

Opinnäytetyö (YAMK)

Taiteen uudet kontekstit

2024

Saaramaija Żórawski

Ääneen laulettu -työpaja –
yhteisöllinen
laulunkirjoitusmenetelmä
muutosprosessin ja suremisen
tukena



Opinnäytetyö (YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Taiteen uudet kontekstit

2024 | 51 sivua, 17 liite sivua

Saaramaija Żórawski

Ääneen laulettu -työpaja – yhteisöllinen laulunkirjoitusprosessi muutoksen ja suremisen tukena

Opinnäytetyö käsittelee yhteisöllistä laulunkirjoittamista Ääneen laulettu -työpajoissa, jotka ovat yhteisötaiteen ja kulttuurihyvinvoinnin kentille sijoituva toimintamuoto. Kehittämishankkeessani pilotoin tätä menetelmää kahden eri osallistujaryhmän kanssa keväällä 2024.

Opinnäytetyössä tutkin laulunkirjoitusprosessia taiteellisen ilmaisun välineenä kahdessa erilaisessa kohderyhmässä. Opinnäytetyöni aineisto muodostuu työpajojen dokumentaatiosta kirjallisesti ja äänitteelle sekä omasta kokemuksestani työpajojen ohjaajana. Kiinnitän opinnäytetyöni musiikkiterapian ja surututkimuksen teorioihin sekä otan osaa keskusteluun taiteen terapeuttisesta käytöstä kulttuurihyvinvoinnin kentällä.

Opinnäytetyöni osoittaa, että Ääneen laulettu -työpajoja voidaan hyödyntää surun kohtaamisessa ja muutoksen tukemisessa sekä käyttää menetelmänä ihmisten välisen yhteyden vahvistamisessa. Johtopäätöksenä on, että työpajojen avulla voidaan tukea monista lähtökohdista tulevien ihmisten kokemuksen nähdäksitekemistä ja sanoittamista, tunteiden ilmaisemista ja jakamista yhteisöllisen taidetyöskentelyn keinoin.

Asiasanat:

Laulunkirjoitus, suru, yhteisötaide, kulttuurihyvinvointi, kohtaaminen, intuitio, leikki, dialogisuus, vuorovaikutus

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Contemporary Contexts of Arts

2024 | 51 pages, 17 pages in appendices

Saaramaija Żórawski

Ääneen laulettu (Sung out loud) -workshop – a collaborative songwriting method to support change process and grieving.

The thesis is about collaborative songwriting as an art form in the “Ääneen laulettu” (Sung out loud) -workshops which is a form of activity in the fields of community art and cultural well-being. I developed this arts based method with two different groups of participants in the spring of 2024.

The research material for my thesis consists of written and audio documentation of the workshops and my own experience as a workshop facilitator. I base my thesis on the theories of music therapy and grief studies, and I engage in a discussion on the therapeutic use of art in the field of cultural well-being.

My thesis demonstrates that Ääneen laulettu (Sung out loud) -workshops can be used to confront grief and support change. It's a tool to strengthen the connection between people. I conclude that the workshops can help people from different backgrounds to see and articulate their experience and to express and share their feelings through collaborative art work.

Keywords:

songwriting, grief, community art, cultural well-being, encounter, intuition, play, dialogue, interaction

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Ääneen Laulettu -työpajojen teoreettinen tausta ja yhteiskunnallinen merkitys	11
2.1 Laulut ja laulujen tekeminen	13
2.2 Kohtaaminen, läsnäolo ja yhteys taiteellisen työskentelyn rakentajina	15
2.3 Työpajat yhteisötaiteen ja kulttuurihyvinvoinnin kentällä	17
2.4 Ihmisyys taiteellisen työskentelyn lähtökohtana	19
2.5 Työpaja- ja taiteellinen työskentely suru- ja muutosprosessien tukena	20
2.6 Musiikki ja kommunikaatio	24
3 Laulunkirjoittaminen työpajassa	26
3.1 Ääneen laulettu -työpajan toteutus	26
3.2 Konsulttiyrityksen työntekijöiden työpaja	28
3.2.1 Ensimmäinen tapaamiskerta ja Lonttilaulu	29
3.2.2 Toinen tapaamiskerta ja Simsalabim	30
3.2.3 Kolmas tapaamiskerta ja Riippusilta	31
3.2.4 Avoin lauluntekoproessi yhteyden rakentajana	32
3.3 Syöpäsairaiden työpaja	33
3.3.1 Laulujen kuunteleminen viimeisellä tapaamiskerralla	34
3.3.2 Laulut kommunikaation välineenä syöpäsairaiden työpajassa	35
3.3.3 Kuvaus osallistuja 1 laulun synnystä	36
4 Kokemuksia Ääneen Laulettu -työpajasta	38
4.1 Intuition käyttäminen työskentelyssäni	38
4.2 Turvallinen tila	39
4.3 Terapeuttinen kohtaaminen taiteen kautta	41
4.4 Osallistujien kokemuksia	42
4.5 Kokemukseni laulunkirjoittajana prosessissa	44
4.6 Ammatillinen kehittyminen prosessin aikana	47
5 Yhteenveto ja tulevaisuuden näkymiä	48
Lähteet	52

Liitteet

Liite 1. Laulujen sanoituksia

Liite 2. Linkki syntyneisiin lauluihin

Liite 3. Tutkimustiedote

Liite 4. Tietosuojaseloste

Liite 5. Suostumuslomakke

Liite 6. Ääneen Laulettu-työpajan markkinointimateriaalia

1 Johdanto

“En tiedä juuri hienompaa asiaa kuin laulu. Mutta sanana laulu, toisin kuin teos, on minusta ihmisystävällinen, lempeä ja lähelleen päästävä” (Sippola 2017, 29). Laulujen kirjoittaminen tai instrumentaalisen kappaleen säveltäminen on ollut minulle aina intuitiivinen prosessi, jonka aikana on parhaimmillaan mahdollista kokea oivalluksia monella tasolla. Lauluntekoprosessieni tavoitteena on ollut saada aikaan valmis kappale, jonka avulla onnistun kommunikoimaan jonkin tunnetilan tai kokemuksen. Useimmiten ne laulut, jotka ovat syntyneet nopeasti, kuin yhdeltä istumalta, ovat olleet niitä lauluja, jotka ovat jääneet elämään. Se mikä mahdollistaa tällaisten laulujen syntymisen ja syliin tippumisen taivaasta on minulle mysteeri.

Kehittämishankkeen aihetta miettiessäni pohdin, voisinko kehittää itselleni työtä, jossa olisi niitä hetkiä, jolloin yhteyden kokemus omaan sisimpään ja ympäröivään maailmaan voimistuu? Miten voisin jakaa ja kokea sen muiden kanssa? Joskus tuntuu, että laulut saavat minut kiinni, kun olen ollut pitkään hiljaa ja kirjoittamatta yhtään mitään. Joskus ne tupsahtavat täysin päinvastaisessa prosessissa, jossa olen kirjoittanut monia lauluja, tutkinut, etsinyt ja tunnustellut. Silloin ajatteleminen, tekeminen ja oleminen on ikään kuin tihentynyt, ja juuri siksi syntyykin se laulu, joka onnistuu välittämään tavoitellun asian. Nämä nopeasti, intuitiivisesti syntyneet laulut ovat usein niitä, joista kuulijat myös pitävät eniten ja joita toivotaan kuultavaksi uudelleen.

Laulunkirjoitusprosessissani olen usein kokenut tavoittelevani ”ihmiskunnan jaetun tietoisuuden ulottuvuutta” ja pyrkinyt olemaan sen tulkkina. Intuition tutkija Asta Raamin (2020, 131) mukaan eri tiedon alat puhuvat superintuition, eli kolmannen intuition kohdalla esimerkiksi supertajunnasta, kentästä, transpersonaalisesta alueesta ja ykseydestä. Lähimpänä länsimaisen tieteen käsitteistöä on Carl Gustav Jungin teoria kollektiivisesta alitajunnasta. “Kyseessä on jonkinlainen ihmiskunnan jaetun tietoisuuden ulottuvuus, johon

kaikki voivat olla yhteydessä ja jonka äärellä voidaan olla, tutkiskellen ja sille avautuen.”(Raami 2020, 131.)

Pohtiessani työskentelylleni uutta kontekstia minua kiinnosti kysymys, voisiko työpajatoimintaan yhdistetty laulunkirjoitusprosessi luoda lisää yhteyttä ja vuorovaikutuksellisuutta ihmisten välille. Ajatus työskentelyni ulottamisesta työpajoihin sai Raamin näkemysten kautta tukea ja sanoitusta.

Fasilitoimalla työpajoja ja jakamalla laulunkirjoitusprosessia tavoittelen sitä, että me kaikki työpajassa läsnäolijat voimme yhdessä asettua ja herkistyä tämän jaetun tietoisuuden äärelle ja kokea sen myötä yhteyttä ja lohtua. Minun taiteellinen työskentelyni laulunkirjoittajana pyrkii toimimaan jonkinlaisena mediumina, välittäjänä ja äänenä kollektiivisen alitajunnan ja osallistujien välillä. Tähän kaikkeen tarvitaan vahvaa läsnäolon ja empatian kykyä sekä luottamuksellista ilmapiiriä työskentelyn mahdollistamiseksi.

Tämän kaltainen työskentely on minulle luontevaa. Mystifioimisen sijaan pyrin työlläni tekemään näkyväksi sitä, kuinka Ääneen laulettu -työpajojen kaltaiset menetelmät voisivat olla monien saavutettavissa ja matalan kynnyksen terapeutistakin taidetoimintaa, ollen samalla arvokasta, korkealaatuista ja mielekästä työtä taiteilijalle. Haluan luoda yhteisöllistä taidetoimintaa yksilökeskeisen kulttuurimme vastapainoksi ja kutsua ihmisiä kohtaamaan toisiaan. Kirjoitetut laulut ja viestit eivät ole missään nimessä absoluuttisia totuuksia vaan kuten taide aina, tekijänsä tulkinnan ja valintojen tulos (Junttila, 2012, 27). Laulut ovat peilausta yhdessä koetusta, mutta pikemminkin keskustelun avaajia kuin lopullisia määritelmiä jostakin.

Opinnäytetyössäni tarkastelen henkilökohtaista kokemustani muusikkona, laulunkirjoittajana ja fasilitoijana Ääneen laulettu -työpajan kehittämishankkeessa sekä työskentelyn vaikutusta omaan ammatilliseen kehitykseeni. Tutkin osallistujien kokemuksia työpajatyöskentelystä ja siitä, miten työpajatoiminta vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Opinnäytetyössä

rakennan työpajamallin, jota pilotoin kahden erilaisen osallistujaryhmän kanssa. Tavoitteenani on luoda menetelmä, jonka avulla voin työllistää itseäni. Opinnäytetyöni osallistuu keskusteluun taiteellisen työskentelyn hyvinvointivaikutuksista ja mahdollisuuksista luoda ja tukea yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Toteutin opinnäytetyöni järjestämällä työpajoja konsulttiyrityksen työntekijöistä koostuvassa ryhmässä ja syöpasairaiden ryhmässä. Ryhmät toteutettiin maaliskuussa 2024 Helsingissä.

Opinnäytetyöhöni olen valinnut yhdistelmän autoetnografisia (Ellis & Bochner 2000) ja taidelähtöisiä tutkimusmenetelmiä (Leavy 2017), joiden avulla tarkastelen, miten kokemus työskentelystä Ääneen laulettu -työpajassa muokkasi ammatillista identiteettiäni ja taiteellista työskentelyäni laulunkirjoittajana ja muusikkona. Omaelämäkerrallisessa tutkimuksessa tutkija tarkastelee henkilökohtaista kokemustaan uudelleen järjestelemällä kenttätekstejä, kuten päiväkirjoja, tutkimustekstiksi (Ellis & Bochner 2000, 423). Taidelähtöisessä tutkimuksessa taiteen tekeminen on menetelmä, jonka kautta löydetään uutta tietoa (Leavy 2023, 197). Tarkemmin määriteltynä taiteellinen tutkimukseni on laulunkirjoitusta yhteisöllisessä kontekstissa.

Opinnäytetyöni tutkimusaineistona toimivat päiväkirjamerkintäni prosessista: sisältäen työpajojen suunnittelun, toteuttamisen ja jälkipohdinnan, työpajoissa kirjoittamani laulut, eli taiteelliset lopputulokset ja osallistujille tekemäni palautekyselyt. Työpajat on äänitetty, ja äänitteet toimivat niin ikään tutkimusaineistona, kuten myös äänitallenteet ja haastattelut, jotka olen litteroinut.

Varsinaisten tutkimustyöpajojen lisäksi järjestin kokeiluluontoisen demotyöpajan helmikuussa 2024 vapaaehtoisille osallistujille ja työpajan Parkinmäen palvelutalon vanhuksille kesäkuussa 2024. Haastattelin muusikko-tutkija Astrid Swania syöpäsairauden ja surun teemoista sekä yhteisömuusikko Sanna Salmenkalliota yhteisöllisen musiikintekemisen ja työpajatoiminnan teemoista.

Nämä työpajat ja haastattelut eivät varsinaisesti sisälly aineistooni, mutta ovat vaikuttaneet kehityshankkeeseeni.

Tutkimusaineiston analysoinnissa hyödynnän temaattista sisällönanalyysiä. Tuomen ja Sarajärven (2002, 103-145) mukaan tutkittavasta ilmiöstä pyritään muodostamaan tiivistetty kuvaus etsimällä yhtäläisyyksiä ja eroja teemoja luokittelemalla. Tutkimuksen tulokset lajitellaan, luokitellaan ja yhdistetään toisiinsa.

Aloitin tutkimusaineiston analyysin kirjoittamalla vapaamuotoisesti kokemuksestani tutkimushankkeeni parissa ja siitä, mitä ajattelin oppineeni hankkeen aikana yleisesti. Sen jälkeen kuuntelin läpi fasilitoimieni työpajojen äänitteet ja tein merkintöjä niistä. Kiinnitin erityisesti huomiota omaan ohjaukseeni ja puheeseeni, äänensävyihini sekä sanavalintoihini. Tarkkailin osallistujien reaktioita ja kommunikaatiotamme, työpajojen tempoa ja tunnelmaa. Luin päiväkirjamerkintäni ja kirjoittamieni laulujen tekstit. Päiväkirjamerkintöjen osalta tutkin erityisesti kirjauksia omista tunnekokemuksistani työpajoissa ja työpajojen ohjauksesta suhteessa siihen millaista palautetta osallistujat olivat antaneet. Kolmanneksi tarkastelin kirjoittamiani lauluja ja vertasin niitä työpajojen äänitteistä ylöskirjattuun tekstiin sekä päiväkirjamerkintöihini. Yritin löytää ammatillisen kasvun teemoja ja yhteyttä laulunkirjoitusperinteeseen ylipäättään. Neljänneksi luin läpi vapaamuotoisesti kirjoittamani tekstit ja litteroimani haastattelut. Korostin lauseet, joissa oli yhteneviä teemoja ja kehittämistyöhöni liittyviä olennaisia piirteitä. Lopuksi järjestelin kirjoittamaani, jätin pois tekstiä, joka ei palvellut opinnäytetyötäni, ja kirjoitin lisää tekstiä, jotta sain tehtyä kokonaisuudesta johdonmukaisen. Opinnäytetyössäni käyn dialogia kirjallisen lähdeaineiston ja teoreettisen tiedon kanssa sekä peilaan aikaisempaan kokemukseeni laulunkirjoittajana ja työpajojen fasilitoijana.

Olen työpajojen aikana ja jälkeen kirjoittanut ylös muistiinpanoja, ja joitain avainsanoja ja lauseita osallistujien puheesta ja havaintojani heistä, joista voisi

myöhemmin olla apua laulunkirjoitusprosessissa. Nämä muistiinpanot olen tuhonnut asianmukaisesti. Työpajoihin osallistuneet ovat allekirjoittaneet suostumuksen (liite 5) ja olen luvannut anonymisoida kaiken aineiston, jotta kukaan ei olisi tunnistettavissa. Siksi käytän tekstin esimerkkitapauksissa osallistujista numeroita. Olen laatinut tutkimustiedoteen (Liite3) ja tietosuojailmoituksen (liite4) ennen työpajojen alkua ja toimittanut ne sähköpostitse hyvissäajoin osallistujille. He ovat allekirjoittaneet kummankin lomakkeen ennen työpajaan osallistumista.

Opinnäytetyön kirjoittamisessa olen käyttänyt tekoälytyökalua ChatGPT tekstin jäsentelyyn. Olen pyytänyt tekoälyä pomimaan tekstistäni pääkohtia tai tiivistämään olennaisen. Olen pyytänyt tekoälyä luomaan markkinointitekstejä työpajalleni opinnäytetyökirjoitukseni pohjalta. Tekoäly on ollut oivallinen apuväline auttamaan tekstin kokoamisessa.

Luvussa kaksi kerron työskentelyni taustasta ja motiiveista sekä opinnäytetyöni tietopohjasta. Määrittelen laulunkirjoituksen tässä hankkeessa ja työskentelyäni yhteisötaiteen kentällä sekä kerron työn eettisistä käytänteistä. Opinnäytetyöni tietopohjassa merkittävä asema on surututkimuksella sekä musiikkiterapiaan liittyvällä kirjallisuudella. Luvussa kolme kuvailen Ääneen laulettu -menetelmää ja kahta erilaista ryhmää, joiden kanssa työskentelin kehityshankkeessani. Kerron myös laulunkirjoitusprosesseista ja sen jakamisesta kummassakin työpajassa. Luvussa neljä kirjoitan sekä omista havainnoistani työpajoissa että osallistujien kokemuksia. Viimeisessä luvussa kerron opinnäytetyön tuloksista ja tuon esiin ajatuksia jatkokehittelystä.

2 Ääneen Laulettu -työpajojen teoreettinen tausta ja yhteiskunnallinen merkitys

Opinnäytetyöni taustalla on ollut kaksi henkilökohtaisesti merkittävää asiaa. Ensinnäkin halusin luoda itselleni merkityksellistä työtä, jossa voin yhdistää ammatillista osaamistani ja kiinnostuksen kohteitani musiikin, taiteen sekä meditaatio- ja läsnäoloharjoitteiden parista. Toisena ovat olleet koemukseni vaietuista suruista sekä henkilökohtaisesti että laajempänä ilmiönä suomalaisessa yhteiskunnassa. Syöpään sairastumiseni myötä koin että surulle ja sen kokemiselle yhteisöllisesti ei ollut keinoja eikä tapoja. Musiikkialan murroksessa kehittämistyöni pyrkii luomaan työllistymismahdollisuuksia ensisijaisesti minulle itselleni, mutta on konseptina muunneltavissa laajemmin myös muille taiteen aloille. Minulle ei ole tullut vastaan aiemmin tehtyjä samanlaisia hankkeita. Samankaltaisuutta löytyy Korvaruno ja Tarinasäveltäminen -menetelmistä. Korvaruno-menetelmässä kirjaaja kirjaa osallistujan sanoja ylös ja kokoaa niistä runon (Harju & Vähämaa 2019.) Tarinasäveltämisessä kirjaaja kirjaa ylös tarinasäveltäjän luoman musiikkiteoksen, ja se on siten tulkittavissa uudestaan (Hakomäki 2005, 41).

Surututkija Mari Pulkkinen (2017, 30) mukaan kuolemaa voi olla helpompi tutkia kuin surua, koska kukaan meistä ei ole kokenut sitä itse. Se, että surusta puhuminen on vaikeampaa, voi kertoa siitä, että suru on nykyajassa suurempi tabu kuin kuolema (Pulkkinen 2017, 30). Tavoitteenani on ollut löytää keinoja olla surun ja menetetyn äärellä yhdessä toisten kanssa. Olen etsinyt taidelähtöisiä menetelmiä, joiden avulla toteuttaa tätä kommunikaatiota sekä käyttää meditaatio- ja mindfulness-harjoitteita, jotka ovat olleet osa elämäni jo lähes 20-vuotta.

Laulunkirjoittaminen on ollut minulle lapsesta saakka keskeisin musiikillisen ilmaisun muoto. Myös laulujen kuuntelemisen kautta olen oppinut maailmasta, saanut lohdutusta, iloa ja yhteydentunnetta. Olen kokenut että laulujenkirjoittaminen ja niiden laulaminen ovat minulle kieli, jolla kommunikoin

kokemuksiani parhaiten. Aivotutkimuksetkin osoittavat, että puheen ja musiikin havaitsemisessa ja tuottamisessa käytetyt aivotoiminnot ovat hyvin samankaltaisia (Huotilainen 2011, 39). Laulunkirjoitusprosessissa antaudun herkästi aistimaan omaa sisäistä kokemustani ja ympäröivää maailmaa löytäen kummastakin yhteisiä rajapintoja. Kun onnistun löytämään musiikin ja sanat, jotka tavoittavat jotain olennaista näiden kahden todellisuuden kohtaamisesta, onnistun useimmiten kirjoittamaan kommunikoivan eli koskettavan kappaleen. Pohdin tämän opinnäytetyöprosessini aikana myös omaa esiintyjä-tekijä-suhdetani uudelleen. Anette Arlander (2016, 21) kirjoittaa artikkelissaan siitä, kuinka puhetapojen muutoksesta huolimatta perustavanlaiset käsitykset tekijyydestä ja esiintyjyydestä elävät edelleen. Jo edellisen opinnäytetyöni (Żórawski 2021) aikaan etsin uusia väyliä toimia muusikkona yhteisöllisessä kontekstissa. Aiemmassa opinnäytetyössäni halusin tutkia työtapaa, jossa olisin tekijänä vastuussa omalla ammattitaidollani ja samalla prosessissa olisivat tasa-arvoisina tekijöinä ryhmän osallistujat. Arlander ehdottaa, että yksi tapa purkaa ja muokata roolitusten vastakkainasetteluja on keskittyä uudelleen miettimään esiintyjän ja tekijän välistä suhdetta – tai jopa unohtaa se kokonaan. Minulle kiinnostavinta on vuorovaikutuksellisuus ja dialogisuus tekijöiden tai osallistujien välillä ja se, mitä siitä syntyy. Haluan myös toiminnallani luoda vastakulttuuria nykyiselle julkisuuskulttuurille, josta Arlanderkin mainitsee (2016, 20). Siinä tärkeämpää tuntuu olevan se, kuka sanoo, kuin se mitä sanotaan.

Opinnäytetyössäni tarkastelen kahta osa-aluetta työssäni: työpaja -ja lauluntekoprosessin vaikutusta minuun sekä osallistujiin. Työpajoissa tavoitteenani on, että tehdyt harjoitteet ovat osallistujille innostavia, rentouttavia ja hyvinvointia lisääviä. Ne täyttävät soveltavan taiteen palvelumuotoilun kriteerit, joita ovat toimintaan osallistuminen matalalla kynnyksellä, kuulluksi tulemisen kokemus sekä mielihyvän kokemukset ja elämykset (Pääjoki & Tikkaola 2018, 19).

2.1 Laulut ja laulujen tekeminen

Länsimaisessa kulttuurissa laulu on runo tai tietty lukumäärä sanoja, joista on tehty laulu, joka on kirjattu ylös notaation avulla (Baker 2015, 30). Laulun sanoitusta kutsutaan lyriikaksi. Sana ”lyriikka” viittaa nykyään yleisesti runouteen. Alun perin se tarkoitti laulua, ja nimitys tuli kreikkalaisesta soittimesta, lyyrasta, jolla runoilija säesti esitystään (Salo 2021, 35). Lauluille yhteistä on se, että laulut välittävät informaatiota (Baker 2015, 52). Lauluilla on ollut monia käyttötarkoituksia, ja ne ovat olleet merkityksellisiä erilaisissa elämänvaiheissa. Oodeja on laadittu seremoniallisia tilaisuuksia kuten hautajaisia, syntymäpäiviä ja valtiollisia merkkitapahtumia varten.

”Varhaisimmat hymnit tunnetaan Egyptistä, jossa ne olivat jumalille ja faaraoille suunnattuja rukouksia ja avunhuutoja” (Tieteen termipankki). Keskiaikaisten balladien keskeisenä aihepiirinä ovat rakkaus ja kuolema, tarkennettuna pari- ja perhesuhteet, etenkin konfliktipitoiset. Juomalauluperinne on alkanut jo antiikin Kreikassa” (Tieteen termipankki). Kehtolaulujen laulaminen on rauhoittanut sekä äitiä että lasta (Asplund & Forstadius 1989, 3).

Opinnäytetyössäni laulunkirjoituksella pyrin luomaan teoksen, jossa kuuluu osallistujien ääni ja yhdessä koettu hetki. Suomalainen pitkänlinjan laulunkirjoittaja Heikki Salo (2021, 55) toteaa hyvän laulun tunnusmerkin olevan, että laulaja ei oikeastaan laula laulua yleisölle, vaan yleisön puolesta. Työpajan myötä syntynyttä laulua voisi kutsua myös uudenlaiseksi ”kansan” lauluksi. Tieteen termipankin mukaan ”Kansanlaulu on suullisena välittynyt, muistinvaraisena säilynyt, muodoltaan yksinkertainen laulu, jonka alkuperäinen tekijä on tuntematon”(Tieteen termipankki). Työpajojen myötä syntyneissä lauluissa lauluntekijänä olen minä, mutta tekijyys jakautuu kaikkien osallistujien kesken. Kansanlauluperinteen tapaan tekijä voisi tässäkin olla tuntematon, sillä tekijää merkittävämpi on laulu ja sen merkitys kokijalleen.

Laura Sippola (2017, 9) kirjoittaa väitöskirjassaan siitä, kuinka lauluntekijämusiikki on yleistä Suomessa niin kotitaiteena kuin ammattimaisena

ilmiönä. Siitä huolimatta koko musiikkityyli on melko tuntematon. Sen esittämiseen sopivia foorumeita on niukasti. 1960–1970-lukujen taitteessa kehittynyt lauluntekijämusiikki muotoutui omailmeiseksi laulunlajiksi ennen kaikkea oman sanottavan ja sanoitusten kehittämisellä. Laulujen aihepiirit vaihtelivat kantaaottavuuden ja henkilökohtaisuuden välillä. Laulaja-lauluntekijä genren keskeisiä vaikuttajia ja pioneereja ovat Bob Dylan ja Joni Mitchell. Nyt kun levyjä ei juuri osteta ja suoratoistofirmat jakavat tekijöille vain noin 10 % teoksen tuotoista, lauluntekijämusiikilla saattaisi olla tilaa kukoistaa ja löytää uusia yleisöjä ja yhteisöjä. Poliittinen ilmapiiri on sille myös otollinen, kuten lauluntekijä Samae Koskisen albumin (2024) ”Mä näin unta että kaikki meni hyvin” julkaisun menestys todistaa.

Yhdessä musisoiminen ja tarinankerronta ovat ikiaikaisia yhteisöllisiä tapoja. Sippola kirjoittaa väitöstutkimuksessaan (2017, 9) laulunkirjoituksen kulttuurisesta merkityksestä, kuinka laulujen tekeminen ja niiden esittäminen ovat yleisimpiä kulttuurin ilmenemismuotoja.

Brackett (2008) siteeraa kirjailija Ron Hynesia, joka kuvaa lauluntekemistä näin: ”On melkein pä toinen luontomme dokumentoida itseämme lauluihin. Olemme tehneet sitä satoja vuosia, paljon ennen musiikkiteollisuutta. Lauluja kirjoitettiin, ja niitä kirjoitetaan yhä, dokumentoidaksemme mitä ja missä ihmiset olivat ja mitä heille tapahtui” (Sippola 2017, 9).

Tässä opinnäytetyössä kutsun taiteellista työskentelyäni laulunkirjoittamiseksi. Laulunkirjoittaminen (songwriting) on termi, jota käytetään nimenomaan pop-musiikin luomisen prosesseista, mutta tässä opinnäytetyössä laulunkirjoittaminen ei viittaa musiikilliseen lopputulokseen, vaan tapaan ja perinteeseen luoda musiikkiteos. Haluan säveltämisen ja sanoittamisen sijaan viitata pikemminkin rytmimusiikin- ja kansanlauluperinteeseen. Tässä opinnäytetyössä laulunkirjoittamisprosessi sisältää materiaalinkeruun, säveltämisen, sanoittamisen, sovittamisen ja esittämisen työvaiheet, joiden tekijänä olen. Materiaalin keruu tapahtuu työpajoissa erilaisten harjoitteiden teettämisen ja havainnoimisen kautta. Materiaalina on myös samanaikaisesti koko elämä ja kaikki, mitä siihen kuuluu. Laulunkirjoittamisen materiaalia voi olla kaikki, mikä nousee tietoisuuteeni työpajan aikajanan sisällä.

Laulunkirjoittamisprosessi on rajattu aikaan osallistujaryhmän ensimmäisen ja viimeisen työpajan välille. Prosessiin vaikuttaa silti jo ennen työpajoja eletty elämä. Opinnäytetyössäni laulunkirjoittaminen on menetelmä ja kokonaisvaltainen taiteellinen prosessi, jossa tiivistän kokemuksen ja näkemyksen musiikilliseksi teokseksi eli lauluksi, jonka avulla voin kommunikoida ajatuksia, kokemuksia ja tunteita.

Sippola (2017, 32) kirjoittaa kokevansa taiteellisen tutkimuksen laboratoriona, jossa lauluntekeminen, esiintyminen ja lukuisat muut tekijät ovat jatkuvassa vuorovaikutussuhteessa keskenään. Samaistun vahvasti tähän ajatukseen. Minunkin taiteellisen tutkimukseni metodi on ollut laulujen tekeminen. Olen vain viennyt sen itsenäisenä laulunkirjoittajana ja fasilitoijana itselleni uuteen kontekstiin ryhmien ja yhteisöjen pariin. Kyseessä ei ole varsinaisesti ryhmälaulunkirjoitusprosessi, sillä tarkoituksenani ei ole ollut muokata ”valmista” laulua ryhmään osallistuneiden toiveiden tai näkemysten mukaiseksi. Uuteen kontekstiin vieminen on myös taiteellisen tutkimukseni väline. Kaiken kaikkiaan toiminnallani haluan etsiä itselleni uusia ammatillisia väyliä ja kehittää alan toimintamalleja.

2.2 Kohtaaminen, läsnäolo ja yhteys taiteellisen työskentelyn rakentajina

Olen valinnut muutamia käsitteitä kuvailemaan työpajatoimintaani. Valitut käsitteet ovat hiljainen tieto, improvisaatio, intuitio, leikki ja flow-teoria. Alla perustelen niiden käyttöä toiminnassani.

Michael Polanyin mukaan (1964, 138-158) ihmisellä on aina enemmän tietoa kuin hän osaa ilmaista. Hiljainen tieto koostuu uskomuksista, mielikuvista ja taidoista, joita on vaikea sanallistaa mutta jotka ovat olennaisia ammattitaidossa. Kokemuksen kautta kertynyt tieto saattaa jäädä ihmiseltä itseltään huomaamatta (Pohjalainen 2012, 2). Työpajoissani olen nimenomaan kiinnostunut antamaan äänen sille, minkä ihminen jo tietää, muttei osaa vielä ilmaista. Opinnäytetyössäni hiljainen tieto on sanoittamatonta tietoa, jota minä ja työpajoihin osallistujat tuomme mukamme työpajoihin ja taiteelliseen

prosessiin. Työpajatoiminta ja taiteellinen prosessini pyrkivät antamaan hiljaiselle tiedolle äänen ja sitä kautta tuomaan esille asioita, oivalluksia ja tunteita, jotka jaettuna voivat rikastaa kaikkien osallistujien elämää. Hiljaisen tiedon äärelle pyrimme improvisaatioon perustuvan toiminnan avulla. Improvisointi kuuluu työpajan suunnitteluun, harjoitteiden sisälltöön ja taiteelliseen prosessiin. Improvisaatio on tilannesidonnaista, tässä ja nyt tapahtuvaa toimintaa (Ross 2010, 77). Improvisaatiossa korostuvat yhteistyö, positiivinen vuorovaikutus ja hyväksyminen (Tuovinen 2014, 23). Se on ennakoimaton ja tilannesidonnainen prosessi, johon musiikki voi tuoda terapeutista syvyyttä, kuten kliininen improvisaatio musiikkiterapiassa osoittaa (Koski-Helfenstein 2011, 24).

Opinnäytetyössäni intuition käyttäminen ja siihen luottaminen on improvisaation ohella väline hiljaisen tiedon äärelle pääsemisessä. Kielitoimiston sanakirja määrittelee intuition sisäiseksi näkemykseksi ja vaistonvaraiseksi tajuamiseksi (Kielitoimiston sanakirja). Intuitio ohjaa niin työpajojen fasilitointia kuin taiteellisia prosesseja. Työpajan harjoitteet ja rakenne tukevat osallistujien oman intuition käyttöä. Intuitio kuvaa erilaisia tiedon muotoja (mm. vaisto, alitajuinen tieto, kehollinen tieto), erilaisia prosesseja (mm. tunnepohjainen toiminta, assosiaatio, automaatio, ei-sanallinen aistiminen, hahmontunnistus) ja erilaisia lopputuloksia (mm. oivallus, tunne, sanoma, ennakkoaavistus, näky, kylmät väreet) (Raami 2020, 38). ”Taiteilijat osaavat tallentaa töihinsä jotakin, jonka he haluavat tai kykenevät välittämään vain taiteensa kautta” (Raami 2020, 203). Aiemman kokemukseni mukaan intuitiota voi kehittää ja hyödyntää monin tavoin, ja se on vahva työkalu luovassa työssä.

Leikki ja leikkiminen ova tärkeä osa työpajatoimintaani ja laulunkirjoitusprosessiani. Minulle leikkiminen on sitä, että kaikki on mahdollista. Koen että leikkiminen ja improvisaatio ovat lähellä toisiaan, koska molemmat ovat uuden keksimistä ja reagointia olemassa olevaan. Kokemukseni mukaan sekä onnistunut leikki että improvisaatio vaativat turvalliset puitteet onnistuakseen. Taideterapeuttisessa hoitotyössä leikkiä käytetään yhteyden

luomiseen, luottamuksen rakentamiseen, tiedon saamiseen ja vaikeiden asioiden käsittelyyn ”turvallisessa tilassa” (Hiitola 2000, 54).

Työpajatoiminnassani pyrin luomaan tilaa leikille kerätäkseni materiaalia lauluun ja luodakseni tilaa hiljaisen tiedon esiin tulemiselle.

Tavoittelen flow-tilan saavuttamista sekä työpajoissa että työskentelyssäni laulunkirjoituksen parissa. Virtauksen käsite flow linkittyy leikkiin luontevasti. Psykoanalytikko D.W. Winnicottin mukaan (1971, 71) leikki on ainoa tila, jossa ihminen pystyy olemaan luova. Flow on alun perin unkarilaissyntyisen psykologin Mihaly Csikszentmihályin luoma käsite, ja se esiintyy usein luovuudesta ja onnellisuudesta puhuttaessa. Flow’lla tarkoitetaan laajentunutta mielentilaa, jossa ihminen uppoutuu ja keskittyy täysin siihen, mitä on tekemässä, sulkien ympäristön häiritsevät tekijät ulkopuolelle. Tunnusomaista on myös, että ajantaju häviää, ja toiminta itsessään tuottaa mielihyvää. (Csikszentmihályi 2000.) Mikä tahansa toiminta voi tuottaa flow-kokemuksia, mutta jotkin aktiviteetit saattavat soveltua siihen paremmin. Työpajoissani käytän intuitiota ja improvisaatiota flown saavuttamiseksi. Flow’ta tuottaville aktiviteeteille on yhteistä se, että ne antavat osallistujille tunteen ”löytämisestä” ja ”tutkimisesta.” Eli toiminnan on oltava tarpeeksi haastavaa ja uutta. (Csikszentmihályi 2000, 21, 30.)

2.3 Työpajat yhteisötaiteen ja kulttuurihyvinvoinnin kentällä

Koska taiteellisessa prosessissani on vahvasti mukana työpajoihin osallistuneiden ihmisten tuottama materiaali ja minun havaintoni heistä, työskentelyäni voidaan kutsua yhteisötaiteeksi. Anna Jussilainen (2019) määrittelee artikkelissaan yhteisötaiteen taiteen ammattilaisen ohjaamaksi prosessiksi, jossa taiteilijat työskentelevät eri ympäristöissä ei-ammattilaisten kanssa perinteisen taidekentän sijaan. Yhteisöjen parissa tapahtuvalle taidetoiminnalle on useita rinnakkaisia käsitteitä kuten soveltava taide ja taidelähtöiset menetelmät. ”Käsitteitä käytetään limittäin, eikä niiden eroista ja yhtäläisyyksistä ole selkeää, jaettua ymmärrystä” (Jussilainen 2019).

Toisaalta työskentelyäni voisi kutsua yksinkertaisesti taiteeksi, koska nykytaiteessa on nykyisin paljon osallistavia ja perinteisten taidekontekstien ulkopuolella tapahtuvia prosesseja. Jussilaisen artikkelissa Liisa Jaakonahon mukaan yhteisötaiteen käsite on siksi ehkä menettänyt merkitystään (Jussilainen 2019). Käytän kuitenkin termi yhteisötaide Ääneen laulettu -työpajoista selkeyttämään, mistä toiminnassa on kysymys.

Työpajat sopivat myös kulttuurihyvinvoinnin kontekstiin. Kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen yksilöllistä tai yhteisöllisesti jaettua kokemusta siitä, että kulttuuri ja taide lisäävät hyvinvointia tai ovat yhteydessä siihen (Lehtonen & Vanhanen 2017, 16). “Käsitteet dialoginen taide (dialogical art) ja vuorovaikutuksellinen taide (relational art) nostavat keskiöön dialogin, vuorovaikutuksen ja niihin kuuluvan prosessin” (Roponen-Lunnas 2013). Nämä käsitteet ovat lähimpänä työskentelyäni.

Termi yhteisötaide luo myös eroa taideterapioihin, joissa taas on selkeät kuntoutumiseen tähtäävät tavoitteet (Rankanen 2012). Mielestäni yhteisötaide terminä antaa vapautta toimia taiteen kontekstissa ja antaa samalla taiteen tekemiselle uusissa konteksteissa uskottavuutta historiansa kautta. Suomessa yhteisötaiteeksi tai taidelähtöisiksi nimettyjä projekteja on tehty yhä enemmän 1990-luvulta lähtien. Projekteja on toteutettu muun muassa sosiaali- ja terveysalalla, nuoriso- ja vanhustyössä, vankeinhoidossa, opetuksessa, kylä- ja kaupunginosaprojekteissa sekä työyhteisöjen hyvinvointiin ja muutostilanteisiin liittyvissä kehittämishankkeissa (Jussilainen 2019). Opinnäytetyöni on osa edellä kuvatun taidetoiminnan jatkumoa.

Pyrin luomaan matalan kynnyksen taidetoimintaa. Taiteen saavutettavuus on yhteisötaiteen ytimessä (Jussilainen 2019). Osallistumisen esteet ovat moninaisia ja voivat liittyä esimerkiksi aisteihin, viestintään, ymmärtämisen vaikeuteen, asenteisiin, fyysisiin, sosiaalisiin tai taloudellisiin tekijöihin sekä päätöksenteossa oleviin puutteisiin (Holopainen 2022).

Näyttelijä-ohjaaja Jussi Lehtonen on luonut käsitteen ilmaisuyhteisö (hybrid community of artistic expression), joka sopii myös Ääneen laulettu -työpajan osallistujaryhmien määritelmäksi. Yhteisötaide voi myös rakentaa yhteisöjä tai tilapäistä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja väliaikaisia yhteisöjä (Jussilainen 2019).

Opinnäytetyössäni ääneen laulettu -työpajoissa minä ja osallistujat olemme tasavertaisia materiaalin tuottajia. Kun laulujen materiaali on kerätty, minä taiteilijana ja laulunkirjoittajana valmistan niistä kappaleen ryhmän kuultavaksi, eivätkä työpajaan osallistujat siten osallistu musiikkiteoksen valmiiksi saattamiseen ja varsinaiseen laulunkirjoitustyöhön. Ilmaisuyhteisön käsite on kuitenkin hyvin lähellä toimintaamme, sillä yhteisö on väliaikainen ja osallistujia yhdistää yhteinen kokemus, josta laulu kirjoitetaan. "Ilmaisuyhteisö on väliaikainen yhteisö, joka on olemassa tiettyjen asioiden ilmaisemista varten" (Lehtonen 2021, 106). Yhteisössä mukana oleminen ja yhdessä tekeminen saa osallistujien mielessä usein erilaisia terapeuttisia sisältöjä. Hetkellisten yhteisöjen luominen on merkittävää vahvasti individualisoituneessa kulttuurissamme. Jussi Lehtonen kirjoittaa (2021, 101) siitä, kuinka yhdessä oleminen, kohtaaminen, osallisuus ja asioiden jakaminen eivät näytä yhteiskunnassamme toteutuvan ilman tietoisia ponnistuksia. Ajatus kohtaamisen, jakamisen ja yhdessäolon lisäämisestä taiteen keinoin on motivaationi toteuttaa lauluntekotyöpajoja sekä kulttuurihyvinvoinnin että yhteisötaiteen kentillä.

2.4 Ihmisyys taiteellisen työskentelyn lähtökohtana

Työskennellessäni ihmisten parissa taiteeni avulla on mietittävä työni etiikkaa. Työpajoissani ihmisten välinen vuorovaikutus ja heidän kokemuksensa ovat laulujen kirjoittamiseen kerättävää materiaalia. "Eettisyys voi olla sitä, että ihmisyys asetetaan toiminnan päämääräksi pikemmin kuin sen saavuttamisen välineeksi." (Lehtonen 2021 100). Ihmisyys on työssäni myös toiminnan väline, koska materiaalikseni muodostuvat osallistujien välinen vuorovaikutus, yhdessä

jaetut tunteet ja kokemukset. Siksi kaikessa tekemisessä täytyy aina jokaisella osallistujalla olla turvallinen olo ja suostumus sekä työpajan aikana että laulun valmistumisen jälkeen. Toisaalta pelkään sitä, että etiikan liiallinen pohtiminen saattaa johtaa työni tekemättä jättämiseen. Etiikka sanana tuntuu suurelta ja tärkeältä. Eettisten ohjeiden laatiminen taas tuntuu loputtomalta, vaikeasti määriteltävältä tehtävältä. Lehtosen mukaan (2021, 100) eettisyys ilmenee ehkä selkeimmin rivien, asioiden, instituutioiden ja ihmisten välisissä suhteissa. Sitä voi ja pitää käsitellä, mutta se näyttäytyy jokaiselle eri tavalla, eikä sitä voi lopullisesti määritellä. (Lehtonen 2021, 123.)

Kaikessa kirjaamassani aineistossa on kyse minun tekemistäni havainnoista. Olen ollut Ääneen laulettu -työpajoissani kuuntelijana, muusikkona, fasilitaattorina, kirjurina, kehittäjänä ja taiteilijana. Olen pyrkinyt olemaan tarkka, mutta huomioni on ollut Ääneen laulettu -työpajojen kehittämisessä, ja siksi muita seikkoja on jäänyt kirjaamatta. Täytyy myös muistaa, etteivät Ääneen laulettu -työpajat sovi kaikille. Osallistujat ovat saaneet kieltäytyä osallistumisesta työpajaan missä vaiheessa tahansa.

Työpajojeni eettinen käytäntö on ollut toimittaa tutkimustiedote (liite 3), tietosuojaseloste (liite 4) ja suostumuslomakke (liite 5) osallistujille hyvissä ajoin. Muutoin olen pyrkinyt olemaan rehellinen, kunnioittava ja selkeä vuorovaikutuksessani osallistujien kanssa.

2.5 Työpaja- ja taiteellinen työskentely suru- ja muutosprosessien tukena

Kulttuuri määrittelee sitä, millainen tapa on sopiva surun ilmaisemiseen. Suomessa suremisen kulttuuri on yksityistä. Esimerkkinä kuolinilmoituksen pyynnöt antaa rauhaa omaisille surun keskellä (Pulkkinen 2019). Suomalaiseen surukulttuuriin liitetään usein hiljainen kärsimys, tunneilmaisujen rajoittaminen ja itsekontrolli, eristäytyminen ja luterilaisen uskonnon suruperinne (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 33–36.) “Suru on jonkun menetyksen tai muun ikävän tapahtuman tai jonkun epämieluisan olotilan aiheuttama voimakas ja

pitkäkestoinen mielihahan tunne, murhe. Syvä, pohjaton, lohduton suru”
(Kielitoimiston sanakirja).

Professori Kenneth Doka esitteli käsitteen Disenfranchised grief vuonna 1999. Käsitteestä on käytetty käännöksiä äänioikeudeton suru ja vaiettu suru. Vaietulle surulle on ominaista, että muut ihmiset eivät tunnista tai tunnusta surua, se ei ole sosiaalisesti ja kulttuurisesti olemassa, eikä se välttämättä ole surijankaankaan tiedossa oleva. (Doka 1999, 37–39.)

Motivaatio Ääneen laulettu -työpajojen kehittämiseksi on noussut omista menettämisen ja surun kokemuksistani, jotka jäivät vaietuiksi ja vaikuttivat syvästi elämääni. Oman kokemukseni mukaan surulle ja suremiselle yhteiskunnassamme on sanomattomia sääntöjä sille, millainen on hyväksyttävää suremista. Suru tuntuu olevan hyväksyttävää vain jonkin lopullisen, kuten kuoleman yhteydessä. Lausahdukset kuten: ”Itke vaan, se helpottaa” ja ”Etiäpäin! Mitä sitä murehtimään”, kertovat ajattelusta, että surulla ei ole arvoa yhteiskunnassamme ja siitä olisi hyvä päästä eteenpäin.

Surututkimus on pitkään nojannut brittiläisten psykiatrien James Robertsonin ja John Bowlbyn vaiheteoriaan sekä sveitsiläis-amerikkalaisen Elisabeth Kübler-Rossin suruvaiheteoriaan (Five stages of grief). Ne levisivät laajasti ihmisten tietoisuuteen ja vaikuttivat ajatteluun siitä, että suru on jotain, joka käsitellään pois. Kyseiset teoriat myös synnyttivät idean surusta ilmiönä, jolla on vain yksi oikea kulkutapa. (Itkonen 2020,13.) Nykypäivän surukäsityksen mukaan sureminen nähdään sisäisten tunne-energioiden läpikäymisenä sekä tapahtuneen merkityksen etsimisenä. Suruun katsotaan kuuluvan myös positiivisia kokemuksia raskaiden lisäksi, eikä enää ajatella, että kaikki surevat käyvät läpi kipeän suruprosessin. (Itkonen 2020, 14.)

Melankoliassa on suomalaisessa musiikissa pitkät juuret, ja sen avulla on luotu kansallista identiteettiä. ”Duuri on fani (funny) mutta molli on mani (money)”, evästi Toivo Kärki perimätiedon mukaan aikoinaan nuorta lauluntekijää Juha Vainiota. Minäkin olen aina kirjoittanut mielelläni surumieliseksi koettuja lauluja, ja mollissa soivat laulut ovat useimmiten minusta kauneimmat ja

lohduttavimmat. Koen että surussa on valtava yhteyden kokemisen potentiaali, kun sen äärellä uskalletaan olla yhdessä. Ja kun suru on kohdattu ja hyväksytty osaksi elämää, on mahdollista nähdä aiempaa kirkkaammin ja olla kokonaisvaltaisemmin yhteydessä muihin ihmisiin ja elämään kaikinensa. Henna-Riikka Peltola (2023, 32-34) tarkastelee musiikkitieteen tutkimusartikkelissaan musiikin merkityksiä ja funktioita kuolemaan liittyvissä elämäntilanteissa. Hänen mukaansa musiikkia käytetään tukena tragedian ymmärtämisessä, rituaalisessa suremisessa ja muistelussa. Peltolan mukaan monet käyttävät musiikkia säännöllisesti itsesäätelytarkoituksissa ja tunnetyöskentelyn apuvälineenä.

Menettämisestä ja luopumisesta johtuvasta surusta puhutaan usein vain, kun se on lopullista tai kuoleman yhteydessä. Surua voi syntyä kaiken sellaisen menettämisestä, johon liittyy merkittävä kiintymyssuhde (Kouriatis & Brown 2011, 89-109). Kaikilla meillä on väistämättä elämän varrella ihmissuhteita, asioita ja haaveita, jotka muuttuvat, eivät toteudu tai joista joudumme luopumaan. Näkemykseni mukaan kulttuuristamme puuttuu yhteisöllisiä sururituaaleja, joiden avulla voisimme kohdata menetyksestä aiheutuvia tunteita. "Länsimaissa perinteiset yhteisölliset suremisen tavat ovat menettäneet voimansa ja tilalle on tullut yksilöllisempiä tapoja surun ilmaisuun" (Itkonen 2020, 47). Sururituaaleista puhutaan yleensä vain kuoleman yhteydessä. Tavallisimpia ovat suruliputus, kynttilän polttaminen vainajan muistoksi sekä tietenkin hautajaiset ja kaikki siihen liittyvät toiminnot. Surunauhut ja surupuvut saattavat edelleen olla käytössä (Itkonen 2020, 33).

Työpajatoimintani avulla tutkin, voisivatko Ääneen laulettu -työpajat olla keino pysähtyä menetetyn äärelle ryhmässä ja lauluntekoproessin avulla tehdä näkyväksi sitä, mistä on aika luopua, ilman varsinaisia terapeuttisia tavoitteita. Yksi toimintani tavoitteista on muutoksen aiheuttaman surun normalisoiminen ja arkipäiväistäminen, sururituaalin luominen. Toiminnallani tavoittelen menetyksestä, luopumisesta ja muutoksesta johtuvan surun äärelle

pysähtymistä työpajoissa, vertaistuen ja kohtaamisen mahdollistamista muutosprosessissa ja sen myötä katseen suuntaamista kohti tulevaa. Surun ja muiden tukahdutettujen tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu on tärkeä osa emotionaalista prosessointia ja psyykkistä hyvinvointia (Pennebaker 1997, 162-166). Vaietun surun tunnistaminen ja tunnustaminen vapauttaa voimavaroja elämään ja palauttaa ihmisen menneestä tähän hetkeen (Roman 2024). Suru saattaa olla myös ylisukupolvista ja sen myötä hankalasti tunnistettavissa ja tavoitettavissa. Tunnustamattomilla menetyksillä, kohtaamattomilla tunteilla tai piilossa olevilla perhetraumoilla voi olla pysyvä vaikutus yksilöihin sukupolvien yli (Lehrner & Yehuda, 2018, 22–29).

1980-luvun loppupuolella Bert Hellinger kehitti terapeuttiseen työskentelyyn perhekonstellaatio (Family Constellations) -menetelmän. Se on psykoterapeuttinen lähestymistapa, joka tutkii ja käsittelee perhesuhteita ja niiden vaikutuksia yksilön hyvinvointiin. Taiteellisen työni kehittämiseen on vaikuttanut Hellingerin menetelmän tapa nähdä asioita systeemisestä, yhteisöllisestä (perhe, työyhteisö, ryhmä) näkökulmasta käsin. Hellingerin mukaan (1999, 29-32) ratkaisemattomat ongelmat ja piilossa olevat dynamiikat perheen tai yhteisön sisällä voivat vaikuttaa jäsenten emotionaaliseen hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin.

Ääneen laulettu -työpajat pyrkivät tukemaan taidelähtöisen työskentelyn avulla juuri näitä moninaisia prosesseja, joita luopumisen ja muutoksen yhteydessä koetaan. Konsulttiyrityksessä työntekijät joutuivat luopumaan rakkaasta muutamien kymmenen hengen työyhteisöstään yrityksen fuusioituessa suurempaan yritykseen. Syöpäsairaat ovat joutuneet luopumaan terveen ihmisen identiteetistään ja sen tuomasta turvasta ja huolettomuudesta, palvelutalon asukkaat ovat luopumassa kokonaisesta elämästä ja sen sisältämistä asioista.

Muutoksen ja luopumisen tuoman surun kohtaaminen Ääneen laulettu-työpajoissa luovien menetelmien keinoin luo yhteyden tunnetta, kun

kokemukset ja tunteet tulevat nähdyiksi, sanoitetuiksi ja koetuiksi. Tämä kaikki antaa voimavaroja ja mahdollisuuden keskittyä nykyhetkeen ja tulevaan menneessä elämisen sijaan.

2.6 Musiikki ja kommunikaatio

Musiikki ja kommunikointi sen avulla on tärkeä osa fasilitoimiani työpajoja. Musiikki toimii tehokkaana välineenä kommunikoinnissa, koska se pystyy ylittämään kulttuuriset ja kielelliset rajat tarjoamalla universaalin kielen tunteiden ja ajatusten ilmaisemiseen (Mehr ym. 2019). Tutkimukset tukevat tätä käsitystä eri näkökulmista.

Harvardin yliopiston tutkimuksessa *Universality and Diversity in Human Song* havaittiin, että musiikki herättää laajasti tunnistettavia tunteita eri kulttuureissa, kuten ilon, surun ja rauhallisuuden tunteita. Tämä korostaa musiikin kykyä välittää tunteita riippumatta kulttuurisista eroista (Mehr ym. 2019). Lisäksi tutkimus, joka tarkasteli kehon reaktioita musiikkiin eri kulttuureissa osoitti, että musiikki aiheuttaa samankaltaisia fyysisiä tuntemuksia riippumatta siitä, missä päin maailmaa sitä kuunnellaan (Putkinen ym. 2024). Tuore tutkimus Rochesterin yliopistosta korostaa musiikin merkitystä emotionaalisessa kommunikaatiossa. Se osoittaa, että musiikki ei vain yhdistä ihmisiä, vaan toimii myös tärkeänä välineenä tunteiden välittämisessä ja yhteisöllisyyden luomisessa, esimerkiksi rituaaleissa ja sosiaalisissa tapahtumissa (Izen ym. 2023, 4-5).

Kliinisiin- ja aivokuvantamistutkimuksiin pohjautuen musiikin terapeuttista vaikutusta selittävät kuusi ominaisuutta, jotka ovat stimuloivuus, emotionaalisuus, fyysisyys, synkronisuus, henkilökohtaisuus ja houkuttelevuus. Synkronisaatio luo tunnetta yhtenäisyydestä ja yhteisestä kokemuksesta, mikä vahvistaa ryhmäidentiteettiä ja yhteisöllisyyttä. Musiikki sisältää itsessään hoitavia synkronisaatiota tukevia elementtejä kuten rytmi, melodia ja harmonia. (Hakomäki, luentomuistiinpanot 31.1.2024, 2)

Musiikkiterapiassa hyödynnetään mm. musiikillisia elementtejä terapian tavoitteiden saavuttamiseksi (Bruscia 1998). Termit soinnuttaminen, harmonisointi ja virittäytyminen kuvaavat ihmisryhmän tuomista samalle taajuudelle, parempaan kommunikaatioyhteyteen. Hyödynnän työpajoissa sekä laulunkirjoitustyössäni kaikkia näitä musiikkiin sisäänrakennettuja elementtejä. Tutkimusten mukaan tempo, sävellys ja harmonia voivat vaikuttaa ihmisten tunnetiloihin ja luoda yhteisen tunnekokemuksen. Esimerkiksi iloisen musiikin kuunteleminen voi nostaa ihmisten mielialaa ja luoda positiivista energiaa ympäristöön. (Siltainsuu luentomuistiinpanot 6.5.2024)

Musiikin tiedetyt vaikutukset ulottuvat myös fyysiseen ja kognitiiviseen tasoon. Tutkimukset ovat osoittaneet, että musiikki voi vaikuttaa sydämen sykkeeseen, verenpaineeseen ja jopa aivojen toimintaan. Tutkittaessa keskosvauvojen reaktioita musiikkiterapeuttisiin menetelmiin mittaamalla mm. verenpainetta, sykettä ja hengitystä todettiin, että kenguruhoitoon ja musiikkiterapian yhdistelmä oli tehokkaampaa kuin pelkkä kenguruhoito. (Tuomi & Ala-Ruona 2013, 8.) Osallistujien saadessa työpajan jälkeen kuunneltavakseen laulun sen avulla voi palata työpajassa koettuihin hetkiin, laulun syntymiseen vaikuttaneisiin muistoihin, tai sitä voi käyttää laulusta riippuen tunteitten tunnistamisessa ja säätelyssä.

Musiikin kyky heijastaa tunteita, samastumispintoja, arvoja ja merkityksiä tekee siitä voimakkaan yhteisöllisyyden rakentajan. Kun ihmiset kokevat musiikin kautta samanlaisia tunteita ja löytävät yhteisiä kokemuksia, heidän välilleen muodostuu vahvoja siteitä ja yhteisöllisyyden tunne vahvistuu. (Siltainsuu luentomuistiinpanot 6.5.2024)

Ääneen laulettu -työpajoissa luodut laulut ovat säiliöitä tietyille yhdessä jaetuille kokemuksille. Musiikin itsensä sisältävän terapeutin elementin lisäksi työpajoissa jaettu tila ja kohtaaminen muiden kanssa tekevät tämänkaltaisesta taidetyöskentelystä vaikuttavaa monella tasolla.

3 Laulunkirjoittaminen työpajassa

3.1 Ääneen laulettu -työpajan toteutus

Ääneen laulettu -työpaja on opinnäyteprosessin aikana kehitetty yhteisöllinen taidelähtöisyyttä hyödyntävä menetelmä, jonka keskiössä on muusikon fasilitoima laulunkirjoitusprosessi. Tarkemmin määriteltynä työpajan vaikuttavana välineenä toimii laulunkirjoitusprosessin eli taiteelliseen prosessiin jakaminen osallistujien kanssa. Työpajatyöskentelyn ja laulunkirjoitusprosessin myötä lopputuloksena syntyy laulu tai lauluja. Työpajat, syntyneet laulut ja kirjoitusprosessin avaaminen pyrkii tekemään näkyväksi asioita ja ajatuksia sekä antamaan äänen kokemuksille, jotka ovat työskentelyn myötä nousseet esiin.

Ääneen Laulettu -työpajaan osallistujat voivat olla satunnaisesti valikoitunut joukko, tai toisilleen entuudestaan tuttu ryhmä, kuten työyhteisö, perhe, tai esimerkiksi saman kokemuksen jakava vertaistuellinen ryhmä. Yhteisöllisen taidetyöskentelyn roolit ovat työpajassa selkeät. Toimin ryhmässä fasilitoijana, taiteilijana ja laulunkirjoittajana. Työpajaan osallistujat tuovat prosessiin oman läsnäolonsa, kokemuksensa ja vuorovaikutuksensa. Prosessin myötä syntyneiden laulujen tekijänoikeus jakautuu näin ollen tasan kaikkien työpajaan osallistujien kesken. Työpajaan osallistujat saavat työpajoista sekä harjoitteiden tekemisen kokemuksen, niistä keskustelun ryhmässä että valmiin laulun, jonka he voivat halutessaan jakaa muille.

Ääneen laulettu -työpajan on tarkoitus peilata osallistujille tunteita ja aiheita, joita olemme yhdessä kohdanneet työskentelyn aikana. Lauluntekoprosessin ja valmiin laulun tehtävä on toimia viestin viejänä ja koetun kokemuksen kehystäjänä ryhmän kaikille jäsenille.

Ääneen laulettu -työpaja rakentuu kolmesta osasta. Ensimmäisen osan muodostavat työpajat, joissa kohtaamme yhdessä osallistujien kanssa. Toinen osa on minun itsenäistä työskentelyäni laulunkirjoituksen parissa, ja kolmas osa

on laulun esittäminen osallistujille ja siitä keskusteleminen. Työpajojen harjoitteet tähtäävät ensisijaisesti keskittymisen, läsnäolon ja rentoutumisen mahdollistamiseen taidelähtöisen työskentelyn ja läsnäoloharjoitteiden kautta. Harjoitteet sisältävät piirtämistä, kirjoittamista, leikkimistä leluilla tai esineillä sekä musiikillista improvisaatiota soittimilla ja esineillä. Harjoitteet valitaan kullekin ryhmälle sopivaksi. Fasilitoijana kerään havaintoja ja materiaalia työskentelystä, joiden pohjalta työstän musiikillisen teoksen eli toteutan laulunkirjoitusprosessin. Lopputulos, jota kutsun opinnäytetyössäni aina lauluksi, voi tyylillisesti olla laulelma, instrumenttaallinen teos, ääniteos tai vaikkapa musiikillinen kollaasimainen teos. Se voidaan esittää ryhmälle käyttäen oikeita instrumentteja, tai se voi olla äänitetty työpajassa kuunneltavaksi raakaversioksi eli demoksi. Harjoitteiden ja laulujen kuuntelemisen lisäksi keskustelemme ja reflektuimme kokemustamme ryhmässä. Työskentelyäni ohjaa vahvasti intuitio läpi koko prosessin. Fasilitoin työpajoja muusikon, esiintyvän taitelijan, työpajaohjaajan ja pedagogin kokemustani hyödyntäen.

Ääneen laulettu -työpajat sisälsivät kahdesta kolmeen tapaamiskertaa. Ensimmäisillä tapaamiskerroilla kartoitin ryhmän tarpeita ja tunnustelin aihetta sekä aloitin materiaalin keruun. Keräsin materiaalia laulunkirjoitukseen äänittämällä työpajat sekä tekemällä muistiinpanoja havainnoistani, tunnelmasta, oivalluksista tai suoraan kirjoittamalla ylös mielenkiintoisia lauseista. Työpajan harjoitteet eivät vaadi osallistujilta ennakotaitoja. Opinnäyteprosessissa käyttämäni harjoitteet sisälsivät musiikkipiirtämistä, musiikkikirjoittamista, soittimilla improvisointia, meditaatioita ja mindfulness-harjoitteita, sekä lelujen ja kuvien kanssa työskentelyä. Viimeisellä tapaamiskerralla toin ryhmälle valmiin laulun tai laulut ja kerroin laulunkirjoitusprosessista. Keskustelimme kokemuksesta ja siitä, mitä laulut meissä herättivät.

Opinnäytetyöhöni valikoitui kaksi hyvin erilaista ryhmää, jotta voisin vertailla menetelmän toimivuutta erilaisten ryhmien parissa. Ensimmäinen ryhmä koostui

konsulttiyrityksen seitsemästä työntekijästä. Yrityksen työntekijät olivat luopumassa rakkaasta pienestä työyhteisöstään yritykseen sulautuessa osaksi isompaa yritystä. Toisessa ryhmässä oli kolme osallistujaa, joiden elämää oli koskettanut joko oma tai läheisen syöpäsairaus. Kummassakin ryhmässä käsitelimme muutosta. Syöpäsairaiden kanssa muistelimme aikaa ennen sairautta ja sairauden aiheuttamia muutoksia sekä ihmettelimme näitä kahta erilaista todellisuutta ja niiden tuomia kokemuksia. Konsulttiyrityksen työntekijöiden kanssa muistelimme mikä oli ollut hyvää aiemmassa työympäristössä ja pohdimme miten tärkeät ja mieluisat asiat voisivat toteutua uudessa työyhteisössä. Kummankin ryhmän kanssa teimme samoja harjoitteita. Konsulttiyrityksen työntekijöiden kanssa prosessin lopputuloksena syntyi kolme laulua, jotka olivat koko ryhmälle suunnattuja. Syöpäsairaiden ryhmän kanssa lauluja syntyi kolme henkilökohtaista kappaletta, yksi kullekin osallistujalle. Valmiiden laulujen valikoituminen ryhmälle suunnatuiksi tai henkilökohtaisiksi teoksiksi johtui pitkälti ryhmien erilaisesta luonteesta. Konsultit tunsivat toisensa ennalta ja olivat jokseenkin samanaikaisessa prosessissa keskenään työpajan toteutumisen aikana. Syöpäsairaat eivät tunteneet toisiaan ennalta, ja kunkin osallistujan henkilökohtainen kokemus syövästä oli monelta osin erilainen. Seuraavaksi erittelen kummankin työpajaprosessin ja lauluntekoprosessin kulun.

3.2 Konsulttiyrityksen työntekijöiden työpaja

Konsulttiyrityksen työntekijöiden ryhmän kanssa tapasin kolme kertaa viikon välein, ja yksi tapaamiskerta kesti 1,5 tuntia. Konsulttiyrityksen työntekijöiden muutos koski yrityksen, jossa he työskentelivät, fuusioitumista suurempaan konsulttiyritykseen ja fuusioitumisen herättämiä tunteita ja ajatuksia. Kahdella ensimmäisellä kerralla teimme erilaisia taidelähtöisiä harjoitteita kuten piirtämistä, luovaa kirjoittamista, musiikki-improvisointia, musiikin kuuntelua ja työskentelyä lelujen ja kuvien kanssa. Teimme myös meditaatio-, mindfulness- ja konstellaatioharjoitteita sekä keskustelimme havainnoistamme. Jokaisen tapaamiskerran jälkeen kirjoitin laulun, jonka esitin ryhmälle, ja keskustelimme

sen herättämistä ajatuksista yhdessä. Viimeisellä tapaamiskerralla esitin kolme säveltämäni kappaletta ja kerroin lauluntekoproosessistani ja omasta kokemuksestani työpajoista. Koska yritys oli muuttamassa uuteen toimipisteeseen, työpajaan osallistuneet halusivat soittaa sävelletyt laulut vielä yrityksen läksiäisjuhlissa muille työntekijöille. Muut työntekijät olivat tunnistaneeet laulusta tuttuja tuntemuksia muutosprosessinsa suhteen. Ryhmään osallistujat kuitenkin arvioivat, että laulu oli merkityksellisempi heille itselleen yhteisen osallistumiskokemuksen kautta. Osallistujat kokivat merkityksellisenä sen, että heidän kokemuksensa ja tuntemuksensa oli tullut nähdyksi.

Pysähdyimme muutoksemme äärelle ohjatusti, saimme luvan kanssa tarkastella tuntojamme ja mietteitämme. Kokemuksemme tuli kohdatuksi, hyväksytyksi ja se jopa taltioitiin teokseksi, joka muistuttaa tästä kohdasta muutosmatkaamme. Pääsimme myös hyvin syvälle tasolle yhteydessä toisiimme. (Osallistujapalaute konsulttiyrityksen työntekijöiden työpajasta.)

Työpajassa valmistunut laulu (liite 2) , sen tarttuva kertosäe ja kertosäkeen viesti jäivät osallistujille ja ehkä muullekin työyhteisölle ”korvamadoksi” ja muistin tueksi muistuttamaan toivosta ja työyhteisön omista voimavaroista. Seuraavaksi kerron lähemmin kolmesta työpajatapaamisesta konsulttiyrityksen työntekijöiden kanssa.

3.2.1 Ensimmäinen tapaamiskerta ja Lonttilaulu

Olin valinnut ensimmäiseen työpajaan tekstintuottamisharjoitteita, jotta saisin jotain konkreettista laulunkirjoittamismateriaalia, tekstiä ja sanoja. Tutustuisin nopeasti osallistujiin ja heidän aiheeseensa.

Sain kiinni jo tunnelmasta ja tunteesta, jonka halusin tavoittaa lauluun. Tunnelmaa ja tunnetta on hankala laittaa sanoiksi adjektiivien avulla. Tuntuu että se on jotain, jonka tavoitan energeettisesti, kun ajattelen ensimmäistä työpajaa, ihmisiä siellä, ja tunnelmaa, joka oli ilmassa tehdessämme harjoitteita. (Päiväkirjastani ensimmäisen tapaamisen jälkeen.)

Monet työpajassa ääneen sanotut sekä harjoitteiden pohjalta että ihmisten puheista tulleet lauseet olivat inspiroivia ja mehukkaita. Ensimmäisen työpajan jälkeen kirjoitin: "Jo kotimatalla minulle oli selvää, millaisen laulun kirjoitan, vaikken osannut määritellä sen tempoa, tyyliä, melodiaa tai harmoniaa." Työskentelymetodini oli intuitiivista ja sisälsi improvisaatiota. Valitsin käyttää laulunkirjoittamismetodina "lottoamista". Lottoaminen on itse keksimäni nimi laulunteketyölle, jossa valitsen materiaalia lauluun sattumanvaraisesti. Tällä kertaa lottoaminen tarkoitti konkreettisesti sitä, että kirjoitin työpajassa ympyröimämme sanat ja lauseet erilliselle paperille ja leikkasin rivit irti erillisiksi liuskoiksi. Heitin liuskat lattialle ja järjestelin ne uudelleen riveiksi nopeasti, intuitiivisesti ja leikkien. Tarkoituksenani oli luoda laulun runko. Teksti ja sen sisältö saivat muuttua vielä täysin.

Lonttilaulu syntyi hyvin nopeasti, noin 30 minuutissa. Minulle oli jäänyt jo työpajasta mieleen muutama lause, jota voisi hyödyntää kertosaakeessa. Melodiakin tuli lähes samanaikaisesti. Oli hauska huomata, että koska aihe ei ole minulle henkilökohtainen, laulun tekeminen on aika vaivatonta. Halusin tehdä laulusta myös helpon, että osallistujien olisi helppo laulaa mukana. (Päiväkirjastani lauluntekopäivänä.)

3.2.2 Toinen tapaamiskerta ja Simsalabim

"Kauhistuttaa miten saan biisin aikaiseksi. Huomasin että minulla oli seuraavana päivänä vain 3h aikaa työstää kappaletta. Kirjoittelin muistiinpanoistani ja nauhalta kiinnostavia lauseita ylös. Tein niistä kolmiosaisen musikaalittyyllisen kappaleen. Innostuin hyvistä lausepareista en miettinyt vielä biisin viestiä." (Päiväkirjasta toisen tapaamiskerran jälkeen.)

Toisella kerralla olimme improvisoineet muskarisoittimilla. Olin äänittänyt työpajan, ja käytin laulunteon lähtökohtana työpajan äänitettä. Rakensin laulun samalla lottoamistekniikalla kuin ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen syntyneen Lonttilaulunkin. Leikkelin äänimateriaalin, ja järjestelin sen uusiksi tietokoneella. Laulun lyriikka syntyi lähes täysin osallistujien lausahduksista harjoitteesta, jossa olimme käyttäneet leluja ja kuvia, sekä sitä seuranneesta keskustelusta. Lauseet poimin myös työpajan äänitteestä. Tämän laulun tekemisessä minulla oli päällimmäisenä tavoitteena leikkiminen ja leikillisuus. Tein aika erilaisen laulun kuin koskaan ennen. Olin itsekin siitä yllättynyt.

Ajatuksena laululle oli erään osallistujan kuvaama matka maratonina vanhasta toimipisteestä uuteen toimipisteeseen. Ja siihen havahtuminen, että juoksijalla onkin taikavoimia, jotka aktivoituvat. Laulu nauratti osallistujia, koska he muistivat hauskuuden, joka oli ollut muskarisoittimilla soittaessa. Työpajassa koettu ilo ja leikkiminen olivat tarttuneet tekijyyteeni. Tämän laulun äänitin ja soitin osallistujille seuraavalla tapaamiskerralla.

3.2.3 Kolmas tapaamiskerta ja Riippusilta

Kaikki liittyy kaikkeen. Kun teen intensiivisesti työpajatoimintaa ja etsin laulun aihetta keräämästäni materiaalista, huomaan maailmasta enemmän, ja huomaan kaiken liittyvän kaikkeen. Tuntuu kuin pystyisin sulautumaan ympäristöni. Peilaan omaa prosessiani ympäristööni ja ympäristö sulautuu minuun. Tämä kaikki lisää yhteyttä. Miten tunnistaa rajat tässä? Mikä on prosessia ja mikä on minun rajattomuuttani.- (Päiväkirjamerkintä 2.4. 2024)

Kuuntelin Samae Koskisen kappaletta *Nykyään on normaalia olla natsi*. Se kosketti minua. Siinä törmäytyi kaksi maailmaa, ja lopputuloksena oli kiinnostava ristiriita. Koin Koskisen kappaleen niin, että hän vastaa vihaan lempeällä balladilla, jossa kuitenkin lujasti ilmaistaan, mitä mieltä ollaan. Ajattelin, että teen kolmanteen työpajaan oman biisin vastaukseksi sille, mitä olemme tehneet työpajassa ja mitä se on minussa herättänyt. Halusin kysyä osallistujilta, että mitä te oikein pelkäätte tässä muutosprosessissa. Pohdin päiväkirjassani toisen työpajan jälkeen: ”Ajattelin etten uskalla kysyä sitä heiltä suoraan. Mutta laulun avulla voin sen heille kertoa” .

Syntyi laulu nimeltä riippusilta, joka kertoo omasta henkilökohtaisesta kokemuksestani. Laulussa riippusilta on metaforana muutokselle. Laulun sillalla kävellään rotkon yli ilman suuria tukijoukkoja ja perille päästään. Lopulta kulkija huomaa, että rotkon molemmilla puolilla kasvaa valkovuokkoja. Eräs työpajaan osallistuja oli tuttuni. Hän tiesi syöpäsairaudestani pienen lapsen äitinä ja osasi yhdistää valkovuokot omaan muutosmatkaani. En ollut tullut itse sitä edes ajatelleeksi. Kirjoittaessani ajattelin vaan kevättä ja sen tuloa toivon symbolina. Näin osallistuja osasi siis laulun kautta sanoittaa minulle myös omaa itseäni. Laulu oli osallistujille koskettava.

3.2.4 Avoin lauluntekoprosessi yhteyden rakentajana

Viimeisessä konsulttiyrityksen työntekijöiden työpajassa laulujen esittämisen lisäksi avasin rehellisesti ja avoimesti lauluntekoprosessiani sen verran kuin se oli siinä hetkessä mahdollista. Koin prosessista kertomisen yhtä tärkeänä kuin laulujen esittämisen. Jos laulut ovat kuin tauluja näyttelyssä, niin prosessikuvaukset voisivat olla taulujen esittelytekstejä syventämässä kokemusta.

Olen huomannut aiemmin, että useimmiten laulut avautuvat selityksille vasta ajan kuluttua. Liian tuoreina niistä voi olla vaikea itse sanoa mitään. Mutta tässä prosessissa oli mielekästä keskustella siitä, miten laulut ovat syntyneet ja miten osallistujat ne kokivat. Kerroin miltä minusta oli tuntunut missäkin vaiheessa, mistä olin ollut varma ja mistä epävarma. Kerroin heille syitä valintojeni taustalla ja sen, miksi olin teettänyt kyseisiä harjoitteita. Osallistujat kokivat prosessin avaamisen mielekkääksi ja näkivät siinä yhteneväisyyttä oman työnsä prosesseihin.

Koko prosessin myötä tuntui, että olin enemmän auki itselleni ja sisäisille havainnoilleni sekä maailmalle kehoni ulkopuolella ja tapahtumille siellä. Huomasin kuinka radiossa ja tv-ohjelmissa soivat laulut peilasivat projektiani tai naapurin kertomat tarinat ja tapahtumat sopivat osiltaan prosessiini. Olin enemmän kuulolla sekä itselleni että muille. Tuntui kuin energia olisi tiivistynyt ja kaikki mitä näin tai koin olisi palvelut tekemistäni ja tarkoitustani tavalla tai toisella. Tunsin suuren yhteyden kokemuksen, jota en ole ennen kokenut työn kautta. Tuntuu että työpajat ovat avanneet huimasti omaa musiikillista ilmaisuani ja olen rohkaistunut tekemään aivan uudenlaisia kappaleita, rytmisesti, melodisesti ja harmonisesti. Koska myös roolini on muuttunut, teen erilailia.

3.3 Syöpäsairaiden työpaja

Syöpäsairaiden työpajaprosessi erosi kovasti konsulttiyrityksen työntekijöiden prosessista, sillä osallistujat eivät tunteneet toisiaan entuudestaan. Aihe oli kullekin henkilökohtainen ja kipeä. Osallistujien ikäjakauma oli laaja nuorimman osallistujan ollessa noin 30-vuotias ja vanhimman noin 80-vuotias.

Tapasimme työpajaan osallistuneiden kanssa kaksi kertaa. Ensiksi työhuoneellani ja toisella kertaa etäyhteydellä. Ensimmäisellä tapaamiskerralla teimme pääosin samoja harjoitteita kuin konsulttiyrityksen työntekijöidenkin työpajassa. Ensimmäisen tapaamisen suunnitelma ja runko muuttuivat jonkun verran, kun kolmesta osallistujasta yksi oli lähes tunnin etuajassa ja toinen lähes tunnin myöhässä. Kaikki osallistujat olivat valmiita joustamaan aikataulussa, että saimme tapaamisen kestoksi puolitoista tuntia. Koska tapaamisia oli vain kaksi, laulun tai laulujen tuli olla valmiita ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen. Työskentely vaati minulta hyvää keskittymistä ja heittäytymistä onnistuneen materiaalin keräämiseksi. Ensimmäisellä tapaamiskerralla sain runsaasti materiaalia laulunkirjoitukseen. Osallistujat lähtivät mukaan rohkeasti, ja tapaamisen jälkeen tunnelma oli hilpeä ja rentoutunut, vaikka olimme käyneet syvissä ja henkilökohtaisissa kokemuksissa. Syöpäsairauden kanssa elävien työpajassa huomasin, että vaikka oma kokemukseni syövän parissa auttoi minua työskentelyssä, myös sen avaaminen tuntemattomille fasilitoijan roolissa jännitti minua.

Lämmin ja turvallinen, voimaantunut olo. Vahvoja tunteita mutta ei niin synkkiin syvyyksiin, etteikö sieltä pääsisi takaisin iloon ja inspiraatioon. Sulla rauha ja haavoittuvaisuuskin, joka antoi luvan olla itse keskeneräinen. Läsnäoloa. Ja mulla heittää ylivirittyneisyyteen herkästi, mutta sun maadoittavalla energialla pysyi kasassa tilassa. Hienot hetket ja hieno porukka, kiitos!! (Syöpäsairaiden työpajaan osallistujan palaute.)

Syöpäsairaiden työpajatapaamisten välillä oli kaksi viikkoa. Vaikka kaikki laulut syntyivät noin puolessa tunnissa niin laulunkirjoitusprosessi kesti kuitenkin ensimmäisestä työpajasta viimeiseen. Laulut työstyivät alitajuisesti, vaikken ollutkaan varsinaisesti kirjoittamisen äärellä. "Koko kaksi viikkoa olen pitänyt

näitä ihmisiä kämmenellä. Ja antanut laulujen tulla minun luo” (Päiväkirjastani ennen viimeistä tapaamista.)

3.3.1 Laulujen kuunteleminen viimeisellä tapaamiskerralla

Toisessa ja viimeisessä työpajassa kuuntelimme kunkin osallistujan äänitetyt laulut etäyhteydellä, ja kuuntelun jälkeen keskustelimme laulun herättämistä ajatuksista ja tunteista. Syntyneiden laulujen lisäksi soitin heille kappaleen, jonka olin säveltänyt itselleni jo noin vuotta aiemmin liittyen syövän sairastamiseen. Tein tämän osallistuakseni yhteisen jakamiseen. Vaikka kullekin osallistujalle oli osoitettu oma kappale, hyödynsivät ne työpajan materiaalia tasapuolisesti, ja kappaleissa saattoi olla viittauksia yleishavaintoihin työpajasta. Kaikki kappaleet koettiin voimakkaasti, ja prosessin lyhyestä kestosta huolimatta osallistujat kokivat merkityksellisyyttä ja yhteyttä pieneen ryhmäämme.

Jokainen laulu kosketti osallistujia ja sai kyyneleet virtaamaan. Se saattoi johtua monesta asiasta, kuten surusta, liikutuksesta, nähdyksi tulemisesta tai jostain, mitä ei osaa edes sanoittaa. Eikä olekaan tarpeellista listata syitä kyynelten taustalla. Suru sisältää usein myös kirjon tunteita. Tuttuja tunteita sureville suomalaisille ovat esimerkiksi ikävä, kaipuu, viha, raivo, katkeruus, syyllisyys, ahdistus, epätoivo, masennus, yksinäisyys, ulkopuolisuus, tuska, kipu, avuttomuus, väsymys, uupumus, mielipaha, pelko, kauhu, turvattomuus ja häpeä”. (Pulkkinen 2017, 99.) Jokainen kuunneltu laulu herätti paljon keskustelua, ja saimme sen kautta myös uusia oivalluksia. Koin että olipa kyynelten taustalla mitä tunteita tahansa, työpajan harjoitteet ja laulujen yhdessä kuuntelu mahdollistivat tunteiden virtaamisen, tunteiden kanssa yhdessä olemisen ilman tavoitteita muuttaa tunnetiloja. Tämä kaikki mahdollisti kohtaamisen syvällisellä tasolla ennalta tuntemattomien ihmisten kanssa, mikä tuntui meille kaikille merkitykselliselle. Kaikki toivat rohkeasti oman itsensä

osaksi työpajaa, ja siitä syntyi kokonaisuus, jossa laulujen oli mahdollista syntyä.

Avasin myös tälle ryhmälle lauluntekoprosessiani ja kerroin taustoja valinnoilleni, kuten miksi olin valinnut kyseisen tyylilajin, harmonian, sanoituksen tai laulun rakenteen. Yhtenä elementtinä laulujen äänimaailmoissa saattoi olla yhteneväisyyttä työpajassa soitettuun. Ja se toi laulua kuunnellessa mukavan muiston yhdessä vietetystä ajasta. Joihinkin lauluihin olin sisällyttänyt työpajassa äänittämääni materiaalia tai toistanut sitä soittamalla samoja soittimia luodakseni tutun äänimaiseman.

Koska laulunkirjoitusprosessini on hyvin intuitiivinen, koin hankalaksi tiivistää laulun tunnelman tai ydinajatuksen itselleni sanallisesti. Kuitenkin kuunnellessamme yhdessä lauluja minun oli helppo kertoa, mikä oli oma kantava ajatukseni laulua tehdessä. Osallistujan läsnäolo tuntui auttavan minua tavoittamaan oleellisen, ja vieläpä ilmaisemaan sen hänelle sanoin. ”Vaikka elämässä on kaikenlaista, niin se on silti loppujen lopuksi aina tosi kaunista” (Kommenttini työpajassa Osallistuja 1 laulun tunnelmasta.)

3.3.2 Laulut kommunikaation välineenä syöpäsairaiden työpajassa

Osallistujien palautteesta sain selville, että he tunnistivat itsensä tehdyistä musiikillisista valinnoista. ”Tuli olo että olen tullut tosi nähdyksi ja kuulluksi. On koskettavaa ja huojentavaa tulla nähdyksi näin.” (Syöpäsairaiden työpajaan osallistunut osallistuja 2 sen jälkeen, kun olimme kuunnelleet yhdessä hänelle tekemäni laulun.) Myös muut osallistujat tunnistivat osallistuja 2 olemuksen laulusta. ”Tavoitin laulussa saman fiiliksen osallistuja 2:sta kuin silloin kun hän tuli ensimmäisen kerran ovesta työpajaan” (Osallistuja 1, osallistuja 2 laulusta.)

Nähdyksi tuleminen tuntemattomien ihmisten edessä vaatii myös rohkeutta. Kaikki osallistujat heittäytyivät hienosti mukaan tuntemattoman edessä, joka oli tärkeää prosessin onnistumiselle. ”Koin laulussa ristiriitaisuuden, sellainen kun minä vähän olen...tunnistin siinä semmoisen kepeän synkkyiden” (Osallistuja 1

hänelle tehdystä laulusta. "Laulun kolmijakoisuus tuntui oikealta ratkaisulta. Valssi ilmensi minulle sitä mitä koin osallistuja 1:sestä" (Osallistuja 3 osallistuja 1 laulusta.)

Osallistujat intoutuivat myös itsenäisesti soittamaan kappaleitaan läheisilleen, jotka tunnistivat lauluista ystävänsä tai läheisensä. Laulut viestivät jotakin myös ihmisille, jotka eivät itse osallistuneet ryhmiin. Osallistuja 1 jakoi laulun ystävälleen, joka kommentoi seuraavaa:

Kyllä se jotenkin sinun näköinen on. Lämpimän piikikäs, olemassaoleva. Arvonsa, mutta myös tilanteen silleen "jalat maassa", mutta avoimena, ymmärtävä.

Kyllä siitä laulusta semmoinen kirkkaasti kauas katsova olo tulee, elämää ja sen epäreiluuttakin ymmärtävä - vaikka tietenkin ensikuulemakerroksena tuleekin suru ja luopuminen päällimmäisenä.

3.3.3 Kuvaus osallistuja 1 laulun synnystä

Seuraavaksi kerron laulunkirjoittamisprosessista avatakseni tapoja ja menetelmiä, joita käytän työskentelyssäni. Intuition tutkija Asta Raami jakaa intuition kolmeen osaan, jotka parhaimmillaan kommunikoivat keskenään: vaistointuitio, asiantuntijaintuitio ja superintuitio. Kaikilla ihmisillä on pääsy näihin kaikkiin kolmeen osa-alueeseen. Raamin mukaan superintuitio ei todennäköisesti ole pelkkää sattumaa. Usein siihen liittyy synkroniaa tai sellaisia onnekkaita yhteensattumia, joiden todennäköisyys on erittäin pieni. (Asta Raami 2020, 117-151.) Hyvä esimerkki Raamin määrittelemien kolmen erilaisen intuition yhdistymisestä sekä empatian ja läsnäolon toteutumisesta laulunkirjoitusprosessissa on syöpäsairaiden työpajan jälkeisessä laulutekoprosessissa syntynyt laulu Osallistujalla 1:lle.

Laulun syntymiseen vaikuttivat tulkintani hänen koko olemuksestaan ja käyttäytymisestään, hänen lähettämänsä palaute työpajasta sekä hänen työpajassa tuottamansa konkreettinen teksti, ääni - ja kuvamateriaali, minun ja muiden osallistujien vuorovaikutus suhteessa häneen ja keskustelumme työpajan aikana. Kokonaisuuteen vaikuttavia seikkoja olivat myös päivän sää ja

sen vaikutus osallistujiin, ennen ja jälkeen työpajaa suunnitellut tapahtumat, nautitut ateriat tai nälkäisyys, unen laatu, muut arkiset asiat ja tapahtumat, mielikuvat, toiveet ja haaveet, muistot ja tarinat, koko aiempi elämän historia ja kaikki tieto mitä siihen liittyy.

Ensimmäisenä ajattelin osallistuja 1:n laulun olevan kolmijakoinen ja tunnelmaltaan samanaikaisesti haikea ja toiveikas. Laulu saisi olla lyhyt ja jollain tapaa ytimekäs. Asetin itselleni selkeät raamit rakenteesta ja sävyistä työskentelyn aluksi. Laulun rakenne olisi perinteinen AABA-muotoinen. A-osat olisivat mollissa ja kertosäe eli B-osa duurissa. C-osaa en osannut aluksi määritellä.

Teksti syntyi pääosin materiaalista, jonka osallistuja oli itse kirjoittanut työpajassa tehdyssä harjoitteessa eräästä muistosta, jonka hän kertoi työpajassa, ja erään harjoitteen yhteydestä poimitusta toisen osallistujan lausahduksesta. Käytin taas lottoamista laulunkirjoitustekniikkana. Irrottelin lauseet toisistaan ja järjestin ne uudelleen hyvin intuitiivisesti noin viidessä minuutissa. Istuin pianon ääreen säveltämään kappaletta. A- ja B-osat syntyivät yhdeltä istumalta noin 10 minuutissa. Laulu tuntui heti oikealta, todelta ja valmiilta, mutta se kaipasi mielestäni vielä jotain, joka laajemmin kuvailisi kokemustani kohtaamisesta osallistuja 1:n kanssa ja kertoisi hänen osallistumisensa merkityksestä koko ryhmälle. Niinpä tein C-osan ja B2 -osan, joiden teksti on yhdistelmä työpajassa sanotuista asioista ja minun kokemuksestani kyseisestä osallistujasta. Laulu oli valmis puolessa tunnissa. Harjoittelin sitä vielä muutaman kerran, ja äänitin siitä demon osallistujien kuultavaksi toiseen työpajaan. Laulun sanat löytyvät liitteenä (liite 1).

4 Kokemuksia Ääneen Laulettu -työpajasta

4.1 Intuition käyttäminen työskentelyssäni

Yksi keskeisimmistä työskentelymetodeistani oli flow-tilaan pyrkiminen sekä työpajan harjoitteissa että laulunkirjoitusprosesseissa. Intuitiosta käsin toimiminen, improvisaatio ja flow-tilan tavoittelu saattoivat olla monille osallistujille tuttuja käsitteitä, mutta ensimmäistä kertaa tehtyjen harjoitteiden muodossa ne saattoivat samalla aiheuttaa myös epävarmuutta ja ahdistusta. Jatkossa minun on kommunikoitava harjoitteiden ohjeistus vielä selvemmin osallistujille turvallisuuden lisäämiseksi. Flow'n toteutumiseksi nojasin työskentelyäni intuitioon ja improvisaatioon, kuitenkin niin, että olin luonnut toiminnalleni valmiita rakenteita kuten työpajasuunnitelmia ja aikatauluja sekä valittuja metodeja. Intuitioon ja sen mahdollistamaan tietoon pääsee parhaiten käsiksi selkeissä rakenteissa ja turvallisessa ympäristössä. (Raami 2020, 208.) Minulle intuitioon ja improvisaatioon nojaaminen tarkoitti sitä, että päätin luottaa tekemiseeni enkä päästänyt työpajoissa tai laulunkirjoituksen aikana analysoivaa ja kriittistä mieltä valloilleen. Päätin olla avoin ihmisille, elämälle ja sille, mikä nyt on mahdollista myötätuntoisesti ja lempeästi. Samalla minun tuli olla avoin keskustelemaan toiminnastani jälkikäteen ja olla valmis muuttamaan toimintamallejani tarvittaessa.

Työpajojen aikana tilanteesta riippuen päädyin pitäytymään suunnitelmissa kokonaan, osittain tai en ollenkaan. Tähän vaikutti pääasiassa tunne siitä, että jokin olennainen tunnetila, lause tai kokemus on saavutettu. Koska harjoitteet olivat osallistujille uusia, he kokivat usein, että olisivat viettäneet mielellään pidemmän ajan niiden parissa. Tein tarkoituksella harjoitteet reippaassa tempossa, jotta looginen ja analysoiva mieli ei pääsisi syvemmän tiedon tielle. Siirsin nopeatempoisen työtavan myös laulunkirjoittamiseeni. Työpajojen nopeatempoisuudesta huolimatta koen onnistuneeni sekä mukavan ja innostavan yhteisen hetken luomisessa työpajatoiminnan yhteydessä että merkityksellisen laulunkirjoitusmateriaalin keräämisessä. Työskentelytapani

yllätti usein myös osallistujat, jotka saattoivat olla tottuneita loogisempiin työskentelyn rakenteisiin. Siitä kertovat seuraavat syöpäsairaiden työpajaan osallistujan kommentit: ”Enemmällä ajalla ja suunnittelulla olisi saatu varmaankin parempaa pohjaa vetäjän musiikkiteoksen pohjaksi” (Osallistuja 1 ensimmäisen kerran jälkeen, Syöpäsairaiden työpaja.) ”Olen yllättynyt miten tyhjästä sinä olet tämän nyhjässyt” (Osallistuja 1, laulun kuulemisen jälkeen. Syöpäsairaiden työpaja.) Tästä kokemuksesta, että laulu on tupsahtanut ikään kuin tyhjästä, saattaa syntyä mystisyyden kokemus, vaikka kysymys on minun ammattitaidostani fasilitoijana ja laulukirjoittajana sekä minun ja osallistujien vahvasta läsnäolosta.

4.2 Turvallinen tila

Työskentelyn aikana mieleeni nousi kysymyksiä työpajan turvallisuudesta sekä minulle että osallistujille. Minulla kysymykset liittyivät kykyihini toimia fasilitoijana. Osallistujilla mietintä liittyi toimintaan, joka oli heille tuntematonta. Asta Raamin mukaan olemme rajallisia luomaan turvallisen tila. Rajamme kulkee siinä, missä kohtaamme oman reunan, jolloin primitiiviset laumavaistomme tai tunteemme ottavat vallan. Silloin juhlat puheet unohtuvat (Raami 2020, 209). Viime vuosina useissa tiloissa, tapahtumissa ja yhteisöissä on määritelty Turvallisemman tilan periaatteet, jotka yksinkertaisuudessaan kehottavat kunnioittamaan toisia ihmisiä, pyrkivät tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutumiseen (yhdenvertaisuus.fi).

On tärkeä sanoa ääneen, että kaikkia tulee kunnioittaa, mutta se ei mielestäni vielä riitä. Juhlalliset ohjeet voivat olla ihmiselle liian monimutkaisia toteuttaa arjessa juuri siksi, että ihmisyyys saattaa ottaa vallan. Työpajoissani loin turvaa itselleni ja osallistujille pitäytymällä sellaisissa harjoitteissa, jotka olivat minulle itselleni erittäin tuttuja, ja olemalla valmis keskustelemaan osallistujien kokemuksesta työpajan jälkeen. Jälkeenpäin ymmärsin, että osallistujien turvan tunnetta olisi lisännyt se, että olisin kertonut heille tarkemmin, mitä seuraavaksi tapahtuu ja miksi mitään tehdään. Syy siihen, miksi en näin tehnyt, johtui

pyrkimyksistäni ohittaa loogista mieltä toimimalla improvisoiden intuition varassa. Olisin kuitenkin voinut selittää heille työskentelyn rakenteita, ja se olisi voinut listätä turvallisuuden tunnetta.

Palautteen perusteella onnistuin luomaan osallistujille turvallisen tilan, eikä turvattomuutta koettu. Mikäli jatkan työpajatoimintaa, uskon että hankkisin itselleni säännöllisen työnohjauksen tukemaan omaa turvallisuuttani, ja näin ollen pystyisin lisäämään myös osallistujien turvallisuutta.

Sekä konsulttiyrityksen työntekijöiden että syövänsä kanssa eläneiden työpajojen harjoitteet koettiin mielekkäiksi, rentouttaviksi, oivalluksia herättäviksi ja hauskoiksi. Mieluisimpana harjoitteena koettiin musiikkikirjoittaminen. Musiikkikirjoittamisessa kuunnellaan musiikkia ja kirjoitetaan tekstiä samanaikaisesti. Kirjoitusta voidaan ohjata erilaisilla ohjeilla. Musiikkikirjoitusharjoitusta edelsi usein mielikuvaharjoitus tai muu keskittymistä tukeva harjoite.

Musiikillinen improvisaatio soittimilla ja esineillä tuntui osallistujille vaikeimmalta harjoitteelta. Sen äärellä syntyi helposti paineita siitä, millaista soivan materiaalin tulisi olla, tai pelkoja omasta osaamisesta. Vaikka harjoite ei välttämättä tuottanut musiikillisesti käyttökelpoisinta materiaalia, sen tekeminen oli mielestäni olennaista työpajan kannalta. Musiikki-improvisaation myötä osallistujat saivat leikkiä ja olla itselleen vieraan asian äärellä. Se tuotti iloa ja keskittymistä sekä tuki ei-tietämisen tilassa oloa. Laulunkirjoitusmateriaalin keruun lisäksi harjoitteen tavoitteena oli rakentaa yhteistä pulssia, kehittää kuuntelua, herätellä kosketusaistia, luopua kontrollista, tuottaa iloa ja ihmetystä yhdessä. Onnistuin luomaan sekä miellekkäitä työpajakokemuksia että keräämään materiaalia laulunkirjoittamista varten. Työpajan fasilitoiminen taidelähtöisten menetelmien avulla osoittautui mieluisaksi ja helpoksi.

4.3 Terapeuttinen kohtaaminen taiteen kautta

Laulunkirjoitusmateriaalin kerääminen taidelähtöisten menetelmien avulla, laulunkirjoitustyöstä kertominen ja laulujen yhdessä kuuntelu loivat kohtaamista kaikkien läsnäolleiden kesken. Laulujen kuuntelu työpajan jälkeen kolleegoiden ja läheisten kanssa loi myös kommunikaatiota ja edesauttoi kohtaamista. Konsulttiyrityksen työntekijöiden tapauksessa merkityksellisimmäksi koettiin kohtaaminen työkavereiden kanssa uudella tasolla, muutosprosessiin liittyvien tunteiden jakaminen yhdessä, nähdäksi ja kuulluksi tuleminen sekä muistoksi jääneen laulun merkitys kokemuksen kehystäjänä.

Syöpäsairaiden ryhmässä pääsimme jo heti ensimmäisellä tapaamisella kohtaamaan merkityksellisellä tavalla kokoontuessamme yhteen ja tehdessämme yhdessä harjoitteita samalla tietäen meitä yhdistävän vertaistuellisen viitekehyksen. Taidelähtöisten harjoitteiden myötä varsinaista keskustelua kunkin henkilökohtaisesta kärsimyksestä sairauden parissa ei tarvittu luomaan ymmärrystä ja myötätuntoa toisia kohtaan. Musiikin ja kohtaavan yhdessäolon lisäksi vertaistuen merkitys oli tärkeä. Tutkimusnäyttö tukee vertaistuen merkitystä surevien auttamisessa (Hirvonen 2020, 56–61). Oma kokemukseni syöpää sairastaneena ja vertaistuen piiristä motivoi keksimään vertaistuen muotoja, joissa voitaisiin olla yhdessä ilman puhetta oireista tai kamalista kokemuksista itsestään.

Työpajoissa teettämäni harjoitteet ovat tarttuneet mukaani ammatillisella polullani muusikkona ja pedagogina sekä taideterapiaopinnoissa. Palautteen mukaan kummankin ryhmän osallistujat mainitsivat toiminnan terapeuttiseksi, vaikka tavoitteenani eivät olleet terapialle asetetut ja olennaiset kuntoutumiseen tähtäävät tavoitteet, vaan taidelähtöisen toiminnan myötä kohtaamisen kautta saadut positiiviset vaikutukset.

Kokemukseni perusteella kohtaaminen ja kohdatuksi tuleminen on terapeuttisuuden ytimessä. Mielestäni kohtaamisen mahdollistaminen, tunteiden

kokeminen ja jakaminen taidelähtöisten menetelmien myötä on mahdollista myös taiteilijälähtöisessä ohjauksessa. Koska taideterapeutit, kulttuurihyvinvointialalla työskentelevät, yhteisötaiteilijat ja taidepedagogit kilpailevat osittain samoista työtilaisuuksista, halutaan ymmärrettävästi määritellä tarkkaan, kuka saa tehdä mitään. Tavoitteellisen terapia- ja kuntoutustyön osalta on tärkeää, että tavoitteet määritellään ja toiminta sekä sen vastuullisuus on kaikkien osapuolien tiedossa. Uskon kuitenkin, että matalan kynnyksen taidetoiminnalle, kuten Ääneen laulettu -työpajoille, on suuri tilaus hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja ennaltaehkäisevänä tukitoimena useiden eri yhteisöjen parissa. Tämän kaltainen taidetoiminta on voimavarakeskeistä ja voi toimia myös ennaltaehkäisevänä toimena useiden erilaisten ihmisten parissa.

4.4 Osallistujien kokemuksia

Saaramaijan johdolla pajaan rakentui aivan erityinen luovuuden ja intiimiyden piiri, jossa oli turvallista tuoda esille myös niitä vaikeampia muutokseen liittyviä tunteita ja ajatuksia. Prosessin aikana muutos tuli näkyväksi, kohdatuksi ja hyväksytyksi. Lopputuloksena syntyi kolme laulua, joiden myötä muutoksen tämä hetki on nyt kehystetty. Lauluntekityöpajat olivat merkityksellinen ja syvempi kokemus mitä osasin aavistaa! Pajojen ideoista ja menetelmistä löytyy myös ideoita omaan toimintaan asiakkaiden tukena erilaisissa muutosprosesseissa (Konsulttiyrityksen työntekijöiden työpajaan osallistunut.)

Kiitos paljon. Loit turvallisen ja rennon ilmapiirin, johon oli helppo heittäytyä. Osasit kuunnella ryhmää ja soveltaa tilanteen mukaan. En olisi toivonut mitään muuta kuin enemmän aikaa harjoitteiden parissa, koska oli niin kivaa. Kehittämisehdotuksena ajan, tilan ja tilaisuuden sallissa pidempi työskentelyaika voisi toimia hitaammillekin syttyjille. Huippu, lämmin ja voimistava kokemus. Osallistuisin uudelleen. (Syöpäsairaiden työpajaan osallistunut.)

Kumpikin työpaja osoittautui erittäin merkityksellisiksi sekä osallistujille että minulle itselleni. Osallistuminen tuotti ryhmäläisille nähdyksi ja kuulluksi tulemisen tunnetta, vahvasti yhteyden kokemista, auttoi luopumaan kontrollista, vahvasti tunnetta heittäytyvästä, toisiaan tukevasta ja hauskaasta työyhteisöstä, antoi tilaa kokea tunteita, rauhoitti ja tuotti iloa ja rentoutumista.

Työpajan jälkeen osallistujat kertoivat kokeneensa olonsa inspiroituneeksi, hyväksi, levolliseksi, rentoutuneeksi, hyväntuuliseksi, hilpeäksi ja iloiseksi. Eräs konsulttiyrityksen työntekijöiden työpajaan osallistuja oli kokenut

merkityksellisen oivalluksen työstään. Ja konsulttiyrityksen työpajaan osallistuneet kokivat merkitykselliseksi sen, miten heidän ymmärryksensä muutoksesta kasvoi.

Pysähdyimme muutoksemme äärelle ohjatusti, saimme luvan kanssa tarkastella tuntojamme ja mielteitämme. Kokemuksemme tuli kohdatuksi, hyväksytyksi ja se jopa taltioitiin teokseksi, joka muistuttaa tästä kohdasta muutosmatkaamme. Pääsimme myös hyvin syvälle tasolle yhteydessä toisiimme. (Osallistuja, konsulttiyrityksen työntekijöiden työpajan jälkeen.)

Palautteen perusteella Ääneen laulettu -työpajat onnistuivat todella hyvin. Konsulttiyrityksen työntekijöiden työpajojen osallistujat kokivat työpajoihin osallistumisen turvallisena ja miellyttävänä. Työpajan jälkeen he kokivat olonsa levolliseksi, rentoutuneeksi ja hyväntuuliseksi. Musiikin äänen voimakkuus oli sopivalla tasolla. Harjoitteet koettiin hauskoiksi, miellyttäviksi, rentouttaviksi ja oivalluksia tuottaviksi. Työpajan jälkeen ei jäänyt kysymyksiä tai asioita vaivaamaan. Osallistujat saivat työpajoista uusia työkaluja omaan käyttöön. Työpajan myötä he tutustuivat kolleegoihinsa syvemmin. He kokivat että yhdessä nauraminen ja heittäytyminen vahvistivat yhteyttä ja yhteenkuuluvuutta. Ääneen laulettu -työpajassa kuunneltu laulu tuntui tutulle, osuvalle ja liikuttavalle. ”Se oli mielestäni tosi hyvä, ja prosessi mielenkiintoinen! Kappale jopa liikutti, oli niin osuva.” (Konsulttiyrityksen työntekijöiden työpajaan osallistujan palaute.)

Palautekyselyn mukaan syöpäsairaiden työpajaan osallistujat kokivat olonsa työpajassa turvalliseksi. ”Minulla on vaikeaa toimia ryhmässä, mutta tässä oli normaalia helpompaa ja miltei onnistuin.” (Osallistuja 1, syöpäsairaiden työpaja.) Työpajan jälkeen he kertoivat kokeneensa olonsa elinvoimaiseksi, voimaantuneiksi, huojentuneiksi ja inspiroituneiksi.

Jaettu kokemus oli kaunis ja antoi minulle toivoa tulevasta ja siitä, että vaikeasta kokemuksesta voi vielä ammentaa paljonkin eri tavoin. Työpaja avarsi minulle, miten eri tavoin laulun kirjoittamista ja musiikkia voi lähestyä. (Osallistuja 2, syöpäsairaiden työpaja.)

Oloa kuvailtiin lämpimäksi ja toiveikkaaksi ja maailmaa syleileväksi. Ohjeistus koettiin paikoin puutteelliseksi, joka saattoi aiheuttaa epävarmaa oloa. Harjoitteiden tekeminen koettiin jännittäväksi ja innostavaksi. Tuotosten

jakaminen ryhmälle oli jännittävää. Osa koki työpajan keston liian lyhyenä eikä pitänyt kiireen tunnusta.

Oma vapaa-assosioiva kirjoittaminen toi esiin aika vahvoja negatiivissävytteisiäkin tunteita, ja oli tavallaan yllättävää mutta helpottavaakin huomata, että samoin kävi muilla osallistujilla. Se mielestäni kertoi harjoituksen onnistumisesta, pääsimme kaikki aika syvälle omaan itseen lyhyessä ajassa. (Osallistuja 3, syöpäsairaiden työpaja.)

Kummankin työpajan osallistujat halusivat oma-aloitteisesti jakaa lauluja ihmisille, jotka eivät osallistuneet työpajaan. Konsultit soittivat laulut vanhan toimistonsa läksiäisissä työtovereilleen ja Syöpäsairaiden työpajan osallistujat jakoivat lauluja perheenjäsenilleen ja ystävilleen.

Syöpäsairaiden työpajaan osallistujan kooste kokemuksesta kuunnella lauluja läheisten kanssa kertoo laulun ja san jakamisen vaikuttavuudesta:

Äidin ja isän kanssa kappaleiden kuunteleminen oli väylä keskusteluun syvemmin sairaudesta ja tämän hetkisestä prosessista. Isällä ainakin virisi kysymyksiä, joita hän kyseli minulta ja päästiin keskustelemaan mm. Kuoleman pelosta. Oli tosi tärkeää päästä yhdessä käsittelemään pelkoa ja surua. Samalla sain kuulla myös läheisten kokemuksista ja he myös uskalsivat varmaankin kertoa omista kokemuksistaan koska aikaa oli jo kulunut mun sairastumisesta. Kappaleet herkistivät perheenjäseniä. Äidiltä tuli ajatus, että hänestä ois ihana kuulla tuo kappale myös mun laulamana.

Sisko sanoitti jotenkin niin, että on helpottavaa, että mä oon saanut tällaisen kokemuksen, jossa tulen ymmärretyksi ja joku toinen on kuullut ja nähnyt sekä tavoittanut jotain sellaista, jota hän ei voi täysin ymmärtää. Poikaystävä kuvasi, että kappale tavoitti tunnelmassaan jotakin oleellista siitä haavoittuvuudesta, kivusta ja yksinäisyydestä, jota sairaus on aiheuttanut. Hän pystyi kappaleen kautta myöskin tavoittamaan muistoja ja hetkiä sekä kohtaamaan niitä tunnetasolla paremmin, koska aikaa oli kulunut tapahtuneesta eikä tarvinnut itsekään enää tsempata ja olla vahva. (Syöpäsairaiden työpajaan osallistunut.)

4.5 Kokemukseni laulunkirjoittajana prosessissa

Kaikki työpajojen yhteydessä kirjoittamani laulut (liite 2) syntyivät keskimäärin puolessa tunnissa. Tähän oli lähtökohtaisesti syynä oman arkeni tiukka aikataulu, joka kääntyi lopulta edukseni. Lyhyet työskentelyjaksot pakottavat keskittymään, eikä kriittiselle äänelle ollut tilaa, mikäli halusin saada laulut valmiiksi.

Laulujen julkaisu vain pienelle ryhmälle vapautti paineista. Rajattu yleisö, jolle laulu tehdään, mahdollisti laulujen syntymisen ja jakamisen. Suurena erona kaupallisesti tavoitteelliseen laulunkirjoitusprosessiin oli se, että työpajaprosessissa tekemissäni lauluissa pääosassa oli laulu ja tulkinta siitä. Laulun ei tarvinnut edistää artistin uraa tai imagoa. Demotaseiset äänitteet tai esitykset lauluista vapauttivat tietyn hiotun lopputuloksen tavoittelusta ja antoivat laulun ja lauluntekijyyden olla raakaa ja keskeneräistä. Tämä on minusta kiehtovaa ja kiinnostavaa. Haavoittuvuuteni ja keskeneräisyyteni näyttäminen antoi osallistujille tilaa kokea samankaltaisia tiloja.

Laulunkirjoitusprosessini olivat hyvin intuitiivisia. Jo työpajojen aikana virittäydyin aistimaan monia asioita, joita minun on kaikkia mahdoton tässä eritellä. Muutamia mainitakseni aistittavia asioita olivat esimerkiksi: vaikutelmani osallistujista tai osallistujaryhmästä, heidän suhtautumisensa toisiinsa ja minuun, yhteys ja vuorovaikutus työpajoissa, minun suhteeni omaan itseeni näiden ihmisten parissa sekä tunteet ja muistot, jotka heräsivät sekä osallistujissa että minussa. Isossa roolissa oli myös osallistujien tuottama materiaali ja minun tulkintani siitä.

Työpajat mahdollistavat minulle laulunkirjoittajana erittäin hedelmällisen ympäristön, mikroilmaston, jossa kirjoittaa lauluja ja olla vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa. Asetuimme osallistujien kanssa yhdessä ei tietämisen - tilaan, mutta sen lisäksi minun intentioni oli aistia tilaa ja kannatella sitä niin, että löytäisin sopivan laulun aiheen. Harjoitteet ja niiden myötä tiivistynyt tunnelma tukivat aistimisprosessia. Intuition rooli oli merkittävä tiedon hankinnassa, havaintojen tekemisessä, ongelmien ratkaisussa, ihmisten välisen tiedon kokoamisessa ja yhteistoiminnassa – kaikissa näissä on kyse taidosta olla yhteydessä. (Raami 2020, 156.) Koen, että Ääneen laulettu -työpajat luovat tilaa, jossa on mahdollista olla yhteydessä itseen, toisiin sekä ympäröivään maailmaan.

Päiväkirjamerkinnöistäni käy ilmi, että lähes joka kerralla laulunkirjoitusprosessi noudatti samaa kaavaa, jossa laulu syntyy. Aluksi pelkään, etten saa juuri mitään kerättyä, mistä voisin kirjoittaa laulun. Työpajassa olen innoissani ja hyvässä yhteydessä yhteisten harjoitteiden fasilitoinnin myötä. Ja yhtäkkiä tavoitan työpajassa jonkun olennaisen sanan, lauseen tai olotilan. Kun palaan työhuoneelle, minulla on jokin sanoittamaton, hahmoton, tunne tai muoto, josta alan työstää kappaletta. Varsinainen konkreettinen laulunkirjoitusprosessi, jossa tuotan tekstiä ja säveliä on jokseenkin kaoottinen ja nopea, enkä osaa kertoa siitä juurikaan jälkeensä. Soitan ja laulan, järjestelen tekstiä lauluun tai äänittämiäni osioita kokonaisuudeksi. Harjoittelen tekemääni muutaman kerran. Viimeistelen ja vaihtelen sanoja sopivammaksi. Päätän laulun olevan valmis.

Tähän tekotapaan vaikutti ehdottomasti taustalla olevat työpajat ja niiden tuoma kehys omalle tekemiselleni. Ne toimivat valtavana voimavarana ja inspiraation lähteenä. Samankaltaisia kokemuksia minulla on laulunkirjoitusleireiltä.

Useamman laulunkirjoittajan osallistuessa prosessiin, jossa on aikaraja, selkeäviestisiä lauluja syntyy helpommin. Kun teen lauluja itsekseni, jään helposti vellomaan ja vatvomaan, tai viestini jää epäselväksi yleisön ollessa vielä tuntematon. Yksin tehdessä kirjoitan itselleni.

Nautin näiden työpajojen yhteydessä laulujen kirjoittamisesta suunnattomasti. Nyt toivon, että ne saataisiin vielä muidenkin kuuluville. Olisi mielenkiintoista tietää, mitä ne kertovat ihmisille, jotka eivät ole osallistuneet työpajoihin.

Syöpäsairaiden työpajassa osallistujat soittivat lauluja valituille lähimäisille, ja konsulttiyrityksen työntekijöiden työpajassa osallistujat halusivat soittaa lauluja muulle työyhteisölle. Tästä voidaan päätellä, että laulu voi toimia kommunikaation välineenä myös laajemmin laulun vastaanottajan ja hänen läheistensä kesken.

4.6 Ammatillinen kehittymiseni prosessin aikana

Kehittämishankkeessani onnistuin mielestäni luomaan itselleni menetelmän, joka sisältää laajasti ammatillisen osaamiseni osa-alueet. Työpajat sisältävät ryhmänohjausta ja musiikillista esiintymistä. Ne vaativat vahvaa läsnäoloa, kiinnostusta toisia ihmisiä ja heidän kokemustaan kohtaan. Huumorista, kepeydestä ja leikkisyydestä oli paljon apua sekä fasilitointi- että laulunkirjoitusprosessissa. Onnistuin luomaan mikroilmaston fasilitoimalla ilmaisuyhteisöjä, joissa tavoitin asioita tai tunteita laulun keinoin ilmaistavaksi. Toiminta oli merkityksellistä sekä minulle että osallistujille. Koin luovani työskentelylläni kohtaamisen lisäksi jakamista ja yhteisöllisyyttä ilman pitkiä sitoumuksia, ja näin ollen loin helposti saavutettavaa matalan kynnyksen taidetoimintaa.

Työskentely tässä kontekstissa oli minulle erittäin luontevaa. Olin artisti, tutkija, esiintyjä, säveltäjä, pedagogi, fasilitoija ja vertainen. Sain olla kokonainen ihminen ja taiteilija toteuttaessani yhdistelmän näitä kaikkia rooleja. Työpajatoiminnan ja osallistujien tuomat rajat monipuolistivat sävelkieltäni ja ilmaisuani. Prosessi työpajatoiminnan ehdoilla antoi minulle luvan olla uudenlainen taiteilija, erilainen kuin millaiseksi olen itseni lokeroinut. Sain kasvaa siitä muusikosta ja taiteilijasta, jollaiseksi olen aiemmin identifioitunut. Koin olevani palvelutehtävässä, mutta riittävästi omilla ehdoillani. Koin etten menettänyt taiteellista vapauttani, vaan sain työpajojen ja osallistujien avulla omaa ääntäni monipuolisemmin kuuluviin. Koin onnistuneeni taiteellisen prosessini jakamisessa, joka oli pääasiallinen tavoitteeni. Prosessin jakamisesta hyötyivät lisäksi osallistujat.

Koska käytin työpajoissani taideterapeuttisia menetelmiä, kuten musiikkikirjoittaminen tai musiikkipiirtäminen, ja keskustelimme henkilökohtaisista ja herkistäkin asioista, oli tärkeää, että työpajoihin osallistujat kokisivat olonsa turvalliseksi ja tuotosten jakaminen oli aina vapaaehtoista. Kaikki olivat allekirjoittaneet suostumuslomakkeen (Liite 5) ja olivat vapaita keskeyttämään halutessaan osallistumisensa.

5 Yhteenveto ja tulevaisuuden näkymiä

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin Ääneen laulettu -työpajoja, joissa yhdistyi taiteellinen työskentelyni muusikkona, laulunkirjoittajana ja työpajojen fasilitoijana. Kehityshankkeen aikana sain koottua ja sanoitettua omaa ammatillista osaamistani ja konseptoitua Ääneen laulettu -työpajamenetelmän. Opinnäytetyöni osoitti, että yhteisöllinen työpajatoiminta ja oman henkilökohtaisen taiteellisen prosessin jakaminen voi tukea ihmisten muutosprosesseja ja suremista. Työpajatoiminnan myötä syntyneistä lauluista muodostui osallistujille kommunikaation väline.

Kehittämishankkeen aikana kirkastui, että Ääneen laulettu -työpajassa on kyse meneen kunnioittamisesta ja muistelemisesta. Opinnäytetyöni mukaan Ääneen laulettu -työpajat voivat toimia sururituaalina tai kuten konsulttiyrityksen työntekijöiden prosessi osoittaa, siirtymäriittinä. Mielestäni molemmista voisi olla hyötyä yksilöllisen resilienssin vahvistamisessa ja sitä kautta koko yhteiskunnan toimintakyvyn säilyttämisessä, lisäämisessä ja vahvistamisessa.

Ääneen laulettu -työpajat eivät ole sidottuja vain yhteen erityiseen teemaan, kuten suruun, vaan ne voivat käsitellä laajasti ihmisten kokemuksia ja tunteita riippumatta aihepiiristä. Työpajoja voisi soveltaa muidenkin teemojen ympärille kuten yksilöiden ja yhteisöjen elämänmuutosten, juhlapäivien, arjen haasteiden tai vaikkapa yhteiskunnallisten teemojen ympärille. Ääneen laulettu -työpajat voisivat olla monikäyttöinen työkalu ihmisten itsereflektiolle, luovuudelle ja yhteisöjen vahvistamiselle. Olipa työpajoissa käsitelty teema mikä hyvänsä, Ääneen laulettu -työpajassa pysähdytään yhdessä taiteellisen työskentelyn kautta asioiden, kokemusten ja tunteiden äärelle niitä kunnioitten.

Taiteellinen työskentelyni työpajoissa yhdessä osallistujien kanssa tarjosi merkityksellisiä kokemuksia sekä minulle että osallistujille. Työpajatoiminta onnistui luomaan yhteyttä, kohtaamista ja yhteisöllisyyttä osallistujien välille. Laulujen jakamisen kautta yhteyden kokemus ja kommunikaatio osallistujien kolleegoihin ja lähimmäisiin lisääntyi. Yhteisöllinen työskentely työpajassa lisäsi

osallistujien hyvinvointia ja auttoi heitä tuntemaan itsensä osaksi suurempaa kokonaisuutta. Laulut ja laulunkirjoitusprosessi antoivat sekä minulle että osallistujille kokemuksen nähdä ja kuulla tulemisesta. Yllätyin siitä, että osallistujat olivat valmiita avoimesti jakamaan laulunsa julkisesti ja halusivat oma-aloitteisesti jakaa ne myös kollegoidensa ja läheistensä kanssa. Tästä päättelen osallistujien voivan viestiä laulun keinoin jostain, mikä ei syystä tai toisesta ole mahdollista sanojen avulla.

Ääneen laulettu -työpajan elementit improvisaatio, intuition kunnioittaminen, leikki, turvallinen tila, vuorovaikutus ja yhteyden kokemus mahdollistivat flow tilan syntymistä. Ne auttoivat hiljaiseen tietoon käsiksi pääsemiseen taidelähtöisten menetelmien avulla sekä tukivat minua työssäni fasilitoijana ja laulunkirjoittajana. Työpajoissa tehdyt harjoitteet, laulunkirjoitusprosessin avaaminen osallistujille ja kirjoitetut laulut sekä niiden yhdessä kuunteleminen auttoivat osallistujia löytämään uudenlaisia näkökulmia ja syvää ymmärrystä itsestään lyhyessä ajassa. Ääneen laulettu -työpajat koettiin menetelmänä, jolla oli terapeuttisia vaikutuksia. Työskentely työpajassa ja niiden myötä syntyneet laulut auttoivat osallistujia löytämään uusia keinoja käsitellä tunteitaan ja elämänmuutoksia.

Kehittämishankkeessani onnistumisen myötä luottamus omaa osaamistani kohtaan vahvistui. Työpajojen ohjaaminen vaati vahvaa intuitiota ja herkkyyttä osallistujien tarpeille. Saadun palautteen ja oman kokemukseni mukaan koen onnistuneeni luomaan turvallisen ja hyväksyvän ympäristön, jossa osallistujat pystyivät avoimesti ilmaisemaan itseään ja josta he saivat muistoksi heille tehdyn laulun. Itselle uudenlainen taiteellinen työskentely mahdollisti syvän ja merkityksellisen kohtaamisen osallistujien kanssa. Hankkeen aikana olen luonut menetelmän, jota voisi käyttää laajemminkin laulunkirjoittajien parissa erilaisissa konteksteissa tai soveltaen muillakin taiteen aloilla.

Ääneen laulettu -työpajoissa työskentely on matalan kynnyksen taidetoimintaa myös kestoensa puolesta. Kehittämishankkeen aikana vahvistui tieto siitä, että kaksi tapaamista on sopiva mitta Ääneen laulettu -työpajalle. Työpajan

soveltaminen pidemmäksi konseptiksi on myös mahdollista, kuten konsulttiyrityksen työntekijöiden kanssa tehty kolmen tapaamiskerran työpaja osoitti.

Vaatisi lisää kokemusta, että mahdolliset haasteet tulisivat selkeämmin esiin. Uskon mahdollisten haasteiden liittyvän kommunikaatioon ja vuorovaikutukseen. Kahden osallistujaryhmäni kanssa onnistuimme kokemuksen mukaan sekä palautteiden perusteella säilyttämään turvallisen ja voimavaroja antavan kokemuksen kaikille osallistujille. Tähän vaikuttivat kunkin osallistujan taidot toimia ryhmässä ja halu toimia kunnioittavasti muita kohtaan. Vaikka pääasiassa ohjeeni ymmärrettiin hyvin, voisin jatkossa alustaa osallistujille toimintaani paremmin esimerkiksi kertomalla intuition käytöstä sekä improvisoinnin ja leikin tärkeydestä.

Tulevaisuudessa laajennan ja monipuolistan menetelmääni kehittämällä työpajaa eri kohderyhmille ja erilaisiin elämäntilanteisiin. Jatkokehittelynä haluan miettiä tilaisuuksia, joissa lauluja esitetään. Esimerkiksi niin, että muut samanlaisten kokemusten kanssa elävät voisivat osallistua kuulijoina konsertteihin. Toki työpajoihin osallistuneiden ihmisten suostumuksella.

Tällä hetkellä keskustelen työpajan järjestämisestä Rintasyöpäyhdistyksen kanssa keväällä 2025, tarjoan työpajaa Uudenmaan kunnille Uudenmaan kulttuurimarkkinat -hankkeessa syksyllä 2024 ja esittelen työtäni pääkaupunkiseudun palvelutaloihin. Olen luonut markkinointia varten materiaalia (liite 6).

Kansainvälisesti tarkasteltuna laulunkirjoittaminen ja siihen liittyvä taiteellinen työskentely ovat yleismaailmallisia ilmaisukeinoja, jotka ylittävät kulttuurirajat. Tämänkaltaiset saavutettavat työpajat voivat tarjota keinoja hyvinvoinnin tukemiseen yli kulttuurirajojen. Tulevaisuudessa työpajamallia voisi soveltaa kansainvälisesti ja monikulttuurisissa ryhmissä, jolloin eri maiden kulttuuriset erityispiirteet ja tarpeet huomioitaisiin työskentelymenetelmissä.

Mielestäni Ääneen laulettu -työpajat tarjoavat merkittäviä yhteiskunnallisia hyötyjä useille eri kohderyhmille. Yhteisöllinen taidetyöskentely voi toimia välineenä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden lisäämiseksi ja kulttuurisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Työpajojen ja laulunkirjoittamisen kautta osallistujat voivat käsitellä henkilökohtaisia ja kollektiivisia kokemuksia, mikä edistää henkistä hyvinvointia laajemmassa mittakaavassa.

Lähteet

Arlander, A. 2016. Mitä tekijä voi tehdä? Tekijä – teos, esitys ja yhteiskunta. Näyttämö ja Tutkimus 6. Helsinki: Teatterintutkimuksen seura. 12-37. Viitattu 20.6.2024.

https://www.academia.edu/31327399/Mit%C3%A4_tekij%C3%A4_voi_tehd%C3%A4_In_Annette_Arlander_Laura_Gr%C3%B6ndahl_ja_Marja_Silde_ed%20Te_kij%C3%A4_teos_esitys_ja_yhteiskunta_Author_work_performance_and_socie ty_N%C3%A4ytt%C3%A4m%C3%B6_ja_Tutkimus_6_Teatterintutkimuksen_se ura_Helsinki_2016_12_37_Also_online_http_teats.fi_tekija_teos_esitys_ja_yht eiskunta_ .

Asplund, A. & Forstadius, A. 1989. Unilintu: sata suomalaista kehtolaulua, Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Baker, F. 2015. Therapeutic Songwriting : Developments in Theory, Methods, and Practice, Englanti: Palgrave Macmillan.

Brackett, D. 2008. Dark Mirror: The Pathology of the Singer-Songwriter. Westport: Praeger Publishers.

Bruscia, K.E. 1998. Defining music therapy. 2.painos. Phoenixville, PA. USA: Barcelona Publishers cop.

Csikszentmihályi, M. 2000. Beyond boredom and anxiety – Experiencing flow in work and play. 25th anniversary edition. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Doka, K. J. 1999. Disenfranchised grief. *Bereavement Care*, 18(3), 37–39. <https://doi.org/10.1080/02682629908657467>.

Ellis, C. & Bochner, A. 2000. Autoethnography, personal narrative, reflexivity: researcher as subject. *Handbook of Qualitative Research* 2nd edition. London: Sage. 418-423.

Erjanti, H. & Paunonen-Ilmonen, M. 2004. Suru ja surevat - Surevien hoitotyön perusteet. 1. painos Helsinki: WSOY.

Hakomäki H. 2024. Luentomuistiinpanot. 31.1. 2024. Etä-luento.
Musiikkiterapian perusopinnot. Helsingin Seudun Kesäyliopisto. Helsinki.

Hakomäki H. 2005. Tarinasäveltäminen – uusi musiikkiterapian malli ja käytännöt. Pro Gradu -tutkielma. Humanistinen tiedekunta Musiikkiterapian maisteriohjelma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 20.8.2024.
https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9973/URN_NBN_fi_jyu-2005442.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Harju, T. & Vähämaa, V. 2019. Korvarunoja. Helsinki: NTAMO.

Hellinger, B. & Ten Hovel, G. 1999. Acknowledging what is. Kääntäjä
Beaumont, C. Zeig. Phoenix, AZ, USA: Tucker & Theisen Inc

Hirvonen, M. 2020. Surevan kohtaaminen Teoksessa Lahti, T. Suru. 1. Painos.
Helsinki: Duodecim. 56-57.

Hiitola, B. 2000. Parantava leikki. 1. Painos. Helsinki: Tammi

Holopainen, L. 2022. Osallisuus syntyy yhteistyöstä. *Kasvatus*, 53(3), 304–305. Viitattu 10.9.2024
<https://journal.fi/kasvatus/article/view/120233>

Huotilainen, M. 2011. Aivotutkimus tunnistaa musiikin erityisen merkityksen ihmiselle. Teoksessa Lilja-Viherlampi, L.-M. 2011. IHMINEN JA MUSIIKKI musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Itkonen, J. 2020. Surua on tutkittu jo vuosisatojen ajan. Teoksessa Lahti, T. Suru. Helsinki: Duodecim.

Izen, S. C., Cassano-Coleman, R. Y., & Piazza, E. A. 2023. Music as a window into real-world communication. *Frontiers in Psychology*, 14, 1012839. 4-5
Viitattu 4.8.2024
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1012839>

Junttila, J. 2012. Dokumettiteatterin uusi aalto. Helsinki: Like Kustannus Oy.

Jussilainen, A. 2019. Yhteisötaide – historiaa, määrittelyä ja käytäntöjä. Yhteisö ja taide. 72 Teatterikorkeakoulun julkaisusarja. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Viitattu 14.6. 2024.
<https://disco.teak.fi/yhteiso-ja-taide/yhteisotaide-historiaa-maarittelya-ja-kaytantoja/>.

Kielitoimiston sanakirja: Suru. Viitattu 17.6.2024
<https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/suru?searchMode=all>.

Koski-Helfenstein, R. 2011. Kliinisen improvisaation käynnistämä emotionaalinen prosessointi musiikkiterapiassa masennuksen hoidossa. Musiikkiterapian pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto Musiikin laitos Viitattu 17.7.2024
<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/36537#>

Kouriatis, K. & Brown, D. 2011. Therapists' Bereavement and Loss Experiences: A Literature Review. *Journal of Loss and Trauma*, 16(3). Englanti: Routledge Taylor & Francis Group. 205–228.
<https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519289>

Lehrner, A. & Yehuda, R. 2018. Trauma across generations and paths to adaptation and resilience. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*, 10(1), American Psychological Association. 22–29.
<https://doi.org/10.1037/tra0000302>.

Lehtonen, J. 2021. Ilmaisuyhteisö Kansallisteatterissa – Eettisiä haasteita yhteisöllisesti suuntautuneessa dokumenttiteatterissa. Kokoelmateoksessa Kantonen, L. & Karttunen, S. 2021. Yhteisötaiteen etiikka tilaa toiselle, arvoa arvaamattomalle. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. 98–125.

Mehr, S. A., Singh, M., Knox, D., Ketter, D. M., Pickens-Jones, D., Atwood, S., Lucas, C., Jacoby, N., Egner, A. A., Hopkins, E. J., Howard, R. M., Hartshorne, J. K., Jennings, M. V., Simson, J., Bainbridge, C. M., Pinker, S., O'Donnell, T. J., Krasnow, M. M., & Glowacki, L. 2019. Universality and diversity in human song. Julkaisussa *Science (American Association for the Advancement of Science)* 2019-11, Vol.366 (6468). New York, USA. 944-970. Pääsy tietoon

vaatii käyttäjätunnuksen. Viitattu 14.8.2024

<https://doi.org/10.1126/science.aax0868>.

Peltola, H-R. 2018. "Lauluja surullisin sävelin elämästä luopumisesta": Musiikki kuoleman ja surun merkityksellistäjänä suomalaisten suremisessa ja siihen liittyvissä rituaaleissa. *Thanatos*, vol 7 nro 1. 32-34(114). Viitattu 30.7.2024.

<https://journal.fi/thanatos/article/view/137311/85401>

Pennebaker, J. W. 1997. Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *American Psychological Society* vol 8, nro 3, 162 - 166 Viitattu 5.8.2024.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>

Pohjalainen, M. 2012. Hiljaisen tiedon käsite ja hiljaisen tiedon tutkimus: katsaus viimeaikaiseen kehitykseen. *Informaatiotutkimus*, 31(3). 2. Viitattu 13.5.2024.

<https://journal.fi/inf/article/view/7079>.

Polanyi, M. 1964. The logic of tacit inference. Teoksessa: Marjorie Grene Knowing and being. Essays by Michael Polanyi. London: Routledge & Kegan Paul, 138 -158

Pulkkinen, M. 2017. Surun sylissä, suomalaisten kokemuksia menetyksestä, Helsinki : Kustantamo S&S

Pulkkinen, M. 2019 "Sureva ei unohda, suru on hänessä aina" Yle 09.12.2019 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/12/09/sureva-ei-unohda-suru-on-hanessa-aina-mari-pulkkinen-tuntee-suomalaisten-surun>.

Putkinen, V., Zhou, X., Gan, X., Yang, L., Becker, B., Sams, M., & Nummenmaa, L. 2024. Bodily maps of musical sensations across cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 121(5), 1-10. Viitattu 12.5.2024.

https://acris.aalto.fi/ws/portalfiles/portal/136290028/Bodily_maps_of_musical_sensations_across_cultures.pdf.

Pääjoki, T. & Tikkaaja, O. 2018. Taide palvelee – Soveltavan taiteen palvelumuotoilu. Viitattu 12.6.2024.

<https://hvvvtdev.humak.fi/wp-content/uploads/sites/19/2018/02/taide-palvelee-web.pdf>

Raami, A. 2020. Intuitio 3. Keuruu: Otava.

Rankanen, M. 2012. Jaettu maisemia - taideterapian tiedon- ja taidon alaa jäsentämässä. *Research in Arts and Education*, 2012(1), 17–40.
<https://doi.org/10.54916/rae.118767>.

Roman, J. 2024 Luentomuistiinpanot. Kevät 2024. Etä-luento, Institute of Awareness and Systemic Therapies. Helsinki

Roponen-Lunnas, P. 2013. Kohtaamisen taide: yhteisötaiteen ideoita ja käytäntöjä. Tahiti (Helsinki) 2013-12, Vol.3 (4) Viitattu 30.8.2024
<https://tahiti.journal.fi/article/view/85510>.

Ross D. S. 2010. Improv Ed: Changing Thoughts About Learning. Filosofian väitöskirja. McGill University Montreal, Kanada. 77-79. Viitattu 15.5.2024.
https://central.bac-lac.gc.ca/.item?id=NR68495&op=pdf&app=Library&oclc_number=791136650.

Salo, H. 2021. Kahlekunigas laululyriikan käsikirja, uudistettu painos, Keuruu: Otava.

Siltainsuu H. 2024. Luentomuistiinpanot 6.5.2024. Etä-luento. Musiikkiterapian perusopinnot. Helsingin Seudun Kesäyliopisto. Helsinki

Sippola, L. 2017. Tehdä maailmasta laulu: laulaja-lauluntekijän taiteilijakuva tradition ja tekijän näkökulmasta. Väitöskirja. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. 9-32.
<https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/6597/nbnfife201709018441.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Tieteen termipankki:

Oodi, hymni, balladi, juomalaulu, kansanlaulu. Viitattu 4.6.2024

Tuomi, K. & Ala-Ruona, E. 2013. Varhaisiän musiikkikasvatus Suomessa. Musiikkiterapialehti 28 (1), Suomen musiikkiterapiayhdistys ry. 6-23.

Sarajärvi A. & Tuomi J. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos 2018. Helsinki:Tammi.

Tuovinen T. 2014. Vapaa improvisaatio musiikkipedagogiikan piilevä voimavara. Opinnäytetyö YAMK Musiikkipedagogia. Helsinki:Metropolia Ammattikorkeakoulu. 23-24. Viitattu 4.3.2024.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/71700/Vapaa%20improvisaatio%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Turvallisemman tilan periaatteet. Viitattu 17.8.2024
<https://yhdenvertaisuus.fi/turvallisemman-tilan-ohjeistus>.

Winnicott, D.W.1971 Playing and Reality. USA: Tavistock Publications Ltd.

Żórawski, S. 2021. Kaikuluotaintyöpaja: Vuorovaikutteisen etämusiikkihetken fasilitointi. Opinnäytetyö (AMK) Helsinki: Metropolia. Viitattu 30.8.2024.
<https://www.theseus.fi/handle/10024/494704>.

Laulujen sanoituksia

Osallistuja 1 Laulu

A1-osa

Olen ollut täällä lainaa
En tympeää mieltä nähnytkään
Ei siitä ole hautaan vietävää

Elämäni on täysi
vireää ja rohkeaa
ilmaisultaan notkeaa

B1-osa

**Kun te jaatte, minä otan vastaan
olemassaoloni riittää ainoastaan**

A2-osa

Aikansa kutakin
Sanoi pässi, kun päätä leikattiin

Vai olikohan se akka
jonka kissalla pöytä pyyhittiin

vaikka vanha jo elämän ymmärtää
ei hänen tarvi kaikkea sietää

B2-osa

**Kun te jaatte, minä otan vastaan
Näin maailma tuudittaa lastaan**

**Kun te jaatte, minä otan vastaan
Olen olemassa se riittää ainoastaan**

c-osa

Kun katson, katson sydämellä
Kun laulan, laulan kirkkaalla sävelellä

B3-osa

**Kun te jaatte, minä otan vastaan
Olen olemassa se riittää ainoastaan**

**Kun te jaatte, minä otan vastaan
Näin maailma tuudittaa lastaan**

Lonttilaulu

A1

Kameleontti narskutti hampaitaan
Sydän odotti elinsiirtoa
Ja sairaanhoitajalla
Hiukset roikkui näkökentän laidalla

A2

Pois puhalsi aurinko ukkospilvet
Aika oli koittanut
Yksin vai edelleen yhdessä
Ei tainnut kukaan multa kysyä

B

Hyvä säilyy, ehkä muuttaa muotoaan
Tuulen riepottelemat, taitavat tehdä taikojaan

A3

On turvallista nojata yhdessä, usein mietin että mitä teen
Odotushuoneissa, kaukana tropiikista
Kun toinen silmä katsoo menneeseen ja toinen tulevaan
Ei silti näe kaikkea, mut onneks on kavereita

C

Ajatus pysähtyy vai kuvittelenko vain
Ehkä sinne pääsee muitakin
Kohta niitä on liimaantuneena
Poskilla liikaakin

B

Hyvä säilyy, ehkä muuttaa muotoaan
Tuulen riepottelemat, taitavat tehdä taikojaan
Hyvä säilyy, se muutkin tavoittaa
Tuulen riepottelemat lontit pystyy mihin vaan

SIMSALABIM

Mä oon supussa
valmiina lähtöön ku pikajuoksija
peura ajovaloissa
pääsi pois alta ajoissa

ihan sama mitä tapahtuu
pomo soittaa, jos maailma kaatuu
näen piikkikäitä, möhkäleitä
ihan kaikesta ei oo pakko tykätä

Tuli, meni, viuhui, hahmot muutti suuntaa
Kerrankin ei neuvottu
Supermarsu, mörkö, ernu ja kaikki keijut
Kun ois lampun alle asutunu

Oikeest niil on taikavoimii, ne näkee valoa
Ennen ne ei oo tarvinnu karttaakaan
Eikä niitä kiinnosta, mitä laaksossa tapahtuu
Niiltä odotetaan ihmeitä kun ne saapuu

Katson Siltasaareen, näänkö meitä siellä?
Katson valoon päin

Simsalabim, simsalabim

Riippusilta

Aamulla aikaisin
Riippusiltaa pitkin kuljin
Kevät oli aluillaan
Joka toinen päivä lumi peitti maan

Tahdoin kotiin palata
Pitää kädestä, silittää halata
Annoin ajan kulua
Suussa maistui suola

Mua muistutti ystävä
Kukaan ei voi viedä sulta sydäntä
Niin kuin lentokoneessa
Muistot säilyy mustassa laatikossa

Uusi muuttui vanhaksi
Vieraat kasvot tutuiksi
Viikot vaihtui vuosiksi
Pelot väheni

Riippusilta roikkuu paikoillaan
Sinne turisteja viedään maisemaa katsomaan
Myös tällä puolen rotkoa
Kasvaa valkovuokkoja

Syntyneet laulut

<https://jaetutlaulut.bandcamp.com/>

Näkymä sivulta jossa laulut ovat kuultavissa:



Konsulttien konkkaronkka



Syövän kokeneiden työpaja



Parkinmäen laulut



Tiedote tutkimuksesta

Päiväys 11.3.2024

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Lauluntekotyöpaja yhteisötaiteena tutkimus

1. Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan lauluntekotyöpaja toimintaa yhteisötaiteen menetelmänä. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä.

2. Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta oikeuksiinne tai kohteluunne toimintani puitteissa.

Osallistuminen tutkimukseen katsotaan suostumukseksi tutkimuksessa kysyttyjen tietojen tutkimuskäyttöön. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta.

3. Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on saada selville lauluntekotyöpajan käyttömahdollisuuksia erilaisissa konteksteissa, kuten työyhteisöt, palvelutalot ja syöpäsairaiden ryhmät.

4. Tutkimuksen toteuttajat

Tutkimuksen toteuttajana on Saaramaija Zorawski ja se toteutetaan osana Turun ammattikorkeakoulun YAMK-opintoja.

5. Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Tutkimus kestää 31.10.2024 saakka. Tutkimukseen osallistuminen on määritelty erikseen kunkin osallistujaryhmän kanssa. Kukin ryhmä osallistuu 1-3 tapaamiskerralle ja täyttää osallistumisensa jälkeen palautekyselyn.

Tutkimus toteutetaan siten, että järjestän lauluntekotyöpajoja eri kohderyhmien kanssa. Tutkin omaa toimijuuttani fasilitoijana, yhteisötaiteilijana ja lauluntekotyöpajan harjoitteiden sopivuutta toimintaani ja kohderyhmilleni.

6. Tutkimuksen mahdolliset hyödyt osallistujalle

Koska tutkimuksen työpajat ovat toiminnallisia, osallistujat saavat itselleen mahdollisesti mielekästä toimintaa ja yhteisöllisyyden tunne saattaa lisääntyä.

7. Tutkimuksesta mahdollisesti seuraavat haitat ja epämukavuudet osallistujalle

Tutkimuksesta ei todennäköisesti koidu haittaa tai epämukavuutta osallistujille. Mikäli kokemus on osallistujalle millään tavalla epämukava, tutkimuksen tekijä on valmis keskustelemaan kokemuksesta osallistujan kanssa.

8. Kustannukset ja niiden korvaaminen osallistujalle

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

9. Tutkittavien vakuutusturva

Tutkimukseen ei liity vakuutuksia

10. Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimuksesta syntynyt opinnäytetyö julkaistaan Theseus tietokannassa ja Se on avoin kaikille luettavaksi. Tutkittavien anonymiteetti säilytetään eikä tutkimustuloksista ole mahdollista päätellä tutkimuksessa mukana olevien henkilöllisyyttä.

11. Tutkimuksen päättymisen

Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen mikäli hänen terveyden tilassaan tulee muutoksia. Tutkittavalle ilmoitetaan tutkimuksen tuloksista opinnäytetyön muodossa.

12. Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä opinnäytetyötä tekeväille tutkijalle ja/tai opinnäytetyön ohjaajalle, joiden yhteystiedot ovat alla.

13. Tutkijoiden yhteystiedot



TIETOSUOJASELOSTE/-ILMOITUS
EU:n yleinen tietosuoja-asetus
13 ja 14 artiklat

Tietoa henkilötietojen käsittelystä Turun ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä.

Opinnäytetyön nimi on Lauluntekotyöpaja

TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVALLE

Olet osallistumassa Turun ammattikorkeakoulussa opinnäytetyönä tehtävään tutkimukseen. Tässä selosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Sinuun ei kohdistu mitään negatiivista seuraamusta, jos et osallistu tutkimukseen tai jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen. Tämän ilmoituksen lopussa kerrotaan tarkemmin, mitä oikeuksia sinulla on.

1. Opinnäytetyötutkimuksen rekisterinpitäjä

Nimi: Saaramaija Żórawski

Turun ammattikorkeakoulu Oy

Osoite: Joukahaisenkatu 3, 20520 Turku.

Yhteyshenkilö tutkimusta koskeissa asioissa:

Nimi: Saaramaija Żórawski

2. Kuvaus opinnäytetyötutkimuksesta ja henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Henkilötietoja käsitellään anonyymisti ja kunkin henkilön tietoja käsitellään osallistujaryhmän jäsenenä. Henkilö eivätkä häneen liittyvät tiedot ole tunnistettavissa valmiista tutkimuksesta.



Tutkija käyttää keräämiään tietoja opinnäytetyötutkimuksen aikana ja tutkimuksen jälkeen tiedot poistetaan kerätystä rekisteristä.

3. Opinnäytetyön ohjaaja tai TKI-hankeen vastuullinen tutkija tai tutkimuksesta vastaava ryhmä

Nimi: Ilona Tanskanen

4. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Voit ottaa yhteyttä Turun ammattikorkeakoulun tietosuojavastaavaan, jos sinulla on kysymyksiä tai vaatimuksia henkilötietojen käsittelyn osalta, ota yhteyttä:

<http://www.turkuamk.fi/fi/tietosuoja/>

Sähköposti: tietosuoja@turkuamk.fi

5. Opinnäytetyötutkimuksen henkilötietojen käsittelyyn osallistuvat

Tutkimuksen kuluessa henkilötietoja käsittelevät seuraavat henkilöt tai tahot:
Saaramaija Żórawski

6. Opinnäytetyön nimi, luonne ja tutkimuksen kestoaika

Opinnäytetyön nimi: Lauluntekotyöpaja

Kertatutkimus

Henkilötietojen käsittelyn kesto: 6kk

7. Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste



Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella:

☒ suostumus

☒ rekisterinpitäjän lakisääteisen velvoitteen noudattaminen

8. Mitä henkilötietoja tutkimusaineisto sisältää

Tutkimuksessa kerätään nimet ja sähköpostiosoitteet

9. Erityiset henkilötietoryhmät

Tutkimuksessa käsitellään seuraavia erityisiä henkilötietoryhmiä:

Terveys

Erityisten henkilötietoryhmien käsittely perustuu seuraavaan tietosuoja-asetuksen 9 artiklan 2 kohdan mukaiseen oikeusperusteeseen:

☐ Tutkittavan nimenomainen suostumus

☐ Tutkittava on saattanut käsiteltävät arkaluonteiset tiedot julkisiksi

10. Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään

Tallennettavat tiedot saadaan henkilöiltä itseltään

**11. Tietojen siirto tai luovuttaminen tutkimusryhmän ulkopuolelle**

Henkilötietoja ei siirretä

12. Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

Henkilötietoja ei siirretä EU:n tai ETA:n ulkopuolelle.

13. Automatisoitu päätöksenteko

Automaattisia päätöksiä ei tehdä.

14. Henkilötietojen suojauksen periaatteet

Tietojärjestelmissä käsiteltävät tiedot:

X käyttäjätunnus X

Suorien tunnistetietojen käsittely: Suorat tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa

15. Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

Henkilötietoja sisältävä tutkimusaineisto hävitetään

16. Mitä oikeuksia sinulla on ja oikeuksista poikkeaminen



Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tämän ilmoituksen kohdassa 1 mainittu henkilö.

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettujen käsittelyjen lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi hankkeessa ja mitä henkilötietojasi hankkeessa käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista seuraavissa tapauksissa:

- a) henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin
- b) peruutat suostumuksen, johon käsittely on perustunut, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta
- c) vastustat käsittelyä (kuvaus vastustamisoikeudesta on alempana) eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä
- d) henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti; tai
- e) henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen veloitteen noudattamiseksi.

Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)



Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen, jos kyseessä on jokin seuraavista olosuhteista:

- a) kiistät henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa ammattikorkeakoulu voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden
- b) käsittely on lainvastaista ja vastustat henkilötietojen poistamista ja vaadit sen sijaan niiden käytön rajoittamista
- c) ammattikorkeakoulu ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta sinä tarvitset niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi
- d) olet vastustanut henkilötietojen käsittelyä (ks. tarkemmin alla) odotettaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeutetut perusteet rekisteröidyn perusteet.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada ammattikorkeakoululle toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle ammattikorkeakoulun estämättä, jos käsittelyn oikeusperuste on suostumus tai sopimus, ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Kun käytät oikeuttasi siirtää tiedot järjestelmästä toiseen, sinulla on oikeus saada henkilötiedot siirrettyä suoraan rekisterinpitäjältä toiselle, jos se on teknisesti mahdollista.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin ammattikorkeakoulu ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää rekisteröidyn edut, oikeudet ja vapaudet tai jos se on tarpeen oikeusvaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi. Ammattikorkeakoulu voi jatkaa henkilötietojesi käsittelyä myös silloin, kun sen on tarpeellista yleistä etua koskevan tehtävän suorittamiseksi.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto

Käyntiosoite: Lintulahdenkuja 4, 00530 Helsinki

Postiosoite: PL 800, 00531 Helsinki

Vaihde: 029 56 66700

Faksi: 029 56 66735

Sähköposti: tietosuoja(at)om.fi

Suostumus osallistua opinnäytetyötutkimukseen

Olen saanut tiedot opinnäytetyönä tehtävän tutkimuksen tavoitteista ja käytännön toteutuksesta. Minulle on annettu mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä tutkimuksesta. Olen saanut tiedot henkilötietojen käsittelystä tutkimuksessa. Minulle on luvattu, että henkilötietojani käsitellään huolellisesti ja tietoturvalisesti eikä niitä luovuteta ulkopuolisille. Tiedän, että osallistumiseni on vapaaehtoista. Voin keskeyttää tai peruuttaa osallistumiseni tutkimukseen milloin vain. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumuksen, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Paikka ja päivämäärä Helsingissä 15.3.2024

Osallistun tutkimukseen

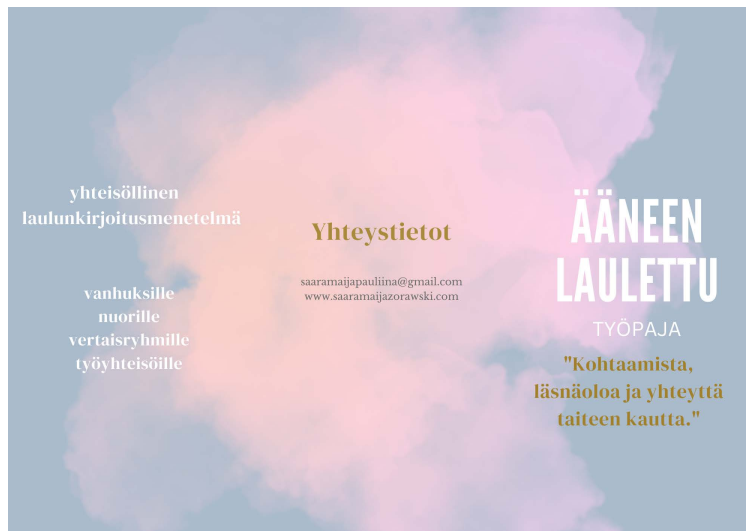
Suostumuksen vastaanottaja

Saaramaija Żórawski

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.

Ääneen Laulettu -työpajan markkinointimateriaalia

Flyer -esite:



Ääneen Laulettu -työpajan juliste Uudenmaan Kulttuurimarkkinoille



ÄÄNEEN LAULETTU -Työpaja

Kohtaamista, läsnäoloa ja yhteyttä taiteen keinoin

Ainutlaatuinen yhdistelmä
työpajatoimintaa, laulunkirjoitusta ja konserttia

Kuuntelemme hiljaista tietoa työpajassa kirjoittaen, piirtäen, leikkien, improvisoiden, hiljentyen

Kirjoitan kokemuksistamme laulun tai useamman osallistujille

Kohtaamme konsertissa, jossa esitän laulut ja juttelemme prosessista

Lopputuloksena iloa, voimavaroja ja uusia näkökulmia!

www.saaramajazorawski.com, saaramajapauliina@gmail.com