiassa laulettujen suomalaisten kansanlaulujen sanoja. Julkaisu tarjoaa tietoa myös mm. turvapaikanhakuprosessista, ja pyrkii avaamaan alan käsitteitä ja käytänteitä.

