

BÄNDIPROJEKTI

MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSEN TUKENA

Jari-Pekka Pesonen

Opinnäytetyö, kevät 2013

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Pesonen, Jari-Pekka. Bändiprojekti mielenterveyskuntoutuksen tukena. Kevät 2013. 47 s., 1 liite.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi(AMK).

Opinnäytetyön tavoitteena oli ryhmässä tapahtuvan musiikkitoiminnan keinoin edistää mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista. Toiminta koostui projektiluontoisesta sävellys-, sovitus- ja äänitystyöskentelystä sekä soittoharjoittelusta. Opinnäytetyön yhteistyökumppani oli Nuorten Ystävien Oulun seudun avopalvelukeskus.

Toiminnan tavoitteena oli järjestää voimaannuttavaa ja onnistumisen kokemuksia tuottavaa ryhmätoimintaa. Toiminnallisen musiikkitoiminnan keinoin oli tarkoitus vahvistaa kuntoutujien itsetuntoa ja psyykkistä toimintakykyä. Tavoitteena oli myös ryhmän jäsenten vuorovaikutuksen tukeminen.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa luodaan katsaus mielenterveyteen sekä mielenterveyskuntoutukseen. Toiminnallista osuutta käsitellään ryhmän, voimaantumisen, musiikki-toiminnan ja luovan toiminnan näkökulmasta.

Opinnäytetyö toteutettiin produktiona. Lopputuotteena oli järjestetyn ryhmätoiminnan ja sitä tukevan yksilötyöskentelyn avulla alusta loppuun asti kuntoutujien itse säveltämä, sanoittama, sovittama ja äänittävä musiikkikappale.

Palautteenkeruumenetelmänä oli ryhmäkeskustelu. Ryhmätoimintaan osallistuneilta kuntoutujilta saadussa palautteessa korostui, että toiminta oli voimaannuttavaa, mielekästä ja onnistumisen kokemuksia tuottavaa. Kuntoutujat arvostivat, että toimintaa toteutettiin heidän toiveidensa mukaan. Laadukkaalla ohjauksella oli suuri merkitys tavoitteiden täyttymisen kannalta.

Selkeän tavoitteen omaava toiminta paransi asiakkaiden sitoutumista ryhmätyöskentelyyn huomattavasti. Palautteen perusteella voidaan arvioida, että vastaavaa ryhmätoimintaa kannattaa toteuttaa jatkossa Nuorten Ystävien Oulun seudun avopalvelukeskuksessa ja samankaltaisissa kuntoutusympäristöissä.

Asiasanat: mielenterveys, kuntoutus, musiikki, toiminnalliset menetelmät, ryhmätoiminta, luova toiminta, voimaantuminen.

ABSTRACT

Pesonen, Jari-Pekka. Band project supporting mental health.
47 p., 1 appendix. Language: Finnish. Spring 2013.
Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services.
Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this thesis was to promote the rehabilitation of clients with mental health problems by organizing musical group activities. Project-based action included composition, arrangement, practicing and recording. The co-partner of this thesis was Friends of the Young.

The aim was to organize empowering group activities which provide experiences of achievement. The aim was also to support self-confidence, psychological functioning and group interaction among the clients.

The theoretical section provides an overview of mental health and mental rehabilitation. The functional part of the thesis consists of theories of empowerment, group-, musical- and creative activities.

This thesis was conducted using functional methods and the end product is a music track which was composed, arranged and recorded by the clients of mental health rehabilitation.

The data for assessing the results of this thesis were gathered by using group discussions. Based on the feedback, the arranged activity was found to be empowering and it created experiences of achievement. Clients appreciated that the activity was arranged according to their wishes. High-quality guidance during the project was also found to be important according to the feedback.

Activity with a clear objective was noticed to improve clients' commitment to team work. Based on the feedback, it is estimated that corresponding group activities should be implemented by Friends of the Young or similar rehabilitation environments in the future.

Key words: mental health, rehabilitation, music, functional methods, group activity, creative activities, empowerment.

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA PRODUKTION KOHDERYHMÄ | 8 |
| 3 POSITIIVINEN MIELENTERVEYS | 10 |
| 3.1 Mielenterveys | 10 |
| 3.2 Mielenterveyskuntoutus | 11 |
| 4 LUOVA MUSIIKILLINEN RYHMÄTOIMINTA KUNTOUTUKSEN TUKENA .. | 13 |
| 4.1 Ryhmä | 13 |
| 4.2 Voimaantuminen | 14 |
| 4.3 Musiikki toiminnallisena menetelmänä | 16 |
| 4.4 Luova toiminta | 16 |
| 4.5 Aihepiiriä sivuavia tutkimuksia ja muita hankkeita | 17 |
| 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET | 19 |
| 6 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS | 21 |
| 6.1 Toiminnan suunnittelu | 21 |
| 6.2 Toteutuksen kuvaus | 22 |
| 6.2.1 Ryhmätapaamiset | 23 |
| 6.2.2 Muutokset suunnitelmaan | 26 |
| 6.2.3 Haasteet ja onnistumiset | 27 |
| 6.2.4 Produkti | 28 |
| 7 PALAUTTEEN KERÄÄMINEN | 30 |
| 7.1 Ryhmäkeskustelu palautteenkeruumenetelmänä | 30 |
| 7.2 Keskusteluiden toteutuminen | 32 |

| | |
|--|----|
| 8 PRODUKTION ARVIOINTI | 34 |
| 8.1 Voimaantuminen musiikillisen ryhmätoiminnan avulla | 35 |
| 8.2 Kehittävä palaute..... | 36 |
| 8.3 Produktion käyttö jatkossa | 36 |
| 9 POHDINTA | 39 |
| 9.1 Produktion eettisyys | 40 |
| 9.2 Ammatillinen kasvu | 41 |
| LÄHTEET..... | 43 |
| LIITE 1: Ryhmäkeskustelurungot..... | 46 |

1 JOHDANTO

Mielenterveysongelmien määrä nuorten keskuudessa on jatkuvassa kasvussa. Mielen sairauksien takia Suomessa joutuu eläkkeelle noin viisi nuorta joka päivä. Yleisimmät syyt eläkkeelle siirtymiseen ovat mielialahäiriöt ja masennus, jotka yhdessä kattavat yli puolet 16–26-vuotialla esiintyvistä mielenterveyden häiriöistä. Yleensä nuorella aikuisiällä puhkeava skitsofrenia on myös huomattava tekijä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisessä. (Raitasalo & Maaniemi 2011, 4–6, 9.) Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat erilaisia ongelmia, kuten toimintakyvyn alenemista. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta mielenterveyskuntoutujan haasteet voivat liittyä esimerkiksi työllistymisen hankaluuteen.

Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on erilaisin keinoin parantaa kuntoutujan toimintakykyä ja osallisuutta yhteiskunnassa. Mielenterveyskuntoutus on suunnitelmallista ja pitkäjänteistä toimintaa, johon sisältyy sekä ylä- että alamäkiä. Hyvä mielenterveyskuntoutus on asiakaslähtöistä toimintaa ja moniammatillista yhteistyötä. Avopuolen mielenterveyskuntoutuksen tavoitteita voivat olla esimerkiksi kuntoutujan itsenäisen elämän tukeminen, sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen ja psyykkisen sekä fyysisen hyvinvoinnin edistäminen.

Mielenterveyskuntoutuksen tukena käytetään usein toiminnallisia menetelmiä. Toiminnalliset menetelmät voivat olla yksilö- tai ryhmämuotoisia. Ryhmämuotoisista toiminnallisista menetelmistä minulla on kokemusta pääasiassa musiikkiin ja liikuntaan liittyvistä aktiviteeteista. Myönteiset kokemukset mielenterveyskuntoutujien bändiryhmän ohjauksesta saivat minut perehtymään aiheeseen tarkemmin opinnäytetyön muodossa.

Toiminnallisen opinnäytetyöni yhteistyökumppani oli Nuorten Ystävien Oulun seudun avopalvelukeskus. Produktiossa koottiin Kintas-kuntoutuksen asiakkaista bändiryhmä, jonka tarkoituksena oli seitsemän viikon aikana säveltää ja äänittää musiikkia. Toiminta koostui viikoittaisista ryhmätapaamisista sekä toimintaa tukevista yksilötapaamisista asiakkaiden kanssa. Toiminnan päättyessä valmis äänitetty musiikkikappale julkaistiin avopalvelukeskuksen asiakkaille ja henkilökunnalle.

Produktion tavoitteena oli edistää ryhmätoimintaan osallistuvien mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista Kintas-kuntoutuksen tavoitteiden mukaisesti. Tavoitteena oli, että järjestetty ryhmätoiminta olisi voimaannuttavaa ja onnistumisen kokemuksia tuottavaa. Musiikillisen toiminnan keinoin oli tarkoitus vahvistaa kuntoutujien itsetuntoa ja psyykkistä toimintakykyä. Tavoitteena oli myös ryhmän jäsenten vuorovaikutuksen tukeminen. Produktion tarkoitus oli lisäksi tarjota vaihtoehtoista bänditoimintaa mielenterveyskuntoutuksen asiakkaille.

2 TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA PRODUKTION KOHDERYHMÄ

Nuorten Ystävien Oulun seudun avopalvelukeskus tuottaa Kintas-toimintaa, eli avokuntoutuspalveluita 18–30-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille (Nuorten Ystävät i.a.). Kintas-toiminnan asiakkaalle on diagnosoitu tai todettu jokin mielenterveyden häiriö. On myös mahdollista, että asiakkaan sairastumisen tai syrjäytymisen riski on suuri. Kuntoutuksen tavoitteena on ennen kaikkea tukea asiakkaan arjessa selviämistä, edistää sosiaalista toimintakykyä, etsiä keinoja itseilmaisuun ja suunnitella tulevaisuutta. Toiminta vähentää mielenterveyskuntoutujien osastohoitojaksojen tarvetta ja määrää. Kintas-toiminnan tarkoituksena ei ole tarjota terapiaa tai ottaa vastuuta terveydenhoidollisista asioista, vaan se painottaa ennen kaikkea arjessa selviytymistä. Kintas-toiminnalla on noin 45 asiakasta. (Salonen 2011.)

Kintas- toiminnan avokuntoutusjaksoon sisältyy yksilö- ja ryhmätoimintoja. Asiakas-suhde kestää tyypillisesti noin kaksi vuotta. Asiakkaiksi ohjaututaan Oulun kaupungin mielenterveystoimiston kautta sekä Oulun ympäristökunnista, tai etäämpääkin. Jokaisella asiakkaalla on henkilökohtaisen kuntoutusohjaajan lisäksi lääkäri ja omahoitaja. Lisäksi asiakas saattaa käydä psykologin vastaanotolla. Lähes kaikilla asiakkailla lääkahoito on osana kuntoutusta. Asiakkaat asuvat pääosin itsenäisesti, eikä heidän sairautensa ei ole akuutissa vaiheessa. Osa asiakkaista asuu vielä vanhempiensa luona, jolloin yksi kuntoutuksen tavoitteista voi olla omaan asuntoon itsenäistyminen Kintas-toiminnan tukemana. Pieni osa asiakkaista opiskelee ja usea haaveilee opiskelusta tai työelämästä tulevaisuudessa. (Salonen 2011.)

Keskeisimpänä Kintas-toiminnan tarjoamassa kuntoutuksessa on asiakkaan suhde henkilökohtaiseen kuntoutusohjaajaansa. Asiakas tapaa kuntoutusohjaajansa vähintään kerran viikossa yksilötapaamisessa, jonka sisältö voi olla moninaista. Asiakkaan omat halut korostuvat kuntoutusprosessissa, sillä toiminnalle määriteltävät tavoitteet lähtevät asiakkaasta itsestään. Osa voi toivoa pelkkää keskusteluapua ja asiakkaan henkilökohtaisena tavoitteena voi olla vaikkapa fyysisen kunnon kohottaminen. Tällöin joillakin tapauksilla voidaan esimerkiksi käydä urheilemassa. Asiakkaat toivovat usein tukea myös sosiaaliseen vuorovaikutukseen, ajanvietteiden etsimiseen, sosiaaliseen kanssakäymi-

seen ja tulevaisuuden suunnitteluun. Asiakkailta kysyttäessä eniten tukea tarvitaan etuisuuksien selvittämiseen, virastoissa asiointiin ja erilaisten hakemusten täyttämiseen. (Salonen 2011.)

Oulun seudun avopalvelukeskus järjestää yksilötapaamisten lisäksi kuntoutujilleen jokaisena arkipäivänä erilaisia ryhmiä. Ryhmiä ovat esimerkiksi bändiryhmä, kuntosaliryhmä, miesten- ja naisten ryhmät sekä kaikille avopalvelukeskuksen asiakkaille avoin perjantai-inforyhmä. Jokaisella asiakkaalla on oikeus osallistua ryhmien toimintaan. Tavoitteena on, että jokaisella asiakkaalla olisi kuntoutusohjaajatapaamisten lisäksi noin kaksi ryhmää jokaisella viikolla. (Salonen 2011.)

