

Antti Pitkänen

Toiminnallinen musiikkiryhmä kuntoutumisyksikön nuorille

Hoitotyön koulutusohjelma

2014

TOIMINNALLINEN  
NUORILLE

MUSIIKKIRYHMÄ

KUNTOUTUMISYKSIKÖN

Pitkänen, Antti  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Joulukuu 2014  
Ohjaaja: Myllymaa, Tapio  
Sivumäärä: 32  
Liitteitä: 2

Asiasanat: nuorisopsykiatria, mielenterveys, kuntoutus, musiikki, toiminnalliset menetelmät

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää toiminnallinen musiikkiryhmä Satakunnan sairaanhoitopiirin Porin nuorisopsykiatrian kuntoutumisyksikön nuorille. Kuntoutumisyksikkö on 5+1 paikkainen nuorisopsykiatrian yksikkö. Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää nuorille mielekästä tekemistä ryhmätapaamisten muodossa. Opinnäytetyöllä pyrittiin selvittämään onko tämän kaltaisella toiminnalla hyötyä nuorten kuntoutumisen kannalta.

Toisena tavoitteena oli altistaa nuoria erilaisille sosiaalisille tilanteille. Ryhmätapaamisilla oli erilaisia teemoja, jotka mukailivat tätä progressiota. Tapaamisia pidettiin yhteensä viisi, joista viimeisessä matkustettiin Karmarock-festivaaleille. Lisäksi pidettiin reflektiotapaaminen. Musiikkiryhmä järjestettiin kesällä 2014.

Musiikin kautta nuoret saavat ainutlaatuisen foorumin ilmaista tunteitaan ja ajatuksi-  
aan. Opinnäytetyöstä saatua ryhmätapaamisten mallia voidaan käyttää kuntoutumis-  
yksikössä jatkossakin. Kerätyt tulokset osoittivat, että musiikin kuuntelu aktivoi nuo-  
ria ja nosti heidän mielialaansa.

## FUNCTIONAL MUSIC GROUP FOR THE ADOLESCENTS OF REHABILITATION UNIT

Pitkänen, Antti

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

December 2014

Supervisor: Myllymaa, Tapio

Number of pages: 32

Appendices: 2

Keywords: adolescent psychiatry, mental health, rehabilitation, music, functional methods

---

The purpose of this thesis was to arrange a functional music group for the adolescents of the rehabilitation unit of Satakunta hospital district's adolescent psychiatry. The rehabilitation unit has space for 5+1 patients. The purpose of this thesis was to arrange meaningful activity to the adolescents in the form of group meetings. With this thesis it was meant to examine if the activity of this kind is useful for the rehabilitation of the adolescents.

The second purpose was to expose adolescents to the social situations. Group meetings had different themes that would retell this progression. Five meetings were held of which at the last meeting group travelled to the Karmarock-festival. There was also an additional meeting for reflection. The music group was held at the summer of 2014.

The adolescents will have a unique forum to express their feelings and thoughts through the music. A group meeting model, that the thesis produced, can be used for the needs of rehabilitation unit in the future. Collected results proved that listening to music activated adolescents and lifted their spirit.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	NUORTEN KUNTOUTUMISYKSIKKÖ .....	8
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	8
3.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	8
3.2	Toiminnallinen ryhmä .....	9
3.3	Mielenterveys.....	9
3.4	Mielenterveyden häiriö .....	9
3.5	Psykoosi .....	11
3.6	Masennus .....	12
3.7	Sosiaalisten tilanteiden pelko.....	13
3.8	Sosiaalinen altistus.....	13
3.9	Musiikki mielenterveystyössä.....	14
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	15
5	OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	16
5.1	Suunnittelun lähtökohdat .....	16
5.2	Suunnitelman mallit .....	17
5.3	Suunnitelman tarkentuminen .....	18
5.4	Viimeiset valmistelut ennen ryhmän alkamista .....	19
6	SUUNNITELMASTA TOTEUTUKSEEN .....	20
6.1	Ensimmäinen tapaaminen .....	20
6.2	Toinen tapaaminen .....	21
6.3	Kolmas tapaaminen.....	22
6.4	Neljäs tapaaminen.....	22
6.5	Viides tapaaminen .....	23
6.6	Kuudes tapaaminen .....	23
6.7	Seitsemäs tapaaminen .....	24
7	ARVIOINTI.....	25

7.1	Ryhmätapaamisten arviointi .....	25
7.2	Toinen tapaaminen .....	26
7.3	Kolmas tapaaminen.....	27
7.4	Viides tapaaminen .....	28
7.5	Yhteenveto nuorilta saadusta palautteesta .....	28
8	TULOKSET.....	30
9	POHDINTA .....	30
LIITTEET		

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on toiminnallinen projekti, joka järjestetään yhteistyössä Porin nuorisopsykiatrian kuntoutumisyksikön kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa kuntoutumisyksikön tiloissa nuorille musiikkiryhmä.

Suoritin mielenterveys- ja päihdetyön harjoitteluni Hansakadulla sijaitsevassa Nuorisopsykiatrian kuntoutumisyksikössä. Harjoitteluni aikana huomasin, kuinka tärkeä asia musiikki voi osalle nuorista olla ja kuinka tämä pieneltä tuntuva asia saattaa motivoida nuoria suuriinkin tekoihin. Esimerkiksi eräs nuori, joka aiemmin ei ollut jaksanut nousta ylös sängystä kouluun, alkoi herätä ajoissa ehtiäkseen harjoitella kansani bassonsoittoa ennen kouluun menoa. Välillä kokoonnuimme koko porukalla soittelemaan ja kuuntelemaan musiikkia. Musiikki toimi oivana välineenä tunteiden purkamisessa, nuoren itsetunnon kohottajana ja ryhmähengen luojana. Tästä sain idean ja motivaation tehdä opinnäytetyöni musiikin parissa. Kuntoutumisyksikössä oli myös kova kiinnostus tämän tapaista työtä kohtaan ja he ehdottivatkin, että tekisin opinnäytetyöni heille.

Musiikki on ollut aina tärkeä osa elämääni. Nuoruusiästä lähtien olen harrastanut musiikkia moninaisesti. Musiikillista koulutusta olen saanut Porin Palmgren-konservatoriosta, jossa olen opiskellut yli neljän vuoden ajan. Olen ollut myös yksityishenkilöiden opetuksessa. Lisäksi olen ollut mukana lukuisissa eri bändiprojekteissa, pitänyt yksityisiä soittotunteja sekä tehnyt omaa musiikkia. Koen että musiikki on ollut minulle suunnaton eksistentiaalinen voima, joka on ollut vahvasti mukana määrittämässä minua ihmisenä.

Valmistuttuani minua kiinnostaisi työskennellä erityisesti mielenterveystyön tai lastensuojelun parissa. Tämän opinnäytetyön kautta saan varmasti lisää valmiuksia toimia näillä aloilla. Olen myös haaveillut mahdollisesta musiikkiterapeutin koulutuksesta joskus tulevaisuudessa. Opinnäytetyöstäni sain myös hieman esimakua tämän tyyppisestä työstä.

## Hullu

No nyt mä sen kekkasin, mä taidan olla pikkasen sekasin. Katsoin maailmaa ja näin mä sen kelasin. Taidan olla väärin päin tai sit koko maailman väärin näin. Ja mä päätin näin, et vihani käärin näin. Kaikki korttini pelasin, salaisuuteni suurimmat paljastin, ja ne voimaksi valjastin, varokaa valheenpaljastin.

Alasti kelluen lumpeenlehdell, laulain työtäni tehden, ei purista vyötäni eikä häiritse liskot mun yötäni. Sitä voi valjastaa voimansa, jos uskoo siihen voivansa. Ei sil oo välii mist oon tullu. Vaan sil et millanen mä oon ja oonko valmiina mä oon. Ei sil oo välii et oon hullu.

Oon tienny sen mitä en tie, oon nähny henkiä. Oon kulkenu paljaat varpaat kenkinä, minä itse itseni renkinä. Oon esiintyny Jeesuksena, levittäny ilosanomaa. Mul on aina paljon sanottavaa, mut neki on vaan sanoja. Oon avoin mielen säästäni, avoimesti sekasin päästäni. Siks kai oon niin huoleton, tiedän olevani kuolematon.

Alasti kelluen lumpeenlehdell, laulain työtäni tehden, ei purista vyötäni eikä häiritse liskot mun yötäni. Sitä voi valjastaa voimansa, jos uskoo siihen voivansa. Ei sil oo välii mist oon tullu. Vaan sil et millanen mä oon ja oonko valmiina mä oon. Ei sil oo välii et oon hullu.

(Juju 2014)

## 2 NUORTEN KUNTOUTUMISYKSIKÖ

Opinnäytetyön tilaaja on Satakunnan sairaanhoitopiirin alainen Porin nuorisopsykiatrian kuntoutumisyksikkö joka on tarkoitettu 13-18-vuotiaille psyykkisesti sairastuneille nuorille. Nuorisopsykiatrian kuntoutumisyksikössä on potilaspaikka viidelle nuorelle sekä yksi kriisipaikka. Kuntoutumisyksikön työryhmässä on useita sairaanhoitajia, psykiatri, psykologi ja sosiaalityöntekijä. Kuntoutumisyksikön nuoret tulevat hoitoon lääkärin tekemällä läheteellä. Nuorten yleisimmät diagnoosit ovat psykoosi ja masennus. Yksikössä käytetään psykoedukatiivisia menetelmiä sekä omahoitajajärjestelmää. (Asumisyksikön toiminta pähkinänkuoressa-esite n.d)

## 3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä olennaisinta on, että siinä yhdistyy sekä käytännön toteutus että sen laadukas raportointi. Ammatillisella kentällä toteutettu opinnäytetyö valmistaa opiskelijaa ammattiaan varten. Opinnäytetyössä tavoitellaan käytännön toiminnan ohjeistamista, järjestämistä tai opastamista. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on aina opiskelijan luoma konkreettinen tuotos. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on aina kaksi osaa, raportti sekä toiminnallinen osuus. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.)

