

Veera Lindholm

”VÄHÄKS MUSIIKIST SAA VOIMAA”

Skitsofreenikoiden kokemuksia musiikista kuntoutumisen tukena

Sosiaalialan koulutusohjelma

2014



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

”VÄHÄKS MUSIIKIST SAA VOIMAA”.
SKITSOFREENIKOIDEN KOKEMUKSIA MUSIIKISTA
KUNTOUTUMISEN TUKENA

Lindholm, Veera
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Joulukuu 2014
Ohjaaja: Manni, Merja
Sivumäärä: 31
Liitteitä: 1

Asiasanat: Skitsofrenia, musiikki, taide

Opinnäytetyössä tutkittiin, miten musiikki vaikuttaa nuoren skitsofreenikon kuntoutumiseen. Työssä haastateltiin kymmentä noin 30-vuotiasta kuntoutujaa, jotka kertoivat omia musiikkiin liittyviä kokemuksiaan ja merkityksiään. Projektissa haastateltiin myös kahta musiikkiterapeuttia, jotka kertoivat omat näkemyksensä musiikin voimasta.

Tutkimus tehtiin mielenkiinnosta taidelähtöisiin työmenetelmiin ja niiden kykyyn vaikuttaa kuntoutujan hoitoprosessissa. Musiikin käyttö psykiatrisen työn välineenä kiinnosti ja innosti tutkimaan tätä aihetta enemmän.

Tutkimustulosten pohjalta syntyi tuotos siitä, miten musiikki koettiin ja mitä se toi elämään. Musiikin vaikutuksista arkielämään löytyi monia erilaisia. Musiikki toi usealle monessa tilanteessa lohtua ja turvaa, mutta myös osalle ahdistusta ja masennusta. Musiikki oli lähes kaikille osa elämää. Opinnäytetyön työstäminen aiheutti tekijälleen ajatuksen, olisiko vielä tämän päivän maailmassa mahdollista saada kiireettömyys ja toisen kohtaamisen taito takaisin ihmisen arkeen – musiikin avulla tai ilman sitä.

“HOW COOL: MUSIC GIVES ME POWER”.
THE MUSIC EXPERIENCES OF THE SCHIZOPHRENICS AS A
SUPPORT IN REHABILITATION

Lindholm, Veera
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services
November 2014
Supervisor: Manni, Merja
Number of pages: 31
Appendices: 1

Keywords: schizophrenia, music, art

The intension of this thesis was find answers of the impacts of music on the rehabilitation of the schizophrenic. During the thesis work rehabilitators of the age about 30 years were interviewed. Their own experiences and significances associated with music were researched by the means of the individual interviews. In addition two music therapists were interviewed during the project. They told their own views from the power of music.

The research was made for the interest of the work methods based on the using art. Especially using music in assisting psychiatric work inspired to research this subject further.

On the basis of the results of the research it was created the analytic report on the views from music and the impact on the live. Music was experienced comforting and safe in many situations. On the other hand music was also experienced agonizing and depressive. Nonetheless, music was a part of almost every rehabilitator's life. The working amongst the thesis made to dream of the possibility to have unhurriedness and the skill to meet another human being back in everyday life – with the help of music or without it.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KULTTUURI, TAIDE JA TERVEYS	7
2.1 Ihminen, tuo tunteva olento	7
2.2 Kulttuurin vaikutus terveyteen	8
2.3 Taiteen merkitys sosiaalityössä	9
2.4 Taidelähtöinen työskentely	9
3 MUSIIKIN PARANTAVA VOIMA	11
3.1 Musiikki herättää tunteita	11
3.2 Musiikki osana elämää	11
3.3 Musiikin vaikutuksen tutkimuksia	12
3.4 Musiikkiterapia	13
4 KERRON SINULLE MITÄ KUULET	15
4.1 Skitsofrenia	15
4.2 Kuntoutus	16
4.3 Ammatillaisen näkökulmaa	16
5 ANTAA SEN SOIDA - VAI ANTAAKO?	18
5.1 Aineiston keruu	18
5.2 Kuntoutujien haastattelut	20
5.3 Haastattelujen analyysi	27
5.4 Johtopäätökset	28
LÄHTEET	30
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Halusin yhdistää opinnäytetyöhön mielenkiintoni musiikkia kohtaan. Minulla on halu uskoa, että musiikin käyttö tuo useimmiten ihmisille hyvää oloa ja helpotusta elämään. Rohkenin kuitenkin väittää itselleni, että on ihmisiä, jotka eivät saa tai pysty saamaan hyvää oloa musiikista. Työssäni psykiatrisella alalla olen huomannut, että usein musiikilla on kuitenkin hyviä ja voimaannuttavia vaikutuksia kuntoutujaan. Näin ei kuitenkaan aina voi olla, joten halusin tehdä pienimuotoisen tutkimuksen asiasta.

Haastattelin noin 30-vuotiaita kuntoutujia, jotka ovat sairastuneet skitsofreniaan jossain kohtaa elämäänsä. Kuntoutujat asuivat haastatteluhetkellä Mainio Vire Oy:n Ykköskodit Vaisaaren joko tehostetun palveluasumisen tai palveluasumisen yksikössä Raisiossa. Syy miksi valitsin kohderyhmäkseni mielenterveyskuntoutujia johtui siitä, että olen työskennellyt alalla monta vuotta lähihoitajana ja käyttänyt paljon musiikkia työssäni.

Lähdin työskentelemään sillä ajatuksella, että musiikillahan on tietenkin kaikkiin vain positiivinen vaikutus. Sainkin hyvin pian huomata, että ehkä asia ei olekaan ihan näin. Olin aluksi jopa vähän harmistunut, koska itse koen musiikin hyvin henkilökohtaisena asiana. Kun pääsin tästä yli, huomasin, että musiikilla tosiaan voi olla toinenkin puolensa. Musiikki terapeuttisena välineenä ei ole aina ihan ruusuilla tanssimista vaan matkalla saattavat myös piikit töröttää ikävissä kohdissa.

Näin ollen sain heittää heti alkuun ennakkokäsitykseni roskeen ja aloittaa ns. puhtaalta nuottiviivastolta. Kun annoin tämän tapahtua, oli itselleni helpompaa haastatella ja kuulla kuntoutujien mielipiteitä asiasta. Musiikilla toki on tutkitusti positiivisia vaikutuksia mm. aivohalvauspotilaiden kuntoutuksessa ja moni ihminen saa apua esimerkiksi musiikkiterapiasta.

Opinnäytetyöni liittyy vahvasti sosionomi-koulutuksessa käytyihin opintoihin. Koulutuksessa opiskellaan mm. syrjäytymistä ehkäisevää ja vähentävää toimintaa sekä opitaan ymmärtämään niiden merkitys psykososiaalisen kuntoutuksen yhtenä osana. Erilaisten voimavarojen sekä ongelmanratkaisumenetelmien löytäminen asiakkaan arkeen on myös tärkeä osa opintoja. Näiden kautta sain idean tutkia musiikin tuomaa mielihyvää ja merkitystä skitsofreniaa sairastavan ihmisen kuntoutuksessa. Taiteiden on yleisesti katsottu tuovan monille ihmisille mm. pako-keinoja vallitsevasta olotilastaan, tässä tapauksessa psyykkisestä voinnistaan. Musiikin ajatellaan tuovan ihmiselle hyvänolon tunnetta ja luovan tunteiden purkautumisväyliä. Kulttuuri- ja taide-elämysten kokeminen on moniulotteista ja tärkeää kaikille. Jo pienet elämykset voivat saada arjen tuntumaan paremmalta ja mielekkäämmältä. Jokainen voi kokea taiteen juuri sellaisena kuin haluaa.

Taide edistää hyvinvointia, kun taide on tekijälleen/kuulijalleen mielekästä. Musiikin ohella kirjallisuus ja runous ovat tärkeitä itselleni. Tämän vuoksi halusin ottaa muutamia itseäni koskettavia runoja lukujen päätteeksi.

