

Hannu Loimo

Rytmiä elämään

Mielenterveyskuntoutujien rytmistä ryhmätoimintaa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi AMK

HyTo

Opinnäytetyö

28.10.2013

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Hannu Loimo Rytmiä elämään – Mielensterveyskuntoutujien rytmistä ryhmätoimintaa 62 sivua + 2 liitettä Syksy 2013
Tutkinto	Sosionomi AMK
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi AMK
Ohjaajat	Lehtori Arto Salonen Lehtori Riikka Tiitta
<p>Tiivistelmä</p> <p>Monimuotoisessa opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin mielensterveyskuntoutujille kohdistettu rytmikkaharjoituksiin perustuva ryhmätoimintamuoto yhteistyössä asuin- ja kuntoutuspalveluja tarjoavan Maisonkoti Oy:n kanssa. Työn ensisijainen tavoite oli arvioida rytmikkaharjoitusten soveltuvuutta mielensterveysasiakkaiden kuntouttavana ryhmätoimintana. Työn toissijaiset tavoitteet olivat yhteisöllisyyden vahvistamisen, oppimisen ja oppimiskokemusten mahdollistamisen sekä onnistumisten kautta tavoitettavien voimaannuttavien kokemusten tarjoamisessa osallistujille.</p> <p>Työn taustalla vaikuttivat sosiokulttuuriseen innostamiseen liittyvät osallistavan pedagogiikan teoria ja voimaantumisteoria, jotka yhdessä tähtäävät sosiaalipedagogisen ajattelun mukaiseen itsenäiseen toimijuuteen ja kasvuun sosiaalisessa kontekstissa. Työssä huomiointiin osallisuuden, tasavertaisuuden ja vapaaehtoisuuden toteutuminen sekä asiakaslähtöinen työn kehittäminen toiminnan edetessä. Toiminnan sisältö pyrki vastaamaan mielensterveysasiakkaille tyypillisiin haasteisiin. Ohjaajalta vaadittiin erityistä herkkyyttä, jotta toiminta pystyttiin sovittamaan osallistujien lähikehityksen vyöhykkeelle. Rytmikkaharjoituksissa käytetyt menetelmät perustuivat imitaation, kaiun ja improvisaation käyttöön. Tavoitteiden arviointi perustuu osallistumisprosenttiin, palautteeseen ja tuotoksiin sekä ryhmäkertojen aikana tehtyihin havaintoihin ja niiden teoreettiseen reflektointiin.</p> <p>Ryhmän tuotoksia olivat itse rakennetut ja koristellut rummut sekä rumpupiirinä toteutettu loppukonsertti. Raportoinnissa kuvataan ryhmän valmistelu, suunnittelu ja toteutus. Osallistumisprosentti oli hyvä ja osallistujilta saatu palaute oli positiivista. Ryhmän hyvä henki rakentui kaikkien osallistujien väliselle tasavertaisuuden kokemukselle ja se näkyi vertaisten toisilleen osoittamassa tuessa sekä uskalluksessa kokeilla uusia asioita. Ryhmässä tapahtunut oppiminen ja kehitys realisoitui osallistujille alati paremmin menevinä harjoituksina ja onnistumisen kokemuksina. Kehitettävää jäi harjoitusten ohjeistamisessa ja niiden rakenteessa sekä improvisaatioharjoitusten hyödyntämisessä.</p> <p>Työn yhteenvedona voidaan todeta, että rytmikkaharjoitukset toimivat erinomaisesti mielensterveyskuntoutujien ryhmätoimintamuotona. Rumpuryhmä tarjosi osallistujille mielekkään toiminnan lisäksi mahdollisuuden löytää itsestään voimavaroja ja oppia omasta potentiaalistaan sekä tuntee kuuluvansa osaksi yhteisöä merkityksellisen toiminnan kautta. Raportoinnin toivotaan innostavan alan toimijoita ottamaan rytmikkaharjoitukset osaksi mielensterveysasiakkaiden kuntouttavia palveluita.</p>	
Avainsanat	mielensterveyskuntoutuja, rytmikka, osallistava pedagogiikka, sosiokulttuurinen innostaminen, voimaantumisteoria

Author Title	Hannu Loimo Rhythm For Life – Rhythmical Activities For Mental Health Clients
Number of Pages Date	62 pages + 2 appendices Autum 2013
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Degree Program in Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Arto Salonen, Senior Lecturer Riikka Tiitta, Senior Lecturer
<p>Abstract</p> <p>The practice-based thesis was conducted in co-operation with Maisonkoti Oy which offers housing and rehabilitation services for mental health clients. The main objective of this study was to assess if rhythmical training could be a suitable rehabilitating exercise for groups of mental health clients. Secondary objectives comprised assertion of communal aspects, enabling learning experiences and making empowering experiences possible through learning and successful activities.</p> <p>Sociocultural animation and empowerment were considered to be background theories for this thesis, and together they were seen to give rise to self-empowerment and growth in social context. When planning group sessions, special attention was given to aspects of active participation, equality and voluntariness. Session contents were designed to meet typical requirements and challenges of mental health clients. Customer-oriented improvement of group activities through action and feedback was considered to be an important part of the work process. Special sensitivity was required from the instructor to adjust activities to be in line with the skills of participants, so that the exercises could be carried out in a zone of proximal development. Methods of imitation, echo and improvisation were used to teach rhythmic. Evaluation of aims was assessed through participation percentage, feedback and reflecting on observations against theory.</p> <p>The results of group activities were self-made drums and the final concert. In the final report preparation, planning and activities of the group were described. The fine atmosphere of group sessions was built on equality among all participants, and it was seen in peer support and courage to experiment new things. Learning and improvement were realized by participants' overtime through more effortless and successful exercises. Instructing and structuring the exercises was noted to be an area of developmental challenges.</p> <p>A conclusion of this study is that rhythmical exercises as a form of group activity is an advisable way of organizing rehabilitation services for mental health clients. Drumming exercises were found to be a potentially good way to join a community, learn about one's assets, abilities and potential. The purpose of this report was to provoke interest in the working life and to include rhythmical exercises as an established part of mental health clients' rehabilitation services.</p>	
Keywords	mental health patient, sociocultural animation, empowerment, rhythmic, drumming,

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ryhmä ja sen toimintaympäristö	3
3	Työn teoreettinen perusta	5
3.1	Osallisuus ja voimaantuminen	5
3.1.1	Sosiokulttuurinen innostaminen	6
3.1.2	Osallistava pedagogiikka	7
3.1.3	Voimaantumisteoria	9
3.2	Mielenterveyskuntoutajat ja toimintakyky	14
4	Tavoitteet ja toiminnan kuvaus	17
4.1	Tavoitteet	17
4.2	Menetelmät	19
4.2.1	Innostamiseen liittyvät menetelmät	19
4.2.2	Rytmiikan opetteluun liittyvät menetelmät	21
4.3	Toiminnan kuvaus	23
4.3.1	Ryhmän suunnitteleminen ja valmistautuminen	23
4.3.2	Ryhmäkertojen sisältö ja havainnot	28
4.3.3	Loppukonsertti	43
4.3.4	Palautteen kerääminen	44
5	Toiminnan arviointi ja palaute	45
5.1	Ryhmäpalaute	45
5.2	Toiminnan arviointi ja tavoitteiden saavuttaminen	47
5.3	Itsearviointi	53
5.4	Kehitysideat	56
6	Pohdintaa	56
	Lähteet	61
	Liitteet	
	Liite 1. Liitteen nimi	
	Liite 2. Liitteen nimi	

1 Johdanto

Opinnäytetyössäni arvioin rytmikkaharjoitusten soveltuvuutta mielenterveyskuntoutujien kuntouttavana ryhmätoimintamuotona. Ryhmätoiminta toteutetaan yhdessä työelämän yhteistyötahon kanssa vapaaehtoisen osallistumisen ja osallisuuden periaatteita vaalien. Toiminnan tavoitteena on tarjota osallistujille mahdollisuus uuden oppimiseen mielekkään ja yhteisöön liittyvän toiminnan kautta. Toiminta pyrkii haastamaan osallistujien käsitykset omasta itsestään tarjoamalla mahdollisuuden oppia uutta ja voittaa itsensä. Onnistuessaan toiminta muuttaa osallistujien käsitystä omista oppimiskyvyistään. Uusien kykyjen ja taitojen oppiminen sekä vanhojen ylläpitäminen on oleellinen osa kuntoutumista. Vapaaehtoisen osallistumisen ja osallisuuden kannalta on oleellista, että kuntouttava toiminta on hauskaa. Toisaalta kuntouttavan toiminnan päämäärän tulisi aina olla kuntoutumisessa. Tämän vuoksi pyrin tässä työssä nostamaan esille niitä syitä, miksi rytmikkaharjoitusten käyttö on sekä hauskaa, että kuntouttavaa toimintaa.

Rytmiikka on luonnollinen tapa olla kosketuksissa tunteiden kanssa. Rytmiikka on myös järjestystä ja rakennetta. Rytmikkaharjoitusten avulla tarkoitukseni on tarjota mielenterveyskuntoutujille mahdollisuus löytää elämäänsä sekä tunnetta, että järkeä. Rytmikkaharjoitukset on helppo sovittaa vastaamaan osallistujien taitotasoa, joten se on erinomainen työväline silloin kun kohderyhmän toimintakyvyssä on suurta vaihtelua.

Mielenterveyskuntoutujien joukko on hyvin kirjava sakki erilaisista taustoista tulevia erikäisiä ihmisiä, joiden mielenterveysongelmat ilmenevät monin tavoin. Tässä työssä ja ryhmän toiminnassa ei ole oleellista minkälaisia diagnooseja kuntoutujilla on. Tärkeämpää on hahmottaa niitä vaikeuksia, joita mielenterveyskuntoutajat kohtaavat arkipäivän elämässään, jotta toimintaa ja sen kuntouttavuutta voitaisiin arvioida ja suunnitella taustalla olevien kehitystarpeiden kautta. Työssäni pyrin nostamaan esille niitä seikkoja, mitkä tekevät toiminnasta perustellusti kuntouttavaa toimintaa. Toimintaa ja sen kuntouttavia аспекteja tarkastelen sosiokulttuurisen innostamisen, voimautumisteorian ja osallistavan pedagogiikan näkökulmasta sekä mielenterveyskuntoutujille ominaisten haasteiden ja toimintakyvyn kautta.

Mielenterveyskuntoutujille suunnattujen kuntoutuspalveluiden suunnitteleminen asettaa palveluiden tarjoajana haastavaan tilanteeseen. Usein palveluntarjoajalla on käsissään hyvin laaja asiakaskunta, joka eroaa toisistaan niin elämänhistorialtaan, toimintakyvyll-

tään kuin voimavaroiltaankin. Palveluntuottajan toimiessa niukoista taloudellisista resursseista käsin, muodostaa asiakaskentän kirjavuus ja erityislaatuisuus ongelmia silloin, kun pyritään suuntaamaan olemassa olevat resurssit laadukkaaseen kuntouttavaan toimintaan. Vähäiset resurssit huomioiden ryhmätoiminta on usein edullisin tapa järjestää toimintaa. Samalla se tarjoaa tärkeän yhteisöön liittymisen aspektin.

Usein palveluiden järjestäjien suunnittelemat ryhmätoiminnot voivat käytännössä kaataa siihen, etteivät osallistujat koe toimintaa mielekkääksi, jolloin toiminta joko lakkaa tai muuttuu ”välttämättömäksi” pahaksi. Tämä voi johtua mm. mielenterveyskuntoutujien joukossa tyypillisenä vähäisenä haluna, motivaationa ja kykynä osallistua toimintaan tai kokeilla uusia asioita. Toimintakyvyn lasku näkyy käytännön tasolla mm. vaikeutena lähteä liikkeelle ja aloittaa toimintaa. Puheiden ja ajatusten tasolla yleistä on myös epäluottamus omiin kykyihin ja niiden vertailu suhteessa muihin. Mielenterveyskuntoutujien piirissä ”en minä osaa ja kykene” tyyppinen uskomus itsestä tuntuu esiintyvän hyvin yleisesti. Tällainen käsitys itsestä suuntaa ihmisen pois toiminnasta, sillä epäonnistumisista pelkäävän ja häpeää tuntevan ihmisen on helpompi torjua avautuvat mahdollisuudet ”en halua/ei huvita” tyyppisellä käyttäytymisellä.

Toiminta, jota ei koeta mielekkääksi, ei myöskään yleensä ole asiakasta voimauttavaa. Jotta toiminta olisi mielekäästä, on sen vaatimustason oltava yksilölle sopiva. Osa motivaation ja halun puutteesta liittyy joskus myös ulkoisiin tekijöihin. Ylhäältäpäin suunniteltu ja ulkoapäin tarjottu toiminta ei välttämättä näyttäytyä kuntoutujalle samankaltaisena, kuin itse toiminnan suunnittelijalle. Lopputyössäni pyrin nostamaan esiin niitä työtapoja ja metodeja, joiden avulla ryhmätoiminta voidaan suunnitella mahdollisimman lähestyttäväksi, kannustavaksi, osallistavaksi ja sitouttavaksi kohderyhmän erityispiirteet huomioiden.

Toinen haaste palveluiden ja toiminnan suunnittelemisessa on se, että toiminnan tulisi mielekkyytensä lisäksi olla myös kuntouttavaa. Näiden kahden aspektin yhdistäminen on haastavaa ja vaatii järjestävältä taholta luovuutta, ennakkoluulottomuutta ja laaja-alaisuutta. Jos toiminnan kuntouttava aspekti ei toteudu, on vaarana, että toiminta alkaa muistuttaa puuhastelua, jonka alkuperäinen tarkoitus jää unhoon niin osallistujilta kuin ohjaajiltakin. Jotta kuntoutus olisi tehokasta, sen tulisi kohdistua niille toimintakyvyn osa-alueille, jotka ovat heikentyneet. Kohderyhmän heterogeenisuuden vuoksi kuntouttavan ja mielekkään toiminnan yhteensovittaminen on entistäkin haastavampaa.

Ottaen huomioon taiteiden roolin ihmisiä yhdistävänä tekijänä on luonnollista, että musiikki tarjoaa pohjan ja työvälineen, millä kuntouttavan toiminnan voi rakentaa myös hyvin heterogeenisen asiakasryhmän keskuuteen. Musiikin tekemisen voi aloittaa jo hyvin yksinkertaisilla harjoituksilla, missä ryhmän käyttö toimii yhtenä harjoitusta ja oppimista tukevana elementtinä. Musiikin tekeminen yhdessä mahdollistaa erilaisten roolien jakamisen osallistujien kesken. Tämän vuoksi harjoitukset voidaan sovittaa kunkin taitotasoa vastaavaksi. Musiikilla on jo luonnostaan hyvin yhteisöllinen aspekti. Musiikkia soitetaan usein yhdessä ja sitä kokoonnutaan kuuntelemaan ja tanssimaan joukolla. Yksi tämän työn tavoitteista onkin yhteisöllisyyden vahvistaminen, johon musiikki välineenä on ihanteellinen lähtökohta. Musiikilla on myös paljon kuntouttavia elementtejä, jotka ovat nousseet julkiseen keskusteluun musiikintutkijoiden joukon julkaistessa alati uusia tutkimustuloksia musiikin positiivisista vaikutuksista. Musiikin kuuntelun on esimerkiksi havaittu aiheuttavan muutoksia aivohalvauspotilaiden aivoissa (Särkämö, T.; Soto, D. 2012.). Musiikkiterapialla puolestaan voidaan kuntouttaa esim. masennuksesta toipuvia (Koski-Helfenstein, R. 2011.). Musiikilla on havaittu kuntouttavia vaikutuksia myös ryhmämuotoisessa terapiassa skitsofreenikoille (Ulrich G, Houtmans T, Gold C. 2007.). Vaikka tässä työssä ei voida mennä näiden kuntouttavien elementtien tarkasteluun, antaa niistä olemassa oleva tutkimustieto osaltaan empiirisen perustelun sille miksi musiikkia kannattaa käyttää kuntouttavassa toiminnassa.

2 Ryhmä ja sen toimintaympäristö

Ryhmämme koostui yhdeksästä mielenterveyskuntoutujasta ja ohjaajasta eli allekirjoittaneesta. Ryhmä pysyi yhtenäisenä alusta loppuun asti lukuun ottamatta yhtä jäsentä, joka tuli mukaan toimintaan kesken ryhmän ja lopetti ryhmässä käynnin muutaman kerran jälkeen. Lopettamisen takana oleviin syihin ei etsitty vastauksia. Ryhmän toiminta koostui rummun tekemisestä ja erilaisista rytmiiikkaharjoituksista. Ryhmä kokoontui yhteensä neljätoista kertaa, joista viimeinen kerta oli harjoiteltu esitys Maisonkodin asukkaille tarkoitettussa yhteisessä grillijuhlassa.

Ryhmäläisten voimavarat ja toimintakyvyn haasteet olivat keskenään vertailtuna hyvin heterogeenisiä, ja osallistujien sairaushistoria vaihteli paljon. Näihin diagnooseihin ei tässä työssä mennä sen tarkemmin, vaan ryhmäläisten haasteita käsitellään enemmän toimintakyvyn osa-alueiden kautta kappaleessa 3.2.

Ryhmä kokoontui 1-2 kertaa viikossa 10 viikon ajan Maisonkodin toimintakeskuksessa. Maisonkoti on mielenterveysasiakkaille asuin- ja kuntoutuspalveluita tarjoava yksityinen sosiaalialan yritys. Maisonkoti tarjoaa kuntoutujille tuetun asumisen lisäksi kuntoutumista tukevia ryhmiä. Maisonkodin toiminnan keskiössä on asiakas ja hänen tarpeensa, joten kuntouttava toiminta suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa. Maisonkodin yksi arvoista on yhteisöllisyys ja se näkyykin kaikessa toiminnassa. Yhteisöllisyyden näkökulmasta ryhmän toiminta sopi täydellisesti yhteen Maisonkodin arvojen kanssa, sillä onhan musiikin tekeminen ja yhteisen rytmin löytäminen hyvin vahvasti yhteisöllistä toimintaa.

Maisonkoti tarjosi ryhmäläisille tutun ja turvallisen toimintaympäristön lisäksi kaikki ulkopuolelta hankittavat materiaalit. Maisonkodin minulle tarjoaman toimintavapauden ja luottamuksen ansiosta sain suunnitella ryhmän käytännössä täysin omanlaisekseni, niin toiminnan kuin aikataulujenkin puolesta. Koen, että tietynlainen positiivinen fiilis ryhmän toimintaan lähti jo Maisonkodin työntekijöiden osoittamasta mielenkiinnosta ja innostuksesta heille uuden toimintamuodon kokeilua ja kehittämistä kohtaan. Mielenterveysasiakkaiden näkökulmasta Maisonkoti teki ryhmään osallistumisen helpoksi ja palkitsevaksi. Osallistujille kerrottiin heti alkuinfossa Maisonkodin taholta, että ryhmän toiminta ajaa ohi kaikesta muusta kuntouttavasta toiminnasta, ja että osallistujat voivat halutessaan jättää pois kaiken muun toiminnan mikä menee ryhmän aikataulujen kanssa päällekkäin. Tämä oli Maisonkodilta erittäin hieno liike, sillä osalle mielenterveyskuntoutujista on tyypillistä tietynlainen hätäily, huolehtiminen ja varmistelu seuraavan ohjelman alkamisesta ja sinne ehtimisestä. Ryhmä sai siis mahdollisimman stressittömän ja hyvän lähtökohdan toiminnalleen.

Ryhmään osallistujille näkymätön vaikuttaja toiminnan taustalla oli musiikin erityispalvelukeskus Resonaari. Resonaari tarjoaa erilaisille oppijoille suunnattua soitonopetusta. (Resonaari) Omat ajatukseni musiikin ja varsinkin rytmiiän opetteluun hyödyistä mielenterveyskuntoutujien kuntouttavana toimintana lähtivät liikkeelle ilmaisullisten menetelmien luennolta, jossa oli vierailevana luennoitsijana Kaarlo Uusitalo, yksi Resonaarin perustajista ja johtajista. Luennolla Kaarlo kertoi musiikista ja siitä kuinka musiikki on äärimmäinen järjestyksen maailma. Musiikin yksi olennaisista elementeistä on rytmi. Rytmiiän ytimeä löytyy puolestaan järjestystä eli toistuvia kuvioita. Musiikin soittaminen ei itsessään vaadi kuin tuon järjestyksen opetteluun. Ymmärsin, että jokainen voi lähteä opettelemaan tuota järjestyksen maailmaa, kunhan lähestymistapa on oppijalle sopiva. Resonaarin kautta sain myös ideoita, vinkkejä ja konkreettisia harjoit-

tuksia ryhmän suunnitteluun ja vetämiseen. Resonaarin yhtenä toimintamuotona on erityisryhmille ja erilaisille oppijoille suunnatun musiikkikoulun pitäminen. Vaikka suurin osa musiikkikoulun oppilaista onkin taustaltaan kehitysvammaisia, on heidän opettamisessaan käytettävät metodit sovellettavissa myös aivan normaalissa musiikinopetuksessa. Resonaari oli läpi opinnäytetyöni eräänlainen tiedon ja taidon keskittymä, josta pystyin ammentamaan ideoita ja erilaisia oppimistekniikoita.

Oma kokemattomuuteni musiikillisen toiminnan järjestäjänä asetti kaikki ryhmän jäsenet, minut mukaan lukien, tasavertaiseen asemaan. Näen tämän tasavertaisuuden olleen oleellinen tekijä ryhmän toiminnan toteutumisessa yhteisen oppimisen kautta.

3 Työn teoreettinen perusta

Tässä luvussa kerron toiminnan ja sen suunnittelun kannalta olennaisista teorioista ja metodeista. Koska kyse on kuntouttavasta toiminnasta, määrittelen myös toimintakyvyn eri alueet ja perustelen valittujen menetelmien käyttöä olemassa olevaa tutkimustietoa vasten. Kuntouttavaa näkökulmaa avaan vertailemalla menetelmien tarjoamia hyötyjä mielenterveyskuntoutujille tyypillisiin haasteisiin.

3.1 Osallisuus ja voimaantuminen

Sosionomin työn ytimessä on aina asiakkaan elämäntilanne. Työntekijän kannalta pyrkimys on auttaa asiakasta hallitsemaan omaa elämäänsä. Asiakkaan tilanteen kuuleminen ja dialogiin asettuminen, kannustus ja osallistaminen sekä osallistumisen mahdollistaminen tähtäävät kaikki asiakkaan itsemääräämisoikeuden vahvistamiseen.

Nämä päämäärät ovat osaltaan samoja päämääriä, mistä DalMaso ja Kuosmanen (Viinamäki toim. 2008) kirjoittavat pohtiessaan sosionomin sosiaalipedagogisen ammatin ja työn ydintä. Heidän mukaansa sosiaalipedagogiikan tavoite on tarjota ihmiselle sellaista tukea, että hän pystyy ottamaan vastuun omasta elämästään yhteiskunnan täysvaltaisena jäsenenä. Tällä tarkoitetaan subjektiivisuuden ja emansipaation saavuttamista eli yksilön itseohjautuvaa päätöksentekoa oman elämänsä asioissa ja vapautumista ympäröivistä valtarakenteista. (Talentia 2005:15; Viinamäki toim. 2008: 35, 42)

Vaikka sosiaalipedagogiikan yksi päämääristä on yhteiskunnan rakenteisiin vaikuttaminen, tässä työssä keskitytään kuitenkin käytännön asiakastyössä käytettävän mene-

telmän tutkimiseen ja kehittämiseen. Sosiaalipedagogisen työn tavoitteena onkin kehittää niitä työtapoja, jotka tukevat yksilöiden ja yhteisöjen yhteistyötä, kasvua, vapautta ja omatoimisuutta. (Viinamäki toim. 2008: 41.)