Toiminnallinen opinnäytetyö tehdään tutkivalla tyylillä. Käytännössä se tarkoittaa laajaa asioiden valitsemista ja ulos jättämistä. Se tarkoittaa myös niiden objektiivista tarkastelua sekä valintojen perustelua aihetta koskevaan tietopohjaan nojaten. (Vilka & Airaksinen 2003, 156–157.)

### 3.2 Toiminnallinen ryhmä

Ryhmän muodostamiseen tarvitaan vähintään kolme ihmistä, jotka toimivat vuorovaikutuksellisesti keskenään. Ryhmälle määritellään tietty perustehtävä, jota varten se on luotu. Mitä pienempi ryhmäkokoo, sitä enemmän korostuvat ryhmän jäsenten suhteet toisiinsa. Ryhmässä tapahtuva vuorovaikutus on sanatonta ja sanallista. Ryhmän ohjaajan tärkeimpänä tehtävä on ohjata ryhmän toimintaa kohti ryhmälle asetettua päämäärää. (Jauhiainen & Eskola, 1994, 31-32.)

Toiminnallisen ryhmän menetelmiin kuuluvat erilaiset luovat menetelmät kuten musiikkia, liikunta ja taide. Tällaisten luovan toiminnan lisäksi erilaiset arjen taitoihin harjaannuttavat työt ja kädentaidot voivat kuulua toiminnallisen ryhmän toimintaan. Toiminnan tulee olla tavoitteellista. Toiminnalliset menetelmät aktivoivat ja kehittävät kuntoutujia. (Kiviniemi 2007, 94.)

### 3.3 Mielenterveys

Mielenterveydelle on vuosien saatossa yritetty luoda erilaisia määritelmiä. Yksi kuuluisimmista määritelmistä on ”kyky rakastaa ja tehdä työtä.” ja sen on lausunut Sigmund Freud (Mental Healthy [www-sivut 2014](#)). Maailman terveysjärjestö eli WHO (World Health Organization) on antanut vielä laajemman määritelmän. Sen mukaan mielenterveys tarkoittaa kokonaisvaltaista fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa (WHO:n [www-sivut 2014](#)). Ihminen ei ole kone, jolle perustarpeiden tyydyttyminen ja terveys takaisivat myös hyvän mielenterveyden. Mielenterveys voidaan nähdä myös tilana, jossa ei ole mielenterveyden häiriötä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut 2014](#)).

### 3.4 Mielenterveyden häiriö

Mielenterveyden häiriö tarkoittaa ihmisen mielenterveyden poikkeamista normaalista. Ongelmat ilmenevät eri tavoin ja niiden vahvuus vaihtelee. Kaikille mielenter-

veyden häiriöille yhteistä piirrettä ei ole olemassa. Suomalaisista noin 20 % prosenttia sairastaa jotain mielenterveyden häiriötä. Tämän tilastoluvun pohjalta tuntuukin uskomattomalta, että mielenterveyden häiriöt ovat yhteiskunnassamme edelleen melko vaiettuja ja jopa hävettävänä pidettäviä asioita. Niihin suhtaudutaan usein ennakkoluuloisesti ja ne herättävät monissa ihmisissä pelonsekaisia tunteita. Tieto erilaisista sairauksista on paras lääke ennakkoluulojen vähentämiseen. (Huttunen 2014.)

Yleensä mielenterveyden häiriöt eivät ala vielä lapsuudessa, vaan oireilu alkaa nuoruusiällä. Nuorilla onkin lapsiin verrattuna kaksinkertainen riski sairastua mielenterveyden häiriöön. Nuorilla on myös keskipopulaatiota enemmän mielenterveyden häiriötä. Tutkimusten mukaan joka neljäs nuori kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä. Häiriöt ovat yleisempiä tytöillä kuin pojilla. Nuorten yleisimmät mielenterveyden häiriöt ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, päihde-, käytös-, tarkkaavaisuus- ja syömis-häiriö. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 10.)

Mielen järkkymistä voivat aiheuttaa sekä sisäsyntyiset että ulkosyntyiset tekijät. Sisäsyntyisiä syitä ovat esimerkiksi geneettinen alttius, heikentynyt muisti ja varhaiskehityksen häiriöt. Ulkoisia seikkoja ovat muun muassa stressi, onnettomuus, sairaus, suru ja muut vastoinkäymiset elämässä. (e-mielenterveys www-sivut 2014)

Mielenterveyden häiriöiltä suojaavia tekijöitä ovat erityisesti perhe ja ystävät, fyysinen terveys, hyvät ongelmanratkaisutaidot, turvallinen kasvuympäristö sekä mahdollisuus saada koulutusta ja työtä. Mielenterveyden häiriöille altistavia tekijöitä ovat muun muassa rikkonainen kasvuympäristö, huono sosiaalinen tukiverkosto, päihteiden käyttö, oppimisvaikeudet, henkisen tai fyysisen väkivallan kokeminen, köyhyys ja syrjäytyminen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014.)

Minkään yksittäisen asian ei katsota aiheuttavan mielenterveyden häiriötä vaan niiden puhkeaminen johtuu useiden tekijöiden summasta. Käytännössä mielenterveyden järkkyminen saa alkunsa jostain yhdestä isommasta tekijästä. Jos ihmisellä on jo valmiiksi suuri määrä erilaisia murheita tai mielenterveyden häiriöille altistavia asioita elämässään, on selvää että hänen on vaikeampaa selviytyä tällaisesta isommasta

takaiskuista kuin jos hänellä ei näitä kuormittavia tekijöitä olisi valmiiksi taustalla. (e-mielenterveys www-sivut 2014.)

Lievässä mielenterveyden häiriössä yksilö on tyypillisesti tietoinen omasta tilanteestaan. Tällöin hän on tilanteestaan eniten kärsivä. Lievässäkin mielenterveyden häiriössä mieltä vaivaavat asiat ovat yleensä jokapäiväisiä ja painavat mieltä jatkuvasti. Ne voivat tuntua myös ruumiillisina kipuina (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014). Lievässä mielenterveyden häiriössä raja tavallisen mielenterveyden ja mielenterveyden häiriön välillä on liukuva. Jokainen kohtaa elämässään haastavia tilanteita, jotka saavat yksilössä aikaan reaktioita. Näitä reaktioita voidaan kutsua mielenterveyden häiriöiksi. Silti erityyppiset mielenterveyden häiriöt yritetään määritellä mahdollisimman johdonmukaisesti ja selkeästi. (Huttunen 2014.)

### 3.5 Psykoosi

Vakavimmillaan mielenterveyden häiriö voi johtaa tilaan, jossa todellisuus pirstaloituu. Tätä tilaa kutsutaan psykoosiksi. Suomalaisesta väestöstä n. 3,5 % sairastuu psykoosiin jossain elämänsä vaiheessa. Psykoosissa ihmisen kyky erottaa raja todellisen ja epätodellisen välillä hämärtyy. Sairastuneen ajatuksenjuoksu ja puhe voi olla hajanaista ja käytös erikoislaatuista. Psykoottisia oireita ilmenee monissa psykoottisissa sairauksissa. Myös useista somaattisista sairauksista on mahdollista saada psykoottisia oireita. Nämä oireet menevät ohi, kun sairaus hoidetaan. (Perttula 2013, 36.)

Selvin merkki todellisuudentajun vääristymisestä ovat erilaiset aistiharhat. Harhaaistimukset voivat olla olemattomien äänien ja puheen kuulemista, näköharhoja sekä kosketus- ja hajuharjoja. Psykoosi saattaa noudattaa eräänlaista sisäistä logiikkaansa, jossa sairastunut henkilö kokee harhaaistimukset selityksiksi harhaluuloille. Henkilö saattaa olla grandioottinen ja kokea itsensä harhojen takia erityiseksi henkilöksi, esimerkiksi yleisesti vainotuksi tai jumalaksi. Henkilö saattaa antaa normaaleille tapahtumille harhanomaisia merkityksiä. Psykoosiin sairastunut saattaa esimerkiksi kuvitella, että kaikki sanomalehden artikkelit tai tv-lähetykset ovat suunniteltu yksin-

omaan häntä varten ja että niissä on hänelle piilotettuja viestejä. Psykoottinen ihminen voi aggressiivinen ja jopa vaarallinen muita ihmisiä kohtaan. (Huttunen 2013.)

Psykoottinen ihminen aiheuttaa yleensä hämmennystä, koska terveen ihmisen on vaikea käsittää psykoottisen ihmisen ajatuksen kulkua. Sairastunut ihminen uskoo asioihin, joita muut eivät pidä totena. Sairastuneelle nämä asiat kuitenkin näyttävät totisen tosina, koska ne ovat syntyneet aivotoiminnan ja henkilön usein traumaattisten muistikuvien tuloksena. Tämä ristiriita, missä henkilö itse kokee asioita joita muut eivät koe, hämmentää potilasta entisestään ja saattaa aiheuttaa vahvoja pelkotiiloja. Pahimmillaan henkilö saattaa eristäytyä täysin kaikista sosiaalisista kontakteista. (Huttunen 2014.) Koska psykoottinen ihminen saattaa tuntea itsensä täysin terveeksi, voi eristäytyneen ihmisen psykoosi jäädä huomaamatta ja aiheuttaa sairastuneelle huomattavaa sosiaalista ja neurologista vahinkoa (Anttila 2011).