Kintas-toiminnan tavoitteita ovat asiakkaan itsenäisen elämän ja omassa kodissa asumisen tukeminen sekä asiakkaan sosiaalisen toimintakyvyn ja fyysisen hyvinvoinnin edistäminen. Lisäksi Kintas-toiminnan tavoitteena on tukea asiakkaan tulevaisuudensuunnitelmia, vahvistaa itsetuntoa ja etsiä keinoja tunteiden ilmaisulle. Kaikki kuntoutuksessa tapahtuva toiminta tapahtuu asiakkaan yksilölliset voimavarat, kehittämisalueet ja toiveet huomioiden. (Nuorten Ystävät i.a.)

3 POSITIIVINEN MIELENTERVEYS

3.1 Mielenterveys

WHO (2004) määrittää mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jonka avulla ihminen tiedostaa oman kykynsä ja voimavaransa. Mielenterveyden avulla yksilö sopeutuu arkielämään, kykenee käsittelemään stressiä sekä pystyy työskentelemään tuottavasti ja antamaan oman panoksensa yhteiskunnalle. Lönnqvistin ja Lehtosen (2011, 22) mukaan mielenterveys on voimavara, jonka avulla ohjaamme tekemisiämme. Mielenterveys ohjaa elämäämme sekä pitää yllä psyykkistä toimintakykyämme.

Mielenterveys voidaan ymmärtää voimavarana sekä ihmisen ja ympäristön vuorovaikutukseen liittyvänä kehitysprosessina. Psykkinen hyvinvointi vaihtelee elämäntilanteiden muuttuessa. Mielenterveyteen ja sen rakentumiseen vaikuttavat ympäristön lisäksi fyysiset ja perinnölliset tekijät. Mielenterveydelle on useita määritelmiä riippuen kulttuurista, määrittäjästä ja määrittäjäajankohdasta. (Vuori-Kemilä 2003, 23.)

Psykyksen eli mielen tehtävänä on jäsentää kokemuksiamme sekä elämyksiämme. Sen tarkoituksena on olla ajatustemme valintamestari, ohjaaja ja tulkitsija. Mieli toimii joustavasti tilanteiden mukaan. Toisaalta se saattaa myös tulkita asioita väärin. Ihmisen toiminta eri tilanteissa perustuu ulkoisten ärsykkeiden, aikaisemmin koetun ja sisäisten mielikuvien yhteistulokseen. Ihminen on psykofyysissosiaalinen kokonaisuus, mikä tarkoittaa, että mieli on yhteydessä elimistön fyysisiin toimintoihin. (Vilkko-Riihelä 2001, 25–27.)

Positiivinen mielenterveys voidaan jakaa kolmeen osatekijään. Koherenssin tunne, itseluottamus ja tyytyväisyys itseen muodostavat toisiaan täydentävän kokonaisuuden. (Sohlman 2004, 40.) Antonovskyn (1993, 725–733) mukaan koherenssin tunteen muodostavat kokemukset johdonmukaisuudesta, yli- ja alikuormittumisen tasapainosta ja osallistumisesta tulosten muodostumiseen (Sohlman 2004, 41). Itseluottamus on yksi merkittävimmistä mielenterveyden osatekijöistä. Itsetuntoa voidaan luonnehtia psyykkisen terveyden kulmakiveksi. Keltinkangas-Järvisen (1995, 26–27) mukaan suoritusitse-

tunto, tunne sosiaalisesta selviytymisestä sekä aikuisen hyvät tunnesiteet ja yleinen tyytyväisyys elämään muodostavat itseluottamuksen. Hänen mukaansa itseluottamus ja itsetunto ovat käsitteinä synonyymejä. Tyytyväisyys itseen määritellään psyykeltään terveen ihmisen ominaisuudeksi ja hyvän itsetunnon osa-alueeksi (Sohlman 2004, 40–41).

3.2 Mielensterveyskuntoutus

Kuntoutuksella tarkoitetaan toimia, joiden avulla yhteiskunta pyrkii takaamaan kansalaisten yhteiskuntakelpoisuuden. Kuntoutuksen tarvetta voidaan perustella sekä yksilön että yhteisön saaman hyödyn perusteella. Kuntoutus voi olla lääkinällistä, hoidollista, liikunnallista, kasvatuksellista, koulutuksellista, psykologista, ammatillista ja sosiaalista. Mielensterveyskuntoutuksen kohderyhmä koostuu eri tavoin toimintarajoitteisista ja vajaakuntoisista kuntoutujista. Kuntoutuksen tavoitteena on avustaa asiakkaiden integroitumista sosiaaliseen yhteisöön. Yhteiskunnan näkökulmasta kuntoutuksen hyödyt ovat ensisijaisesti taloudellisia. (Järvikoski & Härkäpää 1995, 12–13.)

Mielensterveyskuntoutuksella tarkoitetaan mielensterveysongelmien aiheuttamien ongelmien ratkaisua. Kuntoutus on laaja-alaista toimintaa, jossa tärkeässä roolissa ovat kuntoutujan koko toimintaympäristö ja sosiaaliset suhteet. Kuntoutus on aina suunnitelmallista ja pitkäjänteistä. Kuntoutuksen tavoitteena on lisätä mielensterveysongelmien vaikeuttamaa elämänhallintaa ja osallisuutta yhteiskunnassa. Kuntoutusprosessiin sisältyy voimavaralähtöisiä kuntoutujiaan sekä ympäristöön liittyviä toimenpiteitä. (Koskisuu 2004, 11–13.)

Anthony ym. (2002) määrittelevät mielensterveyskuntoutuksen perusarvoja seuraavasti: Kuntoutustoiminnan lähtökohtana on diagnoosin, sairauden tai toiminnanvajauksen sijaan kokonainen ihminen eli toiminta on yksilöorientoitunutta. Kuntoutujalla tulee olla vaikutusmahdollisuus omiin asioihinsa. Arjen toimintakyvyn saavuttaminen on kuntoutujalle olennainen tavoite. Kuntoutuspalvelujen tarjonnan tulee vastata avun tarpeeseen ja kuntoutujan omat elinympäristöt (työ, ihmissuhteet ym.) ovat toiminnan lähtökohtana. Mielensterveyskuntoutus perustuu yhteistyökumppanuudelle kaikilla toiminnan osa-

alueilla. Kuntoutus on lopputulosorientoitunutta ja se tarjoaa asiakkaalle kasvun mahdollisuuden toimintakykyä heikentävistä tekijöistä huolimatta. (Koskisuus 2004, 46.)

Mielenterveyskuntoutuksen keskeisiä käsitteitä ovat elämänhallinta, elämänprojektit, yhteisön jäsenyys, suunnitelmallisuus, monialaisuus sekä yhteistyösuhde. Elämänhallinnan käsite koostuu itsenäisyydestä, omatoimisuudesta ja toimintakyvystä. Puute uskosta omaan elämänhallintaan on mielenterveyskuntoutujille tyypillistä. Elämänprojektit käsittävät kuntoutujan elämää koskevia suunnitelmia, päämääriä ja niihin tähtäävää toimintaa. Mielenterveyden ongelmat estävät usein olemassa olevien projektien etene-
misen. Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on löytää uusia tavoitteita kuntoutujan elämään. (Koskisuus 2004, 13–22.)

Mielenterveyskuntoutus kohdistuu osittain kuntoutujan sosiaaliseen toimintaan. Tästä syystä kuntoutuksessa yksilö ymmärretään yhteisön jäsenenä. Kuntoutujan elämänroolit (esimerkiksi puoliso, opiskelija) otetaan huomioon toiminnassa. Yhteisöllisiin rooleihin kuuluu erilaisia tehtäviä, jotka vaativat sosiaalisia taitoja. Kuntoutusprosessin onnistumiseksi on tärkeää, että toiminta on suunnitelmallista. Laissa määrätäänkin, että kuntoutusta varten tulee tehdä ns. kuntoutussuunnitelma kirjallisesti. Monialaisuudella tarkoitetaan, että kuntoutuksessa hyödynnetään eri tieteenaloja. Toiminnan onnistumiseksi on kuitenkin olennaista löytää yhteinen arvopohja, joka yhdistää eri tieteenalojen toimijoita. Yhteistyö kuntoutusohjaajan ja kuntoutujan välillä on tasa-arvoista ja kuntoutujalähtöistä. (Koskisuus 2004, 13–22.)

4 LUOVA MUSIIKILLINEN RYHMÄTOIMINTA KUNTOUTUKSEN TUKENA

4.1 Ryhmä

Jauhiaisen ja Eskolan (1994) mukaan ryhmällä tarkoitetaan vähintään kolmea keskenään vuorovaikutuksessa olevaa ihmistä, joilla on yhteinen perustehtävä. Toiminnan laatu ja teho riippuvat ryhmässä toimivien yksilöiden toimintapanoksista. Ryhmässä vaikuttavat yksilöt toimivat jokainen omalla tavallaan ja jokainen yksilö vaikuttaa kokonaisuuteen. Suuremmassa ryhmässä yksilön vaikutus pienenee. Yksilöitä ohjaa omiin kokemuksiin perustuva tulkinta. (Jauhiainen & Eskola 1994, 31–32.) Jotta joukosta yksilöitä muodostuu ryhmä, tulee ryhmän jäsenillä olla käsitys siitä, ketkä siihen kuuluvat. Lisäksi jäsenien välillä tulee olla keskinäistä vuorovaikutusta. Jos ryhmän toiminnassa on mukana ohjaaja, on hänen tehtävänä antaa ryhmäläisille kokemus voimaantumisesta. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 270.)

Opinnäytetyössäni bändiryhmään osallistuvien yhteisiä nimittäjiä olivat Kintas-toiminnan asiakkuus ja kiinnostus musiikin harrastamiseen. Vilenin ym. (2008) mukaan ihmiselle on tärkeää kuulua johonkin ryhmään. Ryhmiä on erilaisia, kuten työhön tai sukulaissuhteisiin perustuvia. Ihmiselle on luonnollista haluta kokea asioita yhdessä ja jakaa niitä. Ryhmään kuulumisen tärkeys korostuu etenkin ihmisen ollessa heikoilla. Vaikeita asioita kokeneille ihmisille vertaisryhmään kuulumisen antaa mahdollisuuden tavata samassa tilanteessa olevia. Vertaisryhmän tuki voi tarjota suuren avun elämässä jaksamiseen. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 66–67.)

Produktioni kohderyhmänä on mielenterveyskuntoutujista koostuva vertaisryhmä. Vilenin ym. (2008) määritelmään verrattuna ryhmää voi kutsua vertaisryhmäksi, sillä kaikilla sen jäsenillä on yhteinen nimittäjä eli asiakkuus Kintas-toimintaan. Lisäksi toimintaan osallistuneita asiakkaita yhdisti musikaalisuus. Ryhmän toiminnan tarkoituksena on tukea siihen kuuluvien asiakkaiden kuntoutumista. Riippuen vertaisryhmästä voi ohjaajalla olla yhdistäviä kuntoutuksellisia tekijöitä muiden jäsenten kanssa. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 272.) Produktiossani näin ei ole, vaan ohjaajuuteni on seurausta

halustani hyödyntää vahvuusalueitani opinnäytetyön tekemisessä ja asiakkaiden kuntoutumisen edistämiseksi.

Ryhmätoiminta mahdollistaa ryhmän jäsenten itsetutkiskelun ja toisiin ihmisiin liittyvien kokemusten tarkastelun. Ryhmässä jäsenet pyrkivät omalla tavallaan erottumaan muista, mutta samanaikaisesti myös samaistumaan muihin. Näin ryhmätoiminta vahvistaa osallistujan yksilöllisyyttä sekä identiteettiä. Mahdollisimman onnistuneen yhteistyön kannalta on tärkeää, että ryhmän jäsenet sitoutuvat toimintaan. Jo vähäiset poissaolot kuntoutusryhmässä vaikuttavat toimintaan negatiivisesti. On kuitenkin selvää, että osallistumisen täytyy olla mahdollisimman vapaaehtoista, jotta toiminnan mielekkyys säilyy. (Järvilehto & Kiiski 2009, 45–46.)

4.2 Voimaantuminen

Voimaantumiseksi (eng. empowerment) ei ole laadittu yhtenäistä määritelmää. Käsitettä voidaan lähestyä useista eri lähtökohdista. Voimaantumisen käsitettä käytetään psykologiassa, kasvatustieteissä, sosiologiassa sekä hoitotieteessä. Sosiaalinen vahvistuminen on yksi voimaantumisen osa-alue mielenterveyskuntoutuksen näkökulmasta. Voimaantumisesta puhuttaessa voidaan käyttää myös käsitettä ”valtaistuminen”. (Siitonen 1999, 84, 91.) Voimaantumisen käsitettä tarkastellessa tulee ottaa huomioon, että yksilöt ja yhteisöt määrittelevät itse, mitä voimaantuminen heidän kohdallaan merkitsee (Heikkilä & Heikkilä 2005, 32).

Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, jota ei voi saada aikaan toinen ihminen. Voimaantuminen tapahtuu todennäköisemmin turvalliseksi koetussa ympäristössä ja valinnanvapauden mahdollisuuden toteutuessa. Voimaantuessaan ihminen tulee tietoiseksi omista voimavaroistaan ja kykenee ohjaamaan toimintaansa oma-aloitteisesti. (Siitonen 1999, 93.) Vaikka voimaantumista ei voi saada aikaan kukaan muu kuin henkilö itse, on yhteisöllisyydellä ja yhteistoiminnalla sen kannalta tärkeä merkitys. Ryhmätoiminnassa jokaisen yksilön rooli muodostuu vuorovaikutuksessa yksilöiden ominaisuuksien mukaan. Voimaantumisen kannalta on tärkeää, että vuorovaikutusprosessi on mahdollisimman ennakkoluuloton. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 30.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli, että produktioon liittyvä ryhmätoiminta on kuntoutujia voimaannuttavaa ja onnistumisen kokemuksia tuottavaa. Siitosen (1999, 82–90) mukaan voimaantumisen tarkoitetaan yksilön sisäistä voimantunnetta, joka voimistuu vuorovaikutuksessa. Voimaantunut ihminen tuntee itsensä arvokkaaksi. Voimaantuminen parantaa itsetuntoa ja kykyä asettaa päämääriä. Kasvanut elämän prosessien hallinnan tunne ja toiveikkuus kuuluvat myös voimaantumisen vaikutuksiin. Vähäisenkin voimaantumisen tunteen koetaan usein parantavan jaksamista.

Voimaantumisteoriassa ihminen nähdään aktiivisena, luovana ja vapaana toimijana. Ihminen luo jatkuvasti itselleen uusia päämääriä elämänprosesseihinsa. Sosiaalinen kanssakäyminen rakentaa ihmisen uskomuksia omasta itsestään. Voimaantuminen on mielenterveyskuntoutuksen lailla monisyinen prosessi, johon vaikuttavat psykofyysis-sosiaaliset toiminnot. Vastuu voimaantumisesta jakautuu yksilöllisten sekä moniulotteisten prosessien tasoille. (Siitonen 1999, 117–118.) Vaikkei voimaa voikaan antaa toiselle, voi voimaantumiseen vaikuttaa monilla ratkaisuilla. Voimaantuminen tapahtuu suurimmalla todennäköisyydellä hyväksyvässä, avoimessa, joustavassa, turvalliseksi koetussa sekä tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä arvostavassa toimintaympäristössä. (Siitonen 199, 119, 142.)

Kuntoutuksen näkökulmasta voimaantumista tuetaan asiakkaan oman tilanteen ja toimintaympäristön hahmottamisessa. Lisäksi voimaantumista edesauttaa muutosmahdollisuuksien arviointi yhdessä asiakkaan kanssa. (Järvikoski & Karjalainen 2008, 80.) Kuten voimaantuminen, myös kuntoutuksen tavoitteiden saavuttaminen on kuntoutujasta itsestään lähtöisin olevaa tapahtuma. Kuntoutuksessa on tärkeää, että asiakkaan näkökulmasta tärkeät asiat ovat kuntoutuksessa etusijalla. (Riikonen 2008, 160.) Voimaantumisen ehtona on, että kuntoutujan ja kuntouttajan välille löytyy kumppanuus, jonka perustana ovat kuntoutukselle asetetut arvot. Arvoja ovat onnellisuus, vapaus, tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus. (Koukkari 2010, 199–200.)

4.3 Musiikki toiminnallisena menetelmänä

Opinnäytetyöni toteutuksessa käytin toiminnallisena menetelmänä musiikkia. Toimintaan kuuluvat ryhmätapaamiset olivat musiikkituokioita, joiden tarkoituksena on synnyttää myönteisiä tunnekokemuksia. Toiminta ei ollut musiikkiterapiaa, vaan tapaamisia voidaan teorianäkökulmasta nimittää musiikkituokioiksi. Musiikki vetoaa usein syvällisiin tunteisiin. Tavoitteisiin pääsemisen kannalta on tärkeää ottaa ryhmän jäsenten ajatukset ja mielipiteet huomioon toimintaa toteutettaessa. Musiikkituokiot voivat perustua joko musiikin kuuntelulle tai tuottamiselle. Bändiryhmän ohjaajana toimiminen vaatii suvaitsevaisuutta ja kykyä ymmärtää muiden mielipiteitä musiikista. Ryhmätuokiot voivat olla pitkiäkin ja kestää yli tunnin, mutta yksilöiden väliset erot keskittymiskyvyssä ja motivaatiossa tulee ottaa huomioon, sillä esim. skitsofreniaa sairastavien kiinnostus saattaa lopahtaa yllättäen. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 286–293.)

Produktion kannalta on olennaista sen toistettavuus. Tästä syystä suunnittelin toiminnan siten, että ohjaajan ei tarvitse olla muusikko. Asiakasryhmän tai työntekijän kiinnostus luovaan musiikkitoimintaan riittää toiminnan aloittamiseksi. Musiikkia voi käyttää ryhmätoiminnassa monella tavalla. Musiikkitoiminnalla voidaan tarkoittaa musiikin kuuntelua, yhteislaulua tai soittamista. Ohjaajan ei ole tarkoitus vaikuttaa sävellykselliseen lopputulokseen, sillä toiminnan tarkoitus on olla mahdollisimman asiakaslähtöistä. Ohjaajan tavoitteena on olla suvaitsevainen, jotta tuotettu materiaali olisi ryhmän jäsenille merkityksellistä. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 288, 292.) Produktiossani on olennaista, että bändiryhmään kuuluvat asiakkaat osasivat soittaa instrumentteja jo ennen toiminnan käynnistämistä.

4.4 Luova toiminta

Luovuudella on erilaisia aineellisia ja henkisiä seurauksia. Taide-esineet, tekniset laitteet ja esimerkiksi käyttötavarat ovat aineellisia tuotteita. Luovuuden tuottamia henkisiä tuotteita ovat kulttuurielämän (esimerkiksi musiikki) lisäksi tavat, järjestelmät ja institutiot. Ryhmätoiminnassa luovuudella on merkitystä. Luovuutta hyödynnetään ihmis-

suhdetyössä joko etsittäessä luovia ratkaisuita ihmisenä olemiseen tai pyritään vapauttamaan ihmisessä olevia luovia voimia. (Niemistö 2004, 172.)

Ihmiset eivät harrastaisi luovia ilmaisumuotoja, kuten musiikkia, piirtämistä tai kirjoittamista ellei niitä koettaisi miellyttäväksi ja tärkeiksi aktiviteeteiksi. Taide- ja musiikki-terapiaa käytetään usein psykiatrisessa hoidossa. Terapiasovellusten lisäksi luovat toiminnot tuottavat onnistumisen kokemuksia harrastajan taitojen karttuessa. Luovat toiminnot lisäävät elämän sisältöä ja merkitystä. Luovat toiminnot tuottavat hyvää mieltä toiminnan aikana. Usein toiminnasta peräisin oleva mielihyvä kestää useampia tunteja. Luovan toiminnan pitkäaikaisia vaikutuksia on kuitenkin haastavaa tutkia, sillä kaikki ihmiset eivät ole kiinnostuneita luovasta toiminnasta, eikä myönteisille tuntemuksille ole tarjolla selkeää vaikutusmekanismia. Musiikillisen toiminnan tarjoamia pitkäaikaisvaikutuksia voidaan perustella esimerkiksi myönteisten mielialojen kasautumisella. Koetut mielihyväpiikit voivat vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen kokemukseen omasta elämästään. (Ojanen 2011, 128–129.)

4.5 Aihepiiriä sivuavia tutkimuksia ja muita hankkeita

Musiikkia käytetään usein toiminnallisena sekä terapeuttisena menetelmänä. Laitinen (2003) tutki pro gradu –tutkielmassaan yhtyesoiton vaikutuksia aivoverenkiertohäiriöistä kuntoutuvien musiikkiterapiaryhmässä. Musiikkitoiminnan todettiin parantavan selkeästi sekä psyykkistä että fyysistä toimintakykyä. Laitisen (2003, 45) mukaan musiikillinen toiminta paransi kuntoutujien psyykkistä hyvinvointia 100 %:lla.

Tampereen ammattikorkeakoulun käyttöön tehty opetusmateriaali kertoo, miten sairaanhoitaja voi hyödyntää musiikkia hoitotyössä. Musiikin vaikutukset ihmiseen ovat moninaisia. Musiikki aiheuttaa fyysisiä, psyykkisiä, emotionaalisia ja sosiaalisia reaktioita. Musiikkiterapialla on mahdollista tuoda esiin tiedostettuja ja tiedostamattomia tunteita ja käsitellä niitä. (Einola 2010, 2.)

Ammattikorkeakouluissa mielenterveyskuntoutujille järjestetystä ryhmätoiminnasta on tehty useita opinnäytetöitä. Niiden toiminnalliset menetelmät vaihtelevat liikunnasta

arkipäivän askareisiin. Etenkin liikuntaan liittyviä töitä on useita. En löytänyt mielen-terveyskuntoutujille järjestetystä bändiryhmästä aikaisempaa materiaalia. Määttä ja Nis-sinen (2010) Kajaanin ammattikorkeakoulusta ovat tehneet opinnäytetyön ”Sairaana hy-vää musiikkia maalaten”. Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut järjestää toiminnallinen ryhmä suljetulla psykiatrisella kuntoutusosastolla. Opinnäytetyö sivuaa omaa aihet-tani, koska siinä toiminnan tavoitteena on ollut järjestää luovia aktiviteetteja. Palautteen perusteella tekijät ovat arvioineet, että luovalle ryhmätoiminnalle on tarvetta ja että ryhmään kuulumisen merkitys mielenterveyskuntoutujan arjessa on suuri.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli järjestää mielenterveyskuntoutujille kerran viikossa toiminnallinen bändiryhmä seitsemän viikon ajan 1.10.–16.11.2012. Ryhmän toiminnallisena tavoitteena oli tuona aikana säveltää ja sovittaa itse musiikkia sekä äänittää mahdollisesti valmistunut materiaali studioäänityksenä instrumentti kerrallaan. Tarkoituksena oli tuottaa produktio, jonka avulla bänditoiminnasta enemmän kiinnostuneet pystyivät panostamaan musiikin saralla omatoimiseen musiikin tuottamiseen ja sen tallentamiseen.

Idea opinnäytetyölle syntyi kesällä 2012. Halusin hyödyntää toiminnallisten menetelmien osaamistani opinnäytetyöskentelyssä. Olen harrastanut bänditoimintaa noin kymmenen vuotta ja ohjannut bänditoimintaa myös sosiaalialan opintojeni aikana.

Mielenterveyskuntoutujille järjestetystä musiikkiprojektista ei ole ennen tehty tutkimusta tai muita hankkeita. Tämän opinnäytetyön aikaisemmista tutkimuksista ja hankkeista erottavia tekijöitä oli monia. Mielenterveytyössä musiikkia käytetään usein terapeuttisena menetelmänä ja kyse on silloin musiikkiterapiasta. Tässä produktiossa toteutettu toiminta ei ollut musiikkiterapiaa, vaan ote oli ennen kaikkea toiminnallinen. Tässä opinnäytetyössä ei käsitelty terveydenhoidollisia tai kuntoutujien fyysiseen toimintakykyyn liittyviä asioita, kuten Laitisen (2003) pro gradu-tutkielmassa tai esimerkiksi Einnolan (2010) opinnäytetyössä. Opinnäytetyöni keskiössä oli mielenterveyskuntoutujien psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen projektiluontoisen selkeän tavoitteen omaavan musiikkitoiminnan keinoin. Mielenterveyskuntoutujille järjestettyjen toiminnallisten ryhmien pohjalta tehdyistä opinnäytetöistä tämä erosi siten, että menetelmänä käytettiin yhteysoittoa ja bändin oman materiaalin tuottoa sekä äänitystä.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli edistää bändiryhmään osallistuvien asiakkaiden kuntoutumista ja tarjota lisää mielekästä ryhmätoimintaa siitä kiinnostuneille asiakkaille. Tavoitteena oli, että produktioni toteuttama ryhmätoiminta on asiakkaita voimaannuttavaa ja onnistumisen kokemuksia tuottavaa. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli vahvistaa asi-

akkaiden itsetuntoa ja psyykkistä toimintakykyä. Lisäksi tavoitteena oli ryhmään osallistuvien asiakkaiden vuorovaikutuksen tukeminen.

Ohjauksellisia tavoitteita produktiota varten olivat ryhmän kannustaminen, yksilön huomioiminen ryhmän jäsenenä ja luovuuden salliminen. Toiminnan tavoitteena oli, että ryhmään osallistujat työskentelevät itsenäisesti ja mahdollisimman omaaloitteisesti. Minun ei ohjaajana ollut tarkoitus vaikuttaa lopputulokseen, vaan pyrin ennen kaikkea antamaan asiakkaille mahdollisuuden toteuttaa itseään musiikin saralla.

Asiakkailta kerätyn palautteen perusteella oli tarkoitus pystyä arvioimaan, kannattaako vastaavanlaista toimintaa toteuttaa jatkossa Oulun seudun avopalvelukeskuksessa tai samankaltaisissa kuntoutumisympäristöissä.

6 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

6.1 Toiminnan suunnittelu

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli koota järjestämästäni toiminnasta kiinnostuneista Kintas-kuntoutuksen asiakkaista ryhmä, joka pysyy samana koko seitsemän viikon projektin ajan. Ryhmän oli tarkoitus kokoontua kerran viikossa ja säveltää, sovittaa, sanoittaa sekä äänittää musiikkia. Toiminnallisena tavoitteena oli siis saada aikaan alusta loppuun asti itse tehty äänite. Tarkoituksena oli työskennellä koko seitsemän viikon aika yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Ryhmätapaamisten lisäksi suunnitelmana oli järjestää tarvittaessa ryhmätoimintaa tukevia yksilötapaamisia. Aikataulun vuoksi suunnittelin mahdolliset äänitykset suoritettavaksi yksilötapaamisissa, sillä mielestäni ei olisi ollut järkevää käyttää ryhmän yhteistä aikaa yksittäisten instrumenttien äänittämiseen, johon kuluu paljon aikaa.

Nuorten Ystävien Oulun seudun avopalvelukeskuksen henkilökunta ja toiminta oli minulle tuttua entuudestaan, sillä olin suorittanut siellä sosionomi(AMK) -tutkintoon kuuluvan harjoittelun keväällä 2011. Musiikkia harrastavat asiakkaat olivat tietoisia produktiosta etukäteen, sillä ryhmän vakituinen ohjaaja oli tiedustellut heti alkusyksystä 2012, ketkä olisivat halukkaita osallistumaan toimintaan. Opinnäytetyön valmistuessa keväällä 2013 luovutan sen Nuorten Ystävien Oulun seudun avopalvelukeskuksen käyttöön.

Avopalvelukeskus järjestää bänditoimintaa vakituisesti kerran viikossa. Avopalvelukeskuksen vakituinen bändiryhmä (jatkossa vakituinen bändiryhmä) keskittyy coverkappaleiden harjoitteluun ja esiintymisiin avopalvelukeskuksen tilaisuuksissa. Vakituinen bändiryhmä on avoin ryhmä, johon bänditoiminnasta kiinnostuneet asiakkaat voivat halutessaan osallistua. Ryhmän koko vaihtelee muutamasta ja kymmeneen osallistujaan.

Toisin kuin vakituisesti kokoontuvan bändiryhmän, oli tätä produktiota varten halukkaista asiakkaista kootun bändiryhmän tarkoitus tuottaa omaa materiaalia. Tarkoitus oli, että ryhmät toimivat rinnakkain, ja oletin, että suuri osa musiikkitoimintaan osaaottavis-

ta on aktiivisia molemmissa ryhmissä. Toiminnan oli tarkoitus olla asiakaslähtöistä, joten tarpeen mukaan musiikkituokioissa voitaisiin tehdä muutakin kuin työskennellä yhden kappaleen parissa. Opinnäytetyön tavoitteiden mukaisesti luovuuden salliminen oli olennaista ohjaustoiminnassa.

Tarkoituksenani oli dokumentoida toimintaa järjestämällä ryhmäkeskustelu jokaisen seitsemän musiikkituokion jälkeen. Ryhmäkeskustelun avulla oli tarkoitus kerätä ajankohtaista palautetta toiminnasta suoraan asiakkailta. Lisäksi tietoa toiminnasta oli tarkoitus kerätä havainnoimalla toimintaa ja kirjoittamalla kenttäpäiväkirjaa. Päiväkirjaan tulisi havaintoja myös muista tärkeistä asioista, kuten toiminnan suunnittelusta.

Oulun seudun avopalvelukeskuksella oli tarve produktiolle, sillä työntekijöillä ei ollut resursseja vastaavan toiminnan järjestämiseen. Vastaavaa toimintaa ei ole ennen kokeiltu Oulun seudun avopalvelukeskuksessa, ja sen henkilökunta kannusti minua toteuttamaan produktion esitellessäni sen heille kesällä 2012. Vakituiseen bändiryhmään osallistuneet asiakkaat olivat esittäneet halunsa saada yhteisestä toiminnasta konkreettisia muistoja.

Toiminta toteutettiin Nuorten ystävien Oulun seudun avopalvelukeskuksen tiloissa, joihin minulla oli käyttöoikeus, koska suoritin avopalvelukeskuksessa harjoittelun syksyllä 2012. Avopalvelukeskuksen tiloissa olivat kaikki toimintaan vaadittavat välineet pois lukien äänitysmahdollisuus. Äänityksestä ja siinä tarvittavasta kalustosta vastasi avopalvelukeskuksen ulkopuolinen musiikkiteknologi.

6.2 Toteutuksen kuvaus

Toiminta lähti hyvin käyntiin heti ensimmäisellä tapaamiskerralla. Ryhmään mahdollisesti osallistuvia oli informoitu pari kuukautta etukäteen. Avopalvelukeskuksen vakituisen bändiryhmän ohjaajan kanssa päätimme, että produktioon liittyvä ryhmä on järkevää rauhoittaa perustamisen jälkeen. Koska produktioon osallistui koko vakituinen bändiryhmä, pystyimme toteuttamaan toimintaa vakituisen ryhmän musiikkihuoneen vuo-

rolla. Kokoonnuimme keskiviikkoiltaisina. Oletimme, että näillä toimilla saisimme osallistujat motivoitumaan hyvin toimintaan.

6.2.1 Ryhmätapaamiset

Ensimmäisellä kerralla esittelin itseni ja opinnäytetyöni tarkoituksen. Tämän jälkeen menimme oikeastaan suoraan asiaan ja aloimme suunnitella seuraavaa seitsemää viikkoa yhdessä:

Ryhmä oli toiminnan esittelyn jälkeen todella innostunut. Keskustelimme tapaamisen alkupuolella sävellysasioista. Yksi ryhmän jäsenistä kertoi tehneensä runsaasti kappaleita. Tutustuimme materiaaliin yhdessä tuumin.

Ryhmä valitsi yhden kappaleen, josta kaikki pitivät. Kulutimme puolisen tuntia sointujen kirjaamisiin ja transponointiin, mutta pääsimme kokeilemaan kappaletta jo ensimmäisellä kerralla, mikä oli todella hienoa. Kappaleen nimi on The Tale.

(Otteita kenttäpäiväkirjasta 4.10.2012, 2.)

Toisella tapaamiskerralla järjestin ensimmäisen ryhmäkeskustelun. Kokoonnuimme hyvissä ajoin ennen musiikkihuoneen tilavaruksen alkua ja keskustelimme ensimmäisen tapaamiskerran toiminnasta ja siitä, mitä mieltä asiakkaat ovat uudelta ryhmätoiminnasta. Palautteen keräämisen kannalta olisi ollut parempi, jos ryhmäkeskusteluille olisi ollut enemmän aikaa, mutta mielestäni musiikillinen toiminta ryhmän kanssa oli etusijalla. Toisella kerralla kappaleen rakenne selkiytyi huomattavasti. Lisäksi ryhmä onnistui kappaleen läpisoitossa ensimmäistä kertaa. Kehitimme kosketinmelodiaa, lyriikoita ja rumpukomppeja. Pyrin osallistamaan kaikkia ryhmän jäseniä tasapuolisesti, ja jokaisen osallistujan kädenjälki näkyikin kappaleessa heti alusta alkaen. Ryhmä oli oma-aloitteinen siinä mielessä, että en tarjonnut sille valmiita toimintamalleja, vaan kysymysten avulla ryhmän jäsenet toimivat itseohjautuvasti.

Bändin kokoontumista haittaa tiukka aikataulu, sillä tila on muussa käytössä sekä ennen että jälkeen meidän vuoromme. Ensimmäisellä kerralla tuli vähän kiirehtivä olo, mutta toisaalta alkupuheisiin ja sointujen kirjaa-

misiin meni paljon aikaa. Mielestäni ei ole luontevaa järjestää ryhmäkeskustelutuokiota eri tilassa tapahtuman jälkeen.

Sovimme, että tapaamme aina puoli tuntia ennen tilavarauksen alkamista kahvin äärellä. Jäsenien mielestä ryhmäkeskustelu tiedonkeruumuotona vaikutti järkevältä ja helpolta tavalta kerätä tietoa opinnäytetyötäni varten. Kerroin selkeästi tämän toiminnallisen projektin liittyvän opinnäytetyöhöni.

(Otteita kenttäpäiväkirjasta 11.10.2012, 3–4.)

Kolmannella tapaamiskerralla jatkoimme yhteisen kappaleen sovitusta ja harjoittelua. Yhdessä tuumin päätimme, että seuraavasta tapaamisesta eteenpäin soitamme myös cover-kappaleita, sillä yhteinen kappale osataan jo sen verran hyvin. Ei olisi ollut mielekästä soittaa yhtä kappaletta 1,5 tuntia putkeen.

Ryhmäkeskustelu meni paremmin kuin viimeksi. Edelleen kaikki ryhmän jäsenet ovat tyytyväisiä toimintaan. Kaikki ovat mielestään saaneet vaikuttaa kappaleen sovitukseen oman osuutensa kohdalla. Kerroin osallistujille musiikkiteknologin vierailleen talossa ja kehuneen soittohuonetta ja sen varustusta. Asiakkaat kertoivat, että kokoonpanolla on ollut oma nimi, kun vakituinen bändiryhmä on esiintynyt edellisen kerralla avopalvelukeskuksen tilaisuudessa. Myös tästä eteenpäin bändi tunnetaan nimellä Rock'a'Holic.

Soitimme kappaletta. Ensimmäinen kerta meni penkin alle kaikkien osalta. Toisella kerralla soundi oli jo parempi. Musiikkituokion ohjaus meni omasta mielestäni selkeästi paremmin kuin ennen. Tähän lienee osasyynä se, että roolini ohjaajana on selkiytynyt ryhmän sisällä.

(Otteita kenttäpäiväkirjasta 17.10.2012, 5–6.)

Neljännellä tapaamiskerralla harjoittelimme lisää yhteistä kappaletta, mutta soitimme myös covereita silmälläpitäen bändin mahdollista esiintymistä avopalvelukeskuksen yhteisessä tapahtumassa. Sovimme jo tarkemmasta aikataulusta äänityksiin liittyen ja cover-kappaleista, joita tapaamisilla soitetaan jatkossa.

Kaikki eivät saapuneet ryhmäkeskusteluun ajallaan. Juttelimme kysymysrungon ulkopuolelta vaihtolovelvollisuuteen ja tiedonkäyttöön liittyvistä asioista. Soitto meni hyvin ainakin uuden kappaleen osalta, soitimme sen vain kaksi kertaa läpi ja molemmilla kerroilla meni lähes nappiin. Ääni-

tysvalmista materiaalia siis. Sovimme kitaristin kanssa, että äänitämme kitarat heti alkuviikosta. Soitimme musiikkituokiassa myös useita muita kappaleita. En itse aina pidä siitä, että porukalla soitetaan sellaisia kappaleita joita ei osata soittaa kokonaisuudessaan ilman alkuperäiseen kappaleeseen tutustumista. Ryhmä vaikutti kuitenkin tykkävään jammailusta.

(Otteita kenttäpäiväkirjasta 24.10.2012, 7.)

Viidennelle ryhmätapaamiskerralle sattui kaksi poissaoloa, joten emme treenanneet yhteistä kappaletta kuin akustisesti. Kuudes tapaamiskerta oli peruttu avopalvelukeskuksessa järjestettävän muun toiminnan vuoksi, mutta käytimme ajan hyödyksi äänittämällä laulut. Peruuntuneet tapaamiskerrat eivät haitanneet ryhmäprosessin etenemistä, sillä järjestin kahden viikon aikana kuusi yksilötapaamista, jolloin äänitimme kaikki instrumentit sekä laulut. Äänityksien järjestäminen onnistui hyvin, sillä kaikki osapuolet joustivat aikatauluissaan. Yksittäisen instrumentin äänittämiseen kului keskimäärin kaksi tuntia.

Viimeiset kaksi viikkoa ovat kuluneet pääasiassa yksilötapaamisten [äänitysten] merkeissä. Viidennen viikon musiikkituokio jäi ryhmän yhteisen tavoitteen näkökulmasta laihaksi sillä puolet osallistujista ei päässyt paikalle. Hyödynsimme tilavarauksen kuitenkin jammailemalla akustisesti kahden osallistujan kanssa. Kuudennen viikon ryhmäajan käytimme laulujen äänittämiseen, sillä avopalvelukeskuksessa oli silloin muuta toimintaa, joka esti äänekkään [rumpujen ja basson] soiton ryhmätoiminnassa. On hyvä, että esteistä huolimatta olemme saaneet prosessia vietyä eteenpäin ja äänite on lähes valmis. Viimeisellä kerralla keskiviikkona 14.11.2012 kuuntelemme musiikkiteknologin alustavan miksausksen ja järjestän viimeisen ryhmäkeskustelun, jossa kerään loppupalautteen asiakailta.

(Otteita kenttäpäiväkirjasta 9.11.2012, 8.)

Seitsemännellä eli viimeisellä tapaamiskerralla kuuntelimme musiikkiteknologin johdolla raakamiksauksen kappaleesta. Tässä vaiheessa bändin jäsenillä oli vielä mahdollisuus vaikuttaa lopputulokseen. Osallistujat olivat pääosin tyytyväisiä äänitettyyn materiaaliin ja suuria muutoksia ei tehty. Tästä eteenpäin äänitetyn materiaalin käsittely oli musiikkiteknologin vastuulla. Kuunteluiden jälkeen järjestin viimeisen ryhmäkeskustelun, jossa keräsin loppupalautteen. Palautetta käsittelen luvussa 8. Viimeisellä tapaa-

miskerralla varmistin, että kaikki ryhmän jäsenet olivat allekirjoittaneet suostumuslomakkeet koskien ryhmäkeskustelujen tuottaman tiedon käyttöä. Viimeisellä tapaamiskerralla sovimme myös kappaleen julkaisusta. Kahden viikon kuluttua viimeisestä tapaamisesta, 30.11.2012, järjestimme levynjulkaisutilaisuuden avopalvelukeskuksen asiakkaille ja henkilökunnalle. Päätimme myös äänitteen käytöstä jatkossa. Sovimme, että kaikkien ryhmään osallistuneiden asiakkaiden suostumuksella äänitettä voi levittää esimerkiksi internetissä.

Sitten viiskymppisenä on varmasti mukava kuunnella levyä, jota on ollut nuorena tekemässä.

(Ote viimeisestä ryhmäkeskustelusta 14.11.2012)

6.2.2 Muutokset suunnitelmaan

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden suunnitelmaan tehtiin muutoksia. Ensinnäkään avopalvelukeskuksen vakituinen bändiryhmä ei ollut toiminnassa projektin aikana, sillä kaikki vakituisen ryhmän aktiivit halusivat osallistua produktion. Avopalvelukeskuksen vakituisen bändiryhmän ohjaajan kanssa punnitsimme, onko produktiota varten perustettu ryhmä järkevää sulkea, sillä tällöin uudet halukkaat osallistujat eivät olisi voineet ottaa osaa ryhmän toimintaan. Päädymme sulkemaan ryhmän sen työrauhan takaamiseksi. Otimme huomioon, että ne asiakkaat, jotka tähän produktion osallistuivat, olivat soittaneet avopalvelukeskuksen vakituudessa bändiryhmässä jo pitkään ja muun muassa asiakassuhteiden päättyessä bändiryhmä saa joka tapauksessa uuden kokoonpanon vuodenvaihteen 2012–2013 jälkeen.

Toinen muutos liittyy kappaleen säveltämiseen. Tarkoitukseni oli, että kaikki ryhmään osallistuvat asiakkaat osallistuvat sävellystyöhön. Tavatessani ryhmän oli selvää, että toiminnan kannalta oli järkevintä valita yhden osallistujan jo etukäteen säveltämä ja sanoittama kappale. Idea oli lähtöisin kuntoutujilta itseltään, joten se oli helppo valinta myös minulle ohjaajana. En tuntenut asiakkaita juurikaan etukäteen, eikä minulla ollut tarkkoja ennakkotietoja ryhmän musiikillisesta lahjakkuudesta. On selvää, että toiminta oli heti alusta alkaen päämäärätietoista, koska kappale oli sävellyksen osalta valmis. Tämä kompensoi hyvin toimintaan varattua rajallista aikaa. Kappaleeseen oli myös sa-

noitukset etukäteen, joita muokattiin vain hieman. Ryhmän yhteistoiminnan kannalta tärkeään asemaan nousikin kappaleen sovitus kokoonpanolle sopivaksi. Ryhmä onnistui sovitustyössä mielestäni erinomaisesti.

Kolmas muutos liittyi ryhmäkeskusteluiden järjestämiseen. Tarkoitukseni oli järjestää jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen ryhmäkeskustelu samassa tilassa, jossa musiikkitoiminta tapahtui. Tila oli varustettu siten, että siellä voitiin pitää myös esimerkiksi neuvotteluita. Tilankäyttöön liittyvät rajoitukset kuitenkin estivät tämän suunnitelman. Päädyin järjestämään ryhmäkeskustelut vapaamuotoisesti ennen musiikkitoimintaa. Koska ensimmäisellä, viidennellä ja kuudennella ryhmätapaamisella ei ollut mahdollista järjestää ryhmäkeskustelua, jäi niiden määrä neljään. Mielestäni palautteen saannin kannalta ei ollut väliä, oliko keskusteluita enemmän kuin neljä. Olennaista on, että sain kerättyä palautetta prosessin aikana sekä sen päätteeksi. Kaikki ryhmäkeskustelut noudattivat ennalta suunniteltua ryhmäkeskustelurunkoa. Palautetta kertyi siinä määrin, että sen perusteella voidaan tehdä päätelmiä produktion tavoitteiden toteutumisesta.

Neljänneksi, suunnitelmani mukaan ainoastaan asiakkaiden oli tarkoitus soittaa bändisoittimia. Toimintaan osallistuneita kuntoutujia oli kuitenkin vain neljä. Rumpali, kosketinsoittaja, kitaristi ja laulaja olivat asiakkaita. Soitin itse bassoa sekä ryhmätapaamisissa että äänityksissä. Ryhmän vakituinen ohjaaja osallistui ryhmätapaamisiin bändin jäsenen roolissa soittaen toista kitaraa. Näin saimme aikaan kuusihenkisen yhtyeen. Silällä, että otimme osaa soittoon, ei ollut mielestäni merkitystä ohjauksen kannalta. Kokemukseni mukaan bändiryhmän ohjaaminen osana kokoonpanoa on luontevaa. Myös avopalvelukeskuksen vakituista ryhmää ohjaava kuntoutusohjaaja soittaa yleensä itse ohjatessaan ryhmää.

6.2.3 Haasteet ja onnistumiset

Haasteita opinnäytetyön käytännön toteutukselle aiheutti erityisesti tiukka aikataulu. Harjoitteluni avopalvelukeskuksessa kesti seitsemän viikkoa, ja kaiken produktiooni liittyvän toiminnan oli tarkoitus tapahtua tänä aikana. Tiukkaa aikataulua kompensoi sävellystyön nopeutuminen. Myös muutamat poissaolot hidastivat produktioini toimin-

nallista vaihetta. Näistä ei kuitenkaan ollut suurta haittaa, sillä olin varautunut poissaolojen suurempaan määrään. Kuntoutuksen näkökulma tulee mielestäni myös ottaa huomioon, sillä mielenterveyskuntoutujien voimavarat eivät välttämättä täysin riitä tällaista toimintaa varten. Havaintojeni mukaan jokaisen asiakkaan kuntoutumisen vaihe ja voimavarat tulee ottaa huomioon suunniteltaessa toimintaa. Käytettäessä luovia toimintoja on esimerkiksi mahdollista, että oman hengentuotteen luominen tai esittely saattaa aiheuttaa stressiä, mikä taas saattaa vähentää motivoitumista osallistumiseen.

Produktiossani tuotettiin musiikkia, jonka tekijänoikeudet voivat olla epäselvät. Heti alusta lähtien minun olisi pitänyt olla selkeämpi äänitteen käyttötarkoituksesta, sillä toiminnallisen vaiheen loppupuolella minulle ilmeni, että äänitteen tarkoitus oli jäänyt epäselväksi osalle ryhmästä. Kappaleen käytöstä jatkossa sovittiin asiakkaiden kanssa. Minulle oli tärkeintä, että äänite jää heille muistoksi osallistumisesta tähän projektiin. Opinnäytetyöni kannalta olennaista oli toiminnan suunnittelu, järjestäminen ja arviointi. Valmistunut äänite on kuitenkin hyvä lisä onnistuneeseen ryhmätoimintaan.

Kohdatuista haasteista huolimatta käytännön toteutus onnistui erinomaisesti. Aikataulua onnistuttiin noudattamaan todella hyvin. Kaikki toimintaan osallistuneet panostivat tekemiseensä yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Ohjaus oli tärkeässä roolissa onnistumisen kannalta ja ryhmäkeskusteluissa tuli ilmi, että myös asiakkaat olivat tätä mieltä. Olimme onnekkaita, että se musiikkitoimintaan että äänitykseen käytetty kalusto toimi erinomaisesti Toiminnallisen vaiheen päätteeksi minulla oli ilo ojentaa valmis levy jokaiselle toimintaan osallistuneelle asiakkaalle.

6.2.4 Produkti

Produkti, eli tässä tapauksessa tuotettu äänite (Rock'a'Holic - The Tale), julkaistiin Nuorten Ystävien Oulun seudun avopalvelukeskuksen asiakkaille ja henkilökunnalle kuuntelutilaisuudessa 30.11.2012. Tämän lisäksi toimintaan osallistuneiden asiakkaiden sovittiin, että kappale soitetaan opinnäytetyön julkistamisseminaarissa Diakoniammattikorkeakoulun Helsingin toimipaikassa 10.4.2013. Äänitteen käytöstä jatkossa on sovittu viimeisessä ryhmäkeskustelussa 14.11.2012. Sovimme suullisesti kaikkien

osapuolien läsnä ollessa, että mikäli äänite halutaan tulevaisuudessa esimerkiksi julkaista internetissä, tulee jokaiselta neljältä asiakkaalta saada lupa siihen.

7 PALAUTTEEN KERÄÄMINEN

7.1 Ryhmäkeskustelu palautteenkeruumenetelmänä

Ryhmäkeskustelu on tiedonkeruumenetelmä, jonka tarkoituksena on pyrkiä selvittämään osallistujien asenteita ja mielipiteitä keskusteltavasta aiheesta. Ryhmäkeskustelua voidaan lisäksi käyttää, kun halutaan ymmärtää ihmisten motivaatioita, arvoja ja käyttäytymistä. Ryhmäkeskustelu on järjestetty keskustelutilaisuus, jossa osallistujat keskustelevat fokusoidusti, mutta vapaamuotoisesti. Ryhmäkeskustelussa tapahtuu monitasoista vuorovaikutusta, jonka pohjalta tuotetaan tutkimustietoa. (Valtonen 2005, 223–224, 226.) Vilkan (2005, 103) mukaan laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetun tiedonkeruun on tärkeää tukea tutkittavien ymmärrystä ja myönteistä ajattelua sekä toimintatapojen lisääntymistä tutkittavaa asiaa kohtaan.

Boddyn (2005) mukaan ryhmäkeskustelu eroaa ryhmähaastattelusta. Ryhmäkeskustelun tavoitteena on ryhmätilanteessa tapahtuvien yksilöhaastattelujen sijaan rohkaista osallistujia keskustelemaan keskenään. Ryhmän vuorovaikutuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa, jota ryhmähaastattelussa ei tulisi esille. (Valtonen 2005, 223–224.)

Opinnäytetyön toiminnallisen vaiheen aikana järjestin neljä ryhmäkeskustelua, joiden avulla keräsin tietoa ja palautetta asiakkailta ryhmän toiminnasta. Toimin ryhmäkeskusteluissa ohjaajana. Madrizin (2000) mukaan ryhmäkeskustelussa ohjaajan läsnäolo on olennaista. Ohjaaja johdattaa osallistujat keskusteluun, ohjaa keskustelua ja rohkaisee osallistujia keskustelemaan keskenään. Ohjaajan ei ole tarkoitus osallistua keskusteluun aktiivisesti. (Valtonen 2005, 223.)

Ohjaajan tulee valmistautua ryhmäkeskusteluihin luomalla teemat ja kysymykset keskustelua varten. Kysymyksiä ei saa olla liikaa ja ne tulee muotoilla siten, että keskusteluun osallistujat kykenevät vertailemaan, kuvailemaan ja kertomaan kokemuksistaan monipuolisesti niiden pohjalta. Aineiston sisällöllinen laajuus on määrää olennaista. (Vilka 2005, 106, 109.)

Ryhmäkeskustelussa ohjaajan asettamat suulliset kysymykset ovat olennaisia ryhmän sisäisen vuorovaikutuksen luomisessa. Avoimien kysymysten tarkoituksena on luoda viitekehys käytävälle keskustelulle. Ryhmäkeskustelussa kertomukset ovat pintapuolisia ja lyhyitä. Ohjaajan esittämät kysymykset avaavat aiheen ja keskusteluun osallistujien puheenvuorot täydentävät toisiaan. (Valtonen 2005, 235.)

Ryhmäkeskusteluun osallistujat valitaan tutkimuskysymyksen perusteella. Suunniteltaessa tiedonkeruuta tulee ottaa huomioon, ovatko osallistujat tuttuja, puolittuttuja vai entuudestaan toisilleen tuntemattomia, sillä se vaikuttaa vuorovaikutuksen luonteeseen ja keskustelun lähtökohtatilanteeseen. Vuorovaikutukseen vaikuttavat myös osallistujien statukset. Kuten ryhmänkin toiminnassa on tärkeää, yhteinen tehtävä ja tavoite jäsenten välillä luo edellytykset onnistumiselle. Näin on myös ryhmäkeskustelussa. (Valtonen 2005, 228–229.) Järjestämiini ryhmäkeskusteluihin osallistuivat aina samat neljä asiakasta. Ryhmän jäsenet olivat kuntoutuksen kautta toisilleen tuttuja entuudestaan. Kaikki olivat osallistuneet Nuorten Ystävien Oulun seudun avopalvelukeskuksen bändiryhmän toimintaan ennen produktioni toteutusta.

Ryhmäkeskustelut tuottavat usein myös temarungon ulkopuolista materiaalia. On normaalia, että keskusteluvastuun ollessa osallistujilla keskustelua syntyy myös aiheen vierestä. On tärkeää, että osallistujien tärkeänä pitämät aiheet otetaan keskustelussa mukaan. Ohjaaja voi tarkoituksenmukaisesti ohjata keskustelua joko keskeyttämällä sen tai olla esittämättä lisäkysymyksiä. Keskustelurungon ulkopuoliset asiat ovat kuitenkin ryhmäkeskustelun tuottamaa erityistä antia. (Valtonen 2005, 236.)

Agarin ja McDonaldin (1995) mukaan ideaalitalanteessa kaikki ryhmäkeskusteluun osallistujat lähtevät mukaan keskusteluun. On kuitenkin mahdollista, että ryhmässä on yksi tai useampi keskustelua dominoiva henkilö. Dominoida voi joko puhumalla paljon, tai pelkästään vaikenemalla. Ohjaajan tehtävänä on omalla toiminnallaan pyrkiä dominoiva osallistuja luovuttamaan puheenvuoro tai rohkaisemaan vaikenemia osallistumaan keskusteluun. Ohjaajan tehtäviin kuuluu myös hiljaisuuden ja hiljaisuuksien hallitseminen. On mahdollista, että ryhmäkeskustelu saattaa saada ryhmähaastattelun piirteitä. Ohjaaja saattaa esittää kysymyksiä epätasaisesti. On myös mahdollista, että osallistujat alkavat esittää kysymyksiä ohjaajalle. (Valtonen 2005, 236–237.)

7.2 Keskusteluiden toteutuminen

Tässä opinnäytetyössä ryhmäkeskustelun tarkoituksena oli kerätä palautetta bändiryhmän toiminnasta. Kokoonnuimme kolmesti keskustelemaan yhdessä puoli tuntia ennen varsinaisen musiikkitoiminnan aloittamista. Neljännen ryhmäkeskustelun järjestin viimeisellä ryhmätapaamisella, jolloin keskustelu kesti noin tunnin. Suunnittelin ryhmäkeskusteluiden teemarungon opinnäytetyöni tavoitteiden pohjalta. Keskustelimme luovan musiikkitoiminnan vaikutuksista, ohjauksesta ja ryhmätoiminnan kehittämistä. Ryhmäkeskustelun avulla keräsin tietoa ryhmään osallistuneiden asiakkaiden omakohtaisista kokemuksista, toiveista, palautteesta ja kehitysehdotuksista.

Keräsin muistiinpanot keskusteluista käsin. Päädyin tähän vaihtoehtoon, sillä se oli mielestäni kaikkein luontevinta. Otin muistiinpanojen tekotapaa valitessani huomioon, että keskusteluun osallistujat olivat mielenterveyskuntoutuksen asiakkaita. Keskusteluiden nauhoittaminen olisi voinut aiheuttaa jännitystä. Keskustelut olivat verrattain lyhyitä ja käsin oli mahdollista tehdä muistiinpanot kaikista aiheista, joista puhuimme. Keskusteluja oli alunperin tarkoitus järjestää seitsemän. Toteutuneita keskusteluita oli neljä.

Kuten ryhmätapaamisiin, myös ryhmäkeskusteluihin osallistuivat samat neljä Kintaskuntoutuksen asiakasta. Keskusteluita ei ollut mahdollista järjestää joka viikko, mutta neljä kertaa oli sopiva määrä riittävän palautemäärän keräämiseen. Oli luontevaa, että toiminnasta sai kerättyä tietoa myös prosessin aikana eikä pelkästään lopuksi. Asiakkaiden mielestä palautteen kerääminen suullisesti ryhmäkeskustelun avulla oli mukavaa verrattuna esimerkiksi palautelomakkeiden täyttämiseen. Palautteenkeruumenetelmä oli asiakaslähtöinen, sillä tarjosin ensimmäisessä keskustelussa myös muita vaihtoehtoja, kuten kirjallista palautetta ja haastatteluita. Ryhmään osallistuneet valitsivat ryhmäkeskustelun palautteenkeruumenetelmäksi.

Ryhmäkeskustelut olivat pääosin onnistuneita, koska ne tarjosivat tavoitteen mukaan asiakaslähtöistä informaatiota toteuttamastani toiminnasta. Kehitettävää jäi silti runsaasti. Keskusteluiden sijoittaminen puoli tuntia ennen musiikkihuoneen tilavarauksen alkua

oli osittain huono idea, sillä asiakkaat eivät aina saapuneet paikalle ajoissa. Lyhyen keskusteluajan takia jouduin välillä vaihtamaan aihetta keskustelun aikana liian nopeasti. Mikäli toteuttaisin tämän kaltaisen musiikkiprojektin jatkossa ja haluaisin kerätä palautetta ja kehitysehdotuksia, saattaisin päätyä erilaiseen menetelmään. Voisin ajatella kahden järjestettyä ryhmähaastattelua siten, että ensimmäinen sijoittuisi toiminnan puoliväliin ja toinen loppuun. Mielestäni ryhmäkeskustelu ei ollut huono menetelmä opinnäytetyötäni varten, mutta olisin voinut järjestää keskustelut vielä toimivammalla tavalla. Seitsemän viikkoa ei kuitenkaan anna juurikaan mahdollisuuksia muokata suunnitelmaa, sillä kuntoutuksen kannalta on tärkeää, että toiminta on selkeää ja säännöllistä.

8 PRODUKTION ARVIOINTI

Keräämäni palautteen perusteella voidaan todeta, että produktio onnistui hyvin. Asiakkaat kertoivat, että heidän odotuksensa toimintaa kohtaan olivat täyttyneet seitsemän viikon aikana. Heidän mukaansa sävellys- ja äänitysprojekti tarjosi mielekästä vaihtelua avopalvelukeskuksen vakituisen bändiryhmän toimintaan.

Tyytyväisiä oltiin siihen, että tiukasta aikataulusta huolimatta toiminnalliset tavoitteet olivat täyttyneet. Kaikki produktion osapuolet (asiakkaat, ohjaaja ja musiikkiteknologi) joustivat aikatauluissaan yhteisen tavoitteen hyväksi. Produktio on selkeästi parantanut ryhmään osallistuneiden jäsenten sitoutumista. Yhtä mieltä oltiin siitä, sitoutumista on edesauttanut selkeä yhteinen tavoite, johon kaikki osallistujat tähtäävät. Selkeä päämäärä parantaa toimintaan motivoitumista. Tässä projektissa päämääränä oli äänitteen valmistuminen.

Palautteen perusteella ryhmään osallistujien motivaatiota ja sitoutumista on edesauttanut myös onnistunut ohjaustyöskentely. Asiakkaiden mukaan ohjauksessa tärkeintä on ollut ensiluokkainen organisointi. Tämänkaltaisessa projektissa on monia järjestettäviä asioita, kuten aikataulu, tiedotus, kalusto, esivalmistelut sekä varsinaisten musiikkituokioiden ohjaus. Ohjaus on ollut kannustavaa ja se on luonut myönteistä kuvaa projektin onnistumisesta. Kaikki aikamäärät toiminnan aikana pitivät. Tässä projektissa ohjaus on ollut myös luovuuden sallivaa, sillä kaikkien kuntoutujien kädenjälki näkyy kappaleessa. Ohjauksesta saadun palautteen perusteella voidaan todeta, että toiminnallisen musiikkiprojektin tavoitteiden täyttymisen kannalta on olennaista, että ohjaustyö on laadukasta. Ryhmätilanteissa sekä koko ryhmän että yksilöiden kannustaminen parantaa osallistujien itseluottamusta ja tukee projektin onnistumista. Vilenin ym. (2008, 286–293) mukaan musiikkiryhmän ohjaajana toimiminen vaatii suvaitsevaisuutta ja kykyä ymmärtää muiden mielipiteitä musiikista. Palautteesta tulee ilmi, että myös tähän produktioon osaa ottaneille asiakkaille luovuuden mahdollistaminen oli tärkeää.

Ryhmään osallistuneet asiakkaat arvostivat erityisesti, että projektin aikana heidän oma luovuutensa sallittiin. Asiakkaat kokivat saaneensa toiminnasta onnistumisen kokemuk-

sia. Palautteen perusteella voidaan todeta, että vastaavanlaista toimintaa kannattaa jatkossa toteuttaa Nuorten Ystävien Oulun seudun avopalvelukeskuksessa ja samankaltaisissa kuntoutumisympäristöissä.

8.1 Voimaantuminen musiikillisen ryhmätoiminnan avulla

Opinnäytetyön arviointia varten kerätyn palautteen perusteella toiminta on ainakin osittain edistänyt ryhmään osallistuneiden asiakkaiden kuntoutumista, tosin sitä on asiakkaiden mukaan vaikea arvioida produktio-lyhyen keston vuoksi. Musiikkitoiminta Kintas-talolla on vahvistanut asiakkaiden musiikillista osaamista. Produktio on antanut onnistumisen kokemuksia. Siitosen (1999, 119, 142) mukaan voimaantuminen tapahtuu suurimmalla todennäköisyydellä hyväksyvässä, avoimessa, joustavassa, turvalliseksi koetussa sekä tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä arvostavassa toimintaympäristössä. Palautteesta tulee ilmi, että toiminnan ilmapiiri on ollut myönteinen ja se on perustunut tavoitteiden mukaisesti vapaaehtoisuuteen.

Omien havaintojeni perusteella voin todeta, että produktiossa toteutettu ryhmätoiminta on ollut asiakkaita voimaannuttavaa. Heti alusta lähtien ryhmä oli silminnähden innostunut projektista. Seitsemän viikon aikana jokainen jäsen kehittyi oman instrumenttinsa soitossa tämän kappaleen osalta. Palautteesta tulee ilmi, että asiakkaat saivat mielestään vaikuttaa osaltaan kappaleeseen. Voimauttavaksi kokemukseksi arvioisin myös huolellisen studiotyöskentelyn, jonka ansiosta asiakkaat saivat tarkastella omaa soittoaan paremmin. Levynjulkaisutilaisuuden jälkeen jokainen toimintaan osallistunut asiakas sai levyn muistoksi projektista.

