

Essi Jämsä

Musiikki mielenterveyskuntoutuksessa

Opinnäytetyö

Kevät 2017

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Essi Jämsä

Työn nimi: Musiikki mielenterveyskuntoutuksessa

Ohjaaja: Mirva Siltakorpi

Vuosi: 2017

Sivumäärä: 59

Liitteiden lukumäärä: 1

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää tavoitteellista musiikkitoimintaa mielenterveyskuntoutujille. Toiminnallisissa tuokioissa hyödynnettiin musiikkia tavoitteiden saavuttamisessa. Tutkimuksella haluttiin selvittää, mikä on musiikin merkitys mielenterveyskuntoutujille sekä miten musiikkia voidaan käyttää mielenterveyskuntoutuksessa. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys koostuu mielenterveydestä, musiikin merkityksestä sekä kuntoutuksesta.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa on myös laadullisen tutkimuksen piirteitä. Aineistoa kerättiin tutkimuspäiväkirjalla, toiminnallisilla menetelmillä sekä kahdella ryhmähaastattelulla. Musiikkituokioihin osallistui yhteensä 14 mielenterveyskuntoutujaa ja tuokiot järjestettiin asumisvalmennusyksikön tiloissa. Tuokioita pidettiin yhteensä kuusi ja niiden lisäksi tehtiin kaksi ryhmähaastattelua toiminnallisiin tuokioihin osallistuneille.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että musiikkia voidaan hyödyntää mielenterveyskuntoutuksessa ja siitä on mielenterveyskuntoutujille hyötyä. Erityisesti tunteiden käsittelemisessä ja purkamisessa musiikista koettiin olevan apua. Tutkimustulokset olivat samansuuntaisia muiden toiminnallisia menetelmiä hyödyntäneiden tutkimusten kanssa. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että musiikki on toimiva ja monipuolinen menetelmä kuntoutuksen tukena käytettynä.

Avainsanat: mielenterveys, kuntoutuminen, musiikki, toiminnalliset menetelmät

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Essi Jämsä

Title of thesis: Music in Mental Health Rehabilitation

Supervisor(s): Mirva Siltakorpi

Year: 2017

Number of pages: 59

Number of appendices: 1

The aim of this study was to arrange goal-oriented music activities for mental health rehabilitees. The target was to study the significance of music for mental health rehabilitees, and how music can be used in mental health rehabilitation. This thesis was executed as a functional survey, in which were also used some features of qualitative research. In this study, group interviews, research diary and creative methods were used. The frame of reference consists of mental health, the meaning of music and rehabilitation.

Six (n=6) active sessions were organized for this study and two group interviews for mental health rehabilitees. In the active sessions, music was used to achieve goals that were planned beforehand. There were 14 mental health rehabilitees who participated to the sessions.

The results of the study indicate that music can be used as a method in mental health rehabilitation. Many of the rehabilitees expressed that music helps them to process or express their feelings. This was found also in earlier studies about using music as a working method. According to the results of this study, music is a good method and it can be used in various ways in rehabilitation.

Keywords: mental health, rehabilitation, music, active methods

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	7
2.1 Opinnäytetyön tausta.....	7
2.2 Opinnäytetyön tavoitteet.....	8
2.3 Yhteistyötahon esittely.....	8
2.4 Aikaisemmat tutkimukset.....	9
2.5 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	11
2.6 Ryhmätoiminta.....	13
2.7 Tutkimuksen eettisyys.....	15
3 MIELENTERVEYS.....	17
3.1 Mielen terveyden käsite.....	17
3.2 Mielen terveystyö.....	19
3.3 Mielen terveyden häiriöt.....	21
4 KUNTOUTUS.....	23
4.1 Kuntoutuksen käsite.....	23
4.2 Mielen terveyskuntoutus.....	23
5 MUSIIKIN MERKITYS.....	26
6 TOIMINNAN KUVAUS.....	29
6.1 Musiikki ja tunteet.....	31
6.2 Minäkuva.....	33
6.3 Tyyllilajit, laulujen sanat.....	35
6.4 Kansainvälisyys.....	36
6.5 Instrumentaalinen musiikki.....	37
6.6 Levyraati.....	38
6.7 Arviointikerrat.....	41
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	45
8 POHDINTA.....	49

9 LÄHTEET.....	53
LIITTEET.....	57

1 JOHDANTO

Musiikkia on käytetty tukemaan potilaiden toipumista länsimaiden sairaaloissa jo 1800-luvun alussa. Musiikin arveltiin olevan yhteydessä kehon aineenvaihduntaan ja lievittävän stressiä ja väsymystä. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 54.) Heikkinen kirjoittaa kolumnissaan (2012) musiikin vaikuttavan muun muassa vireyttä, muistia, liikkeitä sekä tunteita sääteleviin aivojen osiin. Hän kertoo esimerkkejä tutkimuksista, joissa on todettu musiikin vaikuttavan merkittävästi aivojen toipumiseen aivohalvauksesta. Suurin vaikutus on sellaisella musiikilla, josta ihminen pitää eniten. Tutkimuksista käy ilmi, että mieluisen musiikin kuuntelu vaikuttaa positiivisesti myös sydämen ja verisuonten toimintaan. Fyysisen ja psyykkisen toimintavalmiuden lisäämisen ohella musiikki voi Heikkisen mukaan myös rauhoittaa, vähentää stressiä, hidastaa sykettä sekä madaltaa verenpainetta. Esimerkiksi vanhemmat rauhoittavat lastaan nukkumaan mennessä tuutulaululla. Heikkinen toteaa aivohalvauksen lisäksi musiikin helpottavan myös masennusta.

Musiikki toimii sanattomana keinona itsensä ilmaisussa sekä omien tiedostettujen ja tiedostamattomien puolien tunnistamisessa. Sen perusteella musiikkia voi hyödyntää monissa eri tilanteissa asetetuista tavoitteista riippuen. Musiikkia pitäisi mielestäni käyttää enemmän sosiaali- ja terveysalalla sen positiivisten vaikutusten vuoksi. Uskon myös, että osa ihmisistä ei koe keskustelemisen olevan itselle hyvä tapa käydä läpi arkoja asioita ja siinä tilanteessa erilainen lähestymistapa, esimerkiksi musiikin kautta, voi olla paremmalta tuntuva ratkaisu.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on järjestää toiminnallisia musiikkituokioita mielenterveyskuntoutujille. Pyrkimyksenä on selvittää, millainen merkitys musiikilla on mielenterveyskuntoutuksessa sekä erityisesti mielenterveyskuntoutujille. Teoriaosuudessa käsittelen tarkemmin mielenterveyttä, kuntoutumista ja musiikin yhdistämistä näihin kahteen. Tuon esille käyttämäni toiminnallisia ja tutkimuksellisia menetelmiä. Tulososiossa kerron pitämistäni toiminnallisista tuokioista, niiden tavoitteista sekä keinoista, joilla tavoitteisiin pyrittiin. Lopuksi tuon esille tutkimuksen tuloksia vertaillen niitä aiemmin tehtyjen tutkimusten tuloksiin.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa tuon esille miksi valitsin opinnäytetyöni aiheeksi musiikin mielenterveyskuntoutuksessa. Sen jälkeen kerron opinnäytetyöni tavoitteet ja tutkimuskysymykset sekä esittelen yhteistyötahon ja aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Käyn läpi toiminnallisen opinnäytetyön ominaisuuksia ja koska opinnäytetyössäni on laadullisen tutkimuksen piirteitä, kerron lyhyesti myös laadullisesta tutkimuksesta ja käyttämistäni aineistonkeruumenetelmistä.

2.1 Opinnäytetyön tausta

Osallisuus ja syrjäytymisriskit nuoruusiässä- sektorilla tekemäni ammatillinen essee ”Musiikki nuorten parissa tehtävässä mielenterveytyössä” toimii opinnäytetyöni aiheen pohjana. Sektorin aikana käsittelimme nuorten mielenterveyttä ja se oli mielestäni hyvin kiinnostava aihe. Mielenterveys on aiheena kiinnostanut minua jo pitkää ja sen vuoksi halusin yhdistää sen myös opinnäytetyöhöni.

Kiinnostuin toiminnallisten menetelmien hyödyntämisestä sosionomin (AMK) työssä tutustuessani niihin koulussa. Minua kiehtoi ajatus toiminnallisten menetelmien käyttämisestä keskustelun rinnalla, sillä joidenkin voi olla helpompi käsitellä ja tuoda esiin vaikeita asioita esimerkiksi musiikin kautta kuin keskustelemalla niistä. Toiminnallisia menetelmiä käytettäessä voi yhdistää harrastuksen kuntoutukseen, esimerkiksi tanssi, musiikki tai maalaus, ja siten löytää itselle mieluisan menetelmän kuntoutuksen tueksi.

Minulla on musiikkitaustaa ja halusin oppia hyödyntämään mielenkiinnon kohteitani sekä vahvuuksiani sosionomin (AMK) työssä ja sen vuoksi yhdistin aiheeseen myös musiikin. Musiikki on minulle tärkeä harrastus ja halusin selvittää, miten sitä voi käyttää sosionomin (AMK) työssä. Minua kiinnosti myös, miten musiikkia voidaan käyttää mielenterveyskuntoutuksessa. Erityisesti halusin tutkia musiikin hyödyntämistä työssä oman ammatillisuuteni vuoksi, sillä toiminnalliset menetelmät kiinnostavat minua ja voin kuvitella hyödyntäväni niitä tulevaisuudessa omassa työssäni.

2.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena oli etsiä tietoa erilaisista musiikkia hyödyntävistä menetelmistä, joita voidaan käyttää apuna mielenterveyskuntoutuksessa. Halusin selvittää myös, millainen merkitys musiikilla on ihmisen mielenterveyteen ja miten musiikin merkitys näkyy mielenterveyskuntoutujissa. Tekemällä yhteistyötä mielenterveyskuntoutujien kanssa, pyrin keräämään tietoa heidän omista kokemuksistaan kuntoutumisesta sekä musiikin merkityksestä heidän mielenterveydelleen. Kysyin myös työntekijältä hänen mielipidettään pitämistäni tuokioista ja niiden merkityksestä tuokioihin osallistuneille kuntoutujille. Tarkoitukseni oli saada opinnäytetyöhöni kuntoutujien mielipiteitä ja kokemuksia luovien menetelmien ja erityisesti musiikin käyttämisestä kuntoutuksessa. Kerron opinnäytetyössäni tarkemmin mielenterveyden ja kuntoutumisen käsitteistä sekä musiikin merkityksestä.

Tutkimuskysymykset:

Mikä on musiikin merkitys mielenterveyskuntoutujille?

Miten musiikkia voidaan käyttää mielenterveyskuntoutuksessa?

2.3 Yhteistyötahon esittely

Opinnäytetyöni yhteistyötahona on Etelä-Pohjanmaalainen asumisvalmennusyksikkö. Yksikön toiminnan tehtävänä on mahdollistaa asiakkaan kuntoutuminen omannäköiseen, hyvään elämään. Tämä pyritään saavuttamaan keskusteluiden, henkilökohtaisen ohjauksen, yhdessäolon ja erilaisten ryhmien avulla. Asumisvalmennusyksikkö on tarkoitettu nuorille mielenterveyskuntoutujille. Ikää tärkeämpää kuitenkin on, että henkilön kuntoutumista on mahdollista tukea. Useimmiten asiakkaat tulevat asumisvalmennusyksikköön psykiatrisilta sairaalaosastoilta tai kotikuntoutustyöryhmän kautta. Asiakkaat ohjautuvat asumisvalmennusyksikköön esimerkiksi eri kuntien sosiaalitoimen kautta, psykiatrian poliklinikoilta sekä mielenterveyskeskuksen ohjaamana. Jokaisella asiakkaalla tulee olla kotikuntansa maksusitoumus, eli kotikunnan on sitouduttava ostamaan palveluita asiakkaalle.

Opinnäytetyön tekemisen aloitin ottamalla yhteyttä asumisvalmennusyksikön vastaavaan ohjaajaan kysyäkseni lupaa musiikkituokioiden järjestämiseen. Saatuaani luvan, aloin suunnitella tuokioiden yksityiskohtia ja sovimme vastaavan ohjaajan kanssa tapaamisen. Tapaamisessa keskustelimme, milloin ja kuinka usein ryhmä kokoontuisi. Opinnäytetyön ohjaajan sekä yksikön työntekijän kanssa keskusteltuani päädyin siihen, että pidän kuusi musiikkituokiota, jotka kukin ovat noin tunnin pituisia. Yksikön työntekijä suositteli pitämään tuokiot suhteellisen lyhyinä, jotta osallistujat jaksavat keskittyä. Lisäksi päädyin pitämään kaksi tunnin pituista ryhmähaastattelua, joissa kävin tarkemmin läpi osallistujien taustoja. Kävin tutustumassa paikan päällä tiloihin ja asiakkaisiin ennen tuokioita, jotta pystyisin suunnittelemaan tuokiot tiloihin sopiviksi. Halusin myös käydä näyttäytymässä ennen tuokioita, jotta kuntoutujat saisivat alustavasti tutustua minuun ja näkisivät, kuka on tulossa pitämään tuokioita.

2.4 Aikaisemmat tutkimukset

Tutustuin kolmeen tutkimukseen, joissa oltiin käytetty tai tutkittu musiikkia tai muita toiminnallisia menetelmiä. Ensimmäisenä tutkimuksena tutustuin Henna Harjunpään (2012) ”On se kiva et voi välillä mennä johonki, että ei tarvi aina vaa yksin kotona olla” Ryhmätoimintaa nuorille miehille elämänhallinnan tukemiseksi-nimiseen opinnäytetyöhön. Henna Harjunpään opinnäytetyön tarkoitus oli järjestää elämänhallintaa ja itsetuntoa tukevaa ja vahvistavaa ryhmätoimintaa nuorille miehille. Toiminta koostui erilaisista luovista ja toiminnallisista menetelmistä, kuten kirjoittamisesta, liikunnasta, musiikista sekä kuvista. Tutkimuksen avulla Harjunpää halusi selvittää, ”miten ryhmään osallistuneet nuoret kokivat ryhmätoiminnan sekä luovat ja toiminnalliset menetelmät ja mitkä tekijät estivät tai tukivat ryhmän toimintaa”. Opinnäytetyö on toteutettu laadullisella lähestymistavalla ja tutkimuksessa on käytetty aineistonkeruumenetelminä ”avointa haastattelua, osallistuvaa havainnointia, tutkimuspäiväkirjaa sekä luovia ja toiminnallisia menetelmiä”. Tutkimukseen osallistui neljä alle 24 -vuotiasta nuorta etsivän nuorisotyön asiakasta ja he kaikki olivat miehiä. Tutkimukseen osallistuneet nuoret miehet eivät olleet moniin vuosiin osallistuneet opiskelu- tai työelämään. Nuoret kokivat ryhmätoiminnan vaikuttavan hei-

dän elämäänsä myönteisesti ja he suhtautuivat toimintaan myönteisesti. Harjunpään tutkimuksen tulosten mukaan ryhmätoiminta loi nuorille tilaisuuden miettiä osallisuuttaan elämässä, yhteisössä sekä ympäröivässä yhteiskunnassa. Ryhmätoiminnassa nuoret rohkaistuivat ilmaisemaan itseään ja kertomaan henkilökohtaisista sekä arkaluonteisista asioista. Nuoret saivat ryhmätoiminnasta itsetuntoa tukevia kokemuksia sekä myös osallistumisen ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksia.

Toinen tutkimus, johon tutustuin, on Kaisa Nissisen ja Mira Raution (2013) tekemä opinnäytetyö ”Musiikin voima: Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia musiikkitoiminnasta ja Moniäänirock-projektista”. Nissinen ja Rautio tutkivat opinnäytetyössään mielenterveyskuntoutujien kokemuksia musiikista, bänditoiminnasta sekä Moniäänirock 2013–projektista. Tutkimukseen osallistui seitsemän mielenterveyskuntoutujaa, joita haastateltiin teemahaastattelulla. Aineistoa kerättiin myös pitämällä päiväkirjaa. Tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Opinnäytetyössä tarkastellaan musiikin ja bänditoiminnan erilaisia vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien yleiseen hyvinvointiin, erityisesti elämänlaatuun ja itsetuntoon. Tutkimuksen keskeisimpänä tuloksena Nissinen ja Rautio mainitsevat musiikin ja bänditoiminnan positiiviset vaikutukset mielenterveyskuntoutujan elämänlaatuun ja itsetuntoon. Tulosten mukaan bänditoiminta myös ehkäisee mielenterveyskuntoutujien yksinäisyyttä ja luo yhteisöllisyyttä. Musiikin harrastamisen todettiin myös lisäävän yleistä hyvinvointia. Tutkimukseen osallistuneiden mukaan musiikin harrastaminen vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja elämänlaatuun sekä toisinaan lieventää sairauden oireita.

Kolmas tutustumani tutkimus on Liisa-Maria Lilja-Viherlammen väitöskirja ”Minunkin sisällä soi!”-Musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa (2007). Lilja-Viherlampi on pyrkinyt tutkimuksellaan selvittämään musiikkikasvatuksen terapeuttisia merkityksiä ja mihin perustuu musiikkikasvatuksen terapeuttisuus. Tutkimusaineistona ovat asiantuntijoille tehdyt haastattelut sekä musiikkiterapiaa opiskelevien harjoitteluraportit, loppureflektiot ja opinnäytetyöt. Tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Tutkimuksessa tuli ilmi, että opettajilla on tärkeä rooli lasten ja nuorten elämässä ja sen vuoksi myös esimerkiksi opettajan suhtautumistavoilla on suuri merkitys. Lilja-Viherlampi kertoo,

että musiikkia voidaan hyödyntää opetuksessa vuorovaikutuksen luomisessa opettajan ja oppilaiden välille. Tutkimuksen keskeisimpänä tuloksena voidaan pitää sitä, että terapeutin musiikkikasvatus voi vastata lapsen tunneilmaisun ja vuorovaikutuksen tarpeisiin sekä vahvistaa ja tukea lapsen oppimisvalmiuksia ja motivaatiota.

Valitsin luettavakseni tutkimuksia, joissa oli käytetty eri tavoin toiminnallisia menetelmiä ja tuloksia oli esitelty tarpeeksi. Toiminnallisia menetelmiä käsitteleviä tutkimuksia löytyi paljon, mutta pyrin valitsemaan niistä tarkasteltavaksi omaa opinnäytetyöni aihetta jollain tavalla koskettavia töitä. Yhteenvetona tutkimusten tuloksista voidaan sanoa, että musiikilla ja muilla toiminnallisilla menetelmillä on positiivisia vaikutuksia ihmisten elämään. Toiminnallisten menetelmien todettiin erityisesti kohentavan mielialaa sekä rohkaisevan itseilmaisuun.

2.5 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tulee osoittaa riittävää alan tietojen ja taitojen hallintaa. Toiminnallisen opinnäytetyön tunnusmerkkejä ovat työelämälähtöisyys ja käytännönläheisyys. Opinnäytetyöllä omaa ammatillisuutta tuodaan esille yhdistämällä teoreettista tietoa käytäntöön. Käytännön toteutus ja sen raportointi ovat toiminnalliselle opinnäytetyölle keskeisiä asioita. Vaikka tietoa kerätään samoilla menetelmillä sekä toiminnallisessa että tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, ei tutkimuskäytäntöjä käytetä toiminnallisissa opinnäytetyöissä niin tarkasti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetyöissä. Aineistoa kerätään laadullisessa tutkimuksessa yksilöille tai ryhmille toteutetuilla lomake- tai teemahaastatteluilla. Aineisto voidaan analysoida teemoitellen, tyyppitellen tai käyttämällä molempia keinoja. Kerättyä aineistoa ei välttämättä tarvitse analysoida niin järjestelmällisesti ja tarkasti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetyöissä. (Vilka & Airaksinen 2004, 9–10, 42, 57.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteet ja ideat tulee olla harkittuja, tiedostettuja sekä hyvin perusteltuja. Opinnäytetyön toteutustapa vaikuttaa siihen, kuinka kauan sen tekemiseen menee. (Vilka & Airaksinen 2004, 26–27.) Usein kirjallisesti toteutettu, opinnäytetyön kohderyhmälle osoitettu tuotos kuuluu raportin ohella opinnäytetyöhön. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön tuotos voi olla painotuotteen sijaan

myös esimerkiksi jonkin näyttelyn tai tapahtuman järjestäminen. (Vilkka & Airaksinen 2004, 51, 65.)

Laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen avulla ilmiö voidaan ymmärtää kokonaisvaltaisesti. Aineistoa kerätään laadullisessa tutkimuksessa yksilö- tai ryhmähaastattelulla. Haastattelutavan valintaan riippuu siitä, millaista tietoa niillä halutaan kerätä. Toiminnallisissa opinnäytetöissä yleensä riittää, että tieto on suuntaa antavaa. (Vilkka & Airaksinen 2004, 63–64.) Laadullisessa tutkimuksessa teoria on tärkeässä osassa. Argumentointi ja havaintoaineiston tarkastelu toteutetaan empiirisen analyysin kautta, jossa korostetaan metodeja, joilla aineistoa on kerätty ja analysoitu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 18, 21–22.) Laadullisessa tutkimuksessa kirjoittaminen painottuu havaintoaineiston analysointiin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 260). Omassa opinnäytetyössäni laadullista tutkimusta edustaa toteuttamani haastattelut sekä niiden litterointi ja analysointi.

Haastattelu. Teemahaastattelua varten valitaan etukäteen teemat, joihin laaditaan muutamia tarkentavia kysymyksiä. Haastattelussa edetään valittujen teemojen mukaan ja ihmisten näkemykset ja tulkinnat asioista ovat keskiössä. Kysymyksillä on tarkoitus selvittää tutkimuksen kannalta tärkeisiin asioihin vastauksia. Haastattelu voi olla tutkimuksesta riippuen tarkasti suunniteltu tai vapaamuotoisempi ja avoimempi. Haastattelun etuja ovat sen joustavuus sekä mahdollisuus valita haastateltavat sen perusteella, kuinka paljon heillä on kokemusta tai tietoa tutkimuksen aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73–75.)

Vaikka äänitin pitämäni haastattelut ja litteroin keräämäni materiaalin, en analysoinut sitä kovin tarkasti. Poimin litteroidusta tekstistä mielestäni tärkeimmät asiat, joita voisin käyttää opinnäytetyössäni. En tehnyt haastatteluista ottamiini lainauksiin tunnistettavuusmerkintöjä, jotta osallistujien henkilöllisyys pysyisi salassa, eikä se olisi ollut mielestäni tutkimukseni kannalta olennaista.

Aineiston analyysi. Sisällönanalyysi soveltuu käytettäväksi monenlaisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysissä kirjoitetun, kuullun tai nähdyn sisällön analyysi muodostaa tutkimuksen väljän teoreettisen kehyksen. Ennen analyysin aloittamista tutkittava ilmiö tulee rajata tarkasti, jotta aineistoa analysoidessa voi sulkea pois kaiken epäolennaisen tiedon. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–92.)

Aineiston voi järjestää erilaisten muotojen mukaan. Aineiston teemoittelussa painotuu teemoja koskevat asiat. Laadullinen aineisto voidaan jakaa ryhmiin haastateltujen iän, sukupuolen tms. perusteella. Sen jälkeen aineisto pilkotaan ja ryhmitellään aihepiireittäin. Aihepiireihin jakamisen jälkeen aineistosta etsitään teemoja ja näitä teemoja kuvaavia mielipiteitä. Tutkimuksesta riippuen lukumäärillä on tai ei ole tutkimuksen kannalta merkitystä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.)

Haastatteluiden analysoinnissa käytin sisällönanalyysia hieman soveltaen, sillä minulla oli kirjallista materiaalia myös päiväkirjan ja muistiinpanojen muodossa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä esimerkiksi haastatteluista saatua aineistoa ei tarvitse analysoida tarkasti, kunhan osaa poimia opinnäytetyön kannalta keskeiset asiat ja tulokset. Litteroin äänittämäni materiaalin ja sen jälkeen teemoittelin haastatteluaineiston haastattelurunkoon laatimieni teemojen mukaan. En kuitenkaan kovin tarkasti analysoinut teemoiteltua aineistoa, vaan pyrin poimimaan sieltä opinnäytetyöni kannalta keskeisimmät asiat.

Opinnäytetyöpäiväkirja. Opinnäytetyöpäiväkirjaan on dokumentoitu opinnäytetyöprosessi joko sanallisesti tai kuvallisesti. Päiväkirjaan tulee kirjata opinnäytetyöhön liittyvät ideat ja pohdinnat. Myös aiheesta löytynyttä materiaalia on hyvä kirjoittaa muistiin. Jotta mahdolliset muutokset tulisivat ilmi myös valmiista opinnäytetyöstä, on toiminnan aikana mahdollisesti tapahtuvat ideoiden, tavoitteiden sekä toteuttamistavan muutokset hyvä kirjata opinnäytetyöpäiväkirjaan ylös. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 19–20.) Tein muistiinpanoja tuokioiden aikana ja kirjoitin huomioita päiväkirjaan jokaisen tuokion jälkeen. Kirjoitin päiväkirjaan tuokioiden kulusta ja miten käyttämäni menetelmät mielestäni toimivat. Toisinaan kirjoitin myös muina päivinä ylös ajatuksiani tai mieleeni tulleita tuokioihin liittyviä asioita. Käytin päiväkirjaan tekemiäni muistiinpanoja hyödyksi toiminnan kuvausta kirjoittaessani, jotta saisin kuvattua tuokioiden etenemisen mahdollisimman todenmukaisesti.

2.6 Ryhmätoiminta

Ryhmää voidaan käyttää kuntoutuksen välineenä, sillä se on hyvä keino henkisen kuormituksen vähentämiseen sekä toiminnan arvioimiseen ja kehittämiseen (Rissanen 2008, 678). Ryhmässä toimiminen edellyttää yksilöiden välistä vuorovaikutusta,

joka etenee ryhmän tavoitteiden mukaisesti. Toimivassa ryhmässä syntyy paljon avointa keskustelua ja nimenomaan kokemusten jakamisen kannalta ryhmään kuuluminen on ihmiselle erityisen tärkeää. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 269–282; Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15–22.) Vaikeiden asioiden yli pääseminen saattaa helpottaa, kun niistä keskustelee muiden ihmisten kanssa. Myös samassa tilanteessa olevilta voi saada uusia näkökulmia sekä vertaistukea, mikä voi helpottaa tilanteen läpikäymistä. Järjestämäni toiminnan aikana siihen osallistuneet mielenterveyskuntoutujat kertoivat omista kokemuksistaan ja ajatuksistaan sekä keskustelivat niistä toistensa kanssa. Viittaan opinnäytetyössäni järjestämäni ryhmätoimintaan toiminnallisina tuokioina, sillä toiminnallisuus oli niissä keskeisessä osassa.

Ryhmä läpikäy monia eri kehitysvaiheita toimintansa aikana. Ryhmän kehittyminen alkaa muodostumisvaiheesta, jonka aikana tutustutaan toisiin sekä muodostetaan käsitys ryhmästä ja omasta roolista. (Kataja ym. 2011, 24.) Niemistön (2015, 161) mukaan ryhmän jäsenet ilmaisevat aluksi itseään varovaisesti, mutta pikkuhiljaa ryhmä tuntuu turvalliselta. Muodostumisvaiheesta ryhmä siirtyy kuohuntavaiheeseen, joka sisältää ryhmän jäsenten välisiä ristiriitoja (Kataja, ym. 2011, 25). Ryhmän ohjaaja vastaa ryhmän toiminnan johtamisesta. Ryhmätoiminnan johtamiseen voi liittyä esimerkiksi aiheen mukaisen tai avoimen keskustelun ohjaamista, harjoitusten teettämistä, toiminnallisuutta tai näitä kaikkia. (Niemistö 2015, 67.)

Niemistö (2015, 34) kertoo ryhmän toimintaa säätelevistä alkuehdoista, jotka hän jakaa kolmeen luokkaan: ryhmän tarkoitus, ympäristötekijät sekä ryhmän jäsenet. Ensimmäinen alkuehto on, että kaikilla ryhmillä on tarkoitus, joka määrittää, miksi kyseinen ryhmä on muodostettu. Niemistön mukaan ryhmän sääntöjen, kokoonpanon, tapojen ja toiminnan on oltava yhteensopivia tarkoituksen kanssa. Tarkoituksen mukainen toiminta kohdistuu tavoitteeseen, jota kutsutaan myös perustehtäväksi. Toisena alkuehtona Niemistö (2015, 39) mainitsee ryhmän ympäristötekijät, joihin hänen mukaansa kuuluvat fyysinen ja sosiaalinen ympäristö sekä systeemit, jotka rajoittavat ryhmää. Kolmas alkuehto koskee ryhmän jäseniä ja heidän ominaisuuksiaan. Niemistön mukaan (2015, 63–64) jotkut yksilöiden ominaisuudet, kuten sukupuoli, ihmiskeskeisyys ja motivaatio, vaikuttavat ryhmään.

2.7 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusaihetta valittaessa on mietittävä tarkkaan, miksi valittua aihetta halutaan tutkia. Tutkimusta tehdessä pitää kunnioittaa ihmisarvoa ja antaa ihmisille vapaus päättää, osallistuvatko he tutkimukseen vai eivät. (Hirsjärvi ym. 2007, 24–25.) Valitsin opinnäytetyöni aiheen oman mielenkiintoni pohjalta haluten samalla lisätä tietämystäni ja osaamistani asiasta sekä kehittää ammatillisuuttani. Tuokioita suunnitelllessani käytin kirjallisuutta apuna ideoinnissa ja pyrin saamaan tuokioista osallistujien ja itseni kannalta sopivia. En halunnut tuokioiden sisältävän liian haastavia harjoituksia, sillä en tuntenut ryhmän jäseniä etukäteen. Tuokioiden piti mielestäni kuitenkin herättää ajatuksia ja mahdollisesti myös tunteita, sillä tarkoituksena oli tutkia musiikin merkitystä. Musiikkituokioihin osallistuvat saivat itse päättää osallistumisestaan ja kerroin tämän heille ensimmäisen tuokion alussa. Tuolloin sanoin heille myös vaitiolovelvollisuudestani, ja etten saa levittää arkaluontoista tietoa tai henkilötietoja muille osapuolille. En käyttänyt suostumuslomaketta, mutta kävin suullisesti läpi salassapitoon ja itsemääräämisoikeuteen liittyviä asioita. Kerroin osallistujille myös, ettei heidän ole pakko vastata kaikkiin esittämiini kysymyksiin, jos he eivät halua.

Luvaton lainaaminen eli plagiointi tarkoittaa toisen henkilön käsikirjoituksen, artikkelin tai tekstin käyttämistä omana, mitä ei saa tehdä. Lainatessa toista tekstiä se on tehtävä tarkasti ja lainauksen yhteydessä on oltava lähdemerkintä. (Hirsjärvi ym. 2007, 26.) Tutkimuksessa käytettävää kirjallisuutta valittaessa on oltava lähdekriittinen. Erityisesti lähteiden ikään, tiedon alkuperään sekä uskottavuuteen on kiinnitettävä huomiota ja näitä on arvioitava tarkkaan. (Hirsjärvi ym. 2007, 109–110.) Olen omassa työssäni pyrkinyt välttämään plagiointia tuomalla selkeästi esille toisten materiaaleista sekä haastatteluista lainaamani tiedot ja erottamaan ne omasta tekstistäni. Tekstini pohjautuu kirjallisuuteen, mutta siinä ei ole suoria otteita lähdemateriaalista. Olen käyttänyt työssäni mahdollisimman tuoreita lähteitä ja pyrkinyt siihen, että materiaali on luotettavaa.

Sosiaali- ja terveysalan työn periaatteiden mukaan luottamuksellisuus ja salassapito ovat tärkeitä asioita asiakassuhteissa. Asiakkaalle on kerrottava, mihin häneltä kerättyjä tietoja käytetään, eikä näitä tietoja saa levittää ulkopuolisille. (Laine ym. 2009,

190.) Heti ensimmäisen tuokion alussa vakuutin osallistujille kaikkien käytävien keskusteluiden olevan luotettavia eikä heidän henkilöllisyytensä tulisi ilmi valmiista opinnäytetyöstäni. Lupasin hävittää tuokioista keräämäni muistiinpanot ja materiaalit saatuaani opinnäytetyöni valmiiksi, jotta osallistujien tietoja ei päätyisi muiden käsiin. Opinnäytetyötä kirjoittaessani kiinnitin huomiota salassapitoon ja pyrin siihen, ettei tekstistä kävisi ilmi tuokioihin osallistuneiden henkilöllisyys välttämällä liian yksityiskohtaista tietoa.

Sosiaalialan ammattihenkilön eettisten ohjeiden (Arki, Arvot ja Etiikka 2017, 41) mukaan sosiaalialan työn onnistumiseksi tulee rakentaa asiakkaan ja työntekijän välinen luottamuksellinen suhde. Luottamuksen muodostamiseksi työntekijän on huolehdittava siitä, ettei luovuta asiakasta koskevaa salassa pidettävää tietoa suullisesti tai kirjallisesti sivulliselle. Luottamussuhteen rakentumista edistää myös asiakkaan kohtelu kunnioittavasti ja oikeudenmukaisesti. Sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista säädetyn lain (L 22.9.2000/812) 2 luvun 4 §:ssä kerrotaan, että sosiaalihuollon asiakkaan tulee saada laadukasta sosiaalihuoltoa ja alan ammattilaisten on kohdeltava asiakkaita hyvin. Hyvään kohteluun kuuluu lain mukaan asiakkaan yksityisyyden ja vakaumuksen kunnioitus sekä ihmisarvon loukkaamattomuus. Heti tuokioiden alkaessa pyrin siihen, että osallistujat voisivat oppia luottamaan minuun kertomalla salassapitovelvollisuudestani ja vakuuttavani, etten tule jakamaan käsiteltäviä salassa pidettäviä tietoja kenellekään. Osoitin kunnioittavani heidän yksityisyyttään kertomalla ensimmäisen tuokion alussa, ettei tuokioiden aikana suoritettaviin harjoituksiin ole pakko osallistua eikä kaikkiin esitettäviin kysymyksiin ole pakko vastata.

3 MIELENTERVEYS

Mielenterveysongelmia sairastavat ovat syrjäytymisvaarassa, sillä usein mielenterveyden ongelmat heikentävät toimintakykyä. Sen vuoksi kannattaa käyttää resursseja ennaltaehkäisevään työhön. Hyvällä hoidolla ja varhaisella puuttumisella voidaan ehkäistä syrjäytymistä, jolloin pidempiaikaisen hoidon tarve voi pienentyä. Tässä luvussa kerron tarkemmin mielenterveydestä ja mielenterveysongelmista. Selitän, mihin mielenterveystyöllä pyritään ja miten sitä toteutetaan. Kerron myös musiikin merkityksestä mielenterveyden kannalta.

3.1 Mielenterveyden käsite

Mielenterveys on jatkuvasti muuttuva tila ja tärkeä osa kokonaisterveyttä (Toivio & Nordling 2013, 60; Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 10). Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perusta ja se uusiutuu, kasvaa ja kehittyy jatkuvasti (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 10). Nykyisen käsityksen mukaan ihminen on mieleltään terve kyetessään selviytymään itsenäisesti jokapäiväisistä toiminnoista, kuten työstä, ihmissuhteista, sekä vapaa-ajasta, ilman, että hän itse tai toiset ihmiset kärsivät siitä (Hietaharju & Nuutila 2016, 9). Mental health issues-nimisen artikkelin mukaan (Merrick, Aspler & Morad 2014, 1) mieleltään terve ihminen käsittelee omat kykynsä, pystyy työskentelemään tuottavasti ja hedelmällisesti ja selviytyy elämän normaaleista stressitilanteista. Mielisairas sen sijaan kuvaillaan ajattelun, mielentilan sekä käyttäytymisen muutoksina, jotka ovat yhteydessä ahdistukseen ja heikentyneeseen toimintaan. Mielenterveysongelmat ovat yhteydessä moniin kroonisiin sairauksiin, kuten diabetekseen, astmaan, ylipainoisuuteen sekä syöpään. Myös jotkut elämäntavat, kuten fyysinen epäaktiivisuus, tupakointi, liiallinen alkoholin käyttäminen sekä vähäinen uni, ovat riski mielenterveysongelmien syntyyn. (Merrick ym. 2014, 1–2.)

Mielenterveyteen vaikuttavat esimerkiksi perimä, biologiset tekijät, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät sekä kulttuuriset arvot. Nämä ovat vuorovaikutuksessa keskenään kuluttaen samalla entisiä voimava-

roja ja synnyttäen uusia. Tarkemmin ilmaistuna mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi läheisten ihmisten olemassaolo tai heidän puuttuminen, mahdollisuudet koulutukseen tai töissä käymiseen sekä kulttuurisidonnainen suhtautuminen mielenterveyteen. (Hietaharju & Nuutila 2016, 9.)

Jokaisella on mielenterveyttä suojaavia sekä sitä haavoittavia tekijöitä. Näiden tekijöiden määrä vaikuttaa siihen, kuinka suuri riski on mielenterveysongelman syntymiselle. Mielenterveyttä suojaavien tekijöiden määrän kasvaessa riski pienenee ja vastaavasti haavoittavien tekijöiden määrän lisääntyessä riski kasvaa. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi hyvä itsetunto, ongelmanratkaisutaidot, vuorovaikutustaidot, suvaitsevaisuus sekä turvallinen elinympäristö. Mielenterveyttä haavoittavia tekijöitä sen sijaan ovat esimerkiksi sairaudet, huonot ihmissuhteet, eristäytyneisyys, päihteiden käyttö ja mielenterveysongelmat perheessä. (Hietaharju & Nuutila 2016, 11–12.) Tutkimusten mukaan lapset, joiden vanhemmalla tai vanhemmilla on jokin psyykkinen sairaus, sairastuvat todennäköisemmin psyykkisesti kuin lapset, joilla on terveet vanhemmat (Toivio & Nordling 2013, 60).

Mielenterveysongelmiin liitetään usein häpeää, syyllisyyttä, leimautumisen pelkoa ja tiedon puutetta, mikä viivästyttää avun hakemista. Avun hakemisen viivästyessä tunnekuormitus kasvaa, mikä vaikuttaa monesti myös sairastuneen läheisiin. Läheiset tulisikin ottaa mukaan hoitoprosessiin jo varhaisessa vaiheessa, jotta perheessä mahdollisesti syntyneet negatiiviset tunteet saataisiin käsiteltyä ja purettua. (Toivio & Nordling 2013, 61.)

Mielenterveyttä voi ylläpitää käyttämällä erilaisia menetelmiä, joiden avulla voi tasapainottaa kokemuksiaan ja tunteitaan. Tällaisia menetelmiä ovat esimerkiksi erilaiset hallintakeinot ja puolustusmekanismit. Menetelmien käyttäminen monipuolisesti auttaa psyykkisen tasapainon säilyttämisessä ja palauttamisessa sekä vaikeissa tilanteissa eteenpäin pääsemisessä. Kuitenkin, jos käyttää puolustusmekanismeja pakonomaisesti ja yksipuolisesti, se voi olla haitaksi tasapainoiselle elämälle sekä mahdollisesti ehkäistä ihmisen kehittymistä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 37.)

3.2 Mielenterveystyö

Mielenterveislain (L 14.12.1990/1116) 1 luvun 1 §:n mukaan mielenterveystyö tarkoittaa yksilön persoonallisuuden kasvun, psyykkisen hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn edistämistä. Siihen kuuluu myös mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäiseminen, parantaminen ja lievittäminen. Mielenterveystyöllä pyritään myös kehittämään väestön elinolosuhteita mielenterveydenhäiriöiden syntyä ennalta ehkäiseväksi. Laissa kerrotaan, että elinolosuhteiden tulisi myös edistää mielenterveystyötä ja tukea mielenterveyspalvelujen järjestämistä. Laissa mainitaan myös, että mielenterveystyön sisältämät mielenterveyspalvelut ovat mielisairauksia ja muita mielenterveydenhäiriöitä poteville henkilöille annettavia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja.

Mielenterveystyöllä pyritään ehkäisemään ja parantamaan mielisairauksia ja muita mielenterveyshäiriöitä sekä edistämään psyykkisen hyvinvoinnin, persoonallisuuden ja toimintakyvyn myönteistä kehitystä (Hietaharju & Nuutila 2016, 13). Tavoitteena on luoda hyvä perusta hyvinvoinnille yksilön, perheen ja koko yhteiskunnan näkökulmasta. Keskeistä on muodostaa tieteelliseen tietoon perustuva kokonaisnäkemys ihmisestä ja ottaa huomioon kaikki ihmisen neljä ulottuvuutta: henkinen, psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 42, 76.) Mielenterveystyö sisältää mielenterveyspalveluita sekä väestön elinolosuhteiden kehittämisen ennaltaehkäisevästi mielenterveyspalvelujen järjestämisen kannalta. Kunnan järjestämien mielenterveyspalvelujen on vastattava laajuudeltaan ja sisällöltään kunnassa esiintyvää tarvetta. (Hietaharju & Nuutila 2016, 13.)

Mielenterveystyön toimintatavat voidaan jakaa rakentaviin, ehkäiseviin ja korjaaviin ja ne voivat kohdistua yksilöihin, yhteisöihin tai yhteiskuntaan. Rakentavan työn tarkoituksena on tavoitellun kehityksen käynnistäminen ja sitä edistävien ja säilyttävien asioiden tuottaminen. Rakentavaan työhön kuuluu yksilön hyvinvoinnista huolehtiminen, yhteiskuntasuunnittelu sekä emotionaalisten ja tiedollisten valmiuksien ja toimintaedellytysten kehittäminen. Ehkäisevällä työllä pyritään puolustautumaan tiedossa olevia riskejä vastaan sekä suojautumaan mahdollisilta vaaroilta. Ehkäisevä työ sisältää riskiolosuhteiden korjaamisen, häiriöiden varhaisen toteamisen sekä lievien ongelmien käsittelyn vaikuttamalla olosuhde- ja tilannetekijöihin. Korjaavalla työllä nimensä mukaisesti korjataan jo syntyneitä vaurioita, rajoitetaan häiriötä ja

palautetaan menetettyä toimintakykyä. Korjaavan työn toimintamuotoja ovat kuntoutus sekä erilaiset terapiat. (Hietaharju & Nuutila 2016, 13.)

Mielenterveystyön osa-alueita ovat mielenterveyden edistäminen, mielenterveyden häiriöiden ehkäisy sekä hoito ja kuntoutus. Mielenterveyttä pyritään edistämään suojelemalla, parantamalla ja vaalimalla kansalaisten mielenterveyttä. Valtakunnallisella tasolla tähän kuuluu palveluiden ja toimeentulon turvaaminen laeilla ja sääöksillä. Paikallisella tasolla se tarkoittaa hyvinvointia edistävien olosuhteiden kehittämistä ja aikaansaamista. Ehkäisevä mielenterveystyö pyrkii tukemaan ihmisten selviytymistä ja hyvinvointia. Sen lisäksi ehkäisevällä työllä on tarkoitus tunnistaa riskitekijät ja vaikuttaa niihin. Ehkäisevää työtä toteutetaan sekä ihmisen normaaleissa toimintaympäristöissä, että hoidossa ja kuntoutuksessa. Hoito- ja kuntoutuspalveluja tulee olla helposti tavoitettavissa ja niiden pitää sijaita muiden terveyspalvelujen yhteydessä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 77–81.)

Mielenterveystyötä tekevät moniammatilliset työryhmät, joihin kuuluu monenlaisia asiantuntijoita sosiaali- ja terveysalalta sekä usein myös potilaan lähiomaiset. Mielenterveyspalveluita tuottavat perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoido sekä kolmannen sektorin toimijat. (Hietaharju & Nuutila 2016, 14–22.) Koska avohoitoa on pyritty lisäämään ja laitoseskeisyyttä vähentämään, ovat yksityiset toimijat sekä järjestöt alkaneet tuottaa enemmän erilaisia palveluita, kuten asumispalveluita ja kuntouttavan toiminnan yksiköitä (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 81).

Sote-uudistuksessa sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestäminen siirretään kunnilta maakunnille. Samuli Saarnin ja Matti Holin (2016) mielestä on mahdollista, että sote-uudistus voi merkittävästi huonontaa mielenterveys- ja päihdepalveluiden laatua, mikäli uudistus toteutetaan huonosti. Osa tämänhetkisistä sairaanhoitopiireistä ei pysty tarjoamaan tarpeeksi laajaa palveluvalikoimaa. Saarni ja Holin arvelevat, ettei ole mahdollista muodostaa 18 maakuntaa, joissa mielenterveyspalveluja järjestettäisiin ja tuotettaisiin riittäväällä osaamisella. He pitävät tärkeänä, että tautikohtaisesti erikoistuneita matalan kynnyksen mielenterveyspalveluita olisi saatavilla ja tarjottaisiin uusia, tutkitusti tehoavia hoitoja. (Saarni & Holin 2016.)

3.3 Mielen terveyden häiriöt

Mielen terveyden ongelmat saattavat tulla ilmi eri tavoin, eikä niillä välttämättä ole samanlaisia oireita. Psykkiset vaikeudet voivat myös ilmetä fyysisinä kipuina peittyessään psykosomaattisiin tuntemuksiin. Psykosomaattisia tuntemuksia voi aiheuttaa jokin mielen terveyden häiriö ja usein tällainen häiriö vaikuttaa myös esimerkiksi ajatuksiin ja muistiin. Oireiden haitatessa yksilön jokapäiväistä elämää, saattaa olla kyse mielen terveyden häiriöstä. Mielen terveyden häiriön vakavana seurauksena ihminen lamautuu ja jää yhteiskunnan toiminnan sekä sosiaalisen kanssakäymisen ulkopuolelle. Mielen terveyden häiriö on kyseessä, kun oireista aiheutuu psyykkisen tasapainon vaihtelua tai kärsimystä, osallistumis- ja selviytymismahdollisuuksien tai toiminta- ja työkyvyn rajoittuminen. (Hietaharju & Nuutila 2016, 29–30.)

Virallisena tautiluokituksena voidaan pitää Maailman terveysjärjestön ICD-10-luokitusta. Sen mukaan mielen terveyshäiriöt voidaan jakaa viiteen ryhmään. Ryhmään jakaminen tapahtuu häiriöille tyypillisten oireiden mukaan. Sairausryhmistä masennus on Suomessa yleisin. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 106–107, 124.) Käyn seuraavaksi lyhyesti läpi kolme mielen terveyshäiriöryhmää, jotka ovat opinnäytetyöni kannalta keskeisimpiä. Tutustun tässä luvussa tarkemmin niihin mielen terveyden häiriöihin, joita esiintyy asumisvalmennusyksikössä, jossa toteutin tutkimuksen toiminnallisen osion.

Mielialahäiriöt ovat yleisiä ja niihin kuuluu masennus eli depressio, kaksisuuntainen mielialahäiriö sekä mania (Hietaharju & Nuutila 2016, 39). Masennus on sairausryhmistä yleisin Suomessa. Mielialahäiriöille tunnusomaisia oireita ovat erilaiset muutokset toimintakyvyssä, tunnetiloissa sekä kognitiivisissa toiminnoissa. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 81, 123.)

Persoonallisuushäiriöt tarkoittavat yleensä persoonallisuuden alueisiin vaikuttavia henkilön persoonallisuudessa ja käyttäytymisessä esiintyviä vakavia häiriöitä. Häiriintynyt käyttäytyminen tulee esiin stressitilanteissa erityisen joustamattomana tapana reagoida. (Hietaharju & Nuutila 2016, 62.) Persoonallisuushäiriöinen ei pysty asettumaan toisen asemaan tai ymmärtämään toisen näkökulmia ja tunteita (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 134). Persoonallisuushäiriö tarkoittaa persoonallisuudessa ilmeneviä käyttäytymismalleja, jotka toistuvat usein. Niistä ei yleensä jousteta

ja ne ovat haitaksi joko henkilölle itselleen tai vuorovaikutuksen kautta muille. Käyttäytymismallit myös poikkeavat kulttuurin normeista selkeästi. Joustamattomuus ja kykenemättömyys ottamaan muita huomioon tuottavat usein ahdistusta. (Toivio & Nordling 2013, 160.)

Psykoottiset häiriöt ovat mielenterveyden häiriöitä, joille ominaista on vääristynyt käsitys todellisuudesta (Heikkinen-Peltonen ym. 2014,138). Psykoottisen ihmisen on vaikea erottaa omat mielikuvat aistien kautta tulevista ärsykkeistä, jonka vuoksi hänellä on vaikeuksia erottaa myös mikä on totta ja mikä ei ole (Hietaharju & Nuutila 2016, 77).

4 KUNTOUTUS

Tässä luvussa kerron ensin yleisesti kuntoutuksesta, jonka jälkeen tarkennan mielenterveyskuntoutuksen käsitteeseen. Kerron myös kuntoutuksessa käytettävistä erilaisista toiminnallisista menetelmistä ja niiden hyödyistä sekä siitä, miten musiikkia voidaan käyttää kuntoutuksessa.

4.1 Kuntoutuksen käsite

Kuntoutus on laajan määritelmän mukaan monimuotoinen ja jatkuva prosessi, jonka edetessä ihmisen elämän mahdollisuudet, itsetuntemus sekä itsemääräämisoikeus kehittyvät (Suvikas, Laurell & Nordman 2010, 8–11). Kuntoutuminen on ennen kaikkea psyykinen tai psykologinen tapahtuma kuntoutujassa tapahtuvan sisäisen muutoksen vuoksi (Rissanen 2008, 673). Kuntoutumisen lähtökohtia ovat kuntoutujan toimintakyky ja voimavarat. Asetettavien tavoitteiden on oltava selkeitä, kohtuullisia sekä konkreettisia. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 308.)

Kuntoutuksen prosessia voidaan kuvata neljään vaiheeseen jaetulla kuvauksella. Ensimmäinen vaihe on oman elämäntilanteen uudelleen arviointi. Siihen sisältyy sairastumiseen liittyvien tunteiden käsittely ja nykytilanteen arviointi. Toinen vaihe on tavoitteellisuus, johon kuuluu kuntoutumistavoitteiden asettaminen. Kolmas vaihe on toiminta elämän puolesta, jossa edetään tavoitteita kohti sekä huolehditaan omasta hyvinvoinnista ja voimavaroista. Neljäs vaihe on uusi minäkuva. Tähän vaiheeseen kuuluu uusien toimintatapojen sisäistäminen ja uudenlaisen käsityksen luominen itsestään. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 303–305.)

4.2 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutuksessa arkielämän lähtökohdilla, osallisuudella, mielekkäällä toiminnalla ja sosiaalisella ympäristöllä on keskeinen merkitys. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 234–238.) Sen keskiössä ovat tekijät, jotka tukevat ja tuottavat hyvinvointia sekä toimintakykyä. Yleensä nämä tekijät ovat pieniä ja normaaleja arjen asioita

ja tapahtumia. (Rissanen 2008, 160.) Mielenterveyden häiriötä sairastava voi kuntoutua positiivisten voimavarojen avulla ja samalla kasvavat mahdollisuudet tasa-painoiseen ja hyvään elämään (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 14).

Koska sosionomi (AMK) ei saa työskennellä terapeutina, en käsittele opinnäyte-työssäni juurikaan musiikkiterapiaa. Musiikkiterapian hyötyjä ja tavoitteita voidaan kuitenkin saavuttaa myös kuntoutuksen avulla, joka voi kuulua sosionomin työhön. Musiikkiterapiassa musiikkia käytetään terapeuttisten tavoitteiden mukaisesti pa-rantamaan, ylläpitämään tai palauttamaan psyykkisen tai fyysisen terveyden. Mu-siikkia voi käyttää terapiassa kuntoutuksen ja hoidon välineenä ja sen avulla voi toteuttaa itseään sekä käyttää luovuuttaan. Luovuuden kehittyminen ja vahvistumi-nen voi vaikuttaa positiivisesti persoonallisuuden eheytymiseen. (Ahonen-Eerikäi-nen 2000, 97.)

Toiminnalliset menetelmät. Toiminnallisia menetelmiä voidaan käyttää yhteyden luomiseen asiakkaan ja työntekijän välille. Toiminnallisen työtavan valintaan vaikut-tavat asiakkaan tarpeet ja hänelle ominainen tapa tehdä asioita. Vaikeiden asioiden jäsentäminen ja työstäminen voi olla helpompaa toiminnallisten tapojen avulla. Toi-minnalle asetettavat tavoitteet eivät saa olla turhan vaativia suhteessa käytettävissä olevaan aikaan tai tilaan. Isoja ja abstrakteja tavoitteita on vaikeampi saavuttaa, kuin pieniä ja konkreettisia tavoitteita. Toiminnallisessa työssä jokin työn tavoite muute-taan käytännön tekemiseksi ja arjen tilanteiksi. (Mäkinen ym. 2011, 157–161.) Toi-minnalliset menetelmien tavoitteena on aktivoida ryhmän ja yksilön toimintaa sekä oppimista (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 30). Toiminnallisen tukemisen käsite liitetään usein osaksi kuntoutusta, jolloin sillä tarkoitetaan asiakkaan työntekijältä saamaa tukea arjessa selviytymiseen. Kaikki sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset voivat antaa tällaista kuntoutusta asiakkailleen. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 286.)

Musiikkia voi käyttää työssä esimerkiksi vuorovaikutuksen ja tukemisen välineenä. Musiikkitoiminta ei välttämättä vaadi soittotaitoja, sillä se voi olla yhdessä laulamista tai soittamista ohella myös musiikin kuuntelemista. Musiikkituokiolla voidaan pyrkiä esimerkiksi synnyttämään myönteisiä tunnekokemuksia, laajentamaan tunne-el-ämää sekä tukemaan jotain kognitiivista osa-aluetta, kuten muistia. Tavoitteet ovat

riippuvaisia asiakkaasta. Musiikkia käytettäessä on muistettava, että musiikki vetoaa tunteisiin, myös sellaisiin, joita ei ole valmis käsittelemään yhteisesti. Asiakasta ei saa pakottaa työstämään sellaisia tunteita, joita hän ei koe olevansa valmis vielä käsittelemään. (Vilén ym. 2008, 288–291.)

5 MUSIIKIN MERKITYS

Tässä luvussa käsittelen musiikin merkitystä ihmisen hyvinvoinnille sekä hänen mielenterveydelleen. Kerron, millaisia hyötyjä musiikilla on ja miten sitä voidaan käyttää mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Elina Packalén toteaa (2008, 38) musiikin voivan aiheuttaa erilaisia fysiologisia reaktioita kuulijassa. Musiikin aiheuttamia reaktioita voivat olla esimerkiksi sydämen lyöntitiheyden nopeutuminen, verenpaineen muuttuminen tai kyyneleet. Kari Suoniemen mukaan (2008, 17) musiikki voi aiheuttaa ihmisessä samanlaisia reaktioita kuin puhe tai tekstin lukeminen, kuten kyyneleet, muutokset sydämen lyöntitiheydessä tai kylmänväreet. Musiikin aiheuttamiin reaktioihin vaikuttavat ihmisen henkilökohtaiset ominaisuudet, musiikkimaku, hermoston reaktioherkkyys sekä asennoituminen musiikkiin. (Suoniemi 2008, 17, 51.)

Erkki Huovinen (2008, 96) kertoo musiikin ainutlaatuisuuden perustuvan sen tarjoamaan ei-kielelliseen kommunikointimahdollisuuteen. Hänen mukaan musiikkiterapiassa musiikin katsotaan olevan kommunikaatiomuoto, jonka avulla myös musiikillisesti kouluttamattomien asiakkaiden on mahdollista ilmaista omia tunteitaan ja persoonallisuuttaan. Minna Selonen kertoo artikkelissaan (1999, 206) Lehtosen (1996,15) kirjoittavan, että musiikki on yhteydessä samaan aikaan sekä minuutemme tietoisten, että tiedostamattomien puolien kanssa.

Ihmiset voivat käyttää musiikkia arjessaan tunteiden ja mielialojen säätelyssä sekä tunnekokemusten saamisessa. Sen vuoksi tunteet liittyvät olennaisesti musiikkiin. (Eerola & Saarikallio 2010, 259.) Musiikin kautta voi käsitellä, kokea, muokata, ymmärtää ja ilmaista erilaisia positiivisia ja negatiivisia tunteita (Saarikallio 2009, 226). Musiikillisen toiminnan kautta yksilö voi toteuttaa psyykkisiä päämääriään, vaikka päämäärät eivät olisikaan tiedostettuja (Saarikallio 2010, 280). Suvi Saarikallion (2009, 224) mukaan yksilö voi käsitellä musiikin kautta omaa minuuttaan. Musiikki tukee identiteetin rakentamista sekä vahvistaa, ilmaisee ja tuo esiin jo olemassa olevaa identiteettiä. Musiikkia voi käyttää arjessa mielialan ja tunteiden säätelyssä sekä tunnekokemusten saamiseen. (Eerola & Saarikallio 2010, 259.) Aikuisten musiikin kulutuksen yleisimpiä syitä ovat esimerkiksi musiikin kautta heräävät muistot,

rauhottaminen, stressin lievittäminen sekä mielialan parantaminen (Saarikallio 2010, 280–281).

Musiikin merkitys hyvinvoinnille. Musiikin avulla voidaan vaikuttaa elimistön toimintoihin, kuten hengitykseen ja pulssiin. Tutkimusten mukaan musiikki voi myös lievittää stressiä, kipua ja ahdistusta. Musiikki kuitenkin vaikuttaa jokaiseen ihmiseen yksilöllisesti, sillä musiikin kokemiseen vaikuttavat ihmisen psyykkinen kunto ja perusmielentila. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 48, 50–53.) Psykologi Nikki Rickardin (2012, 207) mukaan musiikki on tärkeää yksilön ja yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta ja sitä käytetään eri tilanteissa fyysisen ja psyykkisen terveyden edistämiseksi. Rickard kertoo, että musiikkia käytetään koko ajan enemmän terveydenhuollon yhteydessä helpottamaan kipua ja stressiä sekä edistämään toipumista esimerkiksi synnytyksen ja leikkauksen aikana. Brittiläisten tutkijoiden mukaan (2015) musiikin kuuntelu ennen leikkausta, sen aikana ja sen jälkeen voi helpottaa kipuja. Lontoon Queen Mary- yliopiston tutkijat kertovat musiikkia kuunnelleiden potilaiden tarvinneen leikkauksen jälkeen vähemmän kivunlievitystä. Musiikin kuuntelu ei kuitenkaan lyhentänyt potilaiden sairaalassa vietettyä aikaa.

Kun kuuntelet musiikkia

- mieliala kohenee
- stressi lievittyy
- olo piristyy tai tyyntyy
- keskittymiskyky paranee
- sosiaaliset siteet vahvistuvat

Mielimusiikki hoitaa

- aivohalvausta
- verenpainetta
- muistisairautta
- kipua
- ahdistuneisuutta
- masennusta
- yksinäisyyttä

Kuvio 1. Musiikin vaikutuksia (Musiikki tehoaa kuin lääke 2012).

Työntekijän ei tarvitse olla muusikko käyttääkseen musiikkia apuna vuorovaikutuksellisessa tukemisessa. Musiikin käyttäminen ei välttämättä edellytä soittotaitoa, vaan se voi olla esimerkiksi musiikin kuuntelemista. Musiikkitoiminta voi olla työntekijän ja asiakkaan välistä kahdenkeskistä toimintaa tai se voi tapahtua isommassa ryhmässä. (Vilén, Leppämäki & Ekström, 2002, 221.)

Bojner-Horwitz ja Bojner (2007, 40–45) kertovat, että musiikilla voidaan mahdollistaa mielenterveydelle tapahtuneiden vaurioiden parantaminen, mutta pelkällä musiikilla ei voi korjata vaurioita. Heidän mukaansa ihmiselle mieluisalla musiikilla, joka on yhteydessä tunteisiin, on suurimmat vaikutukset ihmiseen. He kertovat, että tunteisiin yhteydessä olevasta musiikista tulee esille syvällisiä puolia ihmisen persoonallisuudesta. Tätä kautta työntekijä voi saada uutta tietoa asiakkaan persoonallisuudesta ja myös asiakas itse voi oppia uutta.

Ihmisten asenteiden ja ajatusten tutkimisessa voidaan hyödyntää musiikin tekemistä ja kuuntelua. Oman äänen käyttäminen musiikin tekemisessä voi vaikuttaa omaan itseen ja kehoon. Musiikkia voidaan käyttää myös aloitekyvyn, verbaalisen kyvyn ja tarkkaavaisuuden työstämisessä sekä keskittymiskyvyn kehittämisessä. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 52, 57.) Terapiassa musiikkia käytetään sen terapeuttisten vaikutusten vuoksi. Musiikin ihmisessä aikaansaamat muutokset ovat mitattavissa esimerkiksi verenpaineessa, sydämen sykkeessä sekä hengitystiheydessä. Musiikin avulla molemmat aivopuoliskot aktivoituvat, jännitys laukeaa ja ihminen rentoutuu. (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97.) Musiikki saa aikaan myös muutoksia, joita ei voi mitata, kuten mielialan kohoaminen.

6 TOIMINNAN KUVAUS

Tässä luvussa kerron toiminnallisista tuokioistani, niiden suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Kerron yksitellen jokaisen musiikkituokion sisällöstä sekä mitä asioita tuokioiden aikana opin ja millaisia huomioita tein seuraavia tuokioita varten.

Opinnäytetyöni aiheen varmistuttua alkuvuodesta 2016, aloin suunnitella järjestämäni toimintaa ja etsimään yhteistyötahoa. Yhteistyötahona oli asumisvalmennusyksikkö, jonka vastaavan ohjaajan kanssa keskustelin opinnäytetyöni toteuttamisesta pääasiassa sähköpostitse. Päädyimme siihen, että pidän tunnin mittaisia musiikkituokioita maanantaisin ja aloitan tuokioiden pitämisen huhtikuussa 2016. Vastaava ohjaaja suositteli kestoksi tuntia, jotta kuntoutujat jaksaisivat keskittyä koko tuokion ajan ja päivä valikoitui yksikössä järjestetyn muun ohjelman perusteella. Tuokiot pidettiin aina maanantaisin, jotta osallistujien olisi helpompi muistaa musiikkituokion ajankohta ja se sopi mahdollisimman hyvin heidän aikatauluihinsa. Viimeiset kerrat, jolloin haastattelin osallistujia, pidimme poikkeuksellisesti eri viikonpäivinä, koska maanantai ei sopinut kaikille osallistujille. Päätin opinnäytetyön ohjaajan vinkkien ja yhteisen keskustelun pohjalta pitää kuusi tuokiota ja niiden lisäksi yhden arviointikerran, jonka lopulta pidin kahdessa osassa osallistujamäärän vuoksi.

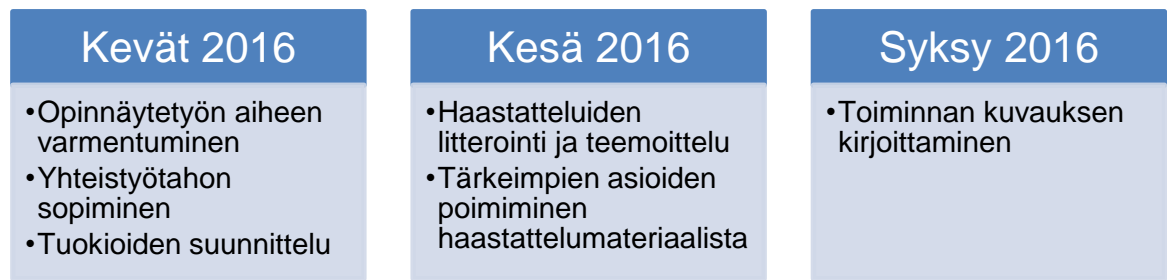
Kävin tutustumassa asumisvalmennusyksikköön ennen musiikkituokioiden aloittamista, sillä en ollut käynyt siellä koskaan aikaisemmin. Halusin tutustua käytettävissä oleviin tiloihin, jotta osaisin suunnitella tuokiot tilaan sopivaksi. Pääsin myös keskustelemaan hieman asiakkaiden kanssa ja kerroin suunnittelevani musiikkituokioiden pitämistä. Käydessäni yksikössä osallistujat pääsivät tutustumaan miinuun hieman etukäteen ja sen vuoksi tuokioihin osallistuminen saattoi tuntua helpommalta päätökseltä. Työntekijä esitteli vierailuni aikana minulle paikkoja ja kertoi lisää yksikön toiminnasta. Tutustuttuani asumisvalmennusyksikön tiloihin aloin tarkemmin suunnitella tuokioiden sisältöä etsien kirjallisuutta toiminnallisista tuokioista ja erilaisista musiikkia hyödyntävistä menetelmistä. Luin myös opinnäytetöitä, joissa oli käytetty toiminnallisia menetelmiä. Pyrin suunnittelemaan jokaiselle kerralle jonkin tavoitteen ja teeman, joiden ympärille mietin sopivat menetelmät.

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden toteutin keväällä 2016. Pidin mielenterveyskuntoutujille yhteensä kahdeksan tapaamiskertaa, joista kuusi olivat toiminnallisia

tuokioita ja kaksi käytettiin ryhmähaastatteluihin. Tuokioiden päätyttyä litteroin haastattelut ja poimin niistä mielestäni tärkeimmät asiat. Kesän aikana kävin haastattelumateriaalin tarkemmin läpi ja teemoittelin sen. Syksyllä 2016 aloin kirjoittaa toiminnan kuvausta, johon poimin lainauksia haastatteluista ja opinnäytetyöpäiväkirjasta. Olen koonnut tuokioiden etenemisprosessiin liittyvät asiat yhteen kuvioon (Kuvio 2).

Keräsin musiikkituokioiden päätteeksi tietoa osallistuneilta kahdella ryhmähaastattelulla. Laadin haastatteluihin etukäteen haastattelurungon, jota käytin haastatteluissa. Kokosin haastattelurunkoon kysymyksiä, joiden avulla pyrin selvittämään tutkimuksen kannalta tärkeäksi kokemiani asioita sekä vastauksia tutkimuskysymyksiini. Valitsin haastattelun kyselylomakkeiden sijaan, koska en halunnut kerätä tällä menetelmällä liian laajaa aineistoa, sillä materiaalia kertyi myös opinnäytetyöpäiväkirjasta. Ryhmässä keskustellen osallistujat saattoivat tuoda ilmi asioita, joita eivät kirjallisessa muodossa olisi kertoneet ja heille saattoi tulla uusia asioita mieleen toisten vastausten pohjalta. Jotkut osallistujista eivät tuottaneet puhetta yhtä hyvin ja haastattelun kautta pystyin huomioimaan tämän antamalla heille enemmän vastausaikaa. Tämän tietäessäni osasin myös suhtautua heiltä saatuihin niukkoihin vastauksiin.

Käytän toiminnallisista ryhmätapaamisista sanaa *tuokio* tai *musiikkituokio*, koska halusin selkeyden vuoksi käyttää yhtä termiä ja tuokio on mielestäni sopiva nimike järjestämilleni ryhmätapaamisille. Viittaan tulevissa kappaleissa toimintatuokioihin osallistuneisiin mielenterveyskuntoutujiin sanalla *osallistuja*, koska mielestäni se kuvaa parhaiten heidän rooliaan opinnäytetyössäni. He eivät varsinaisesti ole haastateltavia, sillä toiminnallisuus on opinnäytetyössäni haastatteluja keskeisempää. Salassapidon vuoksi en ole numeroinut tai merkinnyt haastatteluista ottamiani lainauksia enkä kokenut sitä tarpeelliseksi työni kannalta.



Kuvio 2. Musiikkituokioiden toteuttamisprosessi.

6.1 Musiikki ja tunteet

4.4.2016. Ensimmäisen musiikkituokion tavoitteena oli tutustua hieman osallistujiin ja heidän musiikkitaustaansa. Halusin selvittää myös heidän toiveitaan tuokioiden sisällön suhteen seuraavien tuokioiden tarkempaa suunnittelemista varten. Tuokion aiheena oli tunteet ja musiikki. Sen lisäksi tavoitteena oli käsitellä tunteita suhteessa musiikkiin ja pohtia musiikin merkitystä tunteiden käsittelyssä. Keinoja, joilla tavoitteet pyrittiin saavuttamaan, oli päivän aiheeseen johdattaminen artikkelin avulla, harjoitus eri elämäntilanteisiin liittyvästä musiikista, levyraati sekä keskustelut.

Paikalle saapuessani esittäydyin ja kerroin tulevani pitämään musiikkituokiota. Yhdessä työntekijän kanssa kehoitimme kiinnostuneita tulemaan tilaan, jossa olin ohjaajan kanssa sopinut pitäväni musiikkituokiot. Sain talon tietokoneen käyttööni, jotta pystyin toistamaan musiikkia yhdessä harjoituksista. Ensimmäisellä kerralla kuntoutujia tuli paikalle kahdeksan. Aloitin ryhmän kertomalla ensin hieman itsestäni, musiikkitaustastani ja opinnäytetyöni aiheesta. Kerroin tuokioiden aikana käytävien keskusteluiden olevan salassa pidettäviä ja ettei kenenkään henkilöllisyys tule käymään ilmi valmiista opinnäytetyöstä. Painotin myös, että ryhmät ovat vapaaehtoisia, eikä ketään pakoteta osallistumaan seuraaville kerroille, mikäli ei itse koe niitä kiinnostavina. Sain kuitenkin, että tutkimuksen ja arvioinnin kannalta olisi tärkeää, että he osallistuisivat mahdollisimman moneen tuokioon. Pyysin myös osallistujia esittäytymään, kertomaan hieman suhteestaan musiikkiin sekä lyhyesti, mikä on sen hetkinen tunnetila. Tunnetilaa halusin kysyä, jotta tiedän millä mielellä osal-

listujat ovat aloittamassa tuokioita. Esimerkiksi väsyneenä keskittyminen voi herpaantua helposti ja voi tahtomattaankin antaa tylsistyneen vaikutelman, jolloin väsynyt ja tylsistynyt olemus ei välttämättä liity tuokion sisältöön.

Esittelyjen jälkeen luin lehtiartikkelin, joka käsitteli musiikin merkitystä naisystävänä kuoleman vuoksi traumatisoituneen miehen elämässä ja koin sen liittyvän hyvin aiheeseeni. Mielestäni artikkeli toimi myös hyvänä johdatteluna tuokion aiheeseen. Pyysin osallistujia kommentoimaan lukemaani ja kertomaan ajatuksiaan. Heiltä tuli seuraavan laisia kommentteja: ”Eri tunteisiin sopii eri tyylinen musiikki”, ”Biisi voi kuvata mitä tuntee, kun ei saa sanottua” ja ”Kun haluaa tuntea jotain tunnetta, voi musiikki auttaa saavuttamaan tietyt tunteet”. Mielestäni nämä kommentit kertovat siitä, että osallistujilla on omakohtaisia kokemuksia musiikin merkityksestä tunteiden kokemisessa. He myös tuntuivat ymmärtäneen päivän aiheen.

Seuraavaksi teimme harjoituksen, jossa piti miettiä itselle tärkeää kappaletta sekä sitä, onko joissakin elämäntilanteissa kuunnellut erilaista musiikkia kuin mitä nykyään tykkää kuunnella. Osallistujat kertoivat olevan vaikeaa valita yhtä kappaletta niin nopeasti ja yksi heistä ehdotti tyylilajien miettimistä, sillä se vaikutti helpommalta. Koska harjoitus tuntui liian vaikealta, päätin hieman muuttaa harjoitusta osallistujan ehdotuksen mukaisesti ja pyysin heitä miettimään, ovatko he kuunnelleet joissakin elämäntilanteissa erityylistä musiikkia, kuin mitä he nykyään kuuntelevat. Yksi osallistujista kertoi kuunnelleensa masentuneena rankempaa musiikkia ja toinen taas sanoi kuunnelleensa enemmän kevyttä musiikkia ollessaan masentunut. Heillä ilmeisesti oli erilaiset päämäärät musiikin kuuntelun suhteen. Toinen koki omia tunteitaan vastaavan musiikin helpottavan kun taas toinen halusi kohentaa mielialaansa kuuntelemalla iloisempaa musiikkia. Eräs osallistuja huomasi musiikin vaikuttavan migreenipäänsärkyyn ja kertoi keskittymistä vaativan musiikin helpottavan migreeniä, kun taas nopeatempoinen pahentaa sitä. Muutama osallistuja mainitsi tietyn kappaleen tai yhtyeen, jota ovat kuunnelleet erityisesti jossain elämänvaiheessa. He kertoivat sanoitusten sopineen aiempaan elämäntilanteeseen ja kappaleen olevan sen vuoksi erityisen tärkeä. Ilmapiiri ensimmäisen harjoituksen aikana oli mielestäni hieman vaivaantunut, sillä kaikille keskusteluun osallistuminen ei tuntunut olevan helppoa, ja jouduin yrittämään saada heitä mukaan keskusteluun tarkentavilla kysymyksillä.

Seuraava harjoitus oli levyraati, jossa osallistujien oli tarkoitus valita itselleen jollain tavalla merkityksellinen kappale. Tässäkin harjoituksessa osallistujat kertoivat olevan vaikeaa valita yhtäkkiä vain yhtä kappaletta. Kuuntelimme joidenkin osallistujien kappaleet, mutta kaikki eivät sitä keksineet tai halunneet kertoa. Soitettujen kappaleiden valintaa perusteltiin sanoihin samaistumisella ja eräs osallistujista kertoi kappaleen olleen tärkeä omalle perheelleen. Yksi osallistujista sanoi itselle merkityksellisen kappaleen soittamisen muille olevan noloa ja vaikeaa.

Lopuksi pyysin osallistujilta palautetta ensimmäisestä tuokiosta. Muutama heistä kertoi olleen mielenkiintoista kuunnella toisten kuntoutujien mielteitä ja ajatuksia musiikista: ”Kiva kuulla muiden ajatuksia, mitkä tärkeitä”, ”Kiinnostaa kuulla muiden kokemuksia”, ”Hyvä ikkuna toisen psyykeeseen”, ”Mielenkiintoista kuulla muiden mielipiteitä”. Olin iloinen positiivisesta palautteesta ja oli hienoa kuulla, että heitä kiinnosti keskustella asioista ja kuulla muiden ajatuksia.

Opin ensimmäisestä tuokiosta sen, että kuntoutujille on annettava miettimisaikaa ja esimerkiksi kappalevalinnan voi antaa tehtäväksi jo edellisellä tuokiolla. Huomasin myös, että harjoitukseen on varattava reilusti aikaa, sillä keskustelut voivat kestää kauemmin, kuin olen ennalta arvioinut. Keskusteluiden kannalta voi olla parempi, ettei harjoituksia ole kovin montaa yhden tuokion aikana, jotta osallistujat saavat keskustella rauhassa, eikä tule kiireen tuntua. Tavoitteena seuraaville tuokioille on saada kaikki osallistujat osallistumaan keskusteluun, ettei vain samat henkilöt keskustele keskenään. Mielestäni kuntoutujat osallistuivat keskusteluun hyvin siihen nähden, että oli ensimmäinen tuokio. Aluksi suurin osa oli kuitenkin hieman hiljaisia, mutta tuokion loppua kohden keskustelu alkoi olla vapaampaa ja tunnelma oli rennompi ja avoimempi.

6.2 Minäkuva

11.4.2016. Toisella kerralla tavoitteena oli pohtia omaa minää ja ulkopuolelta tulevien käsitysten vaikuttamista omaan minäkuvaan. Tavoitteisiin pyrittiin väritystehtävän avulla ja yhteisellä keskustelulla. Paikan päälle mennessäni järjestelin hieman pöytiä ja tuoleja, jotta kaikki osallistujat mahtuisivat saman pöydän ääreen. Tällä kertaa paikalle tuli seitsemän osallistujaa. Aloitimme nimikerroksella, jotta tiedän,

ketkä osallistujat ovat paikalla, sillä en muistanut vielä kaikkien nimiä. Päätin pitää nimikierroksen joka kerta, jotta varmasti kirjoittaisin nimet oikein ja olisi helpompi pitää kirjaa osallistujista.

Harjoituksessa piti ilmaista väreillä vastaukset neljään kysymykseen niitä koskeviin ruutuihin. Ajattelin, että koska kaikille osallistujille sanallinen ilmaisu ei ollut helppoa, värein itsensä kuvaileminen voisi olla hyvä toiminnallinen keino saada kaikki osallistumaan ja pohtimaan. Laitoin tietokoneelta soimaan rauhallisia, klassisia kappa-leita, jotka olin valinnut etukäteen, luomaan rauhallista tunnelmaa. Pyysin heitä te-kemään yhden ruudun kerrallaan ja aluksi kerroin aina kysymyksen, jota heidän piti mieltä. Kysymykset olivat: ”Millainen ihminen sinä olet?”, ”Millaisena ihmisenä muut pitävät sinua?”, ”Millainen ihminen haluaisit olla?” ja ”Millainen ihminen muut halu-aisivat sinun olevan?”. Harjoituksella pyrin saamaan osallistujat pohtimaan millai-sena he näkevät itsensä ja miten se mahdollisesti eroaa muiden näkemyksistä.

Jokaisen ollessa valmiita kävimme yksitellen kaikkien vastaukset läpi. Kävimme ky-symyksen pohjalta väritetyt ruudut läpi järjestyksessä ja jokainen sai esitellä ruu-tunsa vuorollaan. Näin kaikki osallistuivat harjoitukseen ja samalla harjoiteltiin hie-man kärsivällisyyttä vuoroa odoteltaessa. Osa heistä ei halunnut kertoa joihinkin kysymyksiin vastauksia, mutta selittivät silti värin merkityksestä. Pari osallistujaa va-litsi aluksi sattumanvaraisesti jonkin värin, mutta harjoituksen loppupuolella kaikki osallistuivat hyvin ja kertoivat värivalinnoistaan ja ajatuksistaan avoimesti. Pyysin heitä arvioimaan, oliko värein ilmaisu vaikeaa, esimerkiksi sanalliseen ilmaisuun verrattuna. Suurimman osan mielestä värein ilmaisu ei ollut helppoa, mutta sanoin olisi luultavasti ollut vaikeampi vastata kysymyksiin.

Lopuksi annoin heille täytettäväksi tekemäni hymiö-arviointilomakkeet, joissa pyysin heitä merkitsemään surullisen ja iloisen hymiön väliselle janalle mielipiteensä päi-vän teemasta, käytetyistä menetelmistä sekä tuokiosta kokonaisuutena. Ajattelin, että lomakkeen kautta heidän voi olla helpompi antaa palautetta kuin suullisesti, varsinkin näin alkuvaiheessa. Ilmeisesti ohjeistin lomakkeen täytön huonosti, sillä osa täytti lomakkeen eri tavalla, kuin miten olin tarkoittanut. Palautettujen lomakkei-den perusteella osallistujat olivat suurimmaksi osaksi tyytyväisiä, tosin värittäminen ei ollut osalle mieluinen menetelmä. Kerroin seuraavalla kerralla olevan laulujen sa-nojen käsittelyä ja se vaikutti kiinnostavan osallistujia.

Huomasin, että harjoituksista ei kannata tehdä turhan monimutkaisia, vaan osallistujien on helpompi ymmärtää selkeä ja yksinkertainen tehtävänanto sekä toimia tehtävänannon mukaisesti. Itsensä kuvaaminen sanojen sijaan väreillä tuntui olevan haastava tehtävä ja jälkeinpäin mietin, olisiko harjoitusta pitänyt yksinkertaistaa. Toimivan lomakkeen tekeminen ei osoittautunut niin helpoksi tehtäväksi kuin olin kuvitellut, sillä osa täytti arviointilomakkeen väärin, vaikka pyrin tekemään sen mahdollisimman yksinkertaiseksi ja helposti ymmärrettäväksi. Aioin käyttää lomaketta arvioinnissa toisellakin musiikkituokiolla, mutta sitä varten minun pitää hieman muuttaa sitä, jotta se olisi helpommin ymmärrettävissä.

Tuokion edetessä kaikki alkoivat keskittyä paremmin tehtävään ja he todella miettivät omia vastauksiaan ja käyttämiään värejä. Aluksi pari osallistujaa tuntui pitävän harjoitusta typeränä, mutta luultavasti huomattessaan muiden keskittyvän, hekin alkoivat miettiä tehtävänantoa tarkemmin. Tästä päätin, että osallistujille todella pitää antaa tarpeeksi aikaa miettimiseen, jotta he voivat käsitellä tehtävänantoa rauhassa. Mielestäni sen kannalta oli hyvä, että olin suunnitellut vain yhden harjoituksen tälle kerralle. Harjoitukselle oli tarpeeksi aikaa ja vastauksista kerkesi keskustella, vaikka viimeisten vastausten kohdalla aika meinasi jo loppua.

6.3 Tyyllilajit, laulujen sanat

18.4.2016. Kolmannen tuokion tavoitteena oli musiikin sanoitusten merkityksen pohtiminen. Tavoitteeseen pyrittiin kuuntelemalla kappaleita ja keskustelemalla niiden sanoituksista. Aloitin tuokion kysymällä viime kerralla taustalla soineen musiikin merkityksestä, koska unohdin kysyä sitä edellisen kerran lopuksi. Osa arveli, ettei erityylinen musiikki olisi vaikuttanut harjoituksen suorittamiseen. Yksi osallistuja kuitenkin sanoi, ettei pidä klassisesta musiikista ja sen vuoksi erityylinen taustamusiikki olisi voinut vaikuttaa. Myös toinen osallistuja arveli musiikkityylin vaikuttavan toimintaan, sillä yleisesti muutkin ympäristötekijät, kuten tuoli, jossa istuu, olisivat voineet vaikuttaa.

Paikalle tuli yhteensä yhdeksän osallistujaa, yksi tuli hieman myöhässä. Tällä kerralla kuuntelimme kappaleita, jotka olin aiemmin valinnut. Pyrin valitsemaan mahdollisimman eri tyyllilajeihin kuuluvia lauluja, jotta niitä kuunnellessa syntyisi erilaisia

ajatuksia. Kaikki valitsemani kappaleet olivat suomenkielisiä, jotta kaikki ymmärtäisivät sanat ja osallistujien olisi helpompi saada niistä selvää. Kuuntelimme yhteensä viisi kappaletta ja jokaisen jälkeen pyysin heitä miettimään sanojen merkitystä sekä mihin tilanteeseen kyseinen biisi sopisi. Jokainen kertoi vuorollaan oman mielipiteensä ja kappaleista heräsi monenlaisia ajatuksia: ”Koskettaa monesti sanotukset, jotka eivät välttämättä liity omaan elämään”, ”Voimaannuttavat biisit voi kohentaa mielialaa”. Monet osallistujista kertoivat, että osa soitetuista kappaleista oli sellaisia, joita he eivät normaalisti kuuntelisi, mutta sanoituksia kuunneltuaan kappaleet kuulostivat erilaisilta. Pyysin osallistujia kuvaamaan tämän kertaista tuokiota yhdellä sanalla, jotta olisi mahdollisesti helpompaa antaa suoraa ja kuvaavaa palautetta. Jokaiselta tuli positiivista palautetta ja osa kertoi vähän pidemmästi: ”Valaiseva, hyvä ryhmän aihe. En yleensä keskity sanoihin.”, ”Kiinnostava, hyvät biisit”, ”Miten sanoitukset muihin ihmisiin vaikuttaa oli kiinnostavaa”.

Opin, että olisin voinut laatia kuhunkin kappaleeseen sopivat tarkentavat kysymykset, sillä osassa kappaleista oli mielestäni helposti ymmärrettävät ja aika yksiulotteiset sanoitukset, mutta parissa kappaleessa osallistujat saattoivat ymmärtää sanat eri tavalla. Kysymykset olisivat voineet vaihdella hieman kappaleiden mukaan, jolloin olisi voinut saada tarkemmin avattua osallistujien sanoituksista heränneitä ajatuksia. Tällä kerralla tehtävänanto oli selkeä ja osallistujien oli mielestäni helppo ymmärtää, mitä harjoituksessa tehdään. Tehtävänantoon tuleekin kiinnittää huomiota myös seuraavilla kerroilla.

6.4 Kansainvälisyys

25.4.2016. Neljännellä kerralla tavoitteena oli eri kulttuureihin liittyvien asenteiden pohtiminen. Tavoitteeseen pyrittiin kuuntelemalla valitsemiani kappaleita eri maista ja keskustelemalla niistä heränneistä ajatuksista ja tunteista.

Tänään paikalla oli jopa 11 osallistujaa, joista pari tuli vähän myöhässä. Kävimme alkuun läpi nimikierroksen, sillä osa paikalla olleista oli mukana ensimmäistä kertaa. Sen jälkeen kerroin hieman päivän teemasta ja harjoituksesta, jotta uudet osallistujat tietäisivät myös. Kuuntelimme yhteensä viisi kappaletta eri maista ja jokaisen

kappaleen jälkeen oli hieman pohtivaa keskustelua. Esitin hieman kysymyksiä keskustelun aikaansaamiseksi. Koska kappaleissa kieli vaihteli, eivätkä osallistujat ymmärtäneet kaikkien kappaleiden sanoja, he miettivät enimmäkseen soittimia, rytmiä ja miltä laulu kuulosti. Osallistujat kertoivat kappaleista heränneitä ajatuksiaan sekä keskustelivat niistä toisten kanssa. Välillä puheenaihe karkaili, jolloin ohjasin keskustelua takaisin aiheeseen.

Tuokion lopuksi osallistujat täyttivät hymiö-arviointilomakkeen, jota olin parannellut hieman ensimmäisen käytön jälkeen. Tällä kerralla piti merkitä iloisen ja surullisen hymiön väliselle janalla vain yleinen mielipide päivän tuokiosta ja sen vuoksi lomakkeen täyttäminen saattoi olla helpompaa. Arviointilomakkeiden perusteella päivän tuokio oli osallistujien mieleen. Sanoin osallistujille seuraavalla tuokiolla käsiteltävän rytmimusiikkia. Kerroin, että viimeisellä kerralla pidetään levyraati ja pyysin osallistujia miettimään itselle tärkeän kappaleen valmiiksi kuuntelemista varten.

Tuokion jälkeen ajattelin, että tulevilla kerroilla keskustelua tulisi ohjata aktiivisemmin, sillä tällä kerralla keskustelu poistui aiheesta turhan usein enkä mielestäni ohjannut sitä tarpeeksi aktiivisesti takaisin aiheeseen. Osallistujat saivat jo hyvin keskustelua aikaiseksi, vaikka aihe välillä karkailikin. Ilmapiiri oli selvästi avoimempi kuin aloituskerralla ja keskustelua syntyi enemmän.

6.5 Instrumentaalinen musiikki

2.5.2016. Viidennen tuokion tavoitteena oli eri kulttuureihin liittyvien musiikillisten piirteiden tarkastelu. Tälle kerralle saapui yhdeksän kuntoutujaa paikalle. Yksi aikaisemmin mukana olleista kertoi osallistuvansa toiseen ryhmätoimintaan tällä kerralla, koska tunsikin olonsa väsyneeksi. Lainasin jälleen talon tietokonetta, josta kuuntelimme musiikkia. Kerroin valinneeni kuunneltavaksi erilaisia soittimia sisältäviä kappaleita eri puolilta maailmaa ja pyysin osallistujia miettimään kunkin kappaleen aikana, mitä se toi mieleen. Kappaleet olivat instrumentaalisia, eli musiikkia ilman laulua. Kuuntelimme seitsemän kappaletta ja kunkin kappaleen jälkeen esitin erilaisia kysymyksiä keskustelun herättämiseksi. Toisinaan keskustelu poistui aiheesta, mutta ohjasin sen nopeasti takaisin aiheeseen. Soitin jokaisesta kappaleesta vain noin yhden minuutin pätkän, jotta kerkeäisimme kuunnella useamman kappaleen ja

keskustella niistä. Osallistujat keskustelivat eri kulttuureihin yhdistettävistä musiikin piirteistä ja kertoivat musiikin luomista mielikuvista. Lopuksi pyysin osallistujia miettimään tarkemmin suomalaisen musiikin piirteitä.

Keskustelua syntyi hyvin, tosin puheliaimmat olivat äänessä ja hiljaisemmat jäivät taka-alalle, vaikka yritin saada heitä mukaan keskusteluun pyytämällä heitä kertomaan omia ajatuksiaan. Huomasin, että viimeisillä tuokioilla keskustelu on ollut avoimempaa ja vapautuneempaa kuin ensimmäisillä kerroilla. Tuokion lopuksi pyysin osallistujia antamaan suullisesti palautetta ja he antoivat jälleen positiivista palautetta: ”Aika mielenkiintoista, uusia ajatuksia, avartavaa”, ”Hieno kuulla erityyppistä musiikkia”, ”Oli kiva, ei hirveesti tuu kuunneltua tällaista”. Palautteen perusteella osallistujat pitivät harjoituksesta ja siitä, että kappaleita kuunneltiin vähän erilaisesta näkökulmasta. Kerroin seuraavasta tuokiosta, jolloin pidän levyraadista. Kehotin osallistujia miettimään valmiiksi yhden itselleen tärkeän kappaleen, jonka haluavat tuolloin soittaa. Kerroin levyraadista jo edellisellä tuokiolla, mutta päätin vielä muistuttaa asiasta.

Tämänkertainen tuokio oli hyvin samankaltainen edellisen tuokion kanssa. Edellisen kerran harjoitus olisi voinut olla hieman erilainen, vaikka englanninkielisistä lauluista tai kansallislauluista, jolloin kappaleet olisivat mahdollisesti olleet helpommin ymmärrettäviä ja kuvanneet siten paremmin kyseisen maan kulttuuria. Aiheet olivat luultavasti liian lähellä toisiaan, ne olisi ehkä voinut yhdistää tai tehdä erilaisemmat harjoitukset. Osallistujat toivat rohkeammin ajatuksiaan esille ja kysyivät, jos heille oli jokin asia epäselvää.

6.6 Levyraati

9.5.2016. Kuudennella eli viimeisellä kerralla tavoitteena oli henkilökohtaisten kokemusten jakaminen ja musiikin mahdollista merkitystä niiden kannalta. Tavoitteeseen pyrittiin levyraadilla ja keskustelulla. Levyraati, eli viimeinen musiikkituokio keräsi ennätysmäärän osallistujia, nimittäin jopa kaksitoista tuli paikalle. Paikalla oli myös ohjaaja, sillä halusin saada häneltä palautetta ryhmän pitämisestä sekä tuokion sisällöstä ja etenemisestä.

Kysyin aluksi, olivatko osallistujat muistaneet mieltä kappaleen kuunneltavaksi. Suurin osa kertoi unohtaneensa, mutta loppujen lopuksi se ei haitannut, sillä osallistujat halusivat kuulla kappaleet kokonaan, emmekä sen vuoksi olisi välttämättä kerenneet kuunnella kaikkia kappaleita. Tosin tuokiota olisi voitu siinä tapauksessa hieman pitkittää. Koska kuuntelimme kaikki soitetut kappaleet kokonaan, aika kului nopeasti, vaikka kappaleita ei kuunneltukaan kovin montaa. Sanoin, että voimme aloittaa niillä kappaleilla, jotka on jo valmiiksi valittu ja muut voivat samalla mieltä omaa kappaletta soitettavaksi.

Osallistujat antoivat kaikille kappaleille pisteitä kouluarvosanoin 4-10. Tämä tosin ei ollut kovin tärkeää tuokion tavoitteen kannalta. Jokainen kertoi kappaleen nimen ja esittäjän sekä mahdollisen taustatarinan kyseisen kappaleen valinnalle. Minä laitoin sen jälkeen kappaleen soimaan tietokoneelta ja muut osallistujat antoivat kappaletelle pisteet. Kaksi osallistujaa hakivat itse tietokoneelta omat kappaleensa, koska eivät muistaneet niiden nimiä. Toinen heistä ei löytänyt hakemaansa kappaletta ja se jäi soittamatta. Kuuntelimme yhteensä seitsemän kappaletta, sillä kaikki eivät halunneet tai olleet keksineet omaa kappaletta soitettavaksi. Viiteen kappaleeseen kerrottiin myös taustatarinaa, mutta kaksi henkilöä ei halunnut sen enempää selitellä. Kappaleiden valintaa perusteltiin monin eri tavoin, osalla oli syvempi merkitys, osa vain kuulosti valitsijan mielestä hyvältä.

Kappale muutti koko musiikkimaun, olin 11, enkä ollut aiemmin kuullut tällaista. Rumaa, mutta kaunista.

-95 tai -96 olin ala-asteella, kiusaaminen loppu ja musiikkimaku vaihtui.

2006 rupesin kuuntelemaan ---, groovaava meininki, josta tykkään.

Jälkeenpäin voinut samaistua, siltä on joskus tuntunut, mutta on pääsyt eteenpäin.

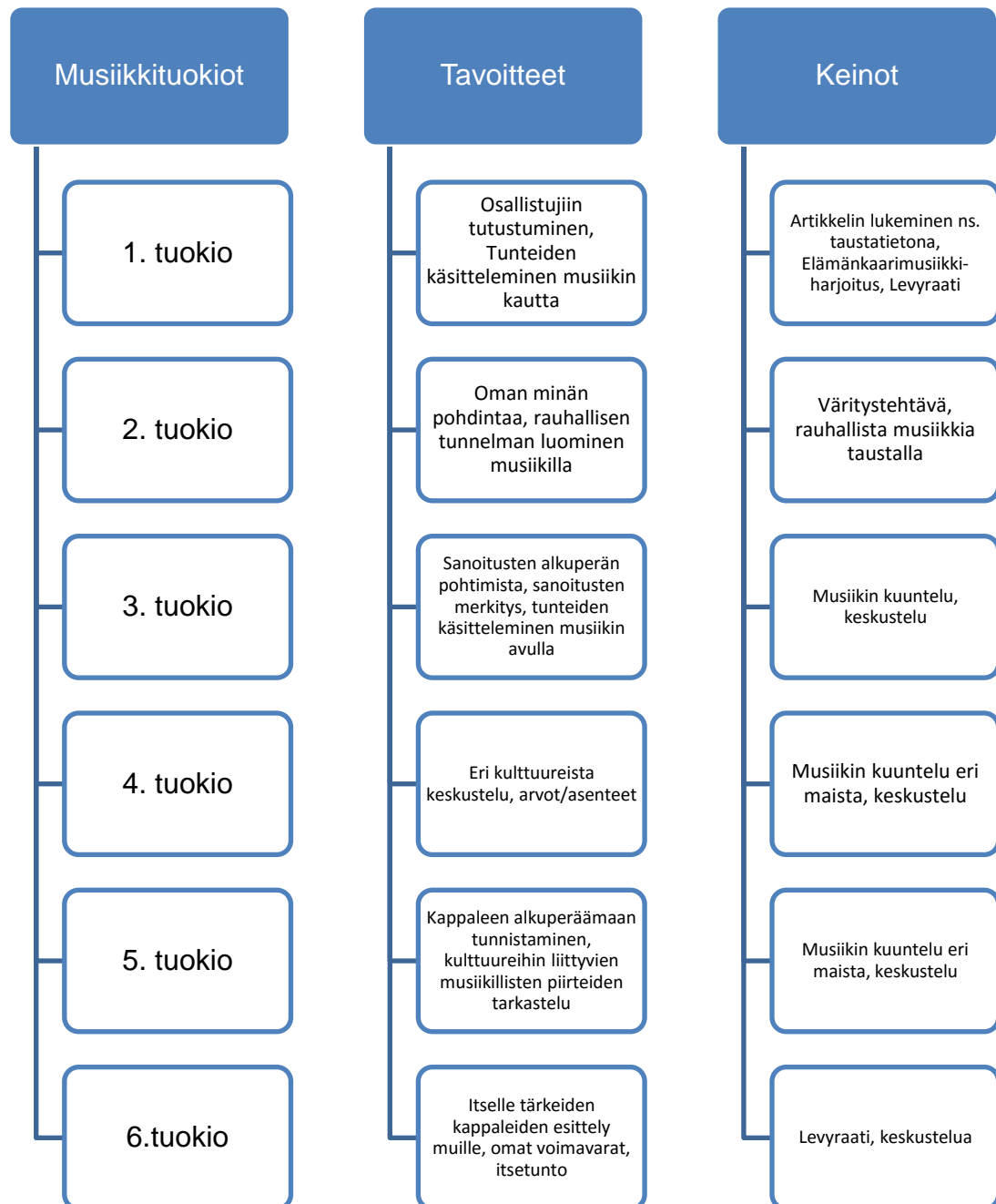
Tykkään siitä, sanat jotka ymmärrän. Osa minua.

Se on hyvä, tykkäsin joskus paljon.

Hyvä kitarasoolo.

Yksi osallistuja poistui tuokion lopulla viimeisen kappaleen aikana, eikä palannut enää. Hän ei kertonut syytä poistumiselle ja sen vuoksi luulen, että häntä alkoi jostain syystä ahdistamaan tai hän tunsi olonsa epämukavaksi. Pyysin lopuksi osallistujia antamaan arvosanan myös tuokiolle palautteena teemaan sopien. Osallistujien vastausten keskiarvo oli 7,8 eli kouluarvosanoin lähes ”hyvä”. Olin tyytyväinen siihen, sillä osallistujat vaikuttivat tyytyväisiltä. Ohjaajan mielestä tuokio onnistui hyvin ja osasin ohjata ryhmää. Välillä keskustelun karatessa osasin ohjata sen takaisin aiheeseen. Oli mukava kuulla positiivista palautetta myös yksikön ohjaajalta.

Menetelmä oli mielestäni toimiva tuomaan esille osallistujien ajatuksia musiikista. Osa ei kuitenkaan ollut miettinyt kappaletta valmiiksi, vaikka sitä etukäteen pyysin. Arvosanojen antaminen kappaleille ei olisi ehkä ollut tarpeellista, sillä pyrkimyksenä ei ollut asettaa kappaleita ns. ”paremmuusjärjestykseen”, vaan nauttia toisten valitsemista henkilökohtaisista kappaleista ja kuunnella niiden takana olevia tarinoita ja muistoja. Kokosin toiminnallisten tuokioiden tavoitteet ja keinot, joilla olen niihin pyrkinyt, yhteen kuvioon (Kuvio 3), josta ne ovat helposti nähtävissä.



Kuvio 3. Toiminnallisten tuokioiden tavoitteet ja menetelmät.

6.7 Arviointikerrat

Pidin kaksi ryhmähaastattelua toiminnan arvioimiseksi, koska toinen tapa arvioida olisi ollut lomakkeen avulla ja huomasin tuokioiden aikana, kuinka tarkasti lomak-

keiden tehtävänanto tulee miettiä. Mielestäni haastattelu soveltui tutkimukseeni paremmin, koska siten pystyin varmistamaan, että jokainen ymmärtäisi kysymyksen. Tein paria tuokiota varten mielestäni helposti täytettävät arviointilomakkeet, mutta osa osallistujista ymmärsi silti tehtävänannon väärin. Sen vuoksi koin, että suullinen arviointi, keskustelu ja asioiden läpikäyminen haastattelulla voisi olla parempi ratkaisu tässä tilanteessa. Olen liittänyt teemahaastattelurungon työn loppuun (Liite 1.).

23. - 24.5.2016. Pidin arviointikerran kahdessa osassa, jotta saisin kaikilta osallistujilta vastauksen. Osallistujia oli yhteensä niin paljon, että arviointia ei olisi voinut suorittaa yhdellä kerralla. Arviointiin osallistui yhteensä 13 henkilöä, joista osa oli asukkaina ja osa päiväkävijöinä asumisvalmennusyksikössä, jossa toteutin musiikkituokiot. Toteutin arviointikerrat kahden ryhmähaastattelun muodossa ja äänitin haastattelut, koska halusin saada kaiken aineiston talteen.

Ryhmähaastatteluissa selvitin toiminnalliseen ryhmään osallistuneilta, millainen merkitys musiikilla heidän mielestään on mielenterveyskuntoutuksen kannalta. Osallistujat kertoivat, että musiikki voi auttaa esimerkiksi tunnetilojen käsittelemisessä ja itsensä tuntemisessa. Vastausten perusteella musiikin kautta voi myös saada halua jatkaa elämässä esiintyvistä vastoinkäymisistä huolimatta sekä uuden perspektiivin vaikeaksi kokemaansa elämäntilanteeseen.

Se on sillä tavalla, et se voi olla semmonen... ihana asia, niinku hyvä omena tai porkkana ku sä kuulet jonku hyvän kappaleen. ”Okei, ei tää nyt ihan niin kauheeta ookaan.” Et se antaa semmosen... Et joku pieni pätkä voi antaa semmosen voiman, et no kyllä oikeestaan tästähän on ihan kiva jatkaa.

No jotkut musiikkiterapian muodotkin, niin niillä voi oppia tuntemaan itseään ja... Se aina edistää niinku sitä... Niinku pitää tuntea ittensä ennen ku voi... Ennen ku voi niinku päästä sen... niinku... siitä niskan päälle tai sillee...

Musiikin avulla voi myös oppia uusia asioita itsestään ja omasta persoonallisuudestaan. Itsensä tuntemisen kautta voi olla helpompaa käsitellä vaikeaksi kokemiaan asioita, kun tietää, miten itse niihin suhtautuu. Tästä on hyötyä myös työntekijälle, sillä musiikki voi auttaa tuntemaan asiakasta paremmin.

Mielenterveyskuntoutuksessa läpikäytävät asiat voivat olla asiakkaalle hyvin arka-luonteisia eikä sen vuoksi niistä keskusteleminen välttämättä ole helppoa. Puhumisen sijaan omia tunteita ja mieltä painavia asioita voi käsitellä musiikin kautta, esimerkiksi valitsemalla tunnetilaa kuvaava kappale ja soittamalla se työntekijälle, jolloin työntekijä voi kappaleen kautta saada tietoa kuntoutujan tunnetilasta ja senhetkisistä ajatuksista. Myös tunteiden tunnistamisessa voi musiikista olla apua.

Just niinku eri kappaleilla voi niinku joskus helpommin peilata niinku niitä omia tunnetiloja, miltä tuntuu, että ei välttämättä tarvis... Tai jos ei välttämättä saa laitettua niitä sanoiks, ne voi niinku saada... sanottua niinku biisinä. Et jossain biisissä on semmonen tunnelma ku ittellä on.

Selvitin haastattelussa, miten kuntoutujat kokivat tuokioissa käyttämäni menetelmät ja miten ne heidän mielestään toimivat mielenterveyskuntoutuksessa. Kertasin tuokioiden sisällöt heille lyhyesti, jotta teemat ja menetelmät palaisivat mieleen. Osallistujat ilmaisivat pitäneensä tuokioista ja siitä, että sai kuulla toisten mielipiteitä. Tuokiot saivat myös miettimään omia tunteita. Osallistujien mielestä kiinnostavaa oli myös tarkastella musiikkia eri näkökulmista

Joo siis se oli ihan kiinnostavaa ku kuuli niinku muitten... muitten mielipiteitä siitä... ehkä... sai ajatella vähän erilailla niistä.

Kivoja rytmejä oli silleen ja... Ehkä siinä niinku heräs ajattelu jotenki nii toiselta kantilta ku ennen, niin ajattelis monipuolisemmin.

Huomas sen, kuinka vahvasti totaniin musiikki tuo kuitenkin mielikuvia--mut se on vahvistunu tässä, että se tuo niin... siinä on niin vahvoja tuollasia mielleyhtymiä tulee...

Nää on ollu aina nää ryhmät tuollasta mielenkiintosta tekemistä tai ajanvietettä.

Se ainaki avarsi ku tuli oikeesti sellasta musiikkia mitä ei oikeastaan tuu ikinä kuunneltua.

Mä sanosin kans niinku et se sanotusten kuuntelu tunti, niin oli ehkä näistä kaikkein mielenkiintosin. Ku sillon... Tai mikä... tais olla ku eniten sai niinku... kosketuspintaa siihen et miten muut suhtautuu musiikkiin.

Kaiken kaikkiaan musiikkia voi pitää mielenterveyskuntoutuksessa toimivana menetelmänä ja mielestäni se tuli esille pitämissäni tuokioissa. Tuokioiden aikana pääsin keskustelemaan kuntoutujien kanssa ja kuulemaan heidän ajatuksiaan musiikin merkityksestä ja sen käyttämisestä mielenterveyskuntoutuksen tukena. Osallistujat suhtautuivat järjestämäni toimintaan avoimesti ja he vaikuttivat olleen tyytyväisiä tuokioiden sisältöön.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa tuon esille tutkimusaineistosta saadut tutkimustulokset ja vertailen niitä aiempiin tutkimuksiin. Eija Mattilan (2009, 96) mukaan hoidon kannalta on tärkeää rakentaa hyvä vuorovaikutussuhde mielenterveyskuntoutujan kanssa. Hän kertoo, että kuntoutuksessa korostetaan kuntoutujan toimintakyvyn sekä voimavarojen kohentamista. (Mattila 2009, 96, 102.) Oikeudenmukaisuus ja inhimillisyys ovat kuntoutustoiminnan perusta ja niistä tulisi pitää kiinni, vaikka hyöty ja tehokkuus ovat yhteiskunnassa keskeisiä asioita. Kuntoutuksessa asiantuntijalla on kuntoutumisen kannalta tärkeä rooli ohjaajana ja tukijana. (Koukkari 2011, 221–222.) Pysin toiminnallisten tuokioiden alkaessa luomaan tarpeeksi hyvän vuorovaikutussuhteen osallistujien kanssa, jotta luottamuksellinen ja avoin keskustelu olisi mahdollista. En koe, että tuokiot olisivat vaikuttaneet mitenkään merkittävästi osallistujien kuntoutuksen etenemiseen, mutta he mahdollisesti saivat uusia tapoja pohtia omia voimavarojaan ja ajatuksiaan. Otin jokaisen osallistujan huomioon yksilönä, esimerkiksi antamalla heille tarpeeksi vastausaikaa esittämiini kysymyksiin sekä tarpeen mukaan selittämällä asioita tarkemmin. Mielestäni keskustelun ja harjoitusten ohjaaminen oli tuokioiden etenemisen kannalta tärkeää, vaikka minulla ei ohjaustehtävistä paljoa kokemusta ollutkaan.

Erkkilän mukaan (1995, 98) musiikilla on tärkeä merkitys, koska sen avulla voidaan tuoda esiin tiedostamatonta materiaalia. Monissa tutkimuksissa kerrotaan, että musiikki voi tunteiden lisäksi vaikuttaa myös mielialaan. Musiikin tunteisiin kohdistuvaa vaikutusta voi lisätä eri ilmaisumuodoilla, kuten maalaamisella. (Erkkilä 1995, 117, 120.) Tuokioiden aikana useat osallistajat kertoivat huomanneensa musiikilla olevan merkitystä omien tunteiden kokemisen kannalta. Osa koki myös pystyvänsä vaikuttaa tunteisiin ja mielialaan musiikin avulla. Yhden tuokion aikana osallistajat käyttivät harjoituksessa värikyniä musiikin soidessa samaan aikaan taustalla. Musiikki loi rauhallisen ilmapiirin harjoitukseen keskittymistä varten ja värien käyttö harjoituksessa edellytti omien ajatusten tarkastelua.

Opinnäytetyön tavoitteena oli etsiä tietoa erilaisista mielenterveyskuntoutuksen menetelmistä, joissa hyödynnetään musiikkia. Halusin selvittää, millainen merkitys musiikilla on ihmisen mielenterveydelle ja miten kuntoutujat sen kokevat. Sen myötä

halusin, että musiikista kiinnostuneet mielenterveyskuntoutujat oppisivat erilaisia keinoja, miten musiikkia voidaan käyttää mielenterveyden tukemiseksi. Selvitin myös toimintaan osallistuneilta, miten käytetyt menetelmät heidän mielestä toimivat. Tavoitteisiin pyrin tutustumalla aihetta koskevaan kirjallisuuteen, pitämällä toiminnallisia tuokioita sekä haastattelemalla tuokioihin osallistuneita mielenterveyskuntoutujia. Omaksi tavoitteeksi asetin ryhmän ohjaustaitojen parantamisen. Minulla oli aiemmin hyvin vähän kokemusta ryhmän ohjauksesta ja sen vuoksi halusin saada lisää kokemusta ohjaamisesta ja halusin oppia paremmaksi ryhmän ohjaajaksi.

Tuokiot järjestettiin yhteistyötahoni tiloissa ja osallistujat olivat kyseisen tahon asiakkaita. Päädyin käyttämään useaa eri menetelmää tutkimusaineiston keräämisessä, jotta saisin mahdollisimman kattavan aineiston, johon saisin kerättyä myös osallistujien kokemuksia ja mielipiteitä. Vaikka kirjoittelin tuokioiden aikana joitakin asioita ylös ja jokaisen tuokion jälkeen kirjoitin ylös omia ajatuksiani, koin, etten saanut ylös/muistanut kaikkia keskeisiä asioita. Sen vuoksi päädyin pitämään kaksi ryhmähaastattelua tuokioiden loputtua, joissa osallistujat arvioivat tuokioita, tehtyjä harjoituksia sekä musiikin merkitystä.

Harjunpään opinnäytetyössään toteuttamassa ryhmätoiminnassa siihen osallistuneet nuoret saivat lisää rohkeutta omien henkilökohtaisten ja arkaluonteisten asioiden kertomiseen. Ryhmätoiminta myös tuki nuorten itsetuntoa ja he kokivat tulleet hyväksytyiksi. Mielestäni myös omassa tutkimuksessani ryhmän jäsenet rohkaistuivat tuokioiden edetessä kertomaan enemmän omista ajatuksistaan ja mielipiteistään. Jokaisen mielipiteet hyväksyttiin, eikä kenenkään mielipiteitä paheksuttu.

Nissinen ja Rautio kertovat opinnäytetyönsä keskeisimpiä tuloksia olevan musiikin ja bänditoiminnan positiiviset vaikutukset mielenterveyskuntoutujan elämänlaatuun ja itsetuntoon. Tulosten mukaan bänditoiminta myös ehkäisee mielenterveyskuntoutujien yksinäisyyttä ja luo yhteisöllisyyttä. Musiikin harrastamisen todettiin myös lisäävän yleistä hyvinvointia. Tutkimukseen osallistuneiden mukaan musiikin harrastaminen vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja elämänlaatuun sekä toisinaan lieventää sairauden oireita.

Musiikki merkitsee ihmisille eri asioita ja myös tuokioissa ja haastatteluissa ilmeni, että musiikin merkityksellä oli eroja kuntoutujien välillä. Osalle kuntoutujista mu-

siikki oli tärkeä osa elämää ja muutamilla taas musiikki ei kuulunut heidän elämänsä ollenkaan. Erityisesti tunteiden käsittely tuli esille pohdittaessa, miten musiikkia voidaan käyttää kuntoutumisessa. Osallistujat kokivat musiikkityylin vaikuttaneen harjoitusten tekemiseen samalla tavoin kuin muutkin ympäristötekijät. Tuokiosta ja haastatteluista selvisi, että musiikki on yksi hyvistä luovista menetelmistä, jota voi käyttää mielenterveyden tukemisessa ja kuntoutuksessa. Tuokioiden ja haastatteluiden perusteella musiikki on toimiva menetelmä mielenterveyskuntoutuksen tukena.

Opinnäytetyössäni selvisi tuokioiden ja kirjallisuuden kautta, että musiikkia voidaan käyttää kuntoutuksessa hyvin monilla eri tavoilla. Musiikkia voidaan tuottaa itse tai sitä voidaan käyttää toiminnassa. Sopiva tapa käyttää musiikkia riippuu työntekijästä ja asiakkaista. Kuntoutuksessa tulisi käyttää menetelmää, jonka asiakas kokee mieluisaksi keinoksi pyrkiä kohti tavoitteita. Asiakkaiden ollessa soitto- tai laulutaitoisia, voi musiikin tuottaminen ja yhdessä soittaminen olla sopiva menetelmä. Kuitenkin, jos asiakkaat eivät halua soittaa tai laulaa, voi musiikkia esimerkiksi kuunnella. Toiminnallisena menetelmänä musiikki soveltui hyvin mielenterveyskuntoutuksen yhteyteen. Musiikin käyttämisestä mielenterveystyössä löytyi hyvin tietoa, joten pystyin poimimaan kirjallisuudesta vinkkejä musiikkituokioissa toteutettaviin harjoituksiin.

Pitämissäni toiminnallisissa tuokioissa muodostumisvaiheen aikana ryhmän jäsenet tutustuivat minuun ja minä heihin. Tuokioiden alussa oli huomattavissa pientä jännitystä, sillä keskustelua ei syntynyt kovin paljoa ja joidenkin osallistujien ulkoinen olemus oli jännittynyt. Kuohuntavaihetta en havainnut ryhmän toiminnasta ja tämä saattaa johtua siitä, että ryhmän jäsenet olivat, ainakin jossain määrin, toisilleen tuttuja jo ennestään. Sen vuoksi he eivät välttämättä kokeneet tarpeelliseksi alkaa riidellä toisten näkemyksiä vastaan. Joissakin tilanteissa he osoittivat olevansa asiasta eri mieltä, mutta omat mielipiteet voitiin ilmaista ilman ryhmäpainetta.

Ennen ensimmäistä tuokiota ryhmän ohjaaminen jännitti minua hyvin paljon, sillä minulla ei ollut aiempaa kokemusta mielenterveyskuntoutusryhmän ohjaamisesta. Viikko viikolta opin kuitenkin ohjaajan tehtävistä ja ryhmästä koko ajan enemmän ja samalla koin ohjaamistaitojeni paranevan. Aluksi olin hieman epävarma ohjaajan

roolistani, mutta ryhmään tutustuessani sain itsevarmuutta ja ryhmän ohjaamiseen tuli lisää varmuutta.

Mielestäni toteutin tutkimuksen eettisesti miettien tekemiäni ratkaisua ja yrittäen ottaa tuokioissa myös osallistujat huomioon. Lähteitä valitessani tarkastelin lähteiden alkuperää, tuoreutta ja luotettavuutta. Tuokioiden alkaessa lupasin osallistujille heidän henkilöllisyytensä pysyvän salassa ja etten jakaisi tutkimusmateriaalia muille. Saatua tuokioita koskevan osuuden kirjoitettua, poistin haastattelumateriaalin ja hävitin ylimääräiset muistiinpanot, etteivät ne päätyisi ulkopuolisten käsiin. Pyrin ottamaan osallistujien toiveet huomioon tuokioita suunnitellessani ja tein selväksi, että tuokioihin osallistuminen oli vapaaehtoista.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheen valinta mielestäni onnistui ja aihe sopi minulle hyvin. Olin jo pitkään ollut kiinnostunut mielenterveydestä ja mielenterveystyöstä, joten sen liittäminen opinnäytetyöni aiheeseen tuntui luonnolliselta valinnalta. Halusin yhdistää opinnäytetyöhöni musiikin, koska olin kiinnostunut toiminnallisten menetelmien ja musiikkitaustani vuoksi erityisesti musiikin käyttämisestä työssä. Toteuttamistavan valitsin aiheen muotoutumisen jälkeen. Toiminnallisuuteen oli suhteellisen helppoa yhdistää mielenterveyskuntoutus ja musiikki.

Tutkimuksen edetessä ja musiikkituokioista saamaani aineistoa analysoidessani huomasin, että minun olisi pitänyt tutustua paremmin aiheeseen teorian kautta ennen musiikkituokioiden suunnittelua. Koen, että minulta puuttui tietoa tutkimuksen suunnittelusta ja toteutuksesta. Sain kuitenkin kerättyä mielestäni hyvän aineiston, josta sain jonkin verran kaipaamiani vastauksia.

Arviointi olisi voinut siten sopia paremmin tuokioiden ja opinnäytetyön luonteeseen, jos se olisi suoritettu jonkin musiikkiin liittyvän harjoituksen kautta. Sain kuitenkin mielestäni riittävästi materiaalia ja osallistujien mielipiteitä myös haastattelun kautta. Haastattelurungossa voisi olla ytimekkäämmin opinnäytetyön ja tutkimuskysymysten kannalta keskeiset asiat. Haastattelukysymykset olisi voinut suunnitella tarkemmin, sillä huomasin, että osallistujien oli vaikea vastata kovin laajoihin kysymyksiin.

Vaikka pyrin ottamaan tuokioita suunnitellessani huomioon ajan rajallisuuden, tulin silti suunnitelleeksi hieman liikaa harjoituksia yhtä tuokiota kohti. Varsinkin ensimmäisellä kerralla keskusteluihin ja harjoitusten aloittamiseen meni aikaa ja sen vuoksi itse harjoitukset käytiin ehkä vähän turhan nopeasti läpi. Olisin voinut myös hieman tarkemmin huomioida, että osallistujille pitää antaa reilusti aikaa omien kokemusten muisteleamiseen. Tämä tuli ilmi erityisesti ensimmäisen kerran aikana pitämässäni levyraadissa, johon osallistujat eivät oikein keksineet soitettavia kappa-leita, kun en ollut pyytänyt heitä miettimään niitä etukäteen.

Musiikkituokioiden määrää pohdin yhdessä opinnäytetyön ohjaajan kanssa siltä kannalta, mikä tuottaa riittävän materiaalin opinnäytetyötä varten. Tuokioiden pituus osoittautui sopivaksi, sillä toisinaan tuokion lopulla osa alkoi näyttää levottomuuden

merkkejä, kuten asennon jatkuva vaihtelu. Menin tuokioissa ehkä liian suoraviivaisesti asiaan, sillä heti ensimmäisellä kerralla menimme aika syvälle musiikin merkitykseen ja pyysin osallistujia pohtimaan haastavia asioita. Tuokioita ei kuitenkaan ollut montaa ja sen vuoksi koin tärkeäksi käyttää aika hyödyksi. Musiikkituokioryhmä oli avoin ja osallistujamäärät vaihtelivat. Avoin ryhmä oli sen kannalta toimiva ratkaisu, että osallistujamäärä ei ollut rajattu, jolloin kaikki halukkaat saivat liittyä ryhmään. Toisaalta suljettu ryhmä olisi voinut muodostaa tiiviimmän ryhmän, mutta sekin ei olisi taannut sitä, että kaikki olisivat osallistuneet joka kerralla.

Sosionomin työssä luovuudella on suuri merkitys, koska sen avulla työntekijä uskaltautuu etsimään ja käyttämään työssään erilaisia menetelmiä. Käyttämällä erilaisia menetelmiä työntekijän on mahdollista lisätä asiakkaiden yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. (Mäkinen ym. 2011, 158.) Sosionomin on pohdittava jatkuvasti työmenetelmiään sekä niiden tavoitteellisuutta (Nietosvuori 2008, 135).

Opinnäytetyön tekemisen aikana olen tehnyt töitä itseni kanssa kirjoittamisen lisäksi. Koska tein työn yksin, minun piti saada itseni tekemään töitä ja viemään tutkimusta eteenpäin. Minun piti myös suunnitella musiikkituokiot itse, joka osoittautui vaikeammaksi, kuin olin kuvitellut. Tuokioihin piti yhdistää tavoitteet ja tekeminen, eikä se ollut minulle helppoa. Sain kuitenkin tukea opinnäytetyöprosessin aikana ja käytyjen keskusteluiden kautta olen oivaltanut uusia asioita ja saanut lisää motivaatiota työn tekemiseen. Musiikkituokioiden aikana minua motivoivat erityisesti tuokioihin saapuneet kuntoutujat, sillä he saapuivat joka kerta avoimin mielin, olivat hyvin toiminnassa mukana ja toiminnan loppupuolella he kertoivat hyvin henkilökohtaisiakin asioita.

Vaikein asia opinnäytetyötä tehdessä oli kirjoittaminen, sillä en koe olevani hyvä kirjallisissa töissä ja itseni ilmaisussa kirjallisesti. Toisinaan oli hyvin vaikea saada ajatuksia kirjoitettua asialliseen muotoon opinnäytetyön tyyliin sopivaksi. Opinnäytetyön tekeminen yksin saattoi kuitenkin olla oikea ratkaisu ammatillisen kasvun kannalta, sillä olen oppinut omatoimisuutta suunnitteleamalla, toteuttamalla ja kirjoittamalla kaiken itse. Tärkein opinnäyte-työn tekemisen aikana kehittynyt asia on mielestäni itseluottamus, sillä se on tärkeää myös työelämässä. Vaikka olen tyytyväinen aikaansaannokseeni, opinnäytetyöhön jäi joihinkin asioihin parannettavaa. Musiikkituokioiden tavoitteet ja keinot olisin voinut suunnitella tarkemmin, sillä musiikkia

olisi voinut käyttää monipuolisemmin. Aikataulutin työskentelyäni, mutta se ei aina pitänyt, jolloin seuraavien päivien työmäärä vain lisääntyi. Jos olisin toiminut tarkemmin tekemäni aikataulun mukaan, ei työmäärä olisi tuntunut niin isolta. Tiesin jo opinnäytetyötä aloittaessani aikataulutuksen olevan minulle vaikeaa, mutta ehkä edistyin hieman siinäkin asiassa työn edetessä.

Jos aloittaisin opinnäytetyön tekemisen uudestaan, tekisin monia asioita toisin. Esimerkiksi tutustuisin huolellisemmin kirjallisuuteen ja aiheesta löytyvään teoriaan ennen toiminnan suunnittelemista. Mutta sen vuoksi voinkin kutsua tätä oppimisprosessiksi. Olen oppinut opinnäytetyötä työstäessäni paljon, sekä itsestäni että opinnäytetyöni aiheesta. Aikataulussa pysyminen osoittautui yhdeksi haastavimmista asioista opinnäytetyön tekemisessä, eikä alkuperäinen aikataulu ihan pitänyt. Opinnäytetyön loppuun saaminen vaati jämäkkyyttä ja päättävyyttä, joita en itsestäni heti löytänyt, mutta lopulta sain kyllä tietynlaisen flow:n päälle ja työ alkoi edistyä vauhdikkaasti. Vaikka opinnäytetyöni aikataulu venyi ja olisin luultavasti saanut opinnäytetyön valmiiksi aikaisemmin, jos olisin tehnyt opinnäytetyön parin kanssa, koen, että opinnäytetyön tekeminen yksin oli minulle tärkeä kokemus ammatillisen kehittymiseni kannalta. Olen tyytyväinen aikaansaannokseeni ja siihen, että sain opinnäytetyön ohjaajan, läheisten sekä yhteistyökumppanin tuella opinnäytetyöni valmiiksi.

Toiminnallinen tutkimus oli mielestäni minulle sopiva tapa tehdä opinnäytetyötä, koska pääsin kokeilemaan käytännössä musiikin yhdistämistä mielenterveystyöhön. Tiedon hankkimisen lisäksi pääsin opinnäytetyöni tekemisen aikana kokeilemaan toiminnallisia menetelmiä hyödyntävän ryhmän vetämistä mielenterveyskuntoutujille. Ryhmätuokioista sain tärkeää kokemusta mielenterveyskuntoutujille järjestettävästä toiminnasta ja koen, että siitä on hyötyä minulle tulevaisuuden työtäni ajatellen. Opin myös tutkimuksellista osaamista opinnäytetyön tekemisen aikana, mistä voi myös olla hyötyä sosionomin (AMK) työssä.

Jatkotutkimusaihe voisi olla mielenterveyskuntoutujien kokemukset ja toiveet mielenterveyskuntoutuksesta, jossa saataisiin arvokasta tietoa käytettäväksi palveluiden luomisessa ja kehittämisessä. Toinen mielestäni hyvä jatkotutkimuksen aihe voisi olla toiminnalliset menetelmät mielenterveyskuntoutuksessa. Siinä voitaisiin

selvittää laajemmin erilaisten toiminnallisten menetelmien merkitystä mielenterveydelle. Vaihtoehtoisesti voitaisiin tutkia myös jotain toista, yksittäistä toiminnallista menetelmää.

Toivon opinnäytetyöni rohkaisevan sosiaalialan ammattilaisia käyttämään musiikkia ja muita toiminnallisia menetelmiä hyödyksi omassa työssään. Opinnäytetyöni antaa mielestäni tarpeellista tietoa musiikin merkityksestä ja käyttämisestä kuntoutuksessa. Musiikki voi olla menetelmä, joka saa itseensä sulkeutuneen, työntekijältä tavoittamattomissa olevan asiakkaan avautumaan omista ajatuksistaan ja tunteistaan, kun sanat eivät riitä.

9 LÄHTEET

- Ahonen-Eerikäinen, H. 2000. Musiikki–sisäisen maailman symboli. Teoksessa: Heikkilä, T. (toim.), Paloheimo, L. & Taipale, I. *Mieli ja taide*. Vantaa: Mielenterveyden Keskusliitto Ry. 97–100.
- Arki, arvot ja etiikka: Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. 2017. [Verkkopublication]. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. [Viitattu 11.4.2017]. Saatavana: <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>
- Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. *Mielihyvää musiikista*. Suomentaja Sirkka Salonen. Vantaa: WSOY.
- Dreaper J. 13.8.2015. Music 'reduces pain and anxiety' for surgery patients. [Verkkopublication]. BBC. [Viitattu 8.4.2017]. Saatavana: <http://www.bbc.com/news/health-33865448>
- Eerola, T. & Saarikallio, S. 2010. Musiikki ja tunteet. Teoksessa: Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Atena. 259–278.
- Erkkilä, J. 1995. Musiikkipohjaiset tunteet ja musiikkiterapia. Teoksessa: Erkkilä, J. & Heinonen, Y. (toim.) *Avaa mielesi musiikille!: Kohti tutkimuspohjaista musiikkiterapiaa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopiston musiikkiteerapian laitoksen julkaisusarja A: tutkielmia ja raportteja 13. 75–136.
- Harjunpää, H. 2012. On se kiva et voi välillä mennä johonki, että ei tarvi aina vaa yksin kotona olla: Ryhmätoimintaa nuorille miehille elämänhallinnan tukemiseksi. [Verkkopublication]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 4.10.2016]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012120217725>
- Heikkinen, K. 22.12.2012. Musiikki tehoaa kuin lääke. [Verkkopublication]. Hyvä terveys. [Viitattu 10.11.2016]. Saatavana: http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/musiikki_tehoaa_kuin_laake
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2014. *Mieli ja terveys*. 4. painos. Helsinki: Edita.
- Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2016. *Käytännön mielenterveystyö*. 4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. 13., osin uudistettu painos. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Huovinen, E. 2008. Musiikki ja kieli. Teoksessa: Huovinen, E. & Kuitunen, J. (toim.) Johdatus musiikkifilosofiaan. Tampere: Vastapaino. 68–98.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet: Näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen. 5. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle!: Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koukkari, M. 2011. Kuntoutujien käsityksiä kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta. Teoksessa: Järvikoski, A., Lindh, J. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus muutoksessa. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. 220–226.
- L 14.12.1990/1116. Mielenterveyslaki.
- L 22.9.2000/812 Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista.
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 8. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Lilja-Viherlampi, L-M. 2007. ”Minunkin sisällä soi!”: Musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Turun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 24. Väitöskirja.
- Mattila, E. 2009. Ohjaava kuntoutus. Teoksessa: Hentinen, K., Iija, A. & Mattila, E. (toim.) Kuuntele minua: Mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 94–104.
- Merrick, J., Aspler, S. & Morad, M. 2014. Mental health issues. Teoksessa: Merrick, J., Aspler, S. & Morad, M. (toim.) Mental health from an international perspective. [Verkkokirja]. New York: [Viitattu 11.4.2017]. Saatavana Ebsco-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2011. Ammattina sosionomi. 1.-2. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Niemistö, R. 2015. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Nietosvuori, L. 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa: Viinamäki, L. (toim.) 14 Puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Anjalankoski: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 2/2008. 135–142.

- Nissinen, K. & Rautio, M. 2013. Musiikin voima: Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia musiikkitoiminnasta ja Moniäänirock-projektista. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 4.10.2016]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013112217809>
- Packalén, E. 2008. Musiikki ja ekspressiivisyys. Teoksessa: Huovinen, E. & Kuitunen, J. (toim.) Johdatus musiikkifilosofiaan. Tampere: Vastapaino. 32–67.
- Rickard, N. 2012. Music listening and emotional well-being. Teoksessa: Rickard, N.S. & Mc Ferran, K. (toim.) Lifelong engagement with music: Benefits for mental health and well-being. [Verkkokirja]. New York: Nova Science Publishers, Inc. [Viitattu 11.4.2017]. Saatavana Ebsco-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Rissanen, P. 2008. Terapiaa vai kuntoutusta? Teoksessa: Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. 2. painos. Keuruu: Duodecim. 673–682.
- Saarikallio, S. 2009. Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Teoksessa: Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.) Musiikkikasvatus: Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Vaasa: Suomen Musiikkikasvatusseura–FiSME r.y. 221–231.
- Saarikallio, S. 2010. Musiikin tunne merkitykset arkielämässä. Teoksessa: Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena. 279–293.
- Saarni, S. & Holi, M. 12.10.2016. Sote-uudistus voi pirstoa mielenterveyspalvelut. [Verkkoartikkeli]. Helsingin Sanomat. [Viitattu 17.4.2017]. Saatavana: <http://www.hs.fi/paakirjoitukset/art-2000002925012.html>
- Selonen, M. 1999. Musiikilliset ja draamalliset roolit poikkitaiteellisessa musiikkiterapiaryhmässä. Teoksessa: Erkkilä, J. & Lehtonen, K. (toim.) Musiikkiterapian monet kasvot. Jyväskylä: Suomen Musiikkiterapiayhdistys r.y. 201–225.
- Suoniemi, K. 2008. Havaintokyky, musikaalisuus ja musiikinkuuntelukokemukset.
- Suvisalo, A., Laurell, L. & Nordman, P. 2010. Kuntouttava lähihoito. 1.-4., uudistettu painos. Porvoo: Edita.
- Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. WSOY.
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Jyväskylä: Tammi.

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

LIITE 1. Teemahaastattelurunko

Teemahaastattelurunko

Taustatiedot

- Ikä
- Mielenterveysongelmien arvioitu kesto
- Kuntoutuksen kesto
- Päiväkävijä vai Asukas
- Elämäntilanne (esim. sairaseläke)

Musiikin merkitys

- Mielenterveysongelmien kannalta
- Kuntoutuksen kannalta
- Sinulle mielenterveyskuntoutujana

Musiikin käyttö mielenterveyskuntoutuksessa

- Menetelmiä
- Tavoitteita

Pidettyjen musiikkituokioiden merkitys

- Käytetyt menetelmät
- Käyttökelpoisuus mielenterveyskuntoutuksessa
- Parhaiten kuntoutusta tukeva menetelmä

Ryhmän toiminta

- Osallistujien välinen keskustelu ja aktiivisuus
- Ryhmän ohjaus
- Aiemmat kokemukset ryhmätoiminnasta

Tulevaisuus

- Samankaltaisen toiminnan tarpeellisuus
- Toiveita kuntoutujille järjestettävän musiikkitoiminnan suhteen

Palautetta, vapaa sana