

ROKKIA KOSKELASSA

”Soita niinku parhaaks näät”

Sonja Hyvönen
Reetta Reinikainen
Johanna Salmela
Opinnäytetyö, kevät 2018
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Hyvönen, Sonja; Reinikainen Reetta & Salmela Johanna. Rokkia Koskelassa – ”Soita niinku parhaaks näät”. Diak, Helsinki, kevät 2018, 34 s., 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK).

Musiikkia kuunnellaan usein sen tuottaman mielihyvän takia. Miellyttävä musiikki purkaa jännitystiloja, parantaa tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä. Tuttu musiikki aktivoi aivoja enemmän kuin tuntematon, ja voi herättää voimakkaitakin tunteita. Musiikin kuuntelu yhdistää ihmisiä ja tukee vuorovaikutusta ja viestintää.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa Rock-henkinen tapahtuma Koskelan palveluasumisyksikön asukkaille. Tavoitteena oli tuottaa asukkaille onnistumisen kokemuksia ja vuorovaikutukseen kannustava ilmapiiri.

Rock -tapahtuma toteutettiin Koskelan monipuolisessa palvelukeskuksessa keväällä 2018. Tapahtumaan osallistui Koskelan asukkaiden lisäksi henkilökuntaa ja opiskelijakollegoita. Toiminnan tavoitteena oli yhteisöllinen ilmapiiri, osallisuuden tunteen sekä onnistumisen kokemusten luominen. Tapahtuma sisälsi luovaa toimintaa ja musiikista nauttimista ryhmässä.

Palautteen perusteella tämän kaltaista tapahtumaa voidaan suositella kuntouttavana toimintana, joka tehostaa vuorovaikutusta. Tapahtuma lisää yhteisöllisyyttä ja tukee ryhmässä toimimista.

Avainsanat: musiikki, osallisuus, vuorovaikutus, aktivointi, yhteisöllisyys, osallistaminen, ryhmätoiminta

ABSTRACT

Hyvönen, Sonja; Reinikainen Reetta & Salmela Johanna. Rock´n roll in Koskela. 34 p., 2 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2018. Diakonia University of Applied Sciences. Degree programme in Nursing, Option in Nursing. Degree: Nurse.

Music is often listened to because it brings delight. Pleasant music relaxes. It also improves focus as well as attention. Familiar music activates the brain more than unfamiliar, and it can evoke strong feelings. Listening to music brings people together and promotes communication and interaction.

This thesis was a rock-themed recreational group event for residents of the residential care facility of Koskela. The aim of this thesis was to produce experiences of success within the participating residents. We also wanted to create an environment that promotes interaction.

The group event was held at the Koskela Comprehensive Service Centre in the spring of 2018. The event comprised of the Koskela residents and staff as well as fellow students. The purpose of the event was creating communal feeling, inclusion and success experiences. It included creative activities where the focus was on enjoying the music together in the group.

Feedback shows that similar events can be recommended as rehabilitating activities promoting interaction and inclusion in a group.

Keywords: music, inclusion, interaction, community, activation, group activities

SISÄLLYS

JOHDANTO	5
2 MUSIIKIN VAIKUTUS YKSILÖÖN JA YHTEISÖÖN.....	9
2.1 Musiikin vaikutus yksilöön	9
2.2 Musiikki yhteisöissä.....	10
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	12
4 ROKKIA KOSKELASSA	13
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	13
4.2 Yhteistyökumppanin kuvaus.....	14
4.3 Tapahtuman tarkoitus ja tavoitteet	14
4.4 Rock-hetken suunnittelu.....	15
4.5 Esivalmistelut	17
4.6 ”Soita niin ku parhaaks näät”.....	19
4.7 Palaute	22
5 POHDINTA	26
5.1 Ryhmän arvio tapahtumasta.....	26
5.2 Rock-tapahtuman eettisyys	27
5.3 Kehittämisehdotukset	30
5.4 Päätelmät	31
LÄHTEET.....	32
LIITE 1: KUTSU OSALLISTUJILLE	35
LIITE 2: FACEBOOK-JULKAISU	36

JOHDANTO

Musiikilla on yhtä paljon merkityksiä kuin on kuuntelijoita. Musiikki vaikuttaa ihmisiin ja yhteisöihin monilla eri tavoilla, jonka vuoksi sitä on tutkittu useista eri lähtökohdista. Musiikki mahdollistaa yhdessä tekemisen monipuolisesti musiikin kuuntelusta sen soittamiseen.

Musiikin kuunteleminen aktivoi aivoja monipuolisesti. Musiikki aktivoi aivojen motorisen järjestelmän, liikeaivokuoren ja liikkeiden hienosäätöjärjestelmät. (Soinila, Sihvonen & Leo 2015, 9.) Musiikin aktiivinen kuuntelu tehostaa aivoalueiden välisiä yhteyksiä sekä muokkaa aivoalueiden rakennetta ja toimintaa (Pentikäinen, Pitkäniemi, Siponkoski & Särkämö 2017, 14).

Musiikki ei vaikuta samalla tavalla kaikkiin. Sen aikaansaama tunnevaikutus on riippuvainen muistiin varastoituneista muistoista ja kokemuksista (Jukkola 2003, 177; Soinila & Särkämö 2009, 2586). Musiikilla voi herättää kuulijassa voimakkaita tunteita (Syvänen 2010, 58–59), käsitellä identiteettiä ja minäkuvaa sekä palata muistoissaan aiempiin kokemuksiin. Koska musiikki vaikuttaa kuulijan mielialaan ja vireystilaan, voi musiikkia kuuntelemalla parantaa keskittymistä (Räty & Heikkinen 2017, 16.) sekä tarkkaavaisuutta ja hetkellisesti jopa muistisuorituksia. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1337.)

Musiikin kuunteleminen vahvistaa yhdessäolon kokemusta ja henkilöiden välisiä yhteyksiä (Mönkäre 2014, 126). Koska musiikin kuunteleminen ei välttämättä vaadi sanallista viestintää, sopii se myös henkilöille, joilla on vaikeuksia puheen tuotossa (Ahonen 1993, 38).

Suoritimme työelämälähtöisen, toiminnallisen opinnäytetyömme Koskelan palveluasumisyksikössä kevään 2018 aikana. Yhteistyökumppaneinamme toimivat Koskelan palveluasumisyksikön henkilökunta ja asukkaat sekä Diakonia-ammattikorkeakoulun toiminnallisen opinnäytetyöryhmän muut opiskelijat ja ohjaavat opettajat.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli pitää Rock-henkinen tapahtuma palveluasumisyksikön asukkaille. Tavoitteena oli yhteisöllinen ilmapiiri, osallisuuden tunne sekä onnistumisen kokemusten luominen. Opinnäytetyössämme musiikki yhdistyi yhdessä tekemiseen luomalla tunnelmaa, herättämällä muistoja ja keskustelua, innostamalla heittäytymään ja nauttimaan tunnelmasta. Työssä halusimme painottaa musiikkia, osallisuuden ja onnistumisen kokemuksia sekä yhteisöllisyyttä. Musiikki oli olennainen osa järjestämäämme tapahtumaa, jota täydensi monipuolinen rekvisiitta.

1 MUSIIKIN VAIKUTUS AIVOISSA

Musiikkia käsittelee laaja, molemmille aivopuoliskoille ulottuva hermoverkosto, joka säätelee auditiivisia, emotionaalisia, kognitiivisia ja motorisia toimintoja (Särkämö & Huotilainen 2012, 1334). Aivot osallistuvat musiikin kuuntelemiseen molemmilla aivopuoliskoilla, useilla aivokuoren osilla sekä limbisellä järjestelmällä. Aktiivinen musiikin kuuntelu muokkaa aivoalueiden toimintaa ja rakennetta sekä tehostaa aivoalueiden välisiä yhteyksiä. (Pentikäinen ym. 2017, 14.)

Musiikin erilaiset ominaisuudet aktivoivat eri osia aivoissa. Musiikin harmonisuus aktivoi limbistä järjestelmää ja melodia kognitiivisia prosesseja. Limbinen järjestelmä säätelee tunteita. (Ahonen-Eerikäinen 1995, 97–98.) Musiikki aktivoi aivojen motorisen järjestelmän, liikeaivokuoren sekä liikkeiden hienosäätöjärjestelmät, vaikka vain katsoisi toisen henkilön soittamista. (Soinila ym. 2015, 9.) Myös passiivinen musiikin kuuntelu aktivoi aivojen liikealueita. Musiikki aiheuttaa muutoksia autonomisessa hermostossa sekä immuuni- ja hormonijärjestelmien toiminnassa, esimerkiksi hengitystiheydessä ja kortisolin erittymisessä. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1337–1338.)

Aktiivinen musiikin kuunteleminen edellyttää tarkkaavaisuuden kohdistamista sekä tehokasta työmuistin käyttöä (Soinila ym. 2015, 9). Musiikin kuunteleminen aktivoi sensorista ja työmuistia sekä semanttista ja episodista säilömuistia. Musiikki vaatii tulevan kuuloinformaation seuraamista, sen merkityksen ja rakenteen analysoimista sekä musiikin tunnistamista ja musiikkiin liittyvien kokemusten ja muistojen mieleen palauttamista. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1335, 1338.) Taustalla soiva musiikki vaikuttaa kuulijaan tiedostamattomasti (Soinila ym. 2015, 9).

Erytisesti mielimusiikki aktivoi aivoissa tunne- ja palkitsemismekanismeja (Erkilä & Tervaniemi 2012, 1659). Tutun musiikin on todettu aktivoivan aivoja voimakkaammin kuin tuntemattoman (Sihvonen, Leo, Särkämö & Soinila 2014, 1857). Mielimusiikin kuuntelu saa aivot vapauttamaan dopamiinia, sitä enemmän,

mitä nautinnollisemmaksi musiikin kokee. Dopamiinin uskotaan olevan syy musiikin kykyyn muokata mielialaa ja tunteita. Sen on myös havaittu parantavan yksilön keskittymistä ja tarkkaavaisuutta. (Räty & Heikkinen 2017, 16.)

Musiikki herättää tunteita (Juslin & Västfjäll 2008, 562). Musiikista aiheutuvalle mielihyvälle ja tunteille ei ole erillisiä mekanismeja tai rakenteita aivoissa, vaan kaikki emotionaaliset prosessit tapahtuvat aivojen samoissa osissa. Musiikin on myös todettu tehostavan muiden aistien kautta tulevan emotionaalisen viestin tehoa. Musiikista johtuvat tunteet eivät ole aivoaktivaatioltaan muusta tunneilmiasusta erillisiä. (Tervaniemi 2009, 2580–2581.) Musiikin aiheuttama aivojen aktivaatio on sitä voimakkaampi, mitä voimakkaampia tunteita musiikki herättää. Sen lisäksi, että musiikki tuntuu kuulijasta joltain, tunnetilan fysiologiset vasteet (esim. verenpaineen ja sykkeen muutokset) ovat myös havaittavissa kuulijassa (Soinila & Särkämö 2009, 2585–2586).

Toistuvan, lyhytaikaisen ja päivittäisen musiikin kuuntelun on todettu parantavan motoriikkaa ja kognitiivista toimintaa. Päivittäisen 20 minuutin musiikilla tuetun motorisen harjoittelun on todettu parantavan merkittävästi liikkeiden hallintaa ja tunnin kuuntelulla aikaansaadaan kognition ja psyykkisen tilan kohentumista. (Sihvonen ym. 2014, 1858.)

Soittaminen parantaa käsien liikkeitä, sillä musiikin yhdistäminen liikkeeseen kasvattaa sormien edustusalueita sekä lisää aivokuoren ärsykeherkkyyttä (Sihvonen ym. 2014, 1858). Musiikin avulla kasvaneet aivoalueet helpottavat myös yleisesti arjessa selviytymistä, jos askareet vaativat samankaltaista hienomotoriikkaa ja kuulonerottelua (Karjula 2009, 13).

2 MUSIIKIN VAIKUTUS YKSILÖÖN JA YHTEISÖÖN

2.1 Musiikin vaikutus yksilöön

Jokaisella on omat musiikilliset mieltymyksensä, eikä maailmasta todennäköisesti löydy kahta ihmistä, jotka käsittelisivät musiikkia samalla tavalla (Tervaniemi 2009, 2579). Vaikka jokainen kokee musiikin yksilöllisesti, on kokemuksissa myös paljon samaa (Räty & Heikkinen 2017, 16).

Musiikki vaikuttaa hyvinvointiin herättämällä omakohtaisia muistoja (Lääperi 2007, 23). Yksilö voi käyttää musiikkia huomaamatta itsensä hoitamiseen kuuntelemalla musiikkia, joka herättää tunteita hänessä itsessään. Musiikin kautta on mahdollista käsitellä elämän iloja ja suruja sekä tiedostetusti että tiedostamatta. Musiikki voi herättää kuulijassa voimakkaita tunteita sekä varastoida muistiin eri elämäntilanteissa syntyneitä tunnelatauksia. (Syvänen 2010, 58–59.) Jokaisen elämään liittyy aikoja, joista jokin tietty musiikki muistuttaa (Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2007, 80). Musiikin tunnevaikutus kuulijaan riippuu kokemuksista, joita kuulija on varastoinut muistiinsa (Soinila & Särkämö 2009, 2586). Aikuiselle tunteiden merkitys musiikkikokemuksissa on suuri, sillä iän karttuessa esimerkiksi tunnepitoiset muistot ja elämänhistorian rakentaminen korostuvat (Saarikallio 2010, 288).

Suurin osa ihmisistä kuuntelee musiikkia, joka tuottaa heille mielihyvää. Toistuksessaan mielihyvän kokemukset purkavat jännitystiloja. Toisaalta musiikki ja laulujen sanat helpottavat vaikeiden asioiden kohtaamista sijoittamalla ne oman itsen ulkopuolelle. (Syvänen 2010, 59.)

Joka viides suomalainen sairastuu todennäköisesti masennukseen jossain vaiheessa elämäänsä. Masentuneiden ihmisten on todettu kokevan musiikin herättämät negatiiviset tunteet, esimerkiksi vihan negatiivisemmin ja positiiviset tunteet, kuten onnen vähemmän positiivisiksi. (Erkkilä & Tervaniemi 2012, 1656, 1658.)

Dementiapotilaiden on todettu pystyvän palauttamaan huomattavasti paremmin mieleen laulettua kuin puhuttua tekstin sisältö (Soinila ym. 2015, 9). Musiikilla pystytään aktivoimaan puheen tuottoa vaikeaa dementiaa sairastavilla, jolloin yhteistyökyvyssä ja sosiaalisessa käyttäytymisessä on havaittu myönteisiä vaikutuksia (Granö & Mäki-Petäjä-Leinonen 2011, 353). Myös omien elämän tapahtumien palauttaminen mieleen on dementiaa sairastaville helpompaa silloin, kun he saavat kuunnella itse valitsemaansa musiikkia. Tutkimuksissa on todettu laulamisen parantavan dementiaa sairastavien lyhytkestoista- ja työmuistia sekä lisäävän emotionaalista hyvinvointia. Musiikki suuntaa dementiaa sairastavan tarkkaavuutta, jolloin ahdistuneisuus, masentuneisuus, kiihtymys sekä käytöshäiriöt vähenevät. (Sihvonen ym. 2014, 1856–1857.) Musiikin kuuntelu helpottaa orientoitumista todellisuuteen ja nykyhetkeen (Vallejo Medina yms. 2007, 80). Dementiaa sairastavan kyky nauttia musiikista oletetaan säilyvän elämän loppuun saakka (Granö & Mäki-Petäjä-Leinonen 2011, 353).

2.2 Musiikki yhteisöissä

Yhteinen musiikin kuunteleminen vahvistaa henkilöiden välistä yhteyttä ja yhdessäolon kokemusta. Musiikin kuunteleminen sujuu yhdessä silloinkin, kun puhuminen tai tilanne tuntuu muuten vaikealta. (Mönkäre 2014, 126.) Se mahdollistaa vuorovaikutuksen ja kommunikaation, sillä sen ilmaiseminen tai kuunteleminen ei välttämättä vaadi sanallista viestintää. Tämän vuoksi se sopii myös henkilöille, joilla on ongelmia tuottaa puhetta. (Ahonen 1993, 38.) Musiikista puhumisella on helppo avata keskustelu ryhmässä (Jukkola 2003, 177).

Musiikki mahdollistaa tunteiden ilmaisun ilman sanoja ja saa ryhmässä aikaan sosiaalisen, ihmisiä yhdistävän vaikutuksen. Musiikki tuo turvallisuuden tunnetta sekä tyydyttää hellyyden tarvetta. (Vallejo Medina yms. 2007, 80.) Musiikin kuunteleminen yhdessä tuottaa mielihyvää, jonka ansiosta sosiaaliset siteet ryhmässä vahvistuvat (Särkämö & Huotilainen 2012, 1337).

Esimerkkinä musiikillisesta yhteisöstä voidaan nostaa esiin Lyhty ry:n kulttuuri-työpaja Valo, josta esimerkiksi Pertti Kurikan nimipäivät on noussut julkisuuteen.

Kulttuuripajaan kuuluu seitsemän kehitysvammaista aikuista, joille Valo tarjoaa mahdollisuuden kehittää yksilöllisiä ja ryhmässä toimimisen valmiuksia musisoimisen yhteydessä. (Lyhty ry 2017.) Toinen esimerkki löytyy Skotlannin Dundeeestä, jossa on muodostettu mielenterveyskuntoutujista koostuva Drumdee- niminen perkussioryhmä. Ryhmä on auttanut mielenterveyskuntoutujia saamaan itseluottamusta ja onnistumisen kokemuksia toiminnan ja esiintymisten kautta. Osallistujien mieliala on parantunut sekä heistä on tullut aktiivisempia ja sosiaalisempia. (Cathro & Devine 2012, 34–35.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää tunnin mittainen osallistava tapahtuma asukkaille. Osallisuuden kokemus syntyy osallistumisen, toiminnan ja vaikuttamisen mahdollistamisella (Mäkisalo-Ropponen 2016, 16). Halusimme jokaisen asukkaan tulevan kohdatuksi yksilönä sekä huomioida heidän esiin tuomiaan toiveita.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli luoda asukkaille onnistumisen kokemuksia ja vuorovaikutukseen kannustava ilmapiiri turvallisessa ympäristössä. Halusimme virkistää ja aktivoida asukkaiden aivotointaa sekä luoda positiivisia muistoja.

4 ROKKIA KOSKELASSA

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on tuottaa ammatilliselle kentälle esimerkiksi käytännön toiminnan ohjeistamista tai toiminnan järjestämistä. Työelämälähtöinen opinnäytetyö mahdollistaa omien tietojen ja taitojen peilaamisen työelämään ja sen tarpeisiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 10, 17.)

Toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäinen vaihe on toiminnan ideointi. Ideoinnin jälkeen tehdään toimintasuunnitelma, joka osoittaa opinnäytetyön idean ja tavoitteiden olevan tiedostettuja, harkittuja ja perusteltuja. Toimintasuunnitelman tulisi vastata kysymyksiin siitä, mitä, miten ja miksi toiminnassa tehdään jotain. Toiminnallinen tapahtuma tehdään jollekin kohderyhmälle, jolloin tavoitteena on kohderyhmän osallistuminen tapahtumaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 23, 27, 38.)

Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää alan teoriaa, jonka avulla omia valintoja voi perustella. Teoriaa tulisi opinnäytetyössä käyttää käytännön ratkaisujen ja ammattikulttuurin kehittämiseen. Opinnäytetyössä käytettävät lähteet valitaan harkitusti ja niitä tarkastellaan kriittisesti. (Vilka & Airaksinen 2003, 42, 72.)

Tavoitteena on luoda persoonallinen ja yksilöllinen tuotos, joka eroaa muista vastaavista toiminnallisista opinnäytetöistä. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää raportin tapahtuman järjestämisestä. Opinnäytetyöraportin tulee sisältää tietoa toteutuksesta, toteutusta koskevista valinnan mahdollisuuksista ja ratkaisuista sekä tapahtuman tiedottamisesta. Tapahtuman lopuksi on suositeltavaa kerätä palaute tapahtumasta, jottei ainoa arviointi tapahtumasta tulisi sen järjestäjiltä ja olisi yksipuolista. (Vilka & Airaksinen 2003, 53, 55, 157)

4.2 Yhteistyökumppanin kuvaus

Koskelan palveluasumisyksikkö on osa Koskelan monipuolista palvelukeskusta, joka kuuluu Helsingin kaupungin tarjoamiin julkisiin palveluihin. Palveluasumisyksikkö koostuu kahdesta 15 paikkaisesta ryhmäkodista. Aasukkaat tarvitsevat ympärivuorokautista hoivaa heikentyneen elämänhallinnan ja -taitojen sekä erityistä johtuvien laaja-alaisten somaattisten sairauksien, muistamattomuuden sekä psyykkisen epävakauden takia. (Helsingin kaupunki 2018.)

Yksikön perustehtävänä on antaa hoivaa siten, että asukkaat kokevat elämänsä arvokkaaksi, merkitykselliseksi ja turvalliseksi. Asukkaille järjestetään sekä palveluasumisyksikössä että yksikön ulkopuolella mielekästä toimintaa, joka ylläpitää ja edistää heidän hyvinvointiaan, mielenterveyttään sekä toimintakykyään. Toiminta yksikössä on moniammatillista, työhön osallistuu sairaanhoitajia, lähihoitajia, fysioterapeutti, toimintaterapeutti sekä sosiaaliohjaaja. (Helsingin kaupunki 2018.)

4.3 Tapahtuman tarkoitus ja tavoitteet

Tarkoituksemme oli tuottaa yhteisöllisyyttä lisäävä rock- henkinen tapahtuma palveluasumisyksikön asukkaille. Tavoitteena oli virkistää ja aktivoida asukkaiden aivotoimintaa sekä luoda positiivisia muistoja.

Tapahtuman oli määrä sisältää asukkaiden mielimusiikkia ja mielekästä tekemistä sekä tarjota loppuun pientä purtavaa. Halusimme myös toteuttaa asukkailta viikkojen aikana kuultuja toiveita.

4.4 Rock-hetken suunnittelu

Koskela-ryhmän ensimmäinen tapaaminen oli joulukuussa 2017. Tuolloin saimme kuulla yhteistyökumppanistamme ja pohdimme alustavia ideoita tapahtumien sisällöiksi opiskelijoiden mielenkiinnonkohteiden ja erityisosaamisten pohjalta. Kaikkien opiskelijoiden oli tarkoitus osallistua muiden ryhmien järjestämiin tapahtumiin avustavassa roolissa.

Tammikuussa 2018 meillä oli tapaaminen Koskelassa, jossa oli mukana osastonhoitaja, fysioterapeutti ja kulttuuritoiminnan väkeä. Tapaamisessa kuulumme kohderyhmästä ja pääsimme tutustumaan kulttuuritoiminnan tiloihin, joissa Koskela-ryhmän tapahtumat järjestettäisiin. Kävimme läpi opiskelijoiden ideoita ja palveluasumisyksikön henkilökunnan toiveita tapahtumien sisällöstä. Henkilökunta antoi myös palautetta ja kehittämissuhteita tapahtumaideoille palveluasumisyksikössä aiemmin pidettyjen tapahtumien pohjalta.

Ryhmän toiminnan suunnitteluun sisältyy sopimukset yhteiseksi valituista tavoitteista, sisällöstä sekä toimintaympäristön ja -tilan käytöstä. Sovitut asiat luovat pohjan toiminnan avoimuudelle ja sitä kautta onnistumiselle. (Ventola 2011, 10.) Henkilökunnan puolelta tuotiin esiin kohderyhmän mielenkiinto musiikkiin, motoripyöriin ja toisaalta kohderyhmälle sopivana toimintana pidettiin luovaa toimintaa, kuten maalausta. Myös liikuntaa pidettiin hyvänä vaihtoehtona. Menetelmältä toivottiin kekseliäisyyttä ja ennakkoluulottomuutta. Toiveena oli tuottaa tapahtumia, joita ei aiemmin ollut palveluasumisyksikön asukkaille järjestetty. Yksikön henkilökunta toivoi ryhmältämme musiikillista rock- henkistä tapahtumaa. Tarkoituksena oli suunnitella tapahtuma vastaamaan asukkaiden mieltymyksiä ja mielenkiinnon kohteita.

Toiminnalliset tapahtumat aikataulutettiin siten, että tapahtumamme oli neljäs viidestä tapahtumasta. Tapahtuman kehittämisessä oli mahdollista hyödyntää edeltävissä tapahtumissa esiin nousseita huomioita ja tarkempaa kohderyhmään tutustumista. Aiemmissa tapahtumissa selvisi esimerkiksi, että moni asukkaista pitää pizzasta ja ajankäyttö oli hyvä suunnitella ennalta. Asukkaat ja opiskelijat kannatti

sijoittaa pöytiin vuorotellen vuorovaikutuksen mahdollistamiseksi. Myös liikuntarajoitteiset oli tärkeää huomioida pöytien sijoittelulla ja pöytiin ohjauksella.

Toiminnallisten tapahtumien teemat olivat monipuolisia. Muiden ryhmien aiheita olivat hyvän mielen kartta, liikunta, luova toiminta maalaamalla ja viimeisen tapahtuman teemana oli muistella ryhmien aiempia yhteisiä hetkiä. Ryhmämme valitsi teemaksi musiikin, joka oli toivottu ja erottui selkeästi muista aiheista. Musiikkia on mahdollista käyttää vuorovaikutuksen välineenä ilman, että henkilö osaisi soittaa. Musiikkitoimintana toimii myös musiikin kuunteleminen yhdessä, joka ei vaadi erityisiä taitoja. Parhaimmillaan musiikkituokio antaa mielekästä toimintaa sekä synnyttää myönteisiä tunnekokemuksia ja laajentaa tunne-elämää. Musiikkiin liitettäessä liikkuminen antaa mahdollisuuden itsensä sekä musiikin ilmaisuun oman kehon kautta. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 288, 290, 336.)

Ryhmämme kokoontui suunnittelemaan tapahtumaa useasti ennen toteutusta. Tapahtuman suunnittelussa oli monia haasteita. Pohdimme, miten tapahtumaan varattu tunnin aika käytettäisiin mielekkäästi. Osallistumiseen tuli olla riittävän matala kynnyks. Asukkaiden toiminnan tasot olivat vaihtelevia, kaikki eivät esimerkiksi kyenneet kovin pitkäjänteiseen työskentelyyn. Asiakkaiden motoriset kyvyt olivat myös vaihtelevia, joten tekemisen tuli olla riittävän yksinkertaista. Tahdoimme teeman mukaisesti soittaa tapahtumassa mahdollisimman paljon musiikkia, ja lisäksi järjestää siihen sopivaa tekemistä. Vallejo Medinan ja kollegoiden (2007, 80) mukaan musiikin käyttöönotossa on kyse uskaltamisesta, omista asenteista ja taidosta. Tähän vaikuttavat omat kokemukset musiikin terapeuttisuudesta ja vaikuttavuudesta. Ryhmämme jäsenille musiikin käyttö oli luontevaa omien kiinnostuksen kohteiden kautta.

Ratkaisimme ajankäytön haasteet jakamalla tunnin mittaisen tapahtuman karkeasti kolmeen osaan. Aluksi keskittyisimme tunnelmointiin ja muisteluun, jota ohjaisi pahvista valmistettujen kitaroiden koristelu erilaisilla musiikkiaiheisilla tarroilla. Sitä seuraisi musiikista nauttiminen ja kitaroiden soittaminen yhdessä. Lopuksi tarjoaisimme pientä purtavaa ja kiittäisimme osallistumisesta sekä keräisimme palautteen.

Päätimme tehdä tapahtumaa varten eläytymistä helpottamaan pahvisia kitaroita. Valitsimme pahvin, koska siitä olisi helppo valmistaa aidon kokoiset kitarat kaikille osallistujille. Ajattelimme, että pakkauspahvi olisi tarpeeksi kestävä, jotta pahvikitaroilla voisi "soittaa". Pohdimme myös, miten saisimme kitarat maalattua siten, ettei pahvi kastuisi ja väristä tulisi tarpeeksi näkyvä. Tällöin esimerkiksi vesivärit jäivät suunnitelmista pois. Pahvisia kitaroita olisi myös helppo koristella asukkaille mieluisiksi ja ne olisivat kevyitä käsitellä.

Valitsimme tarrat kitaroiden koristeluun niiden käytön yksinkertaisuuden ja nopeuden vuoksi. Koko opiskelijaryhmän osallistuminen mahdollistaisi tapahtumassamme asukkaiden yksilöllisen kohtaamisen ja avustamisen. Huomioimme, että tarrojen irrottaminen voisi osalle asukkaista tuottaa haasteita, mutta opiskelijat voisivat auttaa heitä tarvittaessa. Näin asukkaat saisivat keskittyä mieleisten tarrojen valitsemiseen ja aseteluun.

Kiinnitimme erityistä huomiota musiikkivalintoihimme, sillä musiikin tulisi olla tarttuvaa ja tunnelmointiin innostavaa. Granön ja Mäki-Petäjä-Leinosen (2011, 353) mukaan hyvää oloa, onnistumisen ja osallisuuden kokemuksia voitaisiin luoda asukkaille mieluisan musiikin avulla. Tiesimme rock-musiikin ja Suomi-popin olevan asukkaiden suosiossa.

4.5 Esivalmistelut

Valmistimme pahvikitarat ylimääräisestä pakkauspahvista. Leikkasimme ne valmiiksi kitaran muotoon ja kokoon, oikeaa sähkökitaraa apuna käyttäen. Päätimme spray-maalata pahvikitarat kolmella eri värillä (punainen, sininen ja metallimusta), jotta jokaiselle osallistujalle löytyisi mieleinen väri. Kaikkiin kitaroihin maalasimme ruskean kaulan. Piirsimme kitaroihin kielet hopean värisellä maalitussilla, jotta ne olisivat aidomman oloisia. Kiinnitimme kitaroihin leveät satiini-nauhat nitojalla hihnoiksi, jotta kitaroita olisi helppo soittaa istuen tai seisten. Kitaroita valmistui 30 kappaletta.



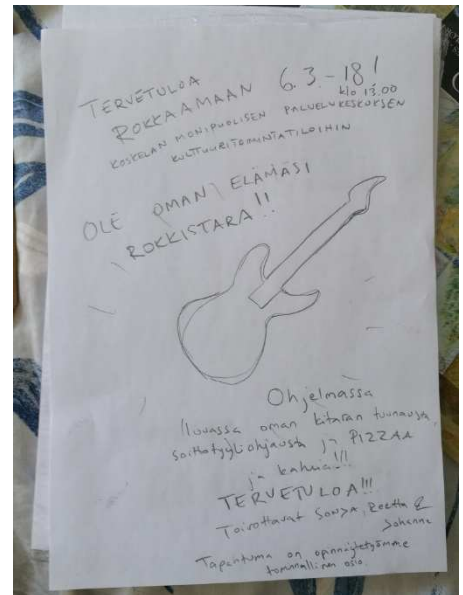
KUVA 1. Pahvikitaroiden leikkaaminen.



KUVA 2. Pahvikitaroiden spray-maalauk.

Tulostimme tarra-arkkeille kuvia, joiden oletimme olevan asukkaille mieleisiä. Leikkasimme arkeista tarrat irtonaisiksi. Kävimme myös kaupassa ostamassa muutamia valmiita tarra-arkkeja pahvikitaroiden koristelua varten.

Teimme asukkaille kutsun (liite 1). Hahmottelimme aluksi kutsua paperille, jonka jälkeen lopullinen kutsu tehtiin tietokoneella. Halusimme tehdä kutsusta mahdollisimman kiinnostavan ja houkuttelevan näköisen. Suunniteltaessa kutsua mietimme, mikä olisi tapahtumassamme oleellista. Teimme kutsusta selkeän ja riittävästi informoivan, jotta asukkaiden olisi helppo hahmottaa tapahtuman ajankohta, paikka ja sisältö. Veimme kutsut palveluasumisyksikköön ennen tapahtumaa, jossa yksikön henkilökunta jakoi ne tapahtumasta kiinnostuneille asukkaille.



KUVA 3. Kutsun hahmotelma.

Soittolista rakentui asukkaiden toiveiden sekä kokemuksiemme ja musiikkitietouktemme pohjalta. Soittolistan teemaksi valikoitui 80-luvun rock- musiikki. Valitsimme kappaleita, jotka olisivat helposti tunnistettavissa ja saattaisivat herättää asukkaissa keskustelua ja muistoja. Musiikin oli oltava sellaista, jonka kuulijat kokiivat itselleen tärkeäksi ja joka liittyi jollain tavalla heidän omaan elämäänsä. Merkitykselliseksi koetut musiikkikappaleet herättävät muistoja ja virittävät keskustelua muita paremmin. (Jukkola 2003, 174.)

Tapahtumaa varten valmistimme kolme erilaista laktoositonta pizzaa. Huomioimme mahdolliset kasvissyöjät täytevalinnoissa. Tiedustelimme edellisellä kerralla henkilökunnalta asukkaiden ruokarajoitteita, jolloin ilmeni sosemaisien ruoan tarve. Sosemaisena ruokana tarjosimme hedelmäsmoothien. Tarjoilimme juomaksi mansikkamehua ja jälkiruuaksi itse tehtyjä laktoosittomia suklaakonvehveja. Kylmäketjusta huolehdittiin säilyttämällä ruoka viimehetkeen asti jääkaapissa. Tapahtuman ajalle oli tiedossa vesikatko, jonka huomioimme varamalla vettä etukäteen runsaan määrän jääkaappiin.

Kaikkiaan opinnäytetyön toiminnallinen osuus (materiaalit ja ruokatarpeet) tuli maksamaan meille yhteensä noin 60 euroa. Osa tarvikkeista löytyi meiltä valmiiksi omasta takaa.

4.6 ”Soita niin ku parhaaks näät”



KUVA 4: Tapahtumapaikka esivalmisteltuna.

Saavuimme paikalle hyvissä ajoin kaksi tuntia ennen tapahtuman alkua. Virittelimme ja testasimme äänentoistoa. Järjestimme pöydät ja tuolit tilan reunoille, jotta tilaa jäi myös musiikin tahdissa tanssimiseen ja pahvikitaroiden soittamiseen. Pidimme kulkuväylän esteettömänä. Paikan päältä saimme lainaksi erilaista rekvisiittaa, kuten peruukkeja, hattuja ja aurinkolaseja. Rekvisiitan tarkoitus oli auttaa tunnelmaan virittäytymisessä. Järjestimme rekvisiitan ja kitaroiden ko-

risteluun tarkoitettut tarrat houkuttelevasti esille pöydille. Valitsimme myös itsellemme peruukit ja hatut tapahtuman ajaksi. Kitarat asettelimme oven läheisyyteen telineille kaikkien nähtäville. Tilaan tullessa asukkaiden huomio kiinnittyi pöydille aseteltuun rekvisiittaan sekä pahvikitaroihin telineillä.

Ohjaajan pitää alussa kertoa selkeästi, miten asiat käytännössä toteutetaan, jottei ryhmän jäsenille jää epäselvää kuvaa toiminnasta (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 24). Ohjaajan tulee mahdollistaa sovittu tekeminen. Vaikka suunnitelma tekemisen onnistumiseksi on jo olemassa, on toiminnan aikana tehtävä valintoja ja ratkaisuja tilanteen vaatimalla tavalla. Ratkaisujen tekeminen vaatii ohjaajalta läsnäoloa sekä osallistujien huomioimista ja kuuntelemista. Ohjaajan tulisi kiinnittää huomiota myös siihen, että kaikki ryhmäläiset kokisivat tulleensa kuulluksi. (Ventola 2011, 10.)

Asukkaat, opettajat ja muut ryhmäläiset saapuivat hyvissä ajoin paikan päälle. Tapahtumaan osallistui 11 asukasta, 10 opiskelijaa, 2 ohjaavaa opettajaa sekä talon fysioterapeutti. Otimme heidät iloisesti vastaan ja toivotimme tervetulleiksi. Taustalla soi musiikki. Ohjasimme opiskelijat ja asukkaat vieretysten istumaan pöytiin siten, että liikuntarajoitteisten oli helppo kulkea. Pidimme lyhyen puheen, jossa esittelimme itseemme ja kerroimme päivän toiminnallisesta tapahtumasta. Kehotimme kaikkia nauttimaan yhdessäolosta ja pitämään hauskaa, ja kannustimme hassuttelemaan asusteilla ja kitaroilla. Ohjeistuksen ajaksi hiljensimme musiikin, mutta laitoimme sen uudelleen taustalle tunnelman luomiseksi.

Rooliin pääsemistä ja roolissa olemista helpottavat puvustus ja naamiointi. Kun luottamus on syntynyt ryhmän sisällä, uskaltavat osallistujat heittäytyä mukaan toimintaan pelkäämättä kenenkään väheksymistä. (Sinivuori & Sinivuori 2007, 238.) Moni asukkaista innostuikin tarjolla olleesta rekvisiitasta sekä sovitti peruukkeja ja muita asusteita.

Jaoimme asukkaille kitarat, joita riitti myös muille osallistujille. Asukkaat ja opiskelijat lähtivät hyvin mukaan, ja tilassa vallitsi iloinen puheensorina. Opiskelijat auttoivat asukkaita tarrojen valinnassa ja kitaroihin kiinnittämisessä. Muutama asukas tykkäsi tarroista niin paljon, että he ottivat niitä mukaansa myöhemmin

käytettäväksi. Varasimme aikaa koristeluun noin 20 minuuttia. Osa asukkaista sai kitaransa nopeammin valmiiksi kuin toiset. Joukossa oli muutama asukas, jotka osallistuivat toimintaan vain katselemalla ja kuuntelemalla. Koristelun lisäksi asukkaat ja opiskelijat keskustelivat musiikista. Musiikista heräsi myös monenlaisia tunteita ja muistoja.



KUVAT 5 JA 6: Kitaroiden tuunausta. (Kuvat: Koskelan monipuolinen palvelukeskus 2018.)

Keräsimme ylimääräiset tarrat sivuun, jotta keskittyminen helpottuisi. Onnistumisen ja hyväksytyksi tulemisen kokemukset synnyttävät voimaantumisen tunteen (Sonkkila 2008, 339). Pyysimme asukkaita lyhyesti esittelemään koristellun kitaransa ja kertomaan hieman siitä. Annoimme jokaiselle aplodit esittelyn jälkeen.

Jokaiselle asukkaalle tarjoutui mahdollisuus osallistua yhteiseen soittotuokioon. Rohkaisimme osallistujia soittamaan kitaroitaa, tanssimaan ja esittelemään erilaisia soittoliikkeitä. Katajan ja kollegoiden (2011, 40) mukaan luovuus innostaa kokeiluun ja lisää leikkimielisyyttä, sekä tiivistää ryhmähenkeä. Luovuus näkyi pahvikitaran koristelussa ja soittotyöliien keksimisessä. Laitoimme musiikin kovemmalle ja monet innostuivat esiintymään ja tanssimaan. Soitimme musiikkia

noin 15 minuuttia. Asukkaat ja opiskelijat osallistuivat musiikista ja tunnelmasta nauttimiseen myös taputtamalla musiikin tahdissa. Taustamusiikin kuuntelu, yhdessä soittaminen istuen tai seisten, sekä heittäytyminen rytmin ja tunnelman vietäviksi olivat toiminnan keskiössä.

Musiikista nauttiminen olisi voinut jatkua pidempäänkin, mutta tunnin aikarajoitteen vuoksi laitoimme musiikkia hieman hiljemmalle ja aloimme tarjoilla pizzaa ja mehua. Pizza oli odotettu ohjelmanumero, osa asukkaista oli tullut varta vasten nauttimaan siitä. Pizzan syönnin jälkeen kiitimme asukkaita tapahtumaan osallistumisesta ja yhteisen mukavan tunnelman luomisesta. Ilman asukkaiden ja opiskelijoiden innostumista ja heittäytymistä tapahtuma olisi ollut hyvin erilainen.

Lopuksi laitoimme vielä toivotun ja ajankohtaisen Saara Aallon Euroviisukappaleen taustalle soimaan. Kappaleen soidessa laitoimme ylimääräisen kitaran kiertämään pöydissä, ja pyysimme osallistujilta nimikirjoituksen siihen. Kitara annettiin palveluasumisyksikköön muistoksi tapahtumasta.

Muistutimme asukkaita vielä tulevasta viimeisestä tapahtumasta, jota he jäivät innolla odottamaan. Pyysimme heitä myös antamaan palautetta Happy or Not -laitteella. Asukkaat kiittelivät lähtiessään hyvästä tunnelmasta, musiikista, tarjoiluista ja hauskanpidosta. Asukkaiden lähdettyä jäimme tilaan muiden opiskelijoiden ja opettajien kanssa keskustelemaan tapahtumasta ja sen sujumisesta.

4.7 Palaute

Saimme palautetta rock -tapahtuman osallistujilta. Henkilökunnalta, opettajilta ja muilta opiskelijoilta saimme kirjallisen palautteen, jossa pohdittiin toiminnan soveltuvuutta kohderyhmälle, tapahtuman hyviä ja huonoja puolia sekä kehittämisehdotuksia.

Asukkaat antoivat palautteen tapahtumasta lähtiessään Happy or not -laitteen avulla. Asukkaiden Happy or not- palautteista 10 (91 %) oli positiivisia ja yksi (9

%) oli melko positiivinen. Melko negatiivista tai negatiivista palautetta emme saaneet lainkaan.

Kirjallisesta palautteesta ilmeni, että toimintamme näyttäytyi muille helppona ja vaivattomana toteuttaa. Osallistujat kehuivat valmisteluja, kuten pahvikitaroita, tarroja ja muita koristeita. Ne mahdollistivat kitaroiden koristelun melko nopeasti, jolloin aikaa jäi myös muulle toiminnalle ja keskustelulle. Bänditarrat herättivät asukkaissa paljon muistoja ja jokainen löysi niistä itselleen mieluisan. Useissa palautteissa tuli esiin asukkaille annettu valinnanvapaus: jokaisella oli mahdollisuus valita haluamansa värinen kitara ja siihen haluamansa tarrat. Lisäksi rekvisiitassa oli valinnanvaraa ja se oli mukava lisä rock- henkiseen teemaan. Esivalmisteluista saatiin muun muassa seuraavaa palautetta:

Tuokion suunnittelijat olivat selvästi tehneet ison työn ja se helpotti suunnattomasti sitä, että voimme vain istua ja "go with the flow".

Vaikka ryhmässä oli sovittu aikataulu, se ei näkynyt toiminnalliseen tapahtumaan osallistuneille. Positiivisena koettiin se, ettei minuuttiaikataulua ollut ja siirtymät tapahtuman vaiheista toisiin olivat luontevia. Toiminnan selkeää rakennetta keuhuttiin. Tiimimme hyvä yhteishenki näkyi ulospäin ja välittyi osallistujille.

Useissa palautteissa tuotiin esiin musiikin sopivuus kohderyhmälle. Tärkeänä pidettiin sitä, että musiikki vastasi asukkaiden toiveita ja mieltymyksiä. Musiikki tuotti asukkaille hyvää mieltä ja nosti esiin paljon muistoja. Musiikissa yhdistyi myös linkki nykypäivään, kun toiminnan lopuksi kuunneltiin Saara Aallon euroviihukappale.

Musiikki, kitaran tuunaus ja jammailu soveltuivat hyvin kohderyhmälle. Mitään erityistaitoja ei tarvinnut, joten asukkaat saivat onnistumisen kokemuksia.

Osallistujat kehuivat palautteissa tunnelmaa rennoksi ja me-henkeä luovaksi. Ryhmämme ja muiden opiskelijoiden heittäytymisen huomattiin helpottavan asukkaiden mukaan saamista toimintaan. Rekvisiitan koettiin helpottaneen kaikkien osallistujien heittäytymistä. Asiaa kuvattiin seuraavasti:

Rekvisiitta oli mahtavasti ajateltu tekemisosaan. Kivaa oli myös asukkaiden osallistaminen liikkumaan ja "soittamaan" omia tuotoksiaan. Oli ihanaa nähdä kuinka asukkaita nauratti esim. pukeutuminen hassuihin päähineisiin.

Palautteiden mukaan otimme kohderyhmän huomioon hyvin. Jokainen apua tarvitseva sai sitä riittävästi ja kaikki otettiin huomioon yksilöinä. Positiivisena nähtiin erilaiset toiminnot, joilla asukkaita osallistettiin. Tapahtumaan oli mahdollista osallistua niin kuin itse halusi: aktiivisesti tai vaikka vain katselemalla ja kuuntelemalla toimintaa. Toiminta oli suunniteltu siten, että jokainen pystyi jammailemaan sekä seisten että istuen.

Saimme hyvää palautetta teemasta, joka oli erilainen kuin muilla ryhmillä. Se toi vastapainoa asukkaiden normaaliin arkeen sekä tuotti iloa ja innostusta. Monelle asukkaalle tapahtuma oli selvästi mieleinen ja riittävän monipuolinen. Lisäksi asukkaiden toteutunut toive pizzasta nähtiin hyvänä ratkaisuna rock- henkiseen tapahtumaan.

Tapahtuman onnistumiseen vaikutti myös huomattavasti se, että palveluasumisyksikön ohjaajat olivat osanneet jakaa kutsut sopivalle kohderyhmälle. Lisäksi palautteissa mainittiin, että samankaltainen tapahtuma sopisi hyvin myös muun ikäisille ja kuntoisille ihmisille:

Hyvä ryhmäytymiseen, sopii varmasti monelle asiakasryhmälle vauvasta vaariin.

Lopuksi kiertämään laitettu nimmarikitara koettiin mukavana lisänä. Osallistujat painottivat sen tärkeyttä hyvänä muistona mukavasta yhteisestä tapahtumasta.

Kehittämisehdotuksina tuotiin esiin musiikin voimakkuus. Ilmeisesti alkuvaiheessa musiikki oli ollut kovalla takarivissä ja haitannut hieman osallistujien välistä keskustelua. Toisaalta osassa palautteista kommentoitiin, ettei musiikki kuulunut kaikkialle lähes ollenkaan tai musiikki hukkuu tekemisen lomassa. Osa opiskelijoista koki melutason nousseen liian korkeaksi myös silloin, kun asukkaat ja

opiskelijat juttelivat keskenään tarroja liimatessa. Tällöin myöskään ryhmän vetäjien äänet eivät kuuluneet kunnolla puheensorinan yli.

5 POHDINTA

5.1 Ryhmän arvio tapahtumasta

Asukkaiden huomioiminen oli tärkeää toiminnan sisällön suunnittelussa. Heidän toiveitaan kunnioitettiin ja ne pyrittiin toteuttamaan. Musiikki tapahtumaan suunniteltiin siten, että asukkaat saivat kuunnella itsellensä tuttua ja mieleistä musiikkia. Tämä herätti asukkaissa paljon muistoja ja keskustelua. Musiikin kuunteleminen yhdessä vahvisti ryhmän yhteisöllistä kokemusta. Tarrojen liimaaminen pahvikitaroihin sekä niiden soittaminen aktivoi asukkaiden aivojen ja käsien välisiä hermoyhteyksiä.

Asukkaiden innostuminen, osallistuminen ja lopulta heittäytyminen olivat oleellisia toiminnallisen tuokion onnistumiselle. Tapahtuman hyvä tunnelma sekä matala kynnyks osallistumiseen mahdollistivat myös osaltaan toiminnan onnistumisen. Kaikille osallistujille löytyi mielekästä tekemistä katselemisesta musiikin kuunteluun ja pizzan syömiseen. Innostumista ja osallistumista helpotti se, että ryhmämme tuokio oli neljäs järjestetyistä, jolloin olimme ehtineet tutustua toisiimme. Vuorovaikutus ei synny itsestään, vaan riittävän turvallisuuden tunteen syntymiseen tarvitaan aikaa (Rautiainen 2008, 130).

Tapahtuman aikana jokainen asukas kohdattiin yksilönä ja huomioimme, ettei kukaan jäänyt toiminnan ulkopuolelle. Asukkaat tulivat kuulluksi ja heitä kunnioitettiin omana itsenään. Asukkaiden voimavaroja tuettiin heidän lähtökohdistaan sekä tarpeita ja toiveita huomioitiin. Lisäksi he saivat onnistumisen kokemuksia.

Osa asukkaista oli edellisten kertojen yhteydessä maininnut harrastaneensa kitaransoittoa. Koska edellisestä soittokerrasta oli monelle pitkän aikaa, toi pahvikitaralla soittaminen asukkaille iloa. Soittamisen ilon uudelleen löytämisen on todettu virkistävän ja kohentavan elämänlaatua (Vallejo Medina yms. 2007, 81).

Ryhmämme mielestä toiminnallinen tapahtuma sopi kohderyhmälle hyvin. Jokainen asukas pystyi osallistumaan toimintaan omalla tavallaan. Jokaisella asukkaalla oli opiskelija avustamassa esimerkiksi tarrojen irrottamisessa niiden pohjista. Samalla opiskelijoiden ja asukkaiden välille syntyi keskustelua. Toiminnallista osuutta suunnitellessamme mietimme myös sitä, kuinka monella tavalla tapahtuma voisi epäonnistua. Emme löytäneet yhtään samantapaista toteutettua toiminnallista tapahtumaa tutkiessamme toiminnallisia opinnäytetöitä.

Ilmeisesti opinnäytetyömme toteutus oli erilaista kuin muu toiminta Koskelassa. Opinnäytetyöstämme tehtiin päivitys Koskelan Facebook-sivuille (liite 2). Päivityksen tekstiin saimme vaikuttaa osittain itse. Myös pahvikitaroista innostuttiin siinä määrin, että henkilökunta pyysi meitä jättämään yli jääneet pahvikitarat palveluasumisyksiköön myöhempää käyttöä varten.

Yhtenä opinnäytetyömme onnistumisen tärkeimmistä tekijöistä pidämme kokeilunhalua, ennakkoluulotonta sisällön tuottamista sekä omanlaistaan luovaa hulluutta. Koimme tiimityöskentelyn merkityksen opinnäytetyötä tehdessä tärkeänä. Se vaati jokaisen ryhmän jäsenen toimintaan sitoutumista sekä yhteiseen päämäärään tähtäämistä. Tiimityöskentelyssä nousivat esiin ryhmäläisten vahvuudet, persoonallisuus ja työskentelytavat. Nämä näkyivät niin ideoinnissa, suunnittelussa kuin toteutuksessa. Ryhmän jäsenten välillä vallitsi luottamus siitä, että jokainen tekee osuutensa. Jokainen ryhmäläinen osallistui niin toiminnallisen tuokion toteutukseen kuin opinnäytetyön kirjoitukseen tasavertaisesti.

5.2 Rock-tapahtuman eettisyys

Sairaanhoitajien eettisten ohjeiden (Sairaanhoitajaliitto 2014) mukaan sairaanhoitaja kohtaa jokaisen arvokkaana ihmisenä. Ammattietiikkaan kuuluu pyrkimys ihmisten tukemiseen, heidän voimavarojensa lisäämiseen ja elämänlaadun parantamiseen. Avoin vuorovaikutus ja keskinäinen luottamus luovat pohjan hoitajan ja asiakkaan väliselle suhteelle. Jokaista asiakasta hoidetaan oikeudenmukaisesti ja tasavertaisesti taustasta riippumatta itsemääräämisoikeutta kunnioittaen.

Jokainen asukas kohdattiin tapahtumassa arvokkaana yksilönä. Ventolan (2011, 8) mukaan toiminnan tulisi lähteä osallistujien omista lähtökohdista tukemalla yksilöllisesti heidän voimavarojaan. Jokaisella asukkaalla oli mahdollisuus saada opiskelijoilta yksilöllistä apua ja tukea tapahtuman eri vaiheissa. Halusimme tuottaa asukkaille iloa arjen keskelle ja antaa kokemuksen siitä, että heidän elämänsä on arvokas.

Vuorovaikutus voi olla hetkellistä rohkaisemista ja empaattista kuuntelemista pe-rehtymättä sen enempää asukkaan elämäntilanteeseen. Kuulluksi tuleminen on sekä tunnetta siitä, että joku kuuntelee sekä tunnetta siitä, että joku ymmärtää tai haluaa ymmärtää, mitä halutaan kertoa (Vilén ym. 2008, 62). Vuorovaikutus toteutui tapahtumassa osallistujien kesken. Musiikki ja tarrat herättivät vilkasta keskustelua, naurua ja muistoja. Tapahtuma vaati osallistujilta luottamusta. Luottamus edesauttaa osallistujien uskallusta osallistua toimintaan kokonaisvaltaisesti ilman, että tarvitsee pelätä tulevansa nolatuksi (Ventola 2011, 11). Vaikka naurua kuului paljon, se kohdistui esimerkiksi peruukkeihin ja tunnelman lomassa kerrottuihin vitseihin, ei kehenkään yksilönä.

Osallistumisen myötä pyritään luomaan kokemus osallisuudesta (Ventola 2011, 8). Motivoimme asukkaita osallistumaan, mutta huolehdimme siitä, ettei kenenkään itsemääräämisoikeutta loukattu. Jokainen asukas osallistui tapahtumaan omasta tahdostaan, ilman painostusta. Tapahtuman aikana jokainen asukas sai osallistua tekemiseen omilla ehdoillaan. Osa asukkaista sai kokemuksen osallisuudesta vain katsomalla toimintaa ja kuuntelemalla musiikkia.

Kunnioitus on pohja luottamuksen syntymiselle. Jokainen kaipaa toisilta kunnioitusta koko elämänsä ajan (Vilén ym. 2008, 64). Kaikki osallistuneet saivat tulla tapahtumaan omana itsenään. Emme tienneet osallistujista muuta kuin etunimen. Yksilöiden taustojen tunteminen ei ollut tarpeellista toiminnan onnistumisen

kannalta. Jokaista tapahtumaan osallistunutta kunnioitettiin yksilönä. Opinnäytetyötä kirjoittaessamme olemme kirjoittaneet tapahtumaan osallistuneista kunnioittavasti.

Uskomme, ettei asukkaiden antama palaute ollut välttämättä täysin luotettavaa. Kynnys negatiivisen palautteen antamiselle voi olla korkeampi silloin, kun joku muistuttaa palautteen antamisesta. Mielestämme asukkaiden palautteesta antoi realistisemmän kuvan tapahtuman aikainen tunnelma, nauru ja lähtiessä kuullut kiitokset.

Opinnäytetyössämme huomioimme salassapitovelvollisuuden siten, ettei kenestäkään tapahtumaamme osallistuneista puhuta nimillä, eikä kenestäkään ole kirjoitettu niin yksityiskohtaisesti, että hänet voisi tekstin perusteella tunnistaa. Asukkaita ei voi tunnistaa myöskään tapahtuman aikana otetuista kuvista. Tapahtumaan tullessaan asukkaat saivat itse päättää millä nimellä heitä kutsutaan. Noudatimme Koskelan henkilökunnalta saamiemme ohjeita.

Opinnäytetyömme kirjallisessa osuudessa olemme käyttäneet aihepiiristä tehtyjä tutkimuksia sekä oppikirjoja soveltuvilta osin. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012) emme esitä tietoa omanamme, vaan kunnioitamme alkuperäisiä lähteitä ja tutkijoita. Lähteemme ovat viimeiseltä 25 vuodelta, sillä aiheesta oli tehty vain vähän tutkimusta. Opinnäytetyön kirjallinen osuus on tehty Diakonia-ammattikorkeakoulun kirjallisia ohjeita noudattaen. Kuvat 1–4 ovat ryhmämme ottamia. Kuvien 5 ja 6 sekä liitteenä olevan Koskelan monipuolisen palvelukeskuksen Facebook julkaisun käyttöön on pyydetty ja saatu lupa.

Menetelmien, auttamiskeinojen ja ratkaisujen tulee hoitotyössä olla perusteltuja ja luotettavia (Leino-Kilpi 2015, 30). Ongelmana kirjallista osiota tehdessä oli käytettävissä olevien suomenkielisten lähteiden rajallisuus. Suurin osa löytämisestämme lähteistä käsitteli pääosin musiikkiterapiaa. Emme kuitenkaan halunneet sotkea sitä opinnäytetyöhömme, sillä toiminnallisen tapahtuman tarkoitus ei ollut terapeutin. Toinen kohtaamamme ongelma oli se, ettei aiheesta ole kirjoitettu

vuosiin kirjoja, vaan tuorein tieto löytyi erilaisista terveydenhoitoon liittyvistä lehdistä.

Rock -henkisen tapahtuman konkreettinen toteuttaminen antoi luotettavan näkemyksen toiminnan onnistumisesta. Toiminnan aikana esiin tulleet ilo ja nauru antoivat välittömän palautteen asukkaiden viihtymisestä. Lisäksi saimme kaikilta toimintaan osallistuneilta palautteen tapahtuman jälkeen. Asukkailta palaute saatiin nimettömänä Happy or not -laitteen avulla ja henkilökunnalta, opettajilta sekä muilta opiskelijoilta kirjallisella palautteella.

5.3 Kehittämisehdotukset

Tapahtumasta olisi mahdollista kehittää useita erilaisia variaatioita, joissa vain mielikuvitus on rajana. Pahvikitaroista olisi mahdollista laajentaa muihinkin instrumentteihin tai kokonaan toisenlaiseen aihepiiriin. Tuunaaminen olisi mahdollista toteuttaa tarrojen lisäksi esimerkiksi maalaamalla. Toiminnan pohjalta olisi mahdollista toteuttaa myös pidempi tapahtumien sarja, jolloin asukkailla olisi enemmän aikaa esimerkiksi maalaukseen, koristeluun, yhdessä oloon ja musiikista nauttimiseen.

Toisenlaisessa tilassa asukkailla voisi olla enemmän tilaa itse "soittamiseen" ja tanssimiseen. Myös äänentoistoa pitäisi miettiä tarkemmin, sillä nyt osassa tilaa musiikki kuului todella kovalla ja osassa ei juuri lainkaan. Tapahtumamme kulttuuritila useine pöytineen soveltui hyvin keskusteluun musiikista ja kitaroiden tuunaamiseen.

5.4 Päätelmät

Rock -tapahtumaamme saapui henkilöitä, joita kiinnosti musiikki. Osallistujien antaman palautteen perusteella uskomme, että tämän tapainen musiikkiin painottuva toiminta soveltuu hyvin henkilöille, jotka innostuvat musiikista ja saavat siitä mielihyvää. Musiikki on hyvä lisä, kun halutaan osallistaa osallistujia.

Tapahtuman toimintaa pystyy soveltamaan laajasti erilaisille kohderyhmille sen muokattavuuden vuoksi. Esimerkiksi lasten, mielenterveyskuntoutujien sekä kehitysvammaisten kanssa työskennellessä toiminta saattaisi soveltua sellaiseen tai pienillä muutoksilla ryhmän tarpeiden mukaan. Toiminta sopii sellaisillekin kohderyhmille, joissa osallistujilla on erilaisia toiminnan vajeita, kuten heikentynyt keskittymiskyky tai muistiongelmia. Tällaisia henkilöitä helpottavat toiminnan tarjoamat muistivihjeet kuten musiikki ja tarrat. Vanhustenhoitoon tapahtumaa pystyisi muokkaamaan esimerkiksi päivätansseiksi. Soittolista on muunneltavissa kohderyhmän mielenkiinnon mukaan, jolloin musiikista saa kohderyhmää innostavan ja osallistavan. Pahvin käsittelyssä vain mielikuvitus on rajana erilaisten eläytymistä helpottavan rekvisiitan luomiselle.

Huomasimme toiminnan lisäävän yhteisöllisyyttä asukkaiden ja opiskelijoiden välillä. Musiikki ja tarrat herättivät paljon keskustelua ja muistoja, joita osallistajat jakoivat toisilleen. Uskomme tämän kaltaisen tapahtuman sopivan hyvin ryhmäytymiseen ja yhteishengen luomiseen.

LÄHTEET

- Ahonen, Heidi 1993. Musiikki sanaton kieli. Loimaa: FinnLectura Ab, 37–38.
- Ahonen-Eerikäinen, Heidi 1995. Musiikki – Sisäisen maailman symboli. Teoksessa Tuula Heikkilä, Leena Paloheimo & Ilkka Taipale (toim.) *Mieli ja taide*. Vantaa: Mielenterveyden keskusliitto ry, 97–100.
- Cathro, Murray & Devine, Adam 2012. Music therapy and social inclusion. *Mental health practice* 1/2012, 33–36.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. C, Katsauksia ja aineistoja 17. Verkkojulkaisuna: <http://www.diak.fi/opiskelu/opinnaytetyo/Documents/Kohti%20tutkivaa%20ammattikäytäntöä.pdf>.
- Erkkilä, Jaakko & Tervaniemi, Mari 2012. Musiikkiterapia masennuksen hoidossa. *Suomen lääkirlehti* 21/2012, 1656–1661.
- Granö, Sirpa & Mäki-Petäjä-Leinonen, Anna 2011. Työikäisen muistisairaahan hoito ja kuntoutus. Teoksessa Heidi Härmä & Sirpa Granö (toim.) *Työikäisen muisti ja muistisairaudet*. Helsinki: WSOYpro, 260–377.
- Helsingin kaupunki 2018. Koskelan monipuolinen palvelukeskus, palveluasumisyksikkö. Viitattu 7.4.2018. <https://www.hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakkosittain/koskela-mpk/palveluasumisyksikko/>
- Helsingin lyhytaikaiskoti ja työpaja Lyhty ry 2017. Kulttuurityöpaja Valo. Viitattu 18.4.2018. <http://www.lyhty.fi/kulttuurityopaja-valo>
- Jukkola, Risto 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Marjatta Marin & Sinikka Hakonen (toim.) *Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. Juva: PS-kustannus, 173–178.
- Justlin, Patrik & Västfjäll, Daniel 2008. Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and brain sciences* 31/2008, 559–621.
- Karjula, Marja-Leena 2009. Soittaminen jumppaa aivojamme. *Teostory* 3/2009, 10–14.
- Kataja, Jukka; Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle! –Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-Kustannus, 24–26, 34–41.

- Koskelan monipuolinen palvelukeskus 2018. Facebook -julkaisu. Viitattu 26.4.2018. <https://www.facebook.com/koskelan/>
- Leino-Kilpi, Helena 2015. Hoitotyön etiikan perusta. Teoksessa Helena Leino-Kilpi & Maritta Välimäki (toim.) Etiikka hoitotyössä. Helsinki: SanomaPro, 23–35.
- Lääperi, Pirjo 2007. Taide parantaa hyvinvointia. Sairaanhoidaja 6-7/2007, 22–24.
- Mäkisalo-Ropponen, Merja 2016. Kohti yhdessä tekemisen kulttuuria. Tampere: Draamatyö, 13–110.
- Mönkäre, Riitta 2014. Luova toiminta muistisairaana toimintakyvyn tukena. Teoksessa Merja Hallikainen, Riitta Mönkäre, Toini Nukari & Marjo Forder (toim.) Muistisairaana kuntouttava hoito. Porvoo: Duodecim, 121–130.
- Pentikäinen, Emmi; Pitkäniemi, Anni; Siponkoski, Sini-Tuuli & Särkämö, Teppo 2017. Musiikki muovaa aivoja. Aivoterveys 2/2017, 14–15.
- Rautiainen, Mari 2008. Psykodraaman soveltaminen organisaatiossa. Teoksessa Aitolehti, Sirkku & Silvola, Kirsti (toim.) Suhteiden näyttämöt – Näkökulmia psykodraamaan. Helsinki: Duodecim, 127–134.
- Räty, Panu & Heikkinen, Kirsi 2017. Aivot rakastavat musiikkia. Tiede 11/2017, 14–21.
- Saarikallio, Suvi 2010. Musiikin tunnemerkit arkielämässä. Teoksessa Jukka Louhivuori & Suvi Saarikallio (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena, 279–293.
- Sairaanhoidajaliitto 2014. Sairaanhoidajan eettiset ohjeet. Viitattu 22.4.2017. <https://sairaanhoidajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoidajan-eettiset-ohjeet/>
- Sihvonen, Aleks; Leo, Vera; Särkämö, Teppo & Soinila, Seppo 2014. Musiikin vaikutus aivojen kuntoutuksessa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 18/2014, 1852–1860.
- Sinivuori, Päivi & Sinivuori, Timo 2007. Esiripusta arvoihin – Toiminnallinen draamakasvatuskirja. Jyväskylä: Atena, 179–280.
- Soinila, Seppo & Särkämö, Teppo 2009. Musiikki aivoinfarktipotilaan hoidossa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 23/2009, 2585–2590.

- Soinila, Seppo; Sihvonen, Alekski & Leo, Vera 2015. Musiikki vaikuttaa vahvasti terveen ja sairaan aivoissa. AVH aivoverenkiertohäiriöiden erikoislehti 1/2015, 8–9.
- Sonkkila, Teija 2008. Draama. Teoksessa Marika Vilén, Päivi Leppämäki & Leena Ekström (toim.) Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY, 339–347.
- Syvänen, Kari 2010. Musiikki luovana ilmaisuna, terapiana ja itsehoitona. Työterveyslääkäri 1/2010, 57–59.
- Särkämö, Teppo & Huotilainen, Minna 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. Suomen lääkärilehti 17/2012, 1334–1339.
- Tervaniemi, Mari 2009. Miksi musiikki liikuttaa? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 23/2009, 2579–2582.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 23.4.2018. <http://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>
- Vallejo Medina, Aila; Vehviläinen, Sirpa; Haukka, Ulla-Maija; Pyykkö, Virpi & Kivelä, Sirkka-Liisa 2007. Vanhustenhoito. Helsinki: WSOY, 67–92.
- Ventola, Marjo-Riitta 2011. Draamatyö, osallistaminen ja eettisyys. Teoksessa Marja Ranta-Ylitalo, Sarah Nelson & Marjo-Riitta Ventola (toim.) Aikutlaatusia unelmia – Kuvaus osallistavan teatterin työpajaprosessista. Kokkola: Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu, 8–11.
- Vilén, Marika; Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY, 52–75, 285–338.
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Jyväskylä: Gummerus, 9–161.

LIITE 1: KUTSU OSALLISTUJILLE

ROKKIA KOSKELASSA

tiistaina 6.3. klo 13!

kitaran tuunausta

soittomuveja

hauskanpitoa

musaa

pizzaa



Ole oman elämäsi rokkistara!

Tule mukaan opinnäytetyömme toiminnalliseen tapahtumaan Koskelan kulttuuritoimintatiloihin

Tervetuloa!
Sonja, Reetta & Johanna

LIITE 2: FACEBOOK-JULKAISU

**Koskelan monipuolinen palvelukeskus**

...

8. maaliskuuta · 🌐

ROKKIA Koskelassa!

Tiistaina 6.3.2018 Koskelan monipuolisessa palvelukeskuksessa sairaanhoitajaopiskelijat organisoivat toiminnallisen tapahtuman osana opinnäytetyötä. Toiminnallinen tapahtuma oli yksi viidestä tapahtumasta, jotka Koskela on tilannut Diakonia-ammattikorkeakoululta. Tavoitteena ovat asukkaiden osallisuus ja onnistumisen kokemukset ja ne on toteutettu yhteistyössä Koskelan monipuolisen palvelukeskuksen kanssa. Tähän tapahtumaan osallistui asukkaita asumisyksiköstä ja Koskelan opinnäytetyöt kevät 2018- kokonaisuudessa mukana olevat opiskelijat ja opettajat Eija ja Kirsi.

Opinnäytetyö Rokkia Koskelassa oli musiikillinen tapahtuma, jossa asukkaat pääsivät tuunaamaan kitaroita erilaisilla tarroilla ja tunnelmoimaan musiikin tahdissa. Kitarat oli valmistettu pahvista oikean kokoisina. Lisätunnelmaa toivat peruukit, aurinkolasit ja hatut, jotka saimme käyttöön paikan päältä.

Lämmin Kiitos

Sairaanhoitajaopiskelijat Sonja, Reetta ja Johanna