Produktion osalta ryhmätoiminnan näkökulmasta tapahtunutta voimaantumista on haastavaa arvioida. En ohjaajana päässyt tutustumaan ryhmän syntyyn ja sen alkuvaiheisiin, sillä produktioon osallistuneet asiakkaat olivat soittaneet yhdessä jo avopalvelukeskuksen vakituksessa bändiryhmässä. Havaintojeni perusteella jokaisella ryhmän jäsenellä oli selkeä oma paikka kokoonpanossa. Ryhmän jäsenet tunsivat toisensa ilmeisen hyvin, sillä he osasivat tunnistaa toistensa erityispiirteitä ja esimerkiksi antaa toisilleen tilaa musiikkituokioiden aikana. Ryhmän sisällä vallitsi hyvä yhteishenki. Järvilehdon ja

Kiisken (2009, 45–46) mukaan ryhmätoiminnan kautta ihminen vahvistaa identiteettiään. Havaintojeni mukaan tässä produktiossa mukana olleet asiakkaat ovat erinomaisella sitoutumisellaan osoittaneet olevansa osa ryhmää ja nauttineet sen yhteisestä työskentelystä.

8.2 Kehittävä palaute

Kehittävä palaute keskittyy opinnäytetyön toiminnallisen vaiheen ajan lyhyteen ja valmiiseen kappaleeseen. Asiakkaiden mukaan toiminnallinen vaihe olisi voinut olla reilusti seitsemää viikkoa pidempi. Lisäksi toiminnan lopussa valmiiksi sävelletty kappale kyseenalaistettiin asiakkaiden toimesta, sillä tässä tapauksessa heistä olisi löytynyt potentiaalia säveltämään kappale kokonaisuudessaan yhdessä. Olen samaa mieltä siitä, että toiminnan aikana tuli liian kiire. Vastaavan projektin voisi suunnitella 10–15 viikkoa kestäväksi. Tarvittavaan aikaan vaikuttavat ryhmän koko, taitotaso sekä kappaleiden määrä ja valmiusaste. Se, että ryhmän jäsenet tunsivat toisensa entuudestaan, edesauttoi toimintaa ja mahdollisti produktion läpiviemisen ainoastaan seitsemässä viikossa.

Pienestä ryhmästä ja lyhyestä ajasta huolimatta toiminnasta oli poissaoloja. Puoleen poissaoloista ei ollut selkeää syytä, kuten sairastuminen. Järvilehdon ja Kiisken (2009, 45–46) mukaan jo pienet poissaolot vaikuttavat toimintaan kielteisesti. Toiminnan täytyy kuitenkin olla mahdollisimman vapaaehtoista, jotta sen mielekkyys säilyy. Havaintojeni perusteella poissaolot vaikuttivat välittömästi ryhmän koheesioon. Poissaoloista huolimatta nekin ryhmätapaamiset, joissa kaikki eivät olleet paikalla, onnistuttiin käyttämään hyödyksi. Osallistumisprosentti toimintaan oli korkea: seitsemästä tapaamisesta viidessä kaikki osallistujat olivat paikalla.

8.3 Produktion käyttö jatkossa

Produktioon liittyvät kuntoutukselliset sekä toiminnalliset tavoitteet täyttyivät hyvin. Asiakkaat työskentelivät ahkerasti yhteisen tavoitteen vuoksi. Nuorten Ystävien Oulun

seudun avopalvelukeskuksessa järjestettiin uudenlaista bänditoimintaa. Tämän produktion onnistumisen on mahdollistanut useampi tekijä. Ensinnäkin avopalvelukeskus hyväksyi opinnäytetyöideani ja antoi minulle vapauden suunnitella toiminnan alusta alkaen itse. Jatkon kannalta on pohdittava, onko tällaista laajempaa sävellys- ja äänitysprojektia mahdollista järjestää ilman ylimääräistä työntekijäresurssia. Muita toiminnan vaatimia erityispiirteitä ovat äänitykseen tarvittava välineistö ja ammattitaito. Produktion mahdollistaneita tekijöitä olivat myös bändin jäsenten musiikillinen lahjakkuus ja se, että jäsenet tunsivat toisensa etukäteen. Tämän produktion kaltainen toiminta olisi jatkossa mahdollistettavissa, mikäli asiakkailta ja avopalvelukeskuksen henkilökunnalla on siihen tarpeeksi kiinnostusta. Tulee ottaa huomioon, että yhteysoitto vaatii tietynlaiset tilat, jotta bändiryhmien järjestäminen on mahdollista. Nuorten Ystävien Oulun seudun avopalvelukeskuksen tilat ovat ensiluokkaiset bänditoiminnan järjestämistä varten.

Jo toimintaa suunnitellessani törmäsin erilaisiin riskeihin. Olisi ollut mahdollista, ettei järjestämäni ryhmään olisi osallistunut asiakkaita, tai ettei kukaan olisi sitoutunut toimintaan riittävästi. Tällaisessa tilanteessa olisin pyrkinyt kannustamaan vakituisen bändiryhmän jäseniä ottamaan osaa järjestämäni toimintaan. Oli myös mahdollista, että ryhmä ei olisi kyennyt oma-aloitteisesti luomaan äänitettävää materiaalia. Tällöin olisin pyrkinyt toteuttamaan toimintaa siten, että mahdollisimman moni opinnäytetyöni tavoitteista olisi tullut täytetyksi. Olisimme esimerkiksi voineet nauhoittaa cover-kappaleen. Ajan vähyyttä mietin paljon etukäteen. Säilytin mahdollisuuden ohjata asiakkaita myös yksilötapaamisilla toiminnallisen tavoitteen, eli äänityksen, mahdollistamiseksi. Näin lopulta tehtiinkin ja se osoittautui hyväksi ideaksi. Kuntoutuksen näkökulmasta oli myös mahdollista, että asiakkaiden kuntoutumisen vaiheesta ja yksilöllisistä intresseistä riippuen motivaatio ja keskittymiskyky ryhmän sisällä olisi vaihdellut liikaa vaikeuttaen ryhmätoiminnan järjestämistä.

Haluan antaa muutamia vinkkejä henkilöille tai yhteisöille, jotka ovat kiinnostuneita järjestämään vastaavaa projektiluontoista luovaa musiikki- ja/tai äänitystoimintaa mielenterveyskuntoutuksen asiakkaille. Kannattaa varata toimintaan reilusti aikaa, mikäli mahdollista, 10–15 viikkoa. Tällä tavoin mahdollisimman suuri osa toiminnasta voidaan toteuttaa ryhmämuotoisena ja satunnaisten poissaolojen merkitys pienenee. Toiminta kannattaa suunnitella hyvin etukäteen. Kappaleen sävellys, äänityskalusto ja äänitys,

kappaleen käyttö ja julkaisu, aikataulu, resurssit sekä varasuunnitelmat ovat esimerkkejä etukäteen suunniteltavista osa-alueista. Suunnitelmasta huolimatta kannattaa varautua muutoksiin ja tehdä työtä asiakkaiden ehdoilla. Korostin asiakaslähtöisyyttä työssäni ja lopputuloksena olikin asiakkaiden näköinen äänitetty rock-kappale. Myös asiakkailta saamani palautteen mukaan on hyvä, että toiminnassa voidaan joustaa mahdollisimman paljon. Nuorten Ystävien Oulun seudun avopalvelukeskukselle ehdottaisin, että toimintaa voisi toteuttaa esimerkiksi kerran vuodessa vakituisen bändiryhmän kanssa ja muun toiminnan ohessa joustavammalla aikataululla. Osallistujina voisivat olla ne kuntoutujat, jotka ovat sitoutuneet vakituisen bändiryhmän toimintaan ja ovat kiinnostuneita yhteisestä työskentelystä.

9 POHDINTA

Opinnäytetyöni avulla halusin tuoda esille, että musiikillisella ryhmätoiminnalla voidaan tukea mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista. Lisäksi halusin dokumentoida esimerkin, jonka avulla projektiluontoista musiikkitoimintaa voidaan järjestää mielenterveyskuntoutujille tai miksei muillekin asiakasryhmille. Opinnäytetyön raportista tulee ilmi, millaisiin tilanteisiin ja riskeihin työskentelyssä kannattaa varautua. Koko projektin kulmakivi on ollut asiakaslähtöinen toiminta, mikä näkyi ryhmätoiminnassa ja lopputuotteessa. Olen tyytyväinen opinnäytetyön tuloksiin. Toivon, että olen voinut omalta osaltani vaikuttaa projektiin osallistuneiden Kintas-toiminnan asiakkaiden kuntoutumiseen mahdollisimman hyvin. Olen tyytyväinen myös siihen, että olen päässyt hyödyntämään omia vahvuusalueitani tässä työssä.

Opinnäytetyötä tehdessä ehdottomasti haastavinta oli aikataulu. Suunnittelutyö alkoi verrattain myöhään osittain siksi, että suoritin yhden opintoihini liittyvistä harjoitteluista ulkomailla. Lisäksi harjoittelu, jonka aikana toteutin produktion, oli kestoltaan seitsemän viikkoa ja sijoittui opinnäytetyöseminaarien kannalta haastavasti heti alkusyksyyn 2012. Haasteista huolimatta halusin toteuttaa toiminnallisen vaiheen Nuorten Ystävillä Oulussa, sillä harjoittelukokemukseni avopalvelukeskuksesta oli myönteinen.

Sain avopalvelukeskuksen henkilökunnalta runsaasti tukea toiminnallisen vaiheen aikana. Minulla oli mahdollisuus reflektoida ohjaustyötä jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen. Olen kiitollinen siitä, että sain vapaat kädet koko prosessia varten. Olen tyytyväinen asiakkaiden panostukseen yhteistä tavoitetta varten ja mielestäni lopputuloksena syntynyt äänite on ensiluokkainen. Antoisinta tämän opinnäytetyön tekemisessä oli asiakkaiden innostuminen ryhmätoiminnasta heti ensimmäisestä kerrasta lähtien. Pidän toiminnallisista menetelmistä ja ryhmän ohjaamisesta, joten odotin toiminnallista vaihetta suurella innolla. Alku ja kovat tavoitteet jännittivät ainakin itseäni.

9.1 Produktion eettisyys

Halusin tehdä toiminnallisen ja musiikkiin liittyvän opinnäytetyön, sillä aiheet kiinnostivat minua entuudestaan. Halusin hyödyntää osaamistani ja kiinnostukseni kohteita opinnäytetyöskentelyssä. Metodin valinta johtui kokemuksestani bändiryhmän ohjaajana. Otin yhteyttä Nuorten Ystävien Oulun seudun avopalvelukeskukseen ja esittelin ideani. Suunnittelu oli mahdollista aloittaa vasta muutama kuukausi ennen toiminnallisen vaiheen alkua. Alusta alkaen informoin avopalvelukeskuksen henkilökuntaa ja pidin heidät ajan tasalla opinnäytetyöskentelyyn liittyvissä asioista.

Opinnäytetyöhöni liittyvästä työskentelystä sovittiin myös kirjallisesti. Avopalvelukeskuksen kanssa allekirjoitimme yhteistyösopimuksen. Ryhmätoimintaan osallistuneilta asiakkailta ja vakituisen bändiryhmän ohjaajalta keräsin suostumuslomakkeet ryhmäkeskusteluiden ylöskirjausta varten. Heti ryhmätoiminnan alusta alkaen korostin, että musiikkitoiminta sekä siihen liittyvät ryhmäkeskustelut ovat asiakkaille vapaaehtoista toimintaa.

Anonymiteetin säilymisen kannalta oli tärkeä ottaa huomioon, että ryhmä on pieni. Tästä syystä kirjallisessa osuudessa palauteosio on avattu siten, että tekstistä ei voi erotella yksittäisiin asiakkaisiin liittyviä tapahtumia tai sitaatteja. Osittain tästä syystä palautteessa ei voi käsitellä kaikkia toiminnan aikana esille tulleita asioita.

Työn julkaisu on sovittu siten, että informoin Nuorten Ystävien Oulun seudun avopalvelukeskusta opinnäytetyöni valmistuessa ja luovutan työn heidän käyttöönsä. Musiikkia tehdessä tekijänoikeuskysymykset tulee ottaa esille. Musiikkitalenteen julkaisusta sovittiin asiakkaiden kanssa. Bändiryhmän kanssa sovimme, että kaikkien ryhmän jäsenten yhteisellä päätöksellä tallenne voidaan julkaista. Minulla ei ryhmäohjaajana ole vaatimuksia tai rajoitteita tallenteen julkaisusta.

Eettisestä näkökulmasta voi pohtia myös ryhmän ulkopuolisen työntekijän työskentelyä ja läsnäoloa avopalvelukeskuksen tiloissa. Musiikkiteknologi allekirjoitti vaitiolovelvollisuussopimuksen ennen työtehtäviensä alkua. Heti ensimmäisellä ryhmäkerralla var-

mistin asiakkailta, että ulkopuolisen äänittäjän läsnäolo sopii kaikille. Musiikkiteknologi otettiin hyvin vastaan ja hän työskenteli ammattimaisesti. Avopalvelukeskuksen ryhmäesimiehen kanssa sovittiin äänityspalkkiosta ja työtodistuksesta. Arviointi työtodistukseen kerättiin viimeisessä ryhmäkeskustelussa suoraan asiakkailta.

9.2 Ammatillinen kasvu

Omiksi tavoitteikseni tätä opinnäytetyötä varten asetin seuraavaa: Halusin kehittyä opinnäytetyöprosessin aikana ammatillisesti. Tavoitteenani oli parantaa ryhmänohjaustaitojani. Lisäksi tavoitteenani oli oman toimintani aktiivinen havainnointi. Opinnäytetyön avulla aioin myös syventää tietämystäni mielenterveyskuntoutuksesta ja musiikista toiminnallisena menetelmänä.

Opinnäytetyöprosessi on ollut antoisa ja se on sujunut pitkälti suunnitelmieni mukaan. Tiukasta aikataulusta huolimatta työ on tehty ja tavoitteet saavutettu hyvin. Kunnian äänitteen onnistumisesta annan ehdottomasti bändiryhmään osallistuneille asiakkaille. Olen päässyt kehittymään prosessin aikana ryhmänohjaustaidoissani erityisesti suunnittelussa ja organisoinnissa. Keräsin avopalvelukeskuksen henkilökunnalta sekä bändiryhmään osallistuvilta asiakkailta jatkuvasti palautetta omasta työskentelystäni ja pyrin kehittämään itseäni sen pohjalta. Kirjoitin kenttäpäiväkirjaan onnistumisista ja epäonnistumisista, joiden pohjalta tarkastelin toimintaani ryhmänohjaajana. Seitsemän viikkoa ei ole pitkä aika, mutta tässä tapauksessa se ainakin tuli käytettyä kokonaisuudessaan tehokkaaseen työskentelyyn. Teoriaosaamiseni on karttunut opinnäytetyön lomassa sekä harjoittelun aikana alan kirjallisuuteen tutustumalla. Opinnäytetyössä pääsin hyödyntämään teoriaosaamistani käytännössä ja erityisesti tätä tapahtui ryhmäkeskustelujen suunnittelussa ja järjestämisessä.

Sain ohjaustyöskentelystäni hyvää palautetta. Palautteen perusteella suunnittelu ja organisointi ovat tärkeitä toiminnan onnistumisen kannalta. Pohdin, menikö toiminnallinen tavoite (valmis äänite) välillä opinnäytetyölle asetettujen kuntoutuksellisten tavoitteiden ohitse. Toimintaa toteuttaessa en välttämättä jatkuvasti tullut ajatelleeksi, millä tavalla tekemäni työ esimerkiksi edistää toimintaan osallistuvien asiakkaiden kuntoutumista.

Omat kehittymishaasteeni liittyvät pääasiassa asiakkaiden havainnointiin. Mielestäni minun pitää kyetä tarkemmin arvioimaan asiakkaiden toimintakykyä ja jaksamista. Luovuuden salliminen asetti minulle ohjaajana haasteita. Välillä minun teki mieli ohjata ryhmän soittoa oman mieleni mukaan. Onnistuin kuitenkin osallistamaan asiakkaita esimerkiksi esittämällä kysymyksiä. Epäilen, että luovuuden sallimisen haaste liittyy siihen, että jollain tasolla miellän valmistuvan materiaalin olevan omaa tuotostani, vaikka asia ei näin olekaan. Olen tyytyväinen, että lopputuloksena on laadukas ja tekijöidensä, kuntoutujien, näköinen äänite.

Alusta loppuun tehty kappale ja äänite olivat mielestäni kunnianhimoisia tavoitteita seitsemän viikon projektille. Ajattelin, että suunnitelmaa tullaan luultavasti muuttamaan. Näin kävikin, sillä kappale oli yhden asiakkaista valmiiksi säveltämä. Ryhmän musiikillisen lahjakkuuden arvioiminen etukäteen oli vaikeaa, vaikka minulla olikin alustavia perustietoja avopalvelukeskuksen vakituisen bändiryhmän jäsenistä. Ajankäytön kannalta toiminta oli haastavaa, mutta asiakkaat työskentelivät ahkerasti. Loppupalautteesta tuli esille, että musiikkikappale olisi voitu säveltää yhdessä. On hyvä, että asiakkailla olisi ollut vielä lisää intoa työskentelyyn. Ohjauksen kannalta olennaista oli, että alkuperäiseen suunnitelmaan voitiin tehdä perusteltuja muutoksia toiminnan aikana.

Opinnäytetyön ansiosta pystyn huomioimaan mielenterveyskuntoutujien erityistarpeita paremmin toteuttaessani ryhmätoimintaa. Olen oppinut myös, että valmiitakin suunnitelmia kannattaa muokata tarvittaessa asiakkaiden ehdoilla. Sain myös paljon uutta kokemusta toiminnallisten menetelmien käytöstä kuntoutustyössä. Tärkeää oli, että onnistuin luomaan toiminnasta asiakaslähtöistä. Ylipäätään prosessi oli innostava, raskas, hyödyllinen ja antoisa kokemus työuraansa aloittavalla sosionomille. Kiitän Nuorten Ystävien Oulun seudun avopalvelukeskuksen asiakkaita ja henkilökuntaa yhteistyöstä.

LÄHTEET

- Agar, Michael & MacDonald, James 1995. Focus groups and ethnography. *Human Organization* 54:1, 79–86.)
- Anthony, William; Cohen, Mikal; Farkas, Marianne & Gagne, Sheryl 2002. *Psychiatric Rehabilitation*, 2nd Edition. Center for Psychiatric Rehabilitation, Sargent College of Health and Rehabilitation services, Boston University, Boston.
- Antonovsky, Aaron 1993. The Structure and properties of the sense of coherence scale. *Soc.Sci. Med.*, 36 (6), 725–733.
- Bloor, Michael; Frankland, Jane; Michelle, Thomas & Robson, Kate 2001. *Focus groups in social research*. Sage, London.
- Boddy, Clive 2005. A rose by any other name may smell as sweet but ‘group discussion’ is not an another name for a ‘focus group’ nor should it be. *Qualitative Market Research* 8:3, 248–255.
- Einola, Kirsi 2010. Musiikin käyttö mielenterveyshoitotyössä. Oppimateriaali Tampereen ammattikorkeakoulun käyttöön. Tampereen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 27.2.2013.
[https://theseus17-
kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/13855/einola_kirsi.pdf?sequence=1](https://theseus17-
kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/13855/einola_kirsi.pdf?sequence=1).
- Heikkilä, Jorma & Heikkilä, Kristiina 2005. *Voimaantumisen työyhteisön haasteena*. Helsinki: WSOY
- Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kirsiina 1995. Mitä kuntoutus on? Teoksessa Asko Suikkanen, Kristiina Härkäpää, Aila Järvikoski, Tapani Kallanranta, Keijo Piirainen, Marjatta Repo & Juhani Wikström (toim.) *Kuntoutuksen ulottuvuudet*. Helsinki: WSOY, 12–28.
- Järvikoski, Aila & Karjalinen, Vappu 2008. *Kuntoutus monitieteisenä ja –alaisena prosessina*. Teoksessa Paavo Rissanen, Tapani Kallanranta, Asko Suikkanen (toim.) *Kuntoutus*. Helsinki: WSOY, 80–93.
- Järvilehto, Soili & Kiiski, Raija 2008. *Oman hyvinvoinnin lähteillä. Ohjaajan käsikirja*. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Jauhiainen, Riitta & Eskola Marjatta 1994. *Ryhmäilmiö*. Helsinki: WSOY.
- Keltinkangas-Järvinen, Liisa 1994. *Hyvä itsetunto*. Porvoo: WSOY.

- Koskisuus, Jari 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.
- Koukkari, Marja 2010. Tavoitteena kuntoutuminen –Kuntoutujien käsityksiä kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. Väitöskirja.
- Laitinen, Sari 2003. Aivoverenkiertohäiriöistä kuntoutuvien musiikkiterapiaryhmä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Musiikkiterapian pro gradu –tutkielma. Viitattu 27.2.2013.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9950/G0000363.pdf?sequence=1>.
- Lönnqvist, Jouko & Lehtonen, Johannes 2011. Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 12–31.
- Määttä, Iris & Nissinen, Emmi 2010. "Sairaana hyvää musiikkia maalaan" : Toiminnallisen ryhmän suunnittelu, toteutus ja arviointi suljetulla psykiatrisella kuntoutusosastolla. Kajaani: Kajaanin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 27.2.2013. <http://theseus17-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/24411/KOKO%20VALMIS%20OPARI%2029.11.pdf?sequence=1>.
- Madriz, Esther 2000. Focus groups in feminist research. Teoksessa Denzin Norman K. & Lincoln, Yvonna S. Handbook of qualitative research. Sage, Thousand Oaks, 835–851.
- Niemistö, Raimo 2004. Ryhmän luovuus ja kehityshehdot. Helsinki: Palmeniakustannus.
- Nuorten Ystävät i.a. Viitattu 13.9.2012.
<http://www.nuortenystavat.fi/palvelut/mielenterveyspalvelut/kintastoiminta>.
- Ojanen, Markku 2011. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Raitasalo, Raimo & Maaniemi, Kaarlo 2011. Nuorten mielenterveyden häiriöiden aiheuttamat sairauspoissaolot ja työkyvyttömyys vuosina 2004–2009. Kela, Nettityöpapereita 23/2011. Viitattu 20.2.2013.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/25936/Nettityopapereita23.pdf?sequence=4>.

- Riikonen, Eero 2008. Mielenterveysongelmat. Teoksessa Paavo Rissanen, Tapani Kallanranta & Asko Suikkanen (toim.) Kuntoutus. Helsinki: WSOY, 158–165.
- Salonen, Jarmo 2011. Kuntoutusohjaaja Nuorten Ystävien Kintas-toiminnassa. Haastattelu 11.2.2011.
- Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto. Opettajainkoulutuslaitos. Väitöskirja.
- Sohlman, Britta 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Helsinki: Stakes.
- Valtonen, Anu 2005. Ryhmäkeskustelut – Millainen metodi? Teoksessa Johanna Ruusuvoori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu – Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 223–241.
- Vilén, Marika; Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.
- Vilkkä, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vilkkö-Riihelä, Anneli 1999. Psyky: psykologian käsikirja. Helsinki: WSOY.
- Vuori-Kemilä, Anne 2003. Mielenterveystyö. Teoksessa Ritva Saarelainen, Eija Stengård & Anne Vuori-Kemilä (toim.) Mielenterveys- ja päihdetyö. Yhteistyötä ja kumppanuutta. Porvoo: WSOY, 23–35.
- WHO 2004. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: summary report/a report from the world. Geneve: World Health Organization. Viitattu 18.9.2012. http://www.who.int/mental_health/media/en/545.pdf.

LIITE 1: Ryhmäkeskustelurungot

RYHMÄKESKUSTELU 1

Aihe: Ensimmäinen ryhmätapaaminen & uudenlainen ryhmätoiminta

Kysymykset:

- Mitä mieltä olitte ensimmäisestä ryhmätapaamisesta?
 - Mikä oli erityisen mukavaa/epämiellyttävää?
- Millä tavalla tämä ryhmätoiminta eroaa normaalista?
- Onko ehdotuksia tulevaa varten?

RYHMÄKESKUSTELU 2

Aihe: Yhteinen musiikkikappale & äänityksiin liittyvät käytännön asiat

Kysymykset:

- Miten kehittäisitte kappaleen rakennetta?
- Millaiset soundit kappaleeseen (eri instrumentit)?
- Miten ulkopuolinen musiikkiteknologi vaikuttaa toimintaan?
- Tehdäänkö levy kansineen vai riittääkö pelkkä äänitiedosto?
- Onko kehitysehdotuksia tulevaa varten?

RYHMÄKESKUSTELU 3

Aihe: Bändiryhmän ohjaus

Kysymykset:

- Miten toivoisitte ryhmänohjausta kehitettävän jatkossa?
- Mikä on Teille ohjauksessa tärkeää?

- Palaute ohjaajalle tähänastisesta työskentelystä?

RYHMÄKESKUSTELU 4

Aihe: Ryhmän lopetus & Palaute

Kysymykset:

- Palaute seuraavista
 - Toiminnan organisointi
 - Ohjaus
 - Yleiset risut ja ruusut
- Miten tallennetta käytetään jatkossa?
- Miellättekö tämän toiminnan vaikuttaneen kuntoutumiseen? Miten?
- Palaute musiikkiteknologille?
- Mitkä ovat luovan toiminnan hyvät/huonot puolet?
- Mitkä tekijät vaikuttavat ryhmätoimintaan motivoitumiseen?
- Saivatko kaikki kädenjälkensä näkyviin?
- Miten kehittäisitte tätä toimintaa?
- Vapaa sana