### 3.6 Masennus

Sanaa masennus käytetään arkikielessä kuvaamaan monia eri asioita. Sillä voidaan viitata sekä tunnetilaan että mielenterveyden häiriöön (e-mielenterveys www-sivut 2014). Ohimenevä masennuksen tunne on jokaiselle ihmiselle tuttu ja se kuuluu normaaliin tunne-elämän skaalaan. Psykkisenä sairautena masennus eli depressio aiheuttaa sitä sairastavassa henkilössä mielialan laskua ja passivoitumista. Myös normaali nautinnon ja tunteiden kokeminen on häiriintynyt. Henkilö on usein täysin lamaantunut ja pienikin ponnistelu johtaa väsymiseen. Täydellisen arvottomuuden tunteen kokeminen on tyypillistä masentuneelle henkilölle. Masennukset jaetaan oireiden mukaan lievään, keskivaikeaan ja vaikea-asteiseen masennukseen. Arviolta 5 % kaikista masennusta sairastavista päätyy itsemurhaan, vaikea-asteita masennusta sairastavien keskuudessa se on jopa 15-20 %. (Komulainen, Lehtonen & Mäkelä 2012, 146.)

Noin 10-20 % suomalaisista kokee elämänsä aikana vähintään yhden vakavan masennusjakson (Huttunen 2014.) Vakavasta masennuksesta toipuneella ihmisellä on noin 50 % todennäköisyys sairastua uudelleen. Psykiatrisella hoidolla masennusjak-

son uusiutumiskäskyä voidaan huomattavasti pienentää. (Huttunen 2013.) Nuorena sairastettu masennusjakso lisää riskiä sairastua aikuisiälläkin masennukseen. Masennukseen sairastunut nuori on myös alttiimpi päihdeongelmille sekä itsetuhoisuudelle ja hänellä voi olla suuria psykososiaalisia ongelmia niin nuoruusiällä kuin aikuisenaikin. (Marttunen ym. 2013, 56.)

### 3.7 Sosiaalisten tilanteiden pelko

Sosiaalisten tilanteiden pelkoa sairastava ihminen pelkää ja jännittää tilanteita, joissa hän joutuu tekemisiin vieraiden ihmisten kanssa tai toisen ihmisen tarkkailun alaiseksi. Pelosta kärsivä pelkää, että hän nolaa itsensä sosiaalisessa tilanteessa ja että muut häntä seuraavat ihmiset pitävät häntä tyhmänä. Hän saattaa myös pelätä, että hänen ulkoinen käyttäytymisensä viestii muille ihmisille tilanteen jännittävän häntä. Sosiaalisten tilanteiden kansankielinen nimitys onkin "kahvikuppineuroosi". Nimitys tulee siitä, että henkilö saattaa välttää jopa syömistä tai juomista julkisissa tilanteissa, koska pelkää käsiensä vapinan paljastavan hänessä vallitsevan jännitystilän. (Huttunen 2013.) Pahimmillaan henkilön oireet voivat laukaista paniikkikohtauksen. Ihminen voi järkyttyä tällaisesta kokemuksesta niin paljon, että eristyy täysin kaikista sosiaalisista tilanteista (Komulainen ym. 2012, 164).

Noin joka kymmenes suomalainen sairastuu elämänsä aikana sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Sairastuneista 75 % on myös jokin toinen mielenterveyden häiriö. Sairausten hoitoon on lääkehoidon lisäksi erilaisia terapiamalleja. Näistä tehokkaimmaksi on osoittautunut käyttäytymisterapia, jossa henkilö altistetaan järjestelmällisesti erilaisille pelkoa aiheuttaville tilanteille. (Taimi 1998, 73-77.)

### 3.8 Sosiaalinen altistus

Sosiaalisten tilanteiden pelon hoitoon on lääkehoidon lisäksi erilaisia terapiamalleja. Näistä tehokkaimmaksi on osoittautunut käyttäytymisterapia, jossa henkilö altistetaan järjestelmällisesti erilaisille pelkoa aiheuttaville tilanteille. Tätä niin

sanottua sosiaalista altistusta toteutetaan asteittain. Asteittain tapahtuvassa altistuksessa potilas viedään vähitellen vähemmän haastavista tilanteista kohti enemmän haastavia tilanteita. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä potilas voi esimerkiksi kirjoittaa runon ja ensimmäisellä altistuskerralla lausua sen yhdelle hyvälle ystävälleen. Seuraavalla kerralla hän lausuu sen esimerkiksi kolmelle hyvälle ystävälleen. Kolmannella kerralla hän kertoo runon kymmenelle ystävälleen. Terapiaa jatketaan tästä eteenpäin niin, että hyvien ystävien sijaan potilas esittää runon esimerkiksi muutamalle työkaverilleen tai tuttavalleen ryhmäkoon noustessa kerta kerralta parista kuuntelijasta aina 10-15 kuuntelijaan. Kun potilas on kyennyt tähän, ottaa hän tavoitteekseen tehdä samanlaisen progression kertomalla runon entuudestaan tuntemattomille ihmisille. Potilas aloittaa taas pienestä ryhmästä ja siirtyy kohti isompaa. Tällainen asteittain toteuttava altistus on todettu hyväksi käytännöksi sosiaalisille tilanteille siedätettäessä. (Huttunen 2013; Taimi 1998, 77.)

### 3.9 Musiikki mielenterveystyössä

Richard Wagner on sanonut: "Musiikki alkaa siitä missä sanat loppuvat." Musiikki aiheuttaa ihmiskehossa fyysisiä reaktioita. Se herkistää aivoja aktivaatiolle ja lisää niiden verenkiertoa. Myös aineenvaihdunta vilkastuu ja vireystila nousee. Osa asiaan perehtyneistä tutkijoista on jopa sitä mieltä, että musiikki on ihmiselle elintärkeää. Antropologit eivät ole löytäneet yhtäkään kansaa tai kulttuuria joille musiikki olisi vieras asia. Vieläkään ei ole tiedossa, mitä solutasolla tapahtuu musiikin soidessa. (Vartiovaara 2006.)

Erilaiset musiikkiterapian ja -toiminnan muodot ovat olleet Suomessa jo 1960-luvulta asti käytössä psykiatrisessa hoitotyössä. Käytännön musiikkiterapia tutkii sitä, miten koemme ääniä, tunteita ja käytöstä. Musiikkiterapia tunnustetaan erityislaatuiseksi väliintuloksi, jossa ihmisessä tapahtuu merkittävää muutosta ja kehitystä (Heal & Wigram 1991, 11).

Musiikin terapeuttinen voima tunnustetaan nykyisin yleisesti. Asiantuntijoiden keskuudessa ei kuitenkaan ole konsensusta sen toteuttamisen yksityiskohdista. Jotkut

ovat sitä mieltä, että musiikkia työkaluna käytettäessä laulaminen yksin tai muiden kanssa olisi keskeisintä. Joidenkin asiantuntijoiden mielestä olennaisinta olisi taas musiikin tuottaminen jonkun soittimen välityksellä. On todettu, että jo pelkkä musiikin kuunteleminen vapauttaa ihmiset arjen kahleista ja mahdollistaa hetkittäiseen eskapismiin. Musiikkia käytetäänkin tästä syystä paljon juuri stressioireiden lievittämiseen erilaisten rentoutumismenetelmien kautta. Erään tutkimuksen mukaan ihmisistä n. 50-75 % pitää musiikin kuuntelua tavallisimpana tapanaan purkaa stressiä. Musiikki on myös pätevä stressin hallintakeino. (Vartiovaara 2006.)

Musiikin käytön lähtökohta psykiatrisesti oireilevien nuorten kanssa on musiikin antama mahdollisuus itsensä ilmaisemiseen. Tällainen luova toiminta antaa mahdollisuuden irrottautua hetkeksi normaalista arjesta ja katsoa tulevaisuuteen myönteisesti. Musiikki antaa yksilölle mahdollisuuden vahvistaa sisäistä minäänsä. Musiikki antaa nuorelle pelikentän, missä hän voi näyttäytyä omana itsenään kaikkine inhimillisine epätäydellisyyksineen. (Ahonen 1993, 263.)

#### 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Musiikkiryhmän tavoitteena oli tukea nuorten kuntoutumista luomalla heille mielekästä toimintaa. Idea pohjautui siihen, että nuoret itse kokivat toiminnan mielekkäännä. Tarkoituksena oli tukea myös nuorten ryhmäytymistä.

Ryhmässä kuunneltiin pääsääntöisesti nuorten valitsemaa musiikkia. Kaikilla ei ole samanlainen musiikkimaku ja tarkoitus olikin viedä nuoret mukavuusalueensa ulkopuolelle. Tarkoituksena oli saada heidät kuuntelemaan musiikkia, mitä he eivät tavallisesti kuuntele. Nuorilla on usein hyvin vahvoja näkemyksiä ja he saattavat olla jopa ahdasmielisiä, mikä näkyy myös musiikkimaussa (Lönnqvist 2011, 563).

Joutumalla kuuntelemaan heille vieraampaa musiikkia, nuoret saivat konkreettista näkökulmaa yksilöiden erilaisuudesta sekä erilaisuuden ymmärtämisestä. Näitä tun-

temuksia käytiin läpi keskustelun kautta. Työn tarkoituksena oli osoittaa, että nuoret hyötyvät erilaisista musiikillista projekteista.

Musiikillisen ulottuvuuden lisäksi opinnäytetyöni yhtenä tavoitteena oli altistaa nuoria sosiaalisille tilanteille. Monet nuorista olivat koulukiusattuja ja sosiaaliset tilanteet, varsinkin ihmismassat, saattoivat tuntua ylitsepääsemättömiltä asioilta. Tämän tyyppinen altistus on Kuntoutumisyksikössä varsin tyypillistä. Nuorille myös varmistettiin aina etukäteen pääsy pois tilanteista, jos ne kävivät liian ahdistaviksi.

## 5 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

### 5.1 Suunnittelun lähtökohdat

Keskustelin ensimmäisen kerran opinnäytetyöni tekemisestä alkuvuonna 2013 suorittaessani mielenterveys- ja päihdetyön harjoittelua Nuorten Kuntoutumisyksikössä. Eräs yksikön sairaanhoitajista ehdotti tämän kaltaista työtä minulle. Innostuin aiheesta saman tien ja ryhdyin jo harjoittelun aikana hahmottelemaan tulevaa suunnitelmaa.