Seuraavissa kappaleissa tarkastelen kuntouttavan työtteen taustalla vaikuttavia teorioita ja menetelmiä sosiokulttuurisesta innostamisesta, osallistavasta pedagogiikasta ja voimaantumisesta. Nämä teoriat antoivat minulle työvälineitä osallistavan ja voimauttavan työtteen toteuttamiseksi sekä loivat pohjan toiminnan suunnittelulle.

3.1.1 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuuriseen innostamiseen on Suomessa perehtynyt Leena Kurki. Kirjassaan ”Sosiokulttuurinen innostaminen” Kurki (2000) määrittelee innostamisen käsitettä mm. erilaisten innostamisen traditioiden kautta. Kaikille innostamisen traditioille yhteistä hänen mukaansa on niiden pyrkimys ihmisten itsetoteutuksen tukemiseen ja mahdollistamiseen. Innostaminen herättää tietoisuutta, järjestää toimintaa ja saa aikaan sosiaalista liikettä. Innostamisen avulla pyritään vaikuttamaan ihmisen sosiaaliseen vuorovaikutukseen edistämällä kommunikaatiota ja tuomalla ihmisiä yhteen. Lopullisena päämääränä voisikin sanoa innostamisen pyrkivän ihmisten elämänlaadun parantamiseen mahdollistamalla niitä tilanteita, joiden kautta yksilön sosiaalinen kehitys ja osallisuus toteutuu. Sosiaalinen kehitys on vuorovaikutuksen lisäksi myös oman roolinsa ymmärtämistä siinä ajassa ja paikassa missä ihminen elää ja vaikuttaa. Tietoisuus omasta roolistaan yhteisön sisällä luo merkitystä ja kytkee ihmiset toimintaan. Innostamisen käytäntöjen kautta ihmisille pyritäänkin tarjoamaan mahdollisuus osallistua merkitykselliseen sosiaaliseen toimintaan. (Kurki 2000: 19-21.)

Ezequiel Ander-Egg on määritellyt sosiokulttuurisen innostamisen päämäärän olevan niiden tilanteiden mahdollistamisessa, jotka edistävät kulttuuriseen toimintaan osallistumista. Innostamisen välineenä käytetään osallistuvaan pedagogiikkaan perustuvia käytäntöjä, joiden tarkoitus on kehittää ihmisten elämänlaatua. Eggin mukaan sosiaali-tieteiden tulee pyrkiä tavoittelemaan aina inhimillistä vapautusta ja tuottaa sellaista tietoa, joka auttaa ratkomaan sosiaalisia ongelmia käytännössä ja parantaa ihmisten elämänlaatua. Lisäksi on huolehdittava siitä, että tuotetun tiedon hyöty kehityksellisenä työkaluna leviää mahdollisimman laajalle. (Kurki 2000: 21-22.)

Kurki (2000) kertoo kahdesta innostamisen tavoitteesta lainaten J.V. Merinonia, jonka mukaan innostamisen avulla ”herätetään henkiin elämää siellä, missä sitä ei ole”. Toisena innostamisen tavoitteena on osallistaa yhteisöjä ja yksilöitä sosiaalisen ja kasvatuksellisen toimintaan vahvistamalla taustalla olevia tietoja ja taitoja. Osallistaminen ja innostaminen on aina helpompaa, kun toiminta on merkityksellistä, eli liittyy omaan elämänpäiiriin, ja rakentuu jo olemassa oleville kyvyille. Merino käyttää innostamisen määrittelyyn kolmea käsitettä; *antaa elämää (animar)*, *välittää (intervenir)* ja *muuttaa laadullisesti (transformar)*. Ensimmäinen käsite viittaa yhteisön ja yhteiskunnan rakentamiseen persoonallisuuden ja inhimillisyyden pohjalle. Taustalla on ajatus kahden ihmisen välisestä kohtaamisesta ja suhteen aitoudesta. Välittämisen käsite liittyy verkostojen rakentamiseen ja yhteistyön sekä oma-aloitteellisuuden tukemiseen. Toiminnan fasilitoinnissa oleellista on ihmisten osallistaminen ja sosiaalisten suhteiden muodostaminen paikallisten hankkeiden kautta. Transformaation käsite puolestaan viittaa muutokseen, joka pyrkii kohti tasavertaista, hajautettua ja koordinoitua yhteiskuntaa, missä yksilöiden ja yhteisöjen rooli vastuullisina toimijoina korostuu. Toiminnassa halutaan ruokkia yhteisvastuullisuutta, aktiivisuutta, osallistumista, luovuutta ja aloitteellisuutta. (Kurki 2000: 23-24.)

Innostavalla toiminnalla on siis tunnusomaista sosiaalinen toiminta, joka tähtää sosiaaliseen muutokseen ja liikkeeseen. Tämän toiminnan keskiössä on niin yksilö kuin yhteisökin, sillä lähes kaikki yksilöön kohdistuva toiminta vaikuttaa myös ympäröivään yhteisöön. (Kurki 2000: 24.)

3.1.2 Osallistava pedagogiikka

Yhtenä innostamisen menetelmänä käytetään osallistavaa pedagogiikkaa, jonka Bell Hooks (2007: 41-42) yhdistää vapauttavaan kasvatukseen. Päämääränä on epäkohtien tiedostaminen ja niiden muuttaminen osallistujien vastavuoroisen ja tasa-arvoisen oppimisen kautta. Epäkohtien tiedostaminen on laaja käsite, mikä voi toisaalta liittyä yksilön itsensä tai hänen lähipiirinsä asettamiin rajoituksiin, ja toisaalta myös yhteisöön ja sen toimintakulttuuriin liittyviin ongelmiin.

Osallistava pedagogiikka näkee ihmisen arvokkaana, kokonaisvaltaisena ja osallistuvana yksilönä enemmän kuin epävalmiina oppilaana, joka saadaan valmiiksi kaatamalla hänen sisäänsä tietoa. Osallistavan oppimisen oleellinen aspekti on opitun merkityksellinen kytkeytyminen käytäntöön. Menetelmässä painottuu oppimisyhteisön sitoutu-

minen ja opettajan sekä oppilaan molemminpuolinen oppiminen. Opettajan rooli on kaksijakoinen toisaalta toiminnan fasilitaattorina, toisaalta taas oppijana, joka pyrkii opetustilanteessa itsensä altistamiseen, riskinottoon ja henkilökohtaiseen kasvuun. Itsensä altistaminen on tärkeää opettajan ja oppilaiden tasa-arvoisen dialogin avaajana ja kannattelijana. Tuodessaan oman kokemuksensa opetustilanteeseen, opettaja pysyy kytkemään opettamansa asiat käytännön elämään. Näin oppilailla on mahdollisuus kytkeä oppimansa johonkin konkreettiseen ja samalla vertailla sekä kyseenalaistaa uutta tietoa. Opettajan ja oppilaan yhteinen tutkimusmatka tarkasteltavaan aiheeseen avaa mahdollisuuden dialogille, missä kummatkin osapuolet osallistuvat muutoksen luomiseen omista lähtökohdistaan. Myös oppilaan rooli sisältää sekä oppijan, että opettajan aspektit. Toisaalta oppilas tutkii ja etsii tietoa, mutta samalla hän itsenäisenä toimijana tuo omaa näkemystään aiheeseen tarjoten vuorostaan muille osallistujille mahdollisuuden oppia. Oppimiselle suotuisa ympäristö tukee opiskelijan henkistä kasvua ja kunnioittaa hänen yksilöllisyyttään. (Bell 2007: 41-53)

Esseessään ”Osallistava Pedagogiikka: Kompassi transformatiiviseen oppimiseen” Simmons, Barnard & Fennema (2011) käsittelevät osallistavaa oppimista prosessina, joka tähtää muutokseen tiedon luomisen ja reflektiivisyyden kautta. Heidän näkökulmassaan korostuvat seuraavat tekijät osallistavan oppimisen mahdollistajina; 1) vaihtoehdot ja joustavuus, 2) haasteiden ja riskien tasapainottaminen, 3) kriittinen reflektointi. Vaihtoehtojen tarjoaminen antaa osallistujalle mahdollisuuden lähestyä aihetta oman mielenkiintonsa kautta. Tällöin tiedon hakeminen yhdistyy oppijan motivaatioon, ja lopputuloksena on usein palkitseva ja mieleenpainuva oppimiskokemus. Joustavuus puolestaan takaa sen, että oppija voi käyttää työnsä tekemiseen ja esittämiseen juuri niitä keinoja, jotka ovat hänelle luonnollisimpia. Joustavuuden sisällyttäminen työskentelyyn takaa myös sen, että oppija kokee oppimisprosessin tarkoituksen olevan omassa henkilökohtaisessa oppimisessa eikä ulkoapäin asetettujen tavoitteiden täyttämässä. Haasteiden ja riskien tasapainottaminen kannustaa oppijaa ulos vanhasta ja totutusta turvallisesta olemisen tilasta kohti uutta ja tuntematonta. Mukavuusalueen ulkopuolelle menemisessä on riskinsä, mutta haasteiden ollessa oikealla tasolla tarjolla on itsensä ylittämisen kokemuksia ja uusien mahdollisuuksien ja näkökulmien avautumista. Kriittisen reflektion mahdollistaminen oppimisympäristössä on oleellista, jotta oppijat pystyvät vertaamaan oppimiaan asioita aiempaa tietoihin tai oletuksiin perustuvaa näkemystään vasten. Opitun kriittinen reflektointi voi johtaa joko vanhojen käsitysten vahvistumiseen ja tarkentumiseen sekä syvempään ymmärrykseen, tai uudenlaisen

näkemyksen muodostumiseen. Transformatiivinen oppiminen mahdollistuu siis kriittisen reflektion kautta. (Simmons, Barnard & Fennema 2011: 88-94.)

Stenlund nostaa myös tärkeänä aspektina esiin oppimisen yhteisöllisyyden. Osallistamalla yhteisöjen toimintaan ihminen kasvaa ja oppii muutakin kuin tietoja ja taitoja. Osallistamalla ihminen oppii lisää itsestään ja omasta suhteestaan maailmaan. Tärkeinä osina osallistuvaa oppimista ovat yhteistyöverkostojen luominen ja yhteisen tarkoituksen toteuttaminen. Näin ihminen kytkeytyy yhteisöönsä ja kokee toimintansa merkitykselliseksi. (Stenlund 2011: 10-11)

3.1.3 Voimaantumisteoria

Voimaantuminen juontaa englanninkielen sanasta *Empowerment* ja sille on useita suomenkielisiä vastikkeita. Tässä työssä käytetään kuitenkin vain sanaa voimaantuminen.

Väitöskirjassaan ”Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua” Siitonen (1999) päätyy määrittelemään voimaantumisen itsestä lähtevänä ja sosiaalisen kontekstin kanssa vuorovaikutuksessa toteutuvana prosessina. Siitosen mukaan voimaantunut ihminen on valmis toimimaan omista lähtökohdistaan käsin itseohjautuvasti, vapaana ulkoisesta pakosta. (Siitonen 1999: 93.)

Ihmisen voimaantumista kuvailevan voimaantumisteorian Siitonen määrittelee koostuvan viidestä premissistä. Ensimmäisen premissin mukaan voimaantuminen on jotain, mitä ei voi antaa toiselle. Tällä Siitonen viittaa siihen, että jokaisen on löydettävä oma voimansa itsestään. Siitonen (1999: 165.) puhuukin paljon sisäisestä voimantunteesta, mitä hän pitää synonyymina voimaantumiselle. Sisäisen voimantunteen löytäminen on sosiaaliseen kontekstiin sitoutunut yksilöllinen prosessi, joten ympäristöllä on vaikutusta prosessin kulkuun. Toisen premissin mukaan voimaantumisprosessi voidaan jakaa sitä jäsentäviin osaprosesseihin ja niiden välisiin suhteisiin. Osaprosessit voidaan sijoittaa seuraaviin kategorioihin; *päämäärä, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot*. Kolmannen premissin mukaan toiminnassa koettu voimaantumisen tunne vaikuttaa sitoutumisprosessiin siten, että voimakas sisäinen voimantunne johtaa vahvaan sitoutumiseen ja heikko sisäinen voimantunne johtaa vastaavasti heikkoon sitoutumiseen. Neljännen premissin mukaan voimaantuminen on sidoksissa hyvinvoinnin kokemiseen. Sekä voimaantumiselle, että hyvinvoinnille on yhteistä se, että kumpaa-

kaan ei toinen ihminen voi antaa toiselle. Monet voimaantumisen osaprosesseista ovat merkityksellisiä hyvinvoinnin kokemiselle. Viidennen premissin mukaan sisäisen voimaantumisen kokeminen ei ole pysyvä olotila, vaan siihen vaikuttavat muutokset osaprosesseissa. (Siitonen 199: 161-165.)

Vaikka voimantunnetta ei voikaan antaa toiselle, sitä voi kuitenkin tukea vaikuttamalla voimaantumisen osaprosesseihin. Tämän vuoksi on toiminnan suunnittelun, toteuttamisen ja kehittämisen kannalta hyödyllistä peilata ja arvioida toimintaa voimaantumisen osaprosesseja vasten. Osaprosessien avulla on helpompi määritellä se, minkälainen toiminta tukee asiakkaan voimaantumisprosessia tai etsiä syitä sille, miksi asiakas ei sitoudu toimintaan. Voimaantumisen osaprosessit pilkkovat myös laajaa voimaantumisen käsitettä helpommin lähestyttäväksi kokonaisuudeksi, joten tiivistän seuraavassa osaprosessien teoreettista taustaa Siitosen väitöskirjaa mukaillen.

Tulevaisuuteen suuntautuminen antaa elämälle suuntaa ja vie sitä eteenpäin. Päämäärien olemassaolo kytkeytyy tarkoituksen ja merkityksen kokemiseen. Se mitä yksilö haluaa ja toivoo tulevaisuudeltaan on vahvasti kytköksissä voimaantumisprosessiin, sillä ihmisen on vaikea sitoutua ulkoapäin annettuihin päämääriin. Sen sijaan itse asetetut tavoitteet toimivat vahvasti sitouttavana ja toimintaan energisoivana tekijänä. Jotta asetetut tavoitteet hyödyttävät voimaantumisprosessia, on niiden oltava realistisia ja linjassa toimijan kykyjen kanssa. Yksilön *Tavoittelemien tulevaisuuden tilojen* vaikutus tässä hetkessä tapahtuvaan toimintaan näkyy mm. valintojen tekemisen hetkellä. Valintojen tekeminen liittyy oleellisesti siihen, että ihmisellä on *vapaus* ja mahdollisuus valita erilaisista vaihtoehdoista. Kun on tarjolla vaihtoehtoja, ihminen voi valita niistä sellaisen, jonka hän näkee parhaiten palvelevan omia tavoitteitaan ja joka sopii parhaiten yhteen kykyjen ja mielenkiintojen suhteen. Vapaus onkin yksi voimaantumisprosessin kannalta olennaisimmista osaprosesseista. (Siitonen 1999:119-125.)

Osaprosessit ovat jatkuvasti kytköksissä toisiinsa. Esimerkiksi vapauden tuominen toimintaan liittyy siihen myös automaattisesti *vastuun* käsitteen, joka on myös yksi voimaantumisen osaprosesseista. Vastuun ottaminen liittyy myös päämääriin sitoutumiseen, joka puolestaan on erottamaton osa aikuisuutta. Koska voimaantuminen on myös yhteisöön liittyvä prosessi, voidaan vastuun ottaminen nähdä osana sitä toimintaa, minkä kautta yksilö osallistuu oman hyvinvointinsa lisäksi myös yhteisön hyvinvoinnin rakentamiseen. Vastuun ja *arvostuksen* tunteet vaikuttavat positiivisesti kykyuskomuksiin, jotka puolestaan vaikuttavat siihen, miten ihminen arvioi kykynsä suh-

teessa asetettuihin päämääriin. Kykyuskomuksiin liittyvä *minäkäsitys* on yksi voimaantumisen osaprosesseista ja näkyy mm. siinä, mitä voimavaroja ihminen tiedostaa itsessään. Tunnistetut voimavarat vaikuttavat puolestaan siihen miten kyvykkäänä ihminen näkee itsensä suhteessa tulevaisuudelle asetettuihin odotuksiin. Minäkäsitys toimii eräänlaisena suodattimena myös sille mitä informaatiota ihminen poimii ympäristöstään. Minäkäsitystä tukeva tieto tulee läpi näistä suodattimista helpommin kuin minäkäsityksen kanssa ristiriidassa oleva informaatio. Siitonen tekee minäkäsityksen ja voimaantumisen yhteyden tarkastelun seuraavien minään liittyvien käsitteiden kautta; *minäkuva*, *itsetunto* ja *identiteetti*. Minäkuva on eräänlainen laadullinen perspektiivi siihen minkälaisena itseään pitää elämän eri osa-alueilla. Minäkuva kehittyy sosiaalisen tilanteiden ja niistä saatujen kokemusten sekä palautteen kautta. Itsetunnolla viitataan siihen miten positiivisessa valossa ihminen näkee itsensä ja miten arvokkaana hän itseään pitää. Itsetunto menee syvemmälle kuin vain taitoihin ja kykyihin ja näin se on erotettavissa itsenäiseksi kykyuskomuksiin kuuluvista osaprosesseista. Itsetunnolla on yhteys itsensä hyväksymiseen heikkouksistaan huolimatta. Hyvästä itsetunnosta käsin ihminen pystyy osallistumaan ja liittymään toimintaan sekä toimimaan itseään vahvistaen. Voimaantumisprosessissa ihmisen minäkuva selkeytyy ja itsetunto vahvistuu. Identiteetti on erään määritelmän mukaan ihmisen kokemus oman minän jatkuvuudesta. Identiteetti on myös se kokonaiskuva mikä ihmisellä on itsestään. Identiteetin voisiakin kuvitella olevan jonkinlainen mentaalinen projektio kaikesta siitä mitä ihminen on kokenut, oppinut ja kuullut itsestään. Minäkäsityksen kehittymisen ja voimaantumisen kannalta on tärkeää, että ympäristöstä välittyy *arvostuksen*, *hyväksymisen*, *kunnioituksen*, *luottamuksen* ja turvallisuuden tunteita. Tällaisessa ympäristössä ihminen pystyy näkemään enemmän mahdollisuuksia, koska hän kokee itsensä vapaaksi ulkoapäin asetetuista vaatimuksista ja tavoitteista. (Siitonen 1999: 129-136.)

Itsetuntoon läheisesti liittyvät käsitteet *itseluottamus* ja *itsearvostus* ikään kuin rakentavat ja kannattelevat itsetuntoa. Itseluottamus liittyy toimintaan ja suoriutumiseen liittyviin kykyuskomuksiin, kun itsearvostus puolestaan liitetään olemisen oikeuttaviin ja hyväksyviin tuntemuksiin. Itsetuntemus kasvaa tekemisen ja kokemisen kautta. Itsetuntemus antaa meille mahdollisuuden arvioida kykyämme selviytyä tulevista haasteista ja päästä tavoitteisiimme. (Siitonen 1999: 136-138.) Voimaantumisen kannalta merkittävää on siis se, miten ihminen pystyy lisäämään itsetuntemustaan ja minkälaiset tekijät tukevat itsetuntemusta rakentavan toiminnan aloittamista.

Se miten suhtaudumme omaan kykyymme ponnistella tavoitteiden saavuttamiseksi, tuo oman lisänsä kykyuskomustemme rakentumiselle. Jos mielestämme vaikeudet on tehty voitettaviksi, omaamme vahvan *tehokkuususkomuksen*. Jos taas olemme oppineet luovuttamaan kohdatessamme vastoinkäymisiä, uskomme omaan tehokkuuteen on heikko. Ulkoapäin tuleva kannustus ja palautteen kautta saadut menestymisen kokemukset vaikuttavat positiivisesti tehokkuususkomuksiin. Lisäksi ne vaikuttavat *positiiviseen lataukseen*, joka vahvistaa toimintaan sitoutumista ja lisää sisäistä voimantunnetta. *Itsesäätelyn* avulla pystymme kontrolloimaan toimintaamme haluttuun suuntaan ja näin pääsemään tavoitteisiimme tai mukautamme toimintamme tehokkuususkomustemme mukaiseksi. Itsesäätely liittyy läheisesti *toimintavapauteen*, joka viittaa kykyymme kontrolloida toimintaa johon osallistumme. Kyvykkyys kontrolloida toimintaa vahvistaa toiminnassa koettua vapauden tunnetta, jotka yhdessä vahvistavat positiivisen asenteen muodostumista. Positiivinen asenne ruokkii itseluottamusta ja yhdessä nämä kaikki vaikuttavat sisäisen voimantunteen vahvistumiseen. (Siitonen 1999: 139-141.)

Toimintaympäristön vaikutus voimaantumisprosessiin realisoituu kontekstiuskomusten kautta. Kontekstiuskomukset viittaavat kokemukseemme siitä kuinka turvallisena, kannustavana, tukevana ja mahdollistavana näemme toimintaympäristömme. Kontekstiuskomukset voivat olla ratkaisevana tekijänä esim. toimintaan osallistumisessa tai siitä vetäytymisessä. Vaikka kontekstiuskomukset ovatkin yksilön mielensisäinen tulkinta, ne perustuvat kuitenkin todellisille kokemuksille. Kontekstiuskomuksiin voidaan siis vaikuttaa sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta. Mahdollistavalle ja turvalliselle ympäristölle on tunnusomaista ihmisten välinen arvostus, kunnioitus, luottamus ja hyväksyntä. Edellä mainitut ovat myös voimaantumisen osaprosesseja ja ne vaikuttavat siihen arviointiin minkä ihminen tekee ympäristöstään ja ovat siis yhteydessä *ilmapiiriin* ja sen luomaan positiiviseen lataukseen. Ilmapiiri voimaantumisen osaprosessina liittyy paljon siihen, miten avoimesti ihmiset uskaltavat toimia. Toiminnan ennakoitavuus liittyy ilmapiiriin turvallisesti kokemiseen. Kun toiminta on ennakoitavissa, ihmiset voivat luottaa kykyinsä selviytyä tulevista haasteista. Koettu toimintavapaus liittyy myös ihmisten kokemaan hallittavuuden tunteeseen. Kun ihminen kokee voivansa vaikuttaa toimintaan se lisää sitoutumista, luovuutta ja motivaatiota. (Siitonen 1999: 142-150.)

Tasa-arvoinen ympäristö rakentuu vapauden, kunnioituksen ja hyväksytyksi tuleminen kokemuksista. Tasa-arvoisessa ympäristössä kaikilla osallistujilla on mahdollisuus osallistua omasta vapaasta tahdostaan. Tasa-arvoisuuden kokeminen on tärkeää ai-

don kanssakäymisen muodostamiseksi. Molemminpuolisuus näkyy osallistujien välisenä yhteistyönä ja kaksisuuntaisena oppimisena. Tällaisessa ympäristössä aito kohtaaminen mahdollistuu ja yhteistyö toimijoiden välillä on todellista, omasta vapaasta tahdosta tapahtuvaa toimintaa, eikä pakotettua ”ryhmän vuoksi” toimimista. Kun toimintaympäristö tarjoaa *autenttisia* yhteistyön ja vuorovaikutuksen tilanteita, vahvistuu osallistujien mahdollisuus oppia ja kasvaa. Molemminpuoliseen vuorovaikutukseen panostaminen näkyy myös toiminnan *eettisyydessä*. Kaikkien osallistujien kuuleminen on se pohja, jolla toiminta voidaan perustella eettisesti kestäväksi. (Siitonen 1999: 150-151; 156-157.)

Eettisyyden osaprosessi liittyy voimaantumisteoriassa emootiot -kategoriaan. Muita tähän kategoriaan liittyviä osaprosesseja ovat *säätelevä ja energisoiva toiminta*, positiivinen lataus ja *toiveikkuus* sekä *onnistuminen ja epäonnistuminen*. Luonnollisesti emootiot ovat läsnä kaikessa toiminnassa, joten nämä osaprosessit liittyvät kaikkiin muihin osaprosesseihin. Esimerkiksi hyväksynnän, luottamuksen ja kannustuksen kokemukset voivat sävyttää tilannette siten, että siihen liittyy vahva positiivinen lataus. Tämä voi näkyä innokkuutena ja se luo voimavaroja joista käsin itseluottamus toiminnan aloittamiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen kasvaa. Samat ympäristöehdot maldtavat myös kynnyistä haastaa itseään. Itsensä haastaminen on tie onnistumisten kokemuksiin, jotka vahvistavat kykyuskomuksia ja voivat avata uusia mahdollisuuksia yksilön omien tavoitteiden suhteen. Turvallisessa ympäristössä myös epäonnistumisiin suhtaudutaan hyväksyvästi, jolloin niitä ei tarvitse pyrkiä välttelemään. Ideaalitulanteessa epäonnistumiset nähdään oppimisen ja kehittymisen mahdollisuuksina. Epäonnistumisten hyväksyminen opettaa myönteistä suhtautumista ja voi parhaimmillaan näkyä sisäisen puheen positiivisempänä sävynä itseä kohtaan. Sisäisen puheen tunnistaminen auttaa emootioiden hallinnassa, mitä pidetään oleellisena ihmisen hyvinvoinnin näkökulmasta. (Siitonen 1999: 151-157.)

Voimaantumisen osaprosessit eivät näin ollen ainoastaan tue ja käynnistä toisia osaprosesseja itsessä, vaan myös toisissa ihmisissä. Hyväksytyksi tulemisen kokemus voi johtaa subjektiivisen maailmankuvan muutokseen, joka puolestaan voi näkyä suvaitsevampana suhtautumisena toisia ihmisiä kohtaan.

3.2 Mielenterveyskuntoutajat ja toimintakyky

Jotta lukijalle avautuisi käsitys siitä minkälaisien haasteiden kanssa mielenterveyskuntoutuja taistelevat, kerron seuraavassa hieman niistä tekijöistä, jotka ovat läsnä mielenterveyskuntoutujien elämässä. Toimintakyvyn haasteiden kuvaaminen perustuu omaan työkokemukseeni mielenterveyskuntoutujien parissa. Peilaan haasteita toimintakyvyn neljän osa-alueen kautta, jotka esittelen myös seuraavaksi. Toimintakyvyn tarkempi määrittely on tarpeen myös työn suunnittelun kannalta, jotta pystyn perustelemaan tekemämme harjoitukset mielenterveyskuntoutujien tarpeiden ja toimintakyvyn haasteiden pohjalta.

Toimintakyvyn osa-alueita ovat fyysinen, kognitiivinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Yleisesti ottaen toimintakyky on jokapäiväisen elämän tehtävistä ja haasteista suoriutuminen. (Heini Lehtoranta, Minna-Liisa-Luoma, Seija Muurinen (toim.) 2007: 28; Voutilainen & Vaarama 2005:7.)

Fyysistä toimintakykyä arvioidaan arjen perus- ja välinetoiminnoista suoriutumista sekä fyysisistä terveydentilaa ja toiminnan vajuusta vasten. Perustoimintoja ovat esim. ruokailu ja nesteytys, henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen, vessassa käynti ja pukeutuminen. Välinetoinnot koostuvat kodin sekä kodin ulkopuolisten tehtävien suorittamisesta, kuten. mm siivoaminen, kaupassa, pankissa ja apteekissa asiominen. (Voutilainen & Vaarama 2005:7.)

Mielenterveyskuntoutujien kyvyt suoriutua perus- ja välinetoiminnoista vaihtelevat sekä yksilöltä toiselle, että yksilöllisesti ajankohdittain. Fyysisen toimintakyvyn yksilöllinen vaihtelu voi liittyä esimerkiksi ympäristön tapahtumiin tai vaikkapa lääkehoidon muutoksiin. Aina selkeää syytä ei ulospäin ole nähtävissä, joten joskus fyysisen toimintakyvyn vaihtelun syytä jäävät ulkopuolisille arvoitukseksi ja ne liitetään sairauden kausiluonteiseen oirehdintaan. Toisaalta usein taustalta löytyy ympäristön muutosten aiheuttama stressi, joka näkyy toimintakyvyn laskuna. Uusi kämppis, muutokset liikennejärjestelyissä tai muissa rutiineissa voivat vaikuttaa koettuun turvallisuuden tunteeseen, joka puolestaan voi näkyä perustoiminnoista suoriutumisessa. Joskus myös oman sairauden oireet liitetään ulkomaailman tapahtumiin, jolloin puhutaan sairautentunnottomuudesta. Liikuntakykyä rajoittavat tekijät ovat hyvin yleinen liikalihavuus ja lääkkeiden tai sairauden aiheuttamat ongelmat kehon hallinnassa. Hyvin yleisiä fyysisen toimintakyvyn ongelmia ovat myös unettomuus, uupumus, suuhygieniasta huolehtiminen ja

vaatteiden peseminen. Toimintakyvyn osa-alueet ovat käytännössä kytköksissä toisiinsa ja esimerkiksi lääkkeiden noutaminen, mielenterveyskuntoutujille tärkeä arkirutiini, voi jäädä välistä uupumuksen vuoksi, mutta syynä voivat yhtä hyvin olla myös ongelmat psyykkisen tai kognitiivisen toimintakyvyn alueella.

Psyykkinen toimintakyky kertoo siitä miten mielekkääksi yksilö kokee olonsa. Mielenterveyden ongelmat laskevat psyykkistä hyvinvointia, joka puolestaan vaikuttaa elämänhallintaan näkyen esimerkiksi mielialassa, voimavaroissa ja niiden arvioinnissa sekä itsetunnossa. (Voutilainen & Vaarama 2005:7.)

Yleisimpiä kuntoutujilla havaitsemiani psyykkisen toimintakyvyn ongelmia ovat masennus ja ahdistus. Masennus on nähtävissä ärtymyksenä, mielenkiinnon ja mielihyvän puutteena, haluttomuutena ja alakuloisuutena. Masennuksesta kärsivää ihmistä on hyvin vaikea motivoida minkäänlaiseen toimintaan. Esimerkiksi siivouksen aloittamisen tai päivätoimintaan lähtemisen kynnyksessä nousee masennuksen johdosta. Masennukseen näyttäisi usein yhdistyvän itsetuhoinen ajattelu ja käyttäytyminen. Masennus näyttää vaikuttavan hyvin vahvasti ihmisen kyky- ja kontekstiuskomuksiin. Usko omaan kykyihin voi olla vähäinen ja ympäristö voidaan kokea helposti turvattomana ja vihamielisenä. Masennus vaikuttaa fyysiseen toimintakykyyn näkyen uupumuksensa ja hitautena. Myös kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky näyttäisi laskevan masennusjaksojen aikana. Esimerkiksi muistihäiriöt ovat hyvin yleisiä masennuksen oireita. Ahdistus puolestaan näyttäytyy levottomuutena, joka tuntuu yksilölle tuskaisena olona ja joskus jopa rajuna fyysisinä oireina, kuten esimerkiksi paniikkikohtauksina. Ahdistukseen liittyy joskus neuroottisia pakko-oireita, jotka voivat ilmetä mm. toistuvana varmisteluna ja ohjeiden kyselyinä.

Kognitiivinen toimintakyky liittyy ihmisen tiedonkäsittelytoimintoihin, kuten muistiin, päättelykykyyn, toiminnanohjaukseen ja toimintaan suuntautumiseen sekä kommunikaatioon. (Voutilainen & Vaarama 2005: 7; Laine n.d.)

Kahdenkeskisessä vuorovaikutuksessa kognitiivisen toimintakyvyn alentuminen näkyy puheen takertelemisena, vaikeutena ajoittaa ja sovittaa oma puheenvuoro suhteessa toisten puheenvuoroihin sekä vaikeutena keskittyä keskusteluun. Muita kuntoutujilla havaittavia kognitiivisen toimintakyvyn ongelmia on nimien, tapahtumien ja tehtävien muistamisessa. Toiminnanohjauksen, keskittymisen, tarkkaavaisuuden ja hahmottami-

sen ongelmat vaikuttavat oleellisesti lähes kaikkeen arjen toimintaan aina tiskaamisesta sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön valmiutta ja kykyä kohdata ja olla vuorovaikutuksessa, osallistua yhteiseen toimintaan, hoitaa suhteitaan läheisiin ja kantaa vastuuta heistä sekä kokea mielekkyyden tunteita sosiaalisessa kontekstissa. (Voutilainen & Vaarama 2005: 7; Laine n.d.)

Sosiaalisen toimintakyvyn ongelmat näkyvät luonnollisesti vuorovaikutuksessa tai sen puutteessa. Oman kokemukseni mukaan tyypillisiä kanssakäymisessä havaittavia ongelmia ovat vuorovaikutuksen vaikeudet, kuten puheenvuoron ajoittaminen, änkytys, ymmärtämisen vaikeudet ja toisen kuunteluun keskittyminen. Muita havaittavia ongelmia ovat osallistumisen ja ryhmään liittymisen vaikeus, vetäytyminen ja joustamattomuus. Omien mielipiteiden esille tuominen on monille vaikeaa ja toisaalta taas monille liiankin esteetöntä. Keskustelut ovat ajoittain hyvin yksipuolisia ja niiden sisältö toistaa itseään. Tietynlaisen normatiivisen käytöksen ymmärtäminen ja tilanteisiin sopeutuminen on usein haaste mielenterveyskuntoutujien piirissä. Normaali kanssakäyminen voi näyttäytyä kuntoutujalle täysin käsittämättömänä pelinä, minkä ulkopuolella hän kokee olevansa. Syitä kanssakäymisen ongelmille löytyy kaikilta toimintakyvyn tasoilta. Usein mielenterveyskuntoutujista kuitenkin välittyy tietynlainen arkuus ja herkkyys, joka on saanut ainakin minut miettimään, minkälaisia pettymyksiä, kaltoin kohtelun ja syrjimyksen kokemuksia heidän historiassaan on taustalla.

Arjen toimissa havaitsemiani haasteita, jotka tuntuvat olevan yhteisiä monille mielenterveyskuntoutujille ovat mm. huomion suuntaaminen, tarkkaavaisuus ja sen jakaminen, havainnointi ja keskittymisen vaikeudet sekä ongelmat liikekoordinaatiossa. Myös itseluottamuksen ja itsekunnioituksen puute sekä omien kykyjen aliarviointi näyttäisi olevan hyvin yleistä. Kohderyhmän heterogeenisuuden vuoksi on mahdotonta sanoa mitään yleispätevää kuvausta kuntoutujista, mutta työkokemuksen kautta näen edellä mainitut ongelmat jokapäiväisen elämän kannalta erityisen tärkeiksi osa-alueiksi. Vaikeudet näillä osa-alueilla vaikuttavat toimintakyvyn kaikilla tasoilla ja niitä vaaditaan useimmissa arjen toiminnoissa. Nostan ne esiin tässä työssä siksi, että rytmikan opettelu ja sen ylläpitäminen sekä ryhmässä yhdessä toimiminen vaativat näiden samojen osa-alueiden käyttöä ja harjoittelua. Uskon, että kyseiset osa-alueet ovat tärkeitä kuntoutuksellisen intervention kohteita, joita pystytään harjoittamaan lähtötasosta riippumatta.

4 Tavoitteet ja toiminnan kuvaus

Tässä luvussa kerron toiminnan tavoitteista ja harjoituksissa käytetyistä menetelmistä sekä kuvaan toimintaa edeten valmistelusta ja suunnittelusta toiminnan kautta loppukonserttiin ja palautteeseen. Kerron myös rytmiiikan opettelussa ja rytmiiikkaharjoitusten tukemisessa käytetyistä menetelmistä sekä ohjaajan roolissa käyttämistäni osallistamisen ja innostamisen menetelmistä.

4.1 Tavoitteet

Tässä opinnäytetyössä tarkoitukseni on tarkastella rytmiiikkaharjoitusten soveltuvuutta mielenterveyskuntoutujien kuntouttavana ryhmätoimintamuotona. Lähestyn asiaa kahdesta näkökulmasta. Ensimmäinen näkökulma liittyy toiminnan kuntouttaviin aspektihin. Mielenterveyskuntoutujien kuntouttavan toiminnan tulee ylläpitää nykyistä toimintakykyä, mutta sen tulee myös avata mahdollisuus toimintakyvyn vahvistumiseen. Tässä työssä ajattelen kuntouttavan toiminnan vaikuttavan toimintakyvyn neljään osaluueeseen; fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn (Lahti n.d.). Toinen näkökulma kuntoutumiseen avautuu voimaantumisen osaprosessien näkökulmasta. Sisäisen voimantunteen herääminen on kytköksissä yksilön hyvinvointiin eli se voidaan nähdä kuntoutumisen edellytyksenä. Voimaantuminen on jotain mitä ei voida antaa toiselle. Sen nähdään olevan kuitenkin sekä yksilöllinen, että sosiaalinen prosessi, joka koostuu neljästä eri osaprosessien kategorioista; päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot. Näistä osaprosesseista kerrotaan tarkemmin kappaleessa 3.1.3. Tavoitteenani on tarkastella sitä, miten voin tukea kuntoutujien voimaantumisosprosessia vaikuttamalla sen sosiaaliseen ulottuvuuteen. Näen kontekstiuskomusten liittyvän läheisimmin voimaantumisosprosessin sosiaaliseen ulottuvuuteen, joten on perusteltua lähteä tukemaan kokonaisprosessia vaikuttamalla niihin uskomuksiin, joita kuntoutuja liittää toimintaympäristöönsä. Voimaantumisteorian mukaan muutokset eri osaprosessien alueilla vaikuttavat toisiinsa. On siis perusteltua olettaa, että kontekstiuskomuksiin vaikuttamalla pystytään tukemaan myös muita voimaantumisosprosessin osa-alueita. On kuitenkin muistettava, että lopujen lopuksi ihminen voimaantuu itse. (Siitonen 1999: 117-118, 142-143, 161-162, 164, 189.)

Sen lisäksi, että voimaantumisen tukeminen nähdään tässä työssä kuntoutumisen mahdollistavana tekijänä, se on myös itsessään yksi toimintani tavoitteista. Voimaantumisen kautta ajateltuna kuntouttava toiminta on luonteeltaan enemmän oppimista kuin paranemista. Oppimisen ja uusien kokemusten kautta yksilö voi saavuttaa uuden

tietojen ja taitojen tason sekä saa itseluottamusta ja uskoa omiin kykyihinsä, eli toisin sanoen näkee itsensä ja maailman uudessa valossa. Tätä kutsutaan myös transformaatiiviseksi oppimiseksi. (Simmons, Barnard & Fennema 2011: 90-92.)

Opinnäytetyöni toissijaiset tavoitteet liittyvät yhteisöllisyyden vahvistamiseen ja oppimiskokemusten sekä niistä seuraavien onnistumisten mahdollistamiseen. Onnistumisilla on myös voimaannuttava vaikutus, joten sinänsä nämä tavoitteet eivät ole itsenäisiä, vaan kietoutuvat toisiinsa. Oppimisen välineenä käytän ryhmämuotoisia rytmikkaharjoituksia ja oppimisprosessiin kannustamisessa käytän osallistavaa pedagogiikkaa sosio-kulttuurisen innostamisen menetelmänä. Innostamisen tavoitteiden mukaisesti pyrin tukemaan osallistujia itsetoteutukseen ja luomaan toimintaa. Ryhmässä tehdyt harjoitukset korostavat toiminnan sosiaalista aspektia. Ryhmässä tapahtuva oppiminen sisältää osapuolten välistä vuorovaikutusta ja yhteiseen päämäärän liittyvää vastuun ottamista sekä toimintaan sitoutumista. Kuntoutumisprosessilla on siis myös yhteisöön liittymistä vahvistava aspekti ja näin ollen se voidaan nähdä sosiaalista toimintakykyä ylläpitävänä toimintana. Yhteisöllisyyteen liittyvien tavoitteiden toteutumiseksi ohjaajan tulee kiinnittää huomiota niihin käytäntöihin ja tilanteisiin, joissa osallistujan kokemus siitä, että hän on tärkeä osa ryhmän toimintaa, mahdollistuu. Rytmikkaharjoitukset ovat turvallinen tapa liittyä yhteiseen toimintaan, sillä kukaan ei ole yksin vastuussa rytmien ylläpitämisestä. Tavoitteena on oppia soittaen samassa rytmissä. (Siitonen 1999: 154-155; Simmons, Barnard & Fennema 2011: 88-94.)

Kuntouttavan toiminnan järjestäminen ei ole kuitenkaan pelkästään sopivanlaisen intervention esittelemistä kuntoutujille. Kuntouttavaa toimintaa tulee tehdä kuntouttavalla työotteella, jossa huomioidaan aina ensisijaisesti asiakkaan oma vastuu toiminnassa ja kunnioitetaan häntä itsenäisenä päätöntekijänä. Työntekijän tehtävä on ohjata ja tukea oppimisprosessia yhteistyössä kuntoutujan kanssa, mutta vastuu valintojen tekemisestä ja tavoitteiden asettamisesta on itse kuntoutujalla. Kuntouttavan työotteen tavoite on siis tukea kuntoutujan toimintakykyä ja antaa valmiuksia itsenäiselle elämälle. Kuntouttavan työotteen ylläpitäminen ja kehittäminen vaatii työntekijältä myös oman toiminnan reflektointia. Ohjaajan roolista käsin tavoitteeni on kannustaa kokeilemaan ja heittäytymään mukaan toimintaan, kiinnittää huomiota onnistumisiin, ohjata ja suunnata toimintaa sekä osallistua siihen. (Lahti n.d.; Lehtinen 2011: 8-10; Liukko 2006: 83-84)

Ammatillisesti määriteltynä henkilökohtaiset tavoitteeni olivat sosiaalipedagogisen ammattipätevyys saavuttamisessa. Tämän pätevyys saavuttaminen koostuu tuotta-

vasta, ilmaisullisesta, kommunikatiivisesta ja analyyttisestä sekä synteesiä luovasta pätevydestä, jotka toteutuessaan muodostavat toiminnallisen pätevyuden kokonaisuuden. Uuden työmenetelmän suunnittelu ja kehittäminen oli haaste, jossa pääsin harjoittamaan kaikkia mainittuja sosiaalipedagogisen pätevyuden alueita. Tavoitteeni oli luonnollisesti myös oppia lisää ryhmänohjaajan roolista ja mielenterveyskuntoutujien kanssa toimimisesta. Vaikka olin aiemminkin ohjannut samalle kohderyhmälle suunnattua ryhmätoimintaa, oli tällä kertaa kuitenkin asetelma hieman erilainen. Toimin ikäänkuin ohjaajan/opettajan kaksoisroolissa ilman kunnan koulutusta jälkimmäiseen.

Eettisestä näkökulmasta katsottuna toimintani sisältämä tavoite oli tukea ja auttaa osallistujia ymmärtämään oma arvokkuutensa ja löytämään itseluottamusta oppimisprosessin ja onnistumisten kautta hyväksyvässä ja turvallisessa ympäristössä. Toiminnan tarkoitus oli oppia yhdessä ja näin laajentaa käsitystämme itsestämme oppijana, sekä tunnistaa meissä piilevä potentiaali tekemisen kautta. Toisin sanoen tavoitteenani oli mahdollistaa ja järjestää toimintaa, joka onnistuessaan tarjoaisi osallistujille merkityksellisyiden kokemuksia. Uskon, että rytmisen ryhmätoiminnan kautta voin tarjota ryhmäläisille onnistumisen kokemuksia sosiaalisen elämän alueella, ja että niillä voidaan tukea voimaantumisprosessia.

4.2 Menetelmät

Opinnäytetyössä oletan, että tekeminen johtaa vääjäämättä oppimiseen. Jos toiminta haastaa niitä alueita missä yksilöllä on kehitettävää, voi toimintaa kutsua kuntouttavaksi toiminnaksi. Käyttämieni innostamisen menetelmien avulla pyrin luomaan ilmapiiristä kannustavan, hyväksyvän ja kunnioittavan, jotta tilanne olisi mahdollisimman turvallinen ja autenttinen. Turvallisuuden luominen on tärkeää, jotta toimintaan uskalletaan heittäytyä. Rytmikkaharjoituksissa käyttämieni menetelmien avulla pyrin laskemaan osallistumisen kynnyksen mahdollisimman alhaiseksi. Pyrin siihen, että menetelmät tukevat toisiaan ja, että uuden oppiminen rakentuisi aiemmin opitun päälle.

4.2.1 Innostamiseen liittyvät menetelmät

Ryhmä perustui vapaaehtoisuuteen ja pyrki henkilökohtaisen vapauden korostamiseen kaikissa sen toiminnoissa. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että jokaiselle osallistujalle annettiin vapaus päättää, millä tasolla halusi olla mukana ryhmän toiminnassa. Päätin, että ryhmässä ketään ei pakotettaisi osallistumaan mihinkään. Vapaaehtoisuuden ja

toimintavapauden korostaminen ovat olennaisia voimaantumisprosessiin vaikuttavia osaprosesseja (Siitonen 1999: 124, 148.).

Ensisijaisena menetelmänä voimaantumisprosessien tukemiseksi keskityin ilmapiirin rakentamiseen. Siitosen (1999) voimaantumisteoriaa mukaillen voimaantumisprosessi jakautuu osaprosesseihin ja niiden neljä pääkategoriaa ovat Päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot. Koska voimaantuminen on jotain, mitä ei voi toiselle antaa, päätin sen sijaan pyrkiä vaikuttamaan osallistujien kontekstiuskomuksiin positiivisesti. Kontekstiuskomukset liittyvät osallistujien tekemään arvioon siitä, miten hyvin ympäristö mahdollistaa ja tukee toimintaa. Kun ihminen kokee itsensä tervetulleiksi, hän tuntee hyväksytyksi tulemisen tunteita. Kohtelemalla ihmisiä kunnioittavasti ja arvostavasti sekä suhtautumalla heihin luottavaisesti voin vaikuttaa tasa-arvoisuuden kokemukseen. Korostamalla toiminnan vapautta voin vaikuttaa osallistujien kontrollin tunteeseen. Pyrkimällä tekemään toiminnan mahdollisimman ennakoitavaksi voin vaikuttaa turvallisuuden kokemukseen, joka on tärkeä osa ilmapiirin luomisessa. Ilmapiirin luomisessa muita tärkeitä huomioitavia asioita ovat kannustaminen, avoimuus ja vastuuroisuus. Hyvä ja turvallinen ilmapiiri auttaa ryhmäsisäisten aitojen suhteiden syntymistä ja mahdollistaa yhteisöllisyyden kokemuksen. Kiinnittämällä huomiota edellä mainittuihin tekijöihin pystyn vaikuttamaan osallistujien kontekstiuskomuksiin, jotka puolestaan voivat vaikuttaa muihin yksilöllisiin voimaantumisprosesseihin päämäärien, kykyuskomusten ja emootioiden alueilla. (Siitonen 1999: 118, 142-151.)

Pyrin tuomaan ryhmätoimintaan mahdollisimman paljon osallisuutta tukevia аспекteja. Tämä näkyy mm. toiminnan vapaaehtoisuudessa ja tarjotuissa vaihtoehtoissa sekä osallistujien osallistamisessa ryhmän toteutukseen yhteistyössä ohjaajan kanssa. Itse harjoituksissa pyrin tukemaan osallisuutta huomioimalla osallistujien erityispiirteitä ja mahdollistamalla osallistujien itsesäätelyn, jotta he pystyvät suhteuttamaan toiminnan haasteet ja riskit omaa tasoaan vastaaviksi. Pyrin myös perustelemaan kaikki ryhmän toiminnot ja harjoitukset, jotta osallistujille muodostuisi käsitys siitä, mikä on toiminnan merkitys kuntouttavasta näkökulmasta, ja voisivat peilata sitä omaa tilannettaan vasten. Tietoisuus toiminnan päämääristä lisää myös mahdollisuutta vaikuttaa toimintaan. Näiden menetelmien avulla ryhmästä on tarkoitus tehdä toiminnan ja palautteen myötä kehittyvä yhteinen oppimismatka osallistavan pedagogiikan periaatteita mukaillen. (Simmons, Barnard & Fennema 2011: 88-94.)

4.2.2 Rytmiiikan opetteluun liittyvät menetelmät

Rytmit kuuluvat erottamattoman osana elämään. Oman kehon rytmit ovat läsnä jo si-kiöaikana. Ympäristössämme on rytmisiä tapahtumia kuten yön ja päivän vuorottelu, vuodenaikojen rytmi. Rytmii liittyy kävelyyn, juoksemiseen ja aaltojen loiskintaan. Musii-kin yhteydessä rytmillä on todettu olevan sekä rauhoittava, että kiihdyttävä vaikutus. (Rajasalo 2012:14-15.) Rytmii ja syke on myös musiikin ytimestä löytyvää järjestystä ja rakennetta. Rytmiiikan opettelu on järjestyksen opettelua ja rakenteiden luomista. Rytmiiikan harjoittelun avulla mieli joutuu järjestämään asioita hahmotettaviksi ja järkeviksi kokonaisuuksiksi. Musiikista nousevat rytmit puolestaan herättävät meissä erilaisia tunteita. Musiikin tekeminen on siis hyvin monipuolista toimintaa, missä yhdistyy sekä rationaalinen järjestyksen maailma, että tunteet. Mielenterveyskuntoutujan tarvitsevat elämänsä kumpaakin, sekä tunnetta, että järjestystä.

Musiikin opetuksessa huomio kiinnitetään ensimmäisenä sykkeeseen eli rytmiin. Syk-keen oppiminen on välttämätöntä erilaisten rytmikuvioiden oppimiselle. Harjoitusten tarkoituksena oli keskittyä rytmin ylläpitämiseen ja rytmikuvioiden opetteluun. Rytmiiissä pysyminen ja rytmikuvioiden toistaminen vaatii keskittymistä, tarkkaavaisuutta ja sen jakamista, muistin käyttöä ja toimintaan suuntautumista sekä sen ohjausta. Toiminta on siis kognitiivisesti erittäin haastavaa. Toisaalta rytmiiikkaharjoitusten haastavuus on helposti sovitettavissa kohderyhmän kykyihin. Sen lisäksi, että toiminta haastoi kognitiivista toimintakykyä, ryhmässä toimiminen vaatii ja kehittää yhteistyötaitoja.

Rytmiiikan opettelu toteutettiin käyttämällä metodeina imitaatiota ja kaikua. Imitaatiolla eli matkimisella tarkoitetaan yksinkertaisesti sitä, että ryhmä toistaa samanaikaisesti kaiken mitä ryhmän vetäjä tekee. Matkiminen on ihmisille hyvin luonnollinen tapa op-pia. Matkimisen aikana ihminen joutuu kognitiivista ja fyysistä toimintakykyä haastavaa tilanteeseen. Näille osa-alueille kohdistuvat toiminnot matkimisen aikana ovat mm. huomion suuntaaminen, keskittyminen, tarkkaavaisuus ja sen jakaminen sekä fyysinen liikkeiden koordinointi (Voutilainen & Vaarama 2005: 7; Laine n.d.). Matkimisen kautta ryhmä myös virittyy samalle aaltopituudelle, joka puolestaan vahvistaa yhteenkuulu-vuuden tunnetta (Salo & Keronen 2012:15). Kaiussa ryhmä puolestaan toistaa sen mitä ohjaaja on juuri tehnyt. Kaikua käytettäessä joudutaan harjoittamaan useita kognitiivi-sen toimintakykyyn liittyviä osa-alueita, kuten muistia, havainnointia, tarkkaavaisuutta, keskittymistä, orientoitumista ja toiminnan ohjausta. Kaikuharjoitukset rasittavat varsinkin lyhytkestoista muistia. Pidentämällä toistettavaa iskusarjaa voidaan myös hakea

lyhytkestoisen muistin rajoja. (Voutilainen & Vaarama 2005: 7; Laine n.d.). Yksinkertaisuutensa ja kognitiivisen monipuolisuutensa vuoksi kaiku ja imitaatio ovat erittäin hyödyllisiä oppimisen apuvälineitä.

Improvisaatio lähtee vapaasta äänillä leikkimisestä ja etenee hiljalleen kohti järjestäytyneempiä rakenteita (Mäkelä 2009: 8.). Improvisaatiosta sanotaan, että sen kautta soittaja voi ilmaista psyykkisiä prosessejaan ja vapauttaa ”olemisen tapansa” musiikillisen toiminnan kautta. Improvisaation erityispiirre on sen vuorovaikutteisessa luonteessa eli yhteydessä toiseen soittajaan. Vapaassa improvisaatiossa on myös se hyvä puoli, että se ei vaadi soittajaltaan harjoittelua. Improvisaation aikana syntyvässä vuorovaikutuksessa soittajat voivat antaa toisilleen musiikillisia toiveita säätelämällä vapauttamansa äänen ominaisuuksia. Improvisaatio on eräällä tapaa keino päästä aitoon vuorovaikutukseen. Improvisaatiossa viestintä on sanatonta, jolloin osallistujat eivät voi yrittää hallita ilmaisuaan rakentamalla sanallisia linnakkeita, joiden avulla paeta vaikeita tunteitaan. (Koski-Helfenstein 2011: 25-27.) Improvisaation käyttö on siis erinomainen tapa lähteä vuorovaikutukseen mielenterveyskuntoutujien kanssa, jotka usein sanallisessa vuorovaikutuksessa vaikuttavat reagoivan konemaisesti opittujen ja turvalliseksi koettujen kaavojen kautta. Improvisaation kautta aloitettu vuorovaikutus voi myös haastaa osallistujiaan, jolloin se aktivoi sisäisen päättelyn ja toiminnan ohjauksen prosesseja ja vaikuttaa näin ollen kognitiivisen toimintakyvyn alueella (Voutilainen & Vaarama 2005: 7; Laine n.d.).

Rytmikuvioiden opetteluun tukena käytimme äännähdyksiä, joiden ideana oli helpottaa iskusarjan eli rytmikuvion oppimista. Äännähdysten avulla pystyttiin pitämään yllä yhteistä rytmia, mutta niitä käytettiin myös kuvailemaan iskusta kuuluvaa ääntä. Rumpujen kanssa esimerkiksi äännähdys ”Bum”, tarkoitti rummun keskelle lyötävää matalaa ääntä. Rummun reunasta tulevaan korkeampaan ääneen viittasin äännähdyksellä ”tsäk”. Käytimme harjoituksissa apuna myös kirjaimia, sanoja ja ääneen laskemista. Niiden kautta pystyin auttamaan muuta ryhmää hahmottamaan missä vaiheessa eri osioista muodostuvaa kokonaisuutta olimme menossa, ja mitä seuraavaksi olisi tulossa. Osioihin viittasimme kirjaimilla A ja B sekä muutamilla sovituille sanoilla. Näitä käytettiin ohjeistuksena osallistujille, jotta he tiesivät mitä oli tulossa seuraavaksi. Esim. sanomalla ”B” A-osan lopussa, ryhmäläiset tiesivät, että nyt loppuu A-osa ja seuraavaksi tulee B-osa. Ääneen laskemalla pystyin auttamaan ryhmäläisiä soittamaan tietyn sarjan läpi vaikkapa neljä kertaa. Kokonaisia lauseita vuorostaan käytettiin pidempien rytmikuvioiden opetteluun ja muistamisen apuna. Kyseisessä tekniikassa lauseen sisäl-

tämien sanojen tavu merkitsee aina yhtä iskuu. Näin monimutkainen rytmikuviokin saadaan muotoiltua uudelleen helpommin hahmotettavaan muotoon. Esimerkiksi lauseessa ”Kaik-ki soit-taa Brow-nin tah-tiin” jokaista tavua vastasi isku rummun keskelle eli kyseinen lause koostui kahdeksasta iskusta. Sanomalla lauseen ääneen, pystyin antamaan ryhmälle samalla ohjeistuksen siitä, millä tahdilla iskut seuraavat toisiaan. Ryhmäläisten osallistuminen lauseen toistamiseen auttaa myös pysymään paremmin yhteisessä rytmissä.

Rumpuharjoitusten lisäksi rytmiiikkaharjoituksia tuettiin havainnointiin, tarkkaavaisuuteen ja toiminnan mukauttamiseen liittyvillä harjoituksilla. Kyseisessä harjoituksessa osallistujat liikkuvat tilassa ensin kävellen rauhallisesti. Harjoituksen aluksi ryhmä on ohjeistettu matkimaan muiden tyyliä kävellä. Kun toiminta aloitetaan, kaikki kävelevät keskenään vaikkapa ympyrää kiertäen. Tässä harjoituksessa ohjaaja voi tehdä ensimmäisen aloitteen muuttamalla kävelytyyliään vaikkapa hyppimiseksi. Ryhmäläisten tehtävä on matkia uutta ”tyyliä”. Tämän jälkeen ohjaaja kannustaa jokaista kokeilemaan erilaisia tyyliä. Kun osallistuja huomaa oman toimintansa poikkeavan ympäristössä tapahtuvasta toiminnasta, hänen tehtävänsä on mukauttaa oma toimintansa vastamaan ympärillä tapahtuvaa. Harjoitus vaatii läsnäoloa ja jatkuvaa ympäristön havainnointia sekä toiminnan ohjausta.

4.3 Toiminnan kuvaus

Ryhmän toiminta koostui rumpujen rakentamisesta ja koristelusta, havainnointi- ja rytmiiikkaharjoituksista sekä loppukonsertista. Myös toiminnan suunnittelu ja valmistautuminen kuului omalta osaltani ryhmän toimintaan.

4.3.1 Ryhmän suunnitleminen ja valmistautuminen

Ryhmän vetäjänä minulle oli henkilökohtaisesti tärkeää, että ryhmään osallistuminen oli vapaaehtoista. Näin halusin varmistaa sen, että ”fiilis” ryhmätoiminnan aikana säilyy hyvänä ja osallistujien motivaatio ryhmätoimintaan nousee heistä itsestään, eikä perustu asuinpaikan sääntöihin ja velvollisuuksiin ryhmätoiminnan suhteen. Ajattelin, että tällainen henki ryhmätoiminnan ympärillä tukisi parhaiten yhtä ryhmän tavoitteista, joka oli oppiminen.

Vapaaehtoisuus korostuu myös Siitosen (1999: 124.) voimaantumisteoriassa, missä toiminnan vapaus ja vapaaehtoisuus nähdään yhtenä tekijänä luottamuksen rakentamisessa osapuolten välille.

Itse toiminta oli Maisonkodin kuntoutuspalveluna uutta, joten sain rakentaa ryhmän alusta loppuun asti itse. Koska en itse ole koskaan harrastanut musiikin soittamista millään soittimella, odotin jännityksensenkaisella innolla sitä, että pääsemme yhdessä opettelemaan jotain uutta.

Ryhmän suunnittelu oli jatkuva prosessi idean saamisesta aina toiminnan kautta saatuun palautteeseen ja kokemuksiin. Ryhmän muoto alkoi hahmottumaan ryhmän koon ja osallistujien kautta. Halusin ryhmästä sen verran ison, että joukon koko toimisi harjoituksia tukevana tekijänä. Isossa ryhmässä osallistujien yksittäiset virheet eivät nouse esille, vaan hukkuvat turvallisesti muun ryhmän rummuttaman rytmin alle.

Myös Siitonen (1999: 145) korostaa turvallisuuden merkitystä ilmapiirin luomisessa. Turvallisella ja luottamusta herättävällä ilmapiirillä Siitonen näkee olevan yhteyden voimaantumiseen.

Koska rytmi muodostuu järjestyksestä, järjestyksen opettelu vaatii eheyttä ja rakennetta myös itse oppimistilanteelta. Jotta ryhmän toiminta olisi järjestelmällistä ja selkeää, oli toiminta suunniteltava huolellisesti etukäteen. Valmistellessani ryhmää mietin paljon sitä, kuinka hyvin onnistun sovittamaan yhteen keskittymistä vaativan strukturoidun toiminnan ja tavoitteeni ryhmän mahdollisimman rennosta ja ”vapaasta” toteutuksesta. Tarkoitus ei kuitenkaan ollut tarjota osallistujille opetustuokiota, missä minä määrään tahdin ja suunnan, vaan kokemuksen, missä jokainen pystyy saamaan kosketuksen sisäiseen oppijaansa.

Käytettävissä oleva aika ohjasi osaltaan ryhmätoiminnan suunnittelua ja tavoitteiden hahmottumista. Aikaa oli rajatusti, mutta toteutuvien ryhmäkertojen odotettu määrä oli kuitenkin sen verran suuri, että pystyin suunnittelemaan ryhmät siten, että jokainen ryhmäkerta tukisi seuraavan ryhmäkerran ”osaamisvaatimuksia” ja tietynlaisen laajemman kokonaisuuden oppimista. Heti alusta lähtien pyrin suunnittelemaan ryhmän toiminnan sille asettamieni tavoitteiden kautta, luonnollisesti yhdessä maisonkodin tavoitteiden kanssa. Se, että olin jo ennestään tuttu Maisonkodin työympäristön ja asukkaiden kanssa, auttoi toiminnan suunnittelemisessa merkittävästi.

Toivoin, että ryhmämme koostuisi toimintakyvyltään erilaisia yksilöitä, jotta pystyisin tarjoamaan osallistujille erilaisia rooleja, kuitenkin siten, että kukaan ei tuntisi itseään hyödyttömäksi ja ulkopuoliseksi. Ryhmän heterogeisuus houkutteli minua henkilökohtaisten tavoitteideni vuoksi, koska se oli minulle hyvä mahdollisuus oppia minkälaisiin haasteisiin mielenterveyskuntoutujille suunnattu kuntoutustoiminta voi törmätä. Koska ryhmä oli hyvin heterogeeninen ja yksilöille tyypillisten ominaisuuksien kirjo oli suuri, päätin valita toimintaan mukaan harjoitukset, joiden ajattelin kohdistuvan niihin osa-alueisiin, jotka oman kokemukseni perusteella näyttäytyvät suurimpina haasteina mielenterveyskuntoutujien arjessa. Koska tunsin osan potentiaalisista ryhmän jäsenistä jo etukäteen, pystyin miettimään ryhmän tarjoamia hyötyjä myös yksilöllisten tarpeiden kautta.

Esitellessäni toiminnallisen ryhmän ideaa Maisonkodin vastaaville päädyimme yhdessä valitsemaan tietyn joukon, jolle ryhmätoimintaa tarjottaisiin yhtenä kesätoiminnan vaihtoehtona. Tulimme siihen tulokseen, että olisi ryhmän toiminnan kannalta parasta, jos tietynlaiset haasteet pyrittäisiin välttämään tarjoamalla mahdollisuutta osallistua ryhmään vain rajatulle asiakasjoukolle. On myös eettisesti perusteltua, että jos ryhmästä halutaan tehdä osallistujilleen voimauttava kokemus, niin ryhmään ei oteta osallisiksi henkilöitä joiden käyttäytyminen voi häiritä muiden osallistujien toimintaa. Ryhmätoiminnan oli kuitenkin tarkoitus olla hyvin strukturoitua ja keskittymistä vaativaa, jolloin häiriötekijät olisivat voineet vaikeuttaa myös muiden ryhmäläisten keskittymistä, ja näin mahdollisesti vähentäneet ryhmätoiminnan mielekkyyttä ja vaikuttavuutta.

Ryhmä oli minulle eräänlainen yhteisen oppimisen matka. Tämän vuoksi halusin, että ryhmään osallistuvat henkilöt olivat valmiita sitoutumaan ryhmän toimintaan. Vaikka sitoutumisen vaatiminen saattoikin vähentää halukkuutta osallistua ryhmään, päädyimme yhdessä Maisonkodin kanssa siihen, että olisi parempi ryhmän tavoitteiden ja osallistujien kannalta, jos ryhmä koostuisi jäsenistä, jotka olivat valmiita sitoutumaan toimintaan koko projektin ajaksi.

Sitoutumisen kautta osallistujat ottavat itselleen myös vastuuta. Kun taustalla on omasta vapaasta valinnasta nouseva vastuunotto, on sitoutuminen merkittävä tekijä motivaatiossa ja päämääriin pyrkimisessä toiminnan jatkuvuuden suhteen. Siitosen (1999: 125, 141-142, 149.) mukaan vastuulla ja päämääriin sitoutumisella on positiivinen vaikutus voimaantumisprosessiin.

Jotta toiminta hyödyttäisi kuntoutujaa, on osallistujien pystyttävä sitoutumaan aktiivisesti ryhmässä toimimiseen. Oleellinen osa kuntouttavaa toimintaa on toiminnan mielekkyys, joka on osallistujien subjektiivinen kokemus ryhmään osallistumisesta. Mielekkään toiminnan näkökulmasta erityistä huomiota tulisi kiinnittää osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukselle sekä ohjaan roolille toimintaan innostajana. Pyrin siihen, että epäonnistumiset nähdään normaaleina ja luonnollisina oppimisen vaiheina, ja että tärkeämpää kuin täydellinen suoritus, on kokemus kyvystä oppia asioita ja liittyä yhteisöön.

Toimintaa suunnitellessani pyrin aina peilaamaan sitä kuntouttavan toiminnan näkökulmasta. Ajatus musiikin käytöstä kuntoutusmuotona ei ole tietenkään mikään uusi, mutta itselleni se valkeni Resonaarin toimintaan tutustumisen kautta. Resonaarista saadun tiedon avulla ymmärsin miten oppimista voi käyttää kuntoutumisen apuna. Oppiminen koostuu paljolti asioiden järjestykseen laittamisesta. Opeteltavan asian voi pilkkoa pienempiin osa-alueisiin ja vaiheisiin ja sitten harjoitella jokaisen näistä vaiheista erikseen. Kun toiminnan eri vaiheet kootaan yhteen oikeassa järjestyksessä, muodostuu kokonaisuus. Eri toiminnoista ja vaiheista koostuvien kokonaisuuksien opettelu vaatii muistin käyttöä, havainnointia, keskittymistä ja kehon hallintaa. Kun toiminnan vaatimuksiin lisätään vielä ryhmässä toimiminen ja yhteisen rytmin ylläpitäminen, saadaan toiminta sidottua sosiaaliseen kontekstiin ja kanssakäymiseen. Rytmiiikan opettelu ja harjoittelussa on siis läsnä useita haasteita, jotka ovat hyvin tyypillisiä haasteita myös mielenterveyskuntoutujille heidän arjen toiminnassaan. Toimintakyvyn haasteiden kartoittaminen auttaa hahmottamaan toiminnan suunnitteluvaiheessa harjoitusten merkitystä toimintakyvyn osa-alueiden näkökulmasta. Tämän vuoksi halusin tarjota kuntoutujille mahdollisuuden harjoittaa juuri niitä toimintoja, joiden kanssa heillä on vaikeuksia. Vanha totuustahan kuuluu; sitä opit, mitä teet.

Toiminnan suunnittelussa keskityin oppimisen mahdollistamiseen ja voimauttavien onnistumisen kokemusten tarjoamiseen rytmiiikan opettelun kautta. Pidin tärkeänä sitä, että ryhmän ilmapiiristä muodostuisi kannustava ja hyväksyvä. Päätin etukäteen olla puuttumatta pieniin yksityiskohtiin ja suunnata huomion onnistumisiin ja kehitykseen. Päätin myös, että pyrin viljelemään mahdollisimman paljon huumoria ja vaikuttamaan ilmapiiriin oman olemukseni ja toimintani kautta. Tässä luotin omaan innostukseeni ja spontaaniin tilanteen mukana elämiseen.

Ilmaisulliset menetelmät -kurssin musiikkiluennot ja vierailut Resonaariin tarjosivat minulle myös välineitä itse harjoitusten vetämiseen. Suunnittelin käyttäväni rytmikan opettelussa paljolti samoja rytmikuvioita ja harjoituksia, mitkä opin ilmaisullisten menetelmien kurssilla. Kävin myös seuraamassa Resonaarissa rytmikkaharjoituksia ammattilaisten vetämän. Seuraamalla opetusta sivusta sain paljon hyviä näkökulmia koskien ohjaajan roolissa toimimista. Lisäksi keskustelut rytmikkaharjoitusten vetäjien kanssa tarjosivat vinkkejä, jotka auttoivat minua varautumaan ohjaajan roolin haasteisiin. Päätinkin, että ohjaajana pyrin olemaan järjestelmällinen ja jämäkkä, mutta myös kannustava ja ei liian tiukka. Valmistauduin jo etukäteen mielessäni tilanteisiin, joissa ryhmän huomio ja keskittyminen suuntautuu muualle kuin itse toimintaan tai käsiteltävään aiheeseen. Ajattelin, että näissä tilanteissa on tärkeää, etten toimi käskemisen ja kieltämisen kautta. Päädyin siihen, että pyrin suuntaamaan huomion oman tekemiseni kautta takaisin aiheeseen ja pitämään yllä positiivista asennetta, missä kiinnitetään huomio onnistumisiin. Etukäteen päätin myös, että en lähde korjailemaan mitään pikkujuttuja, vaan keskityn siihen, että toiminta jatkuu mahdollisimman sujuvasti.

Lähdin suunnittelemaan ryhmäkertoja sillä ajatuksella, että aloitamme rytmikan opetteluun niin sanotusti alhaalta ylös. Tällä tarkoitan siis sitä, että ensin opettelemme tekemään äänen. Kun opimme yhden äänen ja pystymme pitämään rytmin yllä, opettelemme toisen äänen. Kun pystymme pitämään rytmiä yllä käyttäen kahta ääntä, etenemme iskusarjojen opetteluun siten, että tarvittaessa iskusarja pilkotaan niin pieniin osiin, että jokainen pystyy oppimaan sen. Tällä tavoin voisimme rakentaa uuden oppimista juuri opitun ”päälle”.

Oppimisen rakentuminen jo opitun päälle lisää hallinnan kokemusta mikä on Siitosen (1999: 148) mukaan yhteydessä voimavarojen vapautumiseen, luottamuksen muodostumiseen ja kokemukseen ympäröivien toimijoiden tarjoamasta tuesta sekä motivaation muodostumiseen.

Ilmaisullisten menetelmien luennoilla oppimani perusteella ymmärsin, että harjoitusten hahmotettavuuden kannalta on tärkeää, että kaikilla harjoituksilla olisi selkeä alku, toiminnan vaihe ja loppu. Harjoitusten lisäksi myös itse ryhmäkerrat pyrittiin pitämään mahdollisimman strukturoituna, jotta se tukisi toimintaa ja oppimista, ja samalla loisi myös turvallisen ja ehjän kokonaisuuden. Osallistujille ominaisten haasteiden vuoksi tuntui järkevältä tehdä ryhmän toiminnasta mahdollisimman ennakoitavaa.

Toiminnan mielekkyyden, tarkoituksellisuuden ja toteutuksen kannalta olisi tärkeää, että oppisin pidettyjen ryhmäkertojen perusteella, minkälaiset harjoitukset toimivat tai eivät toimi. Päätin, että annan mahdollisimman suuren roolin sille, että ryhmälle sopivat toimintamuodot ja toiminnan taso nousevat ryhmän toiminnasta ja sen sisäisestä dynamiikasta käsin. Koska halusin kuitenkin pitää toiminnan hyvin strukturoituna ja selkeänä, laadin etukäteen listan harjoituksista, joita voisin käyttää siihen asti kunnes ideoita uusista harjoituksista ja käytänteistä nousee toiminnan kautta.

Suunnitellessani ryhmän käytännön toteutusta päädyin siihen ratkaisuun, että tekisimme ryhmän kanssa jokaiselle omat rummut, joita voisimme käyttää rytmikkaharjoitusten suorittamisessa apuvälineinä. Tausta-ajatuksena tässä oli ryhmäläisten mahdollisimman laaja osallistaminen toiminnan eri tasoilla, jotta kokonaisuus ja kokemus saataisiin näyttämään ja tuntumaan omalta. Ihmisen psykologiasta käsin on hyvin selvää, että kiinnymme niihin asioihin, joille uhraamme aikaa ja huomiota. Rumpujen tekeminen tarjoaisi samalla minulle mahdollisuuden tarkastella osallisuuden ja osallistumisen merkitystä toiminnassa.

Materiaalit rumpuihin ja niiden koristeluun saatiin poronahkakalvoja lukuun ottamatta lahjoituksina. Itse rumpuaihiot olivat paperiteollisuuden käyttämiä kartonkihylsyjä, ja ne saatiin lahjoituksena Loviisassa sijaitsevalta Corenso Unitedin paperitehtaalta. Maisonkoti tuli vastaan hylsyjen rahdissa tarjoamalla auton, kuskin ja bensat. Hylsyt olivat tukevia ja niiden halkaisija oli n. 30cm korkeuden ollessa n. 70cm. Rumpujen koristeluun käytettiin kankaita, jotka saatiin lahjoituksina Maisonkodin työntekijöiltä. Kemin nahkatarvikkeesta tilatut rumpunahat kustansi Maisonkoti.

4.3.2 Ryhmäkertojen sisältö ja havainnot

Toimintaan järjestäytyminen aloitettiin pitämällä potentiaalisille osallistujille infotilaisuus, missä kerroin hieman siitä mitä tullaan tekemään, miten ja miksi. Samalla painotin, että ryhmään osallistujilta toivottiin läpi kesän kestävästä sitoutumista ryhmään. Infotilaisuuden lopuksi läsnäolijoiden kanssa käytiin vielä konkreettisesti läpi, minkälaisesta toiminnasta on kyse. Tämä tapahtui pienen rytmikka ”harjoituksen” kautta, jonka kautta pyrin antamaan läsnäolijoille maistiaisista toiminnan huolettomasta ja leikkisästä luonteesta. Ryhmän oli tarkoitus alkaa pari viikkoa infotilaisuuden jälkeen, jona aikana osallistujajohdoksilla oli mahdollisuus miettiä halusivatko osallistua toimintaan. Ilmeisesti

infotilaisuus oli kuitenkin riittävän vakuuttava, koska moni osallistujista ilmoitti jo tilaisuuden jälkeen tulevansa mukaan toimintaan. Alku vaikutti siis erittäin hyvältä.

Teoreettisesta näkökulmasta tarkasteltuna oleellista tässä on se, että rumpuryhmä tarjottiin kuntoutujille yhtenä vaihtoehtoisista tavoista osallistua Maisonkodin järjestämään kuntouttavaan ryhmätoimintaan. Vaihtoehtojen tarjoaminen on aidon osallistavan oppimisen yksi lähtökohdista. Osallistavan pedagogiikan käytännöissä painottuu myös osallistujien sitoutuminen toimintaan, joka näytti toimintamme kannalta olevan hyvällä pohjalla heti alussa. Myös voimaantumisteorian mukaan vaihtoehtojen tarjoaminen liittyy vapauden ja koetun toimintavapauden sekä itsemääräämisoikeuden kautta voimaantumisen prosessia tukeviin osaprosesseihin. Sitoutuminen puolestaan nähdään voimaantumisteoriassa yhtenä sisäisen voimantunteen tunnusmerkkinä. Tätä taustaa vasten tulkiten osallistujien sisäinen voimantunne ryhmää kohtaan oli syttynyt jo heti infotilaisuudessa. (Simmons, Barnard & Fennema 2011: 88-94; Siitonen 1999: 79, 124-125)

Ryhmän toimintaan osallistui yhteensä yhdeksän osallistujaa, joista yksi aloitti ryhmän myöhemmin ja poistui toiminnasta myös aiemmin. Ryhmä kokoontui yhteensä neljätoista kertaa, joista viimeinen oli Maisonkodin grillijuhlien yhteydessä pidetty loppukonsertti. Yksi kookoontumis kerroista toteutui toisen ohjaajan ohjaamassa askarteluryhmässä, missä ryhmäläiset koristelivat tekemänsä rummut oman näköisikseen. Suunnitelmien mukaan ryhmän oli tarkoitus kokoontua kesän aikana kerran viikossa. Koska intoa ja kiinnostusta riitti, ja Maisonkoti oli antanut ryhmän toiminnalle vapaat kädet, niin päädyimme kokoontumaan joskus kaksikin kertaa viikossa. Ryhmän kesto vaihteli kolmesta vartista lähes kahteen tuntiin. Kokoontumisaikamme olivat maanantaisin klo 10-12 ja torstaisin 10-11 Maisonkodin toimintakeskuksen tiloissa. Pidemmällä ryhmäkerroilla pidimme puolivälissä noin vartin tauon ja lopetimme jo hieman ennen puoltapäivää.

Ensimmäisen varsinaisen ryhmäkerran aluksi kertosin osallistujille mitä tulemme tekemään ja miten pyrimme toiminnan toteuttamaan. Sovimme ennen toiminnan aloittamista tietyt merkit, joita minä ohjaajana tulisin käyttämään. Näistä tärkeimpinä merkit, jotka ilmaisivat harjoitusten alkua ja loppua. Alusta lähtien pyrin korostamaan sitä, että tavoitteemme on oppiminen, ja että virheet kuuluvat oppimiseen. Pyrin nostamaan ryhmässä esille sellaista asennetta, että aina kun tapahtuu jonkinlainen epäonnistuminen,

niin silloin ollaan onnistuttu löytämään sopiva harjoittelun taso, sillä oppimista ei voi tapahtua ilman virheitä.

Virheiden normalisoiminen ja niiden arkipäiväistäminen sekä kytkeminen oppimisprosessiin, on voimaantumisteorian näkökulmasta emotiokategorian osaprosesseihin vaikuttava tekijä. Epäonnistumisten näkeminen normaalina oppimisen prosessina laskee myös kynnystä yrittää vaikeitakin suorituksia ja vaikuttaa positiivisesti koettuun hyväksyntään ja ilmapiiriin. Nämä kaikki tukevat puolestaan voimaantumisprosessia. (Siitonen 1999: 144-146, 154-156.)

Sovimme ryhmän kesken, että silloin kun teemme harjoituksia, niin teemme niitä parhaalla mahdollisella keskittymisellä. Selitin ryhmäläisille, miksi keskittyminen on olennaista toiminnan sujuvuuden ja merkityksen kannalta, ja että se itse asiassa tekisi ryhmästä pitkällä juoksulla vielä hauskemman. Pysin aina ryhmän kanssa keskustellessani kysymään miltä ehdotukseni kuulosti, tai oliko kenelläkään mielessä muita vaihtoehtoja.

Osallisuuden ja voimaantumisen kokemuksen kannalta on tärkeää, että toimijoilla on tunne siitä, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa yhteisiin käytäntöihin (Siitonen 1999: 148).

Myös sitoutumisen kannalta on tärkeää, että osallistujille perustellaan tietyt ulkopäin tuodut ”säännöt”. Kun yhteisiin sääntöihin on saatu perustelut ja niihin on ryhmässä sitouduttu, on toimintaan jatkossa myös helpompi puuttua, jos vaikuttaa siltä, että toiminta ei enää toteudu sille sovittujen raamien puitteissa. Sitoutuminen on vastuun ottamista, mikä puolestaan kytkeytyy sosiaalipedagogisessa ajattelutavassa subjektiivisuuden toteutumiseen ja voimaantumisteoriassa sisäisen voimantunteen syntymiseen. Toiminnan avoimuus on olennainen osa osallisuuden ja voimaantumisen tukemista, sillä toiminnan järjestäjän toimintaan piilottamat agendat voivat näyttäytyä ryhmän ohjaamisessa perustelemattomina sääntöinä, joiden noudattaminen ei perustu ymmärtämiselle vaan tottelemiselle. Osallistamisessa täytyy siis noudattaa läpinäkyvyyden periaatetta, jotta jokainen tietää mihin osallistuu ja sitoutuu omasta vapaasta tahdostaan. Avoimuus ruokkii myös turvallista ilmapiiriä. (Hämäläinen 1999, 60-62; Siitonen 1999: 124-125, 141-142, 145-146).

Muodostimme aina ensimmäisten toimintakertojen alussa saman tiiviin muodostelman,

jossa osallistujat olivat mahdollisimman suoraan kasvotusten kanssani. Sen lisäksi, että tällainen muodostelma teki ryhmästä intiimimmän kokemuksen, se teki myös osallistujille mahdollisimman helposti seurata minun liikkeitäni. Tämä oli olennaista siksi, että käyttämässämme menetelmissä matkiminen eli imitointi tehtiin peilikuvana, jolloin minun lyödessäni tahtia oikealla kädellä, ryhmäläiset toistivat saman peilikuvana eli vasemmalla kädellä.

Toiminnassani oletin myös, että ryhmän sisäiset rutiinit, kuten alkumuodostelmaan järjestäytyminen ruokkivat osallistujien tunnetta toiminnan ennakoitavuudesta ja vaikuttavat koettuun turvallisuuden tunteeseen, joka voimaantumisteorian mukaan on tärkeä ilmapiiriin vaikuttava tekijä. Ilmapiiriin vaikuttavat tekijät ovat puolestaan olennaisia koettujen emootioiden kannalta. Ryhmä alkumuodostelman oli tarkoitus tukea osallistujien oppimista tekemällä imitoinnin helpommaksi. Jos osallistujat kokevat ympäristönsä turvalliseksi ja tavoitteisiin pääsemistä tukevaksi, he ponnistelevat enemmän päämäärien saavuttamiseksi. (Siitonen 1999: 146, 151)

Rytmiikkaharjoitukset aloitettiin hakkaamalla rytmiä edessä olevaan pöytään käden ja lyijykynän avulla. Alkuun selitin harjoituksia tukevien ”Bum” ja ”tsäk” äännähdysten yhteyden rummuttamalla muodostamiimme ääniin ja niiden merkityksen oppimisen apuvälineenä. Myöhemmin, kun rummut saatiin valmiiksi, siirryimme tekemään kaikki rytmiikkaharjoitukset pöytärummutuksen sijaan osallistujien omilla rummuilla.

Kun ryhmäläiset olivat saaneet valmiiksi rumpunsa, käytimme muutamia hetkiä harjoitusten lomassa rummutustekniikoiden opetteluun. Osa osallistujista mainitsi rummuttamisen sattuvan käsiin, joten näiden osallistujien kanssa kävin vielä yksityiskohtaisemmin läpi sen, miten rumpuun ei ainakaan kannata lyödä, jotta käsien kipeytyminen pysyisi kurissa. Käytännön vaikeuksina oikean rummutustekniikan oppimisessa olivat vaikeudet motoriikan ja koordinaation alueella. Pystyimme kuitenkin yhdessä löytämään sopivan tavan lyödä rumpua niillekin osallistujille, joille motorinen suoriutuminen oli astetta haastavampaa.

Koordinaatioon ja motoriikkaan liittyvät rummuttamisen vaikeudet ja niissä havaitsemani kehitys on esimerkki rytmiikkaharjoitusten fyysistä toimintakykyä tukevista ja vahvistavista kuntouttavista elementeistä.

Oman rummun valmistaminen ja sen merkitys näkyi osallistujien käyttäytymisessä. Ryhmän alkaessa jokainen tarkasti huolellisesti, että sai varmasti itse tekemänsä rumpun. Ajan mittaan omille rummuille löydettiin toimintatilasta vakipaikka mihin rumpu vietiin säilytykseen ryhmän päätteeksi. Kun rummut saatiin koristeltua, niin ne myös erottuivat mukavasti toisistaan, ja jokaisessa rummussa oli nähtävissä tekijänsä persoonallista kädenjälkeä.

Rumpujen valmistaminen ja niiden koristelu oli osallisuutta parhaimmillaan. Rummun tekeminen ja koristelu itse tai yhdessä ohjaajan kanssa avasi osallistujille uuden näkökulman omiin kykyihin. Koska tehty rumpu oli harjoituksissa käytetty väline, sen tekemiseen liittyi myös laajempi merkitys, joka kytkeytyi yhteiseen päämääräämme eli rumpuharjoitusten mahdollistamiseen. Samalla prosessissa tuli esille yhdessä tekemisen kautta oppiminen, joka on myös osallistavan pedagogiikan yksi lähtökohdista. Voimaantumisteoriasta käsin nähtynä yhteisten tavoitteiden eteen työskenteleminen sitouttaa ja vastuuttaa osallistujia. Vastuun ottaminen yhteisistä asioista lisää itsearvostusta, joka on voimaantumisprosessin kannalta merkittävä osaprosessi. (Siitonen 1999: 138, 141-142; Stenlund 2011: 10-11.)

Rumpujen merkitys näkyi myös puheissa. Jo ennen kuin rumpuja alettiin tekemään, niistä oltiin kiinnostuneita ja kysymyksiä rumpujen valmistuksesta sekä kohtalosta tuli alkuun lähes kokoajan. Kun rummut saatiin valmiiksi, tiedusteltiin, että meneekö tämä rikki helposti ja kuinka kauan rumpu kestää. Se, että osallistujat saivat rummut omikseen, herätti paljon kysymyksiä; ”missä minä tätä säilytän”, ”miten saan vietyä tämän kotiin”, ”mitä jos rikon sen vahingossa”. Loppujen lopuksi päädyimme ryhmän kanssa siihen, että koska harvalla oli kotona rummulle hyvää säilytyspaikkaa, ne voitaisiin jättää säilytykseen ryhmä päätyttyä toimintakeskuksen tiloihin. Samalla ryhmäläiset suosivat ilomielin ehdotukseeni siitä, että ehkäpä mahdolliset seuraavat ryhmät voisivat käyttää heidän tekemiään rumpuja. Monelle tämän lupauksen antaminen näytti olevan jopa pienoinen ylpeyden aihe. ”Kyllä minun rumpuani ainakin saa käyttää muissa ryhmissä, kunhan ei riko sitä”, oli mm. erään ryhmäläisen kommentti. Luulen, että oman rummun luovuttaminen tulevaisuudessa muidenkin käytettäväksi tarjosi ryhmäläisille tilaisuuden kokea itsensä ja oma panoksensa merkitykselliseksi. Tässä konkretisoitui auttamisen merkitys.

Auttamisen merkitys ihmisten elämälle on suuri. Toisten auttaminen luo hyvää mieltä ja kytkee ihmisen yhteisöön sekä antaa merkitystä elämälle. Merkityksellisyyden kokemi-

nen vahvistaa edelleen sitoutumista ja ruokkii sisäistä voimantunnetta. (Siitonen 1999: 104, 140.)

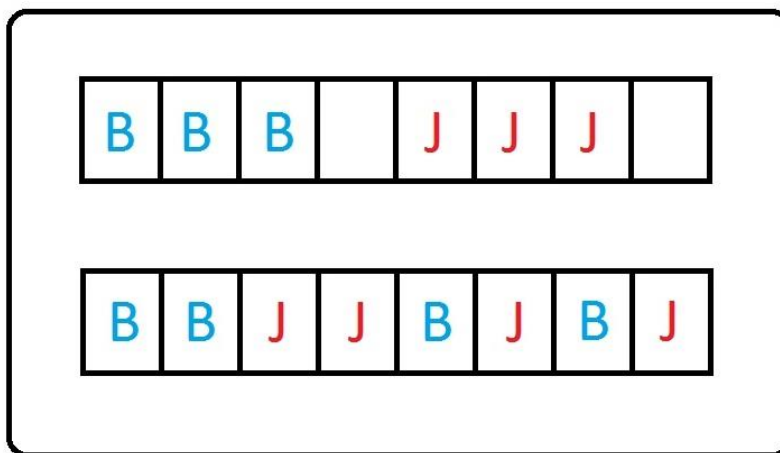
Muutamien ensimmäisten ryhmäkertojen saatossa esittelin ryhmäläisille suurimman osan niistä harjoituksista ja menetelmistä, jotka olin suunnitellut etukäteen käytettäväiksi. Aluksi lähdimme opettelemaan rytmissä pysymistä imitoinnin avulla. Aloitimme monet harjoituskerrat pitämällä yllä yksinkertaista monotonista rytmiä, jonka tempoa nostimme ja laskimme. Helpon alkuharjoituksen avulla halusin saada osallistujia lämpenemään toimintaan ja sisäistämään imitoinnin työtavan. Samalla pystyin tarkkailemaan heidän rytmitajuun ja sitä minkälaisia vaikeuksia ryhmässä nousee esille. Nopeasti huomasinkin, että osalla ryhmäläisistä oli vaikeuksia ymmärtää mitä peilikuvana matkiminen tarkoitti. Vaikutti siltä, että he eivät ymmärtäneet, mitä eroa on sillä, kummalla kädellä rytmiä hakkasi, koska lopputuloksena oli kuitenkin sama rytmi. Tämän vuoksi lopetimme rytmin hakkaamisen hetkeksi ja opettelimme yhdessä mitä tarkoitti liikkeen matkiminen peilikuvana. Huomasin ajan kuluessa, että samanlaisia ”sekaannuksen hetkiä” nousi ryhmä sisällä säännöllisesti. Nämä epäselvyydet toimivat hyvänä merkkinä sille, että piti palata askel taaksepäin ja pilkkoa opeteltava asia vielä pienempiin osiin, jotta sen oppiminen mahdollistuisi. Kun kaikki olivat päässeet kiinni harjoitukseen, jatkoimme eteenpäin. Näin toimimalla ryhmä pääsi sanattomasti määräämään sopivan oppimisen tahdin. Rytmiiikkaharjoituksissa näytti olevan se hyvä puoli, että liian vaikea harjoitus paljasti itsensä välittömästi rytmin sekoamisena. Ohjaajan roolista käsin pystyin aika helposti tarkkailemaan missä vaiheessa ryhmä oli valmis siirtymään eteenpäin.

Voimaantumisteorian näkökulmasta opeteltavan asian pilkkominen helpommin opittaviin osiin voidaan nähdä osallistujia parempana hallinnan kokemuksena. Kokemus siitä, että pystyy vaikuttamaan toimintaan, on oleellista olemassa olevien voimavarojen mobilisoinnin kannalta. Kontrollin tunne lisää luottamusta omiin kykyihin ja ympäristön muiden toimijoiden tukeen tavoitteiden saavuttamiseksi. Kontrollin tunne on olennaista myös vastuun ottamisen kannalta. Toiminnan vaativuuden ollessa sellaisella tasolla, että ne vastaavat osallistujan itseensä kohdistamia tehokkuususkomuksia, osallistuja näkee tavoitteiden olevan saavutettavissa ja kokee olevansa kontrollissa toiminnasta. Tämä on tärkeää voimaantumisen toteutumisessa. (Siitonen 1999: 139, 148.)

Huomasin, että ryhmän koko oli juuri sopiva sen suhteen, että pystyin kohtuullisen helposti harjoitusten aikana havainnoimaan myös yksilöiden toimintaa. Tämä auttoi minua

hahmottamaan sitä minkälaisia haasteita ryhmän kohtasi yksilötasolla, joka puolestaan auttoi minua suunnittelemaan harjoituksia paremmin. Tässä yhteydessä sain myös konkreettisen esimerkin siitä, että oli itse asiassa hyvä idea olla suunnittelematta harjoituksia kovin pitkälle. Tekemisen kautta tuleva palaute ja oppiminen auttoi minua pitämään harjoitukset kokoajan ns. lähikehityksen vyöhykkeellä. Liian tiukka toimintasuunnitelma olisi luultavasti näkynyt liian haastavana toimintana, joka puolestaan aiheuttaa osallistujien väsymisen ja kiinnostuksen sammumisen.

Jatkoimme imitointiharjoituksilla ensimmäisestä tapaamiskerrasta lähtien käytännössä ryhmän loppuun asti. Vain harjoitusten sisältö vaihteli edeten yksinkertaisista rummutuksesta kohti teknisesti vaikeampia toteutuksia. Koska imitaatio osoittautui hyväksyttäväksi saada ensimmäinen kosketus opeteltavaan asiaan, päädyin tuomaan näiden harjoitusten sisällöksi sellaisia iskusarjoja, joita olin kaavaillut käytettävän jossain vaiheessa ryhmän toimintaa. Yksi tällaisista rytmikuvioista oli Resonaarissa oppimani iskusarja, mikä koostui neljästä neljän iskun sarjasta (ks. kuvio 1). Imitaatioharjoitusten aikana aloin siis kylvämään näitä iskusarjan osia rummuttelumme sekaan, jotta ensimmäiset kosketukset uuteen opeteltavaan asiaan saataisiin suoraan matkimisen kautta.



Kuvio 1. 4x4 iskun sarja, jonka nimesimme A-osaksi. B = bum, J = tsäk

Kun olimme hieman aikaa toistaneet tiettyjä rytmejä ja ne alkoivat käydä tutuiksi, kävimme ryhmäläisten kanssa vielä visuaalisesti läpi sen, mitä olimme tehneet. Piirsin fläppitaululle nähtäväksi kuvion 1 tyyllisen kaavion, minkä sitten selitin ryhmäläisille. Yhdistin punaisen värin ”bum” ääneen ja sinisen puolestaan ”tsäk” ääneen. Näin pääsimme myös paremmin kiinni rytmikuvion rakenteeseen. Kuten kuvioista 1 näkyy, ky-

seinen rytmisarja muodostuu neljästä eri neljän iskun sarjasta sisältäen yhteensä kuu-sitoista ”lyöntiä”. Visuaalinen opastus palveli siis musiikillisen rakenteen hahmottamista ja toimi samalla muistiapuna tulevissa harjoituksissa.

Useat ryhmän jäsenet nostivatkin esille visuaalisten ohjeiden merkityksen heidän omassa suoriutumisessaan. Monesti osallistujat pyysivät haastaviksi kokemiensa rytmikuvioiden tueksi visuaalisia ohjeita

Tässä toiminnassa näkyy voimaantumisteoriassakin esille nostettu kannattelevan ympäristön merkitys. Antamalla osallistujille työkaluja selviytyä tarjotuista haasteista osallistujat kokevat ympäristön tukevan heidän selviytymistään. Tämä antoi osallistujille toimintaan liittyvän hallinnan kokemuksen, joka siis on merkityksellinen voimaantumisen osaprosessi sekä loi luottamusta minun ja ryhmä välille. Luottamuksen rakentuminen oli merkittävä tekijä ilmapiirin rakentumisessa. (Siitonen 1999: 139, 142, 145-146.)

Kun uuteen rytmikuviioon oli saatu kosketus imitoinnin kautta, esittelin ryhmäläisille toisen menetelmän, joka perustuu kaikuun eli toistoon. Kaiun avulla jatkoimme oppimiamme rytmikuvioiden harjoittelua. Pitkäkestoisen muistin vahvistamiseksi käytin kaiuharjoituksissa aiemmin oppimiamme asioita. Kaiun avulla pyrin vahvistamaan myös osallistujien kykyä hahmottaa musiikillisiä rakenteita. Kaiu- ja imitaatioharjoituksissa toistettavien sarjojen oli hyvä olla neljällä tai kahdeksalla jaollisia, jolloin osallistujien kyky ennakoida sarjan pituutta, paranisi. Samalla opettelemamme kokonaisuuden musiikillinen rakenne tuli kerta kerralta tutummaksi.

Kaiun käyttö auttoi määrittämään sekä yksilöllistä, että ryhmän suorituskykyä. Pidentämällä ja vaikeuttamalla toistettavia sarjoja, pystyin määrittämään sen tason millä harjoittelua kannatti jatkaa. Kaiun käytössä vaikutti olevan oleellista toistettavan sarjan ennakoitavuus. Ennakoitavuuden käytännön merkitys ei ollut itselleni täysin selvää aloittaessani harjoitukset, mutta pian huomasin, että täysin satunnaisten, harjoituksen aikana keksittyjen iskusarjojen käyttäminen ei ollut toiminnan kannalta kovin hedelmällistä ja sujuvaa. Vaikutti siltä, että se sai osallistujat ”epätietoisuuden” tilaan, mikä puolestaan vaikutti keskittymiseen ja toimintaan orientoitumiseen. Kaiu- ja imitaatioharjoitukset olivat osallistujille hyvin raskaita, jos toistettavissa sarjoissa ei ollut mitään säännönmukaisuutta.

Tässä nousi esiin rakenteen merkitys toiminnalle. Jos rakenne on selkä ja toiminta ennakoitavaa, on osallistujien paljon helpompi pysyä mukana harjoituksissa. Rakenne ja ennakoitavuus luovat osaltaan myös turvallisuuden tunteen, mikä on tärkeää toiminnan mielekkyyden ja jatkumisen kannalta. Toimintaan orientoituminen on aina vaikeampaa, jos ei koskaan tiedä mitä tuleman pitää. Toiminnan ennakoitavuus nousikin yhdeksi harjoitusten tärkeimmistä tekijöistä, joihin ohjaajana opin kiinnittämään huomiota. Rakenne ja ennakoitavuus vaikuttavat olevan niitä ympäristötekijöitä, jotka vaikuttavat oppimisen mahdollistumiseen. Mielenterveyskuntoutujille suunnattu kuntouttava toiminta tulisi olla rakenteeltaan selkeää ja ennakoitavaa myös sen vuoksi, että heidän on jo taudinkuvansa puolesta vaikeampi kestää ja käsitellä epävarmuutta.

Ennakoitavuuden merkitys ilmapiirille ja koetulle turvallisuuden tunteelle nousi siis jälleen esiin ryhmän toiminnassa. Voimaantumisteorian osaprosessien mukaan koettu turvallisuus vaikuttaa ilmapiiriin. Kunnioittamalla osallistujien tarvetta turvallisille rakenteille loin myös samalla hiljaisesti arvostuksen ja luottamuksen ilmapiiriä, jonka Siitonen tutkimuksessaan havaitsi olevan tärkeä voimaantumisen mahdollistava osaprosessi. (Siitonen 1999: 145-146.)

Rytmiikkaharjoitusten tukena käytimme lauseita: ”kai-ki soit-taa Brow-nin tah-tiin” ja ”Kar-hu on sun ta-ka-na”. Kyseisten lauseiden avulla osallistujat pystyivät helposti muistamaan pidemmänkin iskusarjan ja sen tahdin. Lisäksi lauseiden käyttö näytti olevan osallistujien mielestä hauska tapa oppia. Koetin kannustaa ryhmäläisiä sanomaan lauseen ääneen silloin kun harjoittelimme kyseisiä iskusarjoja. Jostain syystä äänen käyttäminen oli kuitenkin ryhmäläisille vaikeata ja lauseiden toistaminen jäikin lähinnä minun hommaksi. Siitä huolimatta ryhmäläiset oppivat muistamaan lauseet nopeasti, jolloin ne täyttivät tarkoituksensa iskusarjojen muistamisen ja tahdituksen tukena.

Antamalla lisää työkaluja onnistuneen oppimisprosessin mahdollistamiseksi pystyin antamaan osallistujille kokemuksen kannattelevasta ja tukevasta ympäristöstä. Lauseiden mukana soittaminen koettiin myös hauskaksi toiminnaksi. Tilanteen hauskuus kertoo myös vuorovaikutuksen aitoudesta. Yhdessä nauraminen on merkki siitä, että jotain aitoa on saavutettu. Aitous ja hauskuus ovat oleellisia osia positiivisen latauksen ja ilmapiirin muodostumiselle. Nämä kaikki ovat osaltaan tunnusmerkkejä voimaantumiskokemuksen tapahtumiselle. (Siitonen 1999: 145-146, 149-150, 152-153.)

Ryhmä edistyessä aloimme muodostaa aiemmin opettelemistamme lyhyistä sarjoista isompaa kokonaisuutta. Ensimmäinen 16 lyönnin kokonaisuus, jonka opettelimme, muodostui kuviossa 1 esitetystä kokonaisuudesta. Käytimme, jokaisella ryhmäkerralla hieman aikaa tämän kokonaisuuden toistamiseen. Otin myös tavaksi, että kertaissimme kokonaisuuden useampia kertoja peräkkäin sovitun määrän verran, jolloin osallistujat joutuivat pitämään kirjaa siitä, monesko 4x4 kokonaisuus oli alkamassa. Halusin myös saada tämänkaltaisella toiminnalla aikaiseksi sen, että rummuttamisessamme olisi läsnä myös pidempikestoista jatkuvaa rytmiä. Tämä siksi, jotta jokainen osallistuja pystyisi pääsemään sisään rytmiin. Lyhyillä rytmiharjoituksilla voidaan keskittyä opettelemaan tekniikkaa ja sarjan osia, mutta vasta pidempään kestävä rummutuksen kautta voi päästä mukaan jatkuvan rytmin luomaan sykkeeseen.

Pidempien rytmisarjojen soittaminen antoi myös käytännön merkityksen lyhyemmille rytmikkaharjoituksille. Osallistujille tarjoutui mahdollisuus ymmärtää laajempien kokonaisuuksien oppimisen rakentuvan aiemmin opituista pienemmistä kokonaisuuksista. Tässä yhteydessä tarjosin siis osallistujille mahdollisuuden nähdä omassa osaamisessa tapahtunut kehitys. Toisin sanoen osallistujille tarjoutui tilaisuus reflektoida omaa oppimistaan. Osallistavan pedagogiikan yksi oleellinen osanen onkin itsereflektion mahdollisuus, jonka kautta voi tapahtua transformatiivista, eli syvempää ymmärrystä vaativaa, oppimista ja uusien näkökulmien löytämistä sekä vanhojen uskomusten kyseenalaistamista. Itsereflektio ja omien uskomusten itsenäinen arviointi on myös voimaantumisteorian näkökulmasta tärkeä voimaantumisen elementti. Tämä itsereflektio mahdollistuu turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä. (Simmons, Barnard & Fenema 2011: 91-92; Siitonen 144-146.)

Tutun rytmikuvion soittaminen kaanonissa oli keino, jolla pystyin käyttämään opettelemaamme rytmisarjaa entistä haastavamman harjoituksen toteuttamiseen. Koska meillä oli koossa iso ryhmä, oli kaanonissa soittaminen hyvin luonnollinen tapa saada toimintaan lisää vaikeusastetta ja tuoda lisää vaihtelua. Kaanonissa soittaminen osoittautui ryhmäläisille sopivan haastavaksi, ja sen avulla pystyin nostamaan esille mm. yhteistoiminnan merkityksen musiikin soittamisessa. Kaanonissa soittaminen tapahtui siis siten, että jaoin porukan kahtia, jonka jälkeen toinen ryhmä alkoi soittamaan etukäteen sovittua rytmikuviota. Kun ensimmäinen ryhmä oli päässyt rytmikuvion toiseen väliin, liittyi toinen ryhmä mukaan soittoon aloittaen saman rytmikuvion soittamisen alusta. Näin meillä oli kaksi ryhmää, jotka kummatkin soittivat samaa rytmikuviota eri ajoituksella.

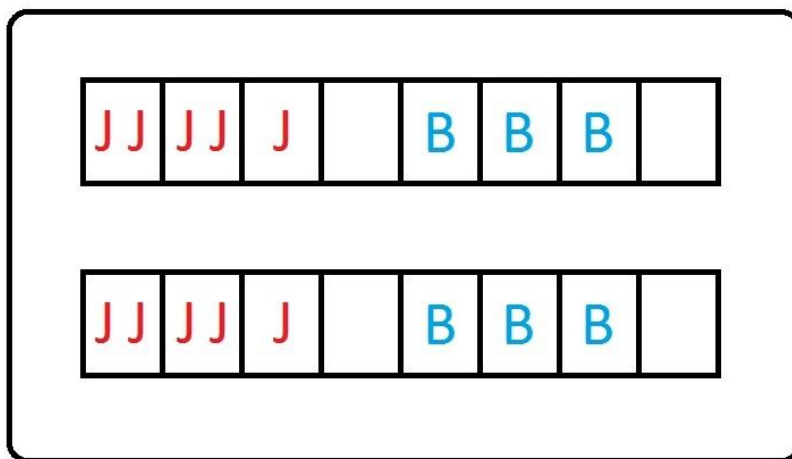
Kaanonissa soittaminen vaati ryhmäläisiltä sekä oman, että muiden ryhmäläisten toiminnan tarkkailua ja sovittamista. Tähän harjoitukseen osallistuminen vaati siis jaettua tarkkaavaisuutta. Jaettu tarkkaavaisuus on yksi kognitiivisen toimintakyvyn osa-alue ja mielenterveyskuntoutujien haasteista. Tässä harjoituksessa nousi konkreettisesti pintaan se kuinka toimintakyvyn ongelmia voidaan kuntouttaa kohdistamalla harjoitus vastaamaan kuntouttavan haasteita. Havaintojeni mukaan ryhmä kehittyi sessioidemme aikana huomattavasti tässä monelle osallistujalle erittäin haastavassa harjoituksessa. (Lahti n.d.)

Kaanonissa soittaminen vaati minulta ohjaajana myös kykyjäni haastavaa osallistujien tukemista. Koska harjoituksessa oli kaksi ryhmää, aloitin soittamisen ensin toisen ryhmän kanssa ja sitten liityin toisen ryhmän tueksi, jotta oikea-aikainen rytmiin liittyminen olisi ollut helpompaa osallistujille. Tämänkaltaisissa vaikeammassa harjoituksissa tein itse kokoajan virheitä. Käytinkin tilaisuuden aina hyväksi ja pyrin nostamaan virheeni esille ja nauramaan niille. Halusin siis tällä toiminnalla normalisoida virheiden tekemistä ja toivoin, että se muuttaisi ryhmän ilmapiiriä ja kannustaisi osallistujia ylittämään oman mukavuusalueensa rajat. Epäonnistumisten näkeminen normaaleina oppimisen tapahtumina kytkeytyy paljolti siihen uskallammeko yrittää meille vaikeita asioita. Ainoastaan yritys voi johtaa onnistumiseen. Onnistumisen kokemukset kytkeytyvät voimaantumisteoriassa useisiin voimaantumisen osaprosesseihin, kuten esimerkiksi minäkäsitykseen, itseluottamukseen, itsearvostukseen, tehokkuususkomuksiin ja toiminnan energisoivuuteen. Onnistumiset vapauttavat voimavaroja ja johtavat voimaantumisen kokemukseen. (Siitonen 1999:154.)

Hyvä esimerkki tapahtuneesta kehityksestä epäonnistumiseen suhtautumisessa oli, kun eräs ryhmäläinen kannusti kaveriaan seuraavasti: ”Anna mennä, eihän se nyt mitään haittaa vaikka epäonnistut. Tekeehän Hannukin (minä) kokoajan virheitä!”

Toinen tapa lisätä haastetta ja vaihtelua oli löytää uusia iskusarjoja, jotka sopivat pituudeltaan jo opettelemamme iskusarjan kanssa vuoroteltaviksi tai päällä soitettaviksi. Yksi tällainen iskusarja löytyikin ”puolivahingossa” ja nousi alkulämmittelyissä ryhmän toiminnasta käsin. Olimme nimittäin ottaneet tavaksi aloittaa ryhmät ”kaoottisella” rummuttelulla, koska olin huomannut ryhmäläisten kovan halun hakata rumpuja myös hie-man kokeellisemmalla ja itsenäisellä otteella. Ajattelinkin, että ryhmän alut toimivat tähän erinomaisesti, ja toimisivat samalla ylimääräisen energian purkamisessa rummun

hakkaamisen kautta. Yleensä tuloksena oli täysin hallitsematon eri rumpujen tuottama äänikaaos, mutta eräällä kerralla ryhmäläisten sekasortoisesta rummuttelusta nousi esiin yhden ryhmäläisen aloittama rytmikuvio, joka oli kaikessa yksinkertaisuudessaan mukaansatempaava. Alkulämmittelyn lopuksi olimme päätyneet kaikki hakkaamaan kyseistä rytmikuviota. Huomasin myös, että iskusarja sopi pituudeltaan hyvin aiemmin opettelemamme rytmikuvioon. Päätinkin tarttua tilanteen tuomaan mahdollisuuteen ja ottaa esille nousseen rytmikuvion osaksi harjoituksiamme. Myöhemmin nimesimme tämän rytmikuvion B-osaksi. Kuviossa 2 on esitettyä iskusarjan rakenne.



Kuvio 2. Ryhmän keksimä 4x4 iskusarja, jonka nimesimme B-osaksi. Huomaa, että kahdella ensimmäisellä iskulla J tulee neljä kertaa.

Ottamalla ryhmän keksimän rytmikuvion osaksi harjoitusohjalmaamme pystyin antamaan osallistujille kokemuksen siitä, että he voivat vaikuttaa toimintaan. Tämä on oleellista toiminnan mielekkyyden, toimintavapauden, toimintaan sitoutumisen ja ilmapiirin sekä koetun vapauden kannalta. Tällaisella osallistamisella voi myös konkretisoida osallistavan pedagogiikan mukaista molemminpuolista oppijuutta sekä lujittaa yhteisöä. (Siitonen 1999: 124-126, 148-149; Stenlund 2011: 8, 10-11.)

Sekoittelemalla ja yhdistelemällä näitä iskusarjoja keskenään pystyimme muodostamaan isompia ja monipuolisempia kokonaisuuksia sekä tuomaan harjoitukseen lisää haastetta. Yhdistelemällä sarjoja ja harjoituksia keskenään päädyimme kokeilemaan A- ja B-osan soittamista yhtäaikaisesti siten, että puolet ryhmästä soitti A-osaa ja toinen puoli B-osaa. Tuloksena oli rytmi, jonka ylläpitäminen vaati osallistujilta enemmän keskittymistä kuin pelkän yhden ja saman iskusarjan toistaminen.

Tästä harjoituksesta inspiroituneena päätin kokeilla ryhmäläisten kanssa seuraavalla ryhmäkerralla seuraavanlaista harjoitusta. Aloitimme A-osan soittamisen yhdessä, ja hetken toistettuamme rytmiä minä lopetin rummuttamisen muun ryhmä jatkaessa. Kun sopiva kohta tuli, liityin takaisin rummutukseen aloittamalla soittamaan B-osaa ryhmäläisten soittaman A-osan päälle. Kun olin päässyt rytmiin, annoin merkin vasemmalla puolella olevalle ryhmäläiselle, joka lopetti A-osan toistamisen ja liittyi kanssani B-osan toistamiseen. Näin etenimme yksi kerrallaan, kunnes viimeinenkin ryhmäläinen oli vaihtanut A-osan rummuttamisesta B-osan rummuttamiseen. Harjoitus vaati erityistä keskittymistä ja oli hyvin haastava varsinkin niille ryhmäläisille, jotka olivat viimeisinä pitämässä yllä A-osan rytmikuviota kaikkien muiden soittaessa jo B-osaa. Toistimme tätä harjoitusta useampina ryhmäkertoina, ja joka kerta harjoitus tuntui menevän aina vaan sujuvammin.

Tässä harjoituksessa näkyi jälleen harjoitusten kuntouttava kognitiivisen toimintakyvyn alueella. Harjoitus vaati keskittymiskykyä, tarkkaavaisuutta ja sen jakamista, toiminnan ohjausta ja muistia. (Lahti n.d.)

Yksi etukäteen suunnittelemani tapa tuoda toimintaan vaihtelua ja haastetta oli esitellä ryhmälle improvisaation tuoma lisä yhteisen toiminnan ”maustamiseen”. Jätin improvisaatioharjoitusten esittelyn myöhemmille ryhmäkerroille, jotta osallistujat olisivat ehtineet oppia hieman rummuttamisen tekniikkaa ja tulleet tutuiksi käyttämiemme rytmikuvioiden rakenteen kanssa. Näytin ryhmälle esimerkin siitä, mitä improvisaatiolla tarkoitetaan pyytämällä heitä pitämään yllä aiemmin opettelemaamme rytmikuviota, jonka aikana improvisoin sattumanvaraisen rytmikuvion taustalle rummutetun rytmien sekaan. Tämän jälkeen ohjeistin ryhmäläiset kokeilemaan improvisointia jokainen vuorollaan. Harjoitus osoittautui kuitenkin liian vaikeaksi, mikä kertoi siitä, että olin hypännyt liian suuren kokonaisuuden eteenpäin, jolloin ryhmäläisillä ei ollut tarvittavia välineitä toimintaan liittymisessä. Tämä näkyi ryhmäläisten joukossa epätietoisuutena ja hämmennyksenä. Myös epävarmuus nosti taas päätään. Tällaisina hetkinä havaitsin ryhmäläisten puheissa itsensä mitätöintiä ja vähättelyä. Harva ryhmäläisistä suostui edes yrittämään, suurimman osan vetäytyessä ja kieltäytyessä toiminnasta. Vedimme improvisaatioharjoituksen kuitenkin loppuun siten, että jokainen soitti vuorollaan toisen aiemmin opettelemistamme rytmikuvioista. Näin uusi toiminta saatiin taas pohjautumaan aiemmin opitulle, ja ryhmän tunnetila saatiin pois hämmennyksen ja epätietoisuuden tilasta.

Jos huomasin, että ryhmäläisten puheissa oli havaittavissa itsensä mitätöintiä ja vähätelyä, pyrin ohjaamaan ryhmän huomion joko positiivisempiin näkökulmiin realisoimalla jo tapahtunutta kehitystä tai aloittamalla uuden toiminnan välittämättä pienistä epäonnistumisista. Tämä jälleen kerran normalisoi epäonnistumista osaksi normaalia toimintaa. Koin, että ryhmämme ilmapiiri pysyi erittäin hyvänä osin juuri kannustavan ilmapiirin ansiosta. Kannustus nähdään voimaantumisteoriassa yhtenä kontekstiin liittyvistä tekijöistä, joka vaikuttaa puolestaan koettuun turvallisuuteen, sitoutumiseen, itseluottamukseen ja itsearvostukseen sekä on oppimisen edellytys. Koska keskityin ryhmän toiminnassa vaikuttamaan omalla käyttäytymiselläni nimenomaan kontekstiuskomuksiin, oli kannustajan roolilla merkittävä osa omassa toiminnassani. Kannustava ilmapiiri ruokkii myös itseään yleisen ilmapiirin kautta ja vaikuttaa sisäiseen voimantunteeseen, joka puolestaan ruokkii uskallusta ja vastuullisuutta. Tämä oli havaittavissa osallistujien keskinäisessä käyttäytymisessä. Onnistuin luomaan ryhmään kannustavan kulttuurin, jonka ansiosta ryhmäläiset innostuivat aina tukemaan ryhmässä epävarmasti omiin kykyihinsä suhteutuvia vertaisiaan. (Siitonen 1999: 69, 146-147.)

Tajusin ryhmäsession jälkeen, että improvisaation onnistumiseksi ryhmäläisten olisi pitänyt oppia enemmän rytmikuviomme rakenteesta ja varsinkin toistuvan osuuden kestosta. Näin jokaisella olisi ollut parempi käsitys siitä, missä kohdin rytmiin voi liittyä mukaan ja miten kauan oman improvisaatio-osuuden tulisi kestää. Lisäksi ryhmäkerta opetti minulle, että yksilösuoritusten esille nostamisessa on riskinsä. Turvallisempaa olisikin kenties tehdä improvisaatioharjoitus jakamalla ryhmä kahtia ja toteuttaa improvisaatio ryhmän sisällä siten, ettei kenenkään tarvitse nousta huomion keksipisteeksi. Seuraavalla ryhmäkerralla toteutimmekin improvisaation siten, että kukaan ei joutunut soittamaan yksin improvisaatio-osuuttaan. Kyseisellä kerralla kiinnitin myös enemmän huomiota musiikilliseen rakenteeseen käymällä sitä läpi harjoitusten yhteydessä. Esitin improvisaatio-osien sijainnin ja keston suhteessa kokonaisuuteen visuaalisesti fläppitaululla, jotta ryhmäläiset saisivat paremman kuvan siitä rakenteesta, jonka mukaan improvisaatio-osuudet rakentuvat. Selitin, että improvisaatiot ovat pituudeltaan saman mittaisia kuin aiemmin opettelemamme A- ja B-osatkin, eli koostuvat neljästä neljän iskun sarjasta.

Tämänkaltaisissa tilanteissa konkretisoitui hyvin suunnitteluosuudessa ennakoimani harjoitusten kehittäminen ryhmän toiminnan ja palautteen kautta. Mukauttamalla toimintaa sen mukaan miten ryhmäläiset reagoivat siihen, rakensin myös pohjaa ryhmän ja minun väliselle yhteistyölle, luottamukselle ja keskinäiselle arvostukselle.

Kolmen viimeisen ryhmäkerran aikana suunnittelin harjoitukset siten, että niiden sisältö olisi sama, mikä mahdollisen tulevan ”loppukonserttimme”. Neljänneksi viimeisen kerran jälkeen olin jo vihjannut ryhmälle mahdollisuudesta esiintyä muille asukkaille. Jätin ehdotukseni saaman kielteisen vastaanoton huomioimatta ja totesin vain, että ”ei ole pakko” ja ”älkää vielä kieltäytykö”. Pyrin pitämään ryhmäläisille ”pakotien” auki, jotta pystyisimme paremmin keskittymään esiintymisen harjoitteluun ilman paineita. Tämä osoittautui oikeaksi taktiikaksi sillä muutamien ryhmäkertojen jälkeen sain ryhmäläiset huomaamaan, että harjoitukset menevätkin oikeastaan jo tosi hyvin. Toiseksi viimeisen ryhmäkerran lopuksi ilmoitin ryhmäläisille, että harjoittelemamme kokonaisuus on niin hyvin hallussa, että halutessamme voimme huoletta esittää saman setin muulle asuinpalvelujen piirissä oleville kuntoutujille ja työntekijöille tulevien grillijuhlien yhteydessä. Tässä vaiheessa suurin osa ryhmäläisistä alkoi jo luottaa niin vahvasti ryhmän tuomaan tukeen, että sain pienen maanittelun jälkeen ryhmäläisiltä suostumuksen esiintymisen järjestämiseen. Kaksi ryhmäläistä ilmoitti, ettei halua osallistua. Sovimme, että esiinnyimme ilman mitään isompia rituaaleja eli toisin sanoen marssimme vain paikalle rumpuinemme ja alamme soittamaan. Sovimme myös, että voidaksemme tukeutua toisiimme jännittävän tilanteen aikana muodostamme esiintyessämme tiiviin rumpupiirin, jonka sillä voimme tuntea olevamme turvassa. Ryhmäläiset esittivät myös minulle toiveen siitä, että voisinko tehdä heille samanlaisen visuaalisen ohjeistuksen, kuin mitä olimme käyttäneet ryhmässä. Lupasin kopioida heille jokaiselle oman A4:n, jossa oli kännykällä napattu kuva (Liite 1) ryhmätilamme fläppitaululle kirjoitetusta ohjeistuksesta. Sovimme vielä viimeisen ryhmäkerran kenraaliharjoituksille hieman ennen itse esiintymistä, jotta kaikilla olisi opettelemamme kokonaisuus tuoreena mielessä.

Loppukonsertin toteutuminen ei ollut mikään itsestään selvyys. Ajatus esiintymisestä jännitti ja huolestutti ryhmäläisiä. ”Mitä jos menee ihan pieleen?”, ”En minä uskalla esiintyä muiden edessä.” ja ”Entä jos jäädyn aivan täysin?” olivat yleisiä huolenaiheita. Ryhmän sisällä vaikuttava turvallisuuden tunne oli luultavasti suurin tekijä sille, että sain suostuteltua ryhmäläiset loppukonserttiin. Huomasin miten paljon ryhmäläisiä jännitti ajatus esiintymisestä, mutta oli todella hienoa huomata miten ryhmäläiset olivat oppineet luottamaan toisiinsa. Kommentit ”voin minä tulla, jos muitakin tulee” vahvisti uskoani ryhmään kätkeytyvästä voimasta.

Esiintymisestä kieltäytyneille osallistujille korostin sitä, että he olivat toimineet tärkeänä osana ryhmän oppimista ja muotoutumista, ja että heidän tekemänsä päätös oli rohkea

ja itsenäinen omasta vapaasta tahdosta tehty päätös kieltäytyä toiminnasta. Painotin heille omien valintojensa tärkeyttä osana sitä vastuuta, joka heillä on itseään kohtaan.

Rytmiikkaharjoitusten lisäksi olin varannut muutamalle kokoontumiskerralle myös harjoituksen, joka ei sisältänyt rummuttamista. Harjoitus tehtiin siten, että osallistujien kanssa lähdettiin liikkumaan tilassa. Ohjeistuksena oli tarkkailla miten muut kävelevät ja matkia heidän kävelytyyliään tai tapaansa edetä. Kun joku, aluksi minä, muutti kävelytyyliään, oli muiden tehtävä siis mukautua uuteen toimintaan. Tämän harjoituksen ideana oli havainnoinnin ja toimintaan liittymisen harjoittelu. Harjoituksen aikana oli pakko suuntautua ulospäin ja tarkkailla mitä ympärillä tapahtuu. Tämä tuki siis tavaltaan osaa rytmiikkaharjoituksiamme, koska niissäkin vaadittiin muun ryhmän tarkkailua ja toimintaan sopeutumista. Ongelma tämänkaltaisessa harjoituksessa näytti olevan se, että osallistujat odottivat, että joku muu muuttaisi kävelytyyliään. Toimintaan vaikuttaminen oli siis isompi kynnyks kuin sen matkiminen. Vaikka kannustin heitä kokeilemaan itsekkin kävelytyylin muuttamista, niin suuri osa ei halunnut sitä silti tehdä. Oma oletukseni oli, että ongelmat harjoitukseen osallistumisesta nousivat jonkinlaisesta epäonnistumisen pelosta, joka lamauttaa toiminnan ja tuo esiin ”en minä osaa” – asenteita. Jotta harjoitus ei olisi mennyt täysin minun ohjaamaksi toiminnaksi, pyysin kaikkia osallistujia erikseen keksimään jonkin uuden kävelytyylin. Myös äänenkäyttöön harjoituksen yhteydessä kannustettiin, vaikkakin jälleen huonolla menestyksellä.

4.3.3 Loppukonsertti

Kenraaleiden pitäminen juuri ennen esitystä oli hyvin olennaista sillä muutoin edellisten harjoitusten ja esityksen välissä olisi ollut aivan liian pitkä aika. Kenraaleihin toin mukana ryhmän pyytämän ohjeistuksen paperille tulostettuna. ”Nuottivihkomme” on nähtävissä liitteessä 1. Ohjeistuksessa oli tiivistettynä esityksemme eri vaiheet, josta jokainen voisi tarkistaa missä menttiin, jos kesken esityksen unohti mitä seuraavaksi oli tulossa.

Kolmastoista ja viimeinen kokoontumisemme oli siis Maisonkodin grillijuhlan yhteydessä. Tunnelma oli hieman hermostunut ja jännittynyt ennen esitystä, mutta kun asetui rumpupiirin ryhmäkodin sisäpihalle, tunsin itsekkin kuinka ryhmän sisäinen turvallisuus rauhoitti meitä kaikkia. Esiintyminen menikin omia virheitäni lukuun ottamatta nappiin. Esityksen loputtua saimme hyvät aplodit ja huomasimme saaneemme lisää yleisöä yläpuolisista ikkunoista kurkistelevien päiden muodossa. Onnistuneet esityksen

jälkeen oli hienoa havaita osallistujien silmien kirkkaus ja leveät hymyt ja energisoitunut käytös.

Loppukonsertti ja siihen osallistuminen oli loistava esimerkki yhteisössä piilevästä voimasta. Vaikka esiintyminen jännitti ja epävarmuutta oli ilmassa niin, silti kukaan ei jännistänyt enää viimetingassa. Esitystä ennen huomasin miten ryhmäläiset hakivat turvaa toisistaan ja ryhmän fyysisestä läheisyydestä. Hyvä esimerkki tästä oli, kun asettelimme itsemme esiintymisvalmiuteen rumpupiiriin. Rinki muodostui huomattavasti tiiviimmäksi kuin harjoituksissamme. Huomasin itsekkin ringin sisällä, että ulkopuolinen yleisö oli helppo unohtaa, koska tiiviissä ringissä oli oma suljettu yhteisönsä. Tuon ringin sisällä oli luultavasti helpompi keskittyä ja valmistautua suoritukseen, kuin jos olisimme olleet rivissä kohti yleisöä.

Jälleen kerran kannustamisen, turvallisuuden ja hyväksynnän kautta luomamme ryhmähenki näytti voimansa tarjoamalla riittävän uskalluksen toimintaan heittäytymiselle. Tilanteessa koetut emootiot pääsivät lopuksi purkautumaan ja tarjosivat toivottavasti osallistujille positiivisen palautteen omalle toiminnalle. Nämä tilanteet mahdollistavat myös transformatiivisen oppimisen tapahtumisen, koska ne kyseenalaistavat osallistujan vanhan minäkäsityksen kyky- ja kontekstiuskomuksia vasten. (Siitonen 1999: 152; Simmons, Barnard & Fennema 2011: 90-92.)

4.3.4 Palautteen kerääminen

Ryhmän erikoispiirteet huomioiden en kerännyt osallistujilta mitään kirjallista palautetta, vaan sen sijaan kirjoitin itse saadun palautteen muistiin aina ryhmien lopuksi. Joskus palautetta tuli toiminnan aikana pyytämättä ja mielestäni näissä tilanteissa palautteen arvo nousee, koska se tulee suoran kokemuksen kautta. Yleensä keräsin suullista palautetta ohjatusti ryhmien lopussa, mutta joskus pyysin osallistujia myös piirtämään fiiliksensä fläppitalulle tai ilmaisemaan tunnettaan esittämiäni väittämiä kohtaan liikumalla tilassa janalla, jonka ääripäinä olivat mielen tilat ”Olen samaa mieltä” ja ”Olen eri mieltä”. Viimeisellä ryhmäkerralla kysyin osallistujilta palautteen pohjautuen Maissonkodin palautekyselylomakkeeseen. Esitin lomakkeen kysymyksen ryhmän lopuksi pitämässämme yhteisessä keskustelutilanteessa. Kirjasin osallistujien yhteisen pohdinnan tuloksen ylös palautelomakkeelle heidän läsnä olleessaan.

Osasyynä sille, miksi päätin jättää keräämättä kirjallista palautetta, oli osallistujien vaihteleva taso kirjallisen itseilmaisun suhteen. Toinen syy sille, miksi en koetin välttää ”virallisen” palautteen keräämistä, perustui sille kokemukselle, että kuntoutujilta oli usein vaikea saada negatiivista palautetta. Tämä saattaa johtua tietynlaisesta ohjaajan miellyttämisestä tai loukkaamisen pelosta. Usein kuntoutujien vastaukset voivat olla ”ihan kiva” tai ”mukavaa” tyylisiä toteamuksia, joilla ei ole mielestäni arvoa toiminnan arvioimisessa tai kehittämisessä. Tämän vuoksi pyrinkin keräämään palautteen autenttisissa tilanteissa, joko painamalla mieleen osallistujien spontaaneita kommentteja ryhmää koskien tai kysymällä mielipidettä jostain asiasta yllättäen heti toiminnan jälkeen.

5 Toiminnan arviointi ja palaute

Seuraavassa arvioin ryhmän toimintaa ja tavoitteiden saavuttamista. Ensisijainen tavoitteeni oli arvioida toiminnan soveltuvuutta mielenterveyskuntoutujien ryhmätoimintamuotona. Toissijaiset tavoitteet liittyivät osallisuuden, oppimisen, ja voimaantumisen kokemusten tarjoamiseen osallistujille. Lisäksi tavoitteeni oli yhteisöllisyyden vahvistaminen Maisonkodin toiminnassa.

5.1 Ryhmäpalaute

Arvioidessani tavoitteiden toteutumista merkittävimmän näkökulman tarjoaa tietysti osallistujien kokemus ryhmästä ja sen toiminnasta. Osallistujien näkökulmaa pyrin avaamaan toiminnan ohessa spontaanisti saadun ja sen päätteeksi kerätyn palautteen kautta.

Esittelen seuraavassa ryhmän aikana ja sen lopuksi saadun suullisen palautteen lainauksina osallistujien kommentteista. Sitten esittelen palautekyselyn avulla kerätyn palautteen ja lopuksi pohdin vielä ryhmän ulkopuolella saatua ”palautetta”. Piirretystä palautteesta otin kuvan ja se on nähtävissä liitteessä 2.

Lainauksia kommentteista: ”Kun tulin tänne minulla oli vähän huono mieli. Nyt on paljon parempi olla.”, ”Minä unohdin yhden ikävän asian.”, ”Hyvä ryhmä, hyvällä tavalla erilainen.”, ”Alan hiljalleen pysymään rytmissä!”, ”Auttaa keskittymään kun minulla on ongelmia keskittymisen kanssa.”, ”Tykkään kun alkaa tulla onnistumisia.”, ”Tykkään rumpuista.”, ”Mukava kun pääsee hakkaamaan rumpua, koska pianoharrastus on tauolla pakosta.”, ”Rytmitaju paranee.”, ”Tää on paras ryhmä.” (tämä palaute tuli useammalta

henkilöltä), ”Minulla oli tänne tullessa yksi ikävä asia mielessä, mutta nyt olen unohtanut sen.”, ”kahden tunnin ryhmä on liian pitkä.” (useat olivat samaa mieltä tästä).

Saadun suullisen palautteen ja kommenttien perusteella ryhmä oli oikein onnistunut ja ryhmäläiset olivat tyytyväisiä toimintaan sekä korostivat jopa sen hyötyjä mielialaan ja muihin vaikeuksiin peilaten. Palautteesta on myös pääteltävissä, että osallistujat olivat kokeneet ryhmässä voimaantumisen kokemuksia. Tästä esimerkkinä kommentit: ”Tykkään kun alkaa tulla onnistumisia.”, ”Kun tulin tänne minulla oli vähän huono mieli. Nyt on paljon parempi olla.”, ”Alan hiljalleen pysymään rytmissä!” ja ” Rytmitaju paranee.”. Ryhmäläisten antaman palautteen perusteella toiminnan voi todeta sopivan kohderyhmälle hyvin.

Edellä nostetuista kommenteista ensimmäinen viittaa suoraan onnistumisen kokemukseen, jotka ovat voimaantumisteorian mukaisesti merkkejä saavutetusta sisäisestä voimaantunteesta. Toinen kommentti viittaa puolestaan kasvaneeseen hyvinvoinnin kokemuksen, joka on voimaantumisen yksi tunnusomaisista piirteistä. Kahdessa viimeisessä kommentissa on nähtävissä oman kehityksen huomaaminen, joka on merkki voimaantumisesta ja itsereflektiosta. Itsereflektio on puolestaan väline transformatiiviseen oppimiseen. (Siitonen 1999: 154, 162; Simmons, Barnard & Fennema 2011: 89-91.)

Yksi erityinen ”palaute” on jäänyt mieleeni, koska se kertoo paljon siitä luottamuksesta ja ilmapiiristä, minkä saimme rakennettua ryhmän sisälle. ”Palaute” liittyi omaan käyttäytymiseeni, kun hieman päästelin höyryjä sekoilemalla rummun kanssa. Tarkkaa sanamuotoa en muista, mutta palaute kuului kutakuinkin näin: ”Sullekin tarvis saada vähän leponexejä.”

Palautekyselylomakkeen kysymys, jonka esitin osallistujille suullisesti, kuului:

Asukasnäkökulma, mitkä olivat mielestänne ryhmän kuntouttavat elementit? Mikä ryhmässä oli hyvää ja mikä oli huonoa?

Seuraavassa suora kopio lomakkeen tekstistä, jonka kirjoitin ylös ryhmäläisten yhteiseen pohdintaan perustuen:

”Hyviä: Jokainen kehittyi ja sai lähteä omalta tasoltaan. Itsevarmuutta (tuli) lisää, luottamusta kykyyn oppia. Yhteishengen luominen. Toisten

tukeminen. Hauskaa yhdessä. Sai harjoitella keskittymistä. Onnistumisen kokemuksia. Kivoin ryhmä. Hyvä vetäjä. Tulee hyvä mieli kun saa rummuttaa ryhmässä.

Huonoja: Liian pitkä ryhmä (2h). Esiintyminen. Jännittäminen.”

Lisäksi palautelomakkeessa pyydettiin antamaan ryhmästä numeerinen arvosana asteikolla 0-5 viitosen ollessa paras. Ryhmän antamien arvosanojen keskiarvoksi saatiin 4,7. Huonoin annettu arvosana oli 4 ja paras 5. Loppupalautteesta puuttuu yhden osallistujan palaute.

Yllä esitetty palaute on kirjattu ennen esiintymistä. Tähän palautteeseen tulisi mielestäni suhtautua hieman kriittisesti, koska palautetilanne oli pakotettu ja poikkesi siltä osin ryhmän vapaaehtoisuuden periaatteista. Vastauksissa on myös huomattavissa samoja sanoja, joita itse käytin ryhmäkertojen aikana keskustellessamme ryhmän tavoitteista ja toiminnan mahdollisista hyödyistä. Toisaalta kommentit ”Toisten tukeminen.”, ”Hauskaa yhdessä.” ja ”Yhteishengen luominen.” sekä ”Tulee hyvä mieli kun saa rummuttaa ryhmässä.” ovat linjassa myös omien huomioitteni kanssa. Negatiivisessa palautteessa mainittu ryhmä liian pitkä kesto oli myös osallistujien todellinen kokemus, koska se tuli puheeksi aiemminkin ryhmän aikana.

Palautteeseen on kuitenkin suhtauduttava sellaisena kuin se sanottiin. Tällä perusteella voidaan turvallisesti todeta, että ryhmässä oli huomattavasti enemmän hyvää kuin huonoa. Ryhmän kuntouttavia аспекteja pystyttiin myös huomioimaan ainakin verballisella tasolla.

5.2 Toiminnan arviointi ja tavoitteiden saavuttaminen

Tavoitteiden toteutumista arvioin osallistumisaktiivisuuden, saavutusten ja toiminnasta tehtyjen havaintojen sekä palautteen avulla. Peilaan tekemiäni havaintoja etupäässä voimaantumisteorian osaprosessien kautta, mutta pohdin myös näkykö toiminnassa yhteyksiä osallistavan pedagogiikan ja sosiokulttuurisen innostamisen perinteisiin. Arvioin toiminnan kuntouttavuutta edellisten lisäksi havaitsemani kehityksen näkökulmasta sekä harjoitusten ja toimintakyvyn välisten haasteiden kautta.

Kaiken kaikkiaan ryhmä oli hyvin onnistunut, kun mittarina käytetään osallistumisaktiivisuutta. Osallistujaprosentti laskettiin 12 ryhmäkerran perusteella, koska yksi ryhmä-

kerroista oli ylimääräinen lisäkerta niille, jotka eivät pystyneet osallistumaan rummun rakentamiseen, sille varatun ajan puitteissa. Jokaiselle osallistumiskerralle laskettiin oma osallistumisprosentti jakamalla paikallaolijoiden määrä osallistujien kokonaismäärällä. Lopuksi ryhmäkertojen osallistumisprosentit laskettiin yhteen ja jaettiin toteutuneiden ryhmäkertojen perusteella (12). Loppukonserttia ei laskettu mukaan ryhmäkertoihin, koska siitä ei oltu etukäteen sovittu osallistujien kanssa. Osallistumisprosentiksi muodostui 89%. Tämä osallistumisprosentti oli parempi kuin odotin, koska olin varautunut sairastelujen ja henkilökohtaisten lomien sekä ”huonojen päivien” aiheuttamiin poissaoloihin. Suurin osa poissaoloista selittyi henkilökohtaisilla lomilla ja sairaspäivillä, vaikkakaan poissaolojen syitä ei koskaan kysely. Ryhmän alkuperäisestä kokoonpanosta kukaan ei keskeyttänyt ryhmässä käymistä. Tosin yksi jälkikäteen ryhmään liittynyt henkilö lopetti ryhmässä käynnin muutamien osallistumisten jälkeen.

Korkea osallistumisprosentti ja ryhmä vahva sitoutuminen viittaa siihen, että toiminta koettiin mielekkääksi. Voimaantumisteorian näkökulmasta suuri osallistumisaktiivisuus voidaan nähdä toimintaan sitoutumisena ja vastuun kantamisena, jotka puolestaan ovat yhteydessä sisäisen voimantunteen kokemiseen ja rakentumiseen. Vastuulla nähdään olevan yhteys myös itsearvostukseen, jonka rakentumiseen toimintaympäristöllä on suuri merkitys. Sitoutuminen nähdään merkinä sisäisestä voimantunteesta, siten että vahva sisäinen voimantunne näkyy voimakkaana sitoutumisena. (Siitonen 1999: 80, 136-137, 141-142)

Voi olla, että osallistujat kokivat heille tarjotun uudenlaisen osallistumisen vaihtoehdon sisäistä voimantunnetta ruokkivana ja olivat näin valmiit ottamaan vastuun toimintaan sitoutumisesta. Toisaalta voi olla, että uusi ryhmä oli vain niin paljon mielenkiintoisempi, että osallistujat päättivät ennemmin valita sen tarjolla olleista vaihtoehdoista silläkin riskillä, että toimintaan vaadittiin sitoutumista. Myös omien rumpujen valmistus saattoi olla toimintaan houkutteleva tekijä. Toisaalta sitoutumisen taso ei laskenut ryhmä edessä, joten tästä voidaan päätellä, että toiminta ruokki sisäistä voimantunnetta, joka puolestaan piti yllä sitoutumisen tasoa.

Huomioin ryhmän tekemisen toiminnan kuluessa ottamalla käyttöön opettelemaamme kokonaisuuteen yhden iskusarjan, joka nousi ryhmästä. Tässä toteutui jälleen osallistuvan oppimisen periaatteet ja uskon, että myös tämänkaltaisilla toimilla oli myönteinen vaikutus sitoutumiseen. Myös ryhmien aluksi pitämämme kaoottinen rummutussessio nousi osallistujien halusta leikkiä rummuilla pelkkien harjoitusten sijaan. Tämä osalli-

suuden huomioiminen on mielestäni yksi onnistuneen ohjaamisen ja kuntouttavan työotteiden tunnusmerkkejä. (Lehtinen 2011: 8-10; Simmons, Barnard & Fennema 2011: 89-91.)

Oli sitoutumisen taustalla mitä tekijöitä tahansa, selvää on kuitenkin se, että kuntoutujille oli tarjottu vaihtoehtoja, jotka ovat oleellisia vapauden ja itsemääräämisoikeuden kokemiseksi. Siitosen (1999) tutkimuksessa itsemäärääminen oli yhteydessä voimaantumiseen ja sitoutumiseen. (Siitonen 1999: 124-125.)

Myös ryhmän saavutukset puhuvat sen puolesta, että toiminta oli onnistunutta. Konkreettisimpina saavutuksina olivat loppukonsertin pitäminen ja rumpujen teko sekä koristelu. Toinen huomattava ja merkittävä toiminnan tulos oli osallistujien selkeä kehittyminen, niin rummutustekniikan kuin rytmikuvioiden oppimisessa. Oppiminen näkyi sekä yksilöiden, että ryhmän tasolla. Myös se intensiteetti, millä harjoituksiin pystyttiin keskittymään, parani ryhmän edetessä huomattavasti.

Oman rummun tekemisessä ja koristelussa näkyi toiminnan osallistava aspekti. Jokainen sai koristella rumpunsa aivan sellaiseksi kuin halusi. Näin alkuun karu kartonkimaasta tehty rumpuhylsy saatiin näyttämään omalta. Rumpujen merkitys näkyi osallistujien puheissa ja siinä miten niistä huolehdittiin. Ryhmäläisten osallistuminen toiminnan toteuttamiseen valmistamalla rytmikkaharjoituksiin käytetyt soittimet on linjassa osallistumiseen ja innostamiseen liittyvien tavoitteiden kanssa. Osallistavan pedagogiikan mukaisesti ryhmäläiset eivät olleet passiivisia toiminnan suorittajia vaan aktiivisia osallistujia yhteisen oppimisen matkalla. Innostamisen tavoitteiden mukaisesti sain luotua yhteisöllistä toimintaa ja tuettua itsetuotosta. (Kurki 2000: 19-21; Simmons, Barnard & Fennema 2011: 88-94.)

Ryhmäläisten kehittyminen rummuttamiseen liittyvissä tekniikoissa kertoi motorisen suorituskyvyn kehitymisestä. Motoriikka on yksi fyysisen toimintakyvyn alueista, joten tästä voin päätellä rytmikkaharjoitusten toimivan fyysistä toimintakykyä edistävänä kuntouttavana toimintana. Toisaalta havainto kertoo vain motoriikan kehitymisestä rummuttamisen yhteydessä, joten on mahdotonta vetää johtopäätöksiä toiminnan kuntouttavasta vaikutuksesta jokapäiväisessä elämässä selviytymiselle. (Lahti n.d.)

Rytmisarjojen oppiminen ja toiminnan kehittyminen olivat konkreettisia havaintoja ryhmän edistymisestä kognitiivisen toimintakyvyn osa-alueella. Selvin kehitys tapahtui

keskittymisen suhteen, mutta koska toiminta vaati myös muistin, tarkkaavaisuuden ja toiminnanohjauksen käyttöä, on hyvin mahdollista, että toiminta on kehittänyt kaikkia näitä osa-alueita. Kehityksen toteaminen vaatisi kuitenkin lisätutkimusta ja kyseisiä osa-alueita testaavien testien tekemistä. On kuitenkin syytä uskoa, että sitä opit mitä teet. Tämän yksinkertaisen logiikan avulla uskallan todeta, että toiminta oli myös kognitiivisen toimintakyvyn kannalta kuntouttavaa. (Lahti n.d.)

Loppukonserttiin osallistuminen oli ryhmäläisille itsensä ylittämiseen ja epämukavuusalueelle menemiseen liittyvä kokemus. Jännittävän ja haastavan tilanteen kohtaaminen vapaaehtoisesti kertoi siitä, että toimintaan oli sitouduttu ja omiin sekä ryhmän voimavaroihin uskottiin. Sisäinen voimantunne oli riittävän suuri voittamaan epäonnistumisen mahdollisuuden nostamat pelot suhteessa tarjottuun haasteeseen. Olimme siis onnistuneet osallistavan pedagogiikan mukaisesti suhteuttamaan riskit ja haasteet siten, että uusi oppimiskokemus mahdollistui. (Simmons, Barnard & Fennema 2011: 89-91.)

Loppukonsertin jälkeen tekemäni havainnot ryhmäläisten ilmeistä, eleistä ja puheista viestittivät onnistuneesta ja positiivisesta kokemuksesta. Onnistumisen tunteet ovat voimaantumisteorian mukaisesti erittäin tärkeitä kokemuksia voimaantumisen mahdollistumisessa. Onnistumiset ruokkivat ihmisen uskoa hänen omista kyvyistään ja voivat myös muuttaa suhtautumistamme ympäristöön. Loppukonserttiin osallistuminen voidaan nähdä merkinä vahvasta sitoutumisesta ja vastuusta ryhmää kohtaan. Havaintojeni perusteella ryhmässä vallitsi hyvä ilmapiiri, joka näkyi mm. osallistujien välisenä keskinäisenä tukena ja kannustuksena. Ryhmässä koettu hyväksyntä luultavasti vaikutti ryhmää kohtaan koettuun vastuuseen, joka puolestaan vaikutti päätökseen osallistua loppukonserttiin. Sanoisinkin loppukonserttiin osallistumisen olevan todiste taustalla vaikuttaneista voimaantumisen osaprosesseista. Toisaalta onnistuneen konsertin jälkeisen ilmapiirin käsin kosketeltava energisyys ja positiivisuus kertovat jo itsessään voimauttavasta kokemuksesta. (Siitonen 1999: 141-142, 145-147, 154.)

Uuteen kokemukseen heittäytyminen ja sitä seurannut onnistuminen voivat osallistavan pedagogiikan mukaisesti johtaa transformatiiviseen oppimiseen. Loppukonsertissa esiintymiseen liittynyt epävarmuus voidaan nähdä johtuneen taustalla vaikuttavista itseluottamukseen ja kyvykkyyteen liittyvistä minäkäsityksen näkemyksistä. Onnistunut itsensä haastaminen ja positiivinen lopputulos yhdistettynä itsereflektioon mahdollistavat minäkuvan muutoksen. (Simmons, Barnard & Fennema 2011: 90-92.)

Koska loppukonsertti oli samalla viimeinen työpäiväni, en koskaan päässyt keskustelemaan ryhmäläisten kanssa miten he kokivat tapahtuneen. Tämän työn puitteissa ei siis ole mahdollista arvioida loppukonsertin aiheuttamia muutoksia osallistujien minäkuvassa. Sen sijaan pystyn havaintojeni ja osallistujien kanssa käymieni keskustelujen puitteissa väittämään, että transformatiivista oppimista oli tapahtunut. Ryhmän toiminnan edetessä olin havainnut, että puheet omasta kyvyttömyydestä ja ”ei-osaamisesta” vähenivät loppua kohden. Tämä kieli mielestäni itseluottamuksen kasvamisesta ja minäkäsityksen muutoksesta. Itseluottamuksen paraneminen näkyi myös siinä miten osallistujat heittäytyivät helpommin toimintaan kohdatessaan uusia haasteita. Konkreettiin esimerkki on tietysti loppukonserttiin osallistuminen. Itseluottamuksen lisääntyminen oli mielestäni selkeää myös niissä harjoituksissa, joissa ryhmäläiset suostuivat soittamaan rumpua hetken yksin. Ryhmän alkupuolella yksin soittaminen oli päivänselvä mahdottomuus. Loppujen lopuksi voin tehdä vain päätelmiä siitä tapahtuiko voimaantumista vai ei. Se mitä voin varmaksi sanoa, oli että voimaantumisen osaprosesseja ja niiden muutoksia oli nähtävissä osallistujien toiminnassa ja ilmapiirin rakentumisessa. (Siitonen 1999: 131-132, 136-138.)

Varsinkin havaintoni koskien ryhmän henkeä ja toiminnan kehittymistä taitojen sekä yhteistoiminnan osalta olivat hyvin konkreettisia ja todellisia niin ryhmän kuin yksilöiden tasolla. Se, mikä kiinnitti huomioni toiminnan edetessä kerta toisensa jälkeen, oli ryhmän jäsenten keskuuteen muodostunut keskinäisen kannustamisen ja hyväksynnän ”kulttuuri”, joka arvioni mukaan lisäsi osallistumista ja uskallusta toimintaan. Toisin sanoen olimme pystyneet rakentamaan turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin. Uskon, että ne syyt jotka johtivat ryhmän hyvän hengen muodostumiseen, olivat keskinäisessä kunnioituksessa, toistemme huomioimisessa, ryhmäläisten kokemassa hyväksynnässä ja yhteisissä onnistumisissa, jotka ruokkivat yhteisöllisyyden kokemista.

Kunnioitus, arvostus, hyväksyntä, luottamus ja ilmapiiri ovat juuri niitä voimaantumisteorian kontekstiuskomuksiin lukeutuvia osaprosesseja, joihin pyrin vaikuttamaan omalla toiminnallani ryhmässä. Näiden osaprosessien konkretisoituminen ryhmän toiminnassa oikeuttaa sen johtopäätöksen, ryhmä tuki voimaantumisosprosessin käynnistymistä ja mahdollisti sisäisen voiman kokemukset. Kuten aiemmin totesin, en voi voimaantuttaa osallistujia, mutta voin vaikuttaa siihen minkälaisia tulkintoja osallistujat ympäristöstään tekevät. Kannustava, turvallinen ja arvostava ilmapiiri oli havaittavissa ryhmäpuheissa ja toimissa. Tältä osin saavutin siis innostajan roolille asettamat tavoitteeni. (Siitonen 1999: 142-147.)

Toisaalta hyväksyvä ilmapiiri ei vielä tarkoittanut sitä, että osallistujat olisivat suhtautuneet omiin virheisiinsä yhtä hyväksyvästi kuin toisten tekemiin virheisiin. Saattoi olla, että ryhmässä tapahtui pieniä muutoksia minäkuvassa ja itsearvostuksessa, mutta läpi toiminnan itsensä väheksyminen nosti päätään ryhmän sisällä.

Se miten kasvattavana ja kuntouttavana osallistujat kokivat toiminnan, oli paljolti kiinni heidän yksilöllisistä motiiveistaan ja tavoitteistaan. Jos tarkoituksena oli vain täyttää kalenteri pakollisella kuntouttavalla ryhmätoiminnalla, on hyvin mahdollista, että ryhmässä koetut voimaannuttavat kokemukset eivät säteileet ryhmäympäristöä laajemmalle. Toisaalta, jos joku osallistuja innoistui voimaantumista tukevan ympäristön ansiosta asettamaan itselleen uusia tavoitteita, on mahdollista, että ryhmässä koetut kokemukset ja onnistumiset jatkavat kasvamistaan myös ryhmän ulkopuolisessa toiminnassa.

Koska törmäsin ryhmäläisiin työntekijän roolissa myös heidän arjessaan, en voinut olla tekemättä muutamia huomioita ryhmän vaikutuksista itse ryhmätilanteen ulkopuolella. Tästä esimerkkinä tilanteet, joissa ryhmäläiset minut kohdatessaan nostivat leikkimielisesti esille opettelemiamme rytmisarjoja sanomalla ”Bum Bum Bum”, johon minä vastasin kohteliaasti ”Tsäk Tsäk Tsäk”. Tämän jälkeen vaihdoimme yleensä virnistyksen ja muutaman sanasen siitä milloin seuraava ryhmäkerta olikaan tulossa.

Mielestäni nämä kohtaamiset kertovat siitä, että ryhmän sisällä koetut arvostuksen ja hyväksynnän tunteet olivat levinneet myös ryhmän ulkopuolelle. Voihan olla, että kyseiset tuntemukset henkilöityivät ryhmän kautta minuun, mutta yhtä hyvin voi olla mahdollista, että arvostetuksi ja hyväksytyksi tuleminen vaikutti yleiseen suhtautumiseen ulkopuolista maailmaa kohtaan. Jos näin oli, niin voimaantumista oli tapahtunut.

Mielenterveyskuntoutujilla on valitettavan harvoin mahdollisuuksia kokea oma toimintansa merkitykselliseksi yhteisön näkökulmasta. Kovin usein on niin, että he ovat apua vastaanottavassa päässä. On tärkeää, että ihminen tuntee olevansa arvostettu ja hyödyllinen yhteisön jäsen. Uskon, että ryhmässämme tavoitimme pienen palan tästä tunteesta. Hyvänä esimerkkinä toimii osallistujien lupaus antaa tekemänsä rummut eteenpäin mahdollisille tuleville ryhmille. Toinen esimerkki on tietysti loppukonsertti. Loppukonsertti näyttäytyi muille Maisonkodin kuntoutujille ohjelmanumerona, jonka yhteisön jäsenet järjestivät heille. Toisin sanoen toimimalla tarkoituksellisesti yhdessä ryhmänä

osallistujat liittyivät yhteisöön merkityksellisen toiminnan kautta. Luultavasti yleisö tulee myös muistamaan tapahtuman vielä jälkikäteenkin, jolloin ei ole mahdotonta, että se tulee puheeksi Maisonkodin yhteisön jäsenten tulevissa kohtaamisissa. En tiedä onko tällaisia tilanteita tapahtunut muutoin kuin työntekijöiden ja asukkaiden välisissä keskusteluissa, mutta ainakin siihen on teoriassa mahdollisuus. (Stenlund 2011: 10-11.)

Myös Maisonkodin työntekijät pitivät ryhmää onnistuneena ja se herätti Maisonkodin johdossa sen verran kiinnostusta, että rumpuryhmää harkitaan jatkettavan tulevaisuudessa.

Rytmiikkaharjoituksissa käytetyt menetelmät toimivat hyvin, mutta tälle osa-alueelle jäi paljon kehitettävää. Harjoitusten rakenne tulisi olla vieläkin selkeämpi ja niiden suunnitteluun tulisi käyttää aikaa huolella. Mitä selkeämpi rakenne on, sitä ennakoitavampaa ja turvallisempaa toiminta on. Toiminnassa kävi selväksi, että opetetun rakenteen selkeydellä on positiivinen yhteys tapahtuneeseen oppimiseen. Toinen petrattava osa-alue on improvisaatioharjoitukset. Tämän työn puitteissa improvisaatioharjoituksen kuivuivat kasaan, koska en osannut luoda improvisaatiolle tarpeeksi turvallista kontekstia. Mielenveysongelmista kärsivien ihmisten kanssa työskennellessä ei voi odottaa, että he lähtevät ennakkoluulottomasti ja rohkeasti mukaan sellaiseen toimintaan missä joutuu esiintymään yksin, ja joka sisältää ”mokaamisen” mahdollisuuden.

Edellä mainittuihin seikkoihin pohjaten totean, että työssäni saavutin oppimiselle ja yhteisöllisyyden vahvistamiselle asetetut tavoitteet. Toiminnan arvioinnin perusteella voin myös suositella osallistavan ja innostavan kasvatuksen menetelmin toteutettua rytmiikkaharjoittelua osana mielenveyskuntoutujien päivätoimintaa. Toiminnassa on läsnä toimintakykyä tukevia elementtejä ja voimaantumiseen myönteisesti vaikuttavia osaprosesseja.

5.3 Itsearviointi

Pohjaan itsearvioinnin ammatillisen näkökulman sosiaalipedagogisen pätevyyden määritelmään. Sosiaalipedagoginen pätevyys koostuu neljästä eri alueesta: tuottava pätevyys, ilmaisullinen pätevyys, kommunikatiivinen pätevyys ja synteisiä luova analyttinen pätevyys. Yhdessä näistä osa-alueista muodostuu toiminnallinen pätevyys, joka on sosiaalipedagogisen työtteen toteuttamisen ytimessä. (Mehtonen 2007:13-14.)

Arvioidessani omaa toimintaani ryhmän suunnittelijana ja ohjaajana peilaan onnistumistani sosionomin ammatillisesta näkökulmasta. Tarkastellessani toimintaani ryhmän ohjaajana, ryhmän alullepanijana, toimintaan innostajana ja siihen osallistujana, huomaan, että saavutin työssäni toiminnallisen pätevyyden tason. Idean syntyminen, sen jalostuminen ja toiminnan suunnittelu kuvaa hyvin synteesiä luovaa pätevyyttäni. Keräilin tietoa eri toimijoilta ja sovitin sen osaksi aiempaa kokemustani, jotta sain suunniteltua toiminnallisen ryhmän, joka vastasi sekä mielenterveyskuntoutujien, että työelämän tarpeisiin. Analyttinen lähestyminen tekemiimme harjoituksiin auttoi kehittämään työtä toiminnan kautta.

Toiminnan kehittymiseen ja suunnitteluun vaikutti myös käydyt keskustelut työelämän ja yhteistyötahojen edustajien kanssa. Työelämän tarjoama tuki ja luottamus oli minulle merkki siitä, että olin pystynyt ilmaisemaan heille tarkoitukseni ja päämääräni opinnäytetyöni suhteen, sekä sen miten näin työnantajan hyötyvän opinnäytetyöni tukemisesta. Tämä kertoo osaltaan kommunikatiivisen pätevyyteni tasosta. Sama korostuu myös ryhmän sisäisessä dialogissa, missä minä ohjaajana pyrin erilaisten harjoitusten tavoin ”kysymään” osallistujilta miten he suhtautuvat toimintaan, ja saamani ”vastauksen” perusteella muokkasinkin toimintaa siihen suuntaan, että se tukisi parhaalla mahdollisella tavalla ryhmästä nousevia tarpeita ja olisi vaativuudeltaan sopivan haastavaa. Ryhmäläisten esiintuomat ja ilmentämät ongelmat pyrin kääntämään haasteiksi ja mahdollisuuksiksi käymiemme keskusteluiden kautta. Haluaisin myös nähdä, että se tasavertaisuuden tunne minkä sain luotua itseni ja ryhmäläisten välille oli musikaalisen ”lahjattomuuteni” lisäksi myös kommunikatiivisten kykyjeni ansiota. Onnistuin mielestäni hyvin huomioimaan osallistujien kyvyt suhteessa niihin tavoitteisiin ja vaatimuksiin mitä ryhmälle kohdistin. Tämä vaati herkkää kuuntelua niiden signaalien suhteen mitä ryhmäläiset olemuksellaan lähettävät. Ryhmätoiminnassa voi myös nousta tunteita, joita ei uskalleta sanoa ääneen häpeän ja epäonnistumisen pelossa. Siksi onkin tärkeää, että nämä tuntemukset myös huomioidaan sanattomasti. Kommunikatiivisen pätevyyden lisäksi tässä näkyy ilmaisullinen pätevyyteni kykynä asettua toisen asemaan sanallisen viestinnän ja musiikillisen ilmaisun kautta. Silloin kun kaikki ei mennyt ihan putkeen, turvaverkon tarjosi huumorin käyttö varsinkin itseironian ja positiivisen liioittelun kautta. Huumorin käyttö ilmapiiriin keventäjänä vaikutti siihen tasavertaisuuden kokemukseen mikä ryhmässämme vallitsi. Uskon, että ryhmän tarjoamiin hyväksytyksi tulemisen kokemuksiin vaikuttivat kykyini kommunikatiivisen ja ilmaisullisen pätevyyden tasolla.

Ilmaisullisen pätevyyden tasosta toiminnassani kertoo myös se, että tarjosin mielenterveyskuntoutujille heidän normaalista poikkeavan tavan osallistua toimintaan, missä jokainen pääsi kokemaan onnistumisia ja tunsi olevansa osa yhteisöä. Jos olisin kertonut toiminnan alussa, että nyt aletaan harjoitella esitystä, jonka esitämme lopuksi isolle yleisölle, olen aika varma, että kyseinen lähestyminen olisi näkynyt ryhmän fiiliksessä ja osallistujien määrässä. Sen sijaan osasin etukäteen suunnitella toimintamme siten, että esiintymisjännitys, asetetut tavoitteet ja epäonnistumisen pelko eivät päässeet häiritsemään ryhmämme toimintaa suhteettoman paljon.

Omien rumpujen tekeminen vaati huomattavan määrän esivalmisteluja. Suurin osa rumpujen valmistukseen menneestä ajasta meni soitellessa eri paperitehtaisiin ja kierätyspisteisiin, mistä yritin saalistaa rumpuhylsyjä. Homma osoittautui yllättävän vaikeaksi, mutta lopulta sain yhteyden Corenson paperitehtaaseen Loviisassa, josta luvattiin tarvittavat kartonkihylsyt ilmaiseksi valmiina mittoihin sahattuna. Koska sijainti oli kaukana pääkaupunkiseudusta, auttoi Maisonkoti kuljetuksen järjestämisessä lainaamalla auton ja kuskin Loviisan keikkaa varten. Lisäksi otin selvää kuinka rummut tehdään ja tein ensimmäisen koeversion itselleni. Tämä kaikki, muun suunnittelun ja organisoinnin lisäksi, on osoitus tuottavan pätevyyden saavuttamisesta.

Havaintoni omasta kehityksestäni ryhmässä toimivana oppijana tarjoavat näkökulman kuntouttavien aspektien arviointiin. Ryhmätoiminnalla oli selkeitä voimauttavia vaikutuksia myös itselleni. Tämä oli huomattavissa positiivisesta latauksesta ja energisoituneesta olotilasta ryhmien aikana ja niiden jälkeen. Myös luottamus omiin kykyihin ryhmänohjaajana kasvoi ja itsetuntemus sosiaalisen toimijan roolistani syventyi. Kun ryhmä oli ohi, löysin itseni vielä monesti ajattelemassa ryhmässä koettuja hyviä yhteisiä hetkiä. Ryhmäläisissä tapahtuneen kehityksen muistelemisen saa minussa edelleen aikaiseksi onnistumisen tunteen. Edellä mainitsemani havainnot ovat niitä samoja, joista voimaantumisteoria puhuu voimaantumisen osaprosesseina. Koska voimaantuminen on yksilötason lisäksi myös ryhmätason tapahtuma, jolla on sosiaalinen ulottuvuus, omat voimaantumisen kokemukseni ryhmässä toimimisessa tukevat sitä näkemystä, että myös muut ryhmäläiset ovat mahdollisesti kokeneet samoja tuntemuksia. (Siitonen 1999: 131-132, 152-155, 162.)

5.4 Kehitysideat

Improvisaatioharjoitusten käyttö mielenterveyskuntoutujille suunnatussa ryhmätoiminnassa tulisi toteuttaa niin, että ne ovat mahdollisimman turvallisia ja eivät näin ollen aiheuttaisi suorituspainetta osallistujille. Osallistujien asettamista valokeilaan tulisi välttää, niin kauan kunnes ryhmä on tarpeeksi kokenut ja osoittaa uskaltavansa ottaa vastaan yksilösuoritusten asettamat vaatimukset. Vaikka yksilösuoritukset muiden edessä ovatkin se kaikkein vaikein juttu monelle kuntoutujalla, niin silti siihen voi pyrkiä, kunhan se tapahtuu osallistujien taholta vapaaehtoisesti. Improvisaatioharjoituksia voisi lähteä rakentamaan esimerkiksi siten, että ensin improvisoidaan ryhmässä ja sitten siirrytään hiljalleen aina pienempiin yksiköihin. Lopulta improvisaatio vai tapahtua vaikkapa pareittain, jolloin huomion kohteena ei joudu olemaan yksin. Tämänkaltaisten harjoitusten kehittämisessä ohjaajan tulee käyttää mielikuvitusta ja olla toimissaan ovela.

Toinen rytmikkaharjoituksiin hyvin sopiva aspekti, varsinkin taidoiltaan heterogeenisen ryhmän kanssa toimittaessa, on toiminnan roolitus. Tässä työssä oli tarkoitus käyttää roolittamista enemmän, mutta oman kokemattomuuteni vuoksi tämä askel jäi ottamatta. Roolitus voisi toimia vaikkapa siten, että ne ryhmän jäsenet, jotka ovat taidoiltaan ja kyvyiltään muita jäljessä, ohjeistetaan erikseen tekemään kokonaisuuteen joku pieni, mutta tärkeä osa. Olennaista on, että roolin vaatima tehtävä vastaa osallistujien taitoja. Näin jokaiselle osallistujalle saadaan se kokemus, että he ovat ryhmän toiminnan kannalta tärkeitä ja, että kenenkään ei tarvitse jäädä taistelemaan liian vaikeiden suoritusten kanssa yksinään. Näin myös ne joilla on enemmän kykyjä pääsevät kehittämään niitä haastavampien roolien kautta.

6 Pohdintaa

Mielenterveyskuntoutujille suunnattu rytmikan opetteluun perustuva ryhmätoimintamuoto ylitti omat odotukseni sekä hauskuudellaan, että hyödyllisyydellään. Ryhmätoiminnassa näin ja koin yhdessä tekemistä, oppimista ja itsensä ylittämistä. Ryhmän ilmapiiri oli erinomainen ja se näkyi mm. osallistujien välisenä kannustuksena sekä ryhmän ja itseni välisessä tasa-arvon kokemuksessa. Vaikka toimin ryhmässä ohjaajan roolissa, tunsin olevani yksi toimintaan osallistujista. Uskon, että juuri tuo tasa-arvoisuuden kokeminen oli avain yhteiselle matkallemme kohti uuden oppimista. Olen aika vakuuttunut siitä, että kaikki ryhmän jäsenet, minä mukaan lukien, oppivat toiminnasta.

nan kuluessa uusia taitoja. Uskon, että jokainen osallistuja sai myös onnistumisen kokemuksia. Nämä näkyivät yksittäisissä kommenteissa ryhmän aikana, hymyissä, palautteessa ja varsinkin niissä kirkkaina loistavissa silmissä loppukonsertin ja aplodien jälkeen. Ryhmän onnistumiseen vaikutti ehkä osin se, että olin entuudestaan tuttu ryhmäläisten kanssa. Luulen kuitenkin, että tuntemattomien kanssa työskentelykään ei olisi minkäänlainen este toiminnalle. Luottamuksen rakentaminen kestäisi tietysti aikansa, mutta sitä samaahan se kaikessa ihmisten välisessä toiminnassa. Toinen ryhmän onnistumiseen positiivisesti vaikuttanut tekijä oli oma taustani sen suhteen, että en ollut koskaan soittanut mitään soitinta. Tämä loi minun ja osallistujien välille tasavertaisuuden tunteen rytmiiikan opetteluun liittyen. Omat ”virheeni” ja epäonnistumiseni olivat itse asiassa hyvä juttu, koska niiden kautta muunkin ryhmän suorituspaineeet olivat pienemmät toiminnan suhteen. Jatkuvat virheeni aiheuttivat osallistujissa aina välillä hie-man huvittuneisuutta, mikä osaltaan rakensi ryhmän hyvää fiilistä.

Toiminta osoittautui tämän kokemuksen perusteella erittäin hyvin mielenterveyskuntoutujille sopivaksi ryhmätoimintamuodoksi. Toivon, että rytmiiikkaharjoituksiin perustuva ryhmätoiminta lähtisi leviämään myös muihin mielenterveyskuntoutujien asuinpalveluihin sen kustannustehokkuuden vuoksi. Asuin- ja kuntoutuspalvelujen tarjoajilla on varmasti tarvetta toiminnalle, jonka avulla kuntouttavaa toimintaa voisi tarjota suurelle joukolle vähäisen taloudellisen panostuksen kautta. Yhteiskunnan tasolla verorahoja voisi säästyä vähentyneiden sairaalajakson ansiosta ja pienentyneinä lääkekorvauskustannuksina, tietysti sillä oletuksella, että toiminnalla olisi mielen hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Rytmiiikkaharjoituksiin perustuvaa ryhmää voi vetää jo aika pienellä kokemuksella, joten työntekijöiden löytäminen ja kouluttaminen eivät vaatisi suuria taloudellisia panoksia palveluiden järjestäjiltä ja yhteiskunnalta.

Toiminnan leviäminen mahdollistaisi myös uudenlaisia yhteistyön muotoja eri toimijoiden välillä. Musiikki ruokkii monenlaista toimintaa. Luonnollinen lisä rytmiiikkaharjoitukseen olisi liikkeen yhdistäminen rytmiin. Yksittäisissä ryhmissä toiminta voisi vaihdella rytmin soittamisesta rytmisissä tanssimiseen. Myös ryhmien välinen yhteistyö mahdollistuisi. Esimerkiksi tanssiryhmän vierailu rumpuryhmän luona voisi tuottaa hauskoja yhteisiä kokemuksia. Kuntoutuspalveluiden tuottajat voisivat puolestaan koordinoida keskenään yhteisiä tapahtumia, joissa musiikki toimisi yhdistävänä tekijänä. Miten olisi Espoon seudun kuntoutuspalveluiden yhteinen kesäjuhla, missä esiintyisi rumpuryhmä sieltä ja tanssiryhmä täältä tai vaikkapa seurakuntatalolla pidettävä Helsingin kaupungin mielenterveysasiakkaiden syyskonsertti? Kolmannen sektorin toimijat voisivat puo-

lestaan järjestää vapaaehtoistoimintaa, vähän samaan tyyliin kuin Resonaarin soittokaveritoiminta, missä vapaaehtoinen kävisi soittelemassa yhdessä mielenterveyskuntoutujan tai kuntoutujien kanssa. Muita mahdollisia kehitysideoita voisivat olla mielenterveyskuntoutujien omat bändit ja klubitaloilla ja asuinpalveluissa keikkailu. Jos toimintaan saisi motivoitua entisiä mielenterveyskuntoutujia, niin vaikeassa tilanteessa olevat vertaