

MUSIIKKITOIMINTAA VAMMAISILLE

Sari Silvast ja Elena Urpi

Opinnäytetyö, kevät 2011

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä

Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Silvast, Sari & Urpi, Elena. Musiikkitoimintaa vammaisille. Diak Itä, Pieksämäki, kevät 2011. 57 sivua, 3 liitettä.

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

Opinnäytetyön tavoite oli järjestää yhteistyökumppanin, Lukkarin palvelukodin asukkaille mielekästä tekemistä viikonloppuisin, jolloin Lukkarin palvelukodissa ei säännöllistä ohjattua toimintaa ole. Lisäksi hankkeessa selvitettiin haastatellen, millaiseksi musiikkitoimintaamme osallistuneet olivat toiminnan kokeneet. Hankkeessa havainnoitiin myös, miten kehitysvammaiset pystyvät sitoutumaan pidempikestoiseen, tavoitteelliseen toimintaan. Hankkeen kuluessa selvitettiin, millaista on hyvä, vammaisille suunnattu musiikkitoiminta, ja millainen on vammaisilla toimiva ryhmä. Hankkeen myötä kehitettiin Lukkarin palvelukodin toimintaa. Lukkarin palvelukodissa ennestään järjestetystä musiikkitoiminnasta poiketen meidän hankkeemme musiikkituokiotoiminnan myötä asiakkaat pääsivät näyttämään taitojaan muille tulevan esityksen muodossa. Esitys oli siis yksi musiikkituokioiden tavoite. Onnistuneesta esityksestä asiakkaat saivat kenties mielihyvää.

Musiikkituokiotoiminta oli onnistunutta. Lukkarin palvelukodin asukkaille järjestettiin mielekästä musiikkitoimintaa viikonloppuisin. Esitys onnistui hyvin, asiakkaat olivat innostuneita ja tyytyväisiä suoriutumiseensa. Palautteen mukaan asiakkaat pitivät ohjatuista musiikkituokiosta ja he toivoisivat vastaavanlaisen toiminnan jatkuvan Lukkarin palvelukodissa edelleen. Toiminnan kuluessa tapahtuneen havainnoinnin perusteella selvisi, etteivät kaikki musiikkituokiotoimintaan osallistuneet kehitysvammaiset asiakkaat pysty juuri sitoutumaan tällaiseen tavoitteelliseen ja pitkäkestoiseen toimintaan, vaikka itse esityksessä kaikki ryhmän jäsenet olivat paikalla. Kehitysvammaisilla toimivassa ryhmässä ryhmän tavoite ja säännöt ovat selkeitä ja toiminta esteetöntä. Hyvä kehitysvammaisille suunnattu musiikkitoiminta voi parantaa kehitysvammaisten pitkäjänteisyyttä, motorisia ja kognitiivisia taitoja, sosiaalisuutta ja itseluottamusta. Ohjaajien on oltava ammattitaitoisia, mutta joustavia, ja kohdeltava asiakkaita tasapuolisesti.

Asiasanat: toiminnallinen opinnäytetyö, vammaisuus, kehitysvammaisuus, musiikki, ryhmätoiminta, ryhmänohjausohjaus, musiikkiterapia

ABSTRACT

Silvast, Sari & Urpi, Elena. Music activity for the disabled. 57p., 3 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki, Spring 2011.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of the study was to arrange fun activities for the clients of the partner, sheltered accommodation of Lukkari for the weekends when there is no scheduled activity for the clients. In addition, the aim was to find out by interview, how the clients experienced the music activity. It was also observed, how the disabled could commit themselves to this kind of goal-oriented and long-term activity. During the project it was investigated what good music activity for the disabled is like and what is a good group that consists of the disabled. With the project the music activity of Lukkari was developed. The music activity arranged in the sheltered accommodation of Lukkari before differs from the music activity arranged with the project in that the clients participating got to show their skills and perform them in front of an audience. The recital was one of the goals of the project. From a successful recital the clients might get pleasure.

The music activity was successful. There was fun activity arranged for the clients of the sheltered accommodation of Lukkari for the weekends. The recital was successful, the clients were excited and satisfied with their performance. According to the feedback the clients were fond of the guided music sessions during the project and would hope this kind of activity to be arranged in the sheltered accommodation of Lukkari afterwards also. According to the observation carried out during the activity it can be seen that the clients participated in the music activity cannot commit themselves into this kind of goal-oriented and long-term activity even though in the recital everyone was present. The goal and rules of the project are important in the functioning group for the disabled. The activity must also be clear. The good music activity directed to the disabled can improve the perseverance, motor and cognitive skills, social skills and self-confidence of the clients participating. The counselors must be skilled but flexible and treat clients equally.

Keywords: functional thesis, disability, mental disability, music, teamwork, guiding of a group, music therapy

SISÄLLYS

1 VAMMAISILLE MUSIIKKITOIMINTAA.....	6
2 KEHITYSVAMMAISUUS JA LIITÄNNÄISSAIRAUDET	8
2.1 Kehitysvammaisuus.....	8
2.2 Downin syndrooma.....	10
2.3 CP-vamma	10
2.4 Diabetes	11
2.5 Skitsofrenia.....	12
3 MUSIIKKITERAPIA	14
3.1 Yleistä musiikkiterapiasta.....	14
3.2 Musiikkiterapia kehitysvammaisten kanssa – toimintakyvyn tukemista	14
3.3 Musiikkiterapiamenetelmiä	15
3.3.1 Musiikin kuuntelu	15
3.3.2 Soittaminen	16
3.3.3 Improvisointi.....	16
3.3.4 Laulaminen.....	17
4 RYHMÄTOIMINTA JA RYHMÄNOHJAUS	18
4.1 Ryhmät ja ryhmätoiminta	18
4.2 Ryhmänohjaus	19
4.3 Musiikkituokioiden ohjaaminen	19
4.4 Ryhmätoiminnan havainnointi	21
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET	23
6 MUSIIKKITUOKIO- JA ESITYSKOKONAISUUDEN KULKU.....	24
6.1 Lähtökohdat	24
6.1.1 Lukkarin palvelukoti ja musiikkitoiminta	24
6.1.2 Kehitysvammaisista koostuva pienryhmä.....	25
6.1.3 Omat kokemuksemme ryhmänohjauksesta, musiikista ja vammaisista.....	26
6.2 Yhteistyön käynnistyminen	26
6.3 Palavereja matkan varrella.....	27
6.4 Musiikkituokioiden valmistelu	29
6.5 Musiikkituokiot	30

6.5.1 Kaikkien musiikkituokioiden perussisältö	30
6.5.2 Ensimmäinen musiikkituokio.....	32
6.5.3 Toinen musiikkituokio	33
6.5.4 Kolmas musiikkituokio	33
6.5.5 Neljäs musiikkituokio	34
6.5.6 Viides musiikkituokio	34
6.6 Esitys	35
7 KEHITYSVAMMAISUUDEN JA LIITÄNNÄISSAIRAUKSIEN VAIKUTUKSET MUSIIKKITUOKIOIDEN KULKUUN.....	37
8 ARVIOINTI	38
8.1 Musiikkituokioiden arviointia	38
8.1.1 Palautteet asiakkailta jokaisen musiikkituokion päätteeksi	38
8.1.2 Oman toimintamme arviointi musiikkituokioista	39
8.2 Esityksestä ja musiikkituokioista muodostuneen kokonaisuuden arviointia...	40
8.2.1 Palautteet asiakkailta koko toiminnasta esityksen jälkeen.....	40
8.2.2 Oman toimintamme arviointi kokonaisuudesta	41
8.3 Opinnäytetyöprosessin arviointia	42
8.3.1 Tavoitteiden saavuttaminen	43
8.3.2 Yhteistyökumppanin palaute.....	44
9 KIRJALLISEN AINEISTON MIETTEET JA KÄYTÄNNÖN TYÖ.....	45
9.1 Millainen on kehitysvammaisilla toimiva ryhmä ja musiikkitoiminta ja mitä kehitysvammaisten ryhmää ohjattaessa on otettava huomioon?	45
9.2 Mitä olisimme tehneet toisin?.....	45
9.3 Ammatillinen kasvu ja eettisyys.....	46
LÄHTEET	49
LIITTEET	
LIITE 1: Ryhmän piirustukset.....	51
LIITE 2: Rentoutustarina.....	55
LIITE 3: Palautehaastattelukysymykset	57

1 VAMMAISILLE MUSIIKKITOIMINTAA

Kaikilla ihmisillä, myös kehitysvammaisilla, on oikeus osallisuuteen yhteiskunnassa. Kehitysvammaisillakin on oikeus olla osallisena mielekkäässä harrastustoiminnassa. Tämän ajatuksen mielessämme pitäen pohdimme aihepiiriä opinnäytetyöllemme. Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön ja vammaiset asiakasryhmänä kiinnosti meitä kumpaakin. Lisäksi molemmille meistä musiikki on luonteva keino lähestyä tätä asiakasryhmää ja toiminnallisuutta. Opinnäytetyömme aiheena on musiikkituokioiden ja niiden pohjalta toteutetun musiikkiesityksen järjestäminen kehitysvammaisille tuettua palveluasumista järjestävän, Pieksämäellä sijaitsevan Lukkarin palvelukodin asukkaille. Musiikkituokiot ja musiikkiesitys järjestettiin pääosin Lukkarin palvelukodin tiloissa.

Opinnäytetyömme näkökulmana on musiikin eri vaikutukset vammaisiin; näitä ovat esimerkiksi vaikutukset kehitysvammaisen motorisiin ja kognitiivisiin kykyihin, psykiseen terveyteen sekä sosiaalisiin taitoihin. Kerromme myös, miten musiikki, yhteisöllisyys ja ryhmätoiminta voivat edistää vammaisen ihmisen terveyttä ja hyvinvointia.

Opinnäytetyömme aiheen laajempi konteksti liittyy siis vammaisuuteen ja erityisesti kehitysvammaisuuteen ja liitännäissairauksiin. Aiheemme liittyy läheisesti musiikkiin ja musiikkiterapiaan sekä ryhmään ja ryhmänohjaukseen. Vammaisuuteen ja kehitysvammaisuuteen voi kuulua monia liitännäissairauksia. Opinnäytetyössämme mainitsimme näistä musiikkituokioiden kulkuun vaikuttaneet, musiikkituokioimintaan osallistuneilla asiakkailla esiintyvät sairaudet. Näitä ovat Downin syndrooma, CP-vamma, diabetes ja skitsofrenia.

Kehitysvammaisuudesta ja liitännäissairauksista kerrottuamme selvitämme musiikkiterapiaa yleisesti sekä kerromme tiiviisti erilaisista musiikkiterapiamenetelmistä; erityisesti niistä, joita itse käytimme musiikkituokioidemme aikana. Tämän jälkeen perehdymme erilaisiin ryhmiin, ryhmätoimintaan ja ryhmänohjaukseen. Kerromme myös, mitä liittyy erityisesti musiikkituokioiden ohjaamiseen. Selvitämme, millainen on kehitysvammaisilla toimiva ryhmä ja mitä kehitysvammaisten ryhmää ohjatessa on otettava huomioon. Kerromme myös lyhyesti ryhmätoiminnan havainnoinnista eli observoinnista, koska se oli yksi käyttämistämme menetelmistä.

Opinnäytetyömme tavoitteena on järjestää Lukkarin palvelukodin asukkaille mielekästä tekemistä viikonloppuisin. Tavoitteena on selvittää, miten musiikkitoimintaamme osallistuneet Lukkarin palvelukodin asukkaat ovat toiminnan kokeneet. Havainnoimme, miten asiakkaamme pystyvät sitoutumaan tällaiseen pitkäkestoiseen, tavoitteelliseen toimintaan. Tavoitteena on selvittää, millainen on toimiva ryhmä vammaisilla sekä mitä kehitysvammaisten ryhmää ohjattaessa on hyvä ottaa huomioon. Hankkeen aikana kehitämme Lukkarin palvelukodin toimintaa. Lukkarin palvelukodin asukkaat pääsevät esittämään ja näyttämään muille hankittuja taitojaan. Esitys ja asiakkaiden siitä mahdollisesti saatava mielihyvä ovat myös opinnäytetyömme tavoitteita.

Seuraavaksi kerromme musiikkituokio- ja esityskokonaisuuden kulusta ja kehitysvammaisuuden ja sen liitännäissairauksien vaikutuksista musiikkituokioiden kulkuun. Lopuksi arvioimme musiikkituokio- ja esityskokonaisuutta ja koko opinnäytetyöprosessia.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suoritettuaamme Lukkarin palvelukodin toiminta kehittyi ja monipuolistui, asiakkaat saivat toiminnasta mielihyvää ja opinnäytetyön tekijät hyödyllistä ohjauskokemusta sekä monipuolista tietopohjaa tulevalle uralleen sosiaalialan ammattilaisina. Lukija voi saada opinnäytetyömme raportista ideoita vammaisten kanssa toimimiseen ja myös tietoa siitä, mikä vammaisten kanssa toimiessa voi mennä pieleen. Opinnäytetyö on hankkeistettu, ja Lukkarin palvelukodin henkilökunta ja vaikkapa harjoittelijat voivat myöhemmin halutessaan poimia raportista musiikkituokioiden rakenteen ja muut huomionarvoiset seikat ja kenties jatkaa musiikkituokiotoimintaa siellä edelleen.

2 KEHITYSVAMMAISUUS JA LIITÄNNÄISSAIRAUDET

2.1 Kehitysvammaisuus

Vammainen ihminen on henkilö, jolla on pitkäaikaisia tai pysyviä toiminnan rajoitteita ja vaikeuksia selvitä tavanomaisista elämän toiminnoista omassa elinympäristössään (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 9).

Kehitysvammaisuudella tarkoitetaan henkilön tämänhetkisen toimintakyvyn huomattavaa rajoitusta. Ominaista kehitysvammaisuudelle on merkittävästi keskimääräistä heikompi älyllinen toimintakyky, johon liittyy samanaikaisesti kahden tai useamman seuraavassa mainitun adaptiivisen taidon rajoitus: kommunikaatio, itsestä huolehtiminen, kotona asuminen, sosiaaliset taidot, itsehallinta, yhteisössä toimiminen, terveys ja turvallisuus, oppimiskyky, työ ja vapaa-aika. Kehitysvammaisuus tulee ilmi ennen kahdeksaatoista ikävuotta. (Ikonen 1999, 85.) Suomessa arvioidaan kehitysvammaisuutta esiintyvän noin 1 %:lla koko väestöstä. Esiintymislukujen tarkentamiseksi tarvittaisiin uusia yhtenäisiä standardoituja määritelmiä ja luotettavaa diagnostiikkaa. (Kaski, Manninen, Mölsä, Pihko 2001, 26-27.)

Kehitysvammaisuus haittaa henkilön jokapäiväistä selviytymistä sitä vähemmän, mitä paremmin yhteiskunnassa on huomioitu erilaisten ihmisten tarpeet (Malm ym. 2004, 165). Kehitysvammaisuutta ei pidetä staattisena eli pysyvänä tilana, vaan siihen uskotaan voivan vaikuttaa muokkaamalla ympäristöä ja ympäristön tuella (Malm ym. 2004, 166).

Kehitysvammaisuuden syyt voidaan jakaa pre-, peri- ja postnataalisiin syihin. Prenataaliset syyt liittyvät ennen syntymää muodostuneisiin kehityksen häiriöihin – näitä arvelaan olevan noin puolet kaikista kehitysvammoista. Perinataaliset syyt liittyvät puolestaan syntymään ja noin kuukausi syntymän jälkeen tapahtuviin vammoihin. Perinataalisia syitä kehitysvammaisuudelle on noin 12 prosenttia tapauksista. Postnataalisia eli syntymän jälkeisiä syitä on noin kahdeksan prosenttia kaikista tapauksista – noin 30 prosentissa tapauksista kehitysvammaisuuden syy jää kokonaan selvittämättä. (Malm ym. 2004, 167.)

Prenataalisia syitä kehitysvammaisuudelle ovat kromosomimuutokset, sukupuolikromosomien häiriöt, periytyvät sairaudet, erilaiset sikiökauden sairaudet ja tuntemattomista syistä johtuvat sairaudet. Yleisimmät kromosomimuutokset ovat Downin oireyhtymä ja fragiili X-oireyhtymä. (Malm ym. 2004, 167.)

Perinataalisia syitä kehitysvammaisuudelle voivat olla muun muassa raskausmyrkytys, veren pieni sokeripitoisuus tai hapen puute (Malm ym. 2004, 175). Postnataalisista syistä tärkeimpiä ovat keskushermoston infektiot (Malm ym. 2004, 173).

Toimintakyky muotoutuu yksilön älyllisten toimintojen ja niiden rajoitusten sekä elinympäristön jatkuvasta vuorovaikutuksesta. Pelkkä älyllisen kehitysvammaisuuden vaikeusaste ei riitä ennustamaan yksilön kykyä selviytyä arkielämässä. Sen avulla voidaan kuitenkin tehdä joitakin johtopäätöksiä henkilön toimintakyvystä. (Kaski ym. 2001, 24-25)

Lievästi älyllisesti kehitysvammainen selviytyy yleensä henkilökohtaisista toimista itse ja pystyy asumaan hieman tuettuna tai itsenäisesti. Myös työelämässä itsenäisesti työskentely usein onnistuu pienellä avustuksella. Itsenäisyydestä huolimatta lievästi älyllisesti kehitysvammainen tarvitsee kuitenkin apua, jotta pystyy muun muassa hankkimaan tarvitsemansa palvelut ja hoitamaan raha-asioitaan. Keskiasteisesti älyllisesti kehitysvammainen tarvitsee tukea asumiseen enemmän kun lievästi kehitysvammainen. Useimmat keskiasteisesti kehitysvammaisista kykenevät ohjattuun työhön. (Kaski ym. 2001, 25-26.)

Vaikea älyllinen kehitysvammaisuus aiheuttaa jatkuvan tuen tarpeen. Asuminen ja työtehtävät eivät onnistu ilman ohjausta ja valvontaa. Vaikeasti kehitysvammainen tarvitsee huomattavia tukitoimenpiteitä ja on riippuvainen muista ihmisistä. Kuntoutuksen avulla itsenäisyyttä arjessa voi kuitenkin opetella ja parantaa. Syvä älyllinen kehitysvammaisuus aiheuttaa täyden riippuvuuden muista ihmisistä. Joissain tehtävissä syvästi älyllisesti kehitysvammaisesta voi tulla omatoiminen mutta asumisessa tarvitaan ympärivuorokautista valvontaa. (Kaski ym. 2001, 26.)

Älylliseen kehitysvammaisuuteen voi liittyä erilaisia lisävammoja ja -sairauksia, jotka tulevat esille vähitellen elämän aikana. Lisävammojen ja -sairauksien lisäksi kehitys-

vammaisilla voi esiintyä myös erilaisia akuutteja ja pitkäaikaissairauksia kuten esimerkiksi epilepsia ja psyykkiset häiriöt. (Kaski ym. 2001, 29.)

Kehitysvammaisten oppimiselle on ominaista sen hitaus. Kehitysvammaisten oppimista vaikeuttavat esimerkiksi lyhytkestoisen muistin heikkous sekä tarkkaavaisuuden ja havaintokyvyn häiriöt. (Ikonen 1999, 85-86.) Kehitysvammaisten sosiaalinen käyttäytyminen on usein normaalista poikkeavaa eri vuorovaikutuksen osa-alueilla kehitysasteesta riippuen. Kyvyttömyyttä voi usein olla sosiaalisten suhteiden solmimisessa, koska vastavuoroisuus on vähäistä, ja sosiaalisesti välittyvän tiedon omaksumisessa ja ymmärtämisessä (Ikonen 1999, 384-385).

2.2 Downin syndrooma

21-trisomia eli ylimääräisen kromosomin esiintyminen 21-trisomiassa on Downin oireyhtymän tavallisin muoto. Lapsilla Downin oireyhtymä aiheuttaa tavallisimmin lievän tai keskitasoisin kehitysvamman. Liikunnallinen kehitys ja puheen oppiminen on hidasta, hypotonia eli velttous ja nivelten yliliikkuvuus on tyypillistä. Lapsilla esiintyy myös synnynnäisiä sydänvikoja ja rakennepoikkeavuuksia, silmän mukautumiskyky saattaa olla puutteellinen ja Down-lapsen ääni on usein matala ja karhea. Toistuvia infektioita voi aiheutua heikentyneen vastustuskyvyn vuoksi. (Malm ym. 2004, 167.)

Downin oireyhtymään liittyy elimistön nopea vanheneminen; älylliset ominaisuudet alkavat heikentyä 45-50 vuoden iässä. 50. ikävuoden jälkeen myös psyykkiset toiminnot, pitkäaikainen muisti ja kommunikointikyky heikkenevät ja häiritsevä käyttäytyminen lisääntyy. Ennenaikaisen dementoitumisen vuoksi kehitysvamma muuttuu usein lievästä keskivaikeaksi ja myöhemmin vaikeaksi. (Malm ym. 2004, 167.)

2.3 CP-vamma

CP-vamma tulee englannin sanoista cerebral palsy, ja tarkoittaa henkilön yleensä ennen kahden vuoden ikää tapahtuneen aivovaurion aiheuttamaa kyvyttömyyttä suorittaa normaaleja liikemalleja ja säilyttää normaali asento. Ensisijaiset motoriset häiriöt, jotka

liittyvät CP-vammaan, ovat poikkeava lihasjänteys, joka vaikuttaa henkilön liikkeisiin, ryhtiin ja asentoon, tasapaino- ja koordinaatiohäiriöt, heikentynyt lihasvoima ja tarkan motorisen kontrollin menetys. Aivovaurion aiheuttama oirekuva muuntuu jatkuvasti, ja CP-vamman omaavan henkilön liikunnalliset toimintaedellytykset voivatkin iän myötä joko huonontua tai parantua. (Invalidiliitto 2009, 10.)

Liikunnallisen vamman lisäksi CP-vammaisilla ihmisillä esiintyy muitakin keskushermostotoiminnan häiriöitä, kuten näkövaikeuksia, kuulovammoja, suun alueen liikehäiriöitä, epilepsiaa, kommunikointihäiriöitä ja kognitiivisia häiriöitä, joihin kuuluvat häiriöt huomiokyvyssä, hahmotuksessa, käyttäytymisessä ja oppimisessa, sekä kehitysvammaisuutta. (Invalidiliitto 2009, 10.)

CP-vamma jaotellaan poikkeavan lihasjänteiden ja -toiminnan, oireiden vaikeusasteen ja oireiden sijainnin mukaan spastisuuteen, dyskinesiaan, ataksiaan, sekamuotoihin ja hypotoniaan. Yleisin CP-diagnoosi on spastisuus. Spastisuudessa yleinen lihastonus eli lihasjänteys kasvaa ja lihasten venyvyys huononee. Näin ollen spastisen CP-vammaisen liikkeet tulevat jäykiksi ja vaikeiksi suorittaa ja myös liikevariaatiot jäävät vähäisiksi. (Invalidiliitto 2009, 12.)

2.4 Diabetes

Diabetes on sokeriaineenvaihdunnan häiriö, joka ilmenee veren kohonneena sokeripitoisuutena. Veren kohonnut sokeripitoisuus johtuu joko insuliinihormonin puutteesta tai sen heikentyneestä toiminnasta. Myös rasva- ja valkuaisaineiden aineenvaihdunnan häiriintymistä esiintyy usein tähän liittyen. Diabetes ei aiheudu sokerin syömisestä, eikä se tartu. (Ilanne-Parikka, Kangas, Kaprio & Rönnemaa 2006, 8.)

Diabetes jaetaan kahteen eri päämuotoon, tyyppin 1 eli insuliinipuutos- eli nuoruustyyppin diabetekseen ja tyyppin 2 eli aikuistyyppin diabetekseen. Diabeteksessa aineenvaihduntahäiriö aiheutuu joko haiman insuliinia tuottavien solujen tuhoutumisesta ja tästä johtuvasta insuliinin puutteesta – tyyppin 1 diabetes – tai insuliinin vaikutuksen heikentymisestä ja tähän liittyvästä samanaikaisesta riittämättömästä ja häiriintyneestä insuliininerityksestä – tyyppin 2 diabetes. (Ilanne-Parikka ym. 2006, 8.)

2.5 Skitsofrenia

Skitsofreniaa pidetään yhtenä vaikeimmista mielenterveyshäiriöistä. Skitsofreniaan sairastutaan usein nuorella iällä, ja siihen liittyy itsemurhista, alkoholin käytöstä, myrkytyksistä, tapaturmista ja epäterveellistä elintavoista johtuva ylikuolleisuus. Skitsofrenia on suurin yksittäinen, varsinkin nuorten henkilöiden työkyvyttömyyden aiheuttaja. (Lepola ym. 2002, 37.)

Skitsofreniaa on luonnehdittu eräänlaiseksi aivojen tiedonohjauksen säätelyhäiriöksi (Lönqvist, Heikkinen, Henriksson, Marttunen & Partonen 2001, 57). Skitsofrenian syntyyn vaikuttavat monet tekijät, eikä sen syistä tiedetä kovin paljon. Perinnöllisillä tekijöillä on merkitystä skitsofrenian puhkeamiselle, kuten myös raskauden, syntymän ja sitä ympäröivän ajanjakson vammoilla ja kehityshäiriöillä. (Lepola ym. 2002, 38.) Tällä hetkellä ajatellaan, että skitsofrenian syntyyn vaikuttavat sekä perinnöllinen alttius että ympäristötekijät (Lepola ym. 2002, 40).

Skitsofrenian ennakko-oireisiin kuuluvat henkilön toimintatason lasku koulussa tai työssä, ahdistuneisuus, unihäiriöt, eristäytyminen, epäluuloisuus sekä energian ja motivaation väheneminen. Jotta skitsofrenia voitaisiin todeta, täytyy henkilöllä esiintyä joko runsaita ja voimakkaita harha-ajatuksia tai henkilön käyttäytymistä kommentoivia voimakkaita kuulohallusinaatioita eli aistiharhoja. (Lepola ym. 2002, 42.)

Skitsofreniaan sairastuminen tarkoittaa vaikeata persoonallisuuden hajoamista, toimintakyvyn alenemista ja todellisuudentajun heikentymistä – näihin liittyy usein myös sosiaalisista kontakteista vetäytyminen. Iän myötä skitsofrenian taudinkuva ja oireet usein helpottuvat, vaikka täydellinen toipuminen onkin harvinaista. Ennustetta voidaan parantaa varhaisella diagnoosilla ja aktiivisella yksilöllisellä hoidolla. (Lepola ym. 2002, 42-45.)

Skitsofrenia jaetaan kolmeen päämuotoon: katatoninen, paranoidinen ja hebefreeninen, joista paranoidinen skitsofrenia on yleisin (Lepola ym. 2002, 46). Paranoidiselle skitsofrenialle on ominaista henkilön ajatusten keskittyminen yhteen tai useampaan harhaluuloon tai henkilöllä usein esiintyvät kuuloharhat (Lönqvist ym. 2001, 59). Lääkehoito on skitsofreniassa olennainen osa hoitoa, samoin kuin psykoterapia ja mahdolliset muut

kuntoutusmuodot. Lisäksi hoidossa on otettava huomioon se, miten sairastuneen omaisia voidaan tukea. Sairaalahoidon osuus skitsofrenian hoidossa on nykyään vähentynyt. (Lepola ym. 2002, 50-52.)

3 MUSIIKKITERAPIA

3.1 Yleistä musiikkiterapiasta

Musiikkiterapia on kuntoutus- ja hoitomuoto, jossa rytmiä, harmoniaa ja melodiaa käytetään vuorovaikutuksen välineenä. Se voi olla ryhmäterapiaa tai yksilöterapiaa. Musiikkiterapiaa voidaan käyttää kokonaishoidon osana tai pääasiallisena hoitomuotona. Sen tuloksena voidaan saada myönteisiä vaikutuksia sekä fyysisten että psyykkisten oireiden ja sairauksien hoitoon. Musiikkiterapia sopii kaikenikäisille. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 131.) Musiikkiterapiaa toteutetaan muun muassa psykiatrisissa sairaaloissa, kehitysvammalaitoksissa, nuorisokodeissa, kouluissa, vanhusten ja pitkäaikaissairaiden hoidossa, huumeongelmaisten ja alkoholistien kuntoutuksessa sekä vankimielisairaaloissa (Ahonen 1997, 31).

Musiikkiterapiaistunto on aina luova prosessi, eikä asiakkaalta odoteta aiempaa musiikkista osaamista. Musiikkiterapian menetelmiä ovat muun muassa musiikin kuuntelu, laulaminen, soittaminen, improvisointi, liikkuminen musiikin mukaan ja musiikkimaalaus. Musiikin avulla voi käsitellä vaikeita asioita turvallisesti ikään kuin pienen välimatkan päästä. Musiikki tuottaa mielihyvää ja saa aikaan vuorovaikutusta. Sen avulla pystytään stimuloimaan ja rauhoittamaan. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 131-132.)

3.2 Musiikkiterapia kehitysvammaisten kanssa – toimintakyvyn tukemista

Kehitysvammaisten musiikkiterapiassa tavoitteena on yleisen suoritustason ja elämään orientoitumisen helpottaminen. Musiikki voi olla kehitysvammaiselle non-verbaali kommunikointikeino. Musiikkiterapian avulla voidaan myös esimerkiksi parantaa kehitysvammaisen tunne-elämää ja auttaa häntä ymmärtämään erilaisia tunteita, kuten iloa, surua, vihaa ja pelkoa, sekä ilmaisemaan niitä. Musiikki voi olla kehitysvammaiselle palkinto toivotun käyttäytymisen vahvistajana ja toisaalta ei-toivotun käyttäytymisen sammuttajana. Musiikkiterapia voi parantaa kehitysvammaisen keskittymiskykyä, pitkäjänteisyyttä sekä motorisia ja kognitiivisia taitoja. Se voi olla keskeinen tekijä myös kehitysvammaisen sosiaalisten taitojen sekä itsetunnon ja itseluottamuksen paranemi-

sessä. Musiikkiterapia auttaa kehitysvammaista ympäristön hahmottamisessa, se stimuloi hänen aistejaan, synnyttää mielikuvia sekä korjaa ja ennaltaehkäisee mielenterveysongelmia. (Ahonen 1997, 258-267.) Kehitysvammaiselle, joka kärsii mielenterveysongelmista, tarjotaan usein hoidoksi psykoterapiaa, jossa musiikilla on ainutlaatuinen rooli. Musiikkiterapeutit ovatkin tuoneet musiikin onnistuneesti psykoterapeuttisiin tekniikoihin. (Hanser 1999, 10.)

Lähtökohtana kehitysvammaisten, ja muidenkin ryhmien musiikkiterapiassa on, että liikkeelle lähdetään aina asiakkaan tarpeista ja hän osallistuukin toimintaan kykyjensä ja edellytystensä mukaan. Jonkinlaisen luottamuksen luominen musiikkiterapian toteuttajan ja asiakkaan välille on hyvin tärkeää. Asiakkaan täytyy rentoutua ja ilmapiirin pitää olla turvallinen ja rohkaiseva, jotta asiakas pystyy täysin kokemaan musiikkiterapian edut. (Lehtonen 1989, 94.) Kehitysvammaisten kohdalla musiikkiterapia ja kaikenlainen musiikkitoiminta voi auttaa myös ahdistukseen ja erilaisten jännitysoireiden kokemiseen, koska jo alussa musiikkitoiminnassa on asiakkaan helppo kokea onnistumisen kokemuksia. (Lehtonen 1989, 143.)

3.3 Musiikkiterapiamenetelmiä

Musiikkiterapiassa on erilaisia tapoja käyttää musiikkia ja hyödyntää sen vaikutuksia. Ryhmämusiikkitoiminnan tärkeäksi ominaisuudeksi nousee esimerkiksi sosiaalisuuden lisääminen. Musiikki on väline eikä itsetarkoitus ja ohjaaja pystyykin käyttämään omaa luovuuttaan menetelmien valinnassa. (Ahonen 1997, 180.)

3.3.1 Musiikin kuuntelu

Kehitysvammaisille musiikin kuuntelulla voi olla erittäin tärkeä merkitys, koska hyvän musiikin antama mielihyvä on avoin kaikille, älykkyystasosta riippumatta (Ahonen 1997, 198). Musiikki herättää eri tunteita eri tilanteissa. Musiikin kuuntelu on aktiivinen ja passiivinen musiikkiterapian menetelmä. Passiivisessa kuuntelussa musiikki vain tuodaan asiakkaan luokse, mutta musiikki aktivoi tahdosta riippumattomia ruumiintoi-
mintoja ja vaikuttaa esimerkiksi hengitykseen. Aktiivisessa musiikkiterapiassa käyte-

tään neljää menetelmää; erittelevää ja analyttistä kuuntelua, eläytyvää kuuntelua, mielikuvitusta stimuloivaa kuuntelua ja motorisesti stimuloivaa kuuntelua. (Ahonen 1997, 181.)

3.3.2 Soittaminen

Soiton harjoittelu yhdessä, ja esiintyminen hyödyntävät asiakkailla jo olevia taitoja – kuten myös uusia, yhdessä opittuja musiikillisia taitoja. Musiikkiterapiassa tavoitteissa painotetaan ryhmän yhteistyökykyä, sosiaalisia taitoja ja keskittymiskykyä. Tärkeää on myös saada ryhmässä aikaan osallistuva ja keskittyvä ilmapiiri. (Ahonen 1997, 209.)

Soittaminen ryhmässä, tai jonkinlainen orkesteritoiminta on usein hyvä keino asiakkaan itsetunnon ja itseluottamuksen parantamiseen. Ohjaajan vastuulla on neuvoa asiakkaita ja ohjata harjoittelua niin, että jokainen saa onnistumisen kokemuksia. Ryhmän harjoittelussa esitystä varten aktivoituu myös monia ei-musiikillisia taitoja, jotka voivat kehittyä musiikkitoiminnan aikana. (Ahonen 1997, 209.)

3.3.3 Improvisointi

Improvisaatio on luovaa tulkintaa, jossa soittaja päättää itse, mitä tekee ja jättää tekemättä. Se on siis täysin musisoijan valinnoista riippuvaa. Kuulijat eivät ole olennaisia, eivätkä edes äänet, sillä kaikki tärkeä tapahtuu soittajan omassa tajunnassa. Soittajan koko persoonallisuus on mukana improvisoinnissa. Musiikki luodaan paikan päällä. Se soitetaan ja eletään läpi samalla eikä sitä enää ikinä esitetä samalla tavalla. Improvisointi voi paljastaa paljon soittajasta ja hänen tunnetilastaan. Joskus se voi olla alussa kaoottistakin mutta loppua kohden tyyli yleensä rauhoittuu. Vähitellen improvisoitu musiikki saa rytmejä ja rakenteita. (Ahonen 1997, 201-202.)

3.3.4 Laulaminen

Laulamista voidaan käyttää musiikkiterapiamenetelmänä hyvin eri tavoin. Terapeuttisesti tärkeintä on prosessi ja se, mitä sen aikana tapahtuu, mutta terapiassa pystytään hyödyntämään myös laulun teknisten seikkojen oppimista. Toiminnan tarkoitus voi olla esitys, mutta prosessi, jolla siihen päästiin ja se, mikä merkitys sillä on asiakkaalle, on terapeuttisesti tärkeintä. Laulua käytetään tunteiden ja ahdistuksen purkamiseen, kuten myös sosiaalisen kanssakäymiseen. Lauletaessa terapian painopiste voi olla esimerkiksi ryhmän jäsenten osallistumisessa ja laulamisen herättämissä tunteissa. (Ahonen 1997, 210-211.)

Ihmisen laulaessa hän kuulee ja tuntee äänen värähtelyn kehossaan, koska laulaminen on kiinteästi yhteydessä koko ihmiseen fyysisesti ja psyykkisesti (Ahonen 1997, 210).

4 RYHMÄTOIMINTA JA RYHMÄNOHJAUS

4.1 Ryhmät ja ryhmätoiminta

Ryhmäksi voidaan määritellä ihmisjoukko, jonka jäsenet ovat tietoisia sekä omasta jäsenyydestään että siitä, keitä muita ryhmään kuuluu. Ryhmän toiminnan aloituksessa ja ylläpitämisessä ovat ryhmän jäsenten välinen vuorovaikutus ja yhteinen tavoite keskeisiä asioita. Ryhmätoiminnan jatkuessa pidempään ryhmälle muodostuu omia käytäntöjä ja tapoja. Näin ryhmälle muotoutuvat omat normit ja piirteet. (Aho & Laine 1997, 203.)

Ryhmiä on monenlaisia. Sosiaalipsykologiassa on usein erityisen tarkastelun kohteena ollut pienryhmä. Pienryhmän tunnusmerkkeihin kuuluvat muun muassa ryhmän henkilömäärä (3-12), jäsenten kyky tunnistaa ryhmänsä jäsenet, jäsenien kokemus ryhmään kuulumisesta, kaikkien jäsenten vuorovaikutus keskenään ja ryhmän yhteinen tehtävä tai tavoite. (Aho & Laine 1997, 203.)

Ryhmän koko vaikuttaa yksilön ryhmäkäyttäytymiseen ja yleensä ryhmäkoon kasvaessa yksilön oma yrittäminen voi vähentyä. 3-8 henkilön ryhmien on todettu pääsevän päämääräänsä nopeammin ja helpommin, mutta näin ei tietenkään aina ole. (Pennington 2005, 79.) Sosiaalisen ilmapiirin merkitys on tärkeä kaikessa ryhmätoiminnassa. Ryhmän johtajat ovat lopulta suuressa vastuussa ryhmän ilmapiiristä. Jokainen jäsen auttaa tietysti toiminnallaan – huonolla tai hyvällä – luomaan ryhmän ilmapiiriä. Myönteinen iltapiiri antaa mahdollisuuden yhteenkuuluvuudentunteen syntymiselle sekä ryhmän tehokkaalle työskentelylle. (Aho & Laine 1997, 205-206.)

Toimivassa ryhmässä kaikki ryhmän jäsenet tuntevat ryhmän perustehtävän; tavoitteen, ohjelman tai suunnitelman. Hyvin toimivassa ryhmässä osataan ja uskalletaan ilmaista tunteita ja erimielisyyksiä ja kuunnella toisia. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 13.) Ryhmätoiminnassa on eduksi, jos ryhmän jäsenille pyritään synnyttämään tunne siitä, että he tarvitsevat toisiaan suoriutuakseen annetusta tehtävästä parhaalla mahdollisella tavalla. Korostettaessa ryhmän yhteistä toimintaa korostetaan myös yksilön vastuuta omasta sekä ryhmän toiminnasta. Tällaisen positiivisen keskinäisen riippuvuuden synnyttämiseksi voidaan esimerkiksi asettaa ryhmän jäsenille yhteiset tavoitteet, palkita ryhmää

yhteisesti tai jakaa yhteinen materiaali tai tieto osiin kunkin yksilön saadessa vain yhden tehtäväosion tai jokaisen ryhmän jäsenen saadessa vain osan koko tehtävän suorittamiseen tarvittavasta tiedosta. Tärkeää on kuitenkin korostaa, että kunkin ryhmän jäsenen henkilökohtainen suoriutuminen riippuu kaikkien muiden ryhmän jäsenten suoriutumisesta. (Ikonen 1999, 304.)

4.2 Ryhmänohjaus

Ryhmänohjauksessa alussa on tärkeää selvittää osallistujien lukumäärä, ikä, sukupuoli, erityispiirteet ja taidot. Voi olla tarpeen arvioida myös sitä, kuinka paljon ryhmällä on kokemusta toiminnallisista menetelmistä. Lisäksi on hyvä tietää, tuntevatko ryhmän jäsenet toisensa entuudestaan ja ovatko he ennen työskennelleet yhdessä. Ryhmän jäsenistä on selvitettävä myös allergisuus, liikuntarajoitteisuus tai muu huomioimista vaativa seikka. Välineet, tila, aika ja käytettävä materiaali on valmistettava ja testattava etukäteen ennen ryhmän toiminnan aloittamista. (Leskinen 2009, 17.)

Ensimmäisessä toimintatuokiossa ohjaaja esittäytyy ja kertoo tarvittaessa jotain taustastaan. Tämän jälkeen ryhmän jäsenet esittäytyvät. Näin kaikki saavat käsityksen ohjaajasta ja siitä, keitä muita ryhmään kuuluu. Ensimmäisellä kerralla on hyvä sopia myös tavoitteista ja aikatauluista, jolloin toimintaan sitoutuminen helpottuu. Ryhmän ohjaaja ja ryhmän jäsenet ovat paikalla sovittuna aikana, ja työnjaosta sovitaan. Toiminnan loppua on hyvä käydä palautekeskustelu. (Leskinen 2009, 18.)

4.3 Musiikkituokioiden ohjaaminen

Musiikkituokio voi edetä hyvin eri tavalla asiakasryhmästä ja toiminnalle asetetuista tavoitteista riippuen. Tavoitteet auttavat ohjaajaa rakentamaan toiminnalle selkeän suunnitelman. Musiikkia voidaan yhdistää moniin eri toimintoihin, kuten piirtämiseen tai liikuntaan. Musiikkia voidaan liittää myös esimerkiksi fysioterapiaan. (Ekström, Leppämäki & Vilen 2002, 221-223.)

Musiikkituokion ohjaaminen ei vaadi sen ohjaajalta erityisiä psykoterapeuttisia valmiuksia. Se asettaa kuitenkin rajat sille, mitä musiikkituokio voi sisältää. On pidettävä mielessä, että musiikki voi saada asiakkaan tuntemaan hyvin syvällisiä tunteita. Musiikin eri muodot voivat aikaansaada voimakkaita ruumiillisia tuntemuksia, kuten vihaa tai surua. Asiakasta ei koskaan saa pakottaa käsittelemään tunteita, joita hän ei ole vielä valmis työstämään. Ohjaajan, jolla ei ole erityistä psykoterapeuttista koulutusta, on osattava asettaa toiminnalle tavoitteet, jotka eivät ole liian vaativia hänen kyvyilleen. (Ekström ym. 2002, 224-225.)

Jokainen kokee musiikin eri tavalla. Ohjaajan onkin muistettava, ettei hän tee johtopäätöksiä asiakkaasta sillä perusteella, mitä tunteita musiikki herättää ohjaajassa itsessään. Musiikki ei voi koskaan täysin korvata sanallista viestimistä hoitavassakaan vuorovaikutuksessa, joten asiakas saa itse kuvata tuntemuksiaan sanallisesti. Jos ohjaaja alkaa analysoida asiakasta musiikin tuottamien ilmeiden tai eleiden perusteella, hänen johtopäätöksensä ovat melko varmasti vääriä. (Ekström ym. 2002, 224-225.)

Musiikillinen sanasto on pidettävä kaikille ymmärrettävänä. Ohjaajan ei tarvitse häikäistä asiakkaitaan hienoilla sanoilla – tärkeämpää on ohjaajan kyky välittää tietoa tavalla, jonka kohderyhmä ymmärtää. Jo opitun kertaaminen on hyvä tapa auttaa asiakasta rentoutumaan. Asiakas voi kokea turvallisuuden tunnetta, kun ohjaustuokiossa palataan johonkin hänelle jo entuudestaan tuttuun. Näin ohjaaja voi myös luoda asiakkaalle onnistumisen mahdollisuuden ja tätä kautta asiakas kenties rohkaistuu. (Birkenshaw-Fleming 1995, 2-4.)

Häiriötön ympäristö on yksi onnistuneen musiikkituokion tärkeimpiä elementtejä. (Birkenshaw-Fleming 1995, 42). Ohjaajan on lisäksi huolehdittava soittimista, äänitteistä ja muista tarvitsemista välineistä. Ohjaaja aiheuttaa itse häiriötä, mikäli hän ei tiedä, missä hänen tavaransa ovat. Ohjaaja ei tällä tavalla myöskään lisää luotettavuutta. (Birkenshaw-Fleming 1995, 5.)

Musiikin kanssa työskentely vaatii ohjaajalta ymmärrystä myös omasta musiikkimaustaan eroavalle musiikille. Musiikin täytyy olla tärkeää asiakkaalle ja ohjaajan on yritettävä löytää asiakkaan yhteys musiikkiin, unohtaen omat mieltymyksensä. Ryhmätilanne onkin hyvä aloittaa asiakkaiden itse ohjaustuokioon mukaan tuomalla musiikilla. Joskus

toisen valinta voi vihastuttaa toista asiakasta, mutta ohjaajan on hyvä muistuttaa, että jokaisen musiikkivalinta on yhtä kunnioitettava ja arvokas. (Ekström ym. 2002, 224-225.) On lisäksi muistettava, että käytettävän materiaalin on oltava kohderyhmän iälle ja toimintakyvylle sopivaa. Kaiken toiminnan on oltava jokaisen ryhmäläisen ulottuvilla. (Birkenshaw-Fleming 1995, 42.)

Musiikkituokion kesto riippuu tuokioon osallistuvasta ryhmästä. Ryhmässä voi olla osallistujia, joilla on keskittymisvaikeuksia, motivaation puutetta tai muita ongelmia. Esimerkiksi skitsofreniaa sairastava henkilö voi menettää mielenkiintonsa yllättäen, mutta ohjaajan ei pitäisi kokea tätä epäonnistumisena – asiakas on silti voinut nauttia musiikkituokiosta. Äkillinen poistuminen paikalta voi olla myös musiikin tuottama vahva tunnereaktio, jota asiakas ei ole valmis vielä työstämään. Parhaatkaan suunnitelman eivät aina onnistu, joten joustavuus ja kyky sopeutua nopeastikin muuttuviin tilanteisiin ovat tärkeitä hyvän ohjaajan ominaisuuksia. (Ekström ym. 2002, 226.)

4.4 Ryhmätoiminnan havainnointi

Havainnointi eli observointi on aineistonhankintamenetelmä, jossa ilmiöstä, jota tutkitaan, kootaan tietoja seuraamalla sitä ja tekemällä siitä havaintoja. Havainnot kohdistuvat ihmisten käyttäytymiseen ja toimintaan, kuten esimerkiksi siihen, miten ihmiset toimivat tiettyyn ilmiöön liittyvissä vuorovaikutustilanteissa. Havainnointia voidaan tehdä sekä ihmisten verbaalista ja nonverbaalista ilmaisusta. Havaintoja voidaan dokumentoida monella tavalla; esimerkiksi valokuvaamalla, äänittämällä, videoimalla tai muistiinpanoja tekemällä. (Jyväskylän yliopisto i.a.)

Havainnointitutkimuksessa tutkija tutustuu havainnoitavaan kohteeseen tai ympäristöön henkilökohtaisesti, havainnoi sitä ja oppii siitä. Havaintojen tallentamisen jälkeen kerättyä aineistoa täytyy tulkita ja analysoida. Havainnointi ei yleensä kuitenkaan yksin riitä tarvittavan tiedon keräämiseen. Havainnoinnin lisäksi tietoa kannattaa hankkia esimerkiksi haastattelemalla, jolloin saadaan lisätietoa siitä ihmisten toiminnasta ja kokemuksista. (Kuluttajatutkimuskeskus.fi i.a.)

Ryhmätoiminnan havainnoinnin tavoitteena on ymmärtää tietyssä ympäristössä ihmisen toimintaa ja sen sisältämiä merkityksiä. Muilla menetelmillä voi olla vaikea saada samanlaista tietoa kuin havainnoinnilla. (Kuluttajatutkimuskeskus.fi i.a.) Tutkijan, joka havainnot ryhmätoiminnasta tekee, on pystyttävä erottamaan omat havaintonsa siitä, miten muut ihmiset kuvailevat omia havaintojaan ja kertovat niistä. (Jyväskylän yliopisto i.a.) Tutkijan ennakkokäsitykset voivat myös vääristää havaintoja, mistä tutkijan täytyy olla tietoinen (Kuluttajatutkimuskeskus.fi i.a.).

Ryhmätoiminnan havainnointiin liittyy monia haasteita. Menetelmänä havainnointi vie pikaisestikin toteutettuna melko paljon aikaa, joten siitä saatavia hyötyjä on mietittävä tarkkaan. Tulosten saaminen havainnoimalla ei ole nopeaa, eikä edes aina varmaa. Lisäksi tulosten soveltaminen muihin kohteisiin voi olla ongelmallista, sillä havainnointi koskee useimmiten vain jotain tiettyä käyttäjäryhmää tai -ympäristöä. (Kuluttajatutkimuskeskus i.a.)

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

Hankkeemme tavoitteena oli ensisijaisesti järjestää yhteistyökumppanimme, Lukkarin palvelukodin asiakkaille jotakin mielekästä tekemistä viikonloppuisin, jolloin Lukkarin palvelukodissa ei säännöllistä ohjattua toimintaa juuri ole. Lisäksi pyrimme haastatellen ja samalla muistiinpanoja tehden selvittämään, miten musiikkitoimintaamme osallistuneet olivat toiminnan kokeneet.

Havainnoimme muistiinpanoja tehden myös sitä, miten kehitysvammaiset pystyvät sitoutumaan kyseessä olevaan pidempikestoiseen, tavoitteelliseen toimintaan. Pyrimme myös selvittämään, millaista ylipäätään on hyvä, vammaisille suunnattu musiikkitoiminta, millainen on vammaisilla toimiva ryhmä ja mitä kehitysvammaisten ryhmää ohjatessa on otettava huomioon.

Hankkeemme myötä kehitämme Lukkarin palvelukodin toimintaa. Lukkarin palvelukodissa järjestetään jo ennestään viikoittaista musiikkitoimintaa, mutta meidän ryhmämme toiminta eroaa siitä siinä, että musiikkitoimintaamme osallistuvat asiakkaat pääsevät esittämään ja näyttämään muille taitojaan ja mitä he ovat toiminnan myötä oppineet. Esitys on siis yksi musiikkituokioidemme tavoite. Parhaassa tapauksessa onnistuneesta esityksestä asiakkaat saavat mielihyvää.

6 MUSIIKKITUOKIO- JA ESITYSKOKONAISUUDEN KULKU

6.1 Lähtökohdat

Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön ja Lukkarin palvelukoti tarjosi meille sen tekemiseen hyvät puitteet, koska toinen meistä oli ollut jo ennen opinnäytetyömme työstämisen alkamista siellä harjoittelussa. Vammaisuus-opintokokonaisuuden aikana olimme myös molemmat mukana järjestämässä lyhyttä leiriä Lukkarin palvelukodin asukkaille. Lukkarin palvelukoti ja sen asukkaat olivat meille siis jo entuudestaan tuttuja, mikä helpotti olennaisesti tulevan toiminnan suunnittelemista.

Musiikkituokioita ohjatesamme olimme molemmat samaan aikaan harjoittelussa Lukkarin palvelukodissa. Se auttoi musiikkituokioiden onnistumista, sillä saimme tutustua ryhmäläisiimme harjoittelun kuluessa paremmin ja me itse tulimme tutummiksi ryhmäläisille, mikä taas osaltaan paransi ryhmähenkeä ja auttoi ryhmäläisiä rentoutumaan.

6.1.1 Lukkarin palvelukoti ja musiikkitoiminta

Lukkarin palvelukoti on Pieksämäellä sijaitseva, Vaalijalan kuntayhtymän ylläpitämä palvelukoti, joka tarjoaa tuettua palveluasumista kehitysvammaisille. Lukkarissa on 15 asuntoa, joista kymmenen on päätalossa ja viisi viereisessä erillisessä rivitalossa. Päätalon tilat on jaettu seniorien tilaan ja nuorten tilaan. Jokaisessa huoneessa on oma wc- ja suihkutilat. Ruokailu tapahtuu päätalossa, jossa keittiö ja ruokailutilat sijaitsevat. Myös olohuone ja yleiset yhteiset tilat ovat päätalossa. (Vaalijalan kuntayhtymä 2009.)

Henkilökuntaan kuuluu yhdeksän ohjaajaa ja johtaja. Palvelukodissa työskentelee samanaikaisesti päivisin yleensä 2-3 ohjaajaa ja yövuorossa yksi. Henkilökunta koostuu miehistä ja naisista, joilla on erilaisia vahvuuksia ja koulutustaustoja. Tämä on yksi Lukkarin rikkauksista. Lukkarin palvelukoti on esteetön ympäristö, koska asiakkailla on erilaisia liikkumisvaikeuksia. Asukas pystyy liikkumaan tiloissa pyörätuolissa esteettömästi. (Vaalijalan kuntayhtymä 2009.)

Arkipäivisin normaalisti kaikki talon asukkaat lähtevät kodeistaan työ- ja päivätoimin-

taan tai opiskelemaan. Yleensä kahdella asukkaalla on asumisvalmennuspäivä, jolloin he jäävät palvelukotiin. Asukas voi päivän aikana ohjatusti osallistua omien asioidensa hoitamiseen sekä kotona että kodin ulkopuolella. Tämä on myös kotiin jäävien asukkaiden oma siivouspäivä, jota ohjataan jokaisen asukkaan toimintakyky huomioon ottaen.

Asukkailla on mahdollisuus vaikuttaa yhteisiin asioihin viikoittain järjestettävissä yhteisökokouksissa. Toiminta-ajatuksena Lukkarilla on tarjota turvallinen, asukkaan voimavaroista lähtevä palvelukoti. Lukkari tukee asukkaitaan omatoimisuuteen ja tarjoaa ympärivuorokautista ohjausta ja tukea. Lukkarin yleisesti hyväksytyt arvot ovat yhteisöllisyys, ihmisarvo ja turvallisuus. (Vaalijalan kuntayhtymä 2009.)

Lukkarissa käy kerran viikossa ulkopuolinen musiikkiohjaaja, joka pitää osalle asukkaista noin tunnin mittaisen musiikkituokion. Lukkarissa on muitakin asukkaille ulkopuolisten pitämiä pieniä tuokioita, kuten arjen hyvinvoinnin kurssi ja ensiapukurssi.

6.1.2 Kehitysvammaisista koostuva pienryhmä

Ohjaamamme ryhmä koostui kuudesta Lukkarin palvelukodin asukkaasta. Osallistujista vain yksi oli niin sanotulta nuorten puolelta ja muut viisi seniorien puolelta. Nuorin osallistuja oli 24-vuotias ja senioreiden ikähaitari oli 45-vuotiaasta 59-vuotiaaseen. Toimintaan osallistujat olivat muun muassa eriasteisesti kehitysvammaisia ja Downin syndrooman omaavia.

Valitsimme ryhmän Lukkarin palvelukodin johtajan suosituksia apuna käyttäen. Tunsimme myös asiakkaita hieman ennestään, mikä helpotti osallistujien valintaa. Toiminnan suunnittelua oli myös hieman helpompi tehdä aikaisemman kokemuspohjamme avulla. Tiesimme myös osallistujien määrän olevan korkeintaan kuusi ennen tuokioiden suunnittelua. Se antoi meille mahdollisuuden suunnitella antavamme aikaa myös henkilökohtaisemmalle osallistujien opastukselle, jos se olisi tarpeen.

Ryhmän jäsenet asuvat samassa palvelukodissa eli tietysti tuntevat toisensa. Ryhmäprosessia on siis vähän vaikeampi lähteä selvittämään, koska kaikilla ryhmäläisillä oli jo

tietynlainen käsitys toisistaan ennen musiikkituokiotoiminnan alkamista. Kaikki kuitenkin kunnioittivat toistensa tilaa ja kannustivat toisiaan toiminnassa.

6.1.3 Omat kokemuksemme ryhmänohjauksesta, musiikista ja vammaisista

Ennen opinnäytetyöprosessin alkamista molemmilta meistä oli kokemusta ryhmänohjauksesta koulukseen kuuluvien ryhmänohjaukseen liittyvien ohjaustehtävien, harjoittelujen ja erilaisen työkokemuksen myötä. Molemmilla tämän opinnäytetyön tekijöillä on kokemusta vanhustyön, vammaistyön ja päihdetyön asiakasryhmien ohjaamisesta.

Toisella meistä on laajempaa musiikillista osaamista; musiikkiopintoja sellosta, pianosta ja kitarasta, kuorolaulua ja soittamista erilaisissa kokoonpanoissa monenlaisissa tilaisuuksissa. Molemmilla meistä on laaja kiinnostus ja innostus musiikkiin, ja toinen tämän opinnäytetyön tekijöistä ohjasi eräänä kesänä kesätyönään musiikkitoimintaa lapsille.

Kuten edellä mainitsimme, molemmilla meistä on kokemusta vammaisuudesta ja vammaisista sosionomiopintoihin liittyvien harjoittelujen ja esimerkiksi henkilökohtaisen avustajan työn kautta. Toinen meistä on työskennellyt kehitysvammaisten asuntolassa ulkomailla ja toinen on työskennellyt lukion jälkeen työmarkkinatuella pidemmän jaksan kehitysvammaisten toimintakeskuksessa.

6.2 Yhteistyön käynnistyminen

Yhteistyömme Lukkarin palvelukodin kanssa käynnistyi tammikuun lopussa 2010. Olimme pohtineet opinnäytetyömme luonnetta ja päädyimme siihen, ettemme halua tehdä perinteistä tutkimusluonteista opinnäytetyötä, vaan halusimme työhömmme myös käytännön tekemistä. Kävimme Lukkarin palvelukodissa paikan päällä ja ilmaisimme kiinnostuksemme opinnäytetyön tekemiseen Lukkarin palvelukodin puitteissa. Kerroimme mieltivämme opinnäytetyömme aiheita vielä, ja tulevamme jonkin ajan kuluttua uudelleen, kun meillä olisi jonkinlainen hahmotelma aiheesta. Kerroimme tuolloin li-

säksi, että olisimme avoimia myös Lukkarin palvelukodin ehdotuksille opinnäytetyömme aiheesta.

Tammi-helmikuun 2010 vaihteessa opinnäytetyömme aihe alkoi vähitellen muotoutua, ja toinen meistä ehdotti, että liittäisimme opinnäytetyöhömmme musiikin yhtenä elementtinä. Vuoden 2010 helmikuussa palasimme Lukkariin, ja kerroimme tästä ajatuksesta palvelukodin johtajalle, Maija Ylöselle. Hän oli tyytyväinen ideaan, ja halusi meidän työstävän sitä vielä lisää. Kysyimme myös tuolloin, olisiko Lukkarin henkilökunnalla virinnyt ajatuksia opinnäytetyömme aiheeseen liittyen. Palvelukodin johtaja kertoi heidän mieltävän aihetta vielä lisää.

Toinen tämän opinnäytetyön tekijöistä oli kevään 2010 aikana ulkomaanvaihdossa, ja tämä aiheutti ikään kuin luonnollisen tauon opinnäytetyön tekemiselle. Kypsyttelimme molemmat aihetta mielessämme tuon kolmen kuukauden aikana.

Toukokuussa 2010 opinnäytetyömme aihe alkoi olla selvillä; Lukkarin palvelukodin johtaja ilmaisi halunsa siihen, että järjestäisimme opinnäytetyömme puitteissa musiikkiesityksen. Esitys pidettäisiin Lukkarin palvelukodin tiloissa, ja yleisönä olisi musiikki-tuokioryhmään kuulumattomia Lukkarin asukkaita, heidän esitykseen kutsumiaan ystäviä ja Lukkarin palvelukodin henkilökuntaa. Lukkarin palvelukodin johtaja nimesi ryhmään osallistuvat asiakkaat sen mukaan, ketkä asiakkaista olisivat toimintaan kykeneviä, keillä oli aikaisempaa musiikkitaustaa ja ketkä asiakkaista hänen mukaansa hyötyisivät toiminnasta. Ryhmän kooksi sovittiin yhteisesti 5-8 henkilöä ohjaajien lisäksi. Alustavaksi toiminnan alkamisen ajankohdaksi sovittiin elokuu 2010 ja tuokioita suunnittelimme pitävämme viikon välein, yhteensä viisi ohjauksetta esityksen lisäksi.

6.3 Palavereja matkan varrella

Kesäkuun 2010 aikana keräsimme ja kirjoitimme teoriapohjaa opinnäytetyöllemme kumpikin tahoillaan. Heinäkuun puolenvälin paikkeilla tapasimme jälleen opinnäytetyön merkeissä. Tuolloin kävimme läpi kummankin löytämää kirjallista materiaalia, toisen meistä hankkimia soittimia musiikkituokioita varten, ja toisen meistä miettimää alustavaa musiikkia, jota tulevassa esityksessä voitaisiin mahdollisesti käyttää.

Vuoden 2010 heinäkuun loppupuolella päätimme esitettävät kappaleet – jotka olivat siis ”Mombasa” ja ”Käyn ahon laita” – ja suunnittelimme jo muutamaa ensimmäistä musiikkituokiokertaamme. Emme suunnitelleet musiikkituokiokertoja tässä vaiheessa pidemmälle, sillä halusimme nähdä, miten senhetkiset suunnitelmamme käytännössä onnistuisivat. Noihin aikoihin työstimme myös aktiivisesti teoriaa eteenpäin.

Elokuun 2010 puolivälin paikkeilla kävimme yhdessä tiedonhakumatkalla Diak Idän kirjastossa, josta saimme runsaasti lisää kirjallista materiaalia. Jaettuamme materiaalin tapasimme jälleen noin viikon kuluttua tarkistamaan, mitä kumpikin oli saanut aikaan.

Elokuun 2010 lopussa kävimme Lukkarin palvelukodissa viemässä tulevissa tuokioissa käyttämämme soittimet paikan päälle, ja tarkistimme samalla, millainen musiikkituokioihimme varattu tila olisi – ensimmäinen musiikkituokiokerta tosin pidettiin Diakonia-ammattikorkeakoulun musiikkiluokassa. Tapasimme tuolloin myös musiikkituokioihimme osallistuvan ryhmän ja kerroimme heille, mistä koko projektissa oli kyse. Sovimme tuolloin myös käytännön asioista Lukkarin palvelukodin henkilökunnan kanssa – niihin kuuluivat esimerkiksi kyydin järjestäminen asiakkaille Lukkarista Diakonia-ammattikorkeakoulun tiloihin.

Ennen 28.8.2010 Diakin Pieksämäen yksikön musiikkiluokassa järjestettävää ensimmäistä musiikkituokiokertaamme kävimme hakemassa avaimen luokkaan sovitusta paikasta. Tuolloin saimme tutustua luokkaan paremmin ja järjestää tilan musiikkituokioomme sopivaksi. Kävimme läpi tekemämme suunnitelman ja ikään kuin ”kuivaharjoittelimme” ensimmäisen tuokion.

Tästä alkoikin tietty rutiini: musiikkituokiokertaa edeltävänä päivänä kävimme aina läpi kullekin kerralle tehdyn suunnitelman, seuraavana päivänä pidimme tuokion ja mahdollisimman pian kunkin musiikkituokiokerran jälkeen teimme kirjallisen raportin kustakin musiikkituokiokerrasta. Musiikkituokiot järjestettiin noin viikon välein. Toisen musiikkituokiokerran jälkeen suunnittelimme jo neljättä ja viidettä musiikkituokiokertaa.

Kolmannen musiikkituokion jälkeen pidimme opinnäytetyön tekijöiden keskinäistä palaveria, jossa totesimme, etteivät asiakkaat pysty sitoutumaan pitkäkestoiseen, tavoitteelliseen musiikkitoimintaan. Jokaiselta kerralta oli puuttunut joku asiakas ja olimme

myös miettineet jatkuvan vessahädän merkitystä; jännittävätkö asiakkaat kenties jotain? Olemme nimittäin ensimmäisestä musiikkituokiosta oppien kehottaneet asiakkaita käymään vessa-asialla ennen tuokion alkamista; silti kolmannellakin tuokiokerralla yksi asiakkaista poistui kesken vessaan. Lisäksi palautetta kysyessämme lähes poikkeuksetta emme saa lainkaan kielteistä palautetta, mikä on toisaalta hyvä, mutta toisaalta sääli, sillä parannettavaakin varmasti olisi.

Mietimme, pitäisikö meidän aivan radikaalisti muuttaa musiikkituokioidemme tavoitetta esimerkiksi siten, että emme harjoittelisikaan esitystä varten, vaan tavoitteena olisi vain järjestää asiakkaille mielekästä toimintaa viikonlopuiksi ja pitää yksinkertaisesti hauskaa musiikin parissa. Tästä päätimme kuitenkin keskustella vielä Lukkarin palvelukodin johtajan kanssa - ehkä mieltisimme sitä myös opinnäytetyötämme ohjaavan opettajan kanssa.

6.4 Musiikkituokioiden valmistelu

Toinen tämän opinnäytetyön tekijöistä kävi vuoden 2010 keväällä Lukkarin palvelukodissa tutustumassa Juha Valveen pitämään Pieksämäen Seutuopistolta tilattuun musiikkitoimintaan. Halusimme tietää jo vähän musiikkituokiotoimintaan osallistuvien asiakkaiden musiikillisesta tasosta ja siitä, millaista musiikkia he ovat tottuneet laulamaan ja soittamaan. Tutustumiskäynnin lopussa Valve kuunteli ideamme musiikkituokiosta, totesi sen toimivaksi kyseiselle asiakasryhmälle ja kannusti meitä eteenpäin.

Päätimme pitää yhden musiikkituokiostamme Diak Idän musiikkiluokan tiloissa, koska halusimme käyttöömmä soittimia mahdollisimman monipuolisesti. Otimme huhtikuun 2010 lopussa yhteyttä Diak Idän yksikönjohtajaan, joka auttoi meitä varaamaan musiikkiluokan tuokiotamme varten.

Valitsimme esitykseen tuleviksi musiikkikappaleiksi Juha Vainion säveltämän ja sanoittaman ”Käyn ahon laitaa” ja alkuperäissanoitukseltaan Fabio Frizzin ja suomeksi Jyrki Lindströmin kääntämän ”Mombasa”-kappaleen. ”Käyn ahon laitaa” -kappale löytyy esimerkiksi Suuri Toivelaulukirja 7:stä ja ”Mombasa” Suuri Toivelaulukirja 15:sta. Seuraavaksi aloimme miettiä, mitä soittimia haluaisimme käyttää musiikkituokiois-

samme ja lopullisessa esityksessä. Tarkoituksena oli valita helppokäyttöisiä soittimia, joita jokainen ryhmän jäsen voisi soittaa tai ainakin kokeilla. Suunnittelimme, että yritäisimme lainata soittimia tuttaviltamme ja koululta. Loppukesästä 2010 saimme kuitenkin lahjoituksena eräältä ystävältä kaikki tarvitsemamme soittimet. Esityksessä käyttämämme soittimet olivat triangeli, rytmimunat, rumpu, erilaiset muut lyömäsoittimet ja ohjaajan soittama kitara.

Viikkoa ennen musiikkituokioiden alkua veimme soittimet Lukkarin palvelukotiin ja tutustuimme tilaan, jossa pitäisimme musiikkituokiot toisesta tuokiosta eteenpäin. Kävimme myös tutustumassa Diak Idän musiikkiluokkaan ja teimme siellä tarvittavat järjestelyt. Ohjaajan kitaraa lukuun ottamatta luovutimme soittimet esityksen jälkeen Lukkarin palvelukodille. Valmistellessamme musiikkituokioiden sisältöä mietimme jo alustavasti, millaisia palautehaastattelukysymyksiä kysyisimme asiakkailta suullisesti, jotta saisimme selvyuden siitä, millaisena he olivat toiminnan kokeneet. Suunnittelimme tuolloin tallentavamme vastaukset ja tulokset muistiinpanoja tekemällä.

6.5 Musiikkituokiot

Musiikkituokioita oli kaikkiaan kuusi, esitys mukaan lukien. Musiikkituokioihin suunnittelimme tietyn perussisällön, joka kenties loisi tuttuuden ja turvallisuuden tunnetta asiakkaille. Musiikkituokioihin sisältyi laulamista, soittamista, musiikin kuuntelua, rentoutusta ja musiikkiliikuntaa. Musiikkituokiot eivät kuitenkaan olleet keskenään identtisiä, vaan sisältö ja toteutus vaihtelivat asiakkaiden jaksamisen ja muiden olosuhteiden mukaan.

6.5.1 Kaikkien musiikkituokioiden perussisältö

Aloitimme jokaisen musiikkituokiokerran musiikin kuuntelulla. Jokainen asiakas kertoi ensimmäisillä tuokiokerroilla lempikappaleensa ja jokaisen kerran alussa kuuntelimme yhden tai kahden asiakkaan lempikappaleen. Se loi hyvän tunnelman heti musiikkituokioiden alkuun ja varmisti, että jokainen osallistuja sai kuulla ainakin jotain mieleis-

tänsä musiikkia tuokioiden aikana ja toimi osalle myös rohkaisuna tulla mukaan ryhmään.

Käytimme tuokioiden kuluessa esimerkiksi mielikuvitusta stimuloivaa kuuntelua musiikkituokioiden aikana. Tässä tarkoituksena oli saada mielikuvitus liikkeelle eikä sen kummemmin analysoida sitä. Musiikki stimuloi mielikuvitusta ja yhden musiikkituokiokerran aikana toteutetun mielikuvitusta stimuloivan kuuntelun aikana jokainen piirsi paperille, mitä mielikuvia musiikki kussakin herätti, ja lopuksi keskustelimme tuotoksista.

Yhdessä musisointi ja improvisointi ovat jo itsessään vuorovaikutusta ja itseilmaisua. Musiikkituokioidemme päämääränä oli esitys, jota varten harjoittelimme. Harjoittelimme soittamaan esitykseen tulevia kappaleita, mutta lisäksi joskus soitimme mukana asiakkaiden lempikappaleissa ja joskus he saivat improvisoida oman musiikkinsa tahdissa. Soittaminen oli siis yksi tärkeimmistä käyttämistämme musiikkiterapiassakin käytetyistä menetelmistä laulamisen ohella.

Käytimme myös improvisointia menetelmänä musiikkituokioiden aikana. Annoimme ryhmäläisille aikaa tutustua soittimiin ja varsinkin ensimmäisillä kerroilla annoimme heidän improvisoida eri soittimilla yksin ja ryhmässä. Jotkut tarvitsivat enemmän rohkaisua kuin toiset mutta kaikki saivat aikaan ääntä ja pystyivät ilmaisemaan itseään improvisaation kautta.

Laulaminen siis oli suuri osa musiikkituokioitamme. Koska lukutaito ja sanojen seuraaminen nuotista oli joillekin asiakkaille haasteellista, valitsimme esitettäväksi lauluja, jotka olivat kaikille ainakin osittain tuttuja. Tämä helpotti asiakkaita keskittymään vain laulamiseen, ei niinkään nuotteihin. Nuottien ja soitinten lisäksi emme käyttäneet muuta oheismateriaalia.

Musiikkituokioiden painopiste oli musiikin tuottamisessa ja esittämisessä. Tärkeää oli siis lopputulos, joka saatiin aikaan ryhmäläisten yhteistyöllä ja asiakkaiden kyvyillä ottaa vastaan neuvoja ja ohjeita.

6.5.2 Ensimmäinen musiikkituokio

Ensimmäisen musiikkituokiomme toteutimme siis 28.8.2010 Diakin Pieksämäen yksikön musiikkiluokassa, paikalla olivat kaikki yhtä asiakasta lukuun ottamatta. Tuokiota leimasivat niin sanotut alkuvaikeudet, kun käytännön seikoista huolehtiminen oli vielä melko alkutekijöissään. Koska meitä ohjaajia oli vain kaksi, oli toisen poistuttava luokasta auttamaan joka kerta, kun jollakin asiakkaalla oli esimerkiksi vessa-asiaa. Toisella ohjaajista oli siis päävastuu tuokion sisällöllisestä kulusta.

Ensimmäisellä musiikkituokiolla huomasimme, että uusi ympäristö ja uusi tilanne olivat joillekin asiakkaista liian stressaava ja jännittävä tilanne – ehkä osittain siitä johtuivat myös alituiset vessareissut tuokion aikana. Jännittäminen näkyi konkreettisesti siinä, kun eräs naisasiakas joutui liiallisen jännittämisen takia poistumaan kesken musiikkituokion takaisin Lukkarin palvelukotiin.

Musiikkituokion aikana esittelimme projektin asiakkaille ja tutustuimme vähän toisiimme kertomalla kukin, millaisesta musiikista pitää, ja mielikappaleensa. Soitimme esitettävät kappaleet (Mombasa, Käyn ahon laitaa) CD-levyltä, ja jokainen sai piirtää, mitä kullekin tuli niistä mieleen (ks. Liite 1), minkä jälkeen esittelimme piirroksemme. Kaikki piirsivät oman toimintakykynsä mukaan. Osalla asiakkaista ei ollut tarpeeksi voimaa painaa kynää paperiin, joten osa piirroksista on haaleita.

Tämän jälkeen jaoimme asiakkaille musiikkiluokasta löytyviä soittimia, ja soitimme ja rummutimme vapaasti ”Käyn ahon laitaa” -kappaleen tahdissa. ”Mombasa”-kappaleessa kokeilimme jo vähän rytmiä, jota aioimme esityksessäkkin käyttää. Lopuksi pidimme kymmenen minuutin loppurentoutuksen kuunnellen meren ja muun luonnon ääniä. Toinen ohjaajista luki pienen rentoutustarinan (ks. Liite 2) ja toinen leyhytteli asiakkaita liinalla. Asiakkaat eivät kuitenkaan kunnolla päässeet rentoutumaan ehkä uusien asioiden aiheuttaman jännityksen vuoksi. Rentoutuksen jälkeen pyysimme palautteen tuokiosta.

Ohjatessamme ensimmäisen musiikkituokiomme Diakin Pieksämäen yksikön musiikkiluokassa halusimme tutustuttaa ryhmäläiset mahdollisimman moniin erilaisiin soittimiin. Ensimmäisessä musiikkituokiossa käytimme vain koululta löytyviä soittimia,

emmeä keskittyneet vielä tulevaan esitykseen, vaan jokainen sai taustamusiikin tahtiin ja myös ilman musiikkia, improvisoiden, soittaa haluamiansa soittimia.

6.5.3 Toinen musiikkituokio

Toisen musiikkituokion pidimme tiistaina 7.9.2010 Lukkarin palvelukodissa. Osallistujia tällä kerralla oli neljä, koska yksi asiakkaista oli kotilomalla ja toinen ei halunnut osallistua tuokioon. Ensimmäiseksi kerroimme musiikkituokioista ja esityksestä uudestaan, koska paikalla oli asiakkaita, jotka eivät olleet mukana ensimmäisellä kerralla. Esittelimme asiakkaille soittimet, joita suunnittelemaamme esitykseen tarvitaan. Annoimme jokaisen valita yhden soittimen itselleen kokeiltavaksi ja soitimme kahden asiakkaan toivekappaleet, joita edellisellä kerralla olimme kysyneet. Asiakkaat saivat soittaa valitsemiaan soittimia vapaasti musiikin tahdissa.

Seuraavaksi annoimme asiakkaille molempien esityskappaleiden sanat ja kävimme läpi kappaleet laulaen ja sitten soittaen, ohjaajan säestäessä kitaralla. Asiakkaat saivat vaihdella soittimia keskenään laulujen välillä. Opettelimme myös perusrhythmien seuraamista omilla soittimilla. Suurin osa osallistujista pysyi mukana helpoimmissa rytmeissä, mutta rytmien vaikeutuessa mukana pysyminen oli hankalampaa.

Asiakkaat olivat nyt kokeilleet esitykseen tulevia eri soittimia, joten annoimme heidän toivoa, mitä soitinta he haluaisivat soittaa esityksessä. Suosittelimme soittimia osalle asiakkaista heidän toimintakykynsä mukaan. Jokainen löysi soittimen itselleen ilman suurempia vaikeuksia. Kaikki eivät olleet paikalla, joten he saisivat valita soittimensa seuraavilla tuokiokerroilla. Lopuksi pidimme asiakkaille lyhyen rentoutuksen, jonka jälkeen pyysimme palautteen tuokiosta.

6.5.4. Kolmas musiikkituokio

Kolmannella musiikkituokiokerralla Lukkarin palvelukodissa paikalla olivat yhtä luukuun ottamatta kaikki asiakkaat. Aluksi kuuntelimme kahden naisasiakkaan lempikappaleet, jonka jälkeen valitsimme vielä kahdelle aiemmin poissa olleelle asiakkaalle soit-

timet tulevaa esitystä varten. Jaoimme nuotit ja lauloimme molemmat esityskappaleet muutamaan kertaan. Harjoittelimme ”Mombasa”-kappaleeseen suunnitellun rytmikuvion ensin ilman musiikkia ja sitten kitaran säestyksellä (toinen ohjaaja säestää). Huomasimme, että harjoittelu kävi asiakkaiden voimille, joten suunnitelmista (tuolijumppa ja rentoutus) poiketen asiakkaat saivat lopuksi soittaa vapaasti rytmikkään popmusiikin tahdissa – mistä he selvästi innostuivat.

6.5.5 Neljäs musiikkituokio

Neljännellä musiikkituokiolla kaikki olivat paikalla kahta asiakasta ja toista ohjaajaa lukuun ottamatta. Toinen ohjaaja oli estynyt osallistumaan sairastumisen vuoksi.

Aluksi kuuntelimme yhden miesasiakkaan mielikappaleen. Tämän jälkeen aloitimme laulamalla molemmat esityskappaleet muutamaan kertaan läpi kitaran säestyksellä. Tämän jälkeen harjoittelimme ”Käyn ahon laitaa” -kappaleeseen liittyvän rytmikuvion läpi ilman musiikkia asiakkaiden soittaessa niitä soittimia, joita he soittaisivat tulevassa esityksessään.

Harjoiteltuamme rytmiä keskustelimme hieman tulevasta esityksestä ja siitä, mitä mieltä asiakkaat yleensä siitä olivat. Olimme aikaisempien musiikkituokioiden aikana havainneet, etteivät kaikki asiakkaamme pysty sitoutumaan kullekin kerralle tulemiseen, aina-kaan ajoissa. Kysyimme ryhmäläisiltä, tuntuuko tuleva esitys heistä ahdistavalta ja onko se järkevä tavoite, vai jatketaanko tuokioita vain rennon musisoinnin ja yhdessäolon merkeissä. Kaikki kuitenkin ilmoittivat yksimielisesti, että kahden viikon päässä oleva esitys kävisi heille. Keskustelun jälkeen pidimme pienen tuolijumpan, johon kukin asiakas osallistui toimintakykynsä mukaan. Tämän jälkeen pidimme vapaamuotoisen rentoutuksen ja pyysimme palautetta tuokiosta.

6.5.6 Viides musiikkituokio

Viidennellä ja viimeisellä harjoituskerralla kaikki, yhtä asiakasta lukuun ottamatta olivat paikalla. Aloitimme tutulla tavalla kuuntelemalla viimeisenkin asiakkaan lempikap-paleen. Seuraavaksi kävimme läpi ”Mombasa” -kappaleen ensin yhdessä laulaen ja sit-

ten asiakkaiden soittamana ja laulamana. Samat harjoitukset teimme ”Käyn ahon laita”-kappaleen kanssa. Kertasimme lopuksi vielä molemmat kappaleet kitaran säestyksellä.

Tämän musiikkituokion aikana saimme tosissaan keskittyä joidenkin asiakkaiden asianmukaiseen toimintaan motivoimiseen ja innostamiseen – jotkin asiakkaat olisivat mieluummin menneet vaikkapa pihatöihin. Kului paljon aikaa, että saimme tilanteen rauhoittumaan ja houkuteltua asiakkaat mukaan toimintaan.

Joidenkin asiakkaiden häiritsevä käyttäytyminen vaikutti muihinkin ryhmäläisiin, ja lupaavan alun jälkeen muut pelästyivät ja alkanut aktiivinen osallistuminen lopahti. Tilanne kuitenkin parani tuokion loppua kohti. Ryhmäläisistä osa olikin erityisen innostuneita – joku osasi tässä vaiheessa kappaleet jo lähes ulkoa ja kannusti muita. Rytmissä mukana pysyminenkin oli parantunut asiakkailta huimasti ensimmäisistä tuokioista. Kertosäkeissä asiakkaat lauloivat jo reippaasti, ujostelematta. Kehut kannustivat ryhmäläisiä selvästi.

Sovimme tämän tuokion aikana, että esityksessä toinen ohjaajista keskittyy asiakkaiden auttamiseen sanojen näyttämässä ja muulla tavalla kannustamiseen, toisen säestäessä esitystä kitaralla. Kertasimme vielä käytännön asioita esityksestä, kuten esityspaikan, laulujen järjestyksen ja ajankohdan. Ajankohta oli tärkeä tieto niille, jotka halusivat kutsua tuttujaan paikalle kuuntelemaan. Juttelimme myös mahdollisesta jännityksestä ja esitystilanteesta. Päätimme pitää vielä kenraaliharjoituksen esityspäivänä. Palautteen tuokiosta keräsimme keskustelun lomassa.

6.6 Esitys

Kaikki ryhmäläiset olivat esityspäivänä paikalla. Paikalla esityspäivänä olivat myös Lukkarin henkilökunnasta esitysajankohtana työvuorossa olleet henkilöt sekä viikonloppuaan Lukkarissa viettäneet asukkaat. Tärkeänä osana yleisöä olivat tietenkin ryhmäläisten esitykseen kutumat ystävät. Pidimme kenraaliharjoituksen tuntia ennen esitystä. Osa ryhmäläisistä oli jännittyneitä, mutta kaikki olivat innokkaita. Kävimme läpi laulut kokonaisuudessaan ja jokainen lupasi huolehtia omasta soittimestaan.

Esitys harjoittelemistamme kappaleista pidettiin Lukkarin palvelukodissa 2.10.2010. Se sujui hyvin. Ensimmäisenä lauloimme ja soitimme ”Mombasa”-kappaleen ja sen jälkeen ”Käyn ahon laitaa”, molemmat kitarasäestyksellä. Kaikki osallistuivat parhaansa mukaan ja olivat selvästi innoissaan päästessään näyttämään taitojaan yleisölle. Yleisö oli myös tyytyväinen esitykseen.

7 KEHITYSVAMMAISUUDEN JA LIITÄNNÄISSAIRAUKSIEN VAIKUTUKSET MUSIIKKITUOKIOIDEN KULKUUN

Kaikilla musiikkituokioryhmään osallistuneilla asiakkailta on jonkinasteinen kehitysvamma ja muita liitännäissairauksia, jotka vaikuttivat tuokioiden suunnitteluun ja niiden toteutukseen. Ryhmässä toimiminen oli jollakin tapaa tuttua kaikille, mutta vaikeampaa osalle ryhmästä.

Ensimmäistä musiikkituokiota lukuun ottamatta pidimme musiikkituokiot Lukkarissa, koska ajattelimme uuden paikan ehkä vievän ryhmäläisten huomion pois itse toiminnasta ja mahdollisesti tuovan lisää stressiä ryhmäläisille. Liikuntavammaisten olisi myös vaikea liikkua rakennuksesta toiseen, varsinkin talvella. Skitsofrenia näkyi musiikkituokioissamme harvoin. Joskus skitsofreniaa sairastavalta henkilöltä saattoi yllättäen loppua mielenkiinto ja hän saattoi lopettaa toimintansa hetkeksi, mutta tätä tapahtui hyvin harvoin.

CP-vammaisella henkilöllä musiikin kuuntelu rentoutti lihaksia ja aiheutti tarpeen käydä vessassa useasti musiikkituokioiden aikana. Muillakin oli tarvetta käydä vessassa tuokioiden aikana luultavasti jännityksen takia. Downin syndrooman omaavilla henkilöillä kommunikointi oli vaikeampaa, mikä vaikutti muun muassa heidän palautteen antamiseensa ja heidän mielipiteidensä ilmaisuun. Myös häiritsevä käyttäytyminen nousi ongelmaksi musiikkituokioiden aikana. Verensokerin heittäyt diabetesta sairastavalla henkilöllä aiheuttivat hänelle joskus ärtyisyyttä ja sekavuutta.

8 ARVIOINTI

8.1 Musiikkituokioiden arviointia

Musiikkituokioiden suunnittelu oli onnistunutta ja tuokiot sujuivat lähes suunnitelmien mukaisesti. Musiikkituokiot etenivät suunnittelemamme joka kerralla toistuvan rungon mukaan, loogisesti. Asiakkaat tiesivät jo vähän, mitä missäkin musiikkituokion vaiheessa tulisi tapahtumaan. Tuokioiden aikana emme teettäneet asiakkailta mitään heidän toiminta- ja musiikillisille kyvyilleen ylitsepääsemätöntä, mutta toiminta oli silti heille riittävän haasteellista ja innostavaa.

8.1.1 Palautteet asiakkailta jokaisen musiikkituokion päätteeksi

Keräsimme lyhyen suullisen palautteen kustakin musiikkituokiosta aina jokaisen tuokiokerran jälkeen, kun tuokio oli asiakkailta vielä hyvin muistissa. Palaute kysyttiin muodossa ”mikä hyvää, mikä huonoa – muuta?” Ensimmäisellä musiikkituokiokerralla rentoutuksen jälkeen pyysimme suullisen palautteen tuokiosta. Palautteen mukaan kaksi miesasiakasta olivat innoissaan ”Käyn ahon laitaa” -kappaleesta, eräs naisasiakas odotti jo seuraavilla kerroilla kuulevansa mielikappaleensa ja kolmas miesasiakas oli iloinen saadessaan ”korjata” Diakonia-ammattikorkeakoulun musiikkiluokan rumpusettiä.

Toisesta musiikkituokiosta saamamme palautteen mukaan kaikki paikalla olleet asiakkaat nauttivat laulamisesta ja musiikista yleensä. Esiteltyämme esitykseen tulevat soittimet, eräs asiakas ilmoitti pitävänsä erityisesti rytmimunista. Joku piti tuolla kerralla kuuntelemastamme ”Vaahteramäen Eemeli” -kappaleesta.

Kolmannen musiikkituokion jälkeen keräämämme palautteen mukaan triangeli ja rytmimuna soittimina innostivat joitakin, joku piti erityisesti rytmikkäästä ”Alexia”-nimisen artistin musiikista, toiset mielimusiikistaan. Tällä kerralla havaitsimme, etteivät asiakkaat antaneet meille lainkaan kielteistä palautetta. Pyrimme tästä lähin rohkaistamaan heitä myös kritiikin antamiseen.

Neljännestä musiikkituokiosta saamamme palautteen mukaan rytmimuna ja -kapulat olivat innostaneet asiakkaita tällä kerralla eniten. Myös kunkin mielimusiikki oli innoittavaa, kuten tuokion lopussa käyttämämme rentoutusmusiikkikin. Joku piti toisen asiakkaan tottelevaisuudesta, mutta jonkun toisen asiakkaan epäasiallinen käytös oli jollekin negatiivinen asia tällä kerralla.

Viimeisellä musiikkituokiokerralla ennen esitystä ”Käyn ahon laitaa” -kappale sai jälleen kiitosta, kuten myös soittaminen. Joku piti rummuista soittimena, mutta kaikki muun sijaan oli kielteistä. Mielimusiikki, rytmimuna ja ”Mombasa”-kappale innostivat myös.

Musiikkituokioiden jälkeen keräämämme suullinen palaute muodostui asiakkaille vähitellen rutiiniksi, ja he uskalsivat kertoa myös asioista, jotka eivät miellyttäneet heitä, rohkaistuamme heitä siihen. Palautteen keruu onnistui hyvin, koska kysymykset olivat lyhyitä ja helppoja, ja toinen ohjaajista pystyi merkitsemään vastaukset helposti muistiin.

8.1.2 Oman toimintamme arviointi musiikkituokiosta

Joustavuutemme lisääntyi, kun huomasimme, etteivät kaikki suunnitelmamme toteutukaan. Osasimme tehdä tilanteen mukaan asioita, kuten esimerkiksi silloin, kun huomasimme, etteivät asiakkaat enää jaksaa keskittyä; esimerkiksi kolmannella musiikkituokiolla havaitessamme asiakkaiden väsymyksen annoimme heidän improvisoida omilla soittimillaan rytmikkään musiikin tahdissa – mistä he selvästi nauttivat, innostuivat ja rentoutuivatkin. Jokaisella musiikkituokiokerralla vuorollaan kunkin asiakkaan soitettujen lempikappaleiden myötä jokainen ryhmäläinen sai iloa mielimusiikistaan ja sai tuoda ryhmään jotain omaa. Tämä lisäsi kenties myös ryhmäläisten yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Ehkä jossakin vaiheessa myös oma sitoutumisemme toiminnan järjestämiseen vaihteli? Molemmilla oli tuokioprosessin aikana sairastelua, sekä kiireinen aika meneillään olevassa ”Työ, työyhteisöt ja johtajuus” -opintokokonaisuudessa. Lisäksi samaan aikaan Lukkarin palvelukodissa suoritettu harjoittelu ynnä muut aiheuttivat meille stressiä. Oli

stressaavaa, kun täytyi olla viikoilla harjoittelijana (jota tarkkailtiin ja arvioitiin jatkuvasti) ja viikonloppuisin järjestää musiikkitoimintaa opinnäytetyötämme varten, samoille asiakkaille, joita jo arkena olimme tavanneet usein seitsemän tuntiakin vuorokaudessa. Joitakin musiikkituokioita jouduimme hieman siirtämään, mutta pyrimme kuitenkin omalta osaltamme hoitamaan tuokiot kiitettävästi.

8.2 Esityksestä ja musiikkituokioista muodostuneen kokonaisuuden arviointia

Arvioimme esityksestä ja musiikkituokioista muodostunutta kokonaisuutta keräämämme suullisen palautteen ja itsereflektion avulla.

8.2.1 Palautteet asiakkailta koko toiminnasta esityksen jälkeen

Keräsimme musiikkituokiotoimintaan osallistuneilta asiakkailta suullisen palautteen esityksen jälkeisenä päivänä. Kysyimme heiltä kymmenen tuokiotoimintaan ja esitykseen liittyvää kysymystä (ks. Liite 3). Yhdeltä toimintaan osallistuneelta asiakkaalta emme saaneet palautetta hänen puheentuottamisen vaikeuden vuoksi.

Palautteen mukaan suurin osa musiikkitoimintaan osallistuneista asiakkaista koki esityksen sujuneen omalta osaltaan hyvin tai tavallisesti – joiltakin jopa mallikelpoisesti. Muiden kuin itsensä kohdalla esitys oli asiakkaiden mukaan sujunut hyvin – osa nimesi muita erityisen hyvin esityksessä onnistuneita ja antoi heille tunnustusta. Kokonaisuudessaan esitys oli toteutunut ja onnistunut asiakkaiden antaman palautteen mukaan hyvin.

Musiikkituokiotoimintaan osallistuneilla asiakkailla oli ainakin jonkin verran kokemusta erilaisesta musiikkitoiminnasta entuudestaan. Joillakin oli esimerkiksi ollut oma yhte, joku oli kuunnellut elävää, tai äänitemusiikkia. Lukkarissa järjestetty, aiemmin mainittu musiikkiryhmä oli myös yhtenä musiikkitoimintakokemuksena suurella osalla ryhmästä.

Ryhmäläisten palautteen mukaan musiikin esittäminen muille tuntui hyvältä, ja heitä jännitti sopivasti tai ei lainkaan. Musiikkituokio- ja esityskokonaisuus projektina oli asiakkaiden palautteen mukaan sellainen, jonka he toivoisivat toteutuvan joskus uudestaankin – tosin osa totesi tarvitsevänsä aikaa asian miettimiseen. Musiikkituokiotoimintaan osallistuneiden asiakkaiden palautteen mukaan pitämämme musiikkituokiot valmistivat heitä esitykseen riittävästi, näin myös oman havainnointimme mukaan.

Meistä ohjaajista asiakkaat olivat antamansa palautteen mukaan saaneet ”mukavan, kivan tai hyvän” kokemuksen. Olimme palautteen mukaan sekä hyviä että huonoja, suurimman osan mukaan kuitenkin hyviä. Hyviä olimme ”milloin missäkin tai kaikessa”, huonoja yhden palautteen antajan mukaan ”joka paikassa”, jonkun täytyi vielä miettiä asiaa, joku toivoi parempia soittimia. Musiikkituokioryhmä oli asiakkaiden mukaan (oikein) mukava tai kiva, mutta jonkun mukaan olisi voinut olla isompikin. Kaikilla oli musiikkituokio- ja esityskokonaisuuden aikana mukavaa.

Musiikkituokio- ja esityskokonaisuudesta muodostuneen palautteen keruu oli hieman haasteellista tuolloin esityksen jälkeisenä päivänä, kun toinen ohjaajista ei päässyt paikalle. Palautteen keruu kuitenkin onnistui huolellisen valmistelun ansiosta. Yhdeltä naisasiakkaalta emme saaneet palautetta, koska hän ei kykene tuottamaan puhetta.

Palautteeseen vaikuttivat asiakkaiden kehitysvammaisuuden aste ja mahdolliset muut liitännäissairaudet sekä se, millainen päivä asiakkaalla oli palautteenantoajankohtana. Myös opinnäytetyön tekijöiden laatimat kysymykset saattoivat jossain määrin ohjailla ehkä epävarmojakin asiakkaita. Voi pohtia, olivatko kysymykset asianmukaisesti laadittuja, saimmeko niiden avulla selville, mitä halusimme. Vammaisille suunnattu hyvä ryhmätoiminta voi vaihdella riippuen siitä, millainen ryhmä on kyseessä ja millaiset kiinnostuksen kohteet ryhmän jäsenillä on.

8.2.2 Oman toimintamme arviointi kokonaisuudesta

Vaikka jokaisella musiikkituokiokerralla molemmat ohjaajat eivät olleetkaan paikalla, panostus tuokioihin oli yhtäläinen. Musiikkituokioiden aikana ohjausvastuu vaihteli tasaisesti ohjaajien välillä, toisen keskittyessä musiikilliseen puoleen toisen kannustaes-

sa ja innostaessa asiakkaita. Olisi ollut vaikea kuvitella suoriutuvansa musiikkituokio- ja esitysprosessista yksin. Koimme, että onnistuimme hyvin ryhmänohjauksessa, toimimme ammatillisesti ja loimme ryhmään rennon ja avoimen ilmapiirin.

Vähitellen koko ryhmän – ohjaajat mukaan lukien – sitoutuminen toimintaan parani. Esityksessä kaikki viimeinkin olivat paikalla, yrittivät parhaansa, ja suoriutuivat koitoksesta kunnialla. Toinen ohjaajista keskittyi esityksen aikana kannustamaan ja auttamaan asiakkaita toisen säestäessä esitystä kitaralla. Kitarasäestys onnistui kiitettävästi toisen ohjaajan auttaessa asiakkaita parhaimpaan mahdolliseen suoritukseen. Esitystä edeltävä kannustus ja rohkaisu selvästi toimivat – asiakkaat lauloivat ja soittivat reippaammin kuin koskaan tämän musiikkituokioprojektin aikana.

8.3 Opinnäytetyöprosessin arviointia

Opinnäytetyön toimintaosuuden tekeminen ja raportin laatiminen, unohtamatta loppuvaiheen ”rutistusta” – posterin tuottamista, työn tulostamista, seminaarin pitämistä opponointineen ynnä muita – oli pitkä ja vaiherikas prosessi. Alun perin suunnitelmanamme oli kirjoittaa opinnäytetyön raportin teoriaosuus ennen elokuussa 2010 aloittamaamme varsinaista musiikkituokiotoimintaa. Suunnitelma ei toteutunut. Saimme kyllä raportin teoriaosuuden kesän 2010 aikana hyväälle alulle, mutta loppuun asti emme vielä tuolloin teoriaosuutta saaneet.

Syksy 2010 oli meille molemmille erittäin kiireistä aikaa. Lähes kaikki energiamme kului käynnissä olevan ”Työ, työyhteisöt ja johtaminen” -opintokokonaisuuden harjoittelun suorittamisen lisäksi musiikkituokioiden suunnitteluun, toteuttamiseen eri järjestelyineen, sekä kunkin tuokiokerran raportin tuottamiseen. Viikot kuluivat meillä harjoittelussa, myös opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimineessa Lukkarin palvelukodissa. Viikonloppuisin lauantaina palasimme Lukkarin palvelukotiin järjestämään kunkin musiikkituokion, jonka jälkeen kertosimme tuokion kulun ja teimme siitä kirjallisen raportin. Itse opinnäytetyön raportin teoriaosuuden laatimiseen ei juuri aikaa riittänyt. Kevät 2011 sen sijaan oli opinnäytetyön raportin teoriaosuuden tuottamisen kannalta aktiivista aikaa. Kiire sosionomikoulutukseen kuuluvien muiden opintojen osalta hellitti, ja meillä oli aikaa keskittyä opinnäytetyöhömmö. Aloittaessamme musiikkituokio-

toimintaamme meillä oli mielestämme riittävästi teoriapohjaa toiminnan suunnittelemista varten. Täydentäessämme opinnäytetyön raportin teoriaosuutta opinnäytetyöprosessi kokonaisuutena näyttäytyi meille selkeämpänä, ja toiminnan aikana kokemamme syy-seuraussuhteet kirkastuivat.

8.3.1 Tavoitteiden saavuttaminen

Saimme palautteen mukaan järjestettyä asiakkaille mielekästä toimintaa viikonloppuisin. Palautteen mukaan asiakkaat nauttivat esityksestä. Prosessin aikana havainnoimme ja totesimme, että asiakkaiden sitoutuminen tavoitteelliseen toimintaan on vaikeaa, mutta lopulta esityksessä kaikki olivat kuitenkin paikalla. Ilmeisesti tavoite innosti heitä ja he halusivat näyttää taitojaan muille – olimmehan harjoitelleet niin pitkään. Palautehaastattelukysymysten avulla selvitimme, miten asiakkaat olivat musiikkitoiminnan kokeneet. Palautteen mukaan asiakkaat olivat kokeneet musiikkituokio- ja esityskokouksen mielekkäänä.

Selvitimme teoria-aineistoa ja omia kokemuksia hyödyntämällä, millaista on vammaisille suunnattu hyvä musiikkitoiminta; se on selkeää ja tasapuolista, mutta joustavaa. Lähteitä hyödyntäen otimme selvää, millainen on vammaisilla toimiva ryhmä ja mitä kehitysvammaisten ryhmää ohjattaessa on otettava huomioon. Toimivassa kehitysvammaisten ryhmässä tavoite on selkeä, ja ryhmän toiminta on esteetöntä. Kehitysvammaisten ryhmää ohjattaessa on teorian ja omien käytännön havaintojemme perusteella otettava huomioon tilanteiden vaihtelevuus kullakin toimintakerralla, tässä tapauksessa musiikkituokiokerralla. Tilanteet musiikkituokioryhmässä vaihtelivat esimerkiksi ryhmän vireystason ja vaikkapa musiikkituokiopäivän aikaisempien tapahtumien vuoksi. Vaikka tuokio tai yksittäinen harjoitus ei menisi suunnitellusti, oppimista tapahtui silti.

Hankkeen myötä kehitimme Lukkarin palvelukodin asukkaille tarjottua toimintaa. Asiakkaat pääsivät aiemmasta musiikkitoiminnasta poiketen esiintymään ja näyttämään hankittuja soitto- ja laulutaitojaan muille. Yleisö oli tuttua ja asiakkaat saivat kutsua tapahtumaan ystäviään myös Lukkarin palvelukodin ulkopuolelta. Yleisön kommenttien perusteella myös kuulijat nauttivat esityksestä.

8.3.2 Yhteistyökumppanin palaute

Pääsääntöisesti pitämässämme musiikkituokioissa ei ollut Lukkarin palvelukodin ohjajia paikalla. Toiseksi viimeisellä musiikkituokiokerralla oli kuitenkin paikalla eräs Lukkarin palvelukodin työntekijä. Hän seurasi musiikkituokiota sivusta kannustaen asiakkaita. Hänen palautteensa toiminnasta oli myönteistä.

Esityksessä yleisönä olleet Lukkarin palvelukodin työntekijät pitivät esityksestä. He kehuivat niin asiakkaita kun meitä ohjaajiaakin. He kiittelivät meitä musiikkitoiminnan järjestämisestä.

9 KIRJALLISEN AINEISTON MIETTEET JA KÄYTÄNNÖN TYÖ

9.1 Millainen on kehitysvammaisilla toimiva ryhmä ja musiikkitoiminta ja mitä kehitysvammaisten ryhmää ohjattaessa on otettava huomioon?

Kehitysvammaisilla toimivassa ryhmässä kaikki ryhmän jäsenet tuntevat ryhmän tehtävän, tavoitteen ja säännöt – ryhmän kaikki jäsenet sitoutuvat niihin. Kehitysvammaisista koostuvassa ryhmässä tavoitteet pidetään selkeänä niin, että kaikki ryhmän jäsenet toimintakyvystään riippumatta ymmärtävät ne, ja kykenevät sitoutumaan niihin.

Huomasimme asiakkaidemme keskittymiskyvyn lisääntyneen musiikkituokioiden aikana suorittamiemme harjoitusten myötä. Pitkäjänteisyys parani asiakkailta myös, kun he jaksoivat melko rauhallisena useimmiten noin tunnin kestoisen musiikkituokion, huolimatta joskus esiintyneestä ryhmäläisten keskinäisestä kinastelusta. Uskomme, että asiakkaidemme itseluottamus koheni, esimerkiksi onnistuneen esityksen ja muiden musiikkituokioprojektin aikana syntyneiden onnistumisen kokemusten myötä.

Ryhmässä on oltava kaikkia ryhmäläisiä koskevat säännöt ja ohjaajien täytyy osata hallita ja johtaa ryhmää ammattitaitoisella, positiivisella ja rennolla asenteella. Hyvin toimivassa ryhmässä osataan ilmaista tunteita ja erimielisyyksiä ja kuunnella toisia. Ryhmän jäsenille on annettava tilaa ilmaista itseään. Toisten kunnioitus on tärkeää asiakasryhmästä riippumatta. Kehitysvammaisista koostuvassa ryhmässä kaikkien tasa-arvoinen kohtelu on vielä olennaisempaa toimivan ryhmän saavuttamiseksi.

9.2 Mitä olisimme tehneet toisin?

Koemme onnistuneemme suuressa osassa opinnäytetyöprosessin eri vaiheita. Kehitettävää löytyy silti. Aihepiirin valinnan jälkeen aloimme yhteistyössä Lukkarin palvelukodin johtajan Maija Ylösen kanssa miettiä musiikkituokioryhmän jäseniä. Näin jälkikäteen pohdimme, olisiko meidän pitänyt ryhmäläisten valitsemistilanteessa harkita tarkemmin musiikkituokioihin osallistuvia Lukkarin palvelukodin asukkaita, heidän musiikillisia taustojaan ja kiinnostuksen kohteitaan. ”Työ, työyhteisöt ja johtaminen” -

opintokokonaisuuteen kuuluvan harjoittelun aikana – jonka siis molemmat suoritimme Lukkarin palvelukodissa – huomasimme, että ryhmän ulkopuolelle jäi monia sellaisia Lukkarin palvelukodin asukkaita, joilla varmasti olisi ollut kiinnostusta ja intoa tämänkaltaiseen toimintaan osallistumiseen. Pohdimme lisäksi, olisiko ollut mielekästä järjestää niin sanottu avoin ilmoittautuminen musiikkituokiotoimintaamme. Kuitenkin tämä olisi voinut tuoda uuden ongelman; osallistujia olisi voinut ilmoittautua liikaa tai liian vähän.

Huolimatta tavoitteestamme kehittää Lukkarin palvelukodin asukkaille viikonloppuisin tarjottavaa toimintaa, viikonloppu musiikkituokioiden ajankohtana oli joillekin toisaalta huono ajankohta. Monet asiakkaista joutuivat olemaan poissa tuokioista, sillä he olivat suunnitelleet ”kotiloman” tai jotakin muuta menoa musiikkituokion ajankohdaksi.

Kiireinen syksy vaativan opintokokonaisuuden ja siihen kuuluvan harjoittelun, sekä opinnäytetyöhankkeemme toimintaosion toteuttamisen ohella aiheutti sen, että esityksessä muutamat seikat olisivat voineet toimia paremmin. Emme ehtineet emmekä ymmärtäneet suunnitella esityksen istumajärjestystä riittävän hyvin. Esityksen alussa oli hieman arpomista siinä, kuka istuu missäkin. Lisäksi olisi ollut hienoa tallentaa esitys esimerkiksi valokuvaamalla tai videoimalla. Tässä mietimme kuitenkin, että esimerkiksi esityksen videoiminen olisi voinut osaltaan lisätä asiakkaiden jännitystä.

9.3 Ammatillinen kasvu ja eettisyys

Omasta ammattitaidostaan on huolehdittava myös valmistumisen jälkeen. Ammatilliseen kasvuun ja ammattieettisyyteen sisältyy jokaisen yksittäisen sosiaalialan työntekijän vastuu omasta ammattitaidostaan ja sen kehittämisestä ja ylläpitämisestä. Puutteellista ammattitaitoa ei voi korvata hyvilläkään eettisillä periaatteilla. (Talentia ry 2005, 6.)

Yhtenä kehittyneen ammatillisuuden tunnusmerkeistä pidetään valmiutta omien työkäytäntöjen ja oman työn eettiseen pohdintaan (Talentia ry 2005, 5). Ammatillisuuden kehittyminen ja ammatillinen kasvu on jatkuva prosessi. Ammatillinen pätevyys lisääntyy kokemuksen ja oppimisen myötä. Se ei ole pysyvä tila vaan kehittyy läpi työuran.

Opinnäytetyöprosessin aikana ammatillista kasvua tapahtui monella osa-alueella. Tiesimme, että hyvän opinnäytetyösuunnitelman teko olisi onnistuneen toiminnan pohja. Pyrimme kuitenkin muistamaan, etteivät parhaatkaan suunnitelmat aina takaa sitä, että toiminta sujuu alkuperäisen suunnitelman mukaan.

Ammattilaisen tulee työssään kunnioittaa asiakassuhteen luottamuksellisuutta ja suojata asiakkaansa yksityisyyttä noudattamalla salassapitosäännöksiä, jotka säätelevät sosiaalialan ammattilaisen työtä (Talentia ry 2005, 8). Emme julkaise opinnäytetyössä asiakkaiden nimiä – näin turvaamme asiakkaidemme anonyymiyden.

Ammatillisuus merkitsee myös kykyä kyseenalaistaa ja pohtia jatkuvasti omaa ammatillista päätöksentekoa ja toimintaa (Talentia ry 2005, 6). Opinnäytetyösuunnitelmamme mukaan koko opinnäytetyön raporttia varten kerättävä kirjallisten lähteiden pohjalta tuotettu osuus ja tietoperusta työllemme ja musiikkitoiminnallemme olisi pitänyt olla valmiina ennen musiikkituokiotoiminnan alkamista. Huolimatta siitä, että näin ei tapahtunut, koimme onnistuneemme toiminnassa hyvin ja että meillä oli riittävä kokemus- ja tietopohja musiikkitoiminnan järjestämistä ajatellen.

Ammatillisuutta ja ammatillista kasvua on olla mahdollisimman rehellinen ja avoin, ja kyetä myös tunnustamaan omat tuen tarpeensa, rajansa ja tietämättömyytensä (Talentia ry 2005, 6). Kohtasimme opinnäytetyöprosessin aikana monia haasteita ja uskalsimme pyytää tukea ja apua eri tahoilta haasteita kohdatessamme. Emme kuitenkaan etsineet niin sanottuja valmiita vastauksia, vaan tukea saatuamme lähdimme rohkeasti ratkaisemaan haastekohtia itsenäisesti.

Kykymme analysoida ja muuttaa toimintaamme tilanteen mukaan parani huomattavasti, ja joustavuutemme lisääntyi toiminnan kuluessa. Huomattuamme, että jokin suunnitelmamme asia ei toiminutkaan, emme jääneet pohtimaan sitä liikaa, vaan yritimme pienillä muutoksilla saada suunnitelmamme toimivaksi. Tämän asenteen omaksuttuamme musiikkituokiot tuntuivat rennoilta, koska olimme itse rennompia ja vapautuneempia.

Toisinaan meillä oli joillekin tuokioille hieman liian kunnianhimoiset tavoitteet. Huomatessamme esimerkiksi, että asiakkaat olivat jo väsyneitä, vaikka suunnitelman mukaan olisi täytynyt vielä harjoitella jotakin kohtaa esitystä varten, ymmärsimme joustaa,

ja antaa asiakkaiden vaikkapa tehdä omaa rytmikuviota hauskan musiikin tahdissa tiukan harjoittelun sijaan. Näin kaikkien viihtyvyys ryhmässä koheni.

Luotimme koko prosessin ajan omiin ja ryhmäläistemme kykyihin. Molemmilla oli jo ennestään jonkin verran ryhmänohjauskokemusta, vaikkakaan ei näin isossa mittakavassa. Vaikka jouduimme ja saimme kohdata haasteita ja epäonnistumisia, selvisimme niistä ja opimme niiden kautta. Jokaisen onnistumisen myötä itsevarmuus omiin kykyihimme kasvoi.

Ammatilliseen kasvuun liittyy keskeisesti myös omien päätöksien tekemisen perusteiden ja niiden oikeudenmukaisuuden pohtiminen (Talentia ry 2005, 6). HavaitSIMME jo ensimmäisestä musiikkituokiosta lähtien, että uudet ja oudot tilanteet ja paikat aiheuttivat asiakkaille stressiä ja jännitystä, ja musiikkituokioiden kuluessa opimme ottamaan tämän huomioon. Saatoimme kuitenkin esimerkiksi toistuvien tuokioista vessaan poistumisten kohdalla jonkin kerran alussa sopia, että kaikki osallistuisivat tuokioon yhdessä sovittuun hetkeen asti, mieluiten tuokion loppuun. Yhteiset säännöt sitoivat kaikkia.

Opinnäytetyöprosessin aikana saamamme kokemukset ryhmänohjauksesta ja ryhmä- ja musiikkitoiminnan suunnittelusta ovat tärkeitä tulevaisuuttamme ajatellen. Mitä enemmän meillä on kokemusta erilaisista ohjaustilanteista, sitä varmempia ja ammattitaitoisempia ohjaajia meistä kehittyi.

Sosiaalialalla usein henkilökunnan kiireet ja resurssien puute estävät henkilökuntaa pitämästä ja järjestämästä ryhmätoimintaa riittävästi. Työntekijällä ei myöskään aina ole ryhmänohjaukseen tarvittavia valmiuksia. Ryhmätoiminnan ohjaamiseen liittyviä valmiuksia olisikin hyvä kehittää lisäkoulutuksella, jotta työntekijät oppisivat ryhmänohjauksessa tarvittavia taitoja ja jakamaan ideoita ryhmänohjauksesta. Näin vältettäisiin ryhmätoiminnan jääminen sivurooliin käytännön työssä. Ohjaajilla tulisi olla aikaa asiakkaille pelkän rutiininomaisen ruuanlaiton, siivouksen ja puhtaan hoitotyön sijaan.

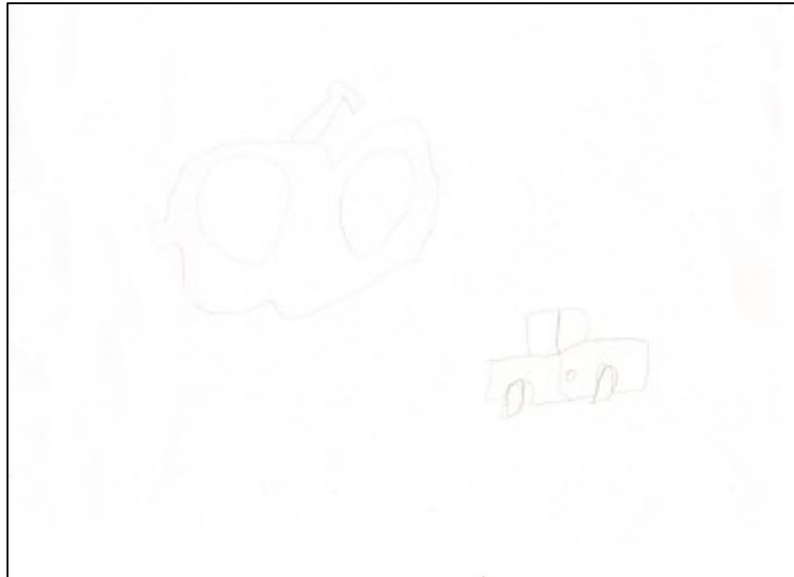
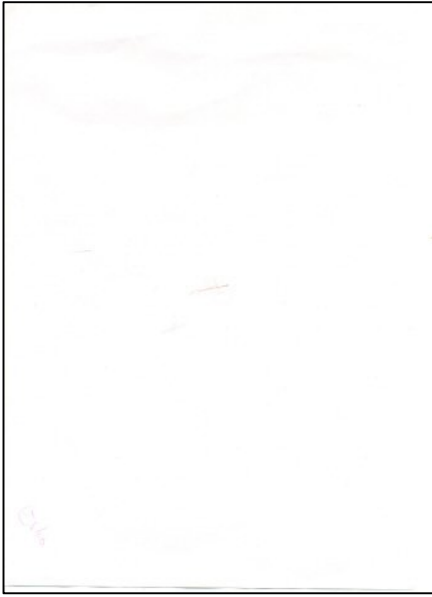
LÄHTEET

- Aho, Sirkku & Laine, Kaarina 1997. Minä ja Muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.
- Ahonen, Heidi 1997. Musiikki – sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.
- Birkenshaw-Fleming, Lois 1995. Music for All. Los Angeles, CA: Alfred Music Publishing.
- Bojner-Horwitz, Eva & Bojner, Gunilla 2007. Mielihyvää musiikista. Vantaa: Wsoy.
- Ekström, Leena; Leppämäki, Päivi & Vilen, Marika 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Juva: WS Bookwell Oy.
- Hanser, Suzanne B. 1999. The new music therapist's handbook. Boston: Berklee Press.
- Ikonen, Oiva (toim.) 1999. Kehitysvammaisten opetus – mitä ja miten? Helsinki: Haka-paino Oy.
- Ilanne-Parikka, Pirjo; Kangas, Tero; Kaprio, Eero A. & Rönnemaa, Tapani (toim.) 2006. Diabetes. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja Suomen Diabetesliitto ry.
- Invalidiliitto 2009. CP-vammaisen aikuisen hyvinvointi, toiminta ja ikääntyminen – kirjallisuuskatsaus. Helsinki: Kirjapaino Öhrling Oy.
- Kuluttajatutkimuskeskus i.a. Käyttäjät mukaan tuotekehitykseen – havainnointi. Viitattu 30.3.2011. <http://www.kuluttajatutkimuskeskus.fi>
- Jyväskylän yliopisto i.a. Havainnointi eli observointi. Viitattu 30.3.2011. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/havainnointi-eli-observointi-osallistuminen-ja-kenttaetyoe>.
- Kari, Virpi; Uusitalo, Heikki. Suuri toivelaulukirja 15. F-Kustannus: Helsinki.
- Kaski, Markus; Manninen, Anja; Mölsä, Pekka & Pihko, Helena 2001. Kehitysvammaisuus. Porvoo: WSOY.
- Kaukkila, Veli & Lehtonen, Elisa 2007. Ryhmästä enemmän – käsikirja ryhmänohjajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Lehtonen, Kimmo 1989. Musiikkiterveyden edistäjänä. Juva: WSOY.
- Lepola, Ulla; Koponen, Hannu; Leinonen, Esa; Joukamaa, Matti; Isohanni, Matti & Hakola, Panu 2002. Psykiatria. Porvoo: WS Bookwell Oy.

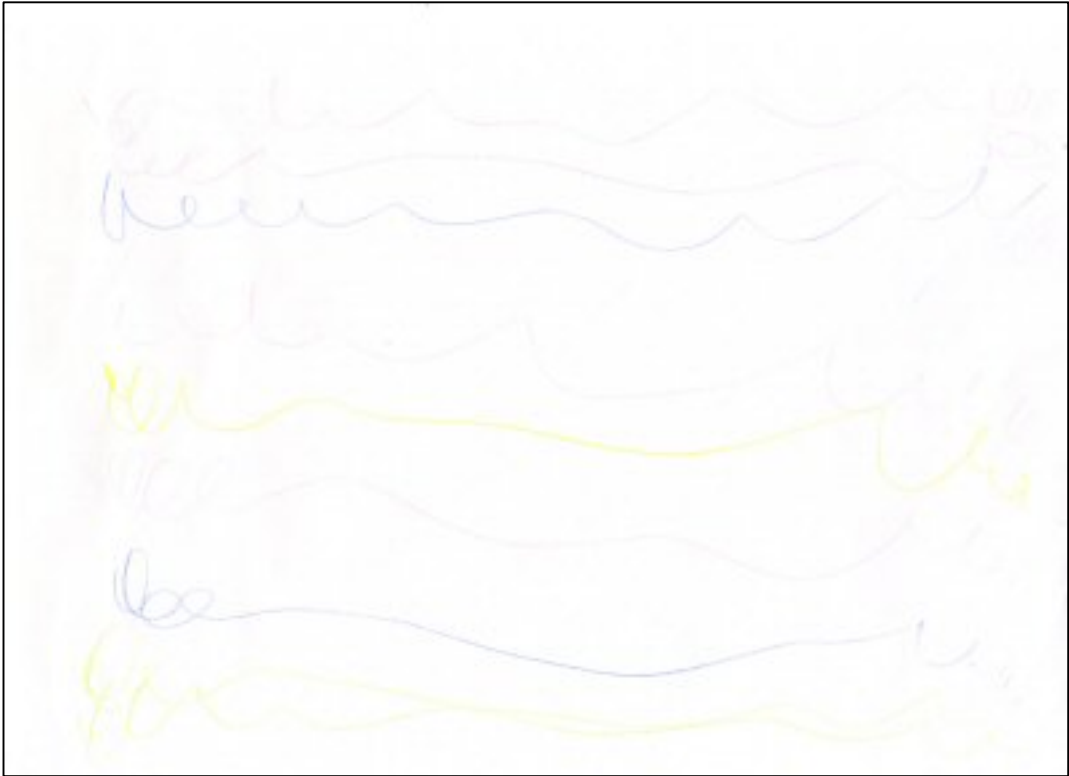
- Leskinen, Eija 2009. Ryhmä toimimaan – vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Juva: WS Bookwell Oy.
- Lönnqvist, Jouko; Heikkinen, Martti; Henriksson, Markus; Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.) 2001. Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Malm, Marita; Matero, Marja; Repo, Marjo & Talvela, Eeva-Liisa 2004. Esteistä mahdollisuuksiin – Vammaistyön perusteet. Porvoo: WSOY.
- Leena Markkanen i.a. Rentoudu mielikuvamatkan avulla! Viitattu 26.8.2010.
www.nicehouse.fi/omahuone/ilotekee/matka.htm.
- Pennington, Donald C 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Gaudeamus.
- Talentia ry 2005. Arki, arvot, elämä, etiikka. Helsinki: Talentia. Viitattu 30.3.2011.
http://www.talentia.fi/files/1649_Etiikkaopas2005.pdf.
- Vaalijalan kuntayhtymä 2009. Lukkarin palvelukoti. Viitattu 9.3.2011.
http://www.vaalijala.fi/alltypes.asp?menu_id=223.
- Vuoristo, Aapeli 2010. Suuri toivelaulukirja. Helsinki: F-Kustannus.

LIITE 1. Ryhmän piirustukset







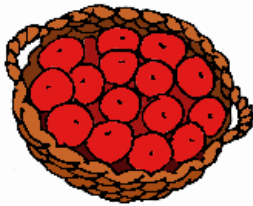


LIITE 2: Rentoutustarina (Leena Markkanen i.a.)

Rentoudu mielikuvamatkan avulla!

Värimatka vuorelle

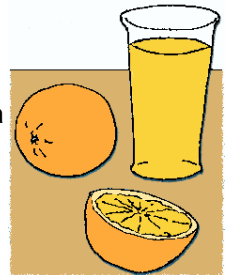
On aikainen aamu. On vapaapäiväsi. Venyttelet nautinnollisesti vuoteellasi. Avaat ikkunan. Kirsikkapuu tuoksuu ikkunasasi alla. Kevyt tuuli heiluttaa valkoisia ikkunaverhoja. On vielä aivan pimeää ja hiljaista. Hengität syvään raikasta ilmaa ja tunnet kuinka kehosi herää ja virkistyy. Laitat aamiaisen keittiössä. Yrtit tuoksuvat ikkunalaudalla. Pöydällä on juurikori täynnä tomaatteja. Otat korin syliisi ja istut ihaillemaan tomaattien kaunista muotoa ja syvän punaista väriä.



Hengitä punaista väriä koko kehollasi. Punainen antaa sinulle voimaa, rohkeutta, lämpöä, toimintakykyä ja itseluottamusta. Punainen väri pitää jalkasi maassa. Viivy hetki tässä syvän punaisessa värissä.

Katat pöydän kauniisti ja nautit kiireettömästi, rauhallisesta olostasi. Astut puutarhaan, kävelet paljain jaloin aamukasteisella nurmella. Haet puutarhastasi raikkaat appelsiinit, joista puristat hedelmäisen mehun. Juot mehun rauhallisesti ja aistit täyteläisen oranssin appelsiinimehun tuovan soluihisi iloa.

Oranssi antaa sinulle myös elinvoimaa, luovuutta, liikettä ja vapautuneisuutta. Se lisää suvaitsevuutta. Oranssista saat energiaa ollessasi masentunut. Viivy hetki oranssissa.



Nautittuasi aamiaisen lähdet retkelle. Sinulla on päivä aikaa vain itsellesi ja omille ajatuksillesi. Avaat ulko-oven. Linnut aloittelevat aamukonserttejaan. Yhtäkkiä aurinko nousee vuorten takaa ja täyttää maailmasi. Joka paikka kylpee kullankeltaisessa valossa. Ihana lämpö valtaa kehosi ja mielesi.

Keltainen väri tuo sinulle myönteistä elämänsäntettä, iloa, luovaa ajattelua ja viisautta. Viivy hetki keltaisen auringon syleilyssä.

Nyt olet täynnä tarmoa ja hyvää mieltä. Lähdet kiipeämään vuoren rinnettä ylöspäin. Tulet havisevaan, turvallisuutta huokuvaan metsään. Aurinko pilkistää sopivasti puiden latvojen välitse. Hengähdät hetkeksi nojaten lähintä paksurunkoista tammaa vasten. Hengität sammaleiden tuoksua ja koet miten vihreä ympäristö rauhoittaa sinua.

Vihreä väri säteilee luonnollisuutta ja tunteiden harmoniaa. Se tasapainottaa emääsi. Viivy hetki vihreässä.

Jatkat matkaasi levollisena nousten yhä korkeammalle. Tulet niitylle, jossa tapaavat vanhan lammaspaimenen. Paimen pyytää sinua nauttimaan aterian kanssaan. Syötyänne yksinkertaisen ja herkullisen ruoan, lammaspaimen puhuu sinulle hämmästyksesi juuri mieltäsi askarruttavista asioista. Voit kysyä häneltä



mitä vain. Hän neuvoo sinua.

Olosi on raukea. Torkut tuolissasi ja katselet silmäluomisen välistä hohtavan sinistä taivasta, joka leviää yläpuolellasi. Tunnet sinisen värin viilentävän oloasi auringon paisteesta huolimatta.

Sininen väri antaa sinulle tahdonvoimaa ja kestävyyttä. Se auttaa sinua ilmaisemaan itseäsi ja tunteitasi. Viivy hetki tässä taivaan sinisessä värissä.

Kiität lammaspaimenta ja jatkat matkaasi. Vihdoin olet vuoren huipulla ja näet elämäsi kauneimman maiseman. Istut kivelle ja uppoudut niin ajatuksiisi, että huomaamattasi on tullut ilta ja on aivan pimeää. Tähdet tuikkivat syvän sinisellä taivaalla.

Kaunis tumman sininen väri täyttää mielesi. Se poistaa pelkosi ja puhdistaa ajatuksesi. Viivy hetki tässä kauniissa syvän sinisessä värissä.



Lähdet paluumatkalle iloisella ja virkistyneellä mielellä. Laskeudut vuorelta varmoin askelin pimeydestä huolimatta. Saavut puutarhaasi. Kiitollisena katsot kauniita kukkia ympärilläsi. Haluat vielä ilahduttaa itseäsi keräämällä suuren kimpun violetinvärisiä orvokkeja pöydällesi. Tunnet huumaavan tuoksun ja tunnet olevasi täynnä orvokkien violettia väriä. Violetti antaa sinulle muuntautumiskykyä, se syventää ajatuksiasi. Se auttaa muuttamaan kielteiset ajatuksesi myönteisiksi. Viivy hetki violetissa.

Olet nyt tehnyt retken sateenkaaren värien maailmaan. Sinulla on virkistynyt, levollinen ja tasapainoinen olo. Voit uusia retkesi aina kun tunnet tarvetta hengähtää kiireittesi keskellä. Päivittäinen lepo hetki on lahja itsellesi. Se antaa sinulle voimaa jaksamaan jokapäiväisissä tehtävissäsi. Se auttaa sinua kuulemaan sydämesi äänen.

Palaa nyt takaisin retkeltäsi tähän huoneeseen. Heiluttele kevyesti varpaitasi ja sormiasi ja avaa rauhallisesi silmäsi. Tervetuloa takaisin!

Leena Markkanen

LIITE 3: Palautehaastattelukysymykset

PALAUTEHAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Miten esitys meni omalta osaltasi?
2. Miten esitys meni muiden kuin itsesi osalta?
3. Miten esitys meni kokonaisuudessaan?
4. Onko sinulla kokemusta musiikkitoiminnasta? Millaista?
5. Miltä muille esittäminen tuntui? Jännittikö?
6. Oliko projekti sellainen, minkä voisit haluta toteutuvan uudestaan?
7. Valmistivatko tuokiot riittävästi tulevaan esitykseen?
8. Millaisen kokemuksen sait meistä ohjaajista? Oltiin ”hyviä”? Jos, niin missä?
Missä emme?
9. Millainen musiikkituokioryhmä oli?
10. Oliko mukavaa?