

”SE ON VÄHÄN NIINKU VENEILYÄ, HUOLET JÄÄ RANNALLE”.

Yhtye toiminta hyvinvoinnin tukena haittoja vähentävän
opioidikorvaushoidon asiakkailla

Sampo Riskilä

Opinnäytetyö, kevät 2016

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Sampo Riskilä. Yhtyeoiminta hyvinvoinnin tukena haittoja vähentävän opioidikorvaushoidon asiakkaila. Diak, Helsinki, kevät 2016, 67 s., 4 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Tutkin opinnäytetyössäni Helsingin Diakonissalaitoksen Munkkisaaren päihdepalveluyksikössä harjoittelevaa Sarana-yhtyettä hyvinvoinnin viitekehysessä. Yhtyeen jäsenet ovat haittoja vähentävässä opioidikorvaushoidossa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kerätä haastatteluiden avulla Sarana-yhtyeen jäseniltä ja heidän omatyöntekijöiltään tietoa yhtyeoiminnan yksilötason merkityksistä ja hyvinvointia tukevista vaikutuksista. Tutkimuksen tavoitteena oli tiedon tuottaminen yhtyeoiminnan hyödyistä ja pohtia sitä, miten yhtyeoimintaa voisi käyttää laajemmin sosiaalityön toiminnallisena menetelmänä.

Tutkimus toteutettiin laadullisella metodilla. Aineisto kerättiin haastatteleamalla Sarana-yhtyeen neljää jäsentä ja heidän omatyöntekijöitään. Haastattelut olivat ryhmähaastatteluita. Aineiston analyysi toteutettiin teoriasidonnaisena analyysinä.

Tutkimuksen tulosten mukaan yhtyeoiminta on vahvistanut Sarana-yhtyeen jäsenten osallisuutta, vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoja, oman toiminnan hallintaa ja suunnittelua, tavoitteiden asettelua sekä itseluottamusta ja käsitystä omasta itsestä osajana ja toimijana. Toimintaan sitoutuminen on vaikuttanut positiivisesti Saranan jäsenten elämänhallinnallisiin taitoihin muun muassa itseohjautuvuuden, esiintymisten omatoimisen järjestämisen, musiikillisten sivuprojektien ja päihteiden oheiskäytön vähenemisen muodossa.

Yhtyeoimintaa voisi kehittää jakamalla toimintaa pienempiin aikataulutettuihin osatavoitteisiin, jakamalla yhtyeen jäsenten kesken toiminnalliset vastuualueet ja lisäämällä jäsenten tietoa yhtyeiden taloushallinnasta, management-osaamisesta sekä musiikkialan erilaisista toiminta- ja ansaintatavoista. Tämä pitäisi yllä toiminnan eteenpäin suuntautuvaa liikettä, joka on oleellinen tekijä motivaation säilymiselle.

Asiasanat: Yhtye, hyvinvointi, osallisuus, toimijuus, korvaushoito.

ABSTRACT

Sampo Riskilä. Bandactivities supporting well-being with opioid substitution patients. 67 p., 4 appendices. Language: Finnish. Helsinki. Spring 2016. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The research in this thesis observes bandactivities supporting well-being with opioid substitution patients. The focus group of the research was the members of the band called Sarana. The band was formed in the Helsinki deaconess institutes's substance abuse service center in Munkkisaari. All members of the band are undergoing opioid substitution treatments.

The purpose of this thesis was to research the effect of musical arts on individual level and what is the possible impact on personal well-being and recovery. This thesis aims to look at the effects of bandactivity and how it could be utilized as a method of social work. The frame of reference in this study is well-being.

The research was executed as a qualitative research. The material was gathered by interviewing the four members of the band Sarana and its support staff. Interviews were conducted as groups. The analysis of the gathered data was done from theoretical perspective.

The results indicate that bandactivities has had very positive effects on the members of the band Sarana. Improved social participation, social interaction and teamwork, personal management and planning, setting goals, increased self confidence and improved self image and estimation of one-self as an artist. Committing to the band has taught its members organizational skills, self-sufficient planning and management including but not limited to musical side-projects and improved social skills. Good indication also towards in aiding the drug treatment. (receding usage of drugs?)

Bandactivity as a aiding method for recovery could be further developed by divisioning timetables to reflect part way goals for its members, giving clear and equal responsibilities to the members and offering additional information on funds management and the occupations, activities and income methods in musical arts.

Key words: Band, well-being, social participation, social skills, personal management, substitution treatment.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 MUNKKISAAREN PÄIHDEPALVELUYKSIKKÖ JA SARANA-YHTYE.....	8
2.1 Opioidikorvaushoito	9
2.2 Sarana-yhtye	11
3 HYVINVOINTI	13
3.1 Sosiaalisuus, osallisuus ja sosiaaliset suhteet	13
3.2 Toimijuus	16
3.3 Kulttuuri, musiikki ja hyvinvointi	18
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	21
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
5.1 Metodina laadullinen tutkimus	22
5.2. Valmistautuminen aineiston hankintaan.....	23
5.3 Ensimmäinen haastattelu	24
5.4 Toinen haastattelu	25
5.5 Aineiston analyysi	26
6 TULOKSET	29
6.1 Ryhmään kuulumista, yhdessä tekemistä ja itseilmaisua	29
6.2 Vastuuta, elämän sisältöä ja tavoitteita.....	33
6.3 Onnistumisia ja iloa	36
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	39
7.1 Osallisuus, yhteisöllisyys ja vuorovaikutus	39
7.2 Sosiaalinen status ja asema sosiaalisessa kentässä	40
7.3 Motivaatiot ja tavoitteet.....	42
7.4 Toiminnan hallinta, itseohjautuvuus ja itseluottamus	42
7.5 Päihteiden oheiskäytön väheneminen.....	44

8 POHDINTA	43
8.1 Saranan toiminta hyvinvoinnin tukena	45
8.2 Saranan toiminnan kehittäminen	47
8.3 Yhtye toiminta sosiaalityön menetelmänä.....	51
8.4 Jatkotutkimuksen aiheita	53
8.5 Luotettavuuden ja eettisyyden pohdintaa	53
8.6 Oma ammatillinen kasvu ja kehitys.....	55
LÄHTEET.....	57
LIITE 1. Saatekirje.....	64
LIITE 2. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta	65
LIITE 3. Teemahaastattelurunko 6.8.2015	66
LIITE 4. Suostumus omien tietojen julkaisemisesta.....	67

1 JOHDANTO

Helsingin Diakonissalaitoksen Munkkisaaren päihdepalveluyksikössä käynnistyi kesäkuussa 2013 Made in HDL-hanke, jonka lähtökohtana oli kaikille avoin matalan kynnyksen kulttuuritoiminta. Hankkeen myötä sai alkunsa haittoja vähentävän opioidikorvaushoidon asiakkaista muodostettu yhtye Sarana, joka julkaisi debyyttialbuminsa tammikuussa 2015. (Hirvonen & Koskinen 2014, 2; Koppinen 2015.)

Ensikosketukseni Sarana-yhtyeeseen tapahtui niin ikään tammikuussa 2015 luettuani siitä Helsingin Sanomissa julkaistun artikkelin (Koppinen 2015). Olen itse soittanut ammatikseni erilaisissa yhtyeissä miltei 19 vuotta ja opiskellut siinä ohessa musiikkipedagogiksi (AMK), joten yhteytoiminnan hyödyntäminen osana päihdetyötä herätti luonnollisesti mielenkiintoni. Olinhan itse pohtinut jo pidemmän aikaa yhtyeissä soittamisen merkityksiä ja vetovoimaa, koska löysin itseni aina vain uudelleen esiintymisten, soitto-kavereiden ja takahuoneiden muodostamasta kvasitodellisuudesta, useista lopettamis-päätöksistäni huolimatta.

Kulttuurin ja musiikin merkityksiä hyvinvoinnille on nostettu viime vuosina esille sosi-aali- ja kulttuurisektoreiden rajapinnassa tapahtuvien yhteisten kehittämishankkeiden kautta (Halonen 2009, 4). Made in HDL-hanke ja Sarana-yhtye ovat osa nykyistä tren-diä, jossa erilaisten kulttuuriaktiiviteettien välityksellä pyritään samaan aikaan sekä li-säämään ihmisten hyvinvointia että laajentamaan kulttuurisektorilla toimivien alan am-mattilaisten työllistymis- ja ansaintamahdollisuuksia.

Sote- ja kulttuurisektorin yhteiset hankkeet tarvitsevat perinteisen hankeraportoinnin oheen myös tutkimuksellista tietoa siitä, mitä yksilön ja yhteisöjen hyvinvoinnille mer-kittäviä vaikutuksia toiminnalla todellisuudessa saavutetaan. Mitä enemmän on käytössä tietoa erilaisten luovien menetelmien hyödyistä ja soveltavasta käytöstä sosiaalityön kentällä, sitä perustellummin ja uskottavammin niitä voidaan käyttää tulevaisuudessa esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisemisessä, päihdetyössä, vanhus- ja vammaistyössä ja kuntoutuksessa perinteisten sosiaali- terveys- ja hoivatöiden rinnalla.

Haastattelin tätä opinnäytetyötä varten Sarana-yhtyeen jäseniä ja heidän omatyöntekijöitään. Keräsin tietoa yhtyeitoiminnan yksilötason merkityksistä ja hyvinvointia tukevista vaikutuksista. Tämän laadullisella metodilla toteutetun tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa yhtyeitoiminnan hyödyistä ja pohtia sitä, miten yhtyeitoimintaa voisi käyttää laajemmin yhtenä sosiaalityön toiminnallisena menetelmänä. Samalla pyrin tuomaan oman lisäni kotimaiseen musiikin ja hyvinvoinnin välisiä suhteita luotaavaan tutkimukseen. Olin asettanut tälle opinnäytetyölle myös omia ammatillisia tavoitteita. Ne tähtäsivät tutkimuksen tavoitteiden tapaan tiedon lisäämiseen ja uusien toimintatapojen löytämiseen, mutta myös sosiaalialan koulutuksessa hankkimani osaamisen syventämiseen ja oman ammattitaitoni kehittämiseen.

2 MUNKKISAAREN PÄIHDEPALVELUYKSIKKÖ JA SARANA-YHTYE

Ennen tutkimusraportin lopullista valmistumista, lakkautettiin Helsingin Diakonissalaitoksen Munkkisaarella sijaitseva päihdetyön yksikkö ja sen toiminta hajautettiin muihin Helsingin Diakonissalaitoksen pääkaupunkiseudun päihdepalvelun yksiköihin. Tutkimuksen varsinainen aineistonkeruu ehdittiin kuitenkin tehdä Munkkisaaren yksikön ollessa vielä toiminnassa. Tästä johtuen Munkkisaarella tapahtunutta päihdetyötä ja yksikön toimintaa käsitellään raportissa menneessä aikamuodossa.

Helsingin Diakonissalaitos (HDL) on kolmannen sektorin palveluntuottaja, joka toteuttaa päihdetyötä ostopalveluna Helsingin, Espoon, Vantaan ja Keravan kaupungeille. HDL:n päihdetyön yksiköt oli keskitetty Helsingin Munkkisaarella sijaitsevaan toimipisteeseen, jossa päihdetyö toteutettiin yhteisöhoidon viitekehyksessä. Munkkisaaren toimipisteessä päihdetyö koostui ryhmämuotoisesta avokuntoutuksesta, päihdevieroituksesta, opioidikorvaushoidosta, terveysneuvonnasta ja hiv-positiivisten huumeidenkäyttäjien palveluista. Haittoja vähentävän korvaushoitoyksikön palveluita olivat korvaushoitolääkityksen jakelu, laboratoriopalvelut, neulojen ja ruiskujen vaihto, palveluohjaus ja lyhytaikainen keskusteluapu. (Helsingin Diakonissalaitos i.a., b; Saranan jäsenten omatyöntekijä.)

Munkkisaaren päihdetyön yksikön haittoja vähentävässä opioidikorvaushoidossa oli asiakkaita noin 200 ja he muodostivat yhdessä henkilökunnan kanssa toiminnallisen yhteisön, jonka toiminnan rahoituksesta vastasi Helsingin Diakonissalaitos. Yhteisössä asiakkailla oli mahdollisuus ystävien tapaamiseen, lehtien lukuun, ajan viettoon, pyykin pesuun, kuntosaliin, edulliseen ruokailuun ja ilmaisiin kahveihin korvaushoitoyksikön tiloissa. Yhteisön toimintaan osallistuminen oli vapaaehtoista ja pakollista oli ainoastaan korvaushoitolääkkeen ottaminen, joka tapahtui päivittäin valvotusti korvaushoidon asiointipisteessä. (Saranan jäsenten omatyöntekijä.)

Munkkisaaren haittoja vähentävän korvaushoidon yksikössä pidettiin joka toinen viikko yhteisökokous yhdessä asiakkaiden ja henkilökunnan kanssa. Siinä päätettiin yhteisistä asioista ja valittiin viikoksi kerrallaan niin kutsutut vertaisvuorot. Vertaisvuoroon kuului yksikön ympäristön siisteydestä huolehtiminen ja kahvin keitto asiakkaiden oleskeluti-

lassa. Asiakkaiden joukosta valittiin myös vuodeksi kerrallaan viisi asiakasedustajaa. He toimivat asiakkaiden edustajina yksikössä vieraileville, kuten opiskelijaryhmille tai politiikan edustajille. Haittoja vähentävän korvaushoidon yksikön moniammatillinen työryhmä, koostui kahdesta sosionomista, kahdesta lähihoitajasta, osastonhoitajasta, laboratorionhoitajasta, kuudesta sairaanhoitajasta ja lääkäristä. Yksikössä tehtävä sosiaalityö koostui muun muassa asiakkaiden palveluohjauksesta, neuvonnasta, keskusteluavusta, maksusitoumuksista huolehtimisesta, terveysneuvonnasta, verkostotyöstä ja Munkkisaaren toimintakeskuksen lähiympäristössä tapahtuvasta yhteisösosiaalityöstä. Yksikön työntekijöillä oli määrättyä omahoidettavia asiakkaita, joille tehtiin henkilökohtainen hoitosuunnitelma. (Saranan jäsenten omatyöntekijä.)

Munkkisaaren toimipiste lakkautettiin joulukuussa 2015, jolloin korvaushoito siirtyi asiakasmääriltään pienempiin yksiköihin Espoonlahteen, Kannelmäkeen, Sörnäisiin ja Vallilaan. Espoonlahteen siirtyivät asiakkaat, joiden asuinkunta on Espoo. Helsingistä, Vantaalta ja Keravalta tulevat asiakkaat jakaantuivat Kannelmäkeen, Sörnäisiin ja Vallilaan perustettuihin uusiin toimipisteisiin. Espoonlahdessa on saatavilla kuntouttavaa ja haittoja vähentävää korvaushoitoa. Kannelmäessä ja Sörnäisissä tarjotaan haittoja vähentävää korvaushoitoa ja Vallilassa kuntouttavaa korvaushoitoa. Jako pienempiin yksiköihin on lisännyt sekä asiakkaiden että henkilökunnan turvallisuutta. Asian kääntopuolena on Munkkisaaren päihdehuollon yksikön infrastruktuurin katoaminen ja asiakkaiden ja henkilökunnan muodostaman suuren yhteisön hajoaminen. (Saranan jäsenten omatyöntekijä.)

2.1 Opioidikorvaushoito

Opioidiriippuvaisten korvaushoito tuli viralliseksi osaksi päihdepalvelujärjestelmää vuonna 2000. Korvaushoito perustuu Sosiaali- ja terveysministeriön 1.2.2008 voimaan tulleeseen asetukseen (33/2008) buprenorfinia tai metadonia sisältävien lääkevalmisteiden käyttämisestä opioidiriippuvaisten vieroituksessa ja korvaushoidossa. (Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira 2015.) Korvaushoito on osa opioidiriippuvaisen kuntoutumisen polkua ja sen asiakkaina ovat henkilöt, jotka eivät todennäköisesti kykene lopettamaan kokonaan huumeiden käyttöä tai joiden on ollut vaikea sitoutua ja kiinnittyä muihin päihdepalveluihin. Korvaushoidon tavoitteena on joko kuntouttami-

nen ja päihteettömyys tai riippuvuuden haittojen, kuten sairauksien ja rikoksien vähentäminen ja tätä kautta asiakkaan elämän laadun parantaminen. (Helsingin Diakonissalaitos i.a; Saranan jäsenten omatyöntekijä.) Korvaushoidosta ei ole olemassa valtakunnallista ohjeistusta, vaan sen sisältö vaihtelee kunnittain (A-klinikkasäätiö 2010).

Opioidiriippuvaisen hoidon tarve arvioidaan ja toteutetaan sellaisessa terveyskeskuksessa, päihdehuollon yksikössä tai vankeinhoitolaitoksen terveydenhuollon yksikössä, jossa on hoidon antamiseen perehtynyt hoidosta vastaava lääkäri ja toiminnan edellyttämä muu henkilökunta, sekä muut edellytykset hoidon antamiseen. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus ja valvontavirasto Valvira 2015.)

Helsingin Diakonissalaitoksen toteuttama kuntouttava ja haittoja vähentävä korvaushoito eroavat toisistaan tavoitteiden, maksuluokkien ja hoidon sisällön osilta. Asiakkaan hoidon maksajakunta tekee päätökset ja arviot siitä, kuuluuko hän kuntouttavan vai haittoja vähentävän korvaushoidon piiriin. Haittoja vähentävän korvaushoidon tavoitteena on asiakkaan elämänlaadun parantaminen. Päivittäin saatavan korvaushoitolääkityksen avulla pyritään vähentämään huumeiden käytön lieveilmiöitä kuten sairauksia, yliannostuksia ja rikollisuutta. Muiden päihteiden oheiskäyttö ei ole kiellettyä, mutta jos asiakas on huonokuntoinen tai päihtynyt, ei hänelle voida korvaushoitolääkettä antaa. Tarvittaessa asiakkaat puhallutetaan alkometrillä ennen lääkkeen antoa. Lääkkeen annon yhteydessä asiakkaalla on mahdollisuus saada ohjausta ja neuvontaa lääkehoitoonsa liittyen. (Helsingin Diakonissalaitos i.a, a; Saranan jäsenten omatyöntekijä.)

Lääkehoidon varmistamiseksi käytetään päihdeseuloja ja muita laboratoriotutkimuksia hoidon tilaajan, eli maksajakunnan ohjeen mukaan. Päihdeseuloja voidaan käyttää hoidon arvioinnissa muun muassa lastensuojelun ja bentsodiatsepiinivieroituksen tarpeisiin. Opioidikorvaushoidon tilaajakunta maksaa korvaushoitolääkkeen ja kerran vuodessa tapahtuvan hoitosuunnitelman päivityksen. Asiakas voi siirtyä halutessaan haittoja vähentävästä korvaushoidosta kuntouttavaan korvaushoitoon lääkärin läheteellä ja kaupungin päihdetyön koordinaattorin päätöksellä. Useat haittoja vähentävän korvaushoidon asiakkaat ovat kuitenkin onnistuneet lopettamaan päihteiden käytön omaehtoisesti. (Saranan jäsenten omatyöntekijä.)

Helsingin Diakonissalaitoksen toteuttamassa haittoja vähentävässä korvaushoidossa asiakkaat ovat oikeutettuja lääkärin palveluihin 1-2 kertaa vuodessa tai korvaushoidon tarpeen mukaan. Muu terveydenhuolto tapahtuu julkisella sektorilla. Lisäksi asiakas saa tarvitsemaansa palveluohjausta elämän muuttuviin tilanteisiin yksilöllisesti korvaushoitoyksikön työntekijöiltä. Asiakkaan terveydentilaa ja päihteiden käyttöä seurataan säännöllisesti ja voinnin seuranta dokumentoidaan asiakastietojärjestelmään. Hoidon aikana pyritään halukkaille järjestämään vertaistukihenkilö. (Saranan jäsenten omatyöntekijä.)

Helsingin Diakonissalaitoksen kuntouttavassa korvaushoidossa kontrolloidaan päihdeseuloilla asiakkaan päihteettömyyttä. Asiakkaalla on haittoja vähentävään korvaushoittoon verrattuna useammin omahoitajan tapaamisia, lääkärikäyntejä ja hoitosuunnitelman päivityksiä. Tapaamiset ovat sekä yksilö että ryhmätapaamisia. Kuntouttavan korvaushoidon tavoitteena on asiakkaan täysi päihteettömyys. Tarpeen vaatiessa asiakas voidaan siirtää kuntouttavasta korvaushoidosta haittoja vähentävään korvaushoittoon. (Saranan jäsenten omatyöntekijä.)

Korvaushoidon haittapuoliksi on mainittu fyysiset ja psyykkiset sivuvaikutukset, kuten pahoinvointi, vatsavaivat, testosteronin lasku ja passiivisuus. Korvaushoito on myös hyvin sitova hoitomuoto, vaikka lääkärin suostumuksella asiakas voikin saada lyhyiden lomien ajaksi lääkkeiden päiväannokset mukaan. Korvaushoidon tarve on keskittynyt etenkin suuriin kaupunkeihin ja pääkaupunkiseudulle, jossa hoitoon jonotetaan. (Helsingin Diakonissalaitos i.a, a; Saranan jäsenten omatyöntekijä.)

2.2 Sarana-yhtye

Munkkisaaren päihdetyön yksikössä käynnistyi kesäkuussa 2013 vuoden mittainen Made in HDL -hanke, jonka rahoittajana oli Suomen kulttuurirahasto. Hankkeen kohdeyryhmänä olivat ensisijaisesti Helsingin Diakonissalaitoksen (HDL) päihde- ja mielen-terveystyön asiakkaat, mutta se oli avoin myös HDL:n henkilökunnalle, lähialueen asukkaille ja vapaaehtoisille. Hankkeen perusajatuksena oli matalan kynnyksen kulttuuritoiminta, johon kaikilla olisi helppo osallistua. Kulttuuritoiminta sisälsi taiteen eri osa-alueista musiikin, kuva- ja teatteritaiteen, tanssin, kirjallisuuden, elokuvan, valokuvauksen, ruokakulttuurin, kädentaidot, liikunnan urheilun ja retkeilyn. (Hirvonen & Koski-

nen 2014, 2.) Kirjailija ja psykoterapeutti Anja Snellman aloitti hankkeen myötä haittoja vähentävän korvaushoidon asiakkaille säännöllisesti kokoontuvan lukupiirin, jossa osallistujat kirjoittivat elämäntarinoistaan runoja. Kitaristi Jukka Orma kokosi vastaavasti haittoja vähentävän korvaushoidon asiakkaista yhtyeen, joka alkoi säveltämään musiikkia lukupiiriläisten tekemiin lyriikoihin. (Bäckgren 2015.) Yhtyeen tulevat jäsenet saivat tiedon toiminnasta yksikön seinällä olleen mainoksen ja puskaradion kautta. Uuden yhtyeen nimeksi annettiin Sarana. Yhtyeen musiikillinen genre on suomenkielinen rock. (Saranan jäsen.)

Kaikilla Saranan jäsenillä on aikaisempaa musiikillista taustaa joskin yhtye- ja soittokuvioissa saattoi olla vuosikausia kestäneitä taukoja. Yhdellä yhtyeen jäsenistä soittoharrastus oli jäänyt melkein 20. vuodeksi. Usein keskeytysten taustalla vaikuttivat henkilökohtaiset ongelmat ja päihteet. Sarana julkaisi tammikuussa 2015 esikoislevynsä *Piikki Lihassa*, jonka kappaleiden sanoitukset ovat tehneet haittoja vähentävän korvaushoitoyksikön lukupiiriläiset. (Koppinen 2015; Bäckgren 2015.) Saranassa tapahtui syksyllä 2015 miehistön vaihdos alkuperäisen laulajan jätettyä yhtyeen. Yhtye harjoitteli jonkin aikaa ilman laulajaa ja lokakuussa 2015 siihen liittyi uusi laulusolisti, joka on muiden Saranan jäsenten tapaan haittoja vähentävän korvaushoidon asiakas. Tällä hetkellä Sarana harjoittelee Helsingin Diakonissalaitoksen tiloissa Alppikadulla, Helsingin Kalliossa. (Saranan jäsenten omatyöntekijä.)

3 HYVINVOINTI

3.1 Sosiaalisuus, osallisuus ja sosiaaliset suhteet

Hyvinvointia on kuvattu monella eri tavoilla ja termeillä riippuen siitä, mistä näkökulmasta ja minkä arvojen pohjalta sitä tarkastellaan. Uusklassiseen taloustieteeseen pohjaavassa hyvinvointikäsitteessä hyvinvointi ja onnellisuus määrittyy käytettävissä olevien aineellisten resurssien ja hyödykkeiden pohjalta (Weckroth 2013, 438). Nykyisessä hyvinvointikeskustelussa ei nähdä materiaalista niukkuutta hyvinvoinnin esteenä, joten sen määrittelyssä ja tulkinnoissa painopiste on siirtynyt aineellisen vaurauden korostamisesta elämän merkityksellisyyteen ja sisältöön. Prioriteettijärjestyksessä sosiaaliset verkostot, ihmissuhteet ja toimijuuden eri merkitykset ovat syrjäyttäneet taloudellisen turvallisuuden. Samalla painottuvat yhteiskunnan ja ympäröivien olosuhteiden sijaan individualismi ja yksilön oma vastuu menestyksen ja hyvinvoinnin saavuttamisessa. (Kajanoja 2005; Haavisto 2014, 41–46).

Yksi pohjoismaisen sosiologian klassikoista on Erik Allardtin (1976) toimijuutta, sosiaalisia suhteita ja osallisuutta korostava tarveteoria, *loving, having, being*. Allardtin mukaan ihmisen hyvinvointi koostuu elintasosta ja elämänlaadusta. Elintaso (*having*) muodostuu ihmisen fysiologisista ja aineellisista tarpeista. Fysiologiset tarpeet ovat elämän kannalta välttämättömiä tarpeita kuten riittävä ravinto, neste, lämpö ja turvallisuus. Aineelliset tarpeet liittyvät elintasaan, kuten asuntoon, tuloihin ja työllisyyteen. Elintaso taas jakautuu tarve- ja toivealueeseen. Tarvealue vastaa minimiä, joita tieteellisistä tai yhteiskuntapoliittisista syistä jokaisen katsotaan tarvitsevan. Toivealue on subjektiivinen ja siihen kuuluvat ihmisen itselleen luomat keinotekoiset tarpeet, kuten mielikuvat, toiveet ja haaveet. Elintaso on yhteydessä ihmisen käyttäytymiseen ja sosiaaliseen organisaatioon. (Allardt 1976, 39–42.)

Allardtin elämänlaadun määrittelyssä yhdistyvät ihmisen perustarpeet sosiaalisena olentona ja toimijana. Elämänlaatu muodostuu kahdesta eri osa-alueesta: sosiaalisista suhteista (*loving*) ja itsensä toteuttamisen eri muodoista (*having*). Allardtin mukaan ihmisellä on luontainen tarve muodostaa sosiaalisia suhteita ja kuulua erilaisiin yhteisöihin. Yksilötason sosiaaliset suhteet muodostuvat perheestä ja ystävistä. Niissä yksilö voi

sekä antaa että vastaanottaa rakkautta, hellyyttä, huolenpitoa ja arvostusta. (Allardt 1976, 42–45.) Yhteisötason sosiaaliset suhteet muodostuvat erilaisista paikallisyhteisöistä, jotka lisäävät siihen kuuluvien ihmisten osallisuutta. (Ruuskanen 2002.) Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset harrastusryhmät ja työyhteisöt.

Itsensä toteuttaminen (being) sisältää toimijuuden ja osallisuuden käsitteen eri ulottuvuuksia. Yhteiskuntaan integroituminen ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen, harrastukset ja muu mielekäs ja merkityksellinen tekeminen toimii syrjäytymisen estäjänä. Itsensä toteuttamisen vastakohtana on vieraantuminen, jolloin ihminen ei ole oma itsensä suhteessaan yhteiskuntaan, maailmaan ja luontoon. Vieraantuessa ihmisen toimijuus ja osallisuus häviävät ja hän muuttuu esineen kaltaiseksi ja toiminnan kohteeksi, objektiksi. (Allardt 1976, 37–38, 46–49.)

Helka Raivio ja Jarno Karjalainen (2013, 14–17) lähestyvät osallisuuden käsitettä Allardtin (1976) hyvinvointikäsitystä mukaillen. Raivion & Karjalaisen mukaan yksilön osallisuus rakentuu riittävän taloudellisen osallisuuden (Having), toiminnallisen osallisuuden (Acting) ja yhteisöllisen osallisuuden (Belonging) kautta. Taloudellinen osallisuus käsittää riittävän toimeentulon ja taloudellisen hyvinvoinnin. Toiminnallinen osallisuus sisältää valtaisuuden ja toimijuuden. Yhteisöllinen osallisuus muodostuu yhteisöihin kuulumisesta ja niiden jäsenyydestä. Osallisuus voi hahmottua ihmiselle sekä kokemuksena ja tunteena johonkin kuulumisesta että toimintakykynä ja toimintamahdollisuuksina. Osallisuus ei ole yksilön ominaisuus tai staattinen tila, vaan sen aste vaihtelee elämänvaiheiden- ja tilanteiden mukaan. Osallisuuteen liittyy yhteisten normien hyväksymistä ja yksilöiden ja ryhmien välistä vastavuoroisuutta. Osallisuus ja sosiaaliset verkostot toimivat hyvinvoinnin lisääjänä ja syrjäytymisen vastaparina. (Raivio & Karjalainen 2013, 14–17.)

Rouvinen-Wilenius, Aalto-Kallio, Koskinen-Ollonqvist & Nikula (2011, 50) näkevät osallisuuden niin ikään osallistumisen mahdollistamana tunneperustaisena ja yhteenkuuluvuuteen pohjautuvana kokemuksena. Osallisuuden kokemus syntyy, kun ihminen voi vaikuttaa itseään ja ympäristöään koskeviin asioihin ja toimia omassa sosiaalisessa ympäristössään aktiivisesti ja sitoutuneesti. Osallisuus ilmenee parhaiten silloin, kun ihmi-

nen kokee kuuluvansa johonkin yhteisöön, jossa tulee kuulluksi ja joka tukee hänen oman identiteettinsä rakentumista ja eheyttä.

Yksilön kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että hän kuuluu johonkin, tulee hyväksytyksi itsenään ja pääsee osallistumaan ja vaikuttamaan. Osallistuessaan sosiaaliseen toimintaan ja vastatessaan toisten odotuksiin ihminen joutuu jatkuvasti suhteuttamaan itseään ympäristöönsä, joka lisää hänen tietoisuuttaan itsestään ja ympäröivästä maailmasta, sekä niiden välisistä suhteista. (Jauhiainen & Eskola 1994, 15–16.) Yksilön sosiaalinen identiteetti rakentuu ja muuttuu juuri näissä sosiaalisten verkostojen vuorovaikutussuhteissa. Yhteistoimintaan osallistuminen kehittää ihmisen kykyä pohtia toimintansa eri puolia ja vaihtoehtoja. Tämä vastaavasti laajentaa hänen tietoisuuttaan. (Seikkula 1996, 17.)

Sosiaaliset suhteet rakentuvat vuorovaikutustilanteissa ja voivat pitää sisällään keskenään suuren joukon ihmisiä, joilla on erilaisia merkityksiä ja rooleja yksittäistä ihmistä ympäröivässä sosiaalisessa kentässä. (Seikkula 1996, 16–17.) Pessi & Seppänen (2011, 288–291) ja Ahokas (2011, 142) näkevät sosiaaliset ja yhteisölliset suhteet keskeisiksi hyvinvoinnin osatekijöiksi. Ystävyysuhteet ja erilaiset ryhmät ja yhteisöt tukevat jäsentensä henkistä hyvinvointia ja suojaavat heitä myös erilaisissa elämän riskitilanteissa, kuten kriiseissä ja tragedioissa. Sosiaalisen liittymisen tarve korostuu erityisesti stressaavissa tilanteissa. Ryhmä paitsi antaa mahdollisuuden vertaisuuteen ja sosiaaliseen vertailuun, se myös luo jäsenilleen turvallisuuden tunnetta. Muiden ihmisten seura tuottaa informaatiota ja kognitiivista selkeyttä. Metteri & Haukka-Wacklin (2004, 56–57) toteavat, että ihmisen sosiaalisista verkostoistaan saamaa tukea ja turvaa kutsutaan yleisemmin sosiaaliseksi tueksi, jota pidetään yhtenä sosiaalisen pääoman edellytyksenä. Sosiaalinen tuki vahvistaa yksilön elämänhallintaa ja autonomiaa.

Erilaisiin ryhmiin ja yhteisöihin kuulumisella on suuri merkitys myös yksinäisyyden torjumisessa. Subjekttiivisen hyvinvoinnin tarkasteluissa sosiaaliset suhteet on havaittu terveyden ohella koetun hyvinvoinnin keskeiseksi lähteeksi (Pessi & Seppänen, 2011, 288). Chicagon yliopiston tutkimuksen mukaan ihmisten yksinäisyys muodostaa ennenaikaiselle kuolemalle kaksi kertaa suuremman riskin kuin ylipaino ja 19 prosenttia suuremman riskin kuin köyhyys (Harms 2014).

3.2 Toimijuus

Sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen ohella yhtenä hyvinvoinnin keskeisenä edellytyksenä on yksilön toimijuus ja oman toiminnan hallinta. Raijas (2011, 243) näkee hyvinvointiin, onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen vaikuttavina tekijöinä arjen toimijuuden, asioiden vapaaehtoisen tekemisen, sekä ajankäytön ja toiminnan hallinnan. Toimijuudessa on kyse yksilön ja ympäristön välisistä valtasuhteista, jotka ilmenevät mahdollisuuksina tehdä päätöksiä ja valita eri vaihtoehtojen välillä (Ronkainen 2008, 388; 2012.) Toimijuuteen vaikuttavat ihmisen aikaisemmat kokemukset, joiden myötä hänelle muodostuu käsitys omasta osaamisestaan ja taidoistaan sekä käsitys siitä, mikä osa ympäröivästä yhteiskunnasta on hänen ulottuvillaan (Romakkaniemi 2010, 138).

Toimijuus muodostuu osaamisen, kykenemisen, haluamisen, täytymisen, voimisen ja tuntemisen välisistä suhteista ja niiden kokonaisuudesta. Osaaminen, haluaminen ja tunteminen ohjaavat ihmisen toimintaa. Ne voivat liittyä hänen elämänarvoihinsa, tavoitteisiinsa, motivaatioonsa ja aikaisemmin omaksuttuihin taitoihinsa. Kykeneminen, täytyminen ja voiminen tulevat ulkoisista, ympäristön asettamista pakoista, ehdoista ja mahdollisuuksista. Kykenemisessä on kyse psyykkisestä ja fyysisestä toimintakyvystä. Täytyminen vuorostaan liittyy usein erilaisiin moraalisiin ja sosiaalisiin odotuksiin ja vaatimuksiin, sekä voiminen kulloisenkin tilanteen antamiin mahdollisuuksiin ja rajoituksiin. (Mikkola 2009, 40.)

Eteläpelto, Hökkä, Paloniemi & Vähäsantanen (2014, 21) puolestaan viittaavat toimijuuden käsitteellä yksilön aktiivisuuteen, aloitteellisuuteen ja osallisuuteen. Toimijuus rakentuu oman toiminnan ja elämän hallinnan kokemuksista sekä ihmisen mahdollisuuksista vaikuttaa itseään ja ympäristöään koskeviin asioihin. Mihaly Csikszentmihalyi (2005, 36–42) korostaa toiminnan mahdollisuuksien merkitystä hyvinvoinnille ja elämän laadulle. Jos yksilön toiminta on vaistojen, fyysisten reaktioiden tai erilaisten addiktioiden ohjaamaa, ei toiminta ole tietoista eikä kontrolloitua. Tällöin valta ja kontrolli omasta toiminnasta on siirtynyt ihmiseltä itseltään ulkoiselle tekijälle. Tämä vastaavasti tekee ihmisistä avuttomia ja haavoittuvia. Toiminnan ollessa tietoista ja hallittua, ihminen kykenee ottamaan vastuuta tekemisistään ja suunnittelemaan elämäänsä.

Vaikka musiikillisen toimijuuden käsitettä ei ole yleisesti määritelty, voidaan toimijuutta pyrkiä hahmottamaan musiikin ja yhtyeitoiminnan viitekehyksessä Ronkaisen (2008; 2012), Mikkolan (2009) Csikszentmihalyin (2005) ja Eteläpelto ym. (2014) toimijuuden tulkintojen näkökulmista. Musiikin ja yhtyeitoiminnan kontekstissa toimijuus voidaan käsittää jatkuvaksi prosessiksi. Toimijuus ilmenee musiikilliseen toimintaan osallistumisena ja sitoutumisena, sosiaalisena ja musiikillisena vuorovaikutuksena, motivaationa ja tavoitteiden asettamisena, tietojen ja taitojen kartuttamisena sekä oman toiminnan jatkuvana reflektiona.

Toimiminen yhdessä organisoituna ryhmänä edustaa vahvinta sosiaalisen toiminnan kollektiivista muotoa. Yhtyeessä jäsenet toimivat yhdessä hyväksytyin tavoitteen ja päämäärän saavuttamiseksi ja sitoutuvat niihin myös yksilöinä. Teot ovat toisiinsa nähden keskinäisissä riippuvuussuhteissa. Jokainen yhtyeen jäsen on vastuussa muille oman osuutensa suorittamisesta ja hänellä on oikeus odottaa, että muut toimivat myös samoin. (Tuomela & Mäkelä 2011, 92–95.) Kokemukseni mukaan yhtyeitoiminnan perusedellytyksenä voidaan pitää sitä, että jäsenet sopivat etukäteen kokoontuvansa samana aikana samaan paikkaan. Mitä pienempi kokoonpano on, sitä suurempi merkitys on jokaisen jäsenen läsnäololla. Yhden jäsenen poisjääminen vaikuttaa koko ryhmän toimintamahdollisuuksiin. Jos poisjääminen tapahtuu ilmoittamatta, vaikuttaa se koko ryhmän kollektiiviseen luottamukseen. Esiintymisissä se voi merkitä myös taloudellisia seurauksia sopimusrikkomuksen muodossa.

Jäsenten ohella yhtyeiden olemassaolo on sidoksissa aineellisiin resursseihin, kuten soittimiin, harjoitustiloihin ja esiintymisiin. Yleensä niiden järjestämisestä ja hoitamisesta vastaavat yhtyeen jäsenet sekä yksin että kollektiivisesti. Toiminnan kautta yhtyeen jäsenten välille voi muodostua vahva yhteenkuuluvuuden tunne, jonka edellytyksenä on jäsenten välinen toimiva sanallinen ja sanaton vuorovaikutus. Musiikin sisällä tapahtuvissa vuorovaikutustilanteissa, voi yksittäinen soittaja vaikuttaa muun muassa kappaleen rakenteeseen, dynamiikkaan, tunnelmaan, tyyliin ja esitystapaan. Yksittäisellä soittajalla onkin suuri valta ja mahdollisuudet vaikuttaa musiikilliseen lopputulokseen ja koko ryhmän yhteiseen toimintaan reaaliajassa.

Soittaminen ja instrumentin hallinta vaatii paljon fyysisiä taitoja ja tekniikkaa, jotka kehittyvät kovan työn ja harjoittelun kautta. Harjoittelu on kollektiivisen toiminnan

ohella myös yksinäistä puurtamista, joka vaatii henkilökohtaisten tavoitteiden asettamista, motivaatioita ja sitoutumista. (Sirola; 2009, 173.) Taitojen karttuminen vastaavasti lisää musiikillisia ilmaisun mahdollisuuksia ja liikkumatilaa. Osaaminen tuo vapautta ja mahdollisuuksia. Uuden oppimisen edellytyksenä on oman toiminnan jatkuva kriittinen tarkastelu ja analyysi (Oksanen 2014, 170).

3.3 Kulttuuri, musiikki ja hyvinvointi

Kulttuuria voidaan pitää näkymättömänä sosiaalipolitiikkana, jossa sosiaalityö, kulttuuri ja terveydenhuolto linkittyvät yhdessä ihmisten hyvinvointia lisääväksi kokonaisuudeksi (Karisto 1996, 50). Taide- ja kulttuuritoiminnan hyvinvointia tukevat vaikutukset heijastelevat yksilöistä ympäröiviin yhteisöihin ja sitä kautta aina yhteiskunnalliselle tasolle asti. Kulttuurin harrastaminen sellaisenaan ei liity hyvinvointiin, vaan kulttuuritoiminnan merkitykset hyvinvoinnille ovat sen osallistavassa luonteessa (Liikanen 2010, 27). Hanna-Liisa Liikasen (2003, 8) mukaan taide- ja kulttuuritoiminnassa on neljä ihmisen hyvinvointiin vaikuttavaa elementtiä: 1) Taide antaa elämyksiä ja merkityksellisiä taidenautintoja. 2) Taiteella ja kulttuuritoiminnalla on yhteys parempaan koettuun terveyteen ja hyvän elämän kokemuksiin. 3) Taideharrastukset synnyttävät yhteisöllisyyttä ja verkostoja, jotka auttavat yksilön elämänhallinnassa. 4) Taide lisää viihtyvyyttä työ- ja elinympäristössä.

Musiikin hyvinvointivaikutuksia analysoitaessa on mahdotonta irrottaa musiikkia sen sosiaalisesta ja emotionaalisista ulottuvuuksista. Musiikki yhdistää yksilöitä ihmisryhmiksi, jotka ovat orientoituneet samaan asiaan joko musiikin tuottajina tai kuuntelijoina. (Hyyppä 2013, 101–103.) Konsertit ovat aina pohjimmiltaan primitiivisiä ja ritualistisia kokemuksia, missä ihmiset todistavat samaa tapahtumaa yhdessä, ajattelevat ja tuntevat samoin ja prosessoivat samanlaista informaatiota. (Csikszentmihalyi 2005, 165.) Musiikkitoiminnassa ihminen kiinnittyy osaksi ryhmää ja alkaa toimimaan osana yhteisöä, jolla on yhteiset tavoitteet. Soittaja antaa yhteisölle omaa osaamistaan, löytää itsestään uusia voimavaroja, mutta samalla opettelee kuuntelemaan toisia ja arvostamaan toisten osuutta kokonaisuudessa. (Kaikkonen 2005, 102.)

Sosiaalisuuden ohella toinen lähestymistapa musiikin ja hyvinvoinnin väliseen yhteyteen on musiikin käyttö tunteiden säätelyssä (Louhivuori 2009, 15). Musiikilla on syvälinen yhteys ja vaikutus ihmiseen ja se ilmaisee ja symbolisoi hänen syvällistä olemistaan ja elämäänsä (Sirola 2009, 173). Musiikki on yhteydessä ihmisen varhaisimpiin psyykkisiin ja fyysisiin kokemuksiin tarjoten rakenteita, joiden avulla ja joiden sisällä on mahdollista käsitellä voimakkaita tunteita turvallisesti (Sinkkonen 2009, 289). Musiikki avaa kuulijalleen merkitysverkostoja, joihin voi liittyä henkilökohtaisesti merkittäviä ihmisiä, vuorovaikutustilanteita, kokemuksia ja asioita. Tässä on tärkeässä roolissa musiikilliset metaforat, jotka jokainen kuulija voi ymmärtää omista lähtökohdistaan käsin. Tärkeät musiikkikappaleet kytkeytyvät yleensä elämän käännekohtiin, tapahtumiin ja ajanjaksoihin, joista ne muistuttavat. Musiikin tekijöille ja esittäjille musiikki tarjoaa tärkeän väylän omien ajatusten, emootioiden ja kokemusten prosessointiin. Siihen voi kanavoida sellaiset tunteet ja energian, joita ei joko pystytä tai kyetä muutoin ilmaisemaan. Kyse on eräänlaisesta itsehoidollisesta musiikkipsykoterapian muodosta joka auttaa säätämään mielialoja ja käsittelemään ongelmia. (Lehtonen 2008, 97–113).

Tietoisuus taiteen ja kulttuurin merkityksestä hyvinvoinnille on kasvanut nykyisen hyvinvointitutkimuksen myötä. Francois Matarasso (1997) tutki noin 50 osallistavan taiteen kokeilua vuosina 1995–1997. Osallistuminen taiteen tekemiseen sai ihmiset voimaan paremmin ja tuntemaan itsensä onnellisemmaksi ja terveemmäksi. Osallistuminen taiteen tekemisen prosessiin koettiin tärkeämmäksi, kuin itse taide. (Matarasso, 1997; Liikanen 2010, 59)

Musiikki- ja kulttuuritoiminnan yhteyttä hyvinvointiin on tarkasteltu sekä Markku T. Hyypän ja Juhani Mäen (2001) että Jukka Louhivuoren, Eero Siljanderin, Minna-Liisa Luoman ja Julene K. Johnsonin (2012, 448–550) tutkimuksissa. Hyypä & Mäki tutkivat pohjanmaalla asuvan ruotsinkielisen ja suomenkielisen väestön hyvinvointieroja ja Louhivuori ym. jyväskyläläisiä seniorikuorolaisia ja heidän käsityksiä hyvinvoinnistaan. Hyypän & Mäen (2001) mukaan peruskulttuuri ja normit tuottavat me-henkeä, luottamusta ja vastavuoroisuutta, jotka ovat sosiaalisen pääoman osatekijöitä. Korkealla sosiaalisella pääomalla on yhteys harrastuksiin, kulttuuriaktiviteetteihin osallistumiseen ja kansalaisaktiivisuuteen. (Hyypä 2004, 2317–2318.) Louhivuori ym. (2012) puolestaan toteavat, että kuorolaulua harrastavat ihmiset arvioivat elämänlaatunsa ja psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa paremmaksi kuin suomalaiset keskimäärin. Eron

selittäjäksi Louhivuori ym. (2012) löytävät kuorolaisten keskimääräistä korkeamman koulutustason, kuoroharrastuksen fyysisyyden ja sosiaalisen luonteen. Hyypän & Mäen (2001) mukaan ihmisten sosiaalisella hyvinvoinnilla, sosiaalisella tuella ja sosiaalisella pääomalla on tilastollisesti jopa suuremmat terveysvaikutukset kuin tupakoimattomuudella (Hyypä 2004, 2317–2318).

Anne Ala-Harjan pro gradu -työssä ”*Mä haluan soittaa*” tarkasteltiin erityistukea tarvitsevien nuorten musiikkitoimintaa ja sen yhteyttä heidän elämänhallintaansa. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla Helsingissä toimivan musiikkikoulun viittä oppilasta, heidän vanhempiaan ja opettajiaan. Tutkimuksen mukaan yksilöä kiinnostava ja motivoiva toiminta sekä siinä itsensä kehittäminen heijastui hänen elämänsä laajemmin muun muassa oman itsensä ja ympäristönsä hallintana. Tämä ilmeni omatoimisuuden ja itsenäisyyden kasvuna. Joillakin oppilailla musiikkitoiminnan nähtiin ainakin osittain vaikuttaneen kykyyn ja taitoihin huolehtia itse omista asioistaan. Kaikilla haastateltavilla näkyi rohkeuden kasvua, mikä tuli esille esiintymistilanteissa, haasteellisen tehtävän vastaanottamisessa tai kontaktien luomisessa. Muutaman oppilaan kohdalla tapahtui muutoksia arkisissa perusvalmiuksissa, kuten julkisilla liikennevälineillä liikkumisessa ja ajan hahmottamisessa. Tuloksissa tuli esille myös nuorisokulttuuriin kiinnittymistä, mikä heijastui esimerkiksi toisiin nuoriin peilaamisessa, musiikkityyleissä, pukeutumisessa ja omien näkemysten esille tuomisessa. (Ala-Harja 2011, 34–84)

Käytän tässä tutkimuksessa yleiskäsitettä hyvinvointi kuvaamaan sitä tilaa, jossa toteutuu ihmisen osallisuus ja toimijuus. Hyvinvointi ei siis tässä yhteydessä käsitä fysiologisten ja aineellisten tarpeiden tyydytystä. Osallisuudella kuvaan sitä sosiaalista orientaatiota, joka ilmenee ryhmiin ja yhteisöihin kuulumisena, niiden toimintaan osallistumisena ja vuorovaikutuksena toisiin ihmisiin. Toimijuudella tarkoitan ihmisen tietoisuutta omista tarpeistaan, mahdollisuuksistaan ja resursseistaan sekä kyvystä hallita ja ohjata omaa toimintaansa. Toiminnan kautta hän voi kokea pätevyyttä, saavuttaa tavoitteensa, hyödyntää käytössä olevia resurssejaan ja muokata ympäristöään omia olosuhteitaan parantavasti. Toiminnan suunta on eteenpäin ja tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja ympäristön kanssa.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kerätä haastatteluiden avulla Sarana-yhtyeen jäseniltä ja heidän omahoitajiltaan tietoa yhtye toiminnan yksilötason merkityksistä ja hyvinvointia tukevista vaikutuksista. Tutkimuksella on kolme tavoitetta: 1) Tuottaa tietoa yhtye toiminnan merkityksistä ja vaikutuksista hyvinvoinnille. 2) Pohtia sitä, miten yhtye toimintaa voisi hyödyntää yhtenä sosiaalityön toiminnallisena menetelmänä. 3) Oma ammatillinen kasvu ja kehitys.

Lähestyn tutkittavaa ilmiötä kolmella tutkimuskysymyksellä. Metsämuurosen (2006, 2006.) mukaan tutkimuskysymyksen avulla pitää pystyä ratkaisemaan ongelma, tuottaa uutta tutkimusta ja lisätä teoretietoa. Hyvä tutkimuskysymys on selkeästi muotoiltu, yksikäsitteinen ja informaatiota tuottava.

Ensimmäinen tutkimuskysymys pysyi lähes ennallaan tutkimuksen alusta alkaen. Toinen tutkimuskysymys tarkentui nykyiseen muotoonsa ensimmäisen ryhmähaastattelun jälkeen ja kolmas tutkimuskysymys syntyi vasta aineiston analyysivaiheessa. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastataan luvussa 6. Toiseen ja kolmanteen tutkimuskysymykseen vastataan luvussa 8.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Mitä Sarana –yhtyeeseen kuuluminen merkitsee sen jäsenille?
2. Miten yhtye toiminta tukee Saranan jäsenten hyvinvointia?
3. Miten yhtye toimintaa voisi kehittää?

5. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Metodina laadullinen tutkimus

Opinnäytteeni on toteutettu laadullisella menetelmällä, koska se soveltui tutkimukseni tarkoitukseen parhaiten aineiston keruu- ja analyysimenetelmien. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista todellisen elämän kuvaaminen ja siihen sijoittuvien ilmiöiden ja merkitysten ymmärtäminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152). Tavoitteena on kuvata ihmisen omia käsityksiä kokemastaan todellisuudesta, johon sisältyy hänelle itselleen merkityksellisiä ja tärkeinä pitämiään asioita (Vilkkä 2005, 97). Tutkimukseen osallistuvien tiedon ja kokemusten arvostaminen on keskiössä, koska niiden pohjalta tutkijan pitäisi pystyä ymmärtämään tutkimaansa ilmiötä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 85).

Tutkimuksen aineisto oliärkevintä kerätä haastatteluiden, keskusteluiden ja havainnoinnin keinoin. Tällä tavalla saisin mahdollisimman kattavan kuvan Sarana-yhtyeen toiminnasta, sen jäsenten kokemuksista ja yhteytoiminnan merkityksistä. Tuomi & Sarajärven (2002, 73) mukaan laadullisen tutkimuksen yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto.

Hirsjärvi, Remes & Sajavaaran (2004, 75) mukaan, yksi laadullisen tutkimuksen tunnusmerkeistä on joustavuus, joka mahdollistaa tutkimuksen aiheen tarkentamisen, tai jopa uudelleen suuntaamisen aineiston keruun yhteydessä. Vaikka yhteytoiminta ja musiikki olivat minulle aiheena entuudestaan tuttuja, ei minulla ollut aikaisempaa kokemusta päihdetyön tai opioidikorvaushoidon käytännön toteuttamisesta. En voinut ennalta tietää, mitä asioita ja ilmiötä haastattelujen yhteydessä tulisi esille. Halusin siis säilyttää option siihen, että voin tarvittaessa tarkentaa tutkimuksen suuntaa ja viitekehystä aineiston keruun aikana.

5.2 Valmistautuminen aineiston hankintaan

Kanasen (2014, 26) mukaan laadulliselle tutkimukselle on ominaista monilähteisen aineiston hyödyntäminen. Tutustuin ennalta Sarana -yhtyeeseen muun muasa lehtiartikkelien ja radiohaastattelun välityksellä toukokuussa 2015 (Koppinen 2015; Bäckgren 2015; Njassa 2015). Hain tutkimukselleni tutkimuslupaa Helsingin Diakonissalaitoksen eettiseltä toimikunnalta touko-kesäkuun vaihteessa 2015. Liitin tutkimuslupahakemukseen yhtyeelle etukäteen toimitettavan saatekirjeen (liite 1), sopimus pohjan tutkimukseen osallistumisesta (liite 2) sekä oman suostumukseni valmiin opinnäytetyön toimitamisesta Munkkisaaren päihdetyön yksikköön ja opinnäytetyön julkaisemisen Diakonissalaitoksen verkkosivuilla (liite 4).

Tutkimuksen pääasiallisen tiedonkeruumenetelmän valintaan vaikuttivat tutkimuksen aihe, tarkoitus ja tavoitteet. Tarvittavaa aineistoa ei olisi saanut kerättyä yhtä kattavasti muulla tavoin. Olin tehnyt haastatteluja jo aikaisemmissa opinnoissani ja työharjoittelussani, joten tiedonhankinta tällä metodilla oli minulle entuudestaan tuttua. Tuomi & Sarajärven (2002, 74–75) mukaan haastattelu on sen vuorovaikutteisen luonteen ansiosta paras tapa kerätä tietoa: Jos haluaa tietää, mitä ihminen ajattelee, on järkevintä kysyä sitä häneltä suoraan. Haastattelujen etuna on myös joustavuus. Kysymykset voidaan tarvittaessa toistaa, väärinkäsityksiä voidaan oikaista, selventää ilmaisuja ja käydä keskustelua. Haastattelutilanteessa minulla olisi myös mahdollisuus tehdä havaintoja, kohdata Saranan jäsenet kasvokkain ja tutustua ympäristöön jossa he harjoittelivat.

Saatuani tutkimusluvan, kävin tapaamassa yhtyettä ensimmäisen kerran kesäkuun 2015 alussa, jolloin jaoin yhtyeen jäsenille vielä varmuuden vuoksi etukäteen lähettämäni saatekirjeen (liite 1). Keskustelimme tovin ja sovimme ensimmäisen haastattelun ajankohdaksi 23.6.2015.

Päätin toteuttaa ensimmäisen haastattelun avoimena haastatteluna, koska sillä tavoilla pääsin aloittamaan ilman etukäteisolettamuksia. Käytin haastattelun suunnittelussa apuna tutkimusoppaita (Vilkka 2005; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004; Tuomi & Sarajärvi 2002.) ja päätin ennalta ainoastaan haastattelun ensimmäisen kysymyksen: ”kuinka te päädyitte tähän bändiin?”. Hirsjärvi, Remes & Sajavaaran (2004, 198) mukaan avoin haastattelu on kaikista haastattelun muodoista lähimpänä keskustelua, joten päätin pitää

tätä haastattelun johtoajatukseksi. Keskustelunomainen haastattelu mahdollistaisi spontaanit ja aidot reaktiot ja vastaukset. Muotoilin ensimmäisestä kysymyksestä tarkoituksella sellaisen, että sen kautta voitiin aloittaa keskustelu Saranan jäsenten henkilökohtaisen ja musiikillisen historian kautta. Tämä taas mahdollisti haastattelun kronologisen etenemisen.

Valitsin käytännön syistä haastattelut pidettäväksi ryhmämuotoisina: Kahden eri haastattelukerran sopiminen erikseen viidelle hengelle olisi ollut todella haastavaa. Yhteensä kymmenestä yksilöhaastattelusta olisi tullut valtava määrä litteroitavaa aineistoa. Hirsjärvi, Remes & Sajavaaran (2004, 199–200.) mukaan ryhmähaastattelun etuna on tehokkuus, koska samalla saadaan tietoja usealta henkilöltä samanaikaisesti. Ryhmä voi myös auttaa muistamaan ja korjaamaan mahdollisia väärinymmärryksiä. Tiedostin ryhmähaastattelua suunnitellessani sen mahdollisuuden, että haastateltavat voisivat antaa myös sosiaalisesti suotavia vastauksia johtuen toisten yhtyeen jäsenten läsnäolosta.

5.3 Ensimmäinen haastattelu

Sovittuna aikana paikalle saapui Saranan jäsenistä kolme. Ennen haastattelun alkua haastateltavat allekirjoittivat suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta. Haastattelu tehtiin yhtyeen harjoitustilassa, koska se oli ympäristönä tuttu ja rauhallinen. Haastattelu kesti tupakkataukoineen melkein 2 tuntia. Haastattelun pitkä kesto johtui pääasiassa siitä, että vastauksista versoi lähes aina vilkas keskustelu. En halunnut katkaista keskustelua tai ohjailla sitä, koska tutkimuksen kannalta oleellista informaatiota tuli yhtyeen jäsenten välisestä, paikoittain hyvinkin värikkästä dialogista. Nauhoitin haastattelut tietokoneellani myöhempää litterointia varten.

Sovimme ensimmäisen haastattelun lopuksi ajan toiseen haastatteluun, joka pidettäisiin 23.7.2015. Pyysin välittämään henkilökunnan ja haastatteluun osallistuneiden toimesta viestin myös muille Saranan jäsenille uudesta haastattelusta. Litteroin ensimmäisen haastattelun kesäkuun loppuun mennessä, jotta voisin valmistautua huolella toiseen haastatteluun. Tässä vaiheessa tarkensin toisen tutkimuskysymyksen nykyiseen muotoonsa.

5.4 Toinen haastattelu

Havaitsin jo ensimmäisen haastattelun aikana ja sen litterointia tutkiessani, että haastattavien vastauksissa käsiteltiin runsaasti yhteytoiminnan merkityksiä ja ilmiöitä, jotka esiintyivät myös hyvinvoinnin eri ulottuvuuksia käsittelevässä teoreettisessa kirjallisuudessa. Näitä olivat muun muassa oman toiminnan hallinta, toimijuus, toiminnan tuottama tyydytys, yhtye sosiaalisena verkostona ja osallisuus.

Valitsin toisen haastattelun metodiksi teemahaastattelun, koska siinä edettäisiin etukäteen päätettyjen teemojen ja tarkentavien kysymysten avulla. Tein haastattelurunгон ensimmäisen haastattelun litterointia ja hyvinvointia käsittelevää teoreettista kirjallisuutta apuna käyttäen. Muodostin toiseen haastatteluun yhteensä neljä teemaa, joista keskusteltiin jo ensimmäisellä haastattelukerralla: 1) Korvaushoito ja päihteet, 2) Yhteytoiminta ja elämönhallinta, 3) Yhteytoiminnan tavoitteet ja motivaatio 4) Yhtye sosiaalisena verkostona ja vuorovaikutuksen kenttänä. Vaikka toinen haastattelu tehtiin eri metodilla, pidin sen haastattelun rungon avulla linjassa ensimmäisen haastattelun kanssa. Näin se toimi luontevasti ensimmäisen haastattelun jatkajana ja täydentäjänä. Teemahaastattelussa korostuvat ihmisten asioista tekemät tulkinnat ja niille annetut merkitykset. Se voi myös olla avoimuudessaan hyvin lähellä avointa haastattelua. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77.) Teemahaastattelun käyttö toisena haastatteluna oli perusteltua myös ajankäytöllisistä syistä: Ensimmäisen haastattelun litterointi vei niin paljon aikaa, että halusin toisesta haastattelusta sisällöllisesti tiiviimmän. Etukäteen valitut teemat toimivat keskustelun ohjaajana jättäen kuitenkin tilaa tarkentaville kysymyksille.

Saavuttuani paikalle sovittuna aikana, oli koko yhtye koolla. Kävi kuitenkin ilmi, ettei kukaan edellisessä haastattelussa mukana ollut muistanut haastattelua sovituksi kyseiselle päivälle. Kaksi muuta Saranan jäsentä ja yhtyeen ohjaaja eivät tienneet haastattelusta. Syynä tähän oli informaatiokatkos. Koska en halunnut häiritä yhtyeen ensimmäisiä harjoituksia moneen viikkoon, pidättäydyin haastattelusta ja keskityin kuuntelemaan harjoituksia. Keskustelimme harjoitusten jälkeen musiikista ja yhtyekuvioista yleisellä tasolla.

Sovimme uudeksi haastatteluajaksi 6.8.2015, jolloin paikalle saapui Saranan jäsenistä kaksi. Kävi ilmi, että muiden jäsenten kesken oli ollut riitaa hieman aiemmin joten haas-

tatteluun saapui ainoastaan nämä kyseiset kaksi henkilöä. Suoritin haastattelun ja nauhoitin sen tietokoneellani ensimmäisen haastattelun tapaan. Haastattelu kesti tällä kertaa noin reilun tunnin.

Koin tutkimukseni kannalta tärkeäksi, että saisin haastatella myös Saranan jäsenten kah-ta omatyöntekijää, sosionomia ja ohjaajaa. Sovin heidän kanssaan pidettäväksi parihaas-tattelun 4.9.2015. Muokkasin heidän haastatteluaan varten teemahaastattelurungon Sa-ranan jäsenten aikaisempien haastattelujen litterointien pohjalta. Saavuttuani Munkki-saaren korvaushoitoyksikköön tapasin yhtyeen jäseniä ja kävi ilmi, että aikaisemmat keskinäiset erimielisyydet oli saatu sovituksi. Yksi yhtyeen jäsenistä, jota en ollut vielä onnistunut haastattelemaan oli myös paikalla, joten teimme hänen kanssaan haastattelun ex tempore. Käytin hänen haastattelussaan samaa teemahaastattelurunkoa, jota olin käyttänyt jo aiemmassa yhtyeen jäsenten teemahaastattelussa. Nauhoitin myös nämä haastattelut.

Suoritin Saranan jäsenten omatyöntekijöille toisen, keskustelunomaisen haastattelun 30.10.2015. Siinä käsiteltiin opioidikorvaushoitoa ja sen käytännön toteuttamista. Kai-kista haastattelusta äänitettyä aineistoa kertyi yhteensä vajaat neljä tuntia.

5.5 Aineiston analyysi

Aloitin aineiston analyysin kuuntelemalla äänittämäni haastattelut ja litteroimalla lähes kaiken. En identifioinut erikseen haastateltavia, koska näin pystyin suojaamaan heidän anonymiteettiään. Tutkimuksen kannalta epäolennaiset asiat, kuten toisen haastattelun alussa käydyn keskustelun erilaisista elävän musiikin tutkimuodoista Suomessa, jätin litteroimatta.

Käytin analyysissa apuna Tuomi & Sarajärven (2002, 98-104) teoriasidonnaisen ana-lyysin mallia. Luin litteroitua aineistoa läpi useaan kertaan ja vertasin sen sisältöä tut-kimuskysymyksiin ja teoreettiseen viitekehyksen. Käytin tutkimuskysymyksiä ja teoriaa apuna tekstissä esiintyvien ilmausten jäsentämisessä. Etsin niiden väliltä samankaltai-suuksia ja eroavaisuuksia. Käytin tässä apuna tekstinkäsittelyohjelman maalaustoimin-toa. Teemoittelin tekstimassasta tutkimuskysymysten kannalta olennaisia yhtyetoimin-

nan merkityksiä. Yhdistin samaa asiaa tarkoittavat sisällöt samaan alaluokkaan ja nimesin ne niiden sisällön yhteisten nimittäjien perusteella. Yhdistin toiminnan merkityksiä kuvaavia alaluokkia suuremmiksi merkityskokonaisuuksiksi, joita muodostui kolme (Taulukko 1). Merkityskokonaisuuksissa kuvataan niitä hyvinvoinnin eri ulottuvuuksia, joita yhteytoiminta pitää sisällään. Käytin raportin tässä osassa apuna kertovaa otetta koska sen avulla yksittäisistä ilmaisuista ja lyhyistä kuvauksista sai koostettua luettavan ja jäsennellyn kokonaisuuden. Vaikka kerronnallisuuteen liittyy aina tutkijan omia tulintoja (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006), kiinnitin tekstiä kirjoittaessani erityistä huomiota siihen, että tekstin sisältö vastaa alkuperäisiä, haastatteluista poimittuja ilmauksia.

TAULUKKO 1. Mitä Sarana -yhtyeeseen kuulumisen merkitsee sen jäsenille?	
Toiminnan merkitykset	Merkityskokonaisuus
Toimintaa yhdessä erilaisten ihmisten kanssa	Ryhmään kuulumista, yhdessä tekemistä ja itsensä ilmaisua
Verbaalista ja non-verbaalista vuorovaikutusta	
Vuorovaikutustaitojen kehittymistä	
Ongelmien ratkaisua	
Mahdollisuutta ilmaista itseään	
Luottamusta kanssasoittajia ja korvaushoitoyksikön henkilökuntaa kohtaan	
Elämän sisältöä	Vastuuta, elämän sisältöä ja tavoitteita
Vastuun ottamista	
Ammattiylpeyttä	
Päihteiden oheiskäytön vähentämistä	
Itseohjautuvuutta	
Tavoitteiden asettamista	
Toimintaan sitoutumista	Onnistumisia, iloa ja luottamusta omaan osaamiseen
Uuden oppimista	
Vanhojen taitojen palautumista	
Iloa onnistumisista	
Soittamisen flow	
Itseluottamuksen kasvua	

Analyysin toisessa vaiheessa käytin apuna toista tutkimuskysymystä: Miten yhteytoiminta tukee Saranan jäsenten hyvinvointia? Toiminnan merkitysten kuvaukset (taulukko 1) muodostivat valmiin kehyksen, jonka avulla pystyin lähestymään aineistoa jäsenyteen. Tässä vaiheessa olin myös tarkentanut tutkimuksen teoreettista viitekehystä, eli hyvinvointia, käsittämään osallisuuden ja toimijuuden. Vertasin tutkimuskysymystä, litteroitua tekstiä, toiminnan merkitysten kuvauksia ja tutkimuksen teoriapohjaa keskenään. Teemoittelin aineiston osallisuuden ja toimijuuden käsitteisiin pohjautuen alakategorioihin ja kahteen yläkategoriaan (Taulukko 2).

TAULUKKO 2. Miten yhteytoiminta tukee Saranan jäsenten hyvinvointia?	
Alakategoria	Yläkategoria
Ryhmäjäsentyys	Osallisuus
Osallistuminen	
Vuorovaikutus- ja ryhmätyötaidot, reflektio	
Sosiaalinen tuki	
Yhteisöllisyys ja luottamus	
Sosiaalinen status ja asema sosiaalisessa kentässä	
Motivaatiot ja tavoitteet	Toimijuus
Toiminnan hallinta	
Itseohjautuvuus	
Itseluottamus	
Oheiskäytön väheneminen	

Analysoin myös yhteytoiminnan järjestämistapaa ja Sarana toimintaa musiikkipedagogin koulutukseni ja 19 vuoden musiikkialan työkokemukseni pohjalta. Tässä analyysivaiheessa muotoutui myös kolmas tutkimuskysymys: Miten yhteytoimintaa voisi kehittää? Toiminnan haasteita analysoimalla tulin oivaltaneeksi siinä piilevän potentiaalini ja mahdollisuudet, joita hyödyntämällä entistä useammat ihmiset pääsisivät osallisiksi yhteytoimintakaltaisista toiminnallisista ryhmistä.

6. TULOKSET

6.1 Ryhmään kuulumista, yhdessä tekemistä ja itseilmaisua

Sarana-yhtyeen toiminta koostuu harjoituksista, esiintymisten hankkimisista, esiintymisistä ja oman musiikin äänityksistä. Harjoituskertoja on viikossa kolme: yksi sellainen, jossa yhtyeen ohjaaja on paikalla ja kaksi itsenäisesti tapahtuvaa. Toiminnan alkuvaiheessa yhtyeen esiintymiset järjestettiin Diakonissalaitoksen kautta, mutta pikkuhiljaa Saranan jäsenet ovat ryhtyneet järjestämään esiintymisiä myös itsenäisesti. Harjoitustilassa hiotaan jo olemassa olevia kappaleita ja tehdään uutta musiikkia jäsenten erikseen säveltämien kappaleaihioiden pohjalta. Toimintatapa on tyypillinen kaikille omaa musiikkia työstäville yhtyeille: kappaleiden työstäminen tapahtuu toistojen, erehdysten ja löytämisen kautta. Kappaleita soitetaan niin kauan, että niihin ollaan tyytyväisiä. Tämä tarkoittaa teknisesti virheetöntä suoritusta, musiikillisesti tyydyttävän ratkaisun löytymistä tai molempia. Keikoilla esitetään omaa tuotantoa ja esiintymispaikat vaihtelevat aina Helsingin Diakonissalaitoksen tilaisuuksista rockklubeille ja kaupunkifestivaaleille.

Sarana-yhtyeeseen kuuluu erilaisia ihmisiä, joiden persoonat heijastuvat ryhmän sisäiseen vuorovaikutukseen ja ryhmädynamiikkaan. Erilaisuutta, erilaisia mielipiteitä ja näkemyksiä arvostetaan, mutta ne aiheuttavat myös erimielisyyksiä ja luovat toisinaan jännitteitä ryhmän sisälle. Saranassa on muutaman hengen muodostama ydinryhmä, joka käy harjoittelemassa tai soittelemassa aina kun siihen tarjoutuu mahdollisuus. Tästä ydinryhmästä muodostunut sivuprojekti on tehnyt omia kappaleita ja se käy harjoittelemassa toisessa harjoitustilassa Malmilla. Sivuprojektin toiminta on täysin itseohjautuvaa ja erillään Sarana-yhtyeestä.

Saranan muut jäsenet käyvät säännöllisesti harjoituksissa, mutta eivät joko pysty tai edes halua olla yhtä aktiivisia kuin ydinryhmä. He suhtautuvat toimintaan enemmänkin harrastuksena muiden joukossa. Osa jäsenistä on tekemisissä toistensa kanssa myös varsinaisen yhtyeitoiminnan ulkopuolella ”siviilielämässä”. Yhtyeen sisälle muodostuvien erilaisten ryhmittymien syntyminen, muuttuminen tai hajoaminen tapahtuu yleensä

jonkin tapahtuman seurauksena. Tällaisia voivat olla muutokset yksittäisten jäsenien väleissä, erimielisyydet tai muutokset soittajien aktiivisuudessa.

Saranan ryhmadynamiikkaan vaikuttaa yksilöiden persoonan ja sosiaalisten vuorovaikutustaitojen ohella musiikkimaku, musiikilliset mielenkiinnon kohteet, musiikilliset näkemykset, aktiivisuus yhtyeen toiminnassa ja se, ovatko jäsenet tunteneet toisensa ennen yhtyeen muodostamista. Yhteistä kokemuspohjaa löytyy myös päihderiippuvuudesta ja siihen liittyvistä ilmiöistä kuten asunnottomuudesta ja elämästä yhteiskunnan marginaalissa. Joistakin Saranan jäsenistä on muodostunut erittäin hyvät ystävät, kun taas joidenkin kohdalla yhteydenpidon luonne on muuttunut ja kanssakäynti ei ole niin tiivistä kuin aikaisemmin. Tähän on vaikuttanut joidenkin jäsenten muuttuneet elämäntilanteet ja päihteiden käytön lopettaminen. Päihteiden käytön lopettaminen on koettu myös Saranan jäseniä toisistaan etäännyttäväksi tekijäksi, vaikka toisten raitistumisesta ollaan samaan aikaan iloisia. Yhdeksi syyksi arveltiin sitä, että raitistuttuaan ihminen haluaa luontaisesti ottaa etäisyyttä päihteitä käyttäviin ystäviinsä. Vaikka yhtyeen jäsenen välillä on suuriakin ikäeroja, se ei haittaa, koska yhteisen mielenkiinnon kohde on kaikilla sama: musiikki ja soittaminen.

Harjoitustilan seinien sisällä ”kenenkään ei tarvitse kainostella”, vaan asioista puhutaan niiden oikeilla nimillä. Kehuja ja kannustusta jaetaan avoimesti, samoin kuin negatiivistakin palautetta ja kritiikkiä.

Mä kunnioitan just sitä, että sanotaan asiat just niinku ne on, eikä kaunistella tai mielistellä, vaan sanotaan suoraan. Niinhän se ihminen parhaiten oppii, että kun sanotaan, että ”tähän on perseestä. Ei tää tälleen toimi: ”kokeillaan tällaista tulokulmaa tai tapaa lähestyä biisiä.” Joskus se toimii helvetin hyvin, joskus ollaan eri mieltä, mutta niinhän se pitää ollakin. Silleenhän se tulee niinku rakentavasti ja asiat hoituu hienosti. Ettei joojotella tollai jokaista, että joo joo, joo joo, tää on ihan hyvä. (Saranan jäsen.)

Rehellinen ja avoin keskinäinen vuorovaikutus edesauttaa sellaisen ilmapiirin syntymistä, jossa erilaiset musiikilliset kokeilut ja myös epäonnistumisetkin ovat sallittuja. Vastavasti selän takana puhuminen ja toimiminen aiheuttavat jännitteitä ja riitaa, joka pilaa yhtyeen ilmapiiriä. Aidon dialogin esteenä voivat olla erilaiset olettamukset ja tulkinnat, joiden todellista laitaa ei välttämättä ole tarkistettu asianosaisilta itseltään. Tämä taas

voi johtaa turhaan spekulointiin ja väärinymmärryksiin. Myös se, jos joku ei ole tosisaan mukana toiminnassa latistaa yleistä ilmapiiriä.

Sanattoman viestinnän keinoja, kuten kommunikointia ilmeillä, eleillä ja musiikin keinoin harjoitellaan soittotilanteiden yhteydessä. Sanattoman viestinnän taidot korostuvat erityisesti esiintymisissä, jolloin kappaleiden aikana on kommunikoitava muulla tavoin, kuin verbaalisesti.

Kun vaan jokainen katsoo toisiaan niin tiedetään, että vittu pari tahtia, sen jälkeen mennään sit taas osaan A tai mihin nyt mennäänkään. (Saranan jäsen.)

Musiikki ja oma instrumentti ovat tärkeitä itseilmaisun ja vuorovaikutuksen välineitä. Oman instrumentin ja musiikin kautta kyetään muodostamaan sanaton yhteys kanssasoittajiin, saamaan oma ääni kuuluville, ilmaisemaan itseä ja osallistumaan musiikilliseen vuoropuheluun tasavertaisena muiden kanssa. Musiikillisessa vuorovaikutuksessa toimitaan intuitiivisesti ja musiikillisin keinoin, kuten nyansseilla, rytmillä, melodialla ja soinnuilla. Tarvittaessa voidaan käyttää myös ilmeitä ja eleitä. Musiikin keinoin tapahtuvan vuorovaikutuksen merkitys korostuu varsinkin esiintymistilanteissa, jolloin yhtyeen ja sen jäsenten on mahdollista vaikuttaa sekä yleisössä oleviin ihmisiin tunneta-solla että prosessoimaan myös omia ajatuksia ja tunteita.

Me oltiin kerran tuossa alakerrassa keikalla, niin mä huomasin, että aika monet itki. Soitettiin sitä Aten muistobiisiä, niin monet itki. Kyllä se kolah-tti, että meidän musa voi koskettaa noinkin syvältä joitakin ihmisiä. Ne on hyviä juttuja. Silloin tietää, että on oikealla polulla. Että ei me nyt ihan metsässä olla. (Saranan jäsen.)

Harjoitusten ja esiintymisten vuorovaikutteinen luonne on vaikuttanut positiivisesti Saranan jäsenten viestinnän taitoihin. Tämä positiivinen muutos on huomattu myös korvaushoitoyksikön henkilökunnan keskuudessa, joka kehuu yhteytoimintaa erinomaiseksi ympäristöksi sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittämiseen.

Bänditoimintahan juuri mahdollistaa sen oppimiskokemuksena sellaisen sosiaalisen toiminnan, jossa ei voi keskittyä pelkästään omaan itseensä ja siihen mitä mä just haluan, vaan joutuu ottamaan toiset huomioon elikkä siihen ryhmädynamiikkaan. (Saranan jäsenten omatyöntekijä.)

Saranan jäsenten välille puhkeaa toisinaan verbaalisia konflikteja, mutta ne pyritään aina sopimaan. Silloin tällöin pidetään yhtyeen sisällä kehityskeskusteluja, joissa pyritään selvittämään riitatilanteet, puhumaan erimielisyyttä aiheuttavista asioista ja puhdistamaan ilmapiiriä. Säännölliset ”bändipalaverit”, jossa ovat läsnä yhtyeen jäsenet, ohjaaja ja henkilökunnan edustaja, toimii luontevana foorumina tällaiseen toimintaan. Saranan jäsenten ja heidän omatyöntekijöiden mukaan erilaiset yhteentörmäykset ja riidat ovat luonnollinen osa yhtyeiden kaltaisten tiiviiden ryhmien arkea. Niiltä ei voi välttyä. Joskus Saranan jäsenten omatyöntekijät toimivat riitatilanteissa sovittelijoina. Sopimista helpottaa myös yhteinen kiinnostuksen kohde, musiikki, joka menee henkilöiden välillä tapahtuvien kiistojen edelle. Riidat jäävät soitettaessa taka-alalle ja kaikki keskittyvät toimimaan yhdessä erimielisyyksistä huolimatta.

Vaikka kuinka huonoissa väleissä oltais ulkona, niin sitten kun soitetaan biisejä ja niin edelleen, niin kyllä oikeesti kaikilla on hauskaa ainakin sen yhden hetken. (Saranan jäsen.)

Myös Sarana-yhtyeen jäsenten omatyöntekijät korostavat musiikin ja yhdessä tekemisen merkitystä konfliktien ratkaisussa.

Sit siinä on suuri ero, että ne voi vielä tässä meidän edessä nahistella, mutta jotenkin kuvaavaa on se, kun ovi pannaan kiinni niin ne oikeasti treenaa, eikä sitten enää käydä sitä. (Saranan jäsenten omatyöntekijä.)

Sarana-yhtyeen vetäjää Jukka Ormaa arvostetaan ja kunnioitetaan. Tähän vaikuttaa Orman persoonan ja vuorovaikutustaitojen lisäksi hänen taustansa yhtenä suomen arvostetuimpana rock-kitaristina. Saranan tapainen yhtye tarvitsee sellaista ohjaajaa, jolla on sekä musiikillista osaamista, elämäkokemusta, katu-uskottavuutta että myös taito voimakkaaseen verbaaliseen motivointiin.

Nyt se sanoi viimeksi, että nyt jumalauta ryhtiä tähän hommaan! Nyt on kesälomat vietetty! Mitäs helvetin touhuu tää taas täällä on, kun me oltiin täällä kahdestaan. Jukka on kyllä hyvä pedagogi, se potkii perseeseen tätä jengiä. (Saranan jäsen.)

Yhtyeen toiminnassa vaikuttavia arvoja ovat keskinäinen luottamus, rehellisyys ja soitto-kavereiden arvostus. Luottamus korostuu erityisesti soittotilanteissa, jossa on välillä musiikillisesti tukeuduttava toisten soittajien apuun. Myös tieto siitä, että voi luottaa kanssasoitajiin helpottaa ja tukee omaa työskentelyä.

Mä näkisin sen näin, että jokainen hoitaa oman tonttinsa, mut sitten tietää kuitenkin, että luottaa siihen tosiaan, että jätkät hoitaa. Jätkät turvaa tosiaan selustan. (Saranan jäsen.)

Toisaalta keskinäinen luottamus saattaa myös rakoilla, jos joku jäsenistä toimii odottamattomalla tavalla. Rehellisyyttä arvostetaan niin sanoissa kuin teoissakin ja sitä ei nähdä pelkästään hyveenä vaan toimivan yhteisön kannalta välttämättömänä arvona ja voimavarana.

Luottamus on perkeleen tärkeitä. Jos sitä ei ole, niin sitten ei ole bändiäkään. (Saranan jäsen.)

Saranan jäsenten omatyöntekijöiden mukaan yhtyeen jäsenille on ollut suuri merkitys sillä, että heihin on uskottu ja luotettu haittoja vähentävän korvaushoidon yksikön henkilökunnan taholta. Vastaavasti luottamuksen on koettu kasvaneen ja kehittyneen myös henkilökuntaa kohtaan.

Nimenomaan se vuorovaikutteisuus on mun mielestä parantunut koko ajan ja sellainen luottamus on selvästi parantunut koko tänä aikana. (Saranan jäsenten omyöntekijä.)

6.2 Vastuuta, elämän sisältöä ja tavoitteita

Sarana-yhtye harjoittelee kolmesti viikossa ja sen jäsenet harjoittelevat omia instrumenttejaan myös vapaa-aikanaan. Toiminnalle asetetut tavoitteet ovat yhteydessä sekä ryhmän yleiseen että yksittäisten soittajien motivaation. Se voi vaihdella suurestikin eri soittajien välillä. Motivaatioon positiivisesti vaikuttavia asioita ovat muun muassa hyvät harjoitukset, omien henkilökohtaisten soittotaitojen ja yhtyeen kollektiivinen kehittyminen, onnistumiset ja lähestyvät esiintymiset ja nauhoitukset. Jos lähestyviä deadlineja ei ole, tai toiminnalla ei ole konkreettista tavoitetta, voi motivaatio helposti kadota. Myös

elämäntilanteet vaikuttavat motivaatioon. Jos ”siviilielämässä” asiat ovat hyvin, jaksaa silloin keskittyä myös soittamiseen paremmin. Vastaavasti vaikeudet ihmissuhderintamalla tai elämässä yleensä vaikuttavat siihen kuinka paljon energiaa jaksaa yhtyeeseen ja soittamiseen käyttää. Saranan jäsenten väliset erot motivaatiossa ja osallistumisaktiivisuudessa ovat suurimpia yhtyeen sisäisten jännitteiden ja ristiriitojen aiheuttajia. Jos yhdellä jäsenellä on motivaatio kadoksissa, heijastuu se koko yhtyeen ilmapiiriin.

Joillakin ei tunnu olevan sitä motivaatiota, vaikka olisi kuinka vitun tärkeitä juttuja niinku tiedossa ja tulossa. Ja tiedetään paljonko se vaatii, että paljon siinä pitää raahata perse tänne ja treenata, mutta kun ei vaan vittu tiettyjä ihmisiä näy, niin se alkaa käymään käämin päälle. (Saranan jäsen.)

Saranalla on sekä lyhyen aikavälin että pitkän tähtäimen tavoitteita. Lähitulevaisuuteen sijoittuvat tavoitteet kattavat ajallisesti pari viikkoa etukäteen. Tällaisia ovat esimerkiksi harjoitusten sopimiset ja yksittäisten kappaleiden harjoittelut. Pitkän aikavälin tavoitteet sijoittuvat aina muutamasta viikosta muutaman kuukauden päähän. Näitä ovat muun muassa tulevat esiintymiset ja seuraavan levyn materiaalin työstäminen ja äänittäminen. Pitkän aikavälin tavoitteet mielletään enemmänkin itsestään selvyyksiksi, kuin tavoitteiksi. Ne ovat olemassa, mutta niitä ei sen kummemmin mietitä.

Saranalla on facebookisivut, jonka ylläpidosta vastaavat yhtyeen jäsenet. He ovat myös alkaneet järjestämään omatoimisesti esiintymisiä ja kartoittamaan paikkoja ja tilaisuuksia, joissa yhtye voisi esiintyä. Esiintymisten järjestämisessä käytetään apuna soittajien henkilökohtaisia suhdeverkostoja, julkista tietoa ja puskaradiota. Erilaisten esiintymisten mahdollinen julkisuus- ja pr-arvo tiedostetaan ja niitä arvioidaan myös tästä näkökulmasta.

Esiintymisten suunnittelussa ja myymisessä on kuitenkin ilmennyt joitakin puutteita, muun muassa teknisen toteutuksen ja tiedonkulun suhteen. Saranan jäsenten itse järjestämässä esiintymisessä Alppipuistossa heinäkuussa 2015, oli yhtyeen soittoaika jäänyt lyhyeksi esiintymisen alussa ilmenneiden teknisten ongelmien vuoksi. Tämä johtui siitä, että kukaan yhtyeen jäsenistä ei ollut toimittanut konsertin järjestäjille etukäteen lavakarttaa ja teknistä raider-listaa, josta käyvät ilmi soittajien sijoittuminen lavalla ja heidän tarvitsemansa tekniikka, kuten vahvistimet, mikrofonit ja rummut. Kesällä 2015 tapahtuneet demoäänitykset tapahtuivat myös soittajien itsensä järjestämänä. Tosin nä-

kemyksissä demon taloudellisten kustannusten jakaantumisesta oli ollut erimielisyyttä yhtyeen ja Helsingin Diakonissalaitoksen välillä.

Harjoitukset ja esiintymiset ovat tuoneet Saranan jäsenten elämään säännöllisyyttä ja sisältöä. Heidän omatyöntekijöidensä mukaan soittajien on täytynyt ottaa entistä enemmän vastuuta omista tekemisistään ja huomioimaan siinä myös toiset yhtyeen jäsenet ja muut yhtyettä lähellä olevat ihmiset. Omilla teoilla tiedostetaan olevan seurauksia, jotka heijastuvat lähiympäristöön. Jos yksi saapuu harjoituksiin tai esiintymiseen selvästi päihtyneenä, tai jättää kokonaan saapumatta, vaikuttaa se koko yhtyeeseen ja aiheuttaa närää kanssasoitajissa. Vaikka joillakin yhtyeen jäsenillä saattaa suorituksen rentouttajana olla alkoholi, pyritään silti esiintymisissä olemaan aina esiintymiskunnossa ja soittamaan ”täysillä”. Jos soitetaan huonosti, ei seuraavalla kerralla ole yleisöä tai mahdollisesti ylipäätään koko esiintymistä.

Ei voi tehdä ohareita, kun on sovittu joku keikka, niin täytyy mennä ja hoitaa ne asiat vaikka olis muuten elämässä, niin täytyy selvitä keikalle, koska se on kunniajuttu, et sen hoitaa hyvin. (Saranan jäsenten omatyöntekijä.)

Saranan jäsenillä muiden päihteiden oheiskäyttö on kausiluonteista, mutta yleisesti ottaen se on vähentynyt yhtyeitoiminnan alettua. Toiset käyttävät vielä jonkin verran ja joidenkin kohdalla oheiskäyttö on jäänyt kokonaan pois. Yhtenä tekijänä pidetään musiikin ja soittamisen tuomaa elämän sisältöä, struktuuria ja vaihtoehtoa päihteiden käytölle. Mielenkiinto on siirtynyt yhdestä asiasta toiseen. Saranan jäsenten omatyöntekijöiden mukaan on ollut hämmästyttävää, kuinka hyvin yhtyeen jäsenet ovat kuntoutuneet.

Mutta jos arvioi bändin jäseniä, niin miten hyvin he ovat kuntoutuneet. He eivät juurikaan, ainakaan muutamalla heistä ei ole oheiskäyttöä juuri lainkaan. Niinku erittäin hyväkuntoisia. (Saranan jäsenten omatyöntekijä.)

Saranan jäsenten mukaan soittamisen ja musiikin ohella on tärkeää, että kalenterissa on merkintöjä jäsentämässä arkea. Tekemisen puutteella, toimettomuudella ja päihteiden käytöllä tiedetään olevan selvä yhteys. Jos lähitulevaisuuteen on sovittu soittamiseen liittyvää tekemistä, kuten harjoituksia, nauhoituksia ja keikkoja, jää myös kiinnostus ”rata-asioihin” vähemmälle. Musiikki ja muut aktiviteetit täyttävät aukon, joka jää silloin, kun päihteiden käyttö jää vähemmälle tai kokonaan pois.

Sehän (bänditoiminta) niinku mun mielestä tommosessa mielessä on ihan älyttömän hyvä. Tuolla on paljon kavereita joilla ei ole mitään tekemistä. Silloin se menee helposti siihen, että kaupasta kaljaa ja..sitä, tota ja sitten lisää tota ja (Saranan jäsen.)

Soittajien mielestä yhteytoiminta yhdessä haittoja vähentävän korvaushoidon kanssa on hyvä kokonaisuus, jossa hoitoyksikössä tapahtuva lääkkeenotto ja yhtyeen harjoitukset muodostavat tärkeän arkirutiinin. Toisaalta, kun toiminta on linkittynyt korvaushoidon yhteyteen, on siinä hieman ohjatun toiminnan makua. Diakonissalaitoksen tiloissa harjoittelu ei kuitenkaan ole sama asia, jos yhtye harjoittelisi täysin omatoimisesti omassa harjoitustilassaan. Munkkisaaressa koko yhtye ei välttämättä ole yhdessä kuin ainoastaan ”virka-aikana”.

6.3 Onnistumisia ja iloa

Musiikin ja soittokavereiden ohella Sarana-yhtyeen toiminnan tärkeimpiä asioita ovat siitä saatavat onnistumiset ja oivallukset. Uusien asioiden oppiminen, aikaisemmin opittujen asioiden mieleen palautuminen, musiikillisten taitojen kehittyminen, hyvät harjoitukset ja esiintymiset tuottavat suurta iloa ja tyydytystä. Yksilö- ja ryhmätasolla tapahtuvista onnistumisista ja edistymisestä saa ”ihan mielettömän hyviä fiiliksiä”, joka motivoi Saranan jäseniä tekemisessään ja asettamaan toiminnalleen yksilö- ja ryhmätasolla uusia tavoitteita. Onnistumiset ovat kuin ”naturaalia huumetta”, jonka tuottama mielihyvä ja ilo ovat aivan omaa luokkaansa.

Jos vaikka hinkataan porukan kanssa jotain uutta biisiä ja se ei meinaa millään mennä. Niin sitten, kun se ekan kerran menee... Jumalauta siitä tulee hyvät fiilikset! Siitä tulee todella hyvät. Mistään kamasta ei saa, ei mistään semmosii fiiliksi! Se onnistumisen ilo! (Saranan jäsen.)

Oman ja soittokavereiden onnistumisten ohella iloa tuottaa myös se, että esiintymisissä yleisö ottaa yhtyeen hyvin vastaan ja selvästi pitää sen musiikista.

Sen mä tiedän, että mä oon tehnyt, tai me ollaan tehty kimpassa sellaista musiikkia, josta joku diggaa, tulee onnelliseksi, saa siitä positiivisia fiioja, niin onhan se mieletöntä. Mikään rahapalkinto ei korvaa sitä. (Saranan jäsen.)

Saranan jäsenten mukaan parhaat soittotilanteet ovat sellaisia, jossa kaikki musiikin ja soittamisen ulkopuolella olevat asiat unohtuvat ja menettävät merkityksensä. Se on kuin rinnakkaistodellisuus, jossa ovat läsnä ainoastaan musiikki ja soittokaverit. Tällaisina hetkinä on mahdollista muodostaa kanssasoitajiin sellainen sanaton yhteys, jonka saavuttaminen muulla tavoin ei olisi mahdollista.

Musiikki on sellainen juttu, mä oon huomannut, mä meen siitä sellaiseen nirvanaan. Niinku irroittaudun kokonaan tosta arkimaailmasta. Se vie niin mukanaan. Sitä menee vaan, niinku soittaa ja kuuntelee sitä biisiä ja nauttii siitä soittamisesta ihan suunnattomasti. (Saranan jäsen.)

Saranan jäsenten soittotilanteissa saavuttaman flow'n edellytyksenä on kollektiivinen onnistuminen, johon vaikuttavat erilaiset yksilö- ja ryhmätason nyanssit. Se sisältää soittotilanteen musiikilliset ja vuorovaikutukselliset ulottuvuudet. Kaikkien yhteen jäsenten ilmeistä ja eleistä on nähtävissä se, kun palaset loksahdavat kohdilleen. Optimaalisen tilan saavuttaminen on yhteydessä mielihyvän ohella motivaatioon ja tavoitteiden asettamiseen. Saavutettuaan tilan kerran, sen haluaa kokea myös uudestaan

Sarana-yhtyeen jäsenten mukaan henkilökohtaisten onnistumisten ja musiikillisen kehittymisen ohella positiivinen palaute vahvistaa luottamusta omia kykyjä, osaamista ja yhtyeen musiikkia kohtaan. Tärkeässä roolissa on erityisesti kanssasoitajilta, korvaushoitoyksikön henkilökunnalta ja esiintymisten yleisöltä saatu tuki, hyväksyntä ja luottamus. Hyvästä palautteesta ja kehuista saa aina ”helvetinmoisia kiksejä”, ”iloa ja hyviä fiiliksiä” jotka auttavat jaksamaan. Omat positiiviset havainnot ja muilta saatava hyvä palaute luo varmuutta omaan tekemiseen ja olemiseen.

Se onnistumisen ilo ja se, että huomaa, et ei tässä niin paska olekaan kuin luuli. Se on tuonut todella paljon sellaista positiivista ja hyvää energiaa ja muutenkin vitun paljon sellaista uskoa huomiseen ja että näkee vähän valoa. (Saranan jäsen.)

Saranan jäsenet saavat toisinaan osakseen myös kateellisuutta ja kuittailua muilta haittoja vähentävän korvaushoitoyksikön asiakkailta. Tämän syyksi arvellaan harhaluuloa siitä, että Saranan jäsenet olisivat etuoikeutetummassa asemassa, kuin muut yksikön asiakkaat.

Totta kai on niitä ihmisiä, jotka on helvetin kateellisia siitä. Just tulee sellaisia kommentteja, että onko kusi noussut päähän? No niin varmaan vittu. (Saranan jäsen.)

Made In HDL –hankkeen myötä alkanut yhteytoiminta on avannut myös haittoja vähentävän korvaushoidon yksikön henkilökunnalle uusia näkökulmia asiakkaiden kohtaamiseen.

Ja tietysti esimerkiksi myös silloin alkuvaiheessa oli enemmän sitä, keskusteltiin siitä näkökulmasta asioista laajemminkin tähän kulttuurihankkeeseen liittyen, että miten tällainen toiminta antaa myös meille, henkilökunnalle mahdollisuuden siinä mielessä nähdä asiakkaat muunakin kuin tällaisena hoidon kohteena. Heillä on monenlaista osaamista ja taitoja ja tietoja ja tämmöistä. Se on myös meille mahdollisuus. Ei pelkästään bändin toimintaan osallistuville, vaan myös henkilökunnalle se avaa myös ihan uuden näkökulman asiakkaisiin. (Saranan jäsenten omatyöntekijä.)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Osallisuus, yhteisöllisyys ja vuorovaikutus

Yhtyetoiminnalla on ollut positiivinen vaikutus Saranan jäsenten vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoihin sekä sosiaalisuuteen. Se vahvistanut sekä yhtyeen sisäistä että yhtyeen jäsenten ja haittoja vähentävän korvaushoidon henkilökunnan välistä vuorovaikutteisuutta, luottamusta ja yhteisöllisyyttä. Yhtyetoiminnan myötä Saranan jäsenet ovat joutuneet pohtimaan oman toimintansa seurauksia ja niiden heijastumista heidän lähiympäristöönsä ja muihin ihmisiin. Katri Savolaisen (2008, 86–87) mukaan yksilön liittyminen sosiaalisiin yhteisöihin ja ryhmiin mahdollistaa hänen kykijensä kehittämisen ja sosiaalisen tuen ja antamisen ja saamisen. Ryhmän keskinäinen luottamus kasvaa vastavuoroisessa kohtaamisessa ja yhteisessä toiminnassa. Kokoontuminen yhteisen mielenkiinnon kohteen äärelle lisää vuorovaikutusta, yhteenkuulumisen tunnetta ja yhteisöllisyyttä.

Haittoja vähentävän korvaushoidon työntekijöille on avautunut yhtyetoiminnan myötä mahdollisuus nähdä Saranan jäsenet muunakin kuin pelkästään hoidon kohteena. Saranan jäsenten osaamisen ja taitojen tuominen näkyväksi, on avannut korvaushoitoyksikön henkilökunnalle uusia näkökulmia asiakkaiden kohtaamiseen ja asiakastyöhön. Savolaisen (2008, 98) mukaan kulttuuri on sosiaalisen muutoksen väline. Erilaisten ihmisten ja ryhmien käsityksiä toisistaan voidaan muuttaa kulttuurin kautta tapahtuvalla vuorovaikutuksella.

Yhtyetoiminnassa kehittyvät vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaidot ovat sellaista universaalista osaamista, joista on hyötyä kaikilla elämän osa-alueilla. Sosiaalisia taitoja arvostetaan ja ne edesauttavat jokapäiväisistä tilanteista selviytymisessä. Yksilön kyky toimia yhteisöjen ja yhteiskunnan jäsenenä on edellytyksenä sille, että hänen hyvinvoinnin kannaltaan välttämättömät tarpeet tyydytyksi (Savolainen 2008, 97). Vuorovaikutusosaaminen ja oman toiminnan seurausten huomioiminen on vahvistanut Saranan jäsenten osallisuutta ja toimintakykyä heidän sosiaalisessa lähiympäristössään kuten yhtyeessä ja haittoja vähentävän opioidikorvaushoidon asiakkaiden ja henkilökunnan muodostamassa yhteisössä.

Saranan jäsenet ovat saaneet runsaasti tukea ja kannustusta sekä toisiltaan että korvaushoitoyksikön henkilökunnalta ja muilta korvaushoidon asiakkailta. Yhtyeen esiintymisistä saatu palaute on ollut pääsääntöisesti positiivista ja antanut uskoa omaan osaamiseen. Saranan jäsenillä sekä muilla korvaushoitoyksikön asiakkailta on yhteistä historiaa ja kokemuspohjaa päihteiden ongelmakäytöstä, asunnottomuudesta ja yhteiskunnan marginaalissa elämisestä. Savolaisen (2008, 101–102) mukaan sosiaalisten yhteisöjen ja ryhmien jäsenten välinen vertaistuki mahdollistaa sellaisen sosiaalisen tuen antamisen ja saamisen, jota ammattihenkilöt eivät pysty tarjoamaan. Keskinäinen vuorovaikutus synnyttää eritasoisia sosiaalisia kontakteja, joista vähitellen muodostuu selviämistä tukeva verkosto.

Yhtyetoimintaan oleellisena osana kuuluva sosiaalinen vuorovaikutus ja toiminta yhdessä muiden ihmisten kanssa, on myös tehokas yksinäisyyden ehkäisijä. Päihdekuntoutujilla ja opioidikorvaushoidon asiakkailta yksinäisyys voi toimia laukaisevana tekijänä retkahdukselle (Holmström, Holopainen, Partanen & Saukkonen 2000, 33). Päihteiden ongelmakäytön ympärille muodostuu yleensä tiivis sosiaalinen verkosto, josta irtautumisen seurauksena on riski jäädä yksin. Yhtyeen kaltainen tiivis sosiaalinen ja toiminnallinen ryhmä voi olla merkittävässä roolissa korvaushoitoon sitoutumisessa, retkahdusten estämisessä, uusien ihmissuhteiden muodostumisessa ja uuden päihteettömän elämäntavan rakentamisessa. (Holopainen 2000, 43, 72–73.)

7.2 Sosiaalinen status ja asema sosiaalisessa kentässä

Saranan jäsenten haastatteluissa esiintyi useasti ilmaukset ”nistit”, ”alakerran tyypit” ja ”me”. Nisteillä tarkoitettiin vielä korvaushoidon ulkopuolella olevia narkomaaneja ja alakerran tyypeillä taas muita haittoja vähentävän korvaushoidon asiakkaita. Saranan harjoitustila sijaitsi Munkkisaaren päihdepalveluyksikön kuudennessa kerroksessa ja haittoja vähentävän korvaushoidon yksikön yleinen oleskelutila rakennuksen ensimmäisessä kerroksessa. Kategorisoinnille löytyi jo tilojen fyysisistä sijainneista johtuen luonteva selitys. Nimitykset ”me”, *bändiläiset* ja *alakerran tyypit* ilmaisevat myös selkeästi sen, mihin ryhmään ihmiset kuuluvat ja mitä he tekevät.

Tämä ihmisten jakaminen ryhmiin ja niiden välinen erottelu selittyy ihmisen luontaisella tarpeella määritellä sekä itsensä että toiset erilaisten ryhmäjäsenyyksien kautta. Sosiaaliset ryhmät, yhteisöt ja yhteiskunnallinen status luovat jäsenilleen sosiaalisen identiteetin, jonka kautta yksilö määrittelee sen, kuka hän on. Tämä perustuu kahteen psykologiseen perusolettamukseen: Myönteisen identiteetin ja itsetunnon tarpeeseen ja sosiaaliseen luokitteluun. Ihminen jäsentää sosiaalisen todellisuutensa helpommin hahmotettavaan muotoon vertailemalla itseään muihin. Oma asema itseä ympäröivässä maailmassa ja sen sosiaalisissa hierarkioissa voi heijastua joko myönteisesti tai heikentävästi ihmisen käsitykseen itsestään. Ryhmien välisessä vertailussa ryhmän status taas heijastuu yksilön sosiaaliseen identiteettiin. Ryhmän jäsenille on siis tärkeää, että omalla ryhmällä on mahdollisimman korkea asema. Ryhmän menestykseen taas vaikuttaa jokaisen jäsenen henkilökohtainen panos. (Ahokas i.a.; Eränen, Härinen & Jokitalo 2008, 32–33.)

Saranan jäsenet kertoivat toisilta haittoja vähentävän korvaushoidon asiakkailta tulleen positiivisen palautteen ohella myös negatiivisesti väritynyttä sanailua ja kuittailua. Syyksi epäiltiin kateellisuutta yhtyeeseen kuulumisesta ja oletusta siitä, että Saranan jäsenet olisivat jollakin tavoin etuoikeutetumpia, kuin muut haittoja vähentävän korvaushoidon yksikön asiakkaat. Saranan jäsenet ovat erottautuneet muista asiakkaista omaksi ryhmäkseen, esiintyneet julkisuudessa ja saaneet esiintymistensä kautta runsaasti positiivista näkyvyyttä. Tämä taas on nostanut soittajien statusta sekä yksilö- että ryhmätasolla. Yhtyeen myötä he ovat siirtyneet sosiaalisessa kentässään erikoisosaajien positioon. Erikoisosaaminen tarkoittaa tässä yhteydessä soittotaitoa ja musiikin tekemistä. Soittotaidon taustalla taas vaikuttavat yksilön musiikilliset taipumukset, pitkäjänteisyys ja kova työ, eli hyveitä, joita tässä yhteiskunnassa yleisesti arvostetaan (Sirola; 2009, 173). Sosiaalisessa mielessä ryhmän kollektiivisen osaamisen kautta on sen jäsenten mahdollista siirtyä yhteiskunnan marginaalista lähemmäs kohti sen keskusta (Eränen, Härinen & Jokitalo 2008, 33).

7.3 Motivaatiot ja tavoitteet

Saranan jäsenten motivaatioon ja tavoitteiden asettamiseen vaikuttivat tulevat esiintymiset, musiikillinen kehittyminen, onnistumiset ja soittamisesta saatava ilo. Yksi suurimmista yhtyeen sisäisten jännitteiden aiheuttajista oli erot jäsenten motivaatioissa. Motivaatiolla oli myös taipumus hävitä, jos lähitulevaisuuteen ei ollut sovittuna mitään akuuttia. Eräs yhtyeen jäsen kuvasi asiaa: *”se motivaatio vaan jotenkin katoa sit aina”*. Vastaavasti joillekin Saranan jäsenille soittamisen tuoma mielihyvä oli riittävä motivaatio, vaikka tulevaisuuteen ei olisi ollut sovittuna muuta kuin yhtyeen harjoituksia.

Musiikillisessa viitekehyksessä toimijuus on jatkuva ja päättymätön prosessi. Jotta toiminta suuntautuisi eteenpäin, täytyy sen olla hallittua ja tavoitteiden ohjaamaa. Vaikka soittaminen olisi kivaa ja sosiaalisesti palkitsevaa, pitäisi yhtyeen kuitenkin olla sen toiminnan kaikilla osa-alueilla jatkuvassa kehityksen tilassa. Näin yhtyeen toimintaa kohtaan säilyisi kaikilla mielenkiinto. Muuten suunnitelmat ja tavoitteet sisältävät riskin jäädä abstrakteiksi ikuisuussuunnitelmiksi, toiminnan fokus hävitä ja yhtyeen toiminta tyypistyä muutaman jäsenen keskinäiseksi päämäärättömäksi soitteluksi.

Motivaatio vaikuttaa siihen, mihin yksilö suuntaa energiansa ja tavoitteiden kautta säädellään ja hallitaan tietoisesti toimintaa (Näkki 2015, 86). Ihmisen psyykkinen hyvinvointi on yhteydessä hänen henkilökohtaisten tavoitteiden asettamiseen ja arviointiin. Tavoitteet vaikuttavat positiivisesti jos ne ovat konkreettisia, niitä voidaan tarvittaessa muuttaa ja ne ovat saavutettavissa. Vastaavasti tavoitteet muodostavat riskin mielenterveydelle, jos yksilö kokee ettei voi itse vaikuttaa tavoitteisiin, vaan niiden savuttaminen on kiinni muista ihmisistä. (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 158–167.)

7.4 Toiminnan hallinta, itseohjautuvuus ja itseluottamus

Saranan toiminnan kautta, oli sen jäsenillä mahdollisuus kokea iloa ja saada tyydytystä onnistumisista, taitojen kehittymisistä ja esiintymisistä. Oman lisänsä toi myös yhtyeen ulkopuolisilta ihmisiltä saatu kannustus, hyväksyntä ja positiivinen palaute. Saranan jäsenten mukaan mikään päihde ei kykene tuottamaan sellaista mielihyvää kuin onnistumisista saatu ilo ja se, että muita ihmisiä on mahdollista puhutella musiikin kautta.

Onnistumisissa konkretisoituvat määrätietoisien työn tulokset, jotka saavutetaan juuri sillä hetkellä. Tämä vahvistaa ihmisen positiivista käsitystä itsestään osallistuvana, kykenevänä ja täysivaltaisena olentona. (Csikszentmihalyi 2005, 73,78.) Savolaisen (2008, 97) mukaan toimijuuden vahvistuminen tukee ihmisen persoonallista kasvua, positiivista mielenterveyttä ja minäkuvaa. Eräs Sarana-yhtyeen jäsen kiteytti asian varsin osuvasti:

”Sitä hoksaa, että eihän tässä nyt sitten niin huono ollutkaan kuin ajatteli. Että aika montaa meitä narkkia vaivaa just se helvetin huono itsetunto, niinku joka elämän osa-alueella.” (Saranan jäsen)

Ihannetilanteessa ihminen oppii löytämään tyydytyksen omasta tietoisesta toiminnastaan ja tekemisestään. Onnistumiset ja kokemukset sen hetkisen todellisuuden hallinnasta, ovat tärkeitä yksilön toimijuuden vahvistajia, varsinkin jos käyttäytyminen on aikaisemmin ollut addiktioiden tai muiden ulkopuolisten ärsykkeiden ohjaamaa. (Csikszentmihalyi 2005, 41–42.) Todellisuuden ja toiminnan hallinnassa on kyse siitä, että yksilö ei ole ympäristön armoilla, vaan voi itse vaikuttaa asioihinsa, elämäänsä ja ympäristöönsä (Ojanen 2001, 155–166).

Saranan jäsenet kertoivat soittamisen ja musiikin kautta saavutettavasta olotilasta jolloin kaikki muu ympärillä katoaa. Kaikki vaan *”toimii”* ja *”homma pelaa”*. Tämän edellytyksenä on kollektiivinen onnistuminen, jolloin kaikki musiikin ja yhtyeen osatekijät osuvat kohdilleen. Se oli haastateltavien mukaan yksi parhaista asioista soittamisessa. Csikszentmihalyin (2005, 68–73) mukaan optimaalinen kokemus eli flow voidaan saavuttaa, kun tehtävä on omille taidoille sopiva ja sen suorittaminen tuottaa tekijälleen mielihyvää ja iloa. Kyse on toiminnan ja tilanteen hallinnasta, tehtävässä onnistumisesta ja oman osaamisen tiedostamisesta. Ihmisille, jotka kykenevät saavuttamaan flow-tilan, rakentuu vahvempi ja varmempi kuva itsestään, koska he kykenevät suuntaamaan energiansa optimaalisesti heidän itsensä valitsemiin tavoitteisiin.

Flow-tilan saavuttamiseen tarvitaan keskittymistä ja kurinalaisuutta, koska vasta harjoittelun jälkeen ihminen voi kokea hallitsevansa toiminnan tai tehtävän, jolla flow voidaan saavuttaa. Toiminnan vaatima itsekuri heijastuu myös muualle ihmisen elämään.

(Csikszentmihalyi 2005, 70.) Ojasen (2001, 146–148) mukaan flow on tärkeää, koska se tekee nykyhetkestä miellyttävämmän ja rakentaa itseluottamusta, jonka avulla yksilöt voivat kehittää itseään ja olla hyödyksi ympäristölleen. Toiminnan ollessa tietoisista ja kontrolloitua, ihminen ottaa vastuuta tekemisistään ja kykenee suunnittelemaan elämänsä.

7.5 Päihteiden oheiskäytön väheneminen

Yhtyeoiminta on tuonut Saranan jäsenille arkeen tärkeitä rutiineja ja mielekästä tekemistä. Tämä on vähentänyt päihteiden käyttöä ajanvietteenä ja sitä kautta myös päihteiden käytöstä johtuvia haittoja. Päihteiden käytön vähenemiseen on vaikuttanut osaltaan myös ryhmän sosiaalinen paine: harjoituksiin tai esiintymisiin ei ole ollut hyväksytyä saapua päihteiden vaikutusten alaisena. Soittamisen ja musiikin vahvuudet haittoja vähentävän korvaushoidon rinnalla tapahtuvana aktiviteettina ovat sen sosiaalisen ulottuvuuden ohella toiminnan palkitsevuudessa. Toiminnan kautta on ollut mahdollista kokea onnistumisia ja iloa ja saada niistä samanlaisia tai jopa parempia mielihyvän tunteita kuin päihteistä.

Montrealin neurologisessa instituutissa tehdyssä tutkimuksessa (Salimpoor, Benovoy, Larcher, Dagher & Zatorre 2011) havaittiin, että musiikki lisää aivoissa dopamiinin eritystä ja aiheuttaa euforian tunnetta. Dopamiini tunnetaan paremmin mielihyvähormonina, jonka erityks lisääntyy mm syömisen, seksin ja päihteiden, kuten alkoholin, kokaiinin, amfetamiinin ja heroiinin vaikutuksesta. Tacke, Kuoppasalmén & Airaksisen (1998) mukaan päihdekuntoutujilla ja opioidikorvaushoidon asiakkailta mielihyvän saaminen uusista ärsykkeistä voi olla ratkaisevaa relapsin välttämiseksi.

8 POHDINTA

8.1 Saranan toiminta hyvinvoinnin tukena

Yhtye toiminnan liittäminen haittoja vähentävän opioidikorvaushoidon yhteyteen on osoittautunut toimivaksi metodiksi. Saranan toiminta on tarjonnut jäsenilleen mielekästä ja motivoivaa tekemistä, tärkeän arkirutiinin ja yhden elämän kiinnostavasta. Soittaminen ja musiikki taas ovat antaneet väylän itseilmaisuuksiin, esteettisten tarpeiden tyydytykseen ja mahdollisuuden vaikuttaa muihin ihmisiin. Musiikin välityksellä voi myös prosessoida omia ajatuksia ja tunteita. Yhtyeessä toimiminen on vahvistanut Saranan jäsenten itseluottamusta ja käsitystä itsestään osajana ja toimijana. Taitojen karttumisen ja onnistumisten myötä, he ovat alkaneet tunnistamaan entistä paremmin omaa potentiaaliaan, resurssejaan ja mahdollisuuksiaan hyödyntää niitä.

Saranan toiminta on avannut myös haittoja vähentävän korvaushoidon yksikön työntekijöille uusia näkökulmia omaan työhönsä ja keinoja rakentaa vastavuoroista dialogia yhtyeen jäsenten kanssa. Se on tarjonnut mahdollisuuden kohdata heidät osaamisensa ja taitojensa kautta, eikä vain hoidon kohteena. Yhtye toiminta on myös vaikuttanut positiivisesti Saranan jäsenten ja korvaushoitoyksikön henkilökunnan muodostaman yhteisön luottamuksen ja yhteisöllisyyden kasvuun. Musiikillisten taitojen ja erikoisosaamisen kautta Saranan jäsenet voivat näyttäytyä myös ulkopuolisille uudessa valossa, mikä voi vaikuttaa yksilö- ja yhteisötasolla ennakkoluulojen hälventäjänä.

Yhtye toiminnan vahvuus on sen monitasoisuudessa. Se muodostuu sosiaalisesta, taidollisesta, esteettisestä ja taloudellisesta ulottuvuudesta, jotka liittyvät tiiviisti toisiinsa. Sosiaalinen ulottuvuus käsittää yhtyeen sekä yksilöä tukevana sosiaalisena verkostona että vuorovaikutteisuuden kenttänä. Taidolliset, esteettiset ja taloudelliset ulottuvuudet ovat tärkeitä yhtyeen tavoitteiden, toiminnan sisällön, toiminnan jatkuvuuden ja koko olemassaolon kannalta. Yhteistä näillä kaikilla osa-alueilla on niiden liittyminen toimijuuteen. Nämä yhteympäristössä tärkeät osaamisalueet eivät ole myötäsyntyisiä lahjoja, vaan taitoja, joita voidaan harjoitella ja kehittää.

Hyvinvoinnin näkökulmasta tarkasteltuna yhteytoiminta on ollut merkittävässä roolissa Saranan jäsenten toimijuuden ja sosiaalisen osallisuuden vahvistumisessa. Osallisuus ilmenee muun muassa ryhmäjäsennytenä, yhtyeen toimintaan osallistumisena, vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoina, sosiaalisena tukena ja yhteisöllisyyden ja luottamuksen rakentumisena yhtyeen ja korvaushoitoyksikön henkilökunnan välillä. Yhtyeen jäsenyydellä on ollut positiivinen vaikutus myös Saranan jäsenten sosiaaliseen statukseen ja heidän asemaan sosiaalisessa kentässään.

Yleisellä tasolla toimijuuden vahvistuminen näkyy Saranan jäsenillä oman toiminnan hallintana, suunnitteluna ja reflektiona sekä päihteiden oheiskäytön vähenemisenä. Musiikin viitekehyksessä toimijuus taas ilmenee Saranan jäsenten tavoitteiden asettamisena, esiintymisten omatoimisena järjestämisenä, musiikillisina sivuprojekteina, oman instrumentin itsenäisenä harjoitteluna, musiikillisten taitojen kehittymisenä ja oman musiikin tekemisenä. Soittaminen yksin tai yhdessä toisten ihmisten kanssa, on samaan aikaan tapahtuvaa resurssien hyödyntämistä ja tilanteen ja todellisuuden hallintaa. Toimijuus ja havainnot omasta osaamisesta ovat vaikuttaneet positiivisesti myös Saranan jäsenten itsetuntoon.

Tutkimukseni tulokset vahvistavat aikaisempien tutkimusten (Hyypä & Mäki 2001; Louhivuori ym. 2012; Ala-Harja 2011) tuloksia musiikin harrastamisen ja hyvinvoinnin välisestä yhteydestä. Hyypän & Mäen (2001) ja Louhivuoren ym. (2011) tutkimuksissa musiikki- ja kulttuuriharrastusten yhteyttä hyvinvointiin selitetään toimijuudella, sosiaalisella aktiivisuudella, ryhmätoimintaan osallistumisella ja sosiaalisella pääomalla. Osallisuudessa on runsaasti sosiaalisen pääoman elementtejä, kuten sosiaaliin ryhmiin ja yhteisöihin kuuluminen, luottamus ja yhteisöllisyys (Hyypä 2005, 19). Yhteiset nimitäjät tämän opinnäytetyön ja edellä mainittujen tutkimusten (Hyypä & Mäki 2001; Louhivuori ym. 2011) tulosten kanssa löytyy musiikkiharrastuksen merkityksistä yksilön toimijuudelle ja osallisuudelle.

Sekä tämän että Anne Ala-Harjan (2011) tutkimuksen tuloksissa on havaittavissa musiikillisen toiminnan yhteys yksilöjen vuorovaikutustaitojen kehittymiseen, oman toiminnan ja ympäristön hallintaan sekä itseluottamuksen kasvuun. Mielenkiintoista tulosten samankaltaisuuksissa on se, että tutkimuksen kohderyhmät erosivat toisistaan merkittävästi: Ala-Harjan (2011) tutkimuksen kohderyhmänä oli erityistä tukea tarvitsevat

nuoret ja tässä tutkimuksessa tarkasteltiin haittoja vähentävän opioidikorvaushoidon aikuisista asiakkaista muodostettua yhtyettä. Yhteisten nimittäjien löytäminen eri tutkimusten välillä, vahvistaa osaltaan käsitystä musiikki- ja yhtyetoiminnan hyvinvointia tukevista vaikutuksista.

Kun ajatellaan ihmisissä yhtyetoiminnan tai muun luovan toiminnallisen menetelmän välityksellä tapahtuneita muutoksia, voi olla mahdollista, että esimerkiksi pitkän terapiajakson, lääkityksen tai päihdekuntoutuksen tulokset realisoituvat vasta musiikin ja ryhmätoiminnan kautta. Toisin sanoen musiikki, tai ryhmässä toimiminen ei ole välttämättä kuntouttanut ihmistä, mutta se on konkretisoitunut muutoksen hänelle itselleen ja muille ihmisille ja näin tuonut hänessä piilevän potentiaalin näkyväksi. Voidaankin ajatella, että musiikki ja muut luovat toiminnat yhdessä terapian, lääkityksen tai kuntoutuksen kanssa muodostavat ihmisen hyvinvointia paremmin tukevan kokonaisuuden ja kuntoutumisen polun kuin nämä eri osatekijät yksinään.

8.2 Saranan toiminnan kehittäminen

Yhtye muodostaa toiminnallisen kokonaisuuden, jossa musiikki on yksi osa-alue muiden joukossa. Se tarvitsee toimiakseen jäsenten ja musiikillisen sisällön lisäksi infrastruktuurin, johon kuuluvat soittimet, esiintymisten myynti, markkinointi ja management. Se että yhtyeelle järjestetään tilat, soittimet ja ohjaaja on hyvä alku, mutta siinä jätetään hyödyntämättä paljon ulkomusiikillisiä piileviä resursseja.

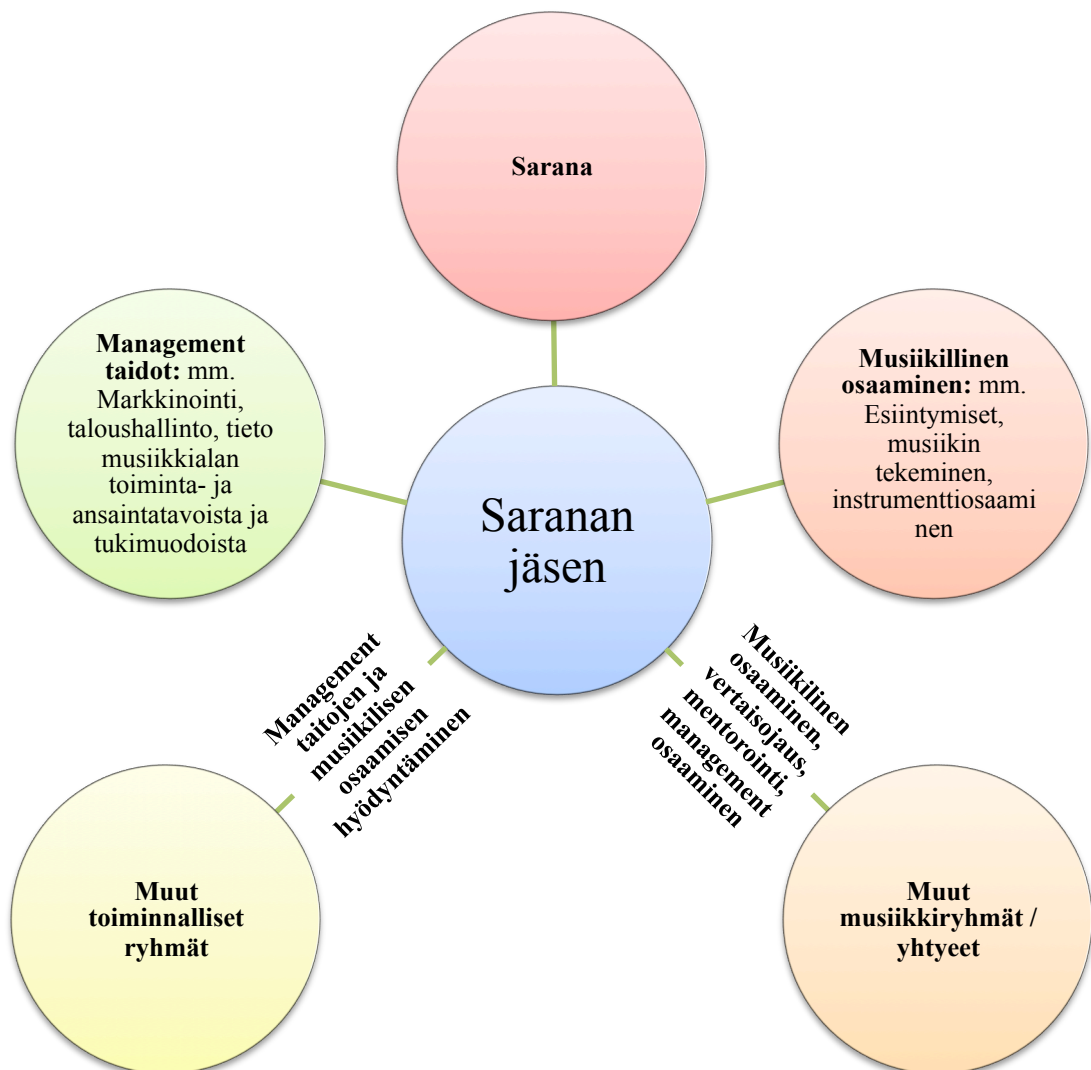
Saranan jäsenten kertomuksista kävi ilmi, että heidän itse sopimiensa esiintymisten suunnittelussa ja toteutuksessa, sekä demoäänitysten organisoinnissa oli ollut hankaluuksia, jotka johtuivat tietokatkoksista ja tiedon puutteesta. He eivät olleet tietoisia mahdollisuudesta hakea ulkopuolista rahoitusta äänitetuotantoa varten, tai ylipäättään mistään muustakaan populaarimusiikin ja taiteen tukimuodoista. Vaikka Saranan kohdalla toiminnan prioriteetit eivät ainakaan vielä ole kaupallisessa menestyksessä, en ainakaan itse näkisi estettä sille, miksei myös tällä saralla voitaisi toimia enemmän ammattimaisella otteella.

Saranan jäsenten keskuudessa oli eroja motivaatiossa, jotka toisinaan aiheuttivat ristiriitoja yhtyeen sisällä. Toiminnan suunta saattoi myös joskus kadota. Saranan toiminnan kehittymisen ja soittajien motivaation säilymisen kannalta, tulisi yhtyeen lähitulevaisuuteen olla sovittuna ja erikseen aikataulutettuna erilaisia aktiviteetteja, kuten esiintymisiä, uuden materiaalin tekemistä ja nauhoituksia. Yhtenä uutena toiminnan muotona voisi olla yhtyeen talouden hallinnan ja manageroinnin ohjattua harjoittelua. Saranan tavoitteet olisi hyvä jakaa selkeästi pieniin ja aikataulutettuihin osatavoitteisiin. Esimerkiksi uuden levyn tekeminen voitaisiin jakaa esituotantovaiheeseen, äänityksiin, jälkituotantoon, markkinointiin ja myyntiin. Tällöin selkeästi määritellyt prosessit jäsentäisivät yhtyeen toimintaa. Myös yhtyeen toiminnan ja kehittymisen kannalta oleellisten osa-alueiden, kuten harjoitusten sopiminen, musiikin tekeminen, esiintymisten hankkiminen, markkinointi ja sosiaalisen median ylläpito, voitaisiin jakaa vastuualueisiin, joista kukin yhtyeen jäsen huolehtisi erikseen. Tämä sitoisi kaikkia yhtyeen jäseniä tiiviimmin toimintaan mukaan.

Myös tiedon lisääminen musiikkialan yleisistä toiminta- ja ansaintatavoista ja tukimuodoista loisi resursseja Saranan toiminnan pitkäjänteiselle ja tavoitteelliselle suunnittelulle. Ideaalitulanteessa yhtye hakee, ja sille myönnetään uuden levyn tekoa varten tuotantotukea. Taloudellinen tuki vastaavasti antaa mahdollisuuden budjetoida levyn myynnistä ja esiintymisistä saatavia tuloja johonkin toiseen yhtyeen toimintaa tukevaan kohteeseen, kuten esimerkiksi esiintymisten yhteydessä myytäviin oheistuotteisiin, markkinointiin, tai seuraavan levyn esituotantoon. Saranan toiminnassa säilyisi näin koko ajan eteenpäin menevä liike. Jotta kuvatus kaltainen ideaali toteutuisi, täytyisi ensin tietää, miten ja mistä tukea voi hakea ja mitä vaatimuksia tuen myöntämiselle on. Tuen saamisen jälkeen pitäisi osata taloushallinnollisia taitoja, jotta raha käytettäisiin järkevästi. Tämä taas lisäisi Saranan jäsenten yksilö- ja kollektiivitason vastuuta. Toisaalta asian kääntöpuolena olisi yhtyeen taloudellinen itsenäistyminen, aivan uudenlaisen osaamisen hankkiminen ja yhtyeen jäsenten toimijuuden vahvistuminen. Kuvatus kaltaisessa toiminnassa olisi tärkeää, että Saranan jäsenten ulottuvilla olisi tiedollista ja toiminnallista tukea, kuten mentori, jolta saa tarvittaessa neuvoja ja opastusta. Ihmisten autonomiaa tukemalla luodaan motivaatiota vahvistavia ympäristöjä (Näkki 2015, 86).

Yhtyetoimintaa voisi kehittää edelleen vertaisohjaajamallilla (kuvio 1), jossa Saranan jäsenet toimisivat itse uusien musiikki- ja yhtyetoiminnasta kiinnostuneiden asiakkaiden

perehdyttäjinä, opastajina ja mentoreina. Koska toiminnan tavoitteena on tukea ihmisten autonomiaa, itsenäisyyttä ja oma-aloitteisuutta, tulisi suunnittelu- ja kehittämistoimintaan ottaa mukaan kaikki musiikkitoimintaan osallistuvat asiakkaat. Toiminta suunniteltaisiin heidän tarpeistaan ja lähtökohdistaan käsin. Yhtyeiden infrastruktuuriosaaminen sekä mentorina ja vertaisohjaajana toimiminen liittäisi Saranan jäsenet muihin sosiaalisiin ja toiminnallisiin verkostoihin. Yhtyettä laajempaan verkostoon kuulumisen toimisi eräänlaisena turvaverkkona silloin, kun Saranan toiminta joskus lakkaa. Saranan jäsenillä säilyisi edelleen toiminnallinen ympäristö, jossa he voisivat hyödyntää osaamistaan, kokea itsensä hyödyllisiksi ja saada pätevyyden ja onnistumisen kokemuksia. Yhtyeitä tulee ja menee, joten on tärkeää, että pätevyys, hallinta ja kompetenssi eivät ole sidoksissa vain yhden tekijän, Saranan, olemassaoloon



KUVIO 1. Toimintamalli

Päihdekuntoutajat ovat heterogeeninen joukko, johon kuuluu runsaasti eri alojen osajia. Edellä kuvattua toimintatapaa voitaisiin soveltaa myös esimerkiksi kuvataiteeseen, näyttämötaiteeseen, tai ylipäätään melkein mihin tahansa luovia toiminnallisia menetelmiä hyödyntävään työhön. Musiikin ja yhtyeiden tapaan myös nämä toiminnat tarvitsevat infrastruktuurin, jota asiakkaat voisivat itse olla mukana suunnittelemassa, rakentamassa ja toteuttamassa. Esimerkiksi kuvataidenäyttely tarvitsee näytteille asetettavan taiteen lisäksi budjetin, tilat, mahdollisia yhteistyökumppaneita, markkinointia ja näytellyssä kävijöitä. Esteettisten taitojen ohella toiminnan kautta olisikin mahdollista kehittää taitoja, joita näyttelyn järjestämiseen ja ylläpitoon vaaditaan. Eri taidemuotojen harrastajista, tai eri taidemuodoista kiinnostuneista ihmisistä voitaisiin muodostaa pieniä, monitaiteellisia toiminnallisia soluja, joissa ihmiset voisivat työskennellä keskenään. Työskentely eri verkostojen kesken tukisi niihin kuuluvia ihmisiä laajentamaan toimintansa piiriä ja kiinnittäisi heitä entistä laajempaan sosiaaliseen verkostoon.

Kuvatun kaltaisessa toiminnassa pitäisi olla mukana myös ohjausryhmä, johon kuuluisi eri musiikki-, kulttuuri- ja sosiaalialan osajia. Verkostoitumalla voitaisiin tehdä yhteistyötä eri tahojen kesken, kehittää toimintatapoja ja löytää toiminnassa synergiaetuja. Toiminnalle voisi etsiä yhteistyökumppaneita muiden kolmannen sektorin toimijoiden ohella myös yritysmaailman puolelta kummitoiminnan muodossa. Yritykset voisivat osallistua toiminnan tukemiseen, josta ne vastaavasti saisivat PR-hyötyä. Kyse ei ole sosiaalityön tai sosiaalipalveluiden karnevalisoinnista, vaan moniammatillisesta yhteistyöstä ja sosiaalityön siirtämisestä usean eri sektorin yhteiselle rajapinnalle.

8.3 Yhtye toiminta sosiaalityön menetelmänä

Sosiaalityön tavoitteet ovat hyvinvoinnin edistämiseksi yhteiskunnallisella, yhteisö- ja yksilötasolla tehtävällä työllä. Sen päätehtävänä on yhteiskunnallisen muutoksen, sosiaalisen kehityksen ja yhteenkuuluvuuden sekä ihmisten elämänhallinnan ja itsenäistymisen edistäminen. Sosiaalityön tarkoituksena on saada ihmiset ja rakenteet ratkaisemaan elämän ongelmatilanteita ja lisäämään hyvinvointia. Sosiaalityön strategioiden tarkoituksena on antaa ihmisille toivoa ja kehittää heidän omanarvontuntoaan ja luovuuttaan. Sosiaalityön kansainvälinen määritelmä (Talentia 2016).

Sosiaalityön viitekehyksessä Saranaa voidaan pitää erinomaisena esimerkkinä moniammatillisesta työstä, jossa hyödynnetään usean eri sektorin osaamisalueita: Päihde-työn, terveydenhuollon, sosiaalityön ja musiikkikasvatuksen. Saranan toiminnan toteutuksessa ja mahdollistamisessa esiintyy monia sosiaalityön ammattikäytäntöjä. Tällaisia ovat muun muassa monitieteisyys, erilaisten työmenetelmien hyödyntäminen, ihmisten osallistaminen ja sellaisen toimintaympäristön luominen, jossa ihmiset voivat vahvistaa toimijuuttaan (Talentia 2016).

Sosiaalityön tehtävä *yhteiskunnallisen muutoksen* katalyyttinä, ilmenee Saranan toiminnassa sen jäsenten mahdollisuutena esiintyä edukseen osaamisensa ja taitojensa kautta. Oman musiikin tekeminen, levyn julkaiseminen, esiintymiset ja niistä saatu hyvä julkisuus ovat omalta osaltaan olleet hälventämässä ennakkoasenteita korvaushoidon asiakkaita kohtaan ja toimineet esimerkkeinä muille päihdekuntoutujille. Saranan toiminnan vanavedessä Munkkisaaren korvaushoitoyksikössä on aloittanut myös toinen musiikki-ryhmä. *Sosiaalinen kehitys ja yhteenkuuluvuus* konkretisoituvat Saranan jäsenten osallisuuden ja yhteisöllisyyden kasvun muodoissa. *Elämänhallinnan ja itsenäistymisen edistämisen* tulokset taas näkyvät yhtyeen roolissa elämän sisällöllisissä merkityksissä itseohjautuvuuden ja päihteiden oheiskäytön vähenemisen kautta. Sosiaalityön tarkoitus *saada ihmiset ja rakenteet ratkaisemaan itse elämän ongelmatilanteita ja lisäämään hyvinvointiaan* realisoituu Saranan jäsenillä toimijuuden vahvistumisena. Tämä ilmenee muun muassa oman toiminnan hallintana ja suunnitteluna, tavoitteiden asettamisena, esiintymisten omatoimisen järjestämisenä, musiikillisina sivuprojekteina, oman instrumentin itsenäisenä harjoitteluna ja musiikin tekemisenä. Toiminnan edetessä Saranan jäsenet ovat ottaneet entistä enemmän itse vastuuta yhtyeestään ja sen toiminnan kehityksestä.

Sosionomin kompetensseihin ei kuulu musiikki. Sen sijaan siihen sisältyy monia muita ulottuvuuksia, jotka liittävät musiikin ja muut luovat toiminnalliset menetelmät osaksi sosiaalityön orientaatioita. Sosionomi (AMK) osaa luoda asiakkaan osallisuutta tukevan ammatillisen vuorovaikutus- ja yhteistyösuhteen (Sosiaalialan AMK verkosto 2010, 2). Vaikka Sosionomin ei voi olettaa olevan kulttuurin tai musiikin erityisasiantuntija, voi hän hyödyntää ammattitaitoaan luomalla sellaisia toimintaympäristöjä, jotka edistävät ihmisten vuorovaikutuksellisuutta, yhteisöllisyyttä ja luottamusta. Tällaisia voivat olla erilaisten tapahtumien, työpajojen ja ihmisten keskeelle jalkautuvan toiminnan järjestäminen, tai pitkäjänteisen tavoitteellisen luovan toiminnan organisointi, kuten yhteytoiminta, kuvataideryhmät, erilaiset luku- ja kirjoitusryhmät tai liikuntaryhmät.

Sosionomi (AMK) ymmärtää asiakkaan tarpeet sekä osaa tukea voimavarojen käyttöönottoa ja vahvistumista yksilön kasvun ja kehityksen eri vaiheissa ja elämäntilanteissa. Sosionomi (AMK) osaa soveltaa ja arvioida erilaisia asiakastyön teoreettisia työorientaatioita ja työmenetelmiä. (Sosiaalialan AMK verkosto 2010, 2.) Asiakkaan voimavarojen tukeminen ja vahvistuminen voi tapahtua monin eri tavoin. Tässä on apuna sosionomin tieto erilaisista luovista menetelmistä, niiden soveltamistavoista ja siitä, missä niitä sovelletaan. Tämä edellyttää ennakkoluulotonta asennetta, herkkyyttä kuunnella asiakasta ja kykyä tunnistaa kullekin ajalle tyypillisiä kulttuurisia ilmiöitä. Oleellista on myös verkostoituminen eri alojen toimijoiden kanssa, konsultoida heitä ja virittää yhteistyötä ja -toimintaa. Sosionomin on myös tärkeää arvioida kriittisesti erilaisten luovien toiminnallisten menetelmien hyödyllisyyttä ja tarpeellisuutta eri asiakkaille ja asiakasryhmille.

Sosionomi (AMK) osaa tukea ja ohjata tavoitteellisesti erilaisia asiakkaita ja asiakasryhmiä heidän arjessaan (Sosiaalialan AMK verkosto 2010, 2). Vaikka sosionomin työnkuvaan ei kuuluisikaan luovien taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen, voi hän silti soveltaa niissä yleisesti käytettäviä pedagogisia ja sosiokulttuurisen innostamisen käytänteitä asiakastyössään. Tällaisia ovat muun muassa ihmisten, ryhmien ja yhteisöjen aktivointi, osallistaminen, toimintamahdollisuuksien lisääminen, ruohonjuuritason toiminta ja eri organisaatioiden välinen yhteistyö (Kurki 2000; 19–59; HUUHTANEN 1984). Yksilöiden ja ryhmien toimijuutta tukemalla voidaan lisätä heidän tietoisuutta itsestään ja ympäröivästä maailmasta.

8.4 Jatkotutkimuksen aiheita

Tästä opinnäytetyöstä voisi johtaa luontevasti jatkotutkimuksen ja kehittämistyön. Jatkotutkimuksessa musiikki- ja yhtye toiminnan yhteyttä hyvinvointiin voisi tutkia laajemmin usealla yhtyeellä, joiden jäsenet olisivat maantieteellisesti eri alueilta ja joiden sosioekonomia olisi mahdollisimman erilainen. Tällä tavoin voitaisiin saada paljon kattavampi kuva musiikki- ja yhtye toiminnan ja hyvinvoinnin välisestä yhteydestä, kuin yksittäisillä tutkimuksilla.

Kehittämistyön aiheen saisi edellä esitellyn (8.3) toimintamallin jalostamisesta ja käytännön toteuttamisesta. Toiminnan voisi käynnistää määräaikaisena hankkeena, jolle haettaisiin ulkopuolinen rahoitus. Usean eri sektorin rajapinnassa tapahtuva toiminta laajentaisi mahdollisuuksia hankkia rahoitusta useista eri kanavista, kuten sosiaali-, kulttuuri- ja opetusalan hankkeita rahoittavilta tahoilta. Hanke toteutettaisiin pilottiryhmällä, jossa etsittäisiin sopivia toimintamalleja, luotaisiin toimintakulttuuri ja kehitettäisiin toiminnan jatkoa ja rahoituksen välineitä. Tällä myös varauduttaisiin varsinaisen hanketoiminnan päättymisen jälkeiseen aikaan. Toimintamallin kehittämistyön yhteydessä voitaisiin myös toteuttaa seurantatutkimus, jossa pilottiryhmän jäseniltä kerättäisiin tietoa haastatteluilla ja kyselylomakkeilla. Tutkimuksen tulosten välityksellä saataisiin muodostettua kokonaiskuva toimintaan osallistumisen merkityksistä ja vaikutuksista. Seurantatutkimus mahdollistaisi yksilöiden kehityskaaren seuraamisen pitkällä aikajänteellä ja tuottaisi tietoa hankkeen vaikutuksista sekä hankkeen järjestäjille että rahoittajille. Jos toimintamalli osoittautuu hankkeen aikana menestyksekkääksi, voisi sen vakiinnuttaa hankerahoituksen loppumisen jälkeen esimerkiksi sosiaalihuoltolain (1301/2014) 17§ mukaiseksi sosiaalisesti kuntoutukseksi.

8.5 Luotettavuuden ja eettisyyden pohdintaa.

Tutkimusta tulee aina arvioida kokonaisuutena, jolloin sen sisäinen johdonmukaisuus painottuu (Tuomi & Sarajärvi 2002, 138). Tällä tutkimuksella oli kolme tavoitetta: 1) Tuottaa tietoa yhtye toiminnan vaikutuksista hyvinvoinnille. 2) Pohtia sitä, miten yhtye toimintaa voisi hyödyntää yhtenä sosiaalityön toiminnallisena menetelmänä. 3) Oma ammatillinen kasvu ja kehitys. Tutkimuksessa onnistuttiin tuottamaan tietoa ja pohti-

maan yhteytoiminnan kehittämisen mahdollisuuksia. Oma ammatillinen kasvuni ja kehitykseni toteutuivat tiedon lisääntymisen ja uusien ajatusten ja ideoiden syntymisen muodoissa. Tutkimukselle asetetut tavoitteet saavutettiin ja tutkimuskysymyksiin pystyttiin vastaamaan. Tutkimus pystytään myös tarvittaessa toistamaan.

Tutkimuksen onnistumiseen vaikutti huolellinen tutkimussuunnitelman teko ja oikeat aineiston keruu- ja analyysimenetelmät. Aiheen aikaisempi tuttuus ja teoreettisen viitekehyksen väljyys tutkimuksen alussa edesauttoivat tutkimuksen onnistumista. Hyvinvointi on käsitteenä hyvin laaja, joten vasta tutkimuksen analyysivaiheessa supistin viitekehyksen käsittämään toimijuuden ja osallisuuden. Tämä taas helpotti tutkimuksen rajaamista.

Tutkimuksen eettisyyteen voidaan suhtautua teknisluontoisena normina, jolloin tutkimusetiikka liittyy itse tutkimustoimintaan (Tuomi & Sarajärvi 2002, 125). Arvioin tutkimuksen teknisen toteutuksen eettisiä kysymyksiä check –listan kautta. Hain tutkimukselleni tutkimusluvan Helsingin Diakonissalaitoksen eettiseltä toimikunnalta touko-kesäkuun vaihteessa 2015. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja sen sai halutessaan jättää kesken. Haastateltavat allekirjoittivat myös sopimuksen tutkimukseen osallistumisesta. Aineisto kerättiin haastatteluilla, jotka äänitin litterointia varten. Haastatteluiden yhteydessä tiedostin myös tosiasian, että ryhmähaastattelutilanteissa haastateltavien vastauksiin saattaa vaikuttaa toisten ryhmän jäsenten läsnäolo. En erikseen identifioinut haastateltavia, vaan kaikki heidän antamansa tieto esitetään raportissa anonyymisti. En merkinnyt sitaatteihin yhtyeen jäsenten haastattelupäiviä, koska tällä tavoin oli mahdollista häivyttää haastateltavien henkilöys. Säilytin haastatteluaineiston salattuna ja tutkimusraportin valmistumisen jälkeen hävitin sekä audiotallenteet että litteroidun aineiston.

Minulla oli käytettävissä riittävästi aikaa tutkimuksen tekoon ja raportointiin. Käytin lähteinäni tutkimusraportteja, kuten väitöskirjoja, lisensiaatintutkimusta, pro gradu -työtä, tieteellisissä julkaisuissa ilmestyneitä raportteja, oppikirjoja ja muuta kirjallisuutta, jonka sisällön luotettavuutta pohdin kriittisesti. Arvioin aina käyttämieni lähteiden luotettavuutta niiden tekijän, julkaisijan, kustantajan, iän, tarkoituksen ja tavoitteen mukaan. Pyrin aina käyttämään ensisijaisia lähteitä. Vaikka muutama käyttämästäni lähteistä oli ajallisesti vanhoja, ei niiden sisältämä tieto ollut vanhentunutta. Esimerkiksi Al-

lardtin (1976) hyvinvointiteoria on vielä tänäkin päivänä perustana monessa hyvinvointia käsittelevässä tutkimuksessa, vaikkakin terminologiassa voi esiintyä pieniä eroavaisuuksia. Raportissa on viitattu lähteisiin Diakonia-ammattikorkeakoulun kirjallisen työn ohjeiden mukaisesti, eikä niiden sisältämää tietoa ole irrotettu asiayhteydestään. Toimittin valmiin tutkimusraportin Saranan jäsenille ja heidän omatyöntekijälleen kommentointia varten. Sain heiltä hyvää palautetta ja tarkennuksia, jotka on lisätty lopulliseen tutkimusraporttiin.

Tutkimuksen perustavia eettisiä kysymyksiä on tutkijan puolueettomuus. Pyrkiikö hän ymmärtämään tiedonantajaa itseään, vai suodattuuko informaatio tutkijan oman kehyksen läpi. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 133.) Kiinnitin huomiota objektiivisuuteeni tutkijana ja pyrin olemaan sekoittamatta omia uskomuksiani, näkemyksiäni tai asenteitani tutkimukseen.

8.4 Oma ammatillinen kasvu ja kehitys

Tämän opinnäytetyön tekeminen oli ajallisesti varsin pitkä prosessi, joten minulle tarjoutui mahdollisuus pohtia sekä tutkimukseni sisältöä että omaa ammatillisuuttani pitkällä aikajänteellä. Yhtye toiminnan tarkastelu sosiaalityön näkökulmasta oli itselleni uutta, joten pääsin lähestymään aihetta ennakkoluulottomasti.

Opinnäytetyön tekoprosessin myötä sain hankittua valtavasti tietoa sekä sosiaali- että kulttuurialan eri työmenetelmistä. Pystyin syventämään sosiaalialan koulutuksessa hankkimaani tietoa ja kehitettyä osaamistani tulevana sosionomina. Havaitsin konkreettisesti sen, miten luovien toiminnallisten menetelmien käyttö yhtenä sosiaalityön orientaationa tarjoaa valtavasti uusia ulottuvuuksia ja mahdollisuuksia kohdata asiakkaita heidän arjessaan ja tukea heidän hyvinvointiaan. Vaikka tutkimuksen pohdintaosassa esittelemäni toimintamalli (8.3), jäi vielä karkeaksi luonnokseksi, löysin paljon tietoa ja ideoita, joiden avulla voin kehittää sitä tulevaisuudessa ja saattaa sen toteutuksen tasolle. Opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt myös tutkimus- ja kehittämisosaamistani ja olen alkanut mieltämään sen tärkeäksi osaksi sosionomin ammatillista osaamista. Taidot korostuvat varsinkin erilaisten hankkeiden parissa työskenneltäessä.

Tämä tutkimusprosessi on vahvistanut käsitystäni musiikkitoiminnan merkityksestä hyvinvoinnille. Sen tuloksena on saatu uutta tietoa, josta toivon olevan hyötyä itseni lisäksi myös muille. Tutkimukseen perustuva tieto lisää aina erilaisten menetelmien ja työtapojen uskottavuutta ja on edellytyksenä niiden kehittämiseksi ja soveltamiselle myös tulevaisuudessa.

LÄHTEET

- A-klinikkasäätiö 2000. Vinkkejä piikkihuumeiden kanssa työskenteleville. Viitattu 4.1.2016.
http://www.sosiaalisairaala.fi/koulutusmateriaalia/vinkkeja_kirja.pdf
- A-klinikkasäätiö 2010. Lääke yksin ei riitä korvaushoidossa. Verkkosivu. Viitattu 8.5.2015. <http://www.a-klinikka.fi/tiimi/1138/laake-yksin-ei-riita-korvaushoidossa>
- Ahokas, Marja 2011. Ihmisten väliset suhteet. Arjen sosiaalipsykologia. 1.-2. Painos. Helsinki: WSOY
- Ahokas, Marja i.a. Henri Tajfel (1981): Human groups and social categories. Helsingin yliopisto. Avoin yliopisto. Verkkosivu. Viitattu 7.1.2016
<https://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/sosiaalipsykologia/tajfel.htm>
- Ala-Harja, Anne 2010. ”Mä haluan soittaa”. Erityistukea tarvitsevien oppilaiden musiikkitoiminnan vaikutusten ja merkitysten tarkastelua elämänhallinnan näkökulmasta. Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu – työ.
- Alasuutari, Pertti 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino. 3. Painos
- Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Kolmas painos. Helsinki: Werner Söderström Oy.
- Bäckgren, Noona 2015. ”Saattohoidoksihan tätä kutsutaan”. Tampereen yliopiston toimittajakoulutuksen viikkolehti. Utain. 10.2. Viitattu 2.5.2015.
<http://utain.uta.fi/ilmi%C3%B6t/saattohoidoksihan-t%C3%A4t%C3%A4-kutsutaan>
- Csikszentmihalyi, Mihaly 2005. Flow. Elämän virta. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- Eränen, Liisa; Harinen, Olli & Jokitalo, Juha 2008. Sosiaalisuuden selitysmalleja. Teoksessa Valtari, Mikko (toim.) Johtamisen sosiaalipsykologia – Käsitteitä ja käytäntöjä sotilasyhteisössä. Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen laitos. Julkaisusarja 2. Numero 19/2008, 32-33.
- Eteläpelto, Anneli; Hökkä, Päivi; Paloniemi, Susanna & Vähäsantanen, Katja 2014. ammatillisen toimijuuden ja työssä oppimisen vahvistaminen: Hankkeen taustaa ja lähtökohtia. Teoksessa Eteläpelto, Anneli; Hökkä, Päivi; Paloniemi, Susanna & Vähäsantanen, Katja (toim.) Ammatillisen toimijuuden

ja työssä oppimisen vahvistaminen – Luovia voimavaroja työhön! Jyväskylän yliopisto, 17-29.

- Haavisto, Ilkka 2014. Neljäs Suomi. EVA:n arvo- ja asennetutkimus. Helsinki: Taloustieto Oy. Verkkosivu. Viitattu 4.12.2015. <http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2014/03/Neljäs-Suomi.pdf>
- Halonen, Katri 2009. Musiikki hyvinvoinnin edistäjänä. Kolme tapausesimerkkiä musiikin innovatiivisesta käytöstä. Musiikkialan toimintaympäristöt ja osamistarve – Toive osaraportti 2. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. http://www.oph.fi/download/121234_Musiikki_hyvinvoinnin_edistajana_KH.pdf
- Harms, William 2014. AAAS 2014: Loneliness is a major health risk for older adults. UChicago News 16.2. The University of Chicago. Viitattu 11.1.2016. <http://news.uchicago.edu/article/2014/02/16/aaas-2014-loneliness-major-health-risk-older-adults>
- Helsingin Diakonissalaitos i.a. a. Korvaushoito. Viitattu 8.5.2015. <https://www.hdl.fi/fi/palvelut/paihdetyo/korvaushoito>
- Helsingin Diakonissalaitos i.a., b. Päihde- ja mielenterveyspalvelut. Viitattu 1.10.2015. <https://www.hdl.fi/fi/palvelut/paihdetyo>
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirvonen, Taina & Koskinen, Reijo 2014. Made in HDL. Loppuraportti. Helsingin Diakonissalaitos. Viitattu 4.1.2016 https://www.hdl.fi/images/stories/taide/Made_in_HDL_Loppuraportti_Made_in_HDL_6_27_11_14.pdf
- Holopainen, Antti 2000. Toipumisen käsikirja buprenorfiinihoidossa. Alkuperäinen teos: Ling, Walter M.D Opiate Dependence: Handbook for Recovery Using Buprenorphine Los Angeles Addiction Research Center (LAARC) Matrix-UCLA Addiction Medicine Services. Suomennos: Holopainen, Antti 2000. Täydennetty 2008.
- Huhtanen, Päivi 1984. Mitä on taidekasvatus? Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Hyyppä, Markku T. & Mäki, Juhani. Why do Swedish-speaking Finns have longer active life? An area for social capital research. Health Promotion International. Oxford University Press 2001. Vol 16. No1.

- Hyypä, Markku T. 2004. Edistääkö talkoohenki terveyttä? Sosiaalisen pääoman vaikutus terveyteen. *Duodecim*. 2004:120: 2315-2320.
- Hyypä, Markku T. 2005. *Me-hengen mahti*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Hyypä, Markku T. 2013 *Kulttuuri pidentää ikää*. Helsinki: Duodecim
- IFSW & IASSW 2000. Virallinen sosiaalityön määritelmä vuodelta 2000. *Talentia*. Viitattu 22.10.2015.
http://www.talentia.fi/files/251/Sosiaalityon_maaritelma.pdf
- Jauhiainen, Riitta, Eskola Marjatta 1994. *Ryhmäilmiö*. Helsinki: WSOY
- Kaikkonen, Markku 2005. Musiikinopetuksen ja kuntoutuksen risteyksessä. Teoksessa Kaikkonen, Markku & Uusitalo, Kaarlo. *Soita mitä näet*. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry, 75-104.
- Kajanoja, Jouko 2005. Mitä on hyvinvointi? Tilastokeskus. Viitattu 4.1.2016.
http://www.stat.fi/tup/kuntapuntari/kuntap_3_2005_hyvinvointi.html
- Kananen, Jorma 2014. *Etnografinen tutkimus. Miten kirjoitan etnografisen opinnäytetyön*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karisto, Antti (1996) *Invisible social policy: empowerment through cultural participation*. *Kvartti 3B: Helsingin kaupungin tietokeskuksen neljännesvuosijulkaisu*. 50-53.
- Koppinen, Mari 2015. *Sarana-yhtye veti huumeiden käyttäjät takaisin elämään – ”bändin takia me täällä ollaan”*. Helsingin Sanomat 20.1. Kulttuuri.
- Kurki, Leena 2000. *Sosiokulttuurinen innostaminen*. Tampere: Vastapaino
- Lehtonen, Heikki 1990. *Yhteisö*. Tampere: Vastapaino
- Lehtonen, Kimmo 2008. Johdatus musiikkipsykoterapiaan. *Psykoterapia-lehti* 27(2), 97-113. <http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lehtonen208.htm>
- Leino, Eeva 2004. Sosiaalisen näkökulman väistämättömyys lääkinnällisessä kuntoutuksessa. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.) *Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen*. 6. Painos. Helsinki: STAKES
- Liikanen, Hanna Liisa 2003. Taide kohtaa elämän myös hoitolaitoksissa. *Tiedepolitiikka* 3 (4), 7-12.
- Liikanen, Hanna Liisa 2010. *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014*. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1.
- Louhivuori, Jukka 2009. Näkökulmia musiikkikasvatuksen merkityksiin. Teoksessa Louhivuori, Jukka; Paananen, Pirkko & Väkevä, Lauri (toim.) *Musiikki-*

- kasvatus – Näkökumia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Suomen Musiikkikasvatusseura – FiSME r.y.
- Louhivuori, Jukka; Siljander, Eero; Luoma, Minna-Liisa; Jonson, Julene K. 2012. Seniorikuorolaulajien sosioekonominen tausta, koettu hyvinvointi ja terveys. *Yhteiskuntapolitiikka*. 77 (2012):4, 446-453
- Matarasso, Francois 1997. Use or Ornament? The social impacts on participation of arts. *Comedia*. Viitattu 30.9.2015. <http://www.feisean.org/downloads/Use-or-Ornament.pdf>
- Metsämuuronen, Jari 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. 1. painos. Helsinki: International Methelp KY
- Metteri, Anna & Haukka-Wacklin, Tuula 2004. Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.) *Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen*. Helsinki: Stakes
- Mikkola, Tuula 2009. Sinusta kiinni – Tutkimus puolisoivoivan arjen toimijuuksista. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Akateeminen väitöskirja.
- Njassa 2015. Njassalla kylässä Jukka Orma ja Sarana-yhtyeen jäseniä. Toimittaja Njassa. Lähetetty 21.1.2015. Radio Helsinki. www.radiohelsinki.fi/podcast/34839/?Njassalla+ky-läs-sä+Juk-ka+Or-ma+ja+Sa-ra-na-yh-tyeen+jäseniä
- Näkki, Pirjo 2015. Motivoiva haastattelu ryhmäkuntoutuksessa. Teoksessa Näkki, Pirjo & Sayed, Terttu (toim.) 2015. *Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla*. 1. Painos. Helsinki: Edita
- Ojanen, Markku 2001. Ilo, onni, hyvinvointi. Helsinki: Kirjapaja
- Oksanen, Elina 2014. Pedagogisen toimijuuden rakentamista muuttuvan yliopiston kontekstissa. Teoksessa Eteläpelto Anneli (toim.); Hökkä, Päivi; Paloniemi, Susanna & Vähäsantanen, Katja. *Ammatillisen toimijuuden ja työssä oppimisen vahvistaminen – Luovia voimavaroja työhön!* Jyväskylän yliopisto.
- Pessi, Anne B. & Seppänen, Marjaana 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa Saari, Juho (toim.) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus, 288-314.
- Raijas, Anu 2011, 250-251. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Saari, Juho (toim.) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus.

- Raivio, Helka & Karjalainen Jarno 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa Era, Taina (toim.) Osallisuus oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Viitattu 20.2.2016. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA_1562013_web.pdf
- Romakkaniemi, Marjo 2010. Toimijuus masennuksen sosiaalisuutta jäsentämässä. *Janus*. 8 (2), 137-152.
- Ronkainen, Suvi 2008. Kenen ongelma väkivalta on? Suomalainen hyvinvointivaltio ja väkivallan toimijuus. *Yhteiskuntapolitiikka* 73 (4), 388-401.
- Rouvinen-Wilenius, Päivi; Aalto-Kallio, Mervi; Koskinen-Ollonqvist, Pirjo & Nikula, Tuuli 2011. Osallisuus osana tasa-arvoa. Teoksessa Rouvinen-Wilenius, Päivi & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo (toim.) Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Järjestöt suunnan näyttäjinä. Terveyden edistämisen keskus ry. Julkaisu 9/2011.
- Ruuskanen, Petri 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa Petri Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Jyväskylä: PS – kustannus.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. Narratiiviset tarkastelutavat. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_6_4.html
- Salimpoor, Valerie, N; Benovoy, Mitchel; Larcher, Kevin; Dagher, Alain & Zatorre, Robert, J 2011. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience*. 14 (2) 257-264.
- Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jari-Erik 2005. Henkilökohtaiset tavoitteet ja hyvinvointi. Teoksessa Nurmi, Jari-Erik (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus
- Savolainen, Katri 2008. Yhteisösosiaalityön tehtävä mielenterveyden edistämässä. Kuopion yliopisto. Sosiaalityö. Yhteisösosiaalityön erikoisala. Lisensiaattitutkimus. <http://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=126c5218-d4a2-4e11-bb5d-4d1d864f1000>
- Seikkula, Jaakko 1996. Sosiaaliset verkostot. Ammattiauttajan voimavara kriiseissä. 1.-2. Painos. Helsinki: Kirjayhtymä

- Siirola, Elina 2009. Musiikin elinikäinen oppiminen. Teoksessa Louhivuori, Jukka; Paananen, Pirkko & Väkevä, Lauri (toim.) 2009. Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Suomen Musiikkikasvatusseura – FiSME r.y.
- Sinkkonen, Jari 2009. Musiikki – yhtä aikaa yksilöllistä ja jaettua. Teoksessa Louhivuori, Jukka; Paananen, Pirkko & Väkevä, Lauri (toim.) 2009. Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Suomen Musiikkikasvatusseura – FiSME r.y.
- Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus ja valvontavirasto Valvira 2015. Opioidiriippuvuuden hoito. Viitattu 8.5.2015.
http://www.valvira.fi/ohjaus_ja_valvonta/terveydenhuolto/laakehoito/opioidiriippuvuuden_hoito
- Sosiaalihuoltolaki 2014. 1301/2014. Finlex – Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 26.2.2016.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidp3754336>
- Tacke, Ulrich; Kuoppasalmi, Kimmo & Airaksinen Mauno 1998. Lääkeriippuvuus ja vieroittaminen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 26.1.2016.
http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo80233&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth=
- Talentia 2016. Sosiaalityön maailmanlaajuinen määritelmä. Viitattu 12.3.2016.
http://www.talentia.fi/tyoelama/sosiaalialan_tyo/tyon_maaritelmat/sosiaalityon_kv-maaritelma
- Tuomela, Raimo & Mäkelä, Pekka 2011. Sosiaalinen toiminta. Teoksessa Kotiranta, Tuija; Niemi, Petteri & Haaki, Raili 2011. Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vilkkumaa, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. 1.-3. painos. Helsinki: Tammi
- Vilkkumaa, Ilpo 2004. Kolme tapaa nähdä sosiaalinen kuntoutuksessa. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. 6. Painos. Helsinki: STAKES

Weckroth, Mikko 2013. Onnellisuus, raha ja arvovapaa hyvinvointitutkimus? Yhteiskuntapolitiikka 78 (4), 437-445.

Liite 1

SAATEKIRJE

Hyvä Sarana-yhtyeen jäsen

Olen freelancemuusikko ja Diakonia-ammattikorkeakoulun (Diak) kolmannen vuoden sosionomiopiskelija. Teen opinnäytetyötä bänditoiminnan merkityksestä yksilön hyvinvoinnille. Pyydän teitä osallistumaan opinnäytetyöhöni, koska haluaisin tutkia juuri teidän kokemuksianne Sarana-yhtyeestä. Osallistumisenne opinnäytetyöhöni on täysin vapaaehtoista ja voitte kieltäytyä osallistumisesta tai keskeyttää osallistumisenne syytä ilmoittamatta milloin tahansa. Toivoisin kuitenkin mahdollisimman monen osallistuvan tähän työhön.

Suoritan kesäkuussa 2015 kaksi n. 60 min mittaista henkilökohtaista haastattelua. Haastattelut tehdään Helsingin Diakonissalaitoksen Munkkisaaren päihdepalveluiden yksikössä ja niiden ajankohdat sovitaan niin, ettei haastatteluihin osallistumisesta aiheudu teille ylimääräistä vaivaa tai kustannuksia.

Kaikki haastatteluaineisto säilytetään salassa ja se tullaan hävittämään opinnäytetyöni valmistuttua. Toteutan opinnäytetyön niin, ettei valmiista raportista pysty tunnistamaan yksittäistä vastaajaa. Työ valmistuu syksyllä 2015. Mikäli teillä on kysyttävää tai haluatte lisätietoja opinnäytetyöstäni, vastaan mielelläni. Teiltä pyydetään erikseen kirjallinen suostumus opinnäytetyöhöni osallistumisesta.

Ystävällisin terveisin

Sampo Riskilä

Liite 2

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Annan suostumukseni Sampo Riskilän opinnäytetyöhön osallistumisesta, jossa tutkitaan yhteytoiminnan merkityksiä hyvinvoinnille. Valmis opinnäytetyö julkaistaan elektronisessa Theseus –tietokannassa.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon, minua koskevaa aineistoa käytetään vain kyseiseen tutkimukseen ja aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Suostun siihen, että minua haastatellaan ja haastattelussa antamiani tietoja käytetään kyseisen tutkimuksen tarpeisiin. Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni tai että se vaikuttaa hoitooni tai asiakassuhteeseeni/työsuhteeseeni.

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 3

TEEMAHAASTATTELURUNKO 6.8.2015

Korvaushoito ja päihteet

Yhtyetoiminta ja elämänhallinta

Motivaatio ja tavoitteet

Yhtye sosiaalisena verkostona ja vuorovaikutuksen kenttänä

Liite 4

SUOSTUMUS OMIEN TIETOJEN JULKAISEMISESTA

Liite 5

Suostun siihen, että tutkimustani koskeva eettisen toimikunnan puolto sekä nimeni ja sähköpostiosoitteeni näkyvät Helsingin Diakonissalaitoksen internetsivulla, niin että minuun voivat ottaa yhteyttä tutkimuksestani kiinnostuneet.

Lupaann toimittaa valmiin tutkimuksen hanke- ja tutkimustoiminnan koordinaattorille pdf-muodossa ja suostun siihen, että valmis työ julkaistaan Helsingin Diakonissalaitoksen internetsivulla.

Lupaann toimittaa valmiin työn myös Munkkisaaren päivätoimintakeskukseen ja lupaan ilmoittaa eettisen toimikunnan sihteerille, mikäli tutkimus keskeytyy.

Päiväys

13.5.2015

Tutkijan/opinnäytetyön tekijän allekirjoitus, nimenselvennys ja yhteystiedot



Sampo Riskilä