Kuntoutumisyksiköllä oli tarve tämän kaltaiselle opinnäytetyölle. Yksiköllä on käytössään kattava musiikkihuone, johon on satsattu. Huoneessa on monipuoliset mahdollisuudet musisointiin, musiikin kuunteluun ja äänittämiseen. Tällä hetkellä yksikössä ei ole työntekijää, jolla olisi osaamista antaa nuorille ohjausta esimerkiksi yhteis- tai yksilösoitossa.

Kuntoutumisyksikölle oli tehty vuonna 2012 opinnäytetyö, jossa tutkittiin liikunnan vaikutuksia nuorten mielialaan järjestämällä erilaisia liikuntaryhmiä (Elin & Turkianen 2012). Tämän opinnäytetyön pohjalta sain paljon käytännön vinkkejä, kuinka tällainen työ Kuntoutumisyksikön puitteissa kannattaisi järjestää. Tiedonhakuja tehdessäni vastaani ei tullut opinnäytetyötä, jossa toteutetaan musiikkiryhmä. Opinnäy-

tetyö, joka vastasi eniten omaa opinnäytetyötäni, oli bändiprojekti joka oli toteutettu nuorille mielenterveyskuntoutujille (Pesonen 2013).

Kävin kuntoutumisyksikössä useita kertoja suunnittelemassa opinnäytetyötäni. Pidimme hoitajien kanssa useita aivoriihiä, jossa heittelimme erilaisia ideoita. Näistä tapaamisista syntyi monia hyviä ehdotuksia, joita otin mukaan lopulliseen suunnitelmaan. Hoitajat olivat innostuneita opinnäytetyöstäni ja kokivat sen mielekkääksi toiminnaksi nuorille

## 5.2 Sunnitelman mallit

Aluksi suunnitelmani oli toteuttaa bändiprojekti, koska minulla oli aikaisempaakin kokemusta tämän tapaisista produktioista. Bändiprojektin toteuttamisessa oli kuitenkin muutamia kompastuskiviä, jotka tuli huomioida. Näitä olivat muun muassa nuorten riittävä musikaalinen osaaminen tämän tyyppisessä projektissa sekä se tosiasia, että ryhmä saattaisi muuttua kesken projektin. Tämä olisi bänditoiminnalle mittava takaisku. Tästä syystä loin ryhmälle alustavasti kaksi eri toimintamallia joista pystyin valita opinnäytetyön käytännön toteutuksen lähestyessä.

Molemmissa toimintamalleissa oli alkuperäisenä ajatuksena pitää kuusi noin tunnin mittaista tapaamista sekä viimeisenä ryhmän tapaamisena matkustaa Harjavaltaan Karmarock-festivaaleille. Eri toimintamalleista käytin nimitystä malli A ja malli B. Malli A oli alkuperäinen bändiprojekti ja malli B oli vaihtoehto, joka oli tarkoitus toteuttaa jos ryhmässä ei olisi tarpeeksi musiikillista osaamista. Tällöin ryhmän tarkoituksena olisi tutustua yhdessä nuorten valitsemaan musiikkiin ja kuunnella sitä. Suunnittelin tapaamisiin erilaisia teemoja, jotka ohjaisivat toimintaa ja keskustelua. Tarkoitus oli ensimmäisen tapaamisen aikana kartoittaa nuorten musiikillista osaamista ja päättää kumman mallin mukaan lähdetään etenemään.

Molemmat suunnitelmat pohjautuivat neljään ryhmätapaamiseen, jotka suunniteltiin pidettäväksi Nuorten Kuntoutumisyksikön tiloissa. Näiden lisäksi suunnittelimme kaksi tapaamista Kuntoutumisyksikön ulkopuolella sekä osallistuminen koko päivän

kestävään Karmarock-festivaaliin Harjavallassa. Viimeisen tapaamisen suunnitelimme pidettäväksi Kuntoutumisyksikön tiloissa ja sen ajateltiin toimivan eräänlaisena reflektiona koko musiikkiryhmästä. (ks. liite 1)

### 5.3 Suunnitelman tarkentuminen

Tapaamisten järjestys oli tarkkaan mietitty sosiaalisen altistuksen kontekstissa. Aluksi olisimme nuorten ”omalla maaperällä” Kuntoutumisyksikössä ja he saisivat tutustua minuun. Kun minä olen tullut nuorille tutuksi, viedään heidät ulos ”ulkomaailmaan” yhä haastavampiin tilanteisiin. Altistus kulminoituu lopulta Karmarock-festivaaliin. Rockfestivaalissa on kovaan ääneen soitettua musiikkia, paljon ihmisiä pienessä tilassa sekä yleensä myös humalaisia ihmisiä, joten minun sekä hoitajien mielestä se oli oiva paikka ”testata” nuorten sosiaalisissa tilanteissa pärjäämistä.

Tapaamiset noudattivat laatimiani ryhmäkeskustelurunkoja, joiden tarkoituksena oli tukea nuorten keskustelua, kuitenkin liikaa rajaamatta sitä. Tärkeää oli että nuoret saisivat osallistua itse keskusteluun ja kokisivat sen mielekkääksi (ks. liite 2).

Tapaamisten pituus, joka oli ennalta sovitusti aina noin tunnin verran, tuntui juuri sopivan pituiselta. Tämä perustui siihen, että tietyt psyykkiset sairaudet ja neurologiset poikkeavuudet heikentävät keskittymiskykyä (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 286). Pidemmät istunnot olisivat saattaneet olla liikaa kohderyhmään kuuluville nuorille. Lisäksi pidin todennäköisenä, etteivät nuoret jaksaisi istua sisällä lämpiminä kesäpäivinä tätä pidempää aikaa. Liian lyhyitäkin tapaamisia en halunnut. Hoitajien kanssa oli sovittu, että jos jonkun nuoren mielestä tuntuu ylitsepääsemättömän vaikealta olla koko tapaamisen ajan läsnä, voidaan tilannekohtaisesti arvioiden nuori saattaa pois häiritsemästä muiden keskittymistä.

Päätin varata opinnäytetyön toiminnallista osuutta varten verrattain monta tapaamista, eli yhteensä seitsemän noin tunnin mittaista ryhmätapaamista sekä koko päivän kestävän Karmarock-festivaalin. Halusin varautua siihen riskiin, että tapaamisia pitäisi jostain syystä perua. Ajattelin, että niitä olisi silti riittävästi toiminnallisen osuuden materiaaliksi. Toisin sanoen parempi hieman enemmän kuin liian vähän.

#### 5.4 Viimeiset valmistelut ennen ryhmän alkamista

Sovimme hoitajien kanssa että he puhuisivat nuorille musiikkiryhmästä ja kuulostelisivat nuorten tuntemuksia asiasta. Nuorten kuullessa asiasta, he olivat kiinnostuneita ja halukkaita osallistumaan ryhmääni. Pari viikkoa ennen toteutuksen alkamista vein Kuntoutumisyksikön ilmoitustaululle julisteen, missä esiteltiin ryhmä ja kerrottiin sen aikataulu.

Hoitajat suosittelivat, että yrittäisin koota niin ison ryhmän kuin Kuntoutumisyksikön puitteissa olisi mahdollista tehdä. Aina on mahdollista, että joku nuorista saattaa tippua ryhmästä tai ei pääse osallistumaan ryhmän kokoontumiseen. Noin viikkoa ennen ryhmän alkamista hoitajat kertoivat minulle, että yhteensä viisi nuorta osallistuisi opinnäytetyöhöni. Tässä vaiheessa päätin, että noudattaisimme toteutuksessa malli B:tä. Ajattelin, että noin isoa ryhmää alkaa olla jo hieman hankala ohjata tehokkaasti yhteismusisointitilanteissa ja sain kuulla, että kaikilla ryhmän nuorilla ei ole kokemusta soittamisesta.

Ennen ensimmäistä tapaamista päätin vaihtaa tapaamishuoneen musiikkihuoneesta Kuntoutumisyksikön yläkerrassa sijaitsevaan niin sanottuun kerhohuoneeseen, jossa järjestetään myös muun muassa ART (Agression Replacement Training)-ryhmiä. Sijainti oli hyvä sen viihtyisyyden vuoksi sekä riittävän 3G-yhteyden saamiseksi, koska musiikin kuuntelu vaati internet-yhteyttä. Kuntoutumisyksikön alakerrassa sijaitsevassa varsinaisessa musiikkihuoneessa verkkoon oli hankala saada yhteyttä, mikä oli olennainen asia musiikin kuuntelemisen kannalta.

Ryhmätapaamisissa kuuntelimme musiikkia Samsung Galaxy Tab 3.0-tabletin avulla Spotifyn-ohjelman ja Youtube-sivuston kautta. Äänentoistolaitteina käytin omia stereokaiuttimiani ja subwooferia, jotka kävin aina asentamassa paikoilleen hyvissä ajoin ennen tapaamisten alkamista.

Tietoa opinnäytetyöni onnistumisesta sain nuorilta heidän käyttäytymistään seuraamalla ja suullisella palautteella ryhmätapaamisten aikana sekä niiden jälkeen. Lisäksi

käytin luotettavaksi todettua hymynaama-asteikkoa arvioimaan nuorten tyytyväisyyttä ryhmän tapaamisiin sekä mahdollista mielentilan muutosta tapaamisten aikana (Davies & Brember 1994). Tämä tapahtui niin, että jokaiselle nuorelle jaettiin tapaamisen alussa paperi, jossa oli hymynaama-asteikko ja hän ympyröi sen naaman, mikä kuvasi hänen mielentilaansa tällä hetkellä. Tapaamisen jälkeen annettiin uusi paperi, josta nuori ympyröi taas sen hetkistä mielentilaansa kuvaavan naaman.

Muistini apuna pidin koko opinnäytetyön toiminnallisen osuuden ajan päiväkirjaa, johon kirjasin tapaamispäivät, paikalla olleet nuoret, hymynaama-asteikon tulokset, nuorten valitsemat kappaleet, yleisiä huomioita tunnin etenemisestä ja nuorten käyttäytymisestä sekä keskusteluista. Lisäksi kirjasin ylös ajatuksia ja päätelmiä, jotka nousivat minulle mieleen tapaamisista.