Kysymykseni ja mielenkiintoni kohdentuivat siihen, voiko musiikilla olla voimaannuttavia ja/tai parantavia voimia kuntoutujan elämässä. Halusin myös selvittää, mitä musiikki jokaiselle merkitsee ja voiko siitä olla haittaa arjessa. Toivoin haastattelujen auttavan kuntoutujia ainakin siinä määrin, että heille tarjoutui mahdollisuus jutella jonkun kanssa rauhassa.

2 KULTTUURI, TAIDE JA TERVEYS

Jokaisella meistä on oma kulttuurimme, joka liittyy vahvasti sukuun, synnyinmaahan tai johonkin muuhun. Kulttuuri luo piirteitä ja asioita, joita ihminen tuntee ja kokee ruumiillaan. Tunteet ovat kytköksissä kulttuurissa vaikuttaviin asioihin. Tunteet voivat olla hyvinkin henkilökohtaisia, mutta myös yhteisöllisiä. Tunteet ovat kuitenkin portti monen taiteen luomisessa. Taide taasen edistää ihmiskunnan terveyttä, kunhan kokemukset ovat tekijälleen mielekkäitä. Kulttuuri- ja taide-elämysten luomat kokemukset synnyttävät ihmisessä hyvänolon tunteita. (Hyypä & Liikanen 2005, 36).

2.1 Ihminen, tuo tunteva olento

Jeremy Benthamin (1748 - 1832) kehittämä utilitarismi pyrkii sekä yhteisön että yksilön hyvinvoinnin lisäämiseen. Kun yksilö voi hyvin, voi yhteisökin hyvin. Tämä teoria luo pohjan kulttuurin ja taiteen vaikutuksista kansanterveyteen. (Hyypä & Liikanen 2005, 50 - 51.)

Benthamin hyvän elämän käsitys perustuu antiikin Kreikan filosofien Platonin (429 – 347 eaa.) ja Aristoteleen (384 – 322 eaa.) teorioihin. Neljän peruselementin vuorovaikutuksesta syntyivät tunteet, jotka toivat mielihyvää ja kärsimystä ihmisille Platonin luokittelussa. Aristoteles osoitti, että ihminen voi sosiaalisena ja hyveellisenä lajina saavuttaa hyvinvointia ja säilyttää sen. (Hyypä & Liikanen 2005, 50 - 51.)

Charles Darwinin (1809 – 1882) kehitysopin mukaisesti tunteet ovat syntyneet ihmisen suojaksi eloonjäämisessä ja näin ollen ovat sisäsyntyisiä. William James (1842 – 1910) piti tunteita perittyinä piirteinä ja aivoreaktioina. Tunteet aiheuttavat muutoksia ihmisessä, mutta biologiset ja kemiallis-fysikaaliset ilmiöt eivät tarkoita tunteita. (Hyypä & Liikanen 2005, 51.)

Sigmund Freud (1856 – 1939) piti tunteita tukahdutettuina vietteinä. Freudin mukaan ihmisellä on sisäisiä viettejä, jotka pyrkivät vähentämään tunnejännityksiä, joita ihmisen ego aiheuttaa kontrolloinnillaan. Freudin esille nostama alitajunta linkittyy kulttuurin- ja taiteen luomaan mielihyvään, joka kumpuaa tiedostamattomasti alitajunnan kautta. (Hyypä & Liikanen 2005, 51- 52.)

1980 – luvulla alkoi syntyä käsityksiä siitä, miten tunteet eivät liity biologiaan, vaan ovat sosiaalisen ympäristön aiheuttamia ilmiöitä. Tunteiden kokemisen selittämiseen ei tarvita fyysistä ruumista tai aivorakenteita. Ihminen toimii ja tuntee emotionaalisesti kulttuuriantropologien, kuten E. Doyle ja Ron Harren, mukaan. (Hyypä & Liikanen 2005, 52- 53.)

2000 – luvulla on opittu se, että aistinärsykkeiden synnyttämät tunteet aktivoivat aivoja aivan uudella tavalla. On voitu todeta, että tunteet eivät ole aivotoimintaa, vaan aivot osallistuvat elämyksiin, joita esimerkiksi kulttuuri- ja taidekokemukset synnyttävät. (Hyypä & Liikanen 2005, 59.)

2.2 Kulttuurin vaikutus terveyteen

Yhdysvaltalainen filosofi ja psykologi John Dewey (1859 – 1952) pyrki osoittamaan taiteen puhtaimmaksi tavaksi kommunikoida. Taiteen avulla voi rajat rikkoutua ja vaikutukset tunkeutua kokijansa pinnan alle. Taiteen kokeminen tapahtuu hetkessä, jotta sen esteettisyys voi näkyä. Professori Richard Shusterman linkittää taiteen yhteiskunnalliseen toimintaan. Taide tuottaa aisteille mielihyvää. Deweyn ja Shustermanin taidefilosofiat kietoutuvat yhteen tuoden päätelmän siitä, että kulttuuri ja taide tasapainottavat ihmisen pyrkimyksiä ja näin ollen parantaa mielihyvän kautta terveyttä. (Hyypä & Liikanen 2005, 46 – 49.)

Myönteiset kulttuuri- ja taide-elämykset vaikuttavat terveyteen positiivisesti mielihyvän ja myönteisyyden vuoksi. Kielteisiä tunteita aiheuttavat elämykset näin ollen voivat heikentää hyvinvointia ja terveyttä. (Hyypä & Liikanen 2005, 62.)
Kulttuuri – ja taide-elämysten kokeminen edistää terveyttä ja estää dementiaa.

Asiaa on tutkittu mm. Ruotsissa 13 vuotta kestäneissä väestötutkimuksissa. (Hyypä & Liikanen 2005, 86 - 90.)

2.3 Taiteen merkitys sosiaalityössä

Sosiaalityössä kohtaa paljon ihmisiä, joiden tarpeet ovat erilaisia. Moni asuu hoitolaitoksissa, joissa arki pyörii laitoksen säännöin. Erilaisten elämyksien ja kokemusten löytäminen arjesta saattaa olla minimaalista tai jopa olematonta. Hoito-yhteisön velvollisuutena on tukea ihmisen omaa kulttuuritaustaa ja tarjota mahdollisuuksia erilaisiin elämyksiin. Taide on hyvä elämysväline monessa suhteessa, mutta varsinkin itseilmaisun välineenä. Taide voi vapauttaa ja ilahduttaa, mutta myös väärissä yhteyksissä loukata ja ahdistaa. (Hyypä & Liikanen 2005, 105.)

Taidetoiminnan ylläpitäminen hoitolaitoksissa mahdollistaa ihmisen luomisen vapauden. Taiteella on itseisarvonsa, mutta myös välineellinen ja soveltava arvonsa. Taiteellisiin tai hyvinvointiin liittyviin tavoitteisiin päästään näiden kautta. Tämän ajatuksen pohjalta kumpuaa mahdollisuus käyttää taidetta sosiaali- ja terveysalalla työvälineenä. (Hyypä & Liikanen 2005, 110- 111.)

Taide- ja kulttuuritoimintaa voidaan katsoa myös ehkäisevän sosiaalipolitiikan näkökulmasta. Ongelmana on kuitenkin se, että ehkäisevä sosiaalipolitiikka käsitteenä on sekä teoreettiselta että käytännölliseltä kannalta selkiintymätön. Samoin sen asema on hyvin marginaalinen. Yksilön vapauden edistäminen ja omasta elämästä päättäminen kuuluvat ehkäisevän sosiaalipolitiikan ajatuksiin. (Hyypä & Liikanen 2005, 126- 127.)

