



jamk

Nuorten toimintakeskus Verstaan musiikkitoiminnan kehittäminen

Aapo Helliäinen

Opinnäytetyö, AMK

Kesäkuu 2021

Terveys- ja hyvinvointiala

Toimintaterapeutti (AMK)

Helliäinen, Aapo

Nuorten toimintakeskus Verstaan musiikkitoiminnan kehittäminen

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kesäkuu 2021, 44 sivua.

Terveys- ja hyvinvointiala. Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö, AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Nuorten toimintakeskus Verstaalle matalan kynnyksen musiikkitoimintaa. Tavoitteena oli työelämän tutkivan kehittämistoiminnan keinoin tuottaa materiaalia Verstaan työntekijöille matalan kynnyksen musiikkitoiminnan jatkamiseksi osana omaa työtään. Kehittämisen aluksi Verstaan tarpeet kartoitettiin esitutkimuksella, jonka aikana useita musiikkitoimintoja kokeiltiin asiakkaiden kanssa, ja fokusryhmähaastattelulla, johon osallistui sekä työntekijöitä että asiakkaita. Fokusryhmähaastattelussa selvitettiin Verstaan musiikkitoiminnan lähtötilanne ja kehittämistarpeet. Lähtötilanteessa Verstaalla ei ollut mitään yhteistä musisointia, johon kaikki paikallaolijat olisivat voineet osallistua, joten soittamiseen osallistui vain pieni osa asiakkaista.

Projektin lopputuotos on ohjeistusvideo, jonka avulla Verstaan työntekijät voivat toteuttaa toiminnallisia musiikkihetkiä nuorten kanssa. Video suunniteltiin ja toteutettiin yhdessä Verstaan asiakkaiden ja työntekijöiden kanssa. Kehittämisen lopuksi asiakkaat ja työntekijät kertoivat näkemyksensä lopputuotoksen hyödynnettävyydestä. Lopputuotos onnistui suunnitellusti ja siitä saatu palaute toimeksiantajalta ja asiakailta oli erinomaista. Johtopäätöksenä todettiin, että matalan kynnyksen musiikkitoiminnot soveltuvat käytettäväksi Verstaan asiakasryhmän parissa ja ne ovat luonteva lisä Verstaan luovien toimintojen kirjoon.

Matalan kynnyksen musiikkitoiminnalla pyritään aktivoimaan nuoria Verstaan arjessa ja tarjoamaan heille uusi kieli itsensä ilmaisuun. Mahdollisesti nuoret osallistuvat Verstaan muuhunkin musiikkitoimintaan matalan kynnyksen musiikkihetkien innoittamina. Osallistumiskynnyksen madaltaminen koski erityisesti soittamista sisältäviä toimintoja. Soittamisen mahdollistaminen kaikille asiakkaille nähtiin tärkeänä, sillä soittaminen aktivoi asiakkaita voimakkaammin kuin esimerkiksi musiikin kuuntelu. Projektissa kehitettyihin musiikkitoimintoihin voi kuitenkin osallistua aktiivisemmin (esim. soittamalla) tai passiivisemmin (esim. kuuntelemalla muiden soittoa). Kuunteleminenkin on läsnäoloa tilanteessa ja joiltakin asiakailta sekin vaatii tietyn uskaltautumisen kynnyksen ylittämistä. Merkityksellisyden kokemus on yksilöllinen, joten kuunteleminen ja läsnäolo voi olla joillekin asiakkaille hyvin merkityksellistä.

Opinnäytetyön lopputuotos (ohjeistusvideo) on vain Sopimusvuori ry:n työntekijöiden käytettävissä, koska videolla on mukana Verstaan asiakkaita, joiden henkilöllisyys on pidettävä salassa.

Avainsanat (asiasanat)

toimintaterapia, musiikki, nuoret aikuiset, sosiaalinen kuntoutus, kuntouttava työtoiminta, toiminnallinen oikeudenmukaisuus, kehittämisprojektit, kehittämistutkimus

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Helliäinen, Aapo

Developing Musical Activities for Youth Center Verstas

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences. June 2021, 44 pages.

Health and Welfare. Degree Programme in Occupational Therapy. Bachelor's thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The purpose of the thesis was to develop easily accessible musical activities for youth center Verstas. The objective was to utilise the means of developmental research to produce instructive material to the Verstas personnel, in order for them to continue implementing the developed low threshold musical activities as part of their work. The developing process began with a preliminary study in which several musical activities were tested with Verstas clients. The next step was a focus group interview in which both clients and personnel took part. The aim was to clarify the current state of musical activities at Verstas and define the demand for development. At the starting point Verstas had no music making activities where all clients present could participate as one group, so only a few clients took part in activities which involved playing an instrument, singing etc.

The outcome of the project is an instructional video which helps the Verstas personnel to carry out easily accessible music making moments with their clients. The video was planned and created together with Verstas clients and personnel. At the end of the developing process they both also had their say about how well the outcome fulfils the need originally defined. The video production was carried out as planned and the feedback from both clients and personnel was excellent. As a conclusion, it seems that easily accessible musical activities can be utilised successfully with young adults. Also, they are a much-needed and natural addition to the existing range of Verstas's creative activities.

The aim with easily accessible musical activities is to activate the young adults in their everyday actions at Verstas and to provide them with a new language of self-expression. It is also possible that clients take part in other musical activities at Verstas, when first being inspired by the easily accessible musical moments. Lowering the threshold for participation concerned primarily activities that included playing an instrument. When discussing the needs for development and defining the goals for the project, activating the clients was seen as a key element, and playing was reasoned to activate them more than listening to music, for example. Nevertheless, it is possible to participate in the developed musical activities in a "passive" manner, for example by listening to music played by other people in the group. A client can be present, actively sharing the experience with others, even when not taking part in the music making. For some clients it might take a lot of courage to be present and listen, and when they find in themselves the courage to do so, it can be a very significant and meaningful experience for them.

The outcome of the thesis is only available to personnel of Sopimusvuori ry (the organization running Verstas). This is due to regulations that prohibit disclosing the identity of clients appearing on the video.

Keywords/tags (subjects)

occupational therapy, music, young adults, social rehabilitation, rehabilitative work experience, occupational justice, development projects, design-based research

Miscellaneous (Confidential information)

-

Sisältö

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Johdanto | 2 |
| 2 | Teoreettiset lähtökohdat | 6 |
| 2.1 | Toiminnallinen oikeudenmukaisuus | 6 |
| 2.2 | Musiikin hyödyt kuntoutuksessa | 9 |
| 2.3 | Musiikki kuuluu kaikille | 12 |
| 3 | Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite | 15 |
| 4 | Opinnäytetyön toteutus..... | 15 |
| 4.1 | Kehittämistyön tavoitteen määrittely..... | 16 |
| 4.2 | Kehittämistyön suunnitteluvaihe..... | 17 |
| 4.3 | Kehittämistyön toteutusvaihe | 18 |
| 4.4 | Musiikkitoimintojen esittely..... | 25 |
| 4.4.1 | Fiilisringit rytmeillä..... | 27 |
| 4.4.2 | Body percussion..... | 28 |
| 4.4.3 | Improvisoitu yhteissoitto | 28 |
| 4.4.4 | Rytminuotit..... | 29 |
| 4.4.5 | Aktiivisuus musiikkia kuunnellessa | 31 |
| 4.5 | Lopputuotos..... | 32 |
| 4.6 | Projektin päättäminen | 34 |
| 5 | Pohdinta..... | 34 |
| 5.1 | Tulosten ja luotettavuuden tarkastelu..... | 34 |
| 5.2 | Eettisyys..... | 35 |
| 5.3 | Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset..... | 36 |
| | Lähteet..... | 38 |
| | Liitteet | 41 |
| | Liite 1. Fokusryhmähaastattelun kysymykset | 41 |
| | Liite 2. Tiedonhaun tuloksena löytyneet lähteet | 42 |
| | Liite 3. Suostumuslomake osallistujille | 43 |
| | Liite 4. Kuvauslupa (Sopimusvuori ry)..... | 44 |
| | Kuviot | |
| | Kuvio 1. Kuvakaappaus videolta, juonto-osuudesta | 33 |
| | Kuvio 2. Kuvakaappaus videolta, Verstaalla kuvatusta osuudesta | 33 |

Taulukot

| | |
|---|----|
| Taulukko 1. Esimerkkejä toiminnallisista epäoikeudenmukaisuuksista | 7 |
| Taulukko 2. Valitut musiikkitoiminnot ja niiden jaottelu videoille | 22 |
| Taulukko 3. Toiminnallisten oikeuksien edistäminen Verstaan musiikkitoiminnassa | 26 |
| Taulukko 4. Lopputuotoksen osat sekä niiden sisältö ja kestot | 32 |

Kiitos Verstas ja verstaslaiset! Verstaas on ainutlaatuinen, upea paikka ja yhteisö, jollaiseen en oo muualla törmänny.

Tiina! Kiitos Tiina! Kiitos rakas Tiina! On sanoinkuvaamattoman ihanaa, että olet vaimoni ja nykyisin myös lapseni äiti <3 Oli sun idea, että mää ottaisin ihan uuden suunnan työelämässä ja lähtisin opiskelemaan toimintaterapiaa. Sää näit mussa potentiaalin, jota en ite nähny. Kiitos siitä! Kiitos että tuit mua aina kun opinnot tuntui ihan liian hankalilta. Kiitos ihan mielettömästä suoriutumisesta, kun olit pitkiä päiviä Saimin kanssa, jotta mää pystyin oleen harjoitteluissa ja Kuopiossa. Rakastan sua, muru <3 Pus pus pus! :)

Saimi. Ihana Saimi <3 Kiitos että oot olemassa ja sulostutat jokaista päivää olemuksellasi. Miten ilmeikäs ja sanavalmis pikkutyttö ootkaan! Ja herkkä ja pohdiskeleva. Ja käkättävä, säntäilevä, ideoita pursuava nero :) Ja sit vielä keksit omia lauluja ja soitat rumpuja semmosella antaumuksella että huh huh! Sää todellakin tuot valon pimeyteen. En pysty kuvitteleen mitään niin ihanaa kuin se kun tuut syliin ja halaat ja sanot että "ompa hyvä olla tässä" <3

– Aapo

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Nuorten toimintakeskus Verstaalle ”matalan kynnyksen” musiikkitoimintaa, johon kaikki Verstaan asiakkaat voivat osallistua, musiikillisten taitojensa lähtötasosta riippumatta. Versta on Tampereen keskustassa sijaitseva Sopimusvuori ry:n yksikkö, jonka toimintaan asiakkaat osallistuvat 1–3 päivänä viikossa. Asiakkaita on yhteensä noin sata ja päivittäin noin 40. Lähes kaikki asiakkaat ovat ns. NEET-nuoria (lyhenne: *Not in Employment, Education or Training*) eli he eivät käy töissä, opiskele tai suorita työharjoittelua. (Sandberg, Jokinen, Kärkkäinen, Lämsä, Löfstedt, Nordlund-Spiby, Pajunen, Raivio, Rouvinen & Valkeinen 2018, 5). Mielenterveysongelmat ovat tyypillisiä Verstaan asiakaskunnassa ja monet asiakkaat ovat syrjäytyneitä tai syrjäytymisvaarassa. Nuoret käyvät Verstaalla joko kuntouttavassa työtoiminnassa tai sosiaalisessa kuntoutuksessa. Toiminta on pääasiassa ryhmämuotoista, sisältäen muun muassa keskusteluryhmiä ja erilaisia taidelähtöisiä ryhmiä.

Työharjoittelujaksolla joulukuussa 2019 olin yhden päivän tutustumassa Verstaan toimintaan ja vaikutuin kokemastani. Verstaalla oli innostava, yhteisöllinen tunnelma ja sieltä huokui yhdessä tekemisen ilo. Musiikkiin liittyvää opinnäytetyötä hahmotellessani Versta tuli mieleeni, koska näin Verstaan musiikkitoiminnassa paljon hyvää ja toisaalta kehittämisen mahdollisuuden. Lisäksi pidin Verstaasta paikkana, joka tarjoaisi kehittämistyölle otolliset puitteet. Tällä tarkoitan etenkin Verstaan mutkatonta toimintatapaa, ketterää organisaatiota sekä ilmapiiriä, joka on vastaanottavainen uusille ideoille. Otin yhteyttä Verstaalle ja sain johtajalta myönteisen vastauksen yhteistyöehdoitukselleni. Hän nosti esiin tarpeen kehittää matalan kynnyksen musiikkitoimintoja siten, että musiikin rooli ”arkipäiväistyisi” Verstaan toiminnassa.

Nuorten syrjäytyminen on ollut yksi isoista teemoista yhteiskunnallisessa keskustelussa Suomessa etenkin 2010-luvulla. Nuorten syrjäytymisestä aiheutuneet kustannukset ovat huomattavia ajatellen laskennallisia tuotannonmenetyksiä sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden ja etuuksien käyttöä. Useissa nuorten syrjäytymistä käsitelleissä raporteissa on päädytty yhteneväisiin päätelmiin: ongelmien ennaltaehkäisy on tehokkaampaa ja halvempaa kuin ongelmien korjaaminen jälkikäteen. (Aaltonen, Berg & Ikäheimo 2015, 9–10.) Aaltonen ja muut toivat tutkimuksessaan esiin myös nuorten oman näkökulman syrjäytymiseen. He totesivat, että erilaisista taustoista tulevien, syrjäytymisvaarassa olevien nuorten samankaltaisista haaveista ja ihanteista päätellen toimettomuus ei

ole nuorten oma valinta. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista nuorista piti työntekoa merkittävänä osana hyvinvointiaan. (Aaltonen ym. 2015, 127.)

Aaltosen ja muiden (2015) katsaus nuorten syrjäytymiseen on useiden vuosien takaa, mutta nuorten ahdinko ei ole helpottunut. Helmikuussa 2021 julkaistussa Yle Uutisten artikkelissa kerrotaan, että keskusteluapua verkossa tarjoavaan Sekasin-chattiin tuli vuonna 2020 nuorilta 170 000 yhteydenottoa, joista vain viidesosaan pystyttiin vastaamaan. Artikkelissa haastateltiin myös Verstaalla työskentelevää sairaanhoitaja Merja Haavistoa, joka kertoi, että nuorten hyvinvointi on merkittävästi heikentynyt hänen 9-vuotisen Verstas-uransa aikana. Hänen mukaansa Verstaan asiakkaat ovat suurelta osin syrjäytymisuhan alla, ja syrjäytymisen uhka aiheuttaa pelkotiloja ja jopa itsemurha-ajatuksia. Tampereen yliopistollisen sairaalan (TAYS) nuorisopsykiatrisen poliklinikan lääkäri Satu-Liisa Pauniahon kuvailee tilannetta sietämättömäksi, sillä nuori saattaa joutua odottamaan psykiatrista arviota ja hoitoa monta kuukautta. Pauniahon mukaan TAYSin nuorisopsykiatrian osastolla oli vuonna 2021 jatkuvasti enemmän potilaita kuin osaston kapasiteetti sallii. (Lukkari 2021.)

Keskeistä nuoren syrjäytymiskehityksen katkaisemiseen tähtäävässä kuntoutustoiminnassa on mm. myönteisen minäkäsityksen rakentaminen, kielteisten toimintatapojen purkaminen, sosiaalisten taitojen opettelu ja tulevaisuudensuunnitelmien työstäminen (Nurmi 2011, 32–33). Kaikkia edellä mainittuja nuoret voivat harjoittaa Verstaalla. Verstas vastaa myös Aaltosen ja muiden (2015, 9–10) esittämään havaintoon ongelmien ennaltaehkäisyn tehokkuudesta. Asiakkaiden vaikeisiin elämäntilanteisiin pyritään puuttumaan jo ennen vakavien ongelmien syntymistä.

Toimintaterapian näkökulmasta kuntoutuksen keskiössä on asiakkaan mielekkääksi kokema toiminta (Fisher 2009, 1). Asiakkaiden tarpeet vaihtelevat, kuten myös toiminnot ja toimintatavat, joiden avulla he kokevat kehittyvänsä kohti tavoitteitaan. Haluan kehittämistyölläni lisätä Verstaan tarjoamien toimintojen kirjoa, ja siten parantaa jokaisen nuoren mahdollisuutta mielekkään toiminnan ja myös sopivan itseilmaisukeinon löytämiseen. Musiikki on nuorille luonteva ja ominainen väline tunteiden säätelyyn, itseilmaisuun, identiteetin rakentamiseen ja itsetuntemuksen vahvistamiseen (Palovaara 2016, 45–46; Saarikallio 2009, 224). Näistä syistä Verstaan musiikkitoiminnan lisääminen ja kehittäminen on nähdäkseni tärkeää ja perusteltua.

Turkki (2011) teki opinnäytetyössään yleisluonteisen katsauksen musiikin käyttämiseen toimintaterapiassa. Hän lähetti musiikin käyttöä koskevan kyselyn suomalaisille toimintaterapeuteille ja vastauksista ilmeni, että musiikkia hyödynnetään laaja-alaisesti monien asiakasryhmien kanssa. Toimintaterapeutit kokivat musiikin helposti porrastettavaksi välineeksi, jonka käyttäminen ei vaadi terapeutilta erityistä musikaalisuutta. (Turkki 2011, 14–17.) Turkin (2011) oman arvion mukaan hänen tutkimuksensa toi esiin tärkeää pintatason tietoa musiikin käytöstä toimintaterapiassa. Terapeuttien käyttämistä menetelmistä ei tutkimuksessa saatu tarkempaa tietoa, sillä niitä ei oltu kuvailtu vastauksissa kovinkaan yksityiskohtaisesti. Jatkotutkimusten kohteiksi Turkki ehdotti syventymistä tiettyyn asiakasryhmään, jotta saataisiin yksityiskohtaisempaa tietoa menetelmistä ja kyseisen asiakasryhmän kokemuksista musiikkiin liittyen. (Turkki 2011, 22–24 & 29). Opinnäytetyöni vastaa osaltaan tähän jatkotutkimusehdotukseen.

Hartikaisen (2018) opinnäytetyön aiheena oli musiikin merkitys erityistä tukea tarvitseville nuorille. Tutkimuksessaan hän haastatteli kymmentä nuorta ja päätyi toteamaan, että musiikki on nuorille tärkeä keino tunteiden säätelyssä ja itsetunnon vahvistamisessa (Hartikainen 2018, 2). Kipinä (2019) puolestaan tutki opinnäytetyössään ryhmämusiikkitoiminnan merkitystä koettuun sosiaaliseen osallistumiseen. Tutkimuksessa haastatellut klubitalon musiikkitoimintaan osallistuneet henkilöt kertoivat, että musiikkiryhmä oli lisännyt heidän sosiaalista osallistumistaan. Toimintaan osallistuneet olivat myös saaneet toiminnasta itsetuntoa vahvistavia onnistumisen kokemuksia. (Kipinä 2019, 30–31.)

Kehittämistyöni avulla haluan tuoda musiikin saataville myös niille verstaalaisille, jotka eivät ole aiemmin kokeneet sitä omakseen. Nuorilla saattaa olla mielikuva, että musiikin harrastaminen tarkoittaa vaikkapa bändisoittimilla soittamista, hienostunutta laulamista täydellisellä vireellä, kone-musiikin tuottamista haastavilla tietokoneohjelmilla tms. toimintaa, joka vaatii erikoisosaamista (kuten nuotinlukutaitoa) ja pitkällistä harjoittelua. Pyrin kumoamaan nämä mielikuvat ja luomaan avarakatseista näkemystä, jossa musiikki voi olla lähes mitä vaan äänen aikaansaamista tai äänen kuuntelua, välineistä ja osallistujan taitotasosta riippumatta.

2 Teorettiset lähtökohdat

2.1 Toiminnallinen oikeudenmukaisuus

Opinnäytetyöni teoreettisena viitekehyksenä toimii Townsendin ja Wilcockin (2004) kehittämä toiminnallisen oikeudenmukaisuuden malli (*occupational justice*), jonka pohjalta analysoin Verstaan musiikitoiminnan lähtötilannetta ja ideoin uutta toimintaa. Mallin keskiössä on aktiivisesti omaan elämäänsä osallistuva ihminen ja toisaalta eri ihmisten erilaiset tarpeet. Mallin mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus kokea toimintansa merkitykselliseksi, ja tämän saavuttamiseksi jokaisen on saatava tehdä yksilöllisiä valintoja. Ihmiset myös tarvitsevat yksilöllistä toiminnan mahdollistamista tuekseen, jotta heidän toiminnallisuutensa saavuttaa täyden potentiaalinsa. (Townsend & Wilcock 2004, 79–80.) Malli määrittelee ihmisen toiminnallisiksi oikeuksiksi seuraavat:

1. Oikeus kokea toiminta merkitykselliseksi ja rikastuttavaksi
2. Oikeus kehittyä osallistumalla terveyttä ja sosiaalista inklusiota edistävään toimintaan
3. Oikeus käyttää yksilöllistä tai väestön itsemääräämisoikeutta toiminnallisia valintoja tekemällä
4. Oikeus osallistua kohtuullisessa määrin erilaisiin ja vaihteleviin toimintoihin omassa sosiaalisessa ympäristössään

(Townsend & Wilcock 2004, 80; suomennos: Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2016, 17–18.)

Näille tekijöille on puolestaan nimetty neljä vastaparia eli toiminnallisen epäoikeudenmukaisuuden (*occupational injustice*) ilmenemismuotoa. Ne ovat toiminnallinen vieraantuminen, deprivatio, marginalisaatio ja epätasapaino. (Townsend & Wilcock 2004, 80; suomennos: Hautala ym. 2016, 17–18.) Kaikissa näissä asetelmissä ihminen on estynyt osallistumaan toimintaan, jonka hän kokisi merkityksellinä ja omia tarpeitaan tyydyttävänä. Epäoikeudenmukaisuuden muodot esimerkkeineen on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. Esimerkkejä toiminnallisista epäoikeudenmukaisuuksista (Townsend & Wilcock 2004, 80–83; Hautala ym. 2016, 17–20)

| Toiminnallisen epäoikeudenmukaisuuden muoto | Esimerkkejä |
|---|--|
| 1. Toiminnallinen vieraantuminen (<i>occupational alienation</i>) | <ul style="list-style-type: none"> • Turvapaikanhakija, jolla ei ole mahdollisuutta hänen omaan kulttuuriinsa kuuluvaan toimintaan • Tuetussa asumismuodossa asuva liikuntarajoitteinen ihminen, joka joutuu tyytymään toimintaan, jota asumispalvelu tarjoaa |
| 2. Toiminnallinen deprivatio (<i>occupational deprivation</i>) | <ul style="list-style-type: none"> • Liikuntarajoitteinen lapsi, joka ei voi osallistua tavanomaisiin iänmukaisiin harrastuksiin elinympäristössään • Iäkäs ihminen, joka ei ikänsä vuoksi enää saa töitä alalta, joka olisi hänelle mieluinen |
| 3. Toiminnallinen marginalisaatio (<i>occupational marginalization</i>) | <ul style="list-style-type: none"> • Yhteiskunnan normit eivät pidä mielenterveyskuntoutujaa kelvollisena töihin, ja lopulta hän ei enää edes hae töitä, koska pitää työn saamista mahdottomana • Vanhusten asumisyksikössä ei päästetä asukkaita osallistumaan keittiötöihin vedoten hygieniasyihin |
| 4. Toiminnallinen epätasapaino (<i>occupational imbalance</i>) | <ul style="list-style-type: none"> • Ylityöllistetty ihminen, jolla ei ole aikaa huolehtia itsestään ja perheestään • Alityöllistetty ihminen, joka ylikuormittuu ponnistellensa toimeentulonsa eteen useissa matalapalkkaisissa, osa-aikaisissa työsuhteissa |

Townsend ja Wilcock (2004) määrittelevät **toiminnallisen vieraantumisen** tilanteeksi, jossa ihminen ei koe toimintaansa merkitykselliseksi ja elämäänsä rikastuttavaksi. Kokemus merkityksellisyydestä, nautinnosta, terveydestä, vahvasta identiteetistä ja hyvältä elämänlaadusta näyttävät olevan yhteydessä siihen millaiseksi ihminen kokee toiminnot, joihin hän osallistuu. Toiminnallinen vieraantuminen aiheuttaa tyhjyyden, merkityksettömyyden ja heikon identiteetin kokemuksia. Vieraantunut ihminen voi myös kokea, että ei löydä paikkaansa mistään yhteisöstä. Tyypillinen esimerkki toiminnallisesta vieraantumisesta on tuetussa asumismuodossa asuva ihminen, joka ei koe asumisyksikön tarjoamaa toimintaa mielekkäänä vaan turhauttavana ja jopa alentavana. Kyse on nimenomaan yksilön omasta kokemuksesta, sillä saman asuinpaikan toinen asukas saattaa kokea

tarjotun toiminnan hyvinkin mielekkäänä ja tyydyttävänä. Tämä johtuu siitä, että ihmisillä on yksilöllisiä tarpeita, vahvuuksia ja piilevää potentiaalia. Jotta yksilöt voivat kukoistaa, he tarvitsevat eri tyyppisiä aktivoinnin muotoja tuekseen. (Townsend & Wilcock 2004, 80–81.)

Townsendin ja Wilcockin (2004) mukaan Whiteford (2003) määrittelee **toiminnallisen deprivaa-tion** tilaksi, jossa ihmiseltä on pitkäaikaisesti viety mahdollisuus osallistua hänelle välttämättömiin ja/tai merkityksellisiin toimintoihin johtuen tekijöistä, joihin hän ei voi vaikuttaa. Pitkäaikaisuudella tarkoitetaan sitä, että esimerkiksi tilapäisestä loukkaantumisesta johtuvaa toiminnallisuuden rajoittumista ei lueta toiminnallisen deprivaa-tion piiriin. Toiminnallisessa deprivaatiossa elävät usein esimerkiksi pitkäaikaistyöttömät, vammaiset ihmiset ja pakolaiset. Merkittävänä syynä heidän deprivaatioonsa on yleensä palkkatyön puute. Palkkatyö ei kuitenkaan ole ainoa toiminto, jonka puute aiheuttaa toiminnallista deprivatiota. Ihminen tarvitsee monimuotoista toimintaa kukoistaakseen, ja nämä tarpeet muuttuvat läpi elämän. (Townsend & Wilcock 2004, 81.)

Toiminnallisessa marginalisaatiossa yksilön mahdollisuudet tehdä omaa elämäänsä koskevia jokapäiväisiä valintoja ovat rajoittuneet. Kyseessä ei ole näkyvä syrjintä, jossa kiellettäisiin tietyltä ryhmältä tietyt toiminnot. Syynä rajoituksiin ovat usein ”näkymättömät voimat” kuten yhteiskunnan normit ja vallitsevat asenteet, jotka määrittelevät mitä ihmisten ”pitäisi” tehdä. Sairaast ja toimintarajoitteiset ihmiset jätetään ”normaalin” valtavirtaelämän ulkopuolelle kirjoitetuilla tai kirjoittamattomilla säännöillä. Myös rakennettu ympäristö rajoittaa ihmisten toimintaa ja työntää heitä marginaaliin. Yksilö ei pääse tekemään omaan toimintaansa liittyviä valintoja, kun edellä mainitut ympäristötekijät tekevät valinnat ihmisen puolesta. (Townsend & Wilcock 2004, 81–82.)

Toiminnallinen epätasapaino liittyy työn ja työstä saatavan taloudellisen hyödyn epätasaiseen jakautumiseen. Ihmiset voidaan jakaa kolmeen luokkaan työllisyysasteen perusteella: työttömät, alityöllistetyt ja ylityöllistetyt. Mikään näistä luokista ei edusta työn optimaalista jakautumista, sillä niissä kaikissa toiminnallinen tasapaino ja ihmisen hyvinvointi on uhattuna. Työttömien on usein hankalaa pysyä toiminnallisessa tasapainossa elämänsä muillakaan osa-alueilla. Alityöllistetyt saattavat joutua ylikuormitetuiksi yrittäessään selviytyä tekemällä useita osa-aikaisia töitä. Ylityöllistettyjen hyvinvointia puolestaan uhkaa se, että heillä ei ole aikaa pitää huolta itsestään ja perheestään. Toiminnallista epätasapainoa aiheuttaa myös tiettyjen työtehtävien arvostaminen toisia enemmän. Esimerkiksi lasten hoitaminen kotona on työvoimapoliittisesti vähemmän arvostettua

kuin palkkatyö ja ajatustyöstä maksetaan yleensä parempaa palkkaa kuin fyysisestä työstä. (Townsend & Wilcock 2004, 82–83; Hautala ym. 2016, 19.)

Verstaan toiminta pohjautuu toipumisorientaation viitekehykseen (*recovery-oriented approach*), jossa on paljon yhteistä toiminnallisen oikeudenmukaisuuden mallin kanssa. Toipumisorientaatio on uudenlainen ajattelumalli mielenterveyden hoidossa ja se on yleistynyt myös Suomen mielenterveyskentässä viime vuosina. Toipumisorientaatioissa painotetaan asiakkaan vahvuuksia, osallisuuden kokemusta, toivoa ja uskoa tulevaisuuteen. Kuten toiminnallisen oikeudenmukaisuuden mallissa, myös toipumisorientaatioissa nähdään tärkeänä asiakkaan aktiivinen rooli suhteessa omaan toiminnallisuuteensa ja kuntoutukseensa. Toiminnallisen oikeudenmukaisuuden keskeinen tavoite, asiakkaan mielekkääksi kokema elämä, on tavoitteena myös toipumisorientaatioissa. Toipuminen tarkoittaa tässä viitekehyksessä aivan muuta kuin perinteistä kliinistä toipumista eli oireiden loppumista. Toipuminen nähdään yksilöllisenä muutosprosessina, joka johtaa uuteen tapaan elää merkityksellistä ja toiveikasta elämää sairaudesta huolimatta. (Nordling 2018, 1476–1477; Nugent, Hancock & Honey 2017, 1–2.)

2.2 Musiikin hyödyt kuntoutuksessa

Musiikin käytöstä kuntoutuksessa on tutkitusti monenlaisia hyötyjä. Tutkimustietoa aiheesta löytyy niin toimintaterapian alalta kuin myös yleisemmin tarkasteltuna muilta sosiaali- ja terveysaloilta. Toimintaterapeuttiseen ajattelumalliin kuuluu muiden tieteenalojen tiedon hyödyntäminen ja soveltaminen, joten on perusteltua etsiä tietoa myös toimintaterapian omien tutkimusten ulkopuolelta (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2016, 340). Toimintaterapeuttinen ajattelu näkyy Verstaan toimintatavoissa, mutta Verstaas ei kuitenkaan ole perinteisessä mielessä toimintaterapeuttista kuntoutusta tarjoava yksikkö, joten monialaisten teorioiden soveltaminen Verstaan musiikkitoiminnan kehittämisessä on luontevaa.

Taiteellisen toiminnan vaikutuksia kuntoutumiseen on tutkittu runsaasti etenkin mielenterveyden saralla. Tutkimuksissa on saatu näyttöä muun muassa siitä, että taiteellinen toiminta voi vähentää mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Taidetoiminnan avulla ihmiset voivat rakentaa itselleen uutta, positiivista identiteettiä, jossa määräävänä tekijänä ei enää olekaan sairaus tai diagnoosi. Taidetoimintaan osallistumisen myötä mielenterveyskuntoutujat ovat tulleet nähdäksi osaavina yhteisön jäseninä, mikä on vahvistanut heidän uskoaan

omaan pystyvyyteensä. (Laitinen 2017, 89–90, 92–93.) Näin ollen musiikki on käyttökelpoinen työkalu toipumisorientaation mukaisessa prosessissa kohti sairastumisten jälkeistä merkityksellistä elämää. Laitisen (2017, 91–92) mukaan ryhmämuotoinen taidetoiminta ehkäisee syrjäytymistä ja kehittää osallistujien sosiaalisia taitoja. Yhteisöllisen taidetoiminnan on todettu luovan turvallisia ympäristöjä, joissa osallistujilla on mahdollisuus avoimeen vuorovaikutukseen (mts. 93).

Taidetoimintaan osallistumalla ihminen voi parantaa itseluottamustaan ja tunnistaa vahvuuksiaan. Luovien taitojen kehittäminen taidetoiminnan kautta parantaa kykyä itsestä huolehtimiseen ja vaihtoehtoisten selviytymisstrategioiden kehittämiseen (Laitinen 2017, 90). Musiikkiterapian professori Heidi Ahonen-Eerikäisen (1997, 61) mukaan terapeutisella musiikin kuuntelulla voidaan kehittää asiakkaan ongelmanratkaisutoimintaa, korjata vääristynyttä minäkuvaa ja auttaa häntä havaitsemaan uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia elämässään.

Taide toimii myös henkisenä suojapaikkana, johon voi hetkeksi paeta elämän haastavissa tilanteissa (Laitinen 2017, 90). Laitinen (2017) viittaa tanskalaistutkimukseen, jossa tarkasteltiin yli 16-vuotiaiden musiikillisen osallistumisen terveyshyötyjä. Tutkimuksessa suurin osa vastanneista kertoi käyttävänsä musiikkia psykologisten ja fysiologisten tilojensa säätelyyn, esimerkiksi rentoutuakseen (65,2 %), muuttaakseen mielentilaansa tai päästäkseen tiettyyn mielentilaan (49,8 %) tai saadakseen energiaa (41,2 %). (Laitinen 2017, 89.)

Cohn, Kowalski ja Swarbrick (2017, 174) nimeävät omaan kokemukseensa ja kirjallisuuskatsaukseen perustuen kolme pääteemaa, joiden kautta musiikki on hyödyllistä toimintaterapiassa:

- Musiikki auttaa ryhmähengen luomisessa ja mahdollistaa työskentelyn yhteisiä tavoitteita kohti.
- Musiikki lisää sosiaalista kanssakäymistä.
- Musiikki on asiakkaalle merkityksellistä toimintaa, joka edistää asiakkaan hyvinvointia ja kuntoutumista.

Toimintaterapeuttisessa ajattelumallissa *asiakkaan merkitykselliseksi kokema toiminta* on yksi keskeisistä käsitteistä (Cohn ym. 2017, 218; Fisher 2009, 11). Ihmisen sitoutuminen toimintaan vahvistuu, kun hän kokee toiminnan merkitykselliseksi eli toisin sanoen hän on motivoitunut (Fisher 2009, 11–14). Sitoutuminen toimintaan puolestaan edistää kuntoutumista. Musiikki on yksi väline,

jota toimintaterapeutti voi käyttää asiakkaan sitouttamiseksi kuntoutumisprosessiin. (Cohn ym. 2017, 168.)

Monet musiikkiin perustuvat toiminnot ovat helposti toteutettavissa, mikä lisää musiikin käytettävyyttä terapeuttisena välineenä. Musiikkitoimintojen kirjo on laaja ja myös toimintojen merkitys asiakkaalle vaihtelee. Musiikkitoimintoja ovat esimerkiksi instrumentin soittaminen ja osallistuminen yhtyeen toimintaan. (Cohn ym. 2017, 168.) Molempia näistä voi tehdä työkseen tai harrastaa, mikä vaikuttaa asiakkaan rooliin suhteessa musiikkitoimintoihin (Cohn ym. 2017, 168; Fisher 2009, 63–65). Olennaista on kuitenkin asiakkaan kokema merkityksellisyys, eli terapeutti ei voi tehdä oletusta, että ammattimusikko kokisi musiikin merkityksellisempänä (ja näin ollen kuntoutuksen kannalta motivoivampana) kuin harrastelijamusikko (Fisher 2009, 69–70; Nurmi 2019, 64). Merkitykselliseksi koetun elämän kannalta soittoharrastus, joka ei tähtää ammattilaisuuteen, voi olla hyvinkin tärkeää (Nurmi 2019, 64).

Musiikin avulla voi ilmaista tunteita, joiden ilmaisemiseen sanallinen kommunikaatio ei ole riittävän tarkkaa tai vivahteikasta. Tunneilmaisun kautta musiikki luo yhteenkuuluvuuden tunnetta, jota tehostaa samaan rytmiin soittaminen. Musiikki voi myös auttaa stressistä palautumisessa ja rentouttaa. Musiikin avulla voi kokea voimakkaita tunteita tai toisaalta irtautua ikävistä tunteista ja saada lohtua. Musiikkiin voi myös purkaa negatiivisia tunteita. Erityisesti nuoret käyttävät musiikkia aktiivisesti tunteiden säätelyyn. (Laitinen 2017, 93; Palovaara 2016, 45–46; Cohn ym. 2017, 174–175.) Saarikallion (2009) mukaan musiikki on nuorille myös väline oman identiteetin rakentamiseen ja itsetuntemuksen vahvistamiseen. Nuoren arvoihin sopiva musiikkityyli tai suosikkiartisti voi tarjota pysyvyyttä nuoren maailmassa, jossa monet muut asiat muuttuvat. Musiikin kuuntelun avulla nuoret voivat tutkia, peilata ja vahvistaa omaa identiteettiään yksityisesti, omassa rauhasaan. Halutessaan omia näkemyksiä voi tuoda julki esimerkiksi valitsemalla musiikkia koulun levyraatiin. (Saarikallio 2009, 224.) Verstaalla vastaavan tilaisuuden tarjoaa musiikkiterapeuttinen ryhmä, jossa kuunneltavat kappaleet nuoret valitsevat itse.

Musiikkia voi käyttää sekä varsinaisena terapeuttisena toimintana (*primary occupation*) että jonkin muun toiminnan tukena (*ancillary occupation*). Musiikki voi parantaa keskittymiskykyä, mikä on

yksi esimerkki musiikin hyödyistä muun toiminnan tukena. (Cohn ym. 2017, 169.) Tässä kehittämissprojektissa oli kuitenkin tarkoitus kehittää Verstaalle varsinaisia musiikkitoimintoja, joissa musiikki on toiminnan keskiössä.

Toinen kehittämissprojektin toimeksiannossa tehty raja on projektin suuntautuminen aktiiviseen musiikkitoimintaan, ei pelkkään musiikin kuunteluun. Cohnin ja muiden (2017) mukaan aktiivinen musiikkiharrastus kuten laulaminen edistää tutkitusti muun muassa sosiaalisia taitoja, ongelmanratkaisutaitoja ja kykyä luottaa toisiin ihmisiin. Tutkimuksen vertailuryhmällä, joka harrasti musiikin kuuntelua, kyseiset taidot eivät kehittyneet. (Cohn ym. 2017, 170–171.) Nurmi (2019, 64) kuitenkin toteaa, että myös musiikin kuuntelu voi olla ihmiselle erittäin merkityksellistä toimintaa. Tarkoitukseni ei ole kiistää tai väheksyä tätä, vaan projektin raja on perustuu Verstaan kehitystarpeisiin.

Verstaan asiakkaiden kuntoutumista ajatellen tässä luvussa mainituista musiikin hyödyistä olennaisia ovat etenkin sosiaalisten taitojen kehittäminen ja pystyvyyden tunteen vahvistaminen. Sosiaalisten taitojen osa-alueelta hyödyllisiä olisivat etenkin tunnetaitojen kuten tunteiden ilmaisemisen ja havaitsemisen kehittyminen. Myös joukkoon kuulumisen tunteen vahvistamisessa musiikki olisi Verstaalla oiva työkalu. Musiikkiharrastuksen on myös todettu vahvistavan tavoitteellisessa toiminnassa tarvittavia taitoja (Cohn ym. 2017, 170). Kun nämä taidot on opittu musiikin parissa, niitä on mahdollista soveltaa myös muussa päivittäisessä toiminnassa ja elämänhallinnassa (mts. 170). Tällainen kehittyminen olisi erittäin hyödyllistä useiden Verstaan asiakkaiden kohdalla.

2.3 Musiikki kuuluu kaikille

Musikaalisuus yhdistetään usein laulutaitoon ja vastaavasti epämusikaalisuus laulutaidon puuttumiseen. On myös yleistä ajatella, että ihminen on tai ei ole musikaalinen. Todellisuudessa musikaalisuus koostuu joukosta musiikin havaitsemisen valmiuksia, joiden päälle musiikkiin liittyvät taidot kuten laulu- ja soittotaito rakentuvat. Musikaalisuus on synnynnäistä ja musikaalisuusvalmiudet kehittyvät itsestään, ilman erityistä harjoittelua. Sen sijaan musiikillisia taitoja, esimerkiksi laulutaitoa, on tarpeen harjoittaa, jotta se kehittyy. Epämusikaaliksi itsensä mieltävät ihmiset uskovat usein, että he ovat synnynnäisesti epämusikaalisia eivätkä he voi oppia vaikkapa laulamaan. Tutkimusnäyttö kuitenkin osoittaa, että kaikilla on mahdollisuus kehittää omia musiikillisia taitojaan.

Marginaalisen poikkeuksen tähän tekevät erilaisista musikaalisuuden häiriöistä kärsivät ihmiset, joita on tilastollisesti erittäin vähän. (Nurmi 2019, 15–17.)

Vuonna 2018 toteutettiin tutkimus, jossa pyrittiin muodostamaan joitakin yleisluonteisia suunta- viivoja ja ohjeistuksia soittamisen hyödyntämiseksi mielenterveyskuntoutujien toimintaterapiassa. Asiantuntijaraati koostui kuudesta musiikkiterapeutista ja kuudesta musiikkia työssään käyttävästä toimintaterapeutista. Kaikki terapeutit olivat työskennelleet mielenterveyskuntoutuksen parissa vähintään viisi vuotta. He päätyivät yksimielisessä lausunnossaan muun muassa siihen, että vaikuttavien, soittamista hyödyntävien interventioiden toteuttaminen on mahdollista, vaikka toimintaterapeutilla on vähän tai ei ole lainkaan musiikkikoulutusta. (Whiton 2018.)

Tietopohjana monille kehittämishankkeessa käyttämilleni musiikkitoiminnoille toimii Erityisoppijoiden rytmiopetus -koulutus, johon osallistuin tammikuussa 2018. Kaksipäiväisen koulutuksen järjestivät yhteistyössä yhdenvertaisen taiteen oppilaitos Vimmart ja musiikin erityispalvelukeskus Resonaari. Koulutuksessa käytiin läpi monia erityis- ja alkeisopetuksen menetelmiä, joilla soittamista voidaan tuoda helpommin saavutettavaksi mm. kehitysvammaisille ja iäkkäille henkilöille sekä lapsille. Kouluttajina toimivat Vimmartin musiikinopettaja Karoliina Lehtinen, Resonaarin johtaja Markku Kaikkonen ja afrobrasilialaisen rytmiiikan muusikko–pedagogi Sami Kontola.

Olenneisimpia ajatuksia, jotka sain seminaarista mukaani, oli Kaikkosen (2018) korostama näkemys siitä, että soittamiseen ei tarvita edes varsinaisia soittimia. Hänen johdolla koulutuksessa kokeiltiin useita musiikkitoimintoja, joissa soittaminen tapahtui esimerkiksi pöytää tai omaa kehoa rumuttamalla. Hän myös nosti esille ajatuksen, että musiikilliseen ilmaisuun voidaan yhdistää soittamiseen liittymätöntä liikettä, kuten kävelyä tai tanssia (Kaikkonen 2018). Kaikkonen ohjasi koulutuksessa esimerkiksi toiminnon, jonka avulla harjoittelimme tunnistamaan musiikkikappaleelle tyypillistä toistuvien ja muuttuvien osien vuorottelua. Kun Kaikkonen soitti pianolla toistuvaa osaa, me muut osallistujat kävelimme aina samalla tavalla. Vaihtelevan väliosan kohdalla pysähdyimme seisomaan ja teimme kulloiseenkin variaatioon yhdistyviä liikkeitä.

Kun Kaikkonen (2018) kertoi koulutuksessa Resonaarin musiikkikoulun toiminnasta, hän kutsui sen oppilaita muusikoiksi. Tämä on nähdäkseni vahvasti yhteydessä ajatukseen siitä, että kenellä ta-

hansa on oikeus mieltää itsensä muusikoksi. Sanavalinta teki minuun vaikutuksen, koska olen itsekin opiskellut soittamista musiikkiopistossa useita vuosia (1991–2001), eikä minua ole koskaan kutsuttu muusikoksi. Nurmi (2019) esittää, että musiikin tekemisen tapojen monipuolistuessa myös muusikkouden määrittelemisen on uudistunut. Hänen mukaansa muusikkous ei enää nykyään ole määriteltävissä yksinomaan soittotaidon tai musiikkikoulutuksen perusteella. Eräs tapa muusikkouden määrittelemiseksi on identiteettiperusteinen määrittely, jonka mukaan ihminen on muusikko, jos hän tai häntä ympäröivä yhteisö näkee hänet sellaisena. (Nurmi 2019, 12–13.)

Molemmat koulutuspäivät alkoivat improvisoidulla yhteissoitolla eli jamisessiolla, jonka Lehtinen ohjasi sanattomalla viestinnällä. Lehtinen tuli huoneeseen sanomatta mitään ja viesti eleillään, että luokassa olevista soittimista saa valita mieleisensä ja aloittaa soittamisen, minkä jälkeen yhteissoitto käynnistyi kuin itsestään. Muutamassa minuutissa soittoon löytyi yhteinen syke ja noin vartin kestäneet jamit olivat loppuaan kohden todella hienon kuuloisia: yhtenäistä, värikästä rytmimaisemaa. Lehtinen ohjasi soittoa kehon kielellä näyttäen esimerkiksi merkkejä soiton voimistamiseksi ja hiljentämiseksi. Ajoittain hän myös pyysi soittajia käsimerkein lopettamaan soiton ja sitten aloittamaan soiton uudestaan. Kaikki ymmärsivät nämä merkit, vaikka niitä ei sanallisesti selitetty. Lehtinen avasi filosofiaansa tämän käytännön takana lauantai-iltapäivän työpajassaan. Hänen mielestään turha pohjustaminen johtaa musiikin opiskelussa usein liian suuriin suorituspaineesiin ja siihen, että ajattelee liikaa (Lehtinen 2018).

Lehtisen työpajoissa tutustuttiin hänen kehittämänsä Rytminuotit-järjestelmään. Lehtinen (2018) on itse käyttänyt tätä tapaa rytmien merkitsemiseen jo vuosia työssään Vimmartilla. Rytminuotit ovat yksinkertainen ja helposti omaksuttava tapa lyömäsoittimien iskujen merkitsemiseen. Järjestelmällä voidaan merkitä neljäosien ja kahdeksaosien kohdalla tulevia iskuja. Erilaisia iskuja edustavat erilaiset pelkistetyt symbolit, jotka on painettu kuvakorteille. Kortit puolestaan kiinnittyvät magneeteilla luokan edessä olevaan nuottitelineeseen, josta kaikki soittajat näkevät ne. Magneettien ansiosta rytmi on helposti muokattavissa jopa siten, että soitto jatkuu katkeamatta, vaikka rytmi muuttuu. (Lehtinen 2018.)

Ylipäättään Erityisoppijoiden rytmiopetus -koulutuksen keskeisintä antia oli ilon ja riemun sisällyttäminen musiikinopetukseen ja soittamiseen. Musiikki on kaikille ihmisille avoin temmellyskenttä, jonka kynnykset ja rimat on hyvä pitää mahdollisimman alhaalla (Kaikkonen 2018; Kontola 2018;

Lehtinen 2018). Koulutuksessa kirjaamistani muistiinpanoista olen ammentanut konkreettisia ideoita ja yleisemmän tason ajattelumallia Verstaan musiikkitoiminnan kehittämiseen.

3 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite

Kehittämistyön tarkoituksena oli kehittää Nuorten toimintakeskus Verstaalle matalan kynnyksen musiikkitoimintaa. Osallistumiskynnyksen madaltaminen koskee erityisesti soittamista sisältäviä toimintoja. Soittamisen mahdollistaminen kaikille asiakkaille nähdään tärkeänä, sillä soittaminen aktivoi asiakkaita voimakkaammin kuin esimerkiksi musiikin kuuntelu.

Tavoitteena oli työelämän tutkivan kehittämistoiminnan keinoin tuottaa materiaalia Verstaan työntekijöille musiikkitoiminnan jatkamiseksi osana omaa työtään. Kehittämisprosessin aluksi Verstaan tarpeet kartoitettiin esitutkimuksella, jonka aikana useita musiikkitoimintoja kokeiltiin asiakkaiden kanssa, ja fokusryhmähaastattelulla, johon osallistui sekä työntekijöitä että asiakkaita.

Projektin lopputuotos on ohjeistusvideo, jonka avulla Verstaan työntekijät voivat toteuttaa toiminnallisia musiikkihetkiä nuorten kanssa. Matalan kynnyksen musiikkitoiminnalla pyritään aktivoimaan nuoria Verstaan arjessa ja tarjoamaan heille uusi kieli itsensä ilmaisuun. Mahdollisesti nuoret osallistuvat Verstaan muuhunkin musiikkitoimintaan musiikkihetkien innoittamina.

4 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöni toteutustapa on tutkimuksellinen kehittämistyö, sillä siinä on keskeisintä työelämän kehittäminen, jota tehdään tutkivalla otteella. Teen työssäni on konkreettista kehittämistoimintaa, joka pohjautuu työelämästä nousseeseen tarpeeseen. (Tutkimuksellinen kehittämistyö n.d.) Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan määritelmät ovat moninaisia, mutta joka tapauksessa siihen liittyy olennaisesti uusien ideoiden keksiminen ja niiden vakiinnuttaminen (Toikko & Rantanen 2009, 16). Tämä on tiivistetysti myös oman kehittämistyöni ydin.

Lähestyn aihetta laadullisen tutkimuksen menetelmin. Aluksi kerään toimeksiantajalta ja toimeksiantajan asiakkailta omasanaisia mielipiteitä nykytilanteesta ja näkemyksiä toiminnan kehittämiseen. Myöhemmin pyydän samoilta henkilöiltä palautetta tuotoksesta, ja silloinkin osallistujat saavat kertoa mielipiteensä omin sanoin. Nähdäkseni laadullinen tutkimus soveltuu tähän

kehittämistyöhön paremmin kuin määrällinen tutkimus, sillä on tarkoituksenmukaista kuulla ihmisten näkemyksiä vapaamuotoisesti kerrottuna. Määrällisen tutkimuksen tuottama numeraalinen aineisto ei varmaankaan antaisi minulle hyvää käsitystä siitä, mihin suuntaan asioita pitäisi kehittää ja miten. Laadullisessa tutkimuksessa voin käyttää aineistonkeruumenetelminä tähän tapaukseen paremmin soveltuvia menetelmiä kuten vapaamuotoista keskustelua ja havainnointia. Laadullisen tutkimusotteen keskiössä ovat kokemukset ja merkitykset. Tyypillistä on, että tutkittavan ”oma ääni” nousee esiin vahvemmin kuin määrällisessä tutkimuksessa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 5–6). Kaikki nämä laadullisen tutkimuksen piirteet ovat hyödyllistä ajatellen kehittämistyötäni.

Seuraavassa on esitelty opinnäytetyöni toteutus vaiheittain. Vaiheiden jaottelu alaotsikoihin perustuu Toikko & Rantasen (2009, 64) esittämään kehittämisprosessin lineaariseen malliin. Lineaarinen malli on suoraviivaisesti etenevä yksinkertaistus todellisesta kehittämisprosessista. Käytännössä on kuitenkin hankalaa pitää tiukasti erillään suunnittelun, organisoinnin, toiminnan ja arvioinnin vaiheita. Vaiheissa on usein päällekkäisyyttä ja prosessi on mallia monimutkaisempi. Jos kehittämisprosessia yritetään pakottaa kaavamaisesti vaiheittain eteneväksi, prosessille ominainen reflektiivinen ja dialoginen ote saattaa kärsiä. (Mts. 69.) Esimerkiksi kehittämisprosessiini kuuluva aloitusfokuserhmä Verstaalla on suunnitelmassa merkitty osaksi toteutusvaihetta, koska se sijoittuu ajallisesti sinne. Fokusryhmässä tehtiin kuitenkin myös suunnittelutyötä, muun muassa tarkennettiin sitä millainen lopputuotoksen tulisi olla.

4.1 Kehittämistyön tavoitteen määrittely

Tavoitteen määrittely rakentui Verstaan johtajan kanssa käymässäni sähköpostikeskustelussa syyskuussa 2020. Määrittelimme tavoitteeksi löyhästi Verstaan musiikkitoiminnan kehittämisen siten, että musiikki ”arkipäiväistyisi” Verstaan toiminnassa. Tätä ennen oli jo sovittu, että menen Verstaalle viideksi viikoksi työharjoitteluun marraskuun 2020 alussa. Olimme samaa mieltä siitä, että kehittämistyön kohde, työskentelytavat ja tavoite tarkentuisivat harjoittelun aikana. Jo tässä vaiheessa tavoitteeseen sisällytettiin video-ohjeiden tuottaminen, jotta kehitetty musiikkitoiminta jäisi elämään Verstaalla opinnäytetyöprosessin jälkeen.

Lokakuussa 2020 kävin Verstaalla tutustumassa tiloihin, soittimiin ja muihin musiikkivälineisiin. Pidimme palaverin Verstaan johtajan ja Verstaalla musiikkitoimintoja ohjaavan työntekijän kanssa.

Palaverissa keskustelimme musiikin arkikäytön lisäksi erillisen ”matalan kynnyksen” musiikkiryhmän kehittämistä osaksi Verstaan ryhmätoimintojen tarjontaa. Esillä oli muun muassa ajatus tällaisen ryhmän järjestämisestä samaan aikaan bändiryhmän kanssa, jolloin asiakkaat voisivat valita itselleen sopivan ryhmän. Johtaja ja ohjaaja näkivät tärkeänä, että kaikki asiakkaat uskaltaisivat kokeilla soittamista. Kokeiltuaan he saattaisivat innostua ja löytää itselleen uutta mielekästä tekemistä ja uuden ilmaisukeinon.

4.2 Kehittämistyön suunnitteluvaihe

Tavoitteen asettamisen jälkeen tutustuin aiheesta tehtyyn aiempaan tutkimukseen. Tein hakuja Cinahl- ja PubMed-artikkelitietokannoista seuraavien hakusanojen yhdistelmillä:

- youth / young adults / young people / adolescent
- music
- drumming / drums / drum / percussion
- occupational therapy / occupational therapist / OT
- rehabilitation / therapy
- group therapy / group rehabilitation / group
- occupational justice
- recovery-orientation / recovery-oriented / recovery-oriented approach

Jos jokin haluamani artikkeli ei ollut kokonaisuudessaan luettavissa JAMKin kirjaston käyttäjätunnuksilla, etsin kyseistä artikkelia myös avoimista tieteellisten julkaisujen hakupalveluista (Google Scholar ja ResearchGate). Se tuotti yleensä tulosta ja pääsin lukemaan artikkelia. Tiedonhaun tulokset on taulukoitu liitteessä 2.

Theseus-palvelusta etsin opinnäytetöitä liittyen musiikin ja toimintaterapian yhdistämiseen, etenkin nuorten asiakasryhmälle. Hyödynsin opinnäytetöiden tuottamaa ensikäden tietoa kuten myös niissä käytettyjä lähteitä. Kertasin myös Erityisoppijoiden rytmiopetus -koulutuksessa tekemiäni muistiinpanoja ja poimin niistä sopivia musiikkitoimintoja ja ajatusmalleja Verstaalle.

Suunnitteluvaiheessa voidaan tehdä esitutkimus, jolla varmistetaan, että suunniteltu projekti tukee organisaation toimintaa (Toikko & Rantanen 2009, 64–65). Työharjoitteluni Verstaalla toimi eräänlaisena esitutkimuksena, jonka aika kokeilin Verstaalla useita musiikkitoimintoja. Joitakin niistä ehdin ohjaamaan useampaankin kertaan, jolloin pääsin muokkaamaan toimintoja ensimmäisellä kerralla tekemiäni havaintojen perusteella. Yksi havainnoistani oli, että musiikkitoimintoja voi

liittää pieninä tuokioina Verstaan tavalliseen toimintaan (kuten aamu- ja iltapäiväkokouksiin), eli musiikkitoiminnan ei aina tarvitse tapahtua erillisessä musiikkiryhmässä.

Musiikkitoiminnoista suurin osa oli sellaisia, että osallistujat tarvitsivat välineiksi vain jonkin lyömäsoittimen tai lyömäsoittimeksi kelpaavan esineen (ns. ”epäsoitin”). Toiminnot sisälsivät muun muassa tunteiden ilmaisua rytmein, improvisoitua yhteissoittoa ja kehorytmejä (*body percussion*). Kahdessa toiminnoissa hyödynnettiin iPad-taulutietokoneen GarageBand-musiikkiohjelmaa. ”Jättimäinen virvelirumpu ja bassorumpu” -toiminnoissa kukin asiakas pääsi vuorollaan soittamaan rytmin GarageBandin rumpusimulaattorilla ja muu ryhmä toisti rytmin valitsemillaan soittimilla tai epäsoittimilla. ”Kitarasankarit” -toiminnoissa puolestaan jokainen pääsi soittamaan improvisoidun kitarasoolon GarageBandin helppokäyttöisellä kitarasimulaattorilla. Ohjeistusvideolle valitut toiminnot esitellään tarkemmin luvussa 4.4 ja sen alaluvuissa. Harjoittelun aikana kokeilemani toiminnot olivat:

- Fiilisrinki rytmeillä
- Body percussion
- Improvisoitu yhteissoitto
- Rytmimuoteista soittaminen
- Säveltäminen rytmimuoteilla
- Jättimäinen virvelirumpu ja bassorumpu
- Kitarasankarit

Harjoittelun aikana pääsin kaksi kertaa suunnittelemaan ja ohjaamaan varsinaisen musiikkitoimintoja sisältäneen ryhmäkerran. Ensimmäisellä kerralla ryhmä oli noin 20-henkinen ja toisella kerralla pienempi, viisihenkinen. Lisäksi ohjasin harjoittelun kahden viimeisen viikon aikana päivittäin n. 2–4 lyhyttä musiikkihetkeä muiden ryhmien tai kokousten yhteydessä.

4.3 Kehittämistyön toteutusvaihe

Toteutusvaiheen aikana toteutetaan suunnitelman mukainen prosessi ja päädytään lopputuotokseen (Toikko & Rantanen 2009, 65). Kehittämistyöni toteutusvaihe alkoi tammikuussa 2021 fokusryhmähaastattelulla, jossa tarkennettiin Verstaan musiikkitoiminnan nykytilannetta ja kehittämistarpeita. Fokusryhmä on työkalu, jolla voidaan selvittää ihmisten tarpeita, mielipiteitä ja ideoita palvelujen kehittämiseksi (Toikko & Rantanen 2009, 145). Fokusryhmähaastatteluun osallistuivat

minun lisäksi Verstaan johtaja, musiikkitoimintojen ohjaaja, kaksi asiakasta ja Verstaalla työharjoittelussa ollut toimintaterapeuttiopiskelija.

Esitutkimuksessa saamani käsitys Verstaan musiikkitoiminnan tilasta ja tarpeista täydentyi fokusryhmään osallistuneiden näkemyksillä ja ideoilla. Sain merkittävää lisätietoa etenkin siitä, miten asiakkaat kokevat musiikin roolin Verstaalla ja miltä heistä oli tuntunut osallistua esitutkimuksen aikana ohjaamiini musiikkitoimintoihin. Asiakkaiden osallistuminen päätöksentekoon on olennainen osa Verstaan toimintakulttuuria, eikä tämä ole suinkaan ainoa projekti, jossa nuoret ovat mukana suunnittelemassa Verstaan toimintaa.

Asiakaslähtöisyys on sekä toimintaterapian että toipumisorientaation periaatteiden mukaista (Fisher 2009, 1–2; Nordling 2018, 1480). Asiakkaiden aktiivinen osallistuminen päätöksentekoon edistää myös toiminnallisen oikeudenmukaisuuden toteutumista (Townsend & Wilcock 2004, 77). Verstaan päätöksenteossa voidaan nähdä piirteitä *yhteiskehittämisen* toimintatavasta, jolle luo pohjaa Verstaan asiakkaiden ja työntekijöiden arkinen kanssakäyminen. Verstaan työntekijät eivät esimerkiksi käytä nimi- ja tittelilyttejä rintapielessään, sillä se erottaisi työntekijät asiakkaista ja heikentäisi heidän tasavertaisuuttaan.

Yhteiskehittämiselle ominaista on, että erilaisia taitoja ja näkemyksiä omaavat työntekijät ja asiakkaat osallistuvat toiminnan kehittämiseen kumppaneina, toisiaan kuunnellen ja arvostaen. Toimintatavassa on tärkeää, että ammattilaiset päästävät irti omasta asiantuntijuudestaan ja ovat avoimia asiakkaan näkemyksille. Voimakas omaan asiantuntemukseen takertuminen voi olla esteenä asiakkaan ymmärtämiselle. Lähtökohtana pitäisi olla ajatus siitä, että erilaista mutta yhtä tarpeellista asiantuntemusta on sekä asiakkailla että työntekijöillä. Parhaimmillaan yhteiskehittäminen johtaa rutinoitujen ammattilaisratkaisujen sijasta joustaviin, monipuolista asiantuntemusta soveltaviin ratkaisuihin. Se myös tarjoaa työntekijöille ja asiakkaille mahdollisuuden oppia uutta tietoa ja uusia ajattelutapoja toisiltaan. (Hietala, Kinnunen, Kauppila & Karjalainen 2018, 38 & 55.)

Äänitin fokusryhmähaastattelun ja tein sen aikana lyhyitä muistiinpanoja käsin. Kirjoitin haastattelusta muistion pari tuntia haastattelun jälkeen, kun asiat olivat vielä tuoreena muistissani. Äänitalenne on noin 43 minuutin mittainen ja muistiossa on kolme A4-sivua. Fokusryhmässä esittämäni kysymykset löytyvät liitteestä 1. Esittämieni kysymysten lisäksi kävimme myös avointa keskustelua.

Fokusryhmän aluksi kertosimme lähtötilanteen eli tilanteen ennen esitutkimuksen alkamista. Lähtötilanteessa, marraskuun 2020 alussa Verstaan musiikkitoimintoja olivat musiikkiterapeuttinen ryhmä (jossa tavanomaisesti kuunnellaan asiakkaiden toivomaa musiikkia ja keskustellaan siitä), bändiryhmä ja kitaransoiton alkeet -ryhmä. Mikään näistä ei kuitenkaan vastannut esitettyyn tarpeeseen musiikin ”arkipäiväisestä” käytöstä, osana päivittäisiä rutiineja kuten kaikille yhteistä aamukokousta. Ne nuoret, jotka mielsivät itsensä soittotaidottomiksi, osallistuivat yleensä vain musiikkiterapeuttiseen ryhmään, eivät soittamiseen. Verstaalla ei ollut mitään yhteistä musisointia, johon kaikki paikallaolijat olisivat voineet osallistua, joten soittamiseen osallistui projektin lähtötilanteessa vain pieni osa asiakkaista. Bändiryhmään osallistui keskimäärin 4–7 asiakasta ja kitaransoiton alkeet -pienryhmään 2–3 asiakasta. Näitä ryhmiä järjestettiin kerran viikossa.

Kertosimme myös mitä kehittämistarpeita marraskuussa nähtiin ja millaiseksi projektin tavoite tuolloin määriteltiin (ks. luku 4.1). Huomattavimpana erona marraskuun visioon totesimme, että musiikkitoiminnot sopivat hyvin osaksi Verstaan muuta toimintaa, eivätkä ne välttämättä tarvitse omaa erillistä ryhmätoteutusta. Toimintoja voi ripotella lyhyinä tuokioina vaikkapa musiikilliseksi aamunavaukseksi aamukokousten yhteyteen tai piristäväksi hengähdystauoksi parituntisen keskusteluryhmän puolivälin paikkeille.

Musiikkitoimintojen merkityksestä puhuttaessa sekä työntekijät että asiakkaat toivat esiin musiikin aktivoivan ja energisoivan vaikutuksen. Verstaan johtaja toi esille myös musiikin merkityksen vaihtoehdoisena kielenä tunteiden ja ajatusten ilmaisemiseksi. Matalan kynnyksen musiikkitoiminoissa hän näki myös mahdollisuuden asiakkaiden negatiivisten ajatusten muokkaamiseen. Myös ne asiakkaat, jotka ajattelevat, että eivät osaa tai uskalla soittaa, pääsevät kokeilemaan soittamista ja saattavat löytää itselleen uuden ilmaisukanavan.

Palautin osallistujien mieleen kaikki toiminnot, joita olin kokeillut Verstaalla harjoittelujaksoni aikana. Kuvailin toiminnot lyhyesti ja varmistin jokaisen kuvailun jälkeen, että kaikki tiesivät mistä toiminnosta on kyse. Kävimme lyhyen keskustelun siitä, mitkä toiminnot olisi hyvä dokumentoida ohjeistusvideolle jatkokäyttöä varten. Yksimielisesti totesimme, että toiminnot vastasivat kehittämistarpeisiin, joskin iPadin GarageBand-ohjelmaa hyödyntäneet toiminnot saivat kritiikkiä liiasta välinesidonnaisuudesta. Pahimmillaan laitetekniset ongelmat etäännyttäisivät asiakkaita toimin-

nasta ja tekisivät musiikkitoimintojen käytännöntoteutuksesta tarpeettoman hankalaa. Päädyimme yksimielisesti siihen, että videolle kuvataan kaikki muut (viisi) esitutkimuksessa kokeillut toiminnot paitsi ne, joissa oli mukana iPad.

Pohdimme vielä uusiakin ideoita liittyen musiikkitoiminnan osallistumiskynnyksen madaltamiseen. Olennaisena nähtiin se, että musiikkitoimintaan osallistuminen ei vaatisi siirtymistä pois Verstaalta, toisin kuin bändiryhmään osallistuminen. Bändiryhmä järjestetään noin puolen kilometrin päässä Verstaalla, Kumppanuustalo Arttelin soittotilassa. Optimaalista olisi, jos musiikkitoimintaan osallistuminen ei vaatisi siirtymistä edes toiseen huoneeseen. Tämäkin näkökulma vahvisti sitä, että musiikin tulisi elää Verstaan arjessa luonnollisena osana jokapäiväistä toimintaa.

Eräs asiakas toi fokusryhmähaastattelussa esiin ideansa kahdesta uudesta musiikkitoiminnosta ja ideat herättivät ryhmässä kiinnostusta. Hioimme toimintojen yksityiskohtia hieman ja nekin päätettiin dokumentoida ohjeistusvideolle. Uudet toiminnot olivat ”Nimikierron rytmeillä” ja ”Aktiivisuus musiikkia kuunnellessa”. Dokumentoitaviksi valittuja toimintoja oli siis yhteensä seitsemän. Niiden jaottelu ohjevideoille käy ilmi taulukosta 2. Kaikki ohjeistusvideolle valitut toiminnot esitellään tarkemmin luvussa 4.4.

Käsittelimme myös ohjeistusvideon toteutustapaa, sisältöä ja rakennetta, jotta videosta tulisi mahdollisimman selkeä ja hyödyllinen. Päädyimme siihen, että paras tapa musiikkitoimintojen käytännöntoteutuksen dokumentoimiseksi on niiden kuvaaminen Verstaalla asiakkaiden kanssa. Videolle tulisi myös suullinen ohjeistukseni, jonka annan osallistujille toiminnon aluksi. Päätimme että video kuvattaisiin helmikuun alussa Verstaan isossa salissa ja kuvauksiin yritettäisiin saada noin viisihenkinen ryhmä vapaaehtoisia verstaslaisia ohjattavakseni. Lisäksi kuvaisin kotonani lyhyitä ”juontoja”, joissa esittelen toiminnot lyhyesti. Minulta toivottiin ohjaajien musiikkiosaamisen vaihtelevan lähtötason huomioimista ja mahdollisimman selkeitä ohjeita. Lisäksi työntekijät toivoivat, että erikoiset välineet (kuten rytminuottikortit) esiteltäisiin juontovideoilla.

Taulukko 2. Valitut musiikkitoiminnot ja niiden jaottelu videoille

| Videon otsikko | Musiikkitoiminnot |
|---|---|
| Osa 1: Fiilisringit rytmeillä | <ul style="list-style-type: none"> • Fiilisingit • Nimikierron rytmeillä |
| Osa 2: Body percussion | <ul style="list-style-type: none"> • Body percussion |
| Osa 3: Improvisoitu yhteissoitto | <ul style="list-style-type: none"> • Improvisoitu yhteissoitto (myös variaatio: Improvisoitu yhteissoitto pohjarytmillä) |
| Osa 4: Rytmikuorit | <ul style="list-style-type: none"> • Rytmikuorista soittaminen • Säveltäminen rytmikuorilla |
| Osa 5: Aktiivisuus musiikkia kuunnellessa | <ul style="list-style-type: none"> • Aktiivisuus musiikkia kuunnellessa |

Fokusryhmässä tehtyjen päätösten pohjalta tein suunnitelman videokuvauksista. Laadin kuvauksia varten suuntaa-antavan ”käsikirjoituksen”, jossa luki tärkeät asiat, jotka minun pitäisi muistaa antaessani osallistujille ohjeita kustakin musiikkitoiminnosta. Arvioin kunkin toiminnon kuvaamiseen tarvittavan ajan ja päädyin siihen, että Verstaalla kuvattavien osuuksien kuvaamiseen riittäisi yksi noin tunnin mittainen kuvausessio.

Videokuvausessio toteutui fokusryhmähaastattelua seuranneella viikolla. Kuvauksiin osallistui lisäksi viisi vapaaehtoista, joista kaksi oli osallistunut myös fokusryhmään. Osallistujaryhmä koostui kahdesta asiakkaasta, yhdestä työntekijästä ja kahdesta työharjoittelijasta.

Kuvasin Verstaalla kolmella kameralla, joista yksi kuvasi minua (jotta antamani ohjeet näkyivät) ja kaksi osallistujia. Kamerat olivat paikallaan jalustoilla, joten varsinaista kuvaajaa ei tarvittu. Kaikki kamerat tallensivat kuvausessiossa videota noin 45 minuuttia. Lisäksi kuvasin kotona yhdellä kameralla videoiden juonto-osuuksia, joita kertyi noin 30 minuutin verran, epäonnistuneet otot mukaan lukien.

Leikkasin videot tietokoneella Final Cut Express -ohjelmalla. Leikattujen videoiden yhteiskesto oli noin 32 minuuttia. Latasin leikatut versiot JAMKin Panopto-videopalveluun piilotettuna eli niitä

pääsivät katsomaan vain videolinkin haltijat. Lähetin videolinkin sähköpostitse Verstaan johtajalle, joka puolestaan välitti sen kaikille, jotka olivat osallistuneet fokusryhmähaastatteluun tai videokuvauksiin.

Toteutusvaiheeseen sisältyy myös lopputuotoksen hyödynnettävyyden varmistaminen (Toikko & Rantanen 2009, 65). Fokusryhmähaastattelussa olimme sopineet, että osallistujat pääsevät kommentoimaan videoiden leikkausta toisessa fokusryhmähaastattelussa. Pidin tärkeänä kuulla palautetta etenkin seuraavista seikoista:

- Vastaavatko videot sitä, millaisiksi ne fokusryhmähaastattelussa suunniteltiin?
- Onko ohjeistus ohjaajien mielestä selkeä ja helposti ymmärrettävä?
- Nostetaanko ohjeissa esille kaikki tarpeelliset asiat, jotka asiakkaat kokevat tärkeinä toiminnon onnistuneen toteuttamisen kannalta (jotta niihin on helppoa ja mukavaa osallistua)?

Vallinneesta tartuntatautilanteesta johtuen fokusryhmähaastatteluun pääsivät valitettavasti osallistumaan vain Verstaan johtaja ja Verstaalla taidetoimintoja ohjaava työntekijä. Muut lähettivät palautteensa minulle vapaamuotoisesti sähköpostitse. Tämä heikensi hieman mahdollisuuksia käydä dialogia osallistujien kanssa, mutta olin kuitenkin tyytyväinen siihen, että he olivat katsooneet videot ajatuksella ja antoivat minulle punnittua palautetta. Kaikkiaan palautetta antoivat kaksi työntekijää, kaksi asiakasta ja kaksi työharjoittelijaa.

Verstaan työntekijät kehuivat lopputuotosta muun muassa konkreettisuudesta ja selkeydestä. Johtajan mielestä ohjeistusvideot ovat niin helposti ymmärrettäviä, että harjoittelijatkin voivat toteuttaa musiikkitoimintoja katsottuaan videot. Lisäksi hän kehui lopputuotoksen olevan välittömästi hyödynnettävissä työvälineenä. Lopputuotos vastasi asetettuihin tavoitteisiin siitä, että musiikki-toiminnot olisi helppo toteuttaa ja niihin olisi helppo osallistua, ilman turhaa painetta ja ”osaamattomuuden” kynnystä. Yksi keino rennomman vaikutelman saavuttamiseksi oli videolla käyttämäni titteli *rummutteleva toimintaterapeuttiopiskelija* (ks. kuvio 1). Se oli osunut Verstaan henkilökunnan silmiin ja he kehuivat sen luovan positiivisesti latautunutta vaikutelmaa siitä, että kuka tahansa voi soittaa.

Lopputuotoksen musiikkitoimintoja keuhuttiin myös siksi, että toimintoihin voi osallistua aktiivisemmin (soittamalla) tai passiivisemmin (kuuntelemalla muiden soittoa). Kuunteleminenkin on läsnäoloa tilanteessa ja joiltakin asiakkailta sekkin vaatii tietyn uskaltautumisen kynnyksen ylittämistä. Merkityksellisyyden kokemus on yksilöllinen, joten kuunteleminen ja läsnäolo voi olla joillekin asiakkaille hyvin merkityksellistä. Se saattaa myös johtaa soittamiseen seuraavalla kerralla.

Saamani palautteen perusteella varmistuin videoiden hyödynnettävyydestä. Palaute oli lähes poikkeuksetta erittäin positiivista. Yhdessä palautteessa kritisoitiin videoiden hiljaista ja suhisevaa ääniraitaa, mutta siinäkin sanottiin, että videot olivat kuitenkin helposti ymmärrettäviä. Videoiden kuvanlaatua ja leikkausta keuhuttiin, kuten myös juontojeni ja ohjeiden selkeyttä. Yksi työharjoittelija epäili osaisiko toteuttaa näitä musiikkitoimintoja videon nähtyään, mutta kaikki muut työntekijät ja harjoittelijat kertoivat, että voisivat toteuttaa musiikkitoimintaa videon ohjeilla. Kiitosta sai myös Verstaalla kuvattujen tilanteiden aitous, joka toi videoille elävyyttä. Jätin videoille tarkoituksella kuvaus sessiossa tapahtunutta epäröintiä ja virheitä, joten olin tyytyväinen, kun se välittyi katsojille kuten olin sen ajatellut. Tarkoitukseni oli rohkaista työntekijöitä kokeilemaan musiikkitoimintoja satunnaisia epäonnistumisia pelkäämättä.

Kehittämisprosessin lopuksi tarkoitukseni oli pyytää toimeksiantajalta palautetta valmiista lopputuotoksesta. Toimeksiantaja oli kuitenkin niin tyytyväinen jo lopputuotoksen ensimmäiseen versioon, että uuden palautteen pyytäminen olisi ollut tarpeetonta.

Palautteen pohjalta nostin videoiden äänenvoimakkuutta niin paljon kuin se oli mahdollista raakamateriaalin laatu huomioiden. iPad-taulutietokoneen mikrofoni tallennettu ääniraita sisälsi valittavan paljon kohinaa, jonka poistaminen ei ollut mahdollista käytettävissä olevalla laitteistolla. Kaikki palautteenantajat olivat kuitenkin sitä mieltä, että videot olivat selkeitä ja ymmärrettäviä, joten en pidä äänen kohinaa videoiden käytettävyyttä merkittävästi heikentävänä tekijänä. Muita muutoksia en videoihin tehnyt.

4.4 Musiikkitoimintojen esittely

Tämän luvun alaluvuissa esitellään kaikki musiikkitoiminnot, jotka valittiin mukaan ohjeistusvideoille (ks. taulukko 2). Kaikille dokumentoitaviksi valituille toiminnoille yhteistä on toiminnallisen oikeudenmukaisuuden edistäminen. Taulukossa 3 havainnollistetaan miten ja mitä toiminnallisia oikeuksia matalan kynnyksen musiikkitoiminta edistää.

Kaikki kehittämissuunnitelman musiikkitoiminnot ovat ryhmämuotoisia. Hautalan ja muiden (2016, 171) mukaan Finlay (2001) luokittelee toimintaterapeuttiset ryhmät kahteen päätyyppiin ja neljään alatyyppeihin: **toimintaryhmiin** (*activity groups*), joita ovat tehtäväkeskeiset ryhmät ja sosiaaliset ryhmät sekä **tukea antaviin ryhmiin** (*support groups*), joita ovat kommunikaatioryhmät ja psykoterapeuttiset ryhmät. Projektin musiikkitoiminnot sopisivat parhaiten **sosiaaliseen toimintaryhmään**, joka pitää sisällään sosiaaliseen vuorovaikutukseen rohkaisemista käyttämällä mm. erilaisia ryhmäpelejä ja -tehtäviä. Hautala ja muut (2016, 172) toteavat kuitenkin, että ryhmätyyppien rajat ovat liukuvia, minkä vuoksi jokin ryhmä voi kuulua jopa jokaiseen mainituista neljästä tyyppistä. Kehittämistyöni ryhmämuotoinen musiikkitoiminta ja sen tavoitteet vastaavatkin toisaalta myös **tukea antavan kommunikaatioryhmän** kuvausta, vaikka musiikkitoiminnot sisältävät on varsin vähän puhetta. Kommunikaatioryhmän tavoitteena on ryhmäläisten toisilleen jakama tasavertainen tuki ja metodeina käytetään mm. luovia toimintoja ja sosiaalisia vuorovaikutustaitoja kehitäviä toimintoja (Hautala ym. 2016, 172). Kehittämistyöni musiikkitoiminnot voidaan nähdä sosiaalisuutta ja vuorovaikutusta kehittävinä ja esimerkiksi Fiilirinki rytmeillä -toiminnossa on kyse tunneilmaisusta, vaikkakin sanattomasti.

Taulukko 3. Toiminnallisten oikeuksien edistäminen Verstaan musiikkitoiminnassa

| Verstaan musiikkitoiminnan kehittämistoimet | Toiminnalliset oikeudet, joita kehittämistoimet edistävät |
|--|--|
| Asiakkaiden valinnanvapauden lisääminen monipuolistamalla Verstaan toimintojen valikoimaa. Tämän johdosta asiakkailla on enemmän mahdollisuuksia löytää Verstaalta toimintaa, joka on heille merkityksellistä. | <ul style="list-style-type: none"> • Oikeus kokea toiminta merkityksellisenä ja rikastuttavana • Oikeus käyttää yksilöllistä itsemääräämisoikeutta toiminnallisia valintoja tekemällä (Townsend & Wilcock 2004, 80–83; Hautala ym. 2016, 17–18) |
| <p>Osallistumiskynnyksen madaltaminen: Toiminnot ovat niin helposti lähestyttäviä, että kaikki asiakkaat uskaltavat ainakin kokeilemaan niitä.</p> <p>Ryhmämuotoinen taidetoiminta edistää sosiaalista inklusiota eli ehkäisee syrjäytymistä ja tarjoaa kokemuksen joukkoon kuulumisesta. (Laitinen 2017, 91–92)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Oikeus kehittyä osallistumalla terveyttä ja sosiaalista inklusiota edistävään toimintaan (Townsend & Wilcock 2004, 80–83; Hautala ym. 2016, 17–18) |
| Pyritään eroon siitä, että osa asiakkaista ajattelee olevansa epämusikaalisia: Kaikki voivat soittaa ja kuka tahansa voi olla muusikko, jos kokee itsensä muusikoksi. | <ul style="list-style-type: none"> • Oikeus käyttää yksilöllistä itsemääräämisoikeutta toiminnallisia valintoja tekemällä: Ei anneta sosiaalisten normien sanella miten ihmiset osallistuvat toimintaan (Townsend & Wilcock 2004, 80–83; Hautala ym. 2016, 17–19) |

Hautala ja muut (2016) viittaavat Yalom ja Leszczin (2005) teoriaan ryhmän terapeuttisista tekijöistä. Heidän mukaansa kaikkiin terapeuttisiin ryhmiin liittyy sosiaalisten taitojen kehittymistä, sillä ryhmä tarjoaa turvallisen ympäristön sosiaalisten taitojen harjoittelulle. Ryhmätoiminnan aikana tapahtuu myös mallioppimista toisilta ryhmän jäseniltä tai ryhmän ohjaajalta. Siten ryhmän jäsenet voivat oppia erilaisia ratkaisumalleja ja suhtautumistapoja, joita he voivat soveltaa elämänsä muihin tilanteisiin ryhmän ulkopuolella. (Hautala ym. 2016, 167–168.) Cohn ja muut (2017) yhdistävät sosiaalisten taitojen kehittymisen ryhmämuotoiseen musiikkitoimintaan, etenkin aktiiviseen musiikkiharrastukseen kuten soittamiseen tai laulamiseen. Heidän mukaansa musiikkiharrastus myös vahvistaa tavoitteellisessa toiminnassa tarvittavia taitoja (kuten ongelmanratkaisutaitoja ja kykyä luottaa toisiin ihmisiin), joiden soveltaminen elämän muille osa-alueille edistää

päivittäistä toimintaa ja elämänhallintaa (Cohn ym. 2017, 171–170). Ohjeistusvideoille valittujen toimintojen toivotaan edistävän verstaalaisten kuntoutumista kaikilla edellä mainituilla tavoilla. Kunkin musiikkitoiminnon omassa alaluvussa kerrotaan kyseiseen toimintoon liittyvistä erityisistä tavoitteista.

4.4.1 Fiilisringit rytmeillä

Verstaan toiminnalle tyypillistä on tuntemuksista ja mielialoista keskusteleminen. Kaikkien Verstaan ryhmien lopuksi käydään fiilisrinki, jossa asiakkaat kertovat miltä kyseinen ryhmätoiminta tuntui heistä ja mitä ajatuksia se herätti. Myös päivän päätteeksi on ”päivä pulkkaan” -osio, jossa kaikki kertovat vuorollaan millainen päivä heillä on ollut. Rytmifiilisrinkiä voi käyttää kummassakin yhteydessä, siis ryhmäkerran lopuksi tai päivän lopuksi. Sitä voi myös käyttää vaikkapa aamulla ensimmäisenä tai ryhmän aluksi porukan tuntemusten kartoittamiseen. Rytmifiilisringissä vastataan samoihin kysymyksiin kuin sanallisessa fiilisringissä, mutta vastaamiseen käytetään lyömäsoittimia tai oman kehon rumputtelua (*body percussion*). Soittimina voi käyttää myös ns. ”epäsoittimia” eli esimerkiksi peltipurkkeja tai pahvilaatikoita. Ringissä pyritään etenemään täysin sanattomasti, jotta osallistujat keskittyvät mahdollisimman häiriöttömästi rytmien kuunteluun. Oman rytmin soittamisen jälkeen osoitetaan seuraavaa osallistujaa hänen vuoronsa merkiksi.

Rytmein ilmaistuja tuntemuksia ei avata sanallisesti myöskään rytmien soittamisen jälkeen. Musiikillinen tunneilmaisu jättää varaa tulkinnalle ja tarjoaa turvallisen tavan ilmaista kipeitäkin tunteita (Saarikallio 2009, 224). Toisaalta rytmifiilisringin avulla voidaan saada joitakin vähäsanaisia asiakkaita ilmaisemaan itseään sanallista fiilisrinkiä laveammin. Musiikki mahdollistaa introverttien ihmisten saamisen mukaan toimintaan (Whiton 2018). Joillekin asiakkaille tyypilliset ”ihan ok” -kommentit saattavat vaihtua yllättävänkin ilmaisuvoimaisiin rytmeihin.

Verstaalla on tapana tehdä nimikierros, kun paikalla on joku uusi ihminen, joka ei vielä tiedä tai muista kaikkien nimiä. Nimikierroksella istutaan ympyrässä ja kerrotaan vuorotellen oma etunimi ja vastataan kysymykseen ”Mikä (jokin asia) olisit tänään?”. Esimerkiksi siis ”mikä kulkuneuvo olisit tänään?” tai ”mikä elokuva olisit tänään?”. Kun nimikierros tehdään rytmeillä, kysymyksenä on ”mikä rytmi olisit tänään?”. Nimikierros rytmeillä muistuttaa edelle kuvattua rytmifiilisrinkiä. Nimikierroksellakin instrumentikseen saa valita jonkin lyömäsoittimen, epäsoittimen tai oman kehon. Yhteistä on myös pyrkimys sanattomuuteen.

4.4.2 Body percussion

Englanninkielinen termi *body percussion* tarkoittaa oman kehon rummuttelua omilla käsillä. Verstaalla käyttämäni body percussion -toiminto on varsin yksinkertainen, sillä se on rajoitettu kolmeen erilaiseen ääneen. Käytettävät äänet ovat isku reisille, isku rintakehään ja kämmenten lyöminen yhteen. Osallistujat seisovat ympyrässä ja jokainen soittaa vuorollaan improvisoidun, lyhyen kehorytmin. Kun osallistuja on soittanut oman rytmensä, muut toistavat sen välittömästi perässä. Tämän jälkeen siirrytään seuraavan osallistujan rytmiin, joka taas toistetaan jne. Myös tässä toiminnossa pyritään menemään kierros läpi sanattomasti.

Yhdessä soitetut rytmit edistävät verstaalaisten ryhmähenkeä ja auttavat heitä toimimaan yhdessä Verstaan muissakin aktiviteeteissa (vrt. Cohn ym. 2017, 174). Toiminto vaatii nopeaa reagoitakykyä toisten soittamiin, mahdollisesti hyvinkin mielikuvituksellisiin rytmeihin, joten se toimii hyvin myös herättelijänä ja aktivoijana. Tämä vastaa fokusryhmäkeskustelussa esiin tulleeseen tarpeeseen aktivoivien toimintojen sisällyttämisestä Verstaan arkeen.

4.4.3 Improvisoitu yhteissoitto

Verstaalla toteuttamassani improvisoidussa yhteissoitossa osallistujat asettuvat ympyrään istuen (tai halutessaan seisten). Soitin valikoima on tässäkin toiminnossa sama kuin edellä: rytmisoittimet, epäsoittimet tai oman kehon rummuttelu. Yksi osallistuja aloittaa soittamisen improvisoidulla rytmillä, jonka jälkeen muut liittyvät mukaan yksi kerrallaan, omalla rytmillään. Kaikki eivät siis soita samaa rytmiä, vaan jokainen soittaa jotakin itse keksimäänsä, jonka haluaa lisätä osaksi yhteistä improvisoitua sävellystä. Toiminnon ohjaaja antaa jokaiselle käsimerkillä luvan liittyä mukaan soittamiseen. Kun kaikki ovat liittyneet mukaan soittamiseen, ohjaaja antaa soiton jatkua sopivaksi katsomansa ajan, noin minuutista muutamiin minuutteihin. Soittaminen lopetetaan yhtä aikaa ohjaajan antamalla käsimerkillä. Halutessaan ohjaaja voi myös käyttää käsimerkkejä soittamisen äänenvoimakkuuden säätelyyn, eli pyytää osallistujia soittamaan äänekkäämmin tai hiljaisemmin. Ohjaaja toimii tässä toiminnossa siis ikään kuin ”orkesterinjohtajana”.

Harjoittelun aikana kokeilin improvisoitua yhteissoittoa Verstaalla muutaman kerran ja huomasin, että joskus yhteissoitto lähti hienosti rullaamaan ja joskus ei. Tällä tuntui olevan yhteys siihen,

mitä muutamat ensimmäiset soittajat soittivat. Jos ohjaaja haluaa olla varmempi yhteissoiton sujuvuudesta, eli jättää vähemmän sattuman varaan, hän voi antaa valmiiksi mietityn pohjarytmin yhden tai kahden ensimmäisen soittajan soitettavaksi. Jos osallistujamäärä on pieni, ohjaaja voi soittaa pohjarytmin myös itse. Pohjarytmiksi kannattaa valita mahdollisimman yksinkertainen ja selkeä rytmi, jonka päälle kokemattomampienkin soittajien on helppo keksiä oma rytminsä.

Pala palalta yhdessä rakennettu soiva kokonaisuus edistää verstaalaisten ryhmähenkeä ja heidän keskinäistä luottamustaan (vrt. Cohn ym. 2017, 170–174). Samaan tahtiin soittaminen tehostaa musiikitoimintaan osallistujien yhteenkuuluvuuden tunnetta (Palovaara 2016, 46). Oman rytmin soittaminen osana kokonaisuutta vahvistaa osallistujan tunnetta yhteisöön kuulumisesta ja toimimisesta osaavana ja pystyvänä yhteisön jäsenenä (vrt. Laitinen 2017, 91–93).

4.4.4 Rytminuotit

Rytminuotit ovat yksinkertainen ja helposti omaksuttava nuotinnusjärjestelmä lyömäsoittimien iskujen merkitsemiseen. Menetelmän on kehittänyt musiikinopettaja Karoliina Lehtinen. Rytminuoteilla voidaan merkitä neljäsosien ja kahdeksasosien kohdalle tulevia iskuja. Erilaisia iskuja edustavat erilaiset pelkistetyt symbolit, jotka on painettu kuvakorteille. Kortit puolestaan kiinnittyvät magneeteilla esimerkiksi fläppitauluun tai nuottitelineeseen, josta kaikki soittajat näkevät nuotin. Magneettien ansiosta rytmi on helposti muokattavissa jopa soiton aikana, eli rytmi voi muuttua ja soitto jatkuu katkeamatta. Rytminuoteilla kuvattuja rytmejä voidaan soittaa rumpuun (esim. djembe-rumpuun) mutta myös tavalliseen pöytään. Soittajalla on toisessa kädessään kapula, jolla laiseksi soveltuu esimerkiksi syömäpuikko tai puuvärikynä. Varsinaisia soittimia ei siis tarvita, mikä tekee Rytminuottien hyödyntämisestä helppoa.

Rytminuottien virallinen versio ei ole vielä myynnissä. Tämän vuoksi askartelin Verstaalla omat rytminuottikortit, jotta pääsimme kokeilemaan menetelmää. Olen ollut osallistunut Lehtisen koulutukseen, jossa perehdyttiin Rytminuotteihin lyhyesti ja olen työharjoittelussa käyttänyt menetelmää Lehtisen ohjaamana. En kuitenkaan tunne menetelmän kaikkia piirteitä eikä oma versioni ole yhtä kattava kuin viralliset Rytminuotit. Erotuksena virallisesta Rytminuotit-menetelmästä käytän tässä raportissa rytminuotit-sanaa pienellä alkukirjaimella kirjoitettuna, kun viittaan itse tekemääni versioon. Tästä eteenpäin puhun tässä luvussa itse tekemästani, Verstaalla käytetystä versiosta.

Verstaalla käytimme rytmeissä kolmea erilaista iskuä: lyöntiä kämmenellä rumpuun, lyöntiä puikolla rumpun kanttiin ja lyöntiä puikolla rumpuun. Lyhyesti ilmaistuna näiden iskujen nimet ovat käsi, kapula ja kantti. Lisäksi rytmeissä käytettiin taukoa, jota merkataan yksinkertaisesti jättämällä yhden nuotin paikka taululla tyhjäksi, ilman mitään kuvakorttia.

Ennen soittamisen aloittamista ohjaaja voi sanoa ääneen taululla olevan rytmin nuottikortit, esimerkiksi: "käsi, kapula, tauko, kantti". Ohjaaja toimii orkesterinjohtajana laskemalla soiton käyntiin ("yy, kaa, koo, nee") ja seuraamalla nuottia esimerkiksi kynällä osoittaen, jotta kaikki tietävät missä mennään. Rytmia voidaan soittaa peräkkäin niin monta kertaa kuin ohjaajasta tuntuu sopivalta määrältä, ja soitto loppuu ohjaajan käsimerkkiin. Vaihtoehtoisesti voidaan sopia, että rytmi toistetaan esimerkiksi neljä kertaa, jolloin lopettavaa käsimerkkiä ei tarvita.

Rytminuoteilla voidaan soittaa yhtä stemmaa (kaikki osallistujat soittavat samaa rytmiä) tai useampia stemmoja, jolloin ryhmä voidaan jakaa pienryhmiin ja antaa jokaiselle niistä oma rytmi soittettavaksi. Stemmarytmien idea on, että ne sopivat yhteen ja muodostavat yhdessä toimivan kokonaisuuden. Stemmoissa soittamisessa on omat haasteensa, kun pitäisi pystyä soittamaan omaa rytmiä, kuitenkin kuunnellen myös toisen ryhmän erilaista stemmaa. Verstaalla kokeilimme ryhmän jakamista kahteen stemmaryhmään ja osallistujat suoriutuivat siitä oikein hyvin.

Kokeilimme verstaalaisten kanssa myös omien rytmien säveltämistä rytminuoteilla. Jokainen osallistuja pääsi vuorollaan tekemään korteista oman rytmin taululle ja sitten soitimme rytmin yhdessä. Halutessaan säveltäjä sai myös tehdä kahdesta stemmasta koostuvan rytmin. Säveltäminen saattaa kuulostaa vaikealta, musiikillista tietämystä vaativalta toiminnalta. Säveltäminen voi kuitenkin itse asiassa olla hyvin tavanomaista ja arkista toimintaa, kuten itse keksityn melodian hyräilyä (Atkinson & Wells 2000, 210). Rytminuoteilla voi säveltää vaikkapa täysin sattumanvaraisesti, laittamalla nuottikortteja taululle soivaa lopputulosta miettimättä ja sitten kuunnella miltä rytmi kuulostaa ryhmän soittamana. Sävellyksessä voi perustua myös säveltäjän ajatukseen visuaalisesti miellyttävästä nuottikorttien järjestyksestä. Toki sävellyksen voi tehdä myös pohtimalla tarkemmin millaisen rytmin haluaisi tehdä ja mitkä nuotit kuvaavat sitä parhaiten. Verstaalaiset käyttivät näitä kaikkia menetelmiä (ja mahdollisesti muitakin) ja tuloksena syntyi monipuolisia, ilahduttavan luovia ja riemastuttavan kekseliäitä rytmejä. Vain harvat kieltäytyivät osallistumasta säveltämiseen,

mikä on omiaan osoittamaan, että rytminuotit todella on helposti lähestyttävä ”matalan kynnyksen” menetelmä.

Myös rytminuoteista soittamisessa korostuu ryhmän yhteishenki ja yhteenkuuluvuuden tunne, kun samoja rytmejä soitetaan yhteisvoimin (vrt. Cohn ym. 2017, 174; Palovaara 2016, 46). Rytminuoteilla säveltäminen puolestaan kehittää osallistujien ongelmanratkaisukykyä ja kykyä toimia sosiaalisissa tilanteissa, mikä voi siirtyä Verstaalta myös heidän arkielämäänsä (vrt. Cohn 2017, 170). Oman sävellyksen kuuleminen koko ryhmän soittamana parantaa itseluottamusta ja käsitystä itsestä toimijana (vrt. Laitinen 2017, 90). Rytminuoteista soittamista voidaan viedä vielä askeleen pidemmälle ja päästää asiakkaat vuorotellen orkesterinjohtajaksi ohjaajan paikalle. Tämä variaatio lisää entisestään osallistujien pystyvyyden tunnetta ja itseluottamusta.

4.4.5 Aktiivisuus musiikkia kuunnellessa

Kehollinen aktiivisuus musiikkia kuunnellessa oli yksi fokusryhmäkeskustelussa Verstaan asiakailta tulleista ideoista. Ajatuksena on, että Verstaan musiikkiterapeuttisessa ryhmässä musiikkia kuunnellessa voisi reagoida musiikkiin vaikkapa rummuttelemalla omaa kehoa tai muulla tavoin liikehtimällä musiikin tahtiin. Toiminnon keksinyt asiakas perusteli ideoitensa osallistujien aktivoimisella ja musiikkiterapeuttisen ryhmän vaisun ilmapiirin muokkaamisella eläväisempään suuntaan. Vaikka tässä toiminnossa osallistujat eivät soita itse, toiminto kannustaa tunneilmaisuun musiikkia hyödyntäen (vrt. esim. Laitinen 2017, 93). Videokuvauksissa mukana ollut ryhmä lähti mukaan tähän toimintoon kiitettävällä heittäytymiskyvyllä ja intensiteetillä.

Jos tätä toimintoa hyödynnettäisiin Verstaan musiikkiterapeuttisessa ryhmässä, liikehtiminen musiikin mukana olisi täysin vapaaehtoista, mutta toivottavaa. Kukin reagoisi musiikkiin omalla tavallaan, eikä toiminnassa olisi ”orkesterinjohtajaa” tms. yhteistä ohjaajaa. Liikkeet voisivat olla pieniä kuten pään nyökyttelyä musiikin mukana tai suurempia kuten tanssimista. Ainoa sääntö on, että muiden musiikinkuuntelua ei saa häiritä. Tämän vuoksi esimerkiksi käsien taputtaminen yhteen ei ole sallittua.

4.5 Lopputuotos

Kehittämistyön lopputuotos on viisi videotiedostoa, joiden avulla Verstaan henkilökunta voi opetella musiikkitoimintojen ohjaamista. Toimintoja on kuvailtu tarkemmin luvussa 4.4 ja se alaluvuissa. Taulukosta 4 käy ilmi videoiden kestot ja niiden sisältämät musiikkitoiminnot.

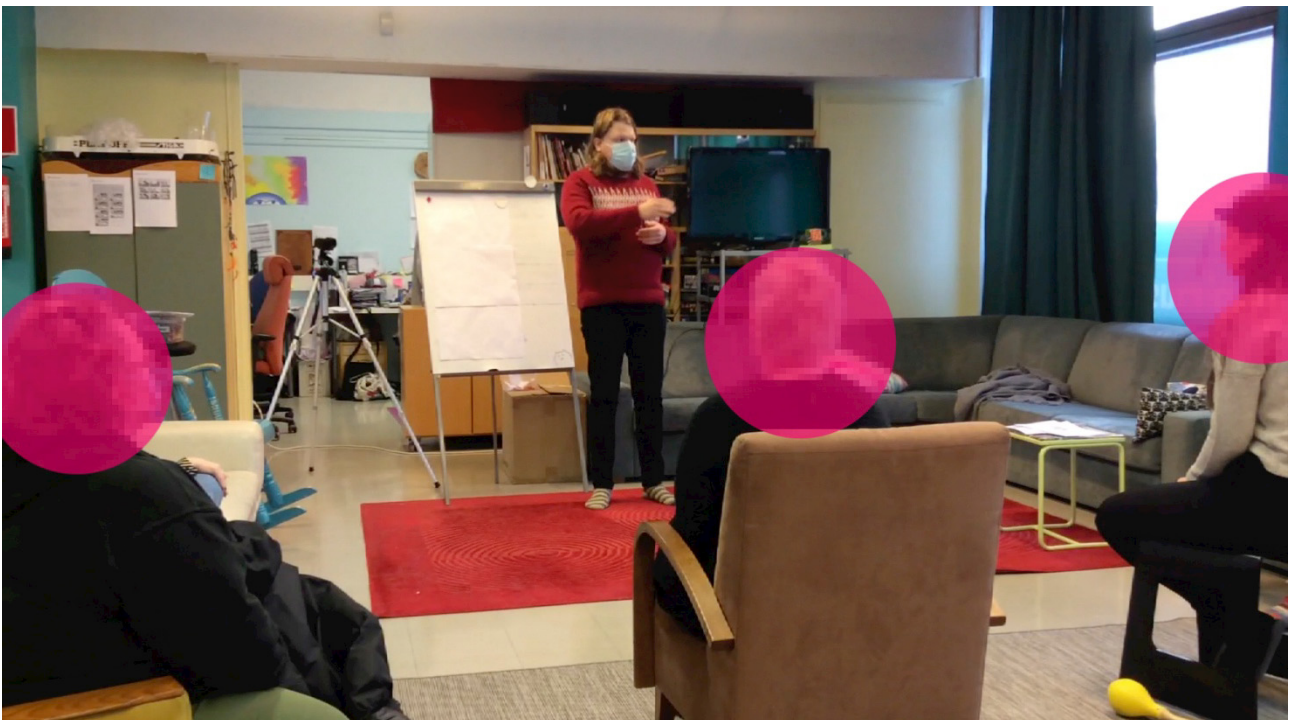
Taulukko 4. Lopputuotoksen osat sekä niiden sisältö ja kestot

| Videon otsikko | Musiikkitoiminnot | Kesto (min:s) |
|---|---|---------------|
| Osa 1: Fiilisringit rytmeillä | <ul style="list-style-type: none"> • Fiilirinki • Nimikierron rytmeillä | 4:52 |
| Osa 2: Body percussion | <ul style="list-style-type: none"> • Body percussion | 4:42 |
| Osa 3: Improvisoitu yhteissoitto | <ul style="list-style-type: none"> • Improvisoitu yhteissoitto (myös variaatio: Improvisoitu yhteissoitto pohjarytmillä) | 7:30 |
| Osa 4: Rytmikuotit | <ul style="list-style-type: none"> • Rytmikuoteista soittaminen • Säveltäminen rytmikuoteilla | 9:40 |
| Osa 5: Aktiivisuus musiikkia kuunnellessa | <ul style="list-style-type: none"> • Aktiivisuus musiikkia kuunnellessa | 5:37 |
| Osien kesto yhteensä: 32 minuuttia 23 sekuntia | | |

Kuviot 1 ja 2 ovat kuvakaappauksia videoilta. Niissä näkyy molemmat kuvaustilanteet, joista videot koostuvat: Verstaalla kuvatut musiikkitoiminnot ja kotona kuvaamani juonnot. Verstaalla kuvatun osuuden näytekuvasa osallistujien kasvot on sumennettu, jotta heitä ei voi tunnistaa.



Kuvio 1. Kuvakaappaus videolta, juonto-osuudesta



Kuvio 2. Kuvakaappaus videolta, Verstaalla kuvatusta osuudesta

4.6 Projektin päättäminen

Projektin päättämiseen kuuluu loppuraportointi ja tulosten esittely toimeksiantajalle (Toikko & Rantanen 2009, 65). Esittelen valmiit videot ja raportin toimeksiantajalle Verstaalla, kun vallitsevat kokoontumisrajoitukset sen sallivat. Tämä tapahtuu toivottavasti toukokuussa 2021. Tarkoituksena on, että esitystä seuraamassa olisi mahdollisimman paljon Verstaan asiakkaita ja henkilökuntaa, mutta mahdollisesti osallistujamäärää joudutaan rajaamaan voimassa olevien suositusten mukaisesti. Toimeksiantaja saa luettavakseen myös tämän kirjallisen raportin.

Toimitin lopputuotoksen ja alkuperäisen, leikkaamattoman videoaineiston Verstaalle USB-kiintolevyllä. Kiintolevyn sisältö oli seuraava:

- **Valmiit videot täyslaatuina** (viisi pakkaamatonta 1080p-resoluutioista QuickTime-videotiedostoa), tiedostojen koko yhteensä n. 26 Gt
- **Valmiit videot käytännölliseen kokoon pakattuna** (viisi H.264-koodekilla pakattua 1080p-resoluutioista MPEG-4-videotiedostoa), tiedostojen koko yhteensä n. 2 Gt
- **Leikkaamattomat videot** (useita 1080p-resoluutioisia videoita eri tiedostomuodoissa), tiedostojen koko yhteensä n. 201 Gt
- **Final Cut Express -tiedoston** eli videoiden leikkaussession, koko n. 1 Mt

Opinnäytetyön aineisto on salassapidettävää, koska Versta on sosiaali- ja terveysalan yksikkö, jota koskee asiakastietojen salassapitovelvollisuus. Lopputuotos on vain Sopimusvuori ry:n työntekijöiden käytettävissä. Poistin valmiit videot ja alkuperäisen videoaineiston tietokoneeltani, kun olin toimittanut ne Verstaalle. Lisäksi poistin kaikki projektiin liittyvät videot JAMKin Panopto- ja OneDrive-palveluista. Sopimusvuori ry vastaa lopputuotoksen ja videoaineiston tietoturvalisistä säilyttämisestä.

5 Pohdinta

5.1 Tulosten ja luotettavuuden tarkastelu

Pidän kehittämistyötä onnistuneena etenkin sillä perusteella, että se vastasi toimeksiantajan kanssa määriteltyihin tavoitteisiin ja Verstaan tarpeisiin. Tarpeiden kartoittamiseen osallistuivat myös Verstaan asiakkaat, mikä lisää varmuuttani siitä, että tehty kehitystyö on hyödyllistä myös palvelun loppukäyttäjien mielestä. Nuoret olivat mukana kehittämistyössä koko toteutusvaiheen ajan, eli alun fokusryhmäkeskustelusta ja loppupalautteeseen saakka.

Kehittämistyöni on omiaan edistämään toiminnallisen oikeudenmukaisuuden toteutumista Verstaalla. Jos videolla esitellyt toiminnot päätyvät Verstaalla jatkuvaan käyttöön, Verstaan toimintovalikoima monipuolistuu antaen asiakkaille enemmän valinnanvapautta ja mahdollisuuksia löytää merkityksellistä toimintaa. Osallistumiskynnyksen madaltaminen tukee oikeutta osallistua sosiaalista inklusiota edistävään toimintaan. Hyväksytyksi tulemisen kokemus musisoivan ryhmän jäsenenä voi heijastua myös nuorten elämään Verstaan ulkopuolella.

Lopputuotoksesta saamani palaute oli kaiken kaikkiin erinomaista. Niin Verstaan työntekijät, harjoittelijat kuin nuoretkin kehuivat videoiden selkeyttä ja helppoa hyödynnettävyyttä. Alkuperäisen suunnitelman mukaan videoiden oli tarkoitus päätyä vain Verstaan henkilökunnan käyttöön, mutta nähtyään videot Verstaan johtaja kertoi aikovansa tarjota niitä myös Sopimusvuori ry:n muille yksiköille, jos videoilla esiintyvät henkilöt sen sallivat. Hänen mukaansa videoiden toiminnot soveltuvat nuorten lisäksi myös muille Sopimusvuori ry:n asiakasryhmille, joita ovat mm. mielen-terveyskuntoutujat ja pitkäaikaistyöttömät.

Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa käytetään usein vakuuttavuuden käsitettä luotettavuuden sijaan. Tutkijan on avattava tekemänsä tulokset ja valinnat mahdollisimman läpinäkyvästi, jotta tutkimusta voidaan pitää pätevänä. (Toikko & Rantanen 2009, 121–123, 127.) Olennainen osa kehittämistyöni raportointia siis on prosessin dokumentointi ja päätösten perusteleminen. Siinä olen nähdäkseni onnistunut.

Perustelut lopputuotokseen valikoitujen musiikkitoimintojen käyttämiselle terapeuttisina toimintoina voidaan johtaa toimintaterapian teoriasta, toiminnallisen oikeudenmukaisuuden mallista ja toipumisorientaation viitekehyksestä. Toisaalta on hienoa, että toiminnot kehitettiin varsin intuitiivisesti vuorovaikutuksessa nuorten kanssa. Voidaan siis sanoa, että toimintaterapian peruskäsite *asiakkaan merkitykselliseksi kokema toiminta* oli kehittämistyössä tärkeässä roolissa. Vain nuoret itse tietävät millainen toiminta on heille merkityksellistä.

5.2 Eettisyys

Kehittämistyöni eettisyyden kannalta olennaisia asioita ovat avoin tiedottaminen osallistujille ja aineiston tietoturvallinen käsittely. Osallistujia informoitiin huolellisesti ennen projektiin osallistu-

mista kehittämistyön tarkoituksesta, heidän oikeuksistaan, projektin etenemisen vaiheista ja aikataulusta sekä aineiston käsittelystä. Osallistujille kerrottiin mm. oikeudesta peruuttaa projektiin osallistuminen milloin tahansa. Osallistujien hyväksymät suostumuslomakkeet ovat liitteissä 3 ja 4.

Osallistujien anonyymiyden varmistamiseksi aineisto (muistiot, videot ja äänitteet) tuhottiin opinnäytetyön valmistuttua. Valmiista videotuotoksesta osallistujat voi tunnistaa, mutta video jää vain Sopimusvuori ry:n työntekijöiden käyttöön. Opinnäytetyöstä julkaistaan kaikkien saataville vain raportti, josta kehittämistyöhön osallistuneita henkilöitä ei voida tunnistaa. Raportti sisältää kaksi kuvaa, jotka on poimittu videoilta, mutta niissä näkyy tunnistettavasti vain opinnäytetyön tekijä.

5.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että matalan kynnyksen musiikkitoiminnot soveltuvat käytettäväksi Verstaan asiakasryhmän parissa ja ne ovat luonteva lisä Verstaan luovien toimintojen kirjoon. Nuoret lähtivät kiitettävästi mukaan musiikkitoimintaan niin esitutkimusvaiheen kokeiluissa kuin myös lopputuotoksen videokuvauksissa. Nähdäkseni nuorten intoon ja aktiivisuuteen oli kaksi merkittävää syytä:

- Onnistuin luomaan ilmapiirin, jossa oli turvallista kokeilla uusia asioita.
- Mahdollisuus vaikuttaa projektin sisältöön (ja sitä kautta Verstaan tulevaan toimintaan) innosti heitä.

Uusien toimintojen kehittäminen yhdessä asiakkaiden kanssa tuntui erittäin mielekkäältä ja palkitsevalta. Uskon että se oli mielekästä ja palkitsevaa myös asiakkaille. Fisher (2009, 5) varoittaa, että asiakaslähtöisessä työskentelyssä saattaa tulla ongelmia, jos asiakas ei syystä tai toisesta kykene ilmaisemaan näkemyksiään ja toimintaterapeutti alkaa tehdä oletuksiin perustuvia päätöksiä hänen puolestaan. Kun pitää tämän mielessä, en keksi mitään ympäristöä tai asiakasryhmää, jossa toiminnan suunnittelu yhdessä asiakkaiden kanssa ei olisi hyvä ajatus. Yksi toimintaterapian perusajatuksista kuitenkin on, että asiakas sitoutuu kuntoutukseensa paremmin, jos hän on itse päässyt vaikuttamaan kuntoutuksen sisältöön ja tavoitteisiin (Fisher 2009, 11–14, 49).

Kehittämishanke päättyi ohjeistusvideoiden valmistumiseen, joten se ei sisältänyt toimintojen käyttöönottoa. Jää nähtäväksi löytävätkö toiminnot paikkansa Verstaan arjessa. Uskon kuitenkin,

että niin tulee tapahtumaan osaavan henkilökunnan käsissä. Mielenkiintoista on nähdä miten musiikkitoiminta tulee jatkumaan Verstaalla. Löytävätkö nämä toiminnot tiensä bändiryhmään, joka-päiväisiin kokouksiin vai kenties kokonaan uuteen matalan kynnyksen musiikkitoimintojen ryhmään?

En tutkinut opinnäytetyössäni musiikkitoimintojen vaikuttavuutta, mutta sellainen tutkimus olisi tarpeellinen ja mielenkiintoinen. Tässä kehittämistyössä käytettyjä tai joitakin vastaavia musiikkitoimintoja voisi tutkia interventiotutkimuksella, jossa osallistujat vastaisivat esimerkiksi mielenterveyttä koskeviin kysymyksiin ennen interventiota ja sen jälkeen. Interventiojakson aikana tutkittavat osallistuisivat musiikkitoimintaan vaikkapa kerran viikossa. Olisi mielenkiintoista tietää olisiko vaikutuksia havaittavissa jo esimerkiksi viiden viikon intervention jälkeen.

Lähteet

Aaltonen, S., Berg P. & Ikäheimo, S. 2015. Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Helsinki: Nuorisotutkimus-verkosto/Nuorisotutkimusseura. Viitattu 8.1.2021. <https://www.nuorisotutkimus.fi/images/julkaisuja/nuoretluukulla.pdf>.

Ahonen-Eerikäinen, H. 1997. Musiikin maailmasta mielen maisemiin. Julkaisussa Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Toim. M. Kaikkonen & S. Mattila. Helsinki: Sibelius Akatemian koulutuskeskus, 55–69. Viitattu 10.4.2021. https://www.researchgate.net/publication/278017589_Musiikin_maailmasta_mielenmaisemiin_From_the_world_of_music_to_the_world_of_mind.

Atkinson K. & Wells C. 2000. Creative Therapies. A Psychodynamic Approach within Occupational Therapy. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.

Cohn, J., Kowalski, K. Z. & Swarbrick, M. 2017. Music as a Therapeutic Medium for Occupational Engagement. Implications for Occupational Therapy. Occupational Therapy in Mental Health, 33, 2, 168–178. Viitattu 22.2.2021. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2016.1248311>.

Fisher, A. G. 2009. Occupational Therapy Intervention Process Model. Fort Collins, Colorado: Three Star Press.

Hartikainen, P. 2018. Musiikin merkitys erityisen tuen tarpeessa oleville nuorille. Opinnäytetyö, AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Toimintaterapian koulutusohjelma. Viitattu 9.1.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018100915818>.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2016. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 3.–4. p. Helsinki: Edita Publishing.

Hietala, O., Kinnunen, S., Kauppila, R. & Karjalainen, J. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen yhteiskehittäminen työntekijöiden ja johdon näkökulmasta. Osallisuuden, oppimisen ja ammatillisen kasvun mahdollisuuksia. Työpaperi 26/2018. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 17.4.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-088-4>.

Kaikkonen, M. 2018. Toiminnalliset luennot, Erityisoppijoiden rytmiopetus -koulutus, 13.–14.1.2018, Toimintakeskus Wärjäämö, Tampere.

Kipinä, Aki. 2019. Ryhmämusiikkitoiminnan merkitys itse koettuun sosiaaliseen osallistumiseen. Opinnäytetyö, AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hyvinvointiala. Toimintaterapian koulutusohjelma. Viitattu 9.1.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019060715383>.

Kontola, S. 2018. Toiminnalliset luennot, Erityisoppijoiden rytmiopetus -koulutus, 13.–14.1.2018, Toimintakeskus Wärjäämö, Tampere.

Laitinen, L. 2017. Taide, taiteellinen toiminta ja mielenterveys. Julkaisussa Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Toim. K. Lehikoinen & E. Vanhanen. Helsinki: ArtsEqual, 85–98. Viitattu 10.4.2021. https://www.researchgate.net/publication/320623019_Taide_ja_hyvinvointi_Katsauksia_kansainvaliseen_tutkimukseen.

- Lehtinen, K. 2018. Toiminnalliset luennot, Erityisoppijoiden rytmiopetus -koulutus, 13.–14.1.2018, Toimintakeskus Wärjäämö, Tampere.
- Lukkari, M. 2021. Nuorten hätä on kasvanut avunantokykyä suuremmaksi – Sekasin-chatin päivystäjä: "Mietin huolestuneena että kuka näitä kaikkia nuoria ehtisi auttamaan". Artikkelin Yle Uutisten verkkosivuilla 8.2.2021. Viitattu 3.3.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11777057>.
- Nordling, E. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? Duodecim-lehti, 134, 15, 1476–1483. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 9.1.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14435.pdf>.
- Nugent, A., Hancock, N., & Honey, A. 2017. Developing and Sustaining Recovery-Orientation in Mental Health Practice: Experiences of Occupational Therapists. *Occupational Therapy International*, 24, 1, 1–9. <https://doi-org.ezproxy.jamk.fi:2443/10.1155/2017/5190901>.
- Nurmi, J. 2011. Miksi nuori syrjäytyy? *NMI Bulletin*, 21, 2, 28–35. Jyväskylä: Niilo Mäki -säätiö. Viitattu 2.1.2021. <https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2011/04/Nurmi.pdf>.
- Nurmi, M. 2019. Mitä musikaalisuus on? Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.
- Palovaara, K. 2016. "Musiikki on aine, jossa kaikki kukat saavat kukkia". Musiikinopettajien ja tukea tarvitsevien oppilaiden kohtaaminen musiikintunneilla. Musiikkikasvatuksen pro gradu -tutkielma. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Viitattu 2.1.2021. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201603111299.pdf>.
- Sandberg, E., Jokinen, S., Kärkkäinen, J., Lämsä, R., Löfstedt, J., Nordlund-Spiby, R., Pajunen, M., Raivio, H., Rouvinen, J. & Valkeinen, H. 2018. Toimintakyvyn arviointi 16–29-vuotiailla NEET-nuorilla. Suositus avuksi Kelan ammatilliseen kuntoutukseen ohjattaessa. Helsinki: Kela. Viitattu 28.12.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018100237189>.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2012. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 10.1.2001. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2012112210007>.
- Saarikallio, S. 2009. Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Julkaisussa Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Jyväskylä: Suomen musiikkikasvatusseura FiSME ry, 221–231. Viitattu 10.1.2021. <https://fisme.fi/wp-content/uploads/2017/08/Musiikki-ja-nuoren-psykososiaalinen-kehitys-Saarikallio.pdf>.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.
- Townsend, E. & Wilcock, A. 2004. Occupational Justice and Client-Centred Practice: A Dialogue in Progress. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71, 2, 75–87. Viitattu 20.12.2020. https://www.researchgate.net/publication/8553036_Occupationaljustice_and_Client-Centred_Practice_A_Dialogue_in_Progress.

Turkki, H. 2011. "Mahdollisuuksia on monia, kun on luovuutta ja uskallusta". Musiikin käyttäminen toimintaterapiassa. Opinnäytetyö, AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Toimintaterapian koulutusohjelma. Viitattu 9.1.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011110114139>.

Tutkimuksellinen kehittämistyö. N.d. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.1.2021. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/opinnaytetyo/toteutustavat-ja-rakenne/tutkimuksellisen-kehittamistyo/>.

Whiton, J. 2018. Practice-Based Evidence for Effective Music-Making Interventions in Mental Health Settings. *American Journal of Occupational Therapy*, 72, 4 (Supplement 1). Viitattu 11.4.2021. <https://doi.org/10.5014/ajot.2018.72S1-PO4035>.

Liitteet

Liite 1. Fokusryhmähaastattelun kysymykset

Fokusryhmähaastattelussa Verstaalla 26.1.2021 käsitellyt kysymykset:

- Mitä musiikkitoimintoja Verstaalla on ollut ennen työharjoitteluani?
- Mitä kehittämistarpeita musiikkitoiminnassa nähdään?
- Miten musiikkitoiminnasta voitaisiin tehdä ja monipuolisempaa ja saavutettavampaa kaikille asiakkaille? Eli miten madaltaa osallistumisen kynnystä?
- Ovatko esitutkimuksen aikana kokeilemani toiminnot vastanneet kehittämistarpeisiin?
- Koetaanko hyödyllisenä joidenkin näiden toimintojen jatkaminen Verstaalla? Mitkä niistä olisi hyvä dokumentoida ohjeiksi, jotta varmistetaan jatkuminen?
- Mikä olisi niiden paikka Verstaan ohjelmassa? Osana päivittäisiä rutiineja (esim. kokouksia), omina ryhminään ("matalan kynnyksen musiikkiryhmä") vai osana jotakin muuta ryhmää (esim. monitaideryhmä ja tutustujien ryhmä)?
- Onko ohjaajilla halua ja kiinnostusta ohjata tällaisia toimintoja?
- Mikä on ohjaajien musiikkitaitojen lähtötaso?
- Millaista tukea ja ohjeita ohjaajat kaipaavat, jotta osaavat ohjata näitä toimintoja?
- Millainen ohjeistusvideon sisältö tulisi olla?
- Miten videon ensimmäisestä versiosta kerätään palautetta? (Uusi fokusryhmähaastattelu vai verkkokysely?)

Liite 2. Tiedonhaun tuloksena löytyneet lähteet

| Lähdetyyppi | Lähteet |
|-------------------------|---|
| Tieteelliset artikkelit | <ul style="list-style-type: none"> • Ahonen-Eerikäinen, H. 1997. • Cohn, J., Kowalski, K. Z. & Swarbrick, M. 2017. • Laitinen, L. 2017. • Nordling, E. 2018. • Nugent, A., Hancock, N., & Honey, A. 2017. • Saarikallio, S. • Townsend, E. & Wilcock, A. 2004. • Whiton, J. 2018. |
| Lehtiartikkelit | <ul style="list-style-type: none"> • Nurmi, J. 2011. |
| Kirjat | <ul style="list-style-type: none"> • Aaltonen, S., Berg P. & Ikäheimo, S. 2015. • Atkinson K. & Wells C. 2000. • Nurmi, M. 2019. |
| Pro gradu -tutkielmat | <ul style="list-style-type: none"> • Palovaara, K. 2016. |
| Opinnäytetyöt (AMK) | <ul style="list-style-type: none"> • Hartikainen, P. 2018. • Kipinä, Aki. 2019. • Turkki, H. 2011. |

Liite 3. Suostumuslomake osallistujille

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Tutkimuksen aihe: Nuorten toimintakeskus Verstaan musiikkitoiminnan kehittäminen

Tutkija: Aapo Helliäinen (sähköposti: [REDACTED])

Tutkijan oppilaitos, tutkinto-ohjelma: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Toimintaterapeutti (AMK)

Ohjaava opettaja: Mari Kantanen

Tutkimuksen tavoite:

Kehitän opinnäytetyössäni Nuorten toimintakeskus Verstaan musiikkitoimintaa. Tarkoituksena on luoda Verstaalle matalan kynnyksen musiikkitoimintaa, johon kaikki Verstaan asiakkaat voivat osallistua, soittotaitojensa lähtötasosta riippumatta. Opinnäytetyön tuotos on useita musiikkitoimintoja sisältävä ohjeistusvideo, joka jää Verstaan henkilökunnan käyttöön. Videon avulla henkilökunta voi opetella musiikkituokioiden toteuttamista. Matala kynnyks koskee siis myös henkilökuntaa: he voivat ohjata näitä musiikkitoimintoja musiikillisten taitojensa lähtötasosta riippumatta.

Tutkimuksen toteutus:

Toteutus alkaa fokusryhmähaastattelulla (tammikuussa 2021, kesto n. 1 h), jossa kartoitetaan Verstaan musiikkitoiminnan nykytilanne sekä osallistujien tarpeita, mielipiteitä ja ideoita palveluiden kehittämiseksi. Kerään myös mielipiteitä harjoittelussa kokeilemistani musiikkitoiminnoista. Lisäksi käsittelemme ohjeistusvideon toteutustapaa, jotta videosta tulisi mahdollisimman selkeä ja hyödyllinen. Fokusryhmähaastatteluun osallistuu Verstaan henkilökuntaa ja asiakkaita (yht. n. 5 hlö).

Musiikkitoimintoja kuvataan videolle tutkijan ohjaamissa musiikkiryhmässä tammi–helmikuussa 2021. Ryhmäkertoja pidetään yksi tai kaksi (2 h kerralla tai 2 x 1 h). Ryhmään osallistuu n. 10 asiakasta.

Toteutuksen loppupuolella (helmikuussa) kerään palautetta videon ensimmäisestä leikkausversiosta. Palaute kerätään ryhmähaastattelulla tai itsenäisesti verkossa täytettävällä palautelomakkeella.

Henkilötietojen käsittely, kertyneen materiaalin hyödyntäminen ja säilyttäminen:

Henkilötietoja käsitellään tutkimuksessa huolellisesti ja tietoturvallisesti. Ryhmähaastattelusta tehdään muistio, joka koskee koko ryhmän näkemystä, eikä muistiosta nosteta esiin yksittäisen osallistujan lausumia. Opinnäytetyöstä julkaistaan kaikkien saataville vain opinnäytetyön raportti, josta kehittämisprosessiin osallistuneita henkilöitä ei voida tunnistaa. Kaikki kerätty aineisto (muistiot, videot ym.) tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua. Valmiista videotuotoksesta osallistujat voi tunnistaa (kasvot näkyvät), mutta video jää vain Verstaan sisäiseen käyttöön. Yksittäisiä osallistujia ei millään tapaa nosteta videolta esiin tai tarkastella. Myös nämä suostumuslomakkeet tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua.

=====

Olen saanut tiedot tutkimuksesta ja sen tavoitteista, käytännön toteutuksesta ja käsiteltävistä aiheista. Minulle on annettu mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä tutkimuksesta.

Tiedän, että osallistumiseni haastatteluun on vapaaehtoista. Voin halutessani olla vastaamatta joihinkin kysymyksiin, keskeyttää tutkimukseen osallistumisen (väliaikaisesti tai toistaiseksi) tai peruuttaa osallistumiseni milloin tahansa ilman kielteisiä seurauksia.

Olen saanut tiedot henkilötietojen käsittelystä tutkimuksessa. Minulle on luvattu, että henkilötietojani käsitellään huolellisesti ja tietoturvallisesti, eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

Rastita haluamasi vaihtoehto tai molemmat vaihtoehdot:

- Suostun fokusryhmähaastatteluun ja palautteen antamiseen (ryhmähaastattelu tai lomake)
- Suostun videokuvaukseen

Paikka ja päivämäärä: _____

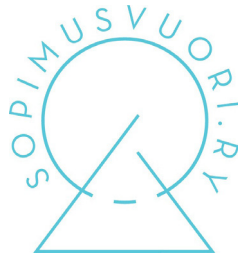
Allekirjoitus:

Suostumuksen vastaanottaja:

Nimenselvennös:

Aapo Helliäinen

Liite 4. Kuvauslupa (Sopimusvuori ry)



KUVAUSLUPA JA LUPA VIDEOON JULKAISEMISEEN

Täten hyväksyn, että minua kuvataan videolle **Sopimusvuori ry:n** toimeksiannosta. Luovutan Sopimusvuori ry:lle oikeudet käyttää materiaalia korvauksetta, enkä tule pyytämään korvauksia videon käytöstä nyt tai myöhemmin. Sopimusvuori ry saa mediasta riippumattomat julkaisu-, esitys-, välitys-, levitys-, ja kopiointioikeudet Nuorten toimintakeskus Verstaan sisäiseen henkilökunnan koulutuskäyttöön. Videotallennetta tullaan käyttämään yhdistyksen arvojen ja periaatteiden mukaisesti, eikä niitä luovuteta Sopimusvuori ry:n ulkopuolisille osapuolille.

Paikka ja aika

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Tämä kuvauslupa säilötään Sopimusvuori ry:n tietosuojakäytäntöjen mukaisesti.