

MUSIIKIN KÄYTTÄMINEN SOSIAALIALAN TYÖSSÄ HY-
VINVOINNIN EDISTÄMISEKSI

Hongisto Joonas

Opinnäytetyö
Sosiaaliala
Sosionomi

2023

Sosiaaliala
Sosionomi

Tekijä	Joonas Hongisto	Vuosi	2023
Ohjaaja(t)	Timo Marttala ja Matti Virtasalo		
Toimeksiantaja	Lapin Ammattikorkeakoulu		
Työn nimi	Musiikin käyttäminen sosiaalialan työssä hyvinvoinnin edistämiseksi		
Sivu- ja liitesivumäärä	36		

Tämän opinnäytetyön aiheena on ”Musiikin käyttäminen sosiaalialan työssä hyvinvoinnin kehittämiseksi”. Opinnäytetyön tekeminen on koostunut kolmesta eri vaiheesta, joita ovat olleet suunnittelu, toteutus ja viimeistely. Opinnäytetyö on toiminnallinen, jonka aikana olen suorittanut kolme toiminnallista musiikillista kokonaisuutta Oulun Poikien Talolla. Toiminnallisen osuuden aikana olen käsitellyt kolme eri elämän teemaa musiikin avulla soittaen kitaraa ja laulaen. Musiikin esittämisen ja elämän teemojen käsittelemisen tarkoituksena on ollut lisätä sosiaalialan asiakkaiden hyvinvointia. Opinnäytetyössä on tieteellinen teoriaosio, joka tukee toiminnallisen osuuden raportointia.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa tutkimusmenetelmänä olen käyttänyt laadullista tutkimusta ja havainnointia. Olen myös saanut toiminnallisesta osuudesta kirjallisen palautteen Poikien Talon työntekijältä. Musiikkiesitykset olivat onnistuneita tapahtumia, jotka toivat monipuolisia positiivisia vaikutuksia Poikien Talon asiakkaille.

Tämä opinnäytetyö on yksi esimerkki musiikin käyttämisestä työvälineenä sosiaalialan asiakkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Musiikillinen toiminnallinen osuus on auttanut sosiaalialan asiakkaita kokemaan ja ymmärtämään omia tunteitaan ja rohkaisemaan avoimeen keskusteluun. Olen tuonut Oulun Poikien Talon toimintaan elävää musiikkia, joka on positiivisesti vaikuttanut paikan asiakastyöhön.

Avainsanat

hyvinvointi, musiikki, kulttuurihyvinvointi

Degree Programme in Social Services
Bachelor of social services

Author	Joona Hongisto	Year	2023
Supervisor	Timo Marttala and Matti Virtasalo		
Commissioned by	Lapland University of Applied Sciences		
Subject of thesis	Music as a tool in social services to improve wellbeing		
Number of pages	36		

Topic of this bachelor thesis is “Music as a tool in social services to improve wellbeing”. I had three phases in the project which were planning phase, implementation phase and the finishing phase. This is functional bachelor thesis and during the process I had three functional musical presentations in Oulu’s Poikien Talo. During the functional process I had three different themes about life which I deal with by singing and playing guitar. The meaning of performing music and dealing with different themes about life was to improve the wellbeing of customers in social services. Thesis also has a theoretical part which supports my reports from the functional musical presentations.

In the functional part of the thesis my research methods were qualitative research and observation. I also received written feedback from the worker of Poikien Talo. Musical performances in Poikien Talo were a success that brought positive effects to the customers.

This bachelor thesis is one great example of how to have a music as a tool in social services. The three musical presentations have helped the people in social work to feel and understand their own emotions better. I have brought live music to Poikien Talo’s activities and I have positively impacted their customer work.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	7
3	KÄSITTEIDEN AVAAMINEN	8
3.1	Hyvinvointi	8
3.2	Musiikki ja hyvinvointi.....	9
3.3	Kulttuurihyvinvointi.....	11
3.4	Musiikkiterapia.....	12
4	OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSMENETELMÄ.....	14
5	TOIMINNALLINEN OSUUS, SEN TAVOITTEET JA TOTEUTUS	15
5.1	Toteutus ja ryhmäkertojen suunnitelma	15
5.2	Poikien Talon ryhmäkerrat	16
5.3	Ensimmäisen ryhmäkerran suunnitelma.....	16
5.4	Toisen ryhmäkerran suunnitelma.....	18
5.5	Kolmannen ryhmäkerran suunnitelma	19
6	RYHMÄKERTOJEN RAPORTOINTI JA REFLEKTOINTI	22
6.1	Ensimmäisen ryhmäkerran pohdinta	22
6.2	Toisen ryhmäkerran pohdinta	24
6.3	Kolmannen ryhmäkerran pohdinta.....	26
7	OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	29
7.1	Toiminnallisen osuuden eettisyys	30
8	POIKIEN TALON PALAUTE	32
9	OPINNÄYTETYÖN LOPPUPOHDINTA	34
10	LÄHDELUETTELO	35

ALKUSANAT

Haluan kiittää Oulun Poikien Taloa ja sen henkilökuntaa erittäin hienosta ja toimineesta yhteistyöstä!

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheena on musiikin käyttäminen sosiaalialan työssä hyvinvoinnin edistämiseksi. Opinnäytetyö on tehty toiminnallisena, jossa tutkin musiikin vaikutusta mielen hyvinvointiin ja kuinka musiikkia voi käyttää työvälineenä sosiaalialalla. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa on ollut kolme musiikillista tuokiota yhdessä sosiaalialan työpaikassa, joiden tarkoituksena on ollut lisätä sosiaalialan asiakkaiden hyvinvointia. Laulamisen ja soittamisen avulla olen pyrkinyt saamaan positiivisia vaikutuksia asiakkaiden elämään.

Sosionomina minun tehtäväni sosiaalialan kentällä on auttaa, tukea ja ohjata asiakkaita erilaisissa elämäntilanteissa. Musiikki on tähän ainutlaatuinen väline, johon itsellä löytyy tarvittavaa osaamista. Opinnäytetyön aikana asiakkaat saavat musiikin kautta uusia kokemuksia, jotka toivottavasti lisäävät heidän itsetuntoaan ja hyvinvointia. Samalla löydän itselleni ja muille sosiaalialan ammattilaisille keinoja tehdä työtä sosiaalialalla omilla vahvuuksillani käyttäen musiikkia hyödyksi. Tämä opinnäytetyö lisää tietoisuutta musiikin käyttämisen hyödyistä ja mahdollisuuksista sosiaalialan työkentällä. Tämän opinnäytetyöprosessin kautta olen luonut yhden toimivan musiikillisen kokonaisuuden, jonka avulla voin kehittää sosiaalialan asiakkaiden hyvinvointia.

Koen musiikilla olevan äärimmäisen hyviä vaikutuksia asiakastyöhön ja sitä ei ole vielä tehty tarpeeksi näkyväksi. Mahdollisuuksia on rajaton määrä musiikin avulla ja tämä opinnäytetyö on yksi esimerkkitapaus musiikin käyttämisestä tehokkaana työvälineenä.

Valitsin toiminnallisen opinnäytetyön yhteistyökumppaniksi Oulun Poikien Talon, joka on osa Oulun Vuolle Settlementtiä. Poikien Talo on kohtaamispaikka 12-29-vuotiaille pojille ja miehille sukupuolen moninaisuus huomioiden.

Olen ollut erittäin innoissani opinnäytetyön tekemisestä. Arvostan sitä, että sosiaalialan opinnoissa on mahdollista juuri omalla tavalla tuoda esille opittuja asioita. Musiikki on niin iso osa elämäni, että se on ollut sopiva valinta opinnäytetyön aiheeksi. Tämä opinnäytetyö on auttanut minua kehittämään itseäni tulevana työntekijänä ja samalla löytämään mielekkään työtavan tulevaisuuden työhöni.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tässä opinnäytetyössä pohdin ja reflektoin musiikin merkitystä ja vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Samalla toiminnallisen opinnäytetyömallin mukaisesti olen suorittanut toiminnallisen musiikillisen kokonaisuuden, joka on yksi konkreettinen esimerkki musiikin käyttämisestä työvälineenä sosiaalialan työssä. Teoriatiedon avulla pystyn kertomaan musiikin monipuolisista vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin, jonka vastapainona raportoin suorittamani toiminnallisen osuuden ja siihen viitaten voin konkreettisen esimerkin kautta lisätä tietoisuutta musiikin käyttämisestä sosiaalialan työssä.

Olen suunnitellut, toteuttanut ja ohjannut kolme musiikillista kokonaisuutta Oulun Poikien Talolle, jonka tarkoituksena on ollut lisätä paikan asiakkaiden hyvinvointia. Kolmella eri ryhmäkerralla tulkitsin ja käsittelin elämän erilaisia teemoja asiakkaiden kanssa käyttäen työvälineenä musiikkia. Poikien Talon toiminnallinen osuus toimii esimerkkinä, kuinka musiikkia voi käyttää sosiaalialan työssä. Opinnäytetyöni tarkoitus on myös lisätä tietoisuutta musiikin mahdollisuuksista ja sen käyttämisestä tällä alalla.

Tavoitteenani oli luoda opinnäytetyöni aikana sosiaalialan asiakkaille mielekäs ja hyvinvointia lisäävä musiikkiesitys. Samalla loin yhden esimerkkitapauksen musiikin käyttämisestä työvälineenä sosiaalialalla. Opinnäytetyöni voi rohkaista myös muita alan opiskelijoita ja työntekijöitä käyttämään enemmän omia vahvuuksiaan omassa työssä!

3 KÄSITTEIDEN AVAAMINEN

Tässä osiossa kerron musiikin monipuolisista positiivisista vaikutuksista ihmisen hyvinvoinnille. Tämä osio on tärkeä teoriapohja, jotta on helpompi ymmärtää, miksi valitsin musiikin käyttämisen sosiaalialan työssä hyvinvoinnin edistämiseksi. Tuon esille perusteet ihmisen hyvinvoinnista ja musiikin vaikutuksista siihen. Teoriatiedon jälkeen kerron toiminnallisen osuuden suunnitelmasta ja toteutuksesta.

3.1 Hyvinvointi

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää ihmisten hyvinvointia musiikin avulla sosiaalialan työssä. Mitä hyvinvointi on? Sosiaalialan ammattilaisena tavoitteeni on auttaa ja ohjata ihmisiä eli edistää heidän hyvinvointiaan. Haluan auttaa haastavissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä, jotka eivät yksin omilla voimilla pysty selviytymään arjen haasteista. Sosionomina siis hoidan asiakkaita, edistän sosiaalista kuntoutusta ja ehkäisen syrjäytymistä.

Ihmisen hyvinvointi koostuu monesta osa-alueesta ja sen voi jakaa kolmeen ulottuvuuteen. Hyvä olo muodostuu fyysisestä terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista ja hyväksi koetusta elämänlaadusta. Yksilön koettua hyvää elämänlaatua muovaavat myös sosiaaliset suhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. (THL, 2022)

Ihmisen keho ja mieli kulkevat käsi kädessä. Tällöin kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu levosta, ravinnosta, liikunnasta ja henkisestä energiasta. Näiden lisäksi varsinkin mielen hyvinvointiin vaikuttavat aiemmin koetut kokemukset, ajatukset ja tunteet, motivaatio, oppiminen, stressi ja itsensä ilmaiseminen luovien menetelmin. Hyvät ja huonot ajatukset kulkeutuvat mielestä muualle kehoon aiheuttaen kropassa erilaisia reaktioita. Näin ollen ihmisen hyvinvointi on kehon ja mielen kokonaisuus. (Ainoa, nettiartikkeli, hyvinvointi. <https://apteekinainoa.fi/artikkeli/kokonaisvaltainen-hyvinvointi/>)

Musiikki on jokaisen kulttuurin perustuksissa ja osa niiden elämänmuotoa. Kautta aikojen ihmisillä on ollut syvä tarve tuottaa ja kuunnella musiikkia. Sillä on ainutlaatuinen tapa tulkita ja käsitellä tunteita. Se on taiteen muoto, joka ei tunne rajoja. Hyvinvoinnin näkökulmasta musiikilla on kolme peruspilaria, jotka ovat rytmi, melodia ja harmonia. Musiikin vaikutukset ihmiseen ovat varsin moninaisia, ne ovat sekä fyysisiä sekä psyykkisiä tapahtumia ihmisen kehossa. Musiikin vuorovaikutus ihmiseen voi lähteä fysiologisista ilmiöistä, jotka vaikuttavat ihmisen tunteisiin ja ajatuksiin. Tai psyykeen kautta ihminen voi kokea musiikin kautta vahvoja reaktioita kropassa.

3.2 Musiikki ja hyvinvointi

Ihminen kokee musiikin vaikutuksen niin vahvasti, että ei olekaan olemassa musiikkikokemusta, jossa ei ole fysiologisia vaikutuksia. Tunne-elämä, ajattelu ja oppiminen reagoivat musiikin eri vaikutuksista ihmisessä. Luikuisten tutkimusten avulla on pystytty todentamaan, että musiikki vaikuttaa ihmisen aineenvaihduntaan, verenpaineeseen ja aivojen verenkiertoon. On ihmeellistä, kuinka erilaiset musiikkityypit stimuloivat aivojen verenkiertoa nopeuttamalla tai hidastamalla sitä. Musiikin vaikuttava voima voi olla kytköksissä myös hengitykseen, pulssiin ja lihasjännitykseen. Kaiken tämän avulla musiikki voi auttaa saavuttamaan huikeita saavutuksia ihmisen kehossa. Tämä auttaa ihmistä saavuttamaan fyysisiä tavoitteita elämässä ja tällä voi olla käytännön apua esim. lääketieteessä. (Lehtiranta 2015, 114-116)

Musiikin hyötyvaikutukset juontavat juurensa ihmisen aivan varhaisiin vaiheisiin. Huutilaisen & Peltosen (2017) mukaan erään tutkimuksen tuloksena voitiin havaita, että jo kohdussa vauva pystyy kuulemaan ja tunnistamaan musiikkia. Sikiöaikana kuullut äänet ja musiikki ovat vaikuttaneet vauvojen aivojen kehitykseen. Sikiövaiheessa vauva pystyy oppimaan kuultua musiikkia jo ennen syntymää ja muistamaan sen vielä syntymän jälkeenkin. Musiikin vaikutukset todella siis ovat ilmiömäiset. (Huutilainen & Peltonen, 2017. 21-22)

Lapsuuden ja nuoruuden kokemukset musiikin parissa ovat vahvoja muistoja, jotka säilyvät aina vanhuuteen asti. Varsinkin muistisairaiden ihmisten kohdalla on havaittu, että tutut musiikkikappaleet ovat voineet tuoda muistoja mieleen ja aktivoida uudelleen aivoja. Erilaiset aivosairaudet ovat erittäin kuormittavia ihmiselle, joka yleisesti laskee hyvinvointia. Vahvoja tunteita herättämällä erilaiset musiikkituokiot lisäävät vireystilaa ja lievittää akuuttia ja kroonista kipua. Musiikki suuntaa ajatukset kivusta ja raskuudesta hetkeksi johonkin muualle, jolla voi olla käänteentekeviä vaikutuksia. (Huotilainen & Peltonen, 2017. 167-168)

Fysiologisten vaikutusten lisäksi keskeisin musiikin vaikutus näkyy emotionaalisissa ja mentaalisissa vaikutuksissa. Se aiheuttaa uskomattoman suuria tunnekokemuksia, joita muuten voi olla haastavaa kokea. Musiikki on kenties ainoa taiteen muoto, jossa on mahdollista ilmaista koko inhimillinen tunneasteikko, koska melkein jokainen ihminen pystyy kokemaan jonkinlaisen tunnereaktion musiikin kautta. Toisaalta musiikki pystyy luomaan laajan kokonaisuuden, jossa mahdollisuuksien määrä on rajaton. Rytmii, melodia ja sävelmä luovat jo itsessään paketin, johon jokainen pystyy reagoimaan. Näihin lisättyinä vielä sanallinen taide, lyriikka, tulkinta, esiintyminen ja kaikki muu ympärille. Näistä palasista muodostuu paketti, joka takaa ihmiselle ainutlaatuisen elämyksen. Musiikki pystyy välttämään negatiivisia emotionaalisia energioita, vähentämään stressiä, pelkoa ja ahdistusta sekä se saa aikaan positiivisia tunne-elämyksiä. Negatiivinen energia ihmisessä muuttuu positiiviseksi, joka lisää hyvinvointia. (Lehtiranta 2015, 122-124)

Musiikin eri elementit liittyvät myös ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja kommunikointiin. Omassa kommunikaatiossamme luomme musiikillisia viestejä ja tunnemme niihin vetoa. Puheessamme kiinnitämme huomiota puheen sävyihin, rytmisiin elementteihin ja melodiseen kulkuun. Kiihtyvä ja voimistuva puheen tuottaminen on erilaista verrattuna hidastuvaan ja rauhalliseen kommunikointiin. (Karjalainen, 2019. 23)

Forssin ja Vatula-Pimiän (2010) teoksessa ihmisen hyvinvointi perustuu ihmisen perustarpeisiin eli elintasoon, yhteisyssuhteisiin ja itsensä toteuttamiseen. Tä-

män opinnäytetyön tavoitteena on kehittää ihmisen hyvinvointia juuri ihmisen itsensä toteuttamisen kautta. Itsensä toteuttamisen perustana on tarve olla ihmisenä arvokas ja tarve toteuttaa itseään harrastusten ja muiden keinojen avulla. (Forss & Vatula-Pimiä, 2010. 24)

Arkipäiväisessä elämässämme emme usein aktiivisesti ajattele musiikin vaikutuksia, mutta on yllättävää, kuinka monipuolisia sen hyödyt ovat. Opinnäytetyöni toiminnallisissa osuuksissa uskon, että asiakkaat hyötyivät paljon musiikillisista tuokioista. Tuokioilla oli varmasti myös erityinen vaikutus, koska sosiaalialan asiakastyössä ei elävää musiikkia käytetä varmastikaan liian paljoa. Se toi tarvittavaa vaihtelua niin asiakkaan kuin työntekijänkin näkökulmasta. Toiminnallisen osuuden aikana esittämäni kappaleet ovat olleet tunteellisia ja vahvoja, joista jokainen pystyi kokemaan omanlaisia reaktioita. Koin tekeväni arvokkaan tapahtuman, josta asiakas sai elämyksen, jonka hän tunsu fyysisesti ja henkisesti.

3.3 Kulttuurihyvinvointi

Koska olen itse havainnut musiikin ja luovien menetelmien käytön auttaneen itseäni omassa henkilökohtaisessa elämässä, haluan sen mahdollisuuksia jakaa myös muille ihmisille. Sosiaalialan ammattilaisena tehtäväni on ohjata, auttaa ja tukea ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa ja musiikki voisi olla hyvä vaihtoehtoinen työkalu siihen.

Nykypäivänä kulttuurin merkitys on alkanut korostumaan yhteiskunnassamme. Eri taiteenmuodoilla aina maalauksista musiikkiin on äärimmäisen tärkeä paikka elämässämme. Opinnäytetyössäni minä tarkastelen vuorovaikutussuhdetta ihmisen hyvinvoinnin ja musiikin välillä. Tahdon tuoda esille musiikin vaikutusta meidän hyvinvointiimme, mistä ei mielestäni puhuta vielä tarpeeksi. Musiikki on tärkeä osa kulttuuriamme. Kun kulttuurin eri osa-alueet koetaan merkittäviksi vaikuttaviksi tekijöiksi ihmisen mieleen, terveyteen ja hyvinvointiin, puhutaan kulttuurihyvinvoinnista. Tämän käsitteen mukaan kulttuurihyvinvointi on ihmisen henkilökohtainen kokemus siitä, miten eletty ja koettu kulttuuri lisää hänen hyvinvointiaan. Kulttuurihyvinvoinnin kokeminen on aina erittäin subjektiivinen kokemus,

joten sitä omassakin opinnäytetyössäni on hankala tarkastella. Toki myös kulttuurissa, opinnäytetyöni tapauksessa musiikilla, on hyvinvointiin ja hyvään elämään liittyviä vaikutuksia. Esittämälläni musiikilla on myös terapeuttisia vaikutuksia, jonka vaikutuksena musiikin kuulija voi kokea positiivisia vaikutuksia olosaansa. Kulttuurihyvinvoinnilla on myös oma alansa, jonka tarkoituksena on rakentaa ja soveltaa eri tieteenalojen ja terveys- ja hyvinvointialojen yhteistyöstä syntyviä sisältöjä ja menetelmiä. (Lilja-Viherlampi, L-M & Rosenlöf, A-M. 2019. 20-22)

3.4 Musiikkiterapia

Musiikin monipuoliset hyödyt ja mahdollisuudet tulevat ilmi myös sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa, joka voi tukea tai toimia pääasiallisena keinona ihmisten erilaisissa elämän ongelmissa. Musiikkiterapia on näin ollen monipuolinen kuntoutus- ja hoitomuoto, jossa musiikkia hyödyntäen vuorovaikutuksen välineenä pyritään parantamaan ihmisten hyvinvointia. Tieteellinen tutkimus on musiikkiterapian pohja ja sen avulla voidaan suunnitella ja toteuttaa jokaisen asiakkaan yksilöllisten tavoitteiden mukaisesti. Musiikkiterapia soveltuu kaikenikäisille ja sitä voidaan toteuttaa monipuolisesti niin yksilö, kuin ryhmäterapiana. (Suomen Musiikkiterapiayhdistys, 2023)

Forssin ja Vatula-Pimiän (2010) mukaan Suomen peruskoulun oppilaista yli 10 prosenttia tarvitsee erityisopetusta ja sen lisäksi muita tukitoimia kuten taide-, musiikki-, toiminta- ja puheterapiaa. Tässäkin tapauksessa esimerkkinä musiikkiterapia on yksi mahdollisuus tukea lasten koulunkäyntiä. (Forss & Vatula-Pimiä, 2010. 247)

Musiikkiterapian avulla on monenlaisia menetelmiä, joiden avulla tuetaan ja lisätään asiakkaan hyvinvointia. Tällaisen terapiamuodon aikana ei kuitenkaan vaadita asiakkaalta minkäänlaisia musiikillisia taitoja. Menetelmät ovat erittäin monipuolisia. On mahdollista soittaa ja kuunnella musiikkia, sekä tehdä musiikkia ja liikkua musiikin mukaan. Myös musiikin eri tyylilajit ja soittimet tuovat vaihtelee-

vuutta terapiaan. Kuten kaikissa terapiamuodoissa, tässäkin keskeistä on ihmisten välinen vuorovaikutus. Taiteen avulla itsensä ilmaiseminen pääsee uudelle tasolle, joka sisältää myös keskustelua, kirjoittamista ja kehollisia menetelmiä. (Suomen Musiikkiterapiayhdistys, 2023)

Musiikkiterapia auttaa kaikenikäisiä ihmisiä, joilla on erilaisia psyykkisiä tai neurologiasia häiriöitä. Yksilö- tai ryhmäterapiassa musiikki on väline, jonka avulla asiakkaat saavat vaihtoehdoisen tavan kuntoutumiselle.

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus ei ole varsinaisesti ollut musiikkiterapiaa, mutta halusin tuoda esille musiikkiterapian mahdollisuuksista tässä opinnäytetyössäni. Omissa toiminnallisissa toteutuksissani olen esittänyt musiikkia, jonka tarkoituksena on lisätä ihmisten hyvinvointia. Näillä esityksillä oli terapeuttisia elementtejä, joiden avulla asiakkaat pystyivät kokemaan hyvän olon tunteita. On hienoa huomata, että musiikkia voidaan käyttää näin tehokkaana kuntoutuksen ja terapian muotona!

4 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSMENETELMÄ

Tässä osiossa käyn läpi opinnäytetyössäni käyttämiäni tutkimusmenetelmiä. Valitsemani menetelmät ovat suoraan yhteydessä opinnäytetyömalliin, joka tässä tapauksessa on toiminnallinen.

Koska tässä opinnäytetyössä tutkitaan musiikin vaikutuksista sosiaalialan asiakkaiden hyvinvointiin, tutkimusmenetelmänä on toiminut laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivisia tutkimuksia on monenlaisia, mutta kaikkia niitä yhdistää elämismaailman tutkiminen. Tässä opinnäytetyössä tarkoitus onkin löytää merkittävä ajankohtainen aihe ja toiminnallisuuden laadun tarkastelua. Toiminta tukeutuu hyvin paljon käsiteltävään teorian tietoon, joka löytyy opinnäytetyön alusta. Näin ollen tutkimus on hyvin kaksisuuntaista, teorian ja käytännön pohdinnan tasapainottelua. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. 2006)

Tämän opinnäytetyön yksi menetelmä on myös havainnointi. Toiminnallisen osuuden aikana olin aktiivinen toimija, jonka aikana tarkastelin asiakkaiden reaktioita ja toimintaa. Samalla havainnoin musiikin erilaisia vaikutuksia ihmisiin ja kuinka se näkyi juuri Poikien Talolla. Nämä kaikki kokemani havainnot olivat merkkejä, joiden avulla pystyin tuottamaan uutta tietoa kokemuksieni kautta. Näistä havainnoista kerron lisää toiminnallisen osuuden pohdintaosiossa.

Tämän opinnäytetyön havaintometodina on toiminut kuuleminen ja näkeminen. Musiikin lisäksi asiakkaiden kanssa käydyt keskustelut ovat olleet osa aktiivista havainnointia. Kuulemisen lisäksi asiakkaiden näkeminen ja koko tilanteen havainnoiminen on ollut merkittävää opinnäytetyön kannalta. Musiikki ja sen aiheuttamista reaktioista lähtenyt keskustelu on luonut monenlaisia tilanteita, joita tutkijana olen havainnoinut. ”Toimintatutkimuksessa ei aina riitä tutkijan osallistuminen ja tarkkailu. Joskus saattaa olla tarpeellista yhdistää osallistuvaan ja tarkkai-levaan havainnointiin tutkimuskohteen jäsenten aktivointia.” (Valli, R. 2018. Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa) Itse olen musiikin ja oman toiminnan avulla ohjannut opinnäytetyön toiminnallisen osuuden aikana Poikien Talon asiakkaita aktiiviseen keskusteluun ja omien kokemusten jakamiseen.

5 TOIMINNALLINEN OSUUS, SEN TAVOITTEET JA TOTEUTUS

Tässä osiossa kuvaan opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden ja sen tavoitteet. Selitän missä ja miten suoritan toiminnallisen osuuden, joka käsittelee konkreettisesti musiikin käyttämistä yhdessä sosiaalialan työpaikassa. Toiminnallisen musiikillisen osuuden tarkoituksena on tutkia musiikin käyttämistä sosiaalialan asiakkaiden kanssa ja kuinka tässä tietyssä paikassa pystyn tukemaan ja parantamaan työpaikan asiakkaiden hyvinvointia. Tässä osiossa on myös lyhyt suunnitelma jokaisesta musiikillisesta ryhmäkerrasta. Suunnitelmassa pohjustetaan ryhmäkertojen eri teemat ja laulut, joita kerroilla esitetään.

5.1 Toteutus ja ryhmäkertojen suunnitelma

Suoritin opinnäytetyön toiminnallisen osuuden yhdessä sosiaalialan työpaikan ryhmässä. Tämä ryhmä järjestettiin Oulussa Poikien Talolla, jossa kolmena keskiviikkona pidin musiikillisen tuokion 18–29-vuotiaille miehille. Musiikilliset tuokiot olivat ikään kuin omia esiintymisiäni, jotka suoritan kitaralla ja laululla. Järjestin teemoiltaan kolme erilaista esiintymiskertaa, joissa käsitteelin erilaisia aiheita musiikin avulla. Musiikin lisäksi keskustelin vapaasti ryhmäläisten kanssa kyseisistä aiheista. Pohjustin ja esittelin lauluja teemojen mukaisesti ja laulujen kautta pystyimme käymään avointa keskustelua.

Jokainen ryhmäkerta oli musiikiltaan ja teemaltaan erilainen. Ryhmiä täytyi suunnitella ennen toteutusta, johon kuului teeman ja musiikin valitseminen sekä oma puhe musiikkien välissä. Esitettävät kappaleet täytyi valita tarkoin, mutta en pyrkinyt ajattelemaan puhumistani liikaa. Halusin vain pohjustaa ja perustella valitsemani musiikin käsiteltävien teemojen kannalta.

5.2 Poikien Talon ryhmäkerrat

Pystyin vierailemaan Poikien Talolla kolme kertaa, joten siltä osin toiminnallinen osuus on hyvin tiivis. Toisaalta opinnäytetyöni kannalta on hyvä, että toiminnallisuutta ei ole liikaa, joten pystyin myös tekemään johdonmukaisen raportin ryhmistä. Talolle oli vapaa pääsy aikuisille asiakkaille jokainen keskiviikko, joten ryhmä ei pysynyt samana jokaisella kerralla. Toisaalta koen hyväksi sen, että ryhmän dynamiikka muuttui jokaisella esiintymiskerralla, jolloin itse täytyi osata mukautua tilanteeseen.

Esitin suomalaisia lauluja laulaen ja soittaen kitaralla n. 45 minuutin ajan. Mukaan osallistui paikan työntekijä (sosionomi) ja n. 15 miestä. Esiintymiseni ajankohta sijoittui Talon toimintakeskiviikolle, jolloin sinne pääsee vapaasti 18–29-vuotiaat miehet. Illan aikana asiakkailla oli vapaa pääsy talolle.

5.3 Ensimmäisen ryhmäkerran suunnitelma

Ensimmäisen kerran teemana on minun oma elämäntarinani, itsetuntemus, omat valinnat ja itsensä muuttuminen vuosien varrella. Tämän ensimmäisen kerran tarkoituksena oli kertoa minun oma tarinani asiakkaille. Halusin käydä omien laulujeni avulla läpi omaa tarinaani ja samalla asiakkaiden kanssa halusin pohtia, mikä on heidän tarinansa. Pohjustin jokaista laulua ikään kuin tarinana, joka lähtee nuoruudestani ja tulee tähän päivään.

Ensimmäisenä kappaleena toimi ensimmäinen tekemäni kappale ”Mun matka”, joka kertoo isosta elämänmuutoksesta. Siinä kappaleessa koetaan elämässä kriisi, jonka käsitteleminen alkaa ja siitä selviäminen. Samalla asiakkaat pystyivät miettimään omaa matkaansa ja asioita, jotka ovat mahdollisesti muuttaneet heidän elämäänsä käänteentekevästi.

Toinen kappaleeni oli ”Selvisin kaikesta”, jossa käsitellään ja tiedostetaan elämässä olevia ongelmia ja kuinka ne vaikuttavat meihin ihmisiin. Siinä koetaan negatiivisia tuntemuksia ja niiden käsittelemistä. Kappale on loppujen lopuksi selviytymistarina, jonka lopussa huomataan, että konflikteista on mahdollista selvitä.

Kolmas kappale oli Egotripin ”Vieläkö mut voi pelastaa”. Kappale kertoo omista virheistä, vääristä valinnoista ja välinpitämättömyydestä muihin ihmisiin. Tämän laulun avulla meillä jokaisella oli mahdollisuus pohtia omia elämänvalintojamme ja kuinka ne ovat johdattaneet meidät nykyiseen elämäntilanteeseen. Kuitenkin itselle täytyy osata olla inhimillinen ja aina uusia valintoja on mahdollista tehdä. Tämän takia me kaikki olemme pelastuksen arvoisia, jos olemme valmiita tekemään töitä sen eteen.

Neljäs kappaleeni oli itse tekemäni ”Isäni poika”, jonka myötä tarinassani olemme päässeet jo lähelle nykypäivää. Tässä kappaleessa kävin läpi omaa kasvuani pojasta mieheksi, joskin tarvitsisin vielä roolimallia elämäni. Kappale sopi täydellisesti Poikien Talolle, kun kappaleessa pohditaan isän ja pojan välistä suhdetta ja kuinka itse kasvetaan mieheksi. Samalla mietimme, mitä on oikeastaan olla mies. Onko mitään oikeaa tapaa olla mies?

Viidentenä kappaleena oli ”Silta”, jossa yksiselitteisesti mennään nuoruudesta kohti aikuisuutta. Käsittelemme omia valintojamme ja mielenkiinnon kohteita, joita kohti haluamme mennä. Monet asiat aikuisuudessa voivat arveluttaa ja pelottaa ja siksi täytyykin uskaltaa mennä niitä kohti rohkeasti. Mitä loppujen lopuksi edes on aikuisuus? On hyvä, että yleisöni koostui aikuisista miehistä, joten pysyimme yhdessä keskustelemaan aikuisuuden kokemuksista.

Viimeisenä kappaleena toimi Samuli Edelmannin ”Reunalla”. Se käsittelee elämän vaikeuksia ja kuinka tietyt valinnat voivat olla erittäin pelottavia. Toisaalta jännitys elämässä saa meidät liikkeelle ja tavoittelemaan uskomattomia asioita. Ja kun jotain arvaamatonta elämässä tapahtuukin, siellä reunalla kuuluukin pelottaa. Kappale on erittäin myötämielinen ja voimaannuttava ja siihen on hyvä lopettaa oma tarinani. Minun tarinani alkaa vaikeuksista, mutta se tulee nykypäivään, jossa asiat ovat paremmin kuin olisin osannut edes kuvitellakaan. Uskon

asiakkaiden pohtineen myös omaa tarinaansa laulujen aikana. Tarinamme eivät kuitenkaan ole lopussa. Nehän ovat vasta alkaneet.

Halusin pohjustaa laulut kuvaamalla tavalla, en mennyt yksityiskohtaisuuksiin omasta elämästäni, mutta uskalsin puhua avoimesti kokemistani asioista. Tavoitteeni oli antaa jokaisessa kohdassa vapaa puheenvuoron asiakkaille. Aioin kysyä heidän mielteitään lauluistani ja kuinka he kokivat ne. Tärkeintä itselleni oli, että esiintymiseni aikana vallitsi turvallinen ja rento ilmapiiri.

5.4 Toisen ryhmäkerran suunnitelma

Toisen ryhmäkerran aiheena oli rakkaus ja ystävyys. Ensimmäisellä esiintymiskerralla lähdin omien kokemuksieni kautta esittämään lauluja, joiden avulla asiakkaat saivat pohtia omaa elämäntarinaansa. Tällä toisella kerralla pohjustin lauluja eri tavoin. En käynyt yksityiskohtaisesti omia kokemuksiani läpi, vaan enemmänkin kerroin yleisellä tasolla ajatuksiani esittämistäni lauluista. Ensimmäinen esiintyminen toimi ikään kuin ”jäänmurtajana”, jonka jälkeen olen ollut helposti lähestyttävämpi asiakkaiden näkökulmasta ja pystyin saamaan enemmän avointa keskustelua aikaiseksi.

Rakkaus ja ystävyys laulujen aiheina koskettavat monia ihmisiä syvästi. Monesti rakkauden eri aiheet puhuttelevat kuuntelijoita ja tällaisiin lauluihin on helppo samaistua. Halusin tämän ryhmäkerran kappaleilla tuoda esiin erilaisia rakkauden tunteita. Kaipaus, tunteiden sanoittaminen, pelkojen kohtaaminen ja tietynlainen hyvän olon tunteet näkyvät ja kuuluvat valituissa kappaleissani.

Keikan aloitti J. Karjalaisen ”Sinisestä kankaasta”, joka sopi hyvin kevään viimeisiin hetkiin. Se kertoo toisen kaipaamisesta ja sen pohdinnasta. Myös sininen kangas ja sinisyys kuvastavat tietynlaista haikeutta, jota kappaleessa tunnetaan. Kappaleen riittävä rauhallisuus auttavat vangitsemaan kuulijat hetkeen, josta on hyvä siirtyä muihin lauluihin.

Seuraavaksi jatkoin keikkaa kahdella tarinapohjaisella laululla, jotka ovat liitoksissa toisiinsa. Nämä kaksi laulua kertovat kahden jääkarhun rakkaustarinaa, niissä heijastetaan meidän ihmisten ajatuksia ja tunteita eläinten maailmaan.

Itseni kirjoittama ja säveltämä laulu ”Nyt sut näen” kuvastaa ihmisten kiireellisyttä ja toisten ihmisten laiminlyömistä. Tällä kappaleella halusin korostaa hetkessä elämisen merkitystä ja niiden ihmisten huomioimista, jotka elämässä ovat tärkeitä.

Eppu Normaalin ”Joka päivä ja joka ikinen yö” on hyvä vastapaino omille kappaleilleni, asiakkaat pääsivät kuulemaan heille tuttua musiikkia myös.

Lopetin tämänkertaisen esiintymisen kahteen omaan kappaleeseen ”Vielä hetken” ja ”Kaiken tän jälkeen”. ”Vielä hetken” kuvastaa tietyn ajan päättymistä ja uuden alkua. Joskus tahtoi pitkittää uuden matkan aloitusta ja tässä tilanteessa myös mielestäni tämä laulu kuvasti musiikkiesityksen päättymistä ja sitä, että vielä haluaisi hetken olla tilanteessa pidempään. Laululla ”Kaiken tän jälkeen” halusin painottaa avoimen kommunikaation merkitystä ihmissuhteissamme ja toisen ihmisen tarkoitusta elämässämme.

Tämän ryhmäkerran aikana tavoitteeni oli, että siellä vallitsee rentous ja hyvä mieli pitkin keikkaa. Jokainen ihminen sai kertoa ja jakaa omia kokemuksiaan, mutta pelkkä läsnäolo ja kuunteleminen oli tärkeää.

5.5 Kolmannen ryhmäkerran suunnitelma

Kolmannen ja viimeisen ryhmäkerran teemana oli tulevaisuus ja toivo. Valitsin lauluja, jotka sopivat hyvin vallitsevaan vuodenaikaan eli kevään loppuun ja alkukesään. Kahdessa aikaisemmassa ryhmäkerrassa toki on ollut paljon myönteisiä asioita, mutta niissä on käsitelty myös surua, kaipuuta ja vaikeuksia elämässä. Tälle viimeiselle kerralle aioin valita sellaisia lauluja, jotka saavat hyvälle mielelle ja toiveikkaalle mielentilalle tulevaisuuden varalle.

Setin aloitti J. Karjalaisen ”Villejä lupiineja”, joka on menevä ja hieman räjähtäväkin alku keikalleni. Sen vahva melodia ja tarttuvat sanat kirkkaasta kesäpäivästä saavat yleisön hyvin mukaan keikkaan kiinni.

Toisena kappaleena toimi Juha Tapion ”Raikas tuuli”. Tämän kappaleen avulla oli mahdollisuus yhdessä yleisön kanssa karistaa pois mennyt kevät ja kohdata rohkeana uusi alkava kesä. Jokaisella on vaikeuksia elämässä ja laulun sanoma raikkaasta tuulesta on mielestäni vahva symboli sille, että jokaisen on mahdollista päästä omista elämän esteistä läpi.

Egotripin ”Huhtikuu” on myös kappale, jossa käsitellään mennyttä kevättä ja ollaan valmis uuteen tulevaisuuteen. Kappaleessa muutetaan toisen ihmisen kanssa uuteen kotiin ja olen aina tulkinut sen hyvin lempeänä lauluna, jossa yhdessä selvittää kaikenlaisista elämänmuutoksista.

Itse tekemäni laulu ”Uudet tuulet oli setin neljäs laulu. Olen kirjoittanut sen juuri valmistuttuani lukiosta ja siinä juuri käsitellään muuttuvaa elämänvaihetta ja ollaan valmiita tulevaan. ”Uudet tuulet” on laulu täynnä valoa ja positiivisuutta, sen takia se onkin ollut hyvin toivottu laulu moniin eri juhliin.

Päätin esiintymiseni kappaleeseen ”Kevät ja minä”, joka on Tommi Läntisen tuotantoa. Kappale on täynnä voimaa, johon oli mielestäni hyvä päättää koko opinäytetyön kokonaisuus. Mikään ei ole hienompaa, kuin julistaa kevään valoa ja vuodenaikojen vaihtuvuuden loistoa.

Kaikki tämän esiintymiskerran laulut olivat täynnä positiivista energiaa, jonka halusin tarttuvan yleisöön. Kun kaikkia suunnittelemani esitettäviä lauluja pohtii, voi huomata tietynlaisen ympyrän sulkeutuvan. Aloitin omalla tarinallani, joka on hieman vakava, mutta samalla erittäin samaistuttava. Jatkoin rakkauden teemaan, jonka aikana koimme enemmänkin jännitystä, kaipausta ja toisen ihmisen merkitystä. Ja lopussa katsoimme yhdessä kohti tulevaisuutta, joka tämän minun tekemäni laulukokonaisuuden kautta näytti valoisaalta.

6 RYHMÄKERTOJEN RAPORTOINTI JA REFLEKTOINTI

Tässä osiossa käyn läpi jokaisen Poikien Talolla suorittamani ja ohjaamani ryhmäkerran. Kirjoitan jokaisesta ryhmäkerrasta oman pohdinnan, joissa tuon esille esiintymisen aikana tapahtuneet asiat. Oman pohdinnan tukemiseksi osiossa on teorian tietoa, jonka kautta musiikin monipuoliset hyvinvointivaikutukset tulevat kattavasti esille.

6.1 Ensimmäisen ryhmäkerran pohdinta

Suoritin opinnäytetyön ensimmäisen toiminnallisuuden 10.5.2023 Oulun Poikien Talolla. Saavuttuani Talolle asiakkaat tekivät monenlaisia asioita, mm. kahvitte-
lua, pelailua ja yleistä keskustelua. Vaikka ympäri taloa oli toimintaa asiakkaiden kanssa, otimme työntekijän kanssa porukan yhteen ja aloitin keikkani. Aluksi oli paljon hälinää, mutta aloitettuani ensimmäisen lauluni kaikki hiljenivät.

Ensimmäinen keikkani teemana oli minun tarinani ja olin valinnut esitettäväksi lauluiksi pääasiassa omia kappaleita. Tietoisesti valitsin ensimmäiseksi teemaksi oman tarinani, jossa kerroin laulujen kautta omia elämänvaiheitani yläasteelta tähän päivään saakka. Keikan alku käsitteli omia hankaluuksiani nuoruudessa, jolloin olen menettänyt oman isäni syöväälle ja olen kokenut hyvin hankalia ajatuksia ja tunteita. Keikan puolella välissä kappaleet muuttuivat enemmän myönteisiksi, joissa käsiteltiin kasvua aikuisuuteen. Lopussa olin valinnut toivoa täynnä olevia kappaleita, joiden myötä oli hyvä päättää esitys.

Miten koin esiintymisen vaikuttavan itseeni ja asiakkaisiin? Tiesin jo alussa, että tulen käsittelemään vakavia asioita musiikissani, mutta olin valmis siihen haasteeseen. Itse elämässäni olen siinä vaiheessa, että pystyn turvallisesti jakamaan omia kokemuksiani, joten koin esiintymiseni olevan arvokas asiakkaille. Alun vilkas hälinä muuttui hetkessä hiljaisuuteen ja mielenkiinnon aiheuttamaan kuuntelemiseen. Elävällä laululla ja kitaransoitolla on uskomattoman vahva vaikutus.

Huomasin välittömästi asiakkaiden eleistä ja ilmeistä, kuinka he nauttivat kuulemastaan. Moni kuunteli silmät kiinni lauluani, osa reagoi pienillä liikkeillä myös. Itse otin kontaktia esityksessäni yleisöön katsomalla ja huomioimalla heitä laulun aikana. Jokaisen laulun pohjustin mielestäni kattavasti, kerroin omista kokemuksistani avoimesti. Samalla painotin jokaiselle, että kaikki saavat kertoa omia ajatuksiaan niin paljon kuin vain haluavat.

Ensimmäisen ryhmäkerran perustana oli paljon tarinallisuus, jota kävin läpi musiikin avulla. Esiintymiseni oli hyvin johdonmukainen tarina omasta nuoruudestani tähän päivään ja nykyiseen elämäni. Tarinat lisäävät ja ylläpitävät osallisuutta ja osallisuuden kokemusta. Omien kokemusten kertominen rakensi asiakkaiden yhteenkuuluvuuden tunnetta ja omat vaikeat elämänvaiheet pystyivät mahdollisesti auttamaan asiakkaiden vaikeita tunteita.

Minun esiintymiseni toimi kokemustarinana ja vertaistarinana. Tällainen vertaistuki jäsentää ja jakaa tunteita, ja ne luovat uskoa ja uusia näkökulmia asiakkaille. Minun ryhmäohjauksessani, kuin myös muissakin asiakaskohtaamisissa, tarinankerronta hyvin luo ymmärrystä ja luottamusta ammattilaisen ja asiakkaan välille. Tämä oli varmasti myös syy sille, miksi asiakkaat esiintymiseni aikana rohkaistuivat kertomaan omia ajatuksiaan elämästä. (THL, 2023. 134-136)

Aluksi asiakkaat oli hiljaisia, mutta kun laulut etenivät, sain keskustelua aikaiseksi. Puhuimme kokemuksia miehisyydestä ja isän merkityksestä elämässämme. Keskustelimme aikuisuuden kokemuksista ja yllättävän moni kertoi oman tulkinnan aikuisuudesta. Keikan etenemisen aikana koin ympäröivän tilan yhä enemmän turvallisemmaksi ja miellyttäväksi. Viimeisen kappaleen aikana otin kaikki asiakkaat rinkiin seisomaan ja lauloin kaikkien keskellä viimeisen laulun. Keikan päätyttyä moni kiitti lauluistani ja kuinka ne koskettivat heitä. Monella oli ollut hieman ennakkoluulojakin, mutta lopulta he olivat nauttineet esityksestäni.

Karjalaisen (2019) mukaan musiikki voi luoda yhteyksiä ihmisten välillä silloinkin, kun sanallinen kommunikaatio tuottaa haasteita. Osallisuuden kokemuksen luominen asiakkaalle on erityisen tärkeää ja musiikillisessa toiminnassa se voi jopa

lisääntyä. Musiikkia soittamalla, laulamalla ja kuuntelemalla voidaan luoda asiakkaille osallisuuden ja yhteisyyden kokemuksia. (Karjalainen, 2019. 28-29) Vaikka toiminnallisen osuuden aikana asiakkaat pääasiassa kuuntelivat esiintymistäni, toimi musiikki ikään kuin avaimena toimivalle kohtaamiselle ja keskustelulle. Esiintymiseni ja musiikkini sai asiakkaissa aikaan tunteita ja ajatuksia, joita hiljalleen pystyimme yhdessä porukalla keskustelemaan läpi. Koin, että jokainen osallistunut asiakas koki merkityksellisyyden ja osallisuuden tunteen ryhmän sisällä.

Esiintymiseni aikana tärkeimmiksi asioiksi koin sen, että olin oma itseni, avoin omista kokemuksistani ja huomioin jokaisen keikan aikana. Olin suunnitellut laulut ennalta tarkasti, mutta jätin kokonaisuudelle myös liikkumavaraa riittävästi.

6.2 Toisen ryhmäkerran pohdinta

Suoritin opinnäytetyön toisen ryhmäkerran 17.5.2023. Toisen esiintymiskertani päivä oli hyvin sateinen, joten asiakkaita saapui Talolle huomattavasti vähemmän. Se ei minua haitannut ollenkaan! Päivän teemana oli rakkaus ja esittämäni laulut liittyivät vahvasti siihen. Saavuin paikalle hyvin rauhallisena, keskustelin hieman työntekijöiden kanssa, jonka jälkeen asiakkaat koottiin yhteen esitykseni ajaksi. Tervehdin kaikkia ja esittelin itseni. Keskustelimme lyhyesti kuluneesta päivästä, sateisesta säästä ja alkaneesta keväästä. On paljon helpompi aloittaa musiikin soittaminen, kun on saanut pienen kontaktin yleisöön. Kuilu minun ja yleisön välillä on heti huomattavasti pienempi, jonka seurauksena asiakkaillakin oli varmasti turvallisempi olla tilassa esityksen aikana.

J. Karjalaisen ”Sinisestä kankaasta” oli oiva kappale aloittamaan rakkausaiheisen teemani. Siinä on kevääseen ja toisen kaipaukseen liittyvät sanat, jotka hyvin siivittivät seuraavia kappaleita. Se ei myöskään ole liian hidas tai nopea, vaan sillä on juuri sopiva tunnelma aloittamaan kokonainen setti.

Seuraavat kaksi kappalettani olivat ”Jääkarhu 1” ja ”Jääkarhu 2”, joiden kautta kerroin tarinan kahden jääkarhun rakkaudesta. Oli ihmeellistä, kuinka pieni keksimäni tarina vangitsi kuuntelijat aivan täysin hetkeen. Kukaan ei sanonut mitään,

ainoastaan kuuntelivat. Laulujen jälkeen asiakkaat kertoivat omasta suhteestaan eläimiin ja lemmikkeihin. Samalla pohdimme laulun sanoituksia ja niiden siirtämistä ihmisten maailmaan. Keskustelimme omista tunteistamme ja kuinka niitä voisi käsitellä uusien näkökulmien kuten esim. tällaisen musiikillisen tarinan avulla.

Samaistuttavan tarinan ei aina täydy olla konkreettisesti meidän ihmisten elämätämme. Joskus uusista näkökulmista on hyvä käsitellä tunteita ja mielestäni tarina kahdesta jääkarhusta toimi erinomaisesti tässä esityksessäni. Oman elämän asioita pystyy paremmin havaitsemaan, kun niitä tulkitaan taiteen, luovuuden ja tarinoiden kautta. Luovan ryhmätoiminnan mallissa tätä kutsutaan sanoittamiseksi. Minun luovan tarinallisen musiikin avulla asiakkaat pystyivät tunnistamaan omia tunteitaan. Luovan tuotoksen muodossa omat kokemukset ja niihin liittyvät tunteet tulevat enemmän näkyviksi. On upeaa, kuinka asiakkaat pystyivät tunnistamaan asioita itsessään minun soittamiseni, tulkinnan ja tarinan avulla. (Huhtinen-Hilden & Lamppu, 2018. 10-11)

"Nyt sut näen" ja "Vielä hetken" -kappaleiden aikana mietimme nykyajan kiireellisyyttä ja ihmisten poissaolevaa asennetta. Unohdumme monesti omiin asioihimme, emmekä osaa elää hetkessä. On niin helppoa eksyä älylaitteiden ääreen ja sosiaaliseen mediaan, ja välillä emme osaa kuunnella toista ja katsoa toisiamme silmiin. Mielestäni nämä kappaleet iskivät kaikkiin ryhmän sisällä ja aivan kuin jokainen yleisöstä olisi alkanut huomioimaan minua enemmän. Voi olla toki, että kuvittelin kaiken, mutta jotenkin huomasin enemmän katsekontakteja välillämme kuin aikaisemmin. Uskomatonta. Asioista täytyisi vain puhua avoimemmin. Tämä oli konkreettinen esimerkki itselleni avoimuudesta.

Eppu Normaalin "Joka päivä ja joka ikinen yö" toimi erittäin hyvin tunnelman keventäjänä. Moni tiesi bändin ja kyseisen biisin, mikä toi ehkä hieman nostalgian tunteita ilmaan. Yhdessä kohtaa esitystä vahingossa unohdin osan laulun sanoja ja jouduin keskeyttämään laulun muutamaksi sekunniksi. Oli ihanaa, kun asiakkaat heti kertoivat sen olevan luonnollista eikä se haitannut heitä. Nopeasti muistin sanat ja jatkoin laulua. Tilanne aiheutti pientä naurua ja hymyä kaikissa. Tällaiset pienetkin asiat voivat esityksissä luoda hyvää mieltä. On aivan inhimillistä,

että laulun sanat unohtuvat. Ammatillisesta näkökulmasta oikeastaan oli todella hyvä, että unohdus tapahtui. Sekin rentoutti tunnelmaa ja yhdensi meitä ryhmänä.

Lopetin esitykseni omaan kappaleeseeni ”Kaiken tän jälkeen”. Siihen oli hyvä lopettaa, koska laulun sanoituksissakin on kyse hyvästeistä tietyllä tavalla. Toinen esiintymiskerta oli selkeästi erilainen verrattuna ensimmäiseen. Se oli enemmän kevyempi laulujen aiheiden suhteen. Vaikka laulut olivat erilaisia, oli silti esiintymiseni hyvin samanlaista. Pohjustin lauluja omilla kertomuksillani ja kokemuksillani. Otin samanlaista kontaktia yleisöön aivan kuten ensimmäiselläkin kerralla. Silti sen huomaa, että jokaisella esiintymiskerralla kehittyi itse jokaisella osa-alueella. Musiikilliset taidot paranevat, pohjustan enemmän valittuja laulujani ja otan kokonaisvaltaisemmin yleisön haltuun.

Niin ensimmäisellä kuin tällä toisellakin kerralla huomasin, että itse kirjoittamat lauluni olivat asiakkaiden näkökulmasta kaikista merkittävimpiä. Kirjoittaminen voi toimia hyvin ihmisen hyvinvoinnin tukeminen, eikä siihen tarvitse mitään kirjoittamisen erikoisosaamista. Kirjoittaminen voi olla mainio keino käsitellä omia vaikeita ajatuksia ja kokemuksia. Se on ikään kuin identiteettityötä, jonka aikana selvitetään, kuka minä olen. (Karjalainen, 2019. 103-107) Haluan korostaa kirjoittamisen merkitystä, koska se on olennainen osa musiikkiani. Omia tekstejä esittämällä asiakkaat pystyivät saamaan yhteenkuuluvuuden kokemuksen, kun lauloin omista kokemuksistani. Rohkaisin kaikkia kirjoittamaan, jos itsestä siltä tuntui.

6.3 Kolmannen ryhmäkerran pohdinta

Kolmas esiintymiskerta oli 24.5.2023 ja sen aiheena olivat kevääseen ja kesään liittyvät laulut. Samalla laulujen vallitsevat teemat olivat tulevaisuus ja toivo. Kevät oli jo pitkällä ja kesä aivan nurkan takana, joten halusin ottaa kesäisiä ja valoa täynnä olevia kappaleita. Setin aloitti hyvin Juha Tapion ”Raikas Tuuli”, jossa sanoitusten mukaisesti odotettiin raikasta tuulta, joka puhaltaisi pinttyneet tuulet

pois. Lau loin pari Egotripin kappaletta, joista toinen oli ”Matkustaja”. Se ei sinänsä kuulunut settiini, mutta sitä eräs asiakas oli toivonut esitettäväksi. Lau loin kaksi omaa kappalettani ja päätin setin Tommi Läntisen kappaleeseen ”Kevät ja minä”.

Kolmas esiintymiskerta oli selkeästi kaikista iloisin teemaltaan. Sen huomasi myös yleisössä. Kappaleet eivät juurikaan herättäneet keskustelua aikaan, koska ne olivat enemmän neutraaleja. Enemmänkin tämä esiintyminen oli vain yleistä hyvää mieltä levittävää musisointia, joka kyllä iski yleisöön. Aina silloin tällöin hymy paistoi asiakkaiden kasvoilta. Tähän oli hyvä päättää esiintymiseni ja toivottaa hyvää kesää kaikille. Olen tyytyväinen, että ryhmäkerrat olivat teemoiltaan ja ilmapiiriltään hyvin erilaisia. Sain tarvittavaa kontrastia esiintymisten välille, jonka huomasin vaikuttavan suoraan myös asiakkaisiin.

Tietoisesti valitsin ensimmäiselle esiintymiselle henkilökohtaisen tarinan ja puhuttelevia kappaleita ja kolmannelle kerralle enemmän neutraaleja hyväntuulisia kappaleita. Näiden esiintymiskertojen välille syntyi selkeä ero. Tästä huomautti myös Poikien Talon työntekijä. Ensimmäisellä kerralla sain paljon keskustelua aikaiseksi, koska omat lauluni selkeästi saivat jonkinlaisen reaktion aikaan asiakkaissa. Kolmannella kerralla tunnelma oli paljon hiljaisempi ja asiakkaat enemmän keskittyivät vain kuuntelemaan kappaleita.

Ensimmäisellä kerralla avasin hyvin paljon omia vaikeita ja hankalia henkilökohtaisia kokemuksiani ja huomasin sen merkityksen asiakkaisiin. Omien vaikeiden asioiden kertominen antoi tarvittavaa vertaistukea asiakkaille ja koin sen auttavan asiakkaiden omia ajatuksia. Omien kokemusten kertomisen lisäksi musiikki antoi tarvittavan syventävän vaikutuksen, jotta minun oman tarinani avaamisesta tuli asiakkaille varmasti erittäin vaikuttava ja voimaannuttava kokemus.

Jokaisella ryhmäkerralla oli paljon samoja henkilöitä, toki myös uusia ilmestyi toisella ja kolmannella kerralla. Toimiva vuorovaikutus, hyväksytyksi tuleminen ja osallisuuden kokeminen ovat yksilön kehitykselle tärkeitä asioita. Mielestäni musiikillisena ryhmän ohjaajana kehityin näissä asioissa koko ajan enemmän. Jokainen yksilö tuo ryhmätilanteeseen oman henkilökohtaisen historiansa ja oman

elämäntilanteensa. Omat arvot ja asenteet näkyvät välittömästi ryhmän toiminnassa, joten oman roolin ylläpitäminen toki oli haaste. Ryhmän mukavan ilmapiirin ja asiakkaiden palautteen perusteella koin, että onnistuin ryhmän ohjauksessa hyvin. (Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Siven, T. & Välimäki, P. 2009. 57)

7 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tässä osiossa pohdin opinnäytetyöni luotettavuutta ja eettisyyttä. Olen toiminut ohjaajan ja esiintyjän roolissa sosiaalialan ryhmälle opinnäytetyön toiminnallisessa vaiheessa, joten pohdin omaa vastuutani eettisen toiminnan näkökulmasta.

Sosiaalialan ammattilaisen työ perustuu paljon valintoihin. Valintoja tehdään sen perusteella, jotta sosiaalialan asiakkaiden elämänlaatu ja hyvinvointi kehittyisi. Työtehtävät liittyvät auttamiseen ja ohjaamiseen eri elämäntilanteiden varrella. Tietyllä tavalla ammattilaisen rooli on olla asiakkaiden tuki ja turva sekä ohjaaja. Tämä asettaa hyvin suuren vastuun ammattilaisen harteille. Tilanteet ja asiakkaat ovat kaikki yksilöllisiä tapauksia, joten jokapäiväinen työ vaatii eettistä pohdintaa. Pystyykö ammattilainen olemaan aina oikeassa? Entä, jos vastuu asiakkaan asioista tuntuu liian suurelta ammattilaisen näkökulmasta. Mikä on moraalisesti oikein ja mikä väärin tällä alalla? Nämä ovat kysymyksiä, jotka seuraavat sosiaalialan ammattilaisia aina opinnoista lähtien.

Ammattieettisyys ja ammatillinen osaaminen korostuivat myös opinnäytetyöni toiminnallisten osuuksien prosessin aikana. Vastasin kolme kertaa ryhmä ohjaamisesta, jossa käsiteltiin monenlaisia aiheita, niin myönteisiä kuin myös haasteellisia asioita. Olen joutunut koko opinnäytetyöprosessin aikana pohtimaan työni merkityksellisyyttä. Onko tässä ollut loppujen lopuksi mitään järkeä? Samoin toiminnallisuuksien aikana roolini on ollut vastuunkantaja eri muodoissa, kun olen ollut kohta valmistuva sosiaalialan ammattihenkilö, ryhmän johtaja, esiintyjä, muusikko ja omien ja muiden laulujen tulkitsija. Ryhmäkertojen ohjaajana tehtäväni on ollut haasteellinen, kun olen tasapainotellut rooliani sosiaalialan opiskelijana ja esittävänä artistina. Sosiaalialan työntekijän roolin näkökulmasta olen kohdannut ryhmän rauhallisesti ja helposti lähestyttävänä henkilönä. Pyrin huomioimaan jokaisen yksilönä ja halusin luoda turvallisen ympäristön, jossa avoin keskustelu oli tervetullutta.

Hallamaan (2017) mukaan moraalien alueelle siirrytään silloin, kun toiminnan hyvyttä tarkastellaan siitä näkökulmasta, miten sen voidaan sanoa olevan hyväksi

muille ihmisille. Moraalinen pohdinta on myös opinnäytetyössäni olennaista, kun pohdin musiikillisten ryhmäkertojen merkittävyyttä asiakkaille. (Hallamaa, 2017. 70)

Moraalisesti hyvää tekoa voi lähteä tarkastelemaan tekojen ehtoihin. Omalla kohdallani toimin moraalisesti oikein, kun aikomukseni lisätä ihmisten hyvinvointia musiikin avulla on vilpitön. En pyrkinyt esityksieni avulla lisäämään omaa hyvää oloani, vaan keskityin tarkasti siihen, että esittämäni musiikki tekisi välittömän vaikutuksen asiakkaisiin. Tekemälläni moraalisella teolla on kaksi tavoitetta, faktuaalinen ja aksiologinen aikomus. Faktuaalisella aikomuksellani pyrin omalla toiminnallani pääsemään tiettyyn tavoitteeseen, joka tässä tapauksessa on lisätä asiakkaiden hyvinvointia musiikin avulla. Aksiologisen aikomukseni perusteella myös tekemäni teon kohde eli asiakkaat kokevat arvostavansa tekoani. Tämä oman kokemukseni perusteella onnistui, kun ryhmäkerroille tuli asiakkaita ja keskustelun avulla antoivat hyvää palautetta esiintymisestäni. (Hallamaa, 2017. 73-74)

7.1 Toiminnallisen osuuden eettisyys

Suorittamani kolme ryhmäkertaa olivat hyvin vahvoja ja tunteellisia kokemuksia. Koska ryhmien tapaamisen perustuivat musiikkiin ja erilaisten tunteiden käsitteilyyn, oli minun oltava erityisen tarkka ryhmän ohjaajana. Sosiaalialan ammattilaisena mikä vain tehtävä työni perustuu ihmisten arvostamiseen ja ihmisoikeuksien kunnioittamiseen. Siksi erityisen tärkeää olikin, että huomioin asiakkaat esitysten aikana monella eri tavalla. Kohtasin heidät arvostavasti, kuuntelin heidän ajatuksiaan ja musiikin esittämisen aikanakin otin heihin kontaktia koko ajan. Oikeudenmukaisena työntekijänä taidelähtöisessä työssä täytyy aina mennä asiakkaan etu edellä. Esityksiä ei tehdä itselle, vaan asiakkaille.

Tutkijan näkökulmasta minulla oli velvollisuus noudattaa yleisiä eettisiä periaatteita, kuten henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä sekä minun tuli huomioida, että en aiheuttanut tutkimuksessa olleille riskejä, vahinkoja tai haittoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta,

2019. 7) Vaikka en suoranaisesti tutkinut ihmisiä, vaan pikemminkin tekemääni toimintaa, oli opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden kannalta äärimmäisen tärkeää noudattaa eettisiä peruseriaatteita.

Eettisesti turvallisen ja hyvinvointia lisäävän ilmapiirin loin kaikille ryhmäkertojen asiakkaille, kun osasin ohjaajana olla sosiaalisesti oikeudenmukainen. Ryhmän sisällä vallitsi ihmisarvo, tasa-arvo ja yhdenvertaisuus. Osaltani minunkin velvollisuuteni sosiaalialalla on edistää ihmisten välistä sosiaalista oikeudenmukaisuutta ja mielestäni ryhmän sisällä tämä onnistui. Jokainen sai tulla ryhmään omana itsenään omine ajatuksineen ja tunteineen. Negatiivinen syrjintä jäi ryhmistäni pois, jokainen oli tasavertainen yksilö sillä hetkellä, kun ryhmät järjestin. (Heikkinen, 2017. 20-21)

Toiminnallisen osuuden aikana roolini olivat monipuoliset. Kuitenkin kaiken aikaa ryhmien ohjaamisessa toimin, kuten sosiaalialan ammattilaisena toimin muusakin alan töissä. Tämä vaati paljon eettistä harkintakykyä ja minulla oli koko ajan eettinen vastuu. Siksi itselle olikin tärkeä selkeästi asettaa oma ammatillinen roolini, jonka puitteissa toimin. Joten ammatillinen roolini oli kaiken aikaa päällä, mutta samalla olin kuitenkin lauluja tulkitseva muusikko ja artisti. Itselleni oli vain erittäin tärkeää tiedostaa, että muusikkona ja artistina oleminen tällaisen sosiaalialan asiakasryhmän kanssa oli toissijaista. Tärkeintä oli olla vastuullinen ammattilainen ja toimia sen puitteissa. Tein asiakkaille selväksi opinnäytetyöni tarkoituksen ja tavoitteet, vastasin turvallisesta ja tasavertaisesta kohtelusta ryhmän sisällä ja menin jokaisella ryhmäkerralla asiakaslähtöisyys edellä. (Heikkinen, 2017. 26-30)

8 POIKIEN TALON PALAUTE

Laadin muutamat helpot kysymykset Poikien Talon työntekijälle, jotta saan hieman ammattilaisen näkökulmasta palautetta tekemästani työstä. Tässä osiossa tuon esille esittämäni kysymykset ja niihin saadut vastaukset. Toki jokaisella esiintymiskerralla keskustelimme musiikin merkityksestä sosiaalialalla ja ohjaamistani ryhmäkerroista. Yleisesti minulle jäi kokemus, että työntekijät pitivät järjestämistäni keikoista ja kokivat ne merkityksellisiksi tapahtumiksi Poikien Talolla.

Kysyin Poikien Talon työntekijältä, kuinka paljon musiikkia on käytetty Poikien Talon asiakastyössä, ja kuinka paljon sitä käytetään muihin sosiaalialan organisaatioihin verrattuna, erityisesti Oulun alueella. Saamani vastauksen perusteella: "Poikien Talossa musiikkia on hyödynnetty erilaisissa muodoissa, kuten levyraateina, musiikkikonserteina sekä etäyhteyksien kautta musakornerityyppisinä levyraateina. Asiakkaat ovat voineet osallistua valitsemalla kappaleita ja kommentoimalla niitä. Live-esityksiä talolla ei ole aiemmin järjestetty, mutta musiikin merkitys on korostunut erityisesti korona-aikana. Muissa sosiaalialan organisaatioissa ja Oulun alueella käytännöt voivat vaihdella, mutta ainakin Poikien Talossa musiikilla on ollut tärkeä rooli asiakastyössä."

Kysyin, miten livemusiikki on vaikuttanut Poikien Talon asiakkaisiin, ja sain työntekijältä seuraavan vastauksen: "Uskon musiikin vaikuttaneen positiivisesti kävijöihin Talolla. Talolla on ollut vaihtelevasti väkeä ja osallistujia esiintymisten yhteydessä, mutta palaute on ollut erittäin positiivista kuuntelijoilta. Osa on jopa koittanut innostua laulamaan yhdessä, vaikka eivät tiedä sanoja. Yleisesti ottaen musiikilla on ollut positiivinen vaikutus."

Halusin itse tietää sosiaalialan opiskelijana, minkälainen oli otteeni esiintymisten aikana katsoen sosiaalialan ammatillisesta näkökulmasta. Sain työntekijältä seuraavan vastauksen: "Otteesi esiintymisiin ja sen aikana tapahtuneeseen vuoropuheluun on ollut ammatillinen. Olet kertonut aina hieman jonkinlaisen pohjustuksen tulevalle biisille ja osallistanut myös kävijöitä yhteiseen jutteluun. Ensimmäisellä esiintymiskerralla puhetta riitti ja kävijät osallistuivat siihen hyvin, ehkä

aihe oli myös sellainen, joka puhutteli osaa enemmän. Ote on ollut ammatillinen, ja olet pystynyt huomioimaan myös toiveita, mikä on hienoa."

Lopuksi pyysin vielä yleisen palautteen ja vapaan sanan esiintymisistä Poikien Talon työntekijältä ja hän vastasi seuraavanlaisesti: "Esiintymisistä on tykätty kovasti Talon kävijöiden keskuudessa. Pieni, tunnelmallinen hetki on ollut varmasti mielekäs kaikille osallistujille. Talolla kävijät ovat kehuneet ja kiitelleet järjestämisestä. Yksi kävijä tuli käymään Talolla juurikin keikkaa varten."

9 OPINNÄYTETYÖN LOPPUPOHDINTA

Tässä viimeisessä osiossa tuon esille opinnäytetyöni loppupohdinnan. Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoinen ja opettavainen prosessi, jonka aikana olen päässyt haastamaan omaa luovuuttani ja havaitsemaan omia ammatillisia vahvuksiani sosiaalialan ammattilaisena. Opinnäytetyö on korostanut kulttuurin ja erityisesti musiikin vaikuttavuutta ja sen yksityiskohtaisia hyötyjä, joita kuka tahansa ihminen voi kokea elämässään. Tämä on ollut itselleni tärkeä projekti, koska musiikki on merkittävä osa omaa elämääni. On ollut antoisaa tehdä toiminnallista projektia, jossa pystyin konkreettisesti näkemään musiikin käyttämisen mahdollisuudet.

Opinnäytetyön tavoitteet täyttyivät onnistuneesti, loin toimivan musiikillisen kokonaisuuden, joka konkreettisesti lisäsi ihmisten hyvinvointia. Olen toiminnallisen osuuden aikana kokenut, että olen tehnyt vaikutuksen musiikillani positiivisesti asiakkaiden elämään. Elämän tärkeitä asioita musiikin avulla käsittelemällä yhdessä asiakkaiden kanssa olemme kokeneet hienoja hetkiä ja tunteiden moninaisuutta. Ryhmien avoin ilmapiiri on luonut merkityksellistä keskustelua elämän eri teemoista.

Tämän opinnäytetyön tekeminen on antanut minulle uusia näkökulmia olla luova sosiaalialan työssä ja olen enemmän tullut tietoiseksi musiikin monipuolisista hyödyistä. Tulen jatkossakin käyttämään asiakastyössä musiikkia ja tämän opinnäytetyön tekeminen rohkaisi minua yhä enemmän olemaan luova ja kokeilemaan uusia työtapoja omalla ammatillisella urallani.

10 LÄHDELUETTELO

Ainoa. Kokonaisvaltainen hyvinvointi – tasapainottelua ja pieniä valintoja. <https://apteekinainoa.fi/artikkeli/kokonaisvaltainen-hyvinvointi/>

Forss, P. & Vatula-Pimiä, M. 2010. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Edita Publishing Oy

Hallamaa, J. 2017. Yhdessä toimimisen etiikka. Gaudeamus

Heikkinen, A. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Talentia <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>

Huutilainen, M & Peltonen, L. 2017. Tunne aivosi. Otava

Huhtinen-Hilden, L & Lamppu, M. 2018. Ilmaisua, leikillisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä. Metropolia Ammattikorkeakoulu

Karjalainen, A. 2019. Luovan toiminnan työtavat: käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. PS-kustannus

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Siven, T. & Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. WSOY

Lehtiranta, E. 2015. Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi. Viisas Elämä

Lilja-Viherlampi, L-M & Rosenlöf, A-M. 2019. Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi.

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/>>.

Suomen Musiikkiterapiayhdistys. 2023. <https://www.musiikkiterapia.fi/musiikkiterapia/mita-musiikkiterapia-on/>

THL. 2022. Hyvinvointi. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

THL. 2023. Osallisuuden edistäjän opas

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa

Valli, R. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. E-kirja. PS-kustannus