## 6 SUUNNITELMASTA TOTEUTUKSEEN

### 6.1 Ensimmäinen tapaaminen

Ensimmäisessä tapaamisessa paikalla oli neljä nuorta, yksi nuori ei ollut päässyt tapaamiseen. Olin tavannut jokaisen nuorista ainakin kerran aikaisemmin vieraillessani Kuntoutumisyksikössä opinnäytetyöni suunnitteluvaiheessa. Myös hoitaja oli minulle tuttu. Siksi tämä tapaaminen tuntui luonnikkaalta, vaikka minua sekä nuoria varmasti kovasti jännitti. Tapaamiseen oli myös varattu pientä naposteltavaa, joka rentoutti ilmapiiriä ja antoi nuorten käsille tekemistä.

Aloitimme tapaamisen levittäytymällä puoliympyrän muotoisesti mukavasti paikoillemme ja jokainen sai vuorollaan esitellä itsensä. Nuoria kehoitettiin myös kertomaan millaista musiikillista taustaa heillä on. Kävi ilmi, että kaikilla nuorilla oli jonkinlaisia musiikkitaustaa. Osa oli soittanut jotain instrumenttia, osalla taas oli tanssiharrastus. Tällä hetkellä kukaan ei kuitenkaan harrastanut aktiivisesti mitään näistä.

Nuoret kertoivat musiikin olevan tärkeä asia, koska sitä pystyi käyttämään tunteiden kanavoimiseen. Yksi nuorista kertoi käyttävänsä musiikkia itsesuggestion keinoin nostattamaan ”angstia”. Toki nuoret kuuntelivat musiikkia ihan vain huvikseenkin. Musiikkia kuunneltiin pääasiassa tietokoneelta, Spotifysta ja Youtubesta.

Musiikkimaultaan nuoria yhdisti ulkomaalaisten bändien kuuntelu ja fanittaminen, suomalaisesta musiikista ei pitänyt kuin yksi nuorista. Nuoret kuuntelivat pääsääntöisesti pop- ja rockmusiikkia sekä näiden musiikkityylien alagenrejä.

Nuoret vaikuttivat olevan aidosti kiinnostuneita ryhmästä. Kun lopettelimme ryhmää, tuli ilmi että seuraavalla viikolla oleva tapaaminen ei käyntykään nuorten aikataulujen takia ja paikalla olisi vain yksi nuori. Päätimme jättää tämän tapaamisen välistä ja tavata seuraavan kerran kahden viikon päästä.

## 6.2 Toinen tapaaminen

Toisella tapaamiskerralla paikalla oli viisi nuorta ja pidimme levyraadit. Jokainen sai valita kaksi kappaletta, jotka pisteytettiin asteikolla 1-5. Jokaisen piti perustella valintansa. Osa nuorista jännitti kovasti omien kappaleiden valinta, koska he pelkäsivät, että heidän valitsemilleen kappaleille nauretaan. Pelkona oli myös, että muut nuoret antaisivat kappaleille alhaiset pisteet. Vaikka kyseessä oli ”vain” levyraati, tarkoitti se nuorelle kuitenkin käytännössä sitä, että he joutuivat koko ryhmän edessä paljastamaan jotain itsestään. Valitsemalla jonkun tietyn kappaleen, nuori kertoi tovereilleen epäsuorasti, että ”tämä kappale on minulle tärkeä ja minä pidän siitä.” Yksikön hoitajat kertoivat, että jotkut nuoret olivat pohtineet paljonkin, mitä kappaleita valitsevat. Tapaamisesta oli ollut etukäteen paljon puhetta nuorten keskuudessa.

Tapaamisen aikana kahdella nuorella oli vaikeuksia jaksaa keskittyä koko tunnin ajan. He kyselivät jatkuvasti, että kuinka kauan tapaamisessa pitäisi vielä istua. Kerroin ennalta sovituista tunnin pituisista tapaamisista ja että niistä tulee pitää kiinni. Nuoret hyväksyivät tämän ”pitkin hampain”, mutta jaksoivat kuitenkin istua tunnin loppuun saakka. Muut nuoret jaksoivat istua rauhassa musiikkia kuunnellen.

Levyraadin pitämisen jälkeen kysyin nuorilta, että kuinka usein he hiljentyvät oikeasti kuuntelemaan musiikkia sen sijaan että se vain soisi taustalla. Nuoret olivat yhtä mieltä siitä, että näin käy todella harvoin. Yleensä musiikkia kuunnellessa he tekevätkin jotain muuta samalla, esimerkiksi piirtävät tai ovat tietokoneella. Tapaaminen lopetettiin hyvillä mielin ja nuorille annettiin tehtäväksi miettiä ensi kerraksi sellaisia kappaleita, jotka saavat heissä aikaan jonkun tietynlaisen tunteen tai jotka muistuttavat heitä jostain tunteesta. Tarkoitus oli purkaa näitä tunteita ensi kerran tapaamisessa.

### 6.3 Kolmas tapaaminen

Kolmannella tapaamiskerralla paikalla oli neljä nuorta ja tarkoitus oli soittaa musiikkia, joka kappaleen valinnassa nuorena tuotti jotain tietynlaista emootiota. Tätä tunnetilaa saisi sitten halutessaan perustella ja muutkin nuoret saivat halutessaan kertoa, mitä tunteita kyseinen kappale heissä herättää.

Tapaaminen oli nuorille selvästi tähänastisista haastavimmin, mikä onkin ihan ymmärrettävää. Jo nyt menimme melko syvälle nuoren omiin ajatuksiin ja persoonaan, kun piti kuvailla erilaisia tunnetiloja. Joillekin tämä oli ylitsepääsemätöntä, eikä yksi nuori halunnut kertoa ollenkaan tunnetiloistaan. Rauhoittelin häntä ja kerroin, ettei siinä ole mitään hävettävää tai väärää. Muut nuorista taas kykenivät käymään avoimesti tunneskaalansa asioita läpi. Kaikki soittivat kaksi kappaletta. Tunnetiloja, joita kappaleet herättivät, löytyi laidasta laitaan, ilosta suruun.

Positiivinen yllätys edelliseen tapaamiseen verrattuna oli se, että kaikki jaksoivat istua rauhassa loppuun asti. Kukaan ei kysellyt tai toivonut aikaistettua lopettamista, vaikka tapaamisen teema olikin aikaisempia haastavampi.

### 6.4 Neljäs tapaaminen

Neljännellä tapaamiskerralla nuoret menivät hoitajiensa kanssa leirikeskukseen, jossa heille oli järjestetty ohjelmaa. Minun tarkoitukseni oli lähteä heidän mukaansa akustisen kitarani kanssa. Kitaralla olisimme soitelleet ja lauleskelleet erilaisia kappaleita. Tämä kerta piti valitettavasti omalta osaltani perua, sillä sairastuin enkä päässyt paikan päälle. Nuorilla oli onneksi ollut tästä huolimatta mukava virkistyspäivä.

## 6.5 Viides tapaaminen

Viidennellä tapaamiskerralla menimme kolmen nuoren voimin Pori Jazz-festivaalin pääkadulle kuuntelemaan musiikkia bändien ilmaisesityksiin. Tapaaminen oli mukavan rento ja nuoret olivat todella hyvällä tuulella. Kaiken lisäksi meille oli suotu upealla säällä. Harmillinen seikka oli se, että ryhmämme oli kutistunut neljään nuoreen, sillä eräs hoidossa ollut nuori oli uloskirjattu Kuntoutumisyksiköstä. Emme kuitenkaan jääneet murehtimaan tätä sen enempää, vaan nautimme kesäpäivästä. Kadulla oli liikkeellä paljon ihmisiä, mutta tämä ei nuoria haitannut. Kuuntelimme muutamaa eri esiintyjää ja kiersimme kojuja sekä juttelimme niitä näitä. Nuoret kertoivat odottavansa Karmarock-festivaaliin menemistä, vaikka se heitä hieman jännitikin. Tapaamisen jälkeen nuoret jäivät vielä kiertelemään kaupungille ja itse lähdin kotiin.

## 6.6 Kuudes tapaaminen

Kuudennella ja viimeisellä, musiikkiryhmän päättävällä tapaamiskerralla menimme Karmarock-festivaaliin Harjavaltaan. Matkaan lähti neljä nuorta, minä ja kaksi hoitajaa. Osaa nuorista matka jännitti ja hieman pelottikin, osa taas oli kovastikin innoissaan. Suunnitelma oli, että menemme paikan päälle kahdella autolla, jolloin toinen hoitajista voi lähteä osan nuorista kanssa pois, jos kokemus tuntuu nuorista liian ahdistavalta. Matkaan olimme varautuneet kylmälaukulla jossa oli monenmoista pientä syötävää sekä paljon juotavaa, olihan kyseessä yksi kesän kuumimmista päivistä. Jokaiselle nuorelle oli myös varattu kertakäyttöiset kuulosuojaimet mahdollisten meluhaittojen ehkäisemiseksi.

Saavuimme paikalle puolen päivän aikaan ja lunastimme ennalta varatut pääsyliput. Löysimmekin alueelta nopeasti hyvän paikan, mistä oli selvä näkymä molemmille päälavoille. Alueelle ei ollut tullut vielä hirveästi väkeä, koska olimme liikkeellä hyvissä ajoin. Tästä huolimatta kaksi nuorista alkoi jo puhua kovasti kotiin lähdön puolesta. Syyksi he kertoivat, että oli tylsää ja ahdistavaa. Alueelle oli kuitenkin tullut jo hieman väkeä ja lisäksi ääniteknikot tekivät soundcheckejä, mistä aiheutui melko kovaa meteliä. Keskustelimme nuorten kanssa asiasta ja sovimme, että olisimme vähintään kello kolmeen asti, jonka jälkeen he voisivat lähteä toisen hoitajan kanssa takaisin Kuntoutumisyksikköön, jos haluavat. Nuorten mielestä tämä sopimus oli reilu ja he tyytyivät siihen.

Päivän ensimmäiset esiintyjät alkoivat soittaa ja nuoret uskaltautuivatkin jopa lavan viereen bändejä katsomaan. Bändien soiton välissä söimme ja pelasimme korttipelisiä. Päivä meni rauhallisissa merkeissä kello kolmeen asti, jolloin sovitusti kaksi nuorista lähti Kuntoutumisyksikköön. Minä, toinen hoitajista ja kaksi nuorta jäimme vielä kuuntelemaan esiintyjä. Koska päivä oli todella kuuma, päättivät nuoret käydä esiintyjien välillä uimassa läheisellä uimarannalla. He tekivätkin näin useamman kerran. Tämä toi nuorille mukavaa vaihtelua päivään.

Kuuntelimme yhtyeitä noin kello seitsemään asti, minkä jälkeen päätimme lähteä pois alueelta. Päivä oli ollut pitkä ja kuuma ja olimme kaikki melko väsyneitä, joskin oikein hyvillä mielin. Kävimme vielä syömässä paikallisella huoltoasemalla ja lähdimme sen jälkeen takaisin Kuntoutumisyksikköön.

## 6.7 Seitsemäs tapaaminen

Tapasin nuoret viimeisen kerran viikon päästä festivaali-retkestä. Tarkoitus oli pitää eräänlainen reflektioistunto Karmarockista ja yleisesti koko musiikkiryhmästä. Nuoret pitivät musiikkiryhmää mukavana ja mielekkäänä tekemisenä ja olivat sitä mieltä, että tämän tapaisia ryhmiä olisi hyvä järjestää jatkossakin. Myös keräämiäni hymynaama-asteikoiden pisteiden tulokset tukivat tätä. Kehittämisehdotuksena he sanoivat, että tapaamisia pitäisi olla vielä enemmän.

Karmarock-festivaalista mielipiteet jakautuivat. Kaksi nuorta, jotka olivat olleet pitempään festivaalissa, pitivät siitä todella paljon. He olisivat olleet valmiita lähtemään uudelle retkelle vaikka saman tien. Festivaalista aikaisemmin lähteneet nuoret eivät olleet pitäneet retkestä. Syyksi he kertoivat ihmispaljouden ja vääränlaiset yhtyeet. Toisaalta he sanoivat, että jos festivaaleilla olisi ollut enemmän heidän suosikkiyhtyeitään, olisi retki voinut olla heille mieluisampi. Tulimme keskustellessamme siihen tulokseen, että retki oli kaiken kaikkiaan hyvä asia. Näitä hyviä puolia olivat uuden kokemuksen saaminen, oman mukavuusrajan ulkopuolelle menemisen ja ystävien kanssa vietetty aika erilaisessa ympäristössä. Lopuksi nuoret kiittivät minua siitä, että saivat osallistua tähän projektiin ja minä puolestani kiitin heitä.

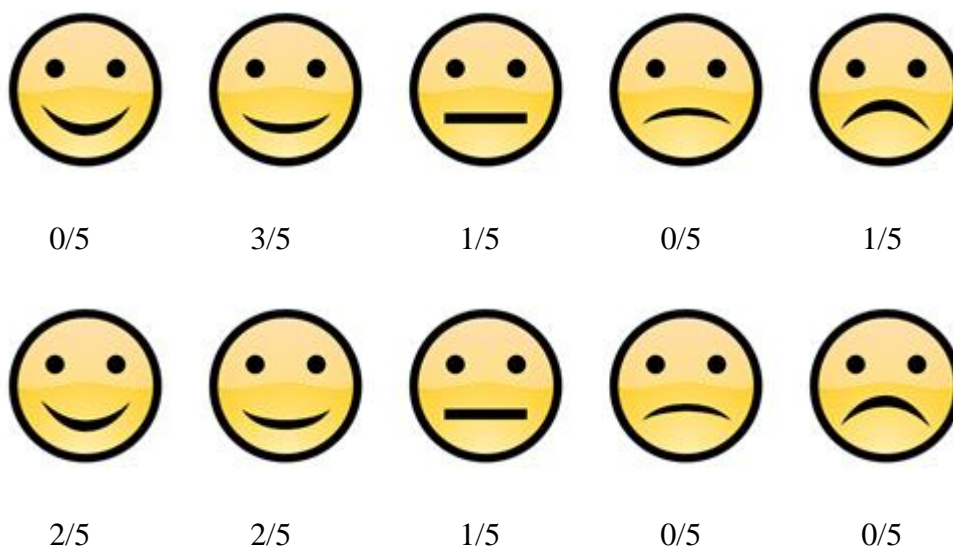
## 7 ARVIOINTI

### 7.1 Ryhmätapaamisten arviointi

Jokaisen tapaamisen alussa ryhmä sai lomakkeen, jossa oli kaksi hymynaama-asteikkoa allekkain. Heidät ohjeistettiin ympäröimään ylempään asteikkoon se naama, joka kuvasi heidän sen hetkistä mielialaansa. Tapaamisen loputtua nuoret ympäröivät jonkin alemmalla rivillä olevista naamoista. Näin sain tietää tapaamisen yksilöllisen vaikutuksen jokaiseen nuoreen. Tämä protokolla toistettiin jokaisella kerralla. Poikkeuksina oli ensimmäinen tapaaminen, joka toimi lähinnä info- ja tiedonkeruutilaisuutena sekä Karmarock-festivaalille ajoittunut tapaaminen. Karmarockista ei kerätty tietoa sen takia, että se oli sovittu nuorille eräänlaiseksi palkkioksi ryhmään osallistumisesta. Nuorille ei myöskään haluttu asettaa enempää paineita jo valmiiksi jännittävän päivän lisäksi. Kaksi tapaamista jäi pitämättä aikatauluongelmien ja sairastumisen takia.

## 7.2 Toinen tapaaminen

Toisella tapaamiskerralla kaikkien mieliala joko parani tai ainakin pysyi yhtä hyvänä. Eräs nuori oli tapaamisen alussa hyvin surullinen henkilökohtaisten asioiden takia, mutta piristyi huomattavasti ryhmän aikana. Nuoret myös kokivat positiivisena, ettei kukaan pilkannut heidän levyraadissa valitsemiaan kappaleita.

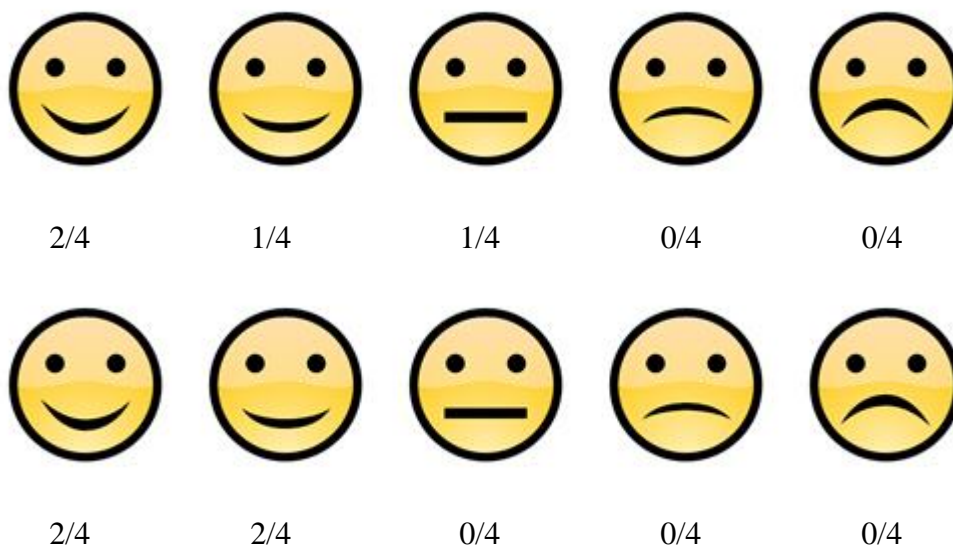


Kuvio 1. Toisen tapaamisen aikana täytetty hymynaama-asteikko. Ylempi rivi on täytetty ryhmätapaamisen alussa ja alempi rivi tapaamisen lopussa. Alapuolella olevista numeroista vasemmanpuoleinen tarkoittaa tämän naaman valinneiden nuorten määrää ja oikeanpuoleinen numero tapaamisessa paikalla olleiden nuorten määrää.

### 7.3 Kolmas tapaaminen

Kolmas tapaamiskerta oli nuorille hyvin haastava, koska tarkoitus oli puhua omista tunteistaan ja ajatuksistaan. Toisaalta tunti oli keskustelun kannalta hedelmällisin, kun nuoret saivat kertoa eri tunnetiloista joiden vallassa kappaleita kuuntelevat tai millaisia tunteita ja ajatuksia ne herättävät. Erityisen hieno keskustelu syntyi, kun eräs nuorista halusi soittaa rap-artisti Jujun kappaleen ”Hullu”. Nuoret pohtivat, että vaikka heillä on jokaisella omat ongelmansa, niin he ovat kuitenkin loppujen lopuksi melko tavallisia ihmisiä ja oikeutettuja onnelliseen elämään. Tämä keskustelu kosketti minua ja sen vuoksi halusinkin kirjoittaa kappaleen sanat tähän opinnäytetyön raporttiin (ks. johdanto).

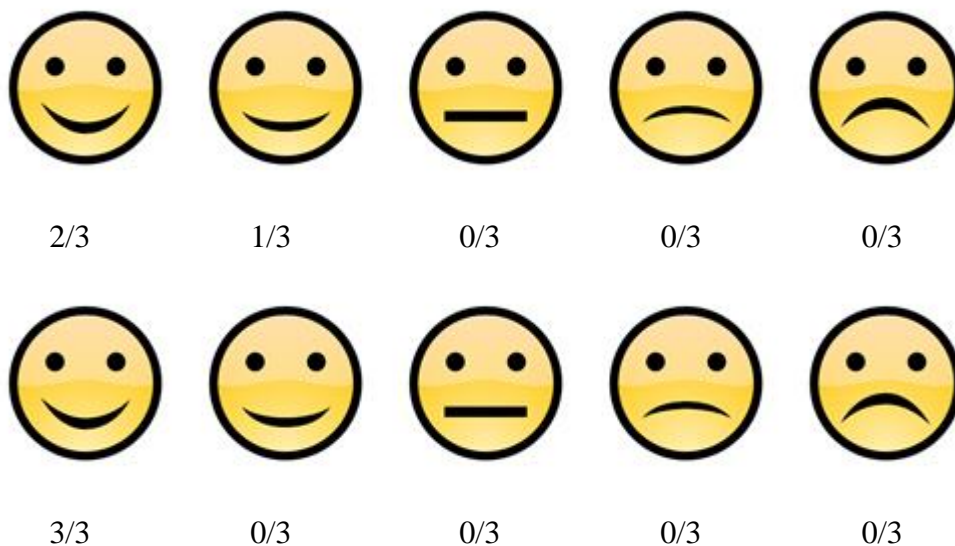
Tapaamisen haastavuuden vuoksi yksi nuorista menikin aivan lukkoon eikä saanut oikein puhuttua mitään, vaikka olikin tuntia kovasti odottanut. Todennäköisesti tästä syystä tämän yhden nuoren mieliala laski tapaamisen aikana, joskaan ei onneksi merkittävän paljon, ainakaan hymynaama-asteikon mukaan. Kävin vielä tämän nuoren kanssa tunnin lopuksi lyhyen jälkipuinnin ja lohdutin häntä, ettei haittaa vaikka hän koki puhumisen tässä tilanteessa vaikeana. Kaikkien muiden nuorten mieliala joko nousi tai pysyi samana.



Kuvio 2. Kolmannen tapaamisen aikana täytetty hymynaama-asteikko.

#### 7.4 Viides tapaaminen

Viides tapaamiskerta oli todella mukava kaikille, vaikka sitä varjostikin erään ryhmäläisen poistuminen Kuntoutumisyksiköstä sekä näin ollen myös musiikkiryhmästäni. Oli upea kesäpäivä ja nuorten mielialat olivat jo valmiiksi korkealla. Vietimme hauskan tapaamisen Pori Jazz- festivaalin pääkadulla musiikkia kuunnellen, kojuja kierrellen ja auringosta nauttien. Kaikki olivat silminnähdessä loistotuulella tapaamisen jälkeen ja myös hymynaama-asteikon tulos tuki tätä päätelmää.



Kuvio 3. Viidennen tapaamisen aikana täytetty hymynaama-asteikko.

#### 7.5 Yhteenveto nuorilta saadusta palautteesta

Nuorilta tapaamisista suoraan ja epäsuoraan saadun palautteen perusteella musiikkiryhmä oli heidän mielestään mukavaa ja mielekästä ajanvietettä. Se myös selvästi paransi heidän mielialaansa ja aktivoi nuoria. Nuoret olivat aina ennen tunnin alkua sovitusti paikalla ja heti saapuessani Kuntoutumisyksikköön he kyselivät jo minulta, milloin tunti aloitetaan. Tällainen motivaatio ei ole vapaaehtoisessa hoidossa olevien

psykiatristen potilaiden kohdalla itsestäänselvyys (Latvala, Visuri & Janhonen 1995, 20).

Nuoret joutuivat myös kuuntelemaan ryhmässä musiikkia, joka ei heitä välttämättä miellyttänyt. Esimerkiksi yhdellä tapaamisella eräs nuorista halusi soittaa suomalais-ta popmusiikkia. Tätä muut nuoret pitivät hieman erikoisena ja vähän naureskelivatkin tälle nuorelle, koska heidän mielestään suomalainen musiikki oli ”noloa”. Kuitenkin nuori soitti rohkeasti tämän kappaleen. Kappaleen loputtua siitä keskustellessa paljastui, että oikeastaan aika moni nuorista oli pitänyt siitä ja moni paljasti tykkäävänsä joistakin suomalaisista yhtyeistä ja artisteista.

Myös henkilökunta oli sitä mieltä, että tällainen tekeminen on nuorille järkevää ja mielekästä. He olivat myös sitä mieltä, että tämän kaltaisille projekteille olisi enemmänkin kysyntää.

Nuorten altistaminen sosiaalisille tilanteille meni suunnitellusti ja sillä oli myös mainittavia tuloksia. Esimerkiksi eräs nuori oli ensimmäisellä tapaamiskerralla hyvin arka edes katsomaan minua päin ja häntä jännitti aina kovasti mitä mieltä muut hänen valitsemistaan kappaleista ovat. Karmarock-festivaalia hän odotti hieman pelonsekaisella, mutta innostuneella jännityksellä. Itse festivaalissa näin hänen silmistään kuinka hän rohkaisi itsensä menemällä lavan eteen kuuntelemaan jotain bändiä. Hän uskaltautui myös uimaan eikä välittänyt mitä muut ihmiset siitä ajattelevat. Hän oli festivaalilla iloinen, nauravainen ja hyväntuulinen ja olikin yksi parhaiten siellä viihtyneistä nuorista. Koen, että erityisesti tämä nuori hyötyi opinnäytetyöstäni.

Toisaalta Karmarock saattoi olla kahdelle sieltä aikaisemmin poistuneelta nuorelta hieman liian kova paikka. Erityisesti toinen heistä oli varsinkin aluksi kovin ahdistuneen oloinen, tosin hänkin uskaltautui tovereidensa kanssa katsomaan esiintyjää esiintymislavan eteen. Jälkeenpäin festivaalia reflektoidessa nämä aikaisemmin läheneet nuoret kokivat tärkeimmäksi aikaisen lähtönsä syyksi tylsistymisen. He eivät olleet viihtyneet Karmarockissa, koska eivät tienneet montakaan niistä bändeistä, jotka siellä esiintyivät. Onneksi näille nuorille oli tarjottu mahdollisuus lähteä festivaalilta aikaisemmin takaisin Kuntoutumisyksikköön.

## 8 TULOKSET

Tein toiminnallisen opinnäytetyön muodossa Nuorten Kuntoutumisyksikön tarpeisiin sopivan musiikkiryhmän mallin. Opinnäytetyön tulokset ovat hyödynnettävissä nuorisopsykiatrian kuntoutusta ajatellen niin Kuntoutumisyksikössä kuin nuorisopsykiatriassa yleensäkin. Yksikkö toivoi lisää tämän kaltaista toimintaa nuorille ja opinnäytetyöni tukee tätä toivetta tuomalla monesta näkökulmasta näkyviin tämän tapaisen toiminnan positiivisia vaikutuksia nuoriin.

Kuntoutumisyksiköllä oli kysyntää tällaiselle työlle. Työstäni hyötyvät sekä organisaatio että erityisesti hoidossa olevat nuoret. Opinnäytetyössäni esittämä malli voi toimia pohjana tämän kaltaiselle toiminnalle jatkossakin Nuorten Kuntoutumisyksikössä. Lisäksi opinnäytetyöni tarjoamaa mallia voidaan käyttää myös yleisesti kuntoutuksessa nuorisopsykiatriassa sekä lastensuojelussa.

Opinnäytetyöni täytti sille asettamani tavoitteet. Työlläni osoitin tämän tyyppisen projektin olevan nuorille hyödyksi. Lisäksi ryhmä oli sekä hoitajien että ennen kaikkea nuorten mielestä mielekäs ja aktivoiva. Nuoret saivat myös konkreettisia kokemuksia erilaisuudesta ja sen hyväksymisestä. Altistus sosiaalisille tilanteille onnistui myös suunnitellun mallin mukaisesti ja se tuotti myös tuloksia.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyöni kohderyhmänä olivat psyykkisesti oireilevat nuoret, jotka olivat vapaaehtoisessa hoidossa Nuorten Kuntoutumisyksikössä. Nuoret tulivat erilaisista taustoista, mutta heitä yhdisti psyykinen sairastuminen, nuoruusikä sekä sama hoitoyksikkö. Monet nuorista olivat hyviä ystäviä keskenään ja uskon, että ryhmäni syvensi tätä ystävyyttä ja yhdenkuuluvuuden tunnetta.

Psykiatrisessa hoitotyössä on toimivan hoitosuhteen kannalta tärkeää, että hoitaja ja potilas kohtaavat toisensa tasa-arvoisina yksilöinä (Iija, Almqvist & Kiviharju-Rissanen 1996, 18). Painotin nuorille moneen kertaan, etten ole Kuntoutumisyksikössä hoitajana vaan sairaanhoitajaopiskelijana. Kerroin heille, että heidän osallistumisellaan saan muodostettua toiminnallisen opinnäytetyön ja näin pystyn valmistumaan Satakunnan ammattikorkeakoulusta sairaanhoitajaksi. Vastaavasti minä tarjosin nuorille mielekästä toimintaa kuntoutumisen tueksi ja arjesta poikkeavaa tekemistä. Mielestäni minulla ja nuorilla oli kunnioittava ja tasa-arvoinen suhde. Nuoret käyttäytyivät kanssani rennosti ja luontevasti. Ikäni puolesta minulla oli joihinkin yksikössä hoidossa oleviin nuoriin verrattuna vain muutamia vuosia ikäeroa, mikä ehkä helpotti suhteen muodostumista.

Toisaalta kuitenkin tiedostin, etten ole vain nuorten ”kaveri” vaan tuleva hoitotyön ammattilainen ja jouduinkin välillä rajaamaan nuorten toimintaa. En kuitenkaan joutunut kertaakaan rajaamaan ketään erityisen ankarasti, vaan nuoret tottelivat minua ilman suurempia vastaväitteitä, yleensä ensimmäisellä huomautuskerralla. Yritin olla nuoria kohtaan mahdollisimman reilu, enkä valittanut heille epäolennaisista asioista. Kommunikoin tapaamisissa nuorten kanssa huumorin keinoin mutta silti luonnollisesti tilanteesta riippuen.

Vaikka opinnäytetyöni meni pääosin suunnitellusti, joutui työni kokemaan silti muutamia takaiskuja. Aikatauluongelmien takia yksi tapaamisista, jossa nuorten oli tarkoitus esitellä suosikkiyhtyeitään, jouduttiin peruuttamaan. Sairastumiseni johdosta en päässyt neljännelle tapaamiskerralle, mikä harmitti minua kovasti. Onneksi kertoja ei tarvinnut enempää perua.

Suurin ongelma oli nuorten vaihteleva määrä opinnäytetyöni toteutuksen aikana. Musiikkiryhmässä aloitti viisi nuorta, joista yksi uloskirjattiin Kuntoutumisyksiköstä puolessa välissä toteutusta. Eräs toinen nuori taas oli poissa useamman viikon toteutuksen aikana eikä tämän vuoksi päässyt osallistumaan kaikille kerroille. Tiedostin tällaiset mahdollisuudet jo ryhmää suunnitellessani ja siksi yritinkin saada mahdollisimman suuren ryhmän. Saimme sovitettua musiikkiryhmän hyvin nuorten omiin

päiväohjelmiin eikä kenelläkään ollut päällekkäin esimerkiksi terapiaistuntoja ryhmäni kanssa.

Suurin pelkoni oli, että joku nuorista saisi ahdistavissa tilanteissa esimerkiksi paniikkikohtauksen ja haluaisi jättäytyä traumaattisen kokemuksen takia ryhmästä. Tämä pyrittiin minimoimaan kaikin mahdollisin keinoin ja tilanteita varten oli aina varauduttu hyvin. Onneksi mitään tällaista ei käynyt. Olen psykiatrisissa hoitopaikoissa työskennellessäni oppinut, että kaikenlaisiin tilanteisiin tulee varautua.

Kuntoutumisyksiköstä saamani tuki motivoi minua panostamaan opinnäytetyöhöni. Kaikki hoitajat olivat minulle jo ennestään tuttuja harjoittelustani ja yhteistyö oli tämän takia luontevaa ja sujuvaa. Kuntoutumisyksikössä työskentelevät hoitajat ovat kokeneita ammattilaisia ja työlleen omistautuneita, mikä helpotti työn tekemistä suunnattomasti.

Jos toteuttaisin ryhmän uudestaan, kehittäisin sitä tekemällä vielä laajemman kyselyn ennen ja jälkeen tunteja. Tekisin esimerkiksi erilaisia kysymyksiä mihin saisi vastata hymynaama-asteikolla. Itse hymynaama-asteikko on toimiva ja helppo asteikko ja käyttäisin sitä tämän tyylisessä ryhmässä jatkossakin. Asteikkoa ei tarvitse kauheasti selittää vaan nuoret ymmärsivät sen ensi näkemältä. Tekisin myös tehdä hoitajille jonkinlaisen kyselyn, nyt palautteeni oli suullisesti kerättyä.

Toteutin musiikkiryhmän kesä-elokuussa 2014. Keräsin teoriapohjaa ja tein tiedonhaku loppuvuodesta 2013 aina loppuvuoteen 2014. Raportin kirjoitin lokamarraskuussa 2014. Opinnäytetyöni raportti valmistui marraskuun 2014 lopulla ja sen raportointiseminaari oli joulukuun alussa.

## LÄHTEET

Ahonen, H. 1993. Musiikki – Sanaton kieli. Loimaan kirjapaino.

Anttila, P. 2011. Näin tunnistat psykoosin – aivot ovat ensimmäinen uhri. Viitattu 20.8.2014. <http://suomenkuvalehti.fi/jutut/kotimaa/nain-tunnistat-psykoosin-aivot-ovat-ensimmainen-uhri/>

Asumisyksikön toiminta pähkinänkuoressa-esite. n.d.

Davies J. & Brember I. 1994. The Reliability and Validity of the 'Smiley' Scale. British Educational Research Journal. Viitattu 2.2.2014. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1080/0141192940200406/abstract>

Elin, H & Tukianen, V. 2012. ”Kehon liikuttaminen liikuttaa myös mieltä” Liikuntaryhmien järjestäminen päivä- ja asumisyksikön nuorille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

e-mielenterveys www-sivut. 2014. Viitattu 10.10.2014 <http://www.e-mielenterveys.fi/>

Heal, M. & Wigram, T. 1999. Musiikkiterapia. Hakapaino OY.

Huttunen, M. 2013. Masennus. Viitattu 10.11.2014. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00389](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389)

Huttunen, M. 2014. Mielenterveyden häiriöiden luokittelu. Viitattu 5.5.2014. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lam00002](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002)

Huttunen, M. 2013. Psykoosi (mielisairaus). Viitattu 10.11.2014. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00411](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00411)

Huttunen, M. 2013. Sosiaalisten tilanteiden pelko. Viitattu 3.4.2014 [http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00492](http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00492)

Iija, A., Almqvist, S. & Kiviharju-Rissanen, U. 1996. Mielenterveystyön perusteet hoitotyössä. Helsinki. Kirjayhtymä Oy.

Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY

Juju. 2014. Hullu. Viitattu 23.11.2014. [https://www.youtube.com/watch?v=jBvF8J0Y2\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=jBvF8J0Y2_0)

Kiviniemi, L. 2007. Minä mielenterveyshoitajana. Helsinki: Edita Prima Oy.

Komulainen, J., Lehtonen, J. & Mäkelä M. 2012. Psykiatrian luokituskäsikirja. Suomalaisen tautiluokitus ICD-10:n psykiatriaan liittyvät diagnoosit. Tampere: THL.

Latvala, E., Visuri, T & Janhonen, S. 1995. Psykiatrinen hoitotyö. Juva: WSOY.

Lönnqvist, J., Henriksson, M. & Marttunen M. 2011. Psykiatria. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. THL.

Mental Healthy-www-sivut. 2014. Viitattu 15.11.2014.  
<http://www.mentalhealthy.co.uk>

Perttula, M. 2013. Tunnista psykoosi. Tehy-lehti 9, 36-37.

Pesonen, J-P. 2013. Bändiprojekti mielenterveyskuntoutuksen tukena. AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.4.2014  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59721/Bandiprojekti\\_mielenterveyskuntoutuksen\\_tukena.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59721/Bandiprojekti_mielenterveyskuntoutuksen_tukena.pdf?sequence=1)

Taimi, T. 1998. Sosiaalisten tilanteiden pelon hoito. Duodecim-lehti 114, 73-78

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2014. Viitattu 5.10.2014.  
<http://www.thl.fi/>

Vartiovaara, I. 2006. Musiikin valtava voima. Viitattu 3.2.2014.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00010&p\\_teos=onn&p\\_selaus=](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00010&p_teos=onn&p_selaus=)

Vilén, M., Leppämäki P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. WSOY.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus.

World Health Organizationin www-sivut. 2014. Viitattu 1.9.2014.  
<http://www.who.int/>

## LIITE 1

### Ryhmien toimintamallisuunnitelmat

#### MALLI A:

1. TAPAAMINEN: Tutustuminen, musikaalisen taustan kartoitus, nuorten oma suhde musiikkiin sekä suosikkimusiikki. Mietitään kappaleita, mitä aletaan harjoitella.
2. TAPAAMINEN: Harjoitellaan kappaleiden soittamista.
3. TAPAAMINEN: Yhteissoittoa.
4. TAPAAMINEN: Yhteissoittoa.
5. TAPAAMINEN: Nuotio-ilta, mennään ulos sään salliessa ja soitetaan akustisella kitaralla nuorien valitsemissa kappaleita. Yhtenä toimintana on esimerkiksi makkaran paistaminen nuotiolla. Jos sataa, soittelemme kitaraa sisällä.
6. TAPAAMINEN: Vierailu Pori Jazz-festivaalille. Menemme kiertelemään Pori Jazz-festivaalin pääkadulle, tarkoituksena kuunnella musiikkia ilmaiskonserteissa.
7. TAPAAMINEN: Karmarock-festivaaliin osallistuminen.

#### MALLI B:

1. TAPAAMINEN: Tutustuminen, musikaalisen taustan kartoitus, nuorten oma suhde musiikkiin sekä suosikkimusiikki.
2. TAPAAMINEN: Nuoret saavat valita jonkun suosikkikappaleensa, jota kuunnellaan ja mietitään, miksi juuri tämä kappale on nuoren mielestä hyvä. Pidetään myös levyraati näistä kappaleista
3. TAPAAMINEN: Jokainen nuori valitsee kappaleen, joka kuvastaa tai saa heissä aikaan jonkun tunnetilan. Keskustellaan syistä, miksi näin on.
4. TAPAAMINEN: Jokainen nuorista saa esitellä suosikkiyhtyeensä tai -artistinsa. Keskustellaan jokaisen kohdalla tästä valinnasta.
5. TAPAAMINEN: Nuotio-ilta, mennään ulos sään salliessa ja soitetaan akustisella kitaralla nuorien valitsemissa kappaleita. Yhtenä toimintana on esimerkiksi makkaran paistaminen nuotiolla. Jos sataa, soittelemme kitaraa sisällä.
6. TAPAAMINEN: Vierailu Pori Jazz-festivaalille. Menemme kiertelemään Pori Jazz-festivaalin pääkadulle, tarkoituksena kuunnella musiikkia ilmaiskonserteissa.
7. TAPAAMINEN: Karmarock-festivaaliin osallistuminen.

## LIITE 2

### Ensimmäisen ryhmätapaamisen runko

- Tapaamisen avaaminen
- Esittelyt
- Musiikillisen taustan kartoitus (esimerkiksi soitto- ja tanssiharrastukset)
- Mitä musiikki nuorelle merkitsee / nuoren oma suhde musiikkiin
- Suosikkimusiikki
- Hymynaama-asteikon täyttäminen
- Tieto nuorille seuraavasta tapaamisesta ja mitä silloin tehdään
- Lopetellaan ryhmätapaaminen