2.4 Taidelähtöinen työskentely

Taide on monimuotoinen työ- ja apuväline. Sen avulla voidaan luoda vuorovaikutuksellista kanssakäymistä ihmisten välille. Parhaimmillaan taide auttaa ihmistä tulkitsemaan tunteitaan ja luomaan mielikuvistaan teoksia. Taiteellisen toiminnan, kuten musiikin, teatterin, kirjoittamisen, tanssin tai kuvataiteen avulla ihminen voi

löytää keinon ilmaista itseään ilman sanoja. Taiteen avulla voi löytää keinoja kertoa siitä, mitä ei pysty sanoilla kertomaan. (THL:n www-sivut 2014.)

Eri taidesuuntauksia on monia. Niistä on kehitetty työmenetelmiä avuksi asiakastyöhön. Työmenetelmiin kuuluu muutamana mainitakseni kuvataideterapia, kirjallisuusterapia, valokuvaterapia ja musiikkiterapia. Näille jokaiselle suuntaukselle on ominaista itsetuntemustyöskentely, jonka avulla ihminen voi päästä lähemmäs itseään.

Kuvataideterapiassa voidaan käyttää maalaamista ja kuvia puheen ohella. Kirjallisuusterapiassa käytetään kaunokirjallisuuden ja runouden maailmaa hyväksi. Valokuvaterapiassa käytetään valokuvia joko ottamalla itse kuvia tai käyttämällä muiden ottamia kuvia tukena työskentelyssä. Musiikkiterapiassa, johon olen itse paremmin perehtynyt, käytetään musiikin eri elementtejä hyväksi. (Manni 2014.)

Sosionominakin voi työskennellä taidelähtöisesti. Taidelähtöiseen työskentelyyn ei tarvita pitkää terapeutin koulutusta, mutta koulutus on käytävä, jos haluaa toimia terapeuttina. Olen itse käyttänyt musiikkia terapeuttisena välineenä mielen-terveystyössä. Pohjan tälle työskentelymuodolle olen hakenut opiskelemalla musiikkiterapian perusopinnot. Luvussa kolme kerron enemmän musiikkiterapiasta.

*”Vain ani harvat tietävät
miten minkäkin pitää olla,
ja vain muutamat
selviävät kaikesta omin neuvoin”*

Tove Jansson

3 MUSIIKIN PARANTAVA VOIMA

Musiikki ei paranna verta vuotavia haavoja. Se ei paranna rikkoutunutta luuta. Voiko musiikista olla parantamaan ihmisen sisäisiä vaurioita? Pystyykö musiikki vaikuttamaan ihmiseen tavalla, jota ei millään muulla keinoin pystytä tekemään?

3.1 Musiikki herättää tunteita

Ammoisista ajoista alkaen ihmiset ovat kokeneet elämyksiä kuullessaan erilaisia ääniä, kuten ukkosen jyrinää ja tulivuoren äännähtelyä. Suomalaisessa kansanperinteessä on musiikki ollut vahvana osana jo kauan. Siitä esimerkkinä mm. Kalevalan Väinämöinen, joka musiikin voimalla voitti Pohjan akan sotajoukot. Itkuvirsiä laulettiin hautajaisissa ja juhliin ja arkipäivään kuului laulaminen. Musiikki toi lohtua elämään. (Ahonen 2000, 23 - 24.)

Musiikin rauhoittavasta elementistä on kirjoitettu jo Raamatussa, jossa Daavid soittamalla harppua rauhoitti kuningas Saulin, jota Jumalan lähettämä paha henki ahdisti (1.Sam.16:23). Antiikin kreikkalainen filosofi ja tiedemies Aristoteles totesi aikanaan, että tunteet, joita musiikki ihmisessä herättää, auttaa tunnetiloja purkautumaan. Musiikkia on käytetty myös antiikin ajalla välineenä mielisairauksien hoidossa sekä ennaltaehkäisyssä. Muun muassa roomalainen parantaja Celsus on ollut sitä mieltä, että maaninen ihminen voidaan rauhoittaa musiikin avulla. (Ahonen 2000, 26 - 27.)

3.2 Musiikki osana elämää

Musiikilla on nykyäänkin vaikutus ihmisiin jollain muotoa. Musiikki herättää aina jonkinlaisia tunteita, joko negatiivisia, neutraaleja tai positiivisia. Osalle musiikki saattaa nostaa pintaan muistoja, koska musiikki liittyy niin moniin tapahtumiin, joissa ihminen on osallisena (Bojner-Horwitz, & Bojner 2007, 58.) Itselläni nou-

see ihokarvat pystyy hyvällä tavalla, kun kuulen Erkki Melartinin Juhlamarssin näytelmästä Prinsessa Ruusunen tai lapsuudesta mieleeni painuneen Ihme ja kumma – laulun. Saan näistä tuntemuksia, jotka herättävät mieleeni muistoja liittyen tiettyihin tilanteisiin, ihmisiin ja tuntemuksiin.

3.3 Musiikin vaikutuksen tutkimuksia

Nykypäivänä musiikin parantavasta voimasta on erinäisiä tutkimuksia olemassa. Yhtenä esimerkkinä on aivoinfarktiin liittyvä tutkimus, josta dosentti Minna Huotilainen kertoo Kirsi Heikkisen artikkelissa. (Heikkinen 2012). Tutkimuksessa on huomattu, että musiikki pitää hermosolut hereillä ja auttaa soluja järjestäytymään uusiksi aivoinfarktin jälkeen. Aivokuvauksissa on huomattu ihmisen reagoivan musiikkiin voimakkaasti. Aivot reagoivat musiikkiin niillä alueilla, joissa säädel- lään mm. huomiokykyä, muistia ja tunteita. Suurimmat reaktiot on saatu silloin, kun ihmiselle on soitettu musiikkia, josta eniten pitää. *Lempimusiikki aktivoi aivojen syviä rakenteita, joiden reagoimiseen tarvitaan yleensä jokin erittäin voimakas pelkoa tai mielihyvää tuottava ärsyke. Ja musiikki tekee saman ikään kuin tuosta vaan, Huotilainen sanoo.* Läänintaiteilija Ava Numminen kertoo samassa artikkelissa siitä, miten energinen musiikki saa ihmisessä sykkeen ja hengityksen tihenemään ja adrenaliinitason nousemaan. *Tämä näkyy siten, että nykyään joka tuutista tauotta tursuava musiikki voi piiskata elimistömme jopa ylivirttyneeseen tilaan. Yliannosteltuna musiikki muuttuu hälyksi*”. Artikkelin mukaan, miten aivoinfarktittutkimus paljasti musiikkia kuuntelevilla toipilailla olleen vähemmän masennusoireita kuin niillä, jotka eivät kuunnelleen musiikkia. (Heikkinen 2012.)

Vuonna 2011 ilmestyi Teppo Särkämön väitöskirjatutkimus siitä, miten musiikin kuuntelu auttaa ja edistää aivojen toipumisessa. Tutkimuksessa seurattiin 60 aivoinfarktiin sairastuneen potilaan toipumista puolen vuoden ajan. Tutkimusryhmä jaettiin kolmeen ryhmään. Yksi ryhmä sai kuunnella kahden kuukauden ajan musiikkia, toinen äänikirjoja ja kolmas ryhmä jäi vailla kuuntelumateriaalia. Särkämön tutkimuksessa ilmeni se, että sairastuneista niillä, jotka olivat kuunnelleet musiikkia, oli aivojen toiminnan toipuminen parempaa kuin muilla. Nämä sairastuneet

tuneet kokivat myös vähemmän masentuneisuutta ja sekavuutta. (Helsingin yliopiston www-sivut 2014.)

Lehtonen (2007, 57) kirjoittaa kirjassaan, että samoin kuin vastasyntynyt, myös aikuinen reagoi äkillisiin ääniin refleksinä. Äkilliset äänet voidaan tuntea epämiellyttävinä, varsinkin jännittyneessä olotilassa, jossa äänten muutos tuo ihmiselle vaarantunteen. *”Äänen ja musiikin sävelelämystä pidetään luonnostaan parantavana mutta musiikki välittää myös rajua energiaa, joka voi kanavoitua tuhoamaan”* (Holopainen 1995, 12).

2.5 Musiikkiterapia

Musiikkiterapia, kuten monet muutkin luovat terapiat, ovat vielä tänä päivänä mielestäni ala-arvostettuja terapiamuotoja ja kuitenkin havaittu toimiviksi. Luovia terapioita ei arvosteta tarpeeksi, joskin enenevässä määrin kannattajajoukot ovat kasvaneet. On ymmärrettävää, että musiikin, maalaamisen, kirjoittamisen tai muun luovan toiminnan ei yleisesti katsota olevan terapiaa, koska toiminta saattaa vaikuttaa liian miellyttävältä eikä terapiamaisena.

Nykyään käytettävä musiikkiterapia on syntynyt toisen maailman sodan jälkeen. Silloin huomattiin musiikilla olevan sotaveteraanien psyykeeseen tehokas vaikutus (Ahonen 2000, 27). Musiikkiterapia on terapiana muoto, jota voidaan käyttää yksilö- tai ryhmäterapiana. Eniten musiikkiterapiaa on käytetty psykiatrian alalla sekä kehitysvammaisten kuntoutuksessa, mutta enenevässä määrin terapiamuoto on alkanut löytää myös muualta jalansijaa. (Suomen musiikkiterapiayhdistyksen www-sivut, 2014.)

Terapiassa käytetään musiikin eri elementtejä (rytmi, äänensävy, melodia jne.) välineenä vuorovaikutuksen syntyyn. Musiikki on terapiassa työväline, joka on osana terapiaa. Hoitoa saavan ei tarvitse olla musikaalinen voidakseen käydä musiikkiterapiassa. Musiikkiterapian on huomattu tuovan tuloksia sekä fyysisiin että psyykkisiin oireisiin ja sairauksiin. (Suomen musiikkiterapiayhdistyksen www-sivut 2014.)

Musiikkiterapiassa musiikin eri elementit toimivat tunteiden ja reaktioiden herättelijöinä. Tässä tulee ero esimerkiksi musiikkiterapian ja musiikkikasvatuksen välille. Terapiassa painotetaan sitä, miten ihminen kokee ja tuntee, kun taas kasvatuksessa pyritään usein jonkin tuotoksen aikaansaamiseen; esimerkiksi laulun opettelu, itseilmaisun kehittyminen. (Ahonen 2000, 22.)

*” Kuin lempi on taide,
kuin leimaus ja tuli,
moni hehkuun sen syöksyi
ja raukes ja suli.*

*Kuin pyörre on taide,
kuin pilvi, kuin pyhyys,
sen esteenä vain
elonpäivien lyhyys.*

*Kuin hulluus on taide,
mi hurmaa ja surmaa,
voi autuutta antaa,
mut tuoda myös turmaa.*

*Kuin myrkky on taide,
mi suonissa soutaa,
se taivohon nostaa
tai Tuonelle noutaa.*

*Kuin kalpa on taide,
voi kuolla sen kautta,
myös kukkia korkean
taiteensa tautta.*

Eino Leino

4 KERRON SINULLE MITÄ KUULET

Opinnäytetyöhöni liittyy vahvasti oma tuntemukseni siitä, että kuntoutujalla on mukanaan kaveri nimeltään skitsofrenia. Kaveri on sitoutunut kuntoutujaan niin vahvasti, että pitää tiukasti kiinni rankimmissakin tilanteissa. Kaveri on osa kuntoutujaa, osa arkea. Toisilla se näkyy enemmän, toisilla vähän vähemmän. Kaveri kuitenkin kuulee kaiken, mitä haluat hänelle kertoa. Osalle se myös näyttää kertovan, mitä kuulet.

4.1 Skitsofrenia

Sana skitsofrenia tulee latinan sanoista schiz = jakautunut ja phren = mieli. Skitsofrenia on mielenterveyden häiriöistä yksi vaikeimmista. Sairauden taustalla on aivojen kehitykseen liittyvä lievä häiriintyminen. Tämä on alkanut sikiökehityksen aikana. Erilaiset lapsuus- ja nuoruusiässä vaikuttavat ympäristötekijät voivat pahentaa skitsofreniaa. (Kärkkäinen 2014.) Sairastumisen kohtaa noin yksi prosentti suomalaisesta väestöstä ja suurin osa sairastuu nuoruusiässä; miehet usein 20 - 28 vuoden ikäisinä, naiset hieman vanhemmina. (Kiminkinen 2013, 510.)

Skitsofrenia on etenevä sairaus, joka alentaa toimintakykyä nopeasti ensimmäisinä vuosina sairastumisesta. Iän myötä sairauden kulku tasapainottuu. Sairauden varhainen tunnistaminen ja hoidon aloittaminen ovat tärkeitä. Varhainen toteaminen vähentää mm. psykoosin aiheuttamia aivovaurioita. Toteamisen jälkeen sairastunut tarvitsee kuntoutumisensa tueksi psykososiaalista kuntoutusta ja lääkettä. Lääkehoito on välttämätöntä oireiden palaamisen ehkäisyssä. (Kärkkäinen 2014.)

Skitsofrenian taudinkuvaan kuuluvat tyypillisesti erilaiset aistiharhat ja harhaluulot. Sairauteen kuuluu usein toistuvat psykoosijaksot, jotka heikentävät sairastuneen toimintakykyä. (Isohanni, Suvisaari, Koponen, Kiesepä & Lönnqvist 2011, 70 - 71.)

4.2 Kuntoutus

Kuntoutuksella pyritään parantamaan kuntoutujan toimintakykyä ja sosiaalisia taitoja. Kuntoutus perustuu kuntoutussuunnitelmaan, jota seurataan sovituin aikaväleihin. Kuntoutuksen tarkoituksena on lisätä kuntoutujan päivittäisiä voimavaroja ja tunteita siitä, että hallitsee asioitaan. (Kuntoutusportin www-sivut 2014.)

Skitsofreniaa sairastavalle on hyvin tärkeää, että kuntoutus aloitettaisiin mahdollisimman pian sairauden puhkeamisesta. Tämä siksi, että skitsofrenian tuoma taantumisen on saattanut lähteä jo liikkeelle toteamisvaiheessa tai jopa ennen sairastumista. Ennen kuntoutujat ohjattiin aktiivisen hoidon jälkeen kuntoutukseen, mutta nykyään kuntoutus aloitetaan lääkehoidon rinnalle mahdollisimman pian. Tällä pyritään ennaltaehkäisevään toimintaan tai minimoimaan jo tulleita sosiaalisia haittoja. Kuntoutuksessa käytetään toimintakyvyn parantamiseksi erilaisia oireenhallintaryhmiä ja arkiaskareiden harjoittelua. (Isohanni ym. 2011, 120 - 122.)

Kuntoutuksessa käytetään psykososiaalisia kuntoutusmenetelmiä. Näihin kuuluu sosiaalisten taitojen harjoittaminen ja arjen hallinta. Myös liikunta lisää kuntoutuksessa saatavia positiivisia vaikutuksia. Yksi kuntoutusmenetelmä on luovat terapiat, joihin kuuluu mm. musiikkiterapia ja taideterapia. Kärkkäisen (2014) mukaan yksi merkittävimmistä asioista kuntoutuksessa on kuitenkin tuetun työllistymisen, opiskelun tai vastaavan löytäminen kuntoutujalle. Tämä saa kuntoutujan pysymään paremmin kiinni arjessa samalla harjoittaen sosiaalisia taitojaan. Ongelmana on kuitenkin se, että tällaisia paikkoja ei ole kovinkaan paljon tarjolla. (Kärkkäinen 2014.)

4.3 Ammatilaisen näkökulma

Tein taustakyselyä musiikin käytöstä työvälineenä. Haastattelin puhelimitse kahta musiikkiterapeuttia, Pasi Alostaa ja Elise Erämaata. Keskustelimme yleisesti siitä, mitä musiikki on kuntoutuksessa ja mitä se voisi tuoda tullessaan. Ehdottomana hyötynä nähtiin, että musiikki voi toimia kommunikaation välineenä myös silloin, kun mitään muuta välinettä ei ole saatavilla. Alonen mainitsi myös, että musiikki

voi toimia jollekin turvapaikkana ja tuoda hyvää oloa sekä rauhoittaa. Esimerkiksi ihmisen toipuessa addiktiosta musiikki voi toimia korvaavana mielihyvän tuottajana. Kysyin myös mielipidettä, miten heidän mielestään bändissä soittaminen vaikuttaa kuntoutukseen. Monissa paikoissa kun toimii erinäisiä musiikki- sekä bändiryhmiä. Alonen pohti, että bändissä soittaminen voi jollekin olla tosi tärkeää. Musiikkia voi tuolloin esimerkiksi käyttää tunteiden sijaiskohteena. (Alonen & Erämaa, henkilökohtainen tiedonanto 24.9.2014.)

Molemmat haastateltavat olivat sitä mieltä, että skitsofreniaa sairastavan kanssa ei tulisi käyttää kaoottista musiikkia, koska skitsofrenia jo sairautena pirstaloittaa ihmisen maailmaa. Myöskään musiikkia välineenä käyttäen ei tulisi yrittää liikaa kaivaa ihmisen sisälle, vaan ennemmin yrittää koostaa palasista ehjää. Alonen huomautti, että jokainen ihminen voi kuunnella ja soittaa sitä musiikkia mitä haluaa. Terapiassa onkin tärkeää, että asiakas valitsee terapiahetkeen itse musiikin, jota käytetään. Tällöin skitsofreniaa sairastava voi halutessaan valita myös esimerkiksi kaoottista musiikkia. Parhaimmillaan musiikkivalinnat lisäävät asiakkaan turvallisuuden tunnetta ja suhteen luottamusta, kertoo Erämaa. (Alonen & Erämaa, henkilökohtainen tiedonanto 24.9.2014.)

”Tummat pilvet lasketaan,

ne pelottavat.

Mitä parempi paikka

sitä enemmän

lasketaan.

Aurinkoa toivotaan

vaikka siinä

näkee liikaa.

Toivotaan

että näkyisi pelkkää hyvää.

Toivomalla

tulevat tummat pilvet.

Aurinko tulee

jos sitä huvittaa”

Tommy Tabermann/ Sombra y sol

5 ANTAA SEN SOIDA - VAI ANTAAKO?

Voiko musiikin antaa aina soida vai miltä kuulostaisi hiljaisuus? Mitä hyötyä on äänistä ja meluista tässä maailmassa? Ketä haittaa, että kaupat, linja-autot ja muutkin yleiset paikat soitattavat musiikkia haluamallaan tavalla? Ehkä joillekin sillä ei ole merkitystä ja toisille se on vain mukavaa. Entä jos kuulet päässäsi ääniä? Haluaisitko kuulla muitakin ääniä jatkuvasti? Antaa sen soida, vai annetaanko sittenkään?

5.1 Aineiston keruu

Työni aineisto muodostui kymmenen skitsofreniaa sairastavan nuoren haastattelusta sekä kirjallisesta materiaalista. Sovin toteutuksesta palvelupäällikön kanssa, joka antoi Ykköskodit Vaisaaren puolesta luvan toimia.

Haastateltavat valikoituivat kuntoutujan oman innostuksen ja palvelukodin ohjajien suosittelujen pohjalta. Haastateltavista kuusi oli minulle ennestään tuttua. Heidän kohdallaan pohdin, miten tuttuus vaikuttaisi lopputuloksiin.

Haastatteluhetkellä puolet asui palveluasumisen yksikössä ja puolet tehostetun palveluasumisen yksikössä. Halusin nähdä, vaikuttaako ihmisen psyykinen kunto siihen, miten hän kokee musiikin vaikutuksen.

Ennen haastatteluja pidimme yhteisen suunnittelutapaamisen kaikkien kanssa, jossa kerroin tulevasta ja sen tarkoituksesta. Keräsin tilaisuudessa jokaiselta osallistujalta suostumuksen haastattelujen nauhoittamiseen. Ainoastaan yhden kanssa sovin, että haastatteluja ei nauhoiteta hänen toiveestaan.

Samalla kerralla sovimme jokaisen kanssa haastattelujen ajankohdat. Haastattelut tehtiin yksilöhaastatteluina Ykköskodit Vaisaaren päivätoiminnan tiloissa ja Petäsmäen yksikön esimiehen huoneistossa. Varasin jokaiselle alkuun puolen tunnin

ajan nähdäkseni miten paljon haastatteluun menee aikaa. Haastattelut kestivät lopulta 3-15 minuuttia riippuen kuntoutujasta. Osa haastatteluista jäi hyvin lyhyeksi kuntoutujan voinnin takia.

Pyrin rauhoittamaan haastattelutilat siksi aikaa, kun keskustelin kuntoutujien kanssa. Ohjaajat olivat tietoisia haastattelujen ajankohdista. Haastattelujen rauhoittaminen minun ja kuntoutujan välille ei kuitenkaan onnistunut joka kerta meistä riippumattomista syistä. Suurimmaksi osaksi haastatteluhetket kuitenkin onnistuivat isoimmista ongelmista.

Haastattelujen ohella kuntoutujan piti täyttää itsearviointilomaketta (liite 1). Koin lomakkeen kuitenkin turhaksi ensimmäisen haastattelun jälkeen. Kysymykset eivät toimineet niin, miten olin niiden ajatellut toimivan. Tämän vuoksi lomake ei ollut enää toisessa haastattelussa mukana lukuun ottamatta heidän haastattelujaan, jotka halusivat ottaa lomakkeen keskustelun tueksi.

Haastattelin kuntoutujia noin viikon välein. Tällä syklissä tein haastattelut kahden kuukauden sisällä. Viimeisen haastattelun jälkeen järjestin kuntoutujille musiikillisen tapahtuman, jossa esiintyi kitaristi ja laulaja. Esitys tapahtui Ykköskodit Vaisaaren työtoiminnan pisteessä Komeetassa.

Nauhoitin haastattelut, jotka kirjoitin koneelleni. Kirjoitusmateriaalia kertyi yhteensä 45 sivua fontilla 1,5. Jokaisen nauhoitetun sekä yhden nauhoittamattoman haastattelun jälkeen kirjoitin lyhyet muistiinpanot itselleni. Niitä kertyi kymmenisen sivua. Tämän lisäksi tein muistiinpanoja musiikkiterapeuttien puhelinhaastatteluista. Näitä kertyi kaksi sivua.

Litterointia tehdessäni tuli mieleeni, etten aina kuulut, vaikka kuuntelin. Ärsyttää jälkepäin huomata, etten takertunut joihinkin tiettyihin lauseisiin tai sanoihin. Nyt kun asiaa on pohtinut, niin tajuaa, että sitä teki vain koulutyötään. Ajatukset eivät aina olleet siinä tilanteessa ja siinä ihmisessä, vaikka olisi pitänyt olla. No, lottaa ihan vietävästi näin jälkepäin.

Toisaalta, kun kuuntelin tuttujen ihmisten nauhoituksia, niin huomasin ajattelevani heistä eri tavalla kuin työskennellessäni heidän ohjaajanaan. Tarkoitan, että aloin pohtia asioita eri näkökulmasta enkä vain ohjaajana. Helposti ohjaajat urautuvat ja kalkkiutuvat eivätkä enää teekään työtään kuntoutujia ajatellen. Miten tyhmäksi sitä itsensä kokeekaan, kun huomaa olleensa joissain tilanteissa juuri sellainen, jollainen ei ikinä haluaisi olla: kylmä ja jopa välinpitämätön. Olen tyytyväinen tähän itselleni aiheutettuun herätykseen! Olen todella pahoillani joidenkin kuntoutujien kokemasta tiedostamattomasta välinpitämättömyydestäni.

5.2 Kuntoutujien haastattelut

Haastattelut tapahtuivat kuntoutujien palveluasumisyksiköissä. Sain tehdä jokaisen kanssa haastattelut suhteellisen rauhallisessa ympäristössä muutamaa häiriökertaa lukuun ottamatta.

Annoin haastateltaville jokaiselle oman kirjaimen helpottaakseni omaa analysointiani sekä kirjoittamistani. Näin ollen haastatteluissa kuntoutujat näkyvät merkinnällä A (asukas) ja A-J (nimeä symboloiva kirjain). Aineistossani puhun kuitenkin asukkaista nimellä kuntoutuja, koska koen sen itse miellyttävämmäksi sanaksi. Itseni merkitsin kirjaimella M (minä).

Etsin eri näkökulmia musiikin vaikutuksesta kuntoutujaan. Jotta sain liitettyä haastattelutuokset olemassa olevaan materiaaliin, hankin lähdekirjallisuuksista tuen näkökulmilleni. Koin tämän helpottavan materiaalin tulkintaa.

Pääpainona sain huomata, että suurin osa haastatelluista oli sitä mieltä, että **musiikkia on ihan hyvä olla olemassa**. Kun musiikki on ihmistä puhuttelevaa, se laukaisee jännitystiloja (Holopainen 1995, 73).

”AC ... kyl mä kokisin oloni tosi hankalaks jos ei olis musiikkii ollenkaan ett”

- ”AF *Mut se, ite jos niinku netis pelaa jotain tietokoneel ni se on aika usein ett pistää musiikkii soimaan”*
- ”AG *olis aika vaikee kuvitella ett kukkaan ei kuuntelis musiikkii ett menettäis aika paljon ett...”*
- ”AG *En mä tykkää olla hiljasuudes hirveest ett. Tykkään ett on musiikki taustal”*
- ”M *Okei. No tuntuuks sust ett onks musiikki semmonen voima sulle?*
 AG *On se aika tärkeetä joo, osa mua niin ku ett.*
 M *Jollet sä sais kuunnella joka päivä musiikkii ni tuntuuks se...*
 AG *Tuntuus aika tyhjält varmaan ett”*
- ”M *...no minkä verran tota, minkä verran sä oot nyt tän viikon aikan hyödyntäny musiikillisii keinoi? Esimerkiks just sit niis huonoil päivil? Ooks sä kuunnellu musiikkii tai?*
- AJ *Oon mä aika paljon.”*

Musiikki voi saada myös luovuuden heräämään. Omien mielikuvien havainnointi ja rentoutunut mielentila auttavat luovuuden tuottamisessa (Mantere 2007, 14).

- ”M *No onks niinku, koeks sä yleensä ett musiikist sais jotain hyötyä?*
 AE *Joo, siis kyllä siis. Se on semmonen, joku. Kyllä siis, kyllä siit on hyötyy. Se niinku, tavallaan hyvä semmonen vaikka improvisoitu musiikki niin se niinku aukasee itelläki sen luovan hanan tavallaan että. Niinku pulppuaa samalla tavalla ku semmonen hyvä pulppua-va musiikki esimerkiks”*

Mielialan ollessa hyvin tumma, jopa itsetuhoinen, toi musiikki hyvänolon tunnetta ja turvaa. Musiikin kuuntelulla kuntoutuja kertoi päässeensä pakoon ihmisiä, joita ei ollut helppo ymmärtää tai jotka eivät ymmärtäneet häntä kieli-

muurin vuoksi. Musiikista saa positiivisia ominaisuuksia silloin, kun kokee itsensä yksinäiseksi ja hädänalaiseksi (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 101).

” M millaseks sä oot kokenu sun mielialan?

AA mä haluut kuolla ja kaikki saira..”

”M ..jos sul on ollu nyt kovin vaikee viikko ni oleksä tän viikon aika käyttäny paljon musiikkii sun huonoon oloon?

AA mul on tää koko aika (näyttää korvanappia)”

”AA ... mä kuuntelen radioo paljon...

M Okei. Helpottaakse sua ett sä kuuntelet sitä ruotsinkieltä?

AA joo...”

Musiikista on mahdollista saada voimaa varsinkin silloin, kun musiikin on valinnut itse (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 72). **Musiikki toimi voimaannuttavana ja mieltä rauhoittavana vaikeina hetkinä.**

” AG emmä tiä, joskus ku mä kuuntelin jotain tiettyy musiikkii mä sain itkettyykki ett.

M Niin niin. No mut se ett jos sä sanoit ett sä oot jonkun musiikin avul pystyny itkemään ni sehän on ihan hyvä asia. Aina ei välttämät pysty itkemään vaikka haluiski.

AG Joo, se on kaikkeist kamalint ku tulee se olo, ett tulee se paha olo mut ei saa itkettyy ett. Se on kaikkeist kamalint ett. Se kuitenkin puhdistaa ett ku saa itkettyy ett”

Musiikki ei ollut aina hyvä asia, vaan se saattoi tuoda huonoa oloa ja ahdistustakin arkeen. Musiikki voi nostaa muistoja esille (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 58).

”M Mut onks sul, onks se, koskaan kokenu sillee ett, onks musiikist jostain haittaa?

- AB No yä.. yöllä jos mä kuuntelen musiikkia ni mul tulee tietysti ne pelkotilat siit päälle”*
- ”M No onks niinku jos sul on ollu kovin huono päivä, ni kuunteleks sä sillon sit esimerkiks?*
- AE En mä aina että. Joskus se on vaan sellasta että ku on huono päivä niin se on semmosta taustameteliä mitä ei sitten niin haluakaan.*
- M Niin, ettei kaipaakaan sitä ollenkaan?*
- AE Niin. Se on taas yks mihin pitäis niinku aivojen keskittyä ja haluaa levätä”*
- ”M Nii just. No mites sit nyt just sen musiikin kans, ett koeks sä ett onks se semmonen voima sulle yleensä?*
- AI No joo, se on molempii ett se on myös heikkous...”*
- ”AI ... meen kuuntelemaan Vivaldia tota noin niit vuodenaikoja syksy ja talvi. Jos mä ne kuulen ni tota varsinki ne versiot jotka mul on niist tota noin ni äänitettynä ni ne aiheuttaa niinku masennusta...”*

Harhoja kuuleva kuntoutuja kertoi äänien ilmetessä keskittymisen olevan huonoa. Hän koki, että musiikki ei auta häntä huonoina hetkinä, koska pää on silloin tyhjä. Hän kertoi myös haastattelussaan, ettei kuuntele juuri ollenkaan musiikkia. Radionkin hän kertoi sulkevansa helposti, koska kokee laulujen sanojen kohdistuvan häneen loukkaavina ja sopimattomina.

Musiikilla saattoi päästä eroon ahdistavista hetkistä ja saada muuta ajateltavaa. Musiikin tuoma hyvän olon tunne perustuu fysiologisiin reaktioihin. Aivoissa syntyvät endorfiinit synnyttävät musiikin tuomaa mielihyvää, jotka aikaansaavat hyvää oloa sekä kivun lievitystä. (Ahonen 2000, 301.)

- ”M ..öö no ooksää kokenu ett se auttaa jos sä kuuntelet sitä musiikkii?*
- AB kyl se auttaa*
- M onkse niinku helpottaaks se ahdistus?*

AB ei se sinänsä varmaa helpota paljoo mutta siin tulee muita mieleen että ei tartte mieltii niitä.

M mmm... nii eli ei.

AB mut kyl niit pelkotiloi tulee silloin että

M mut ett ei ne oo sit nii vahvast koko aika?

AB ei, joo ei.”

”M nii-i. Onkse niinku ett pääsee vähä pois täst hetkest?

AC Joo.

AC joo ja sit musiikin kautta voi tulla jotai hyvii ajatuksii...

Arkiaskareiden hoitaminen voi välillä helpottua musiikin avulla. Vaikka musiikki kuuluu monien arkipäivään huolettoman huvina, ei sen merkitystä tärkeänä voimavarana tule vähätellä. Musiikki voi tarjota tunne-elämyksiä ja psyykkistä taspainoa tukevia säätelykeinoja. (Saarikallio 2010, 288.) Rytmikkäällä musiikilla voi olla toiminnallisuuteen liittyen hyvä vaikutus. Rytmikäs musiikki voi laittaa tarttumaan tekemättömiin toimiin. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 101.)

”M ... jos sää oot musiikkii käyttäny viikon aika ni auttaaks se sua yleisest tämmäses arkiaskareis?

AB kyl se auttaa nois pelkotilois varsinki”

”AB siis, mä pystyn keskittymään paljon paremmin ku mä oon kuunnellu musiikkia että saa ajatukset muualle ja...”

”AC tavallaan niinku ett se musiikki sit tekee siit niinku enemmän mielusampaa niinku se ett niinku siivoomisest ett”

”AC Olin vähän silleen ett ei oikein jaksa niinku siivota ja sit kelasin ett laittaa jotain musiikkii soimaan ett tota kyl se niinku auttaa, auttaa siihen ainaki mul ett tota

M Okei, just.

AC Ett siivoo vähän paremmin

M Vähän aktivoi tekemään?

AC *niin”*

Soittaminen ja luominen tuovat hyvää tunnetta. Musiikillisten kokemusten jakamisella voi olla fyysisiä, psyykkisiä, visuaalisia sekä emotionaalisia seurauksia. Tunteet kuuluvat tiukasti musiikkiin. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 113.) Sanoilla ei aina pysty kertomaan kaikkea sitä tunnetta, jota musiikin avulla voi. Parhaimmillaan musiikilla voi päästä tekemään löytöretken itseensä soittamisen, kuuntelemisen tai musiikin tekemisen kautta. (Ahonen 2000, 302.)

”M *joo. Onks se semmost sun mielest semmost terapeutist ett saa soittaa muitten kans?*

AC *Kyl se mun mielest on terapeutista ett tota noin ni. Kyl siit niinku tulee hyvä olo ja joskus on tullu sillee ett on niinku lähteny niinku patoutumat liikkeel ja. Tai niinku tunteet on jotenki niinku elpyny”*

”AC *Ett kyl se niinku vaikuttaa ett tuli sellanen mielenkiintonen fiilis ku soitti”*

”AC *Ett kyl se jotenki niinku aktivoi ett semmottii niinku mieltä”*

”M *No koeksä ett se itte säveltäminen on sul tietynlaist terapiaa?*

AC *No siis se on niinku todella palkitsevaa sinänsä”*

”AI *Mut koen sen (säveltämisen) erittäin palkitsevana sen ett ku saa. Ku joku onnistuu oikein kunnolla ni sit on hyvä”*

Mielialan mukaan voi myös valita musiikkia. Erilaiset musiikit voivat toimia joissain tilanteissa ja toisissa taas ei. Ihmisen mieliala sanelee pitkälti millainen musiikkikokemuksesta tulee. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 70.)

”AE *Mut sekin tavallaan ett ku on masentunu ni se joku musiikki voi muuttaa sen tavallaan että. Musiikin kautta saa uusia näkökulmia siihen omaan masennukseensakin että täähän voi olla. Täähän voi*

olla ettei tää oo vaan veden... vesisadetta että tässä on harmaan kaikki hienot vivahteet että..”

” AF Jos on masentunu tai jotain ei ehkä ihan mitään energist musiikkii ite tuu sit kuunneltuu ett enemmänki sit jotain synkempää.

M Aivan. Tuntuuks se silloin ett siit saa jollain taval voimaa, on se mieliala niinku millanen tahansa, ni tuokse musiikki semmost voimaa siihen tilanteeseen?

AF No itel käy ainaki ett”

”AI Iloinen musiikki ei ehkä iske niin kovin silloin ku jos on oikein huono filis”

Joskus musiikkia voi käyttää hyvin paljon ja toisinaan sitä ei kaipaa ollenkaan. Ihmisen vastaanottavuus vaikuttaa siihen, miten musiikki milloinkin vaikuttaa (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 64).

”M No jos aatellaan ett tota näit musiikillisii puolii nyt ni miten paljon sä olet viikon aikan käyttäny musiikkii?

AH No aika, täytyy sanoo ett en mä hirveesti oo sitä kuunnellu ett tota”

”AH Välil tulee otettuu töihin mukkaan se mp3-soitin ja välil taas sit ei”

” M Mites sulla on menny?

AI ... ett joku tylsempi päivä tai semmonen millon on ollu vähän enemmän aikaa, ni on ehkä jopa noin kymmenen tuntia ehkä tullu kuunneltuu.

M Oho, eli lähes koko valveil oloajan?

AI Lähes koko ajan, juuri näin. Ja tota noin. Se ei ehkä enää ookaan hyvä juttu”

Haastatteluiden koettiin olleen ihan kivoja tai hyödyllisiä.

” M ... onks täst jotain hyötyy ollu?

- AB no on sinänsä ku saa puhuu avoimesti että”*
- ”M No mitäs, mitä sä oot tykänny täst projektist?*
- AE Ei tää oo mitenkää... Ihan hyvin tää sekottaa päätä tamäkin (nau-
raa päälle). Ei vaan siis ei täs mitään. Tosi sillain ett.*
- M Onks enemmän positiivist ku negatiivist?*
- AE Enemmän positiivist”*

5.3. Haastattelujen analyysi

Mielenkiintoni kohdentui musiikin voimaan kuntoutujan elämässä. Halusin löytää vastauksia siihen, voiko musiikista olla hyötyä tai haittaa kuntoutuksessa. Uskoin tuloksien olevan positiivisia, mutta yllätyksiäkin löytyi.

Musiikilla ei aina saavuteta toivottuja vaikutuksia, koska monet tekijät, kuten perustunteet ja turvallisuudentunne vaikuttanevat lopputulokseen (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 62).

Osa haastateltavista oli minulle ennestään tuttuja. Ennen haastatteluja pohdin, voiko tuttuus tuoda haasteita haastatteluihin. Mietin, että olisi mahdollista, että tutut kuntoutujat puhuisivat minua miellyttävällä tavalla. Sain kuitenkin huomata, että tämä ei tuonut suuriakaan eroja haastatteluihin. Jokainen haastateltu halusi kertoa oman näkemyksensä siitä, miten koki asioita. Huomasin kuitenkin sen, että tuttujen kuntoutujien kanssa oli helpompi jutella myös muista asioista kuin haastatteluun liittyvistä.

Suurimmalle osalle kuntoutujista musiikki oli elementtinä mukana jokapäiväisessä elämässä. Toisille musiikki merkitsi enemmän kuin toisille. Joku sai voimaa musiikin kuuntelusta, toinen taas soittamisesta.

Musiikin tuoma tuki kuntoutuksessa oli jokaiselle henkilökohtaista. Toisille musiikki oli arkipäiväinen elementti, jota ilmankin pystyi olemaan ja elämään. Toisille musiikki ja sen eri elementit merkitsivät hyvin paljon. Musiikki lisäsi useimmi-

ten hyvää oloa silloin, kun kuntoutuja oli itse päättänyt missä ja miten musiikkia kokee. Kymmenestä vastaajasta yhdeksän sai suhteessa enemmän hyviä kuin huonoja kokemuksia musiikista. Vain yksi koki musiikin tuovan erityisen huonoa oloa ja pahentavan psyykkistä vointia.

Musiikin voimaannuttavan tai psyykettä parantavan voiman etsiminen tuotti jonkinlaisen tuloksen. Sain myöntävän vastauksen siihen, että musiikista voi olla hyötyä kuntoutuksen tukena. Oli kuitenkin huomioitava musiikin hyödyllisyys eri näkökulmista. Musiikista ei aina ollut hyötyä, vaan musiikki saattoi olla myös täysin merkityksetöntä tai toisinaan jopa haittana arjessa.

Suurimmaksi osaksi musiikin vaikutukset koettiin positiivisina. Musiikki toimi lohdun tuojana, turvallisuuden tunteen lisääjänä ja hyvänolon tunteen luoja. Musiikin avulla voitiin hoitaa arjen askareita helpommin ja vaivattomammin. Myös erilaisten tunteiden ilmaisemiseen käytettiin musiikkia.

5.4 Johtopäätökset

Konkreettinen näkemykseni siitä, mitä työ tuotti, liittyy enemmän yhteisen kokemuksen luomiseen kuntoutujan kanssa. Monille näytti olevan tärkeää se, että he saivat henkilökohtaisen keskusteluajan toisen ihmisen kanssa. Musiikista keskusteleminen oli helppona tukena keskusteluille. Niiden kanssa, joilla musiikki oli toiminut jo kauan suurena osana elämää, oli helppoa lähteä keskustelemaan musiikista.

Se, mitä itse sain tästä, liittyy eniten ihmisen kohtaamiseen. Sain paljon ajatuksia siitä, miten toinen ihminen pitäisi paremmin kohdata ja miten olla läsnä toiselle. Joskus toiselle riittää pelkästään se, että hänellä on tieto siitä, että juuri tällä hetkellä toinen ihminen on vain ja ainoastaan minua varten. Kiireettömyys kohtaamisissa on varsinkin nykymaailmassa äärettömän tärkeää, joskin osaltaan unohdettua.

Taiteen eri muodot antavat ihmiselle paljon mahdollisuuksia tehdä ja kokea asioita. Musiikki tunkeutuu ihmisen sisälle lupaa kysymättä. Siinä määrin musiikki on taiteen muotona erilaista kuin muut. Sinun ei tarvitse koskea, katsoa eikä liikkua. Riittää, kun kuulet.

Musiikin hyviä puolia löytyi paljon. Haastatelluista osa toi esille sen, miten musiikilla oli voimaannuttava tarkoitus monissa eri tilanteissa. Musiikki toi hyvää oloa, päästi luovuuden irti ja vei ahdistusta pois. Musiikki sai myös arkiaskareiden tekemisen helpottumaan. Eniten musiikki vaikutti mielialaan positiivisella tavalla, mutta musiikki saattoi tuoda myös huonoa oloa väärässä tilanteessa. Hiljaisuuttakin osattiin arvostaa.

Musiikki voimaannuttaa minua ja siksi käytän sitä mielelläni työssäni antaakseni muille mahdollisuuksia löytää voiman lähteitä. Silti toivon, että jokainen nauttisi myös hiljaisuudesta, josta osa haastatelluistakin nautti. Hiljaisuus ja rauhoittuminen hetkeen ei näytä kuuluvan tämän päivän hektisyyteen. Jotta ihmiset voisivat paremmin, on myös hiljaisuudelle ja rauhoittumiselle annettava aikaa. Hälinästä ja näin ollen myös musiikin kuuntelusta on hyvä päästä ajoittain pois. Hiljaisuus ja rauha antavat mahdollisuuden tutkia paremmin itseään ja löytää itsestään uusia puolia. Ääni ja äänettämyys – voima ja mahdollisuus.

*”Musiikki karkottaa vihan niistä,
jotka eivät rakasta.
Rauhattomille se antaa rauhan,
Itkevät se lohduttaa.
Ne, joiden tie on tukossa,
löytävät uusia polkuja,
ja niille, jotka torjuvat kaiken,
kasvaa uutta varmuutta ja toivoa”*

Pablo Casals

LÄHTEET:

Ahonen, H. 2000. Musiikki sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab, 22 - 304.

Alonen, P. 2014. Musiikkiterapeutti. Rauma. Henkilökohtainen tiedonanto 24.9.2014.

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Suom. Salonen, S. Mielihyvää musiikista. Helsinki: WSOY, 58 - 113.

Erämaa, E. 2014. Musiikkiterapeutti. Rauma. Henkilökohtainen tiedonanto 24.9.2014.

Heikkinen, K. 2012. Hyvä terveys-artikkeli/ Kirsi Heikkinen. Musiikki tehoaa kuin lääke. Viitattu 10.1.2013. <http://hyvaterveys.fi/artikkelit/Musiikki-tehoaa-kuin-l%C3%A4%C3%A4ke/1746/>

Helsingin yliopiston www-sivut. 2014. Viitattu 23.10.2014. <http://www.helsinki.fi/behav/uutisarkisto/2011/uutinen-09-03-2011.htm>

Holopainen, R.O. 1995. Musiikin henkiset ja parantavat ominaisuudet. Helsinki: Aquarian Publication Oy, 12 - 73.

Hyyppä, M.T. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy,

Isohanni, M., Suvisaari, J., Koponen, H., Kiesepä, T. & Lönnqvist, J. 2011. Skitsofrenia. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. 9. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 70 - 133.

Kiminkinen, T. 2013. Kiminkisen SUURI lääkärikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 510–511.

Kuntoutusportin www-sivut. 2014. Viitattu 19.9.2014. http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutus/yleista_kuntoutuksesta/

Kärkkäinen, J. 2014. Skitsofrenia. Luento Mainio Vire Oy:n henkilökunnan koulutuksessa 3.10.2014.

Lehtonen, K. 2007. Musiikin symboliset ulottuvuudet. Suomen musiikkiterapiayhdistys, 57.

Manni, M. 2014. Taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät. Luento Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaalialan opinnoissa. Viitattu 7.11.2014.

Mantere, M-H. 2007. Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 14.

Raamattu. 2009. Vanha testamentti. Ensimmäinen Samuelin kirja. Helsinki: Kotimaa-yhtiöt Oy, 342.

Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. 2007. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 9.

Saarikallio, S. 2010. Musiikin tunne merkitykset arkielämässä. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena, 289.

Suomen musiikkiterapiayhdistyksen www-sivut 2014. Viitattu 26.9.2014
www.musiikkiterapia.net/index.php/mita-musiikkiterapia-on

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut.. 2014. Viitattu 23.10.2014.
<http://www.thl.fi>

LIITE 1.

Veera Lindholm ASO11SP

ITSEARVIOINTILOMAKE (pohjana yksilötyöskentelyhetkille)

1=todella hyvin/ paljon/ hyväksi	2=hyvin/ paljon/ hyväksi	3= jonkin verran	4= melko huonosti	5=ei ollenkaan/ huonosti/ huonoksi
----------------------------------	--------------------------	------------------	-------------------	------------------------------------

Ympyröi se numero, mikä parhaiten on kertonut sinun viikostasi

A. Miten olet nukkunut tämän viikon aikana?

1 2 3 4 5

B. Miten paljon olet harrastanut liikuntaa tällä viikolla?

1 2 3 4 5

C. Miten olet osallistunut ryhmätoimintoihin tämän viikon aikana?

1 2 3 4 5

D. Miten olet ruokaillut tällä viikolla?

1 2 3 4 5

E. Miten paljon olet ollut tekemisissä muiden ihmisten kanssa?

1 2 3 4 5

F. Millaiseksi olet kokenut yleisesti mielialasi tällä viikolla?

1 2 3 4 5

G. Jos on ollut vaikeita päiviä, niin minkä verran olet silloin hyödyntänyt musiikillisia keinoja?

1 2 3 4 5

H. Minkä verran yleisesti olet hyödyntänyt musiikillisia keinoja elämässäsi tämän viikon aikana?

1 2 3 4 5

I. Jos olet käyttänyt musiikillisia keinoja, niin paljonko koet musiikin tuoneen muutoksia mielialaasi?

1 2 3 4 5

J. Entä paljonko koet niiden auttaneen sinua arkiaskareissasi kuten siivouksessa, ruuanlaitossa ja vastaavissa?

1 2 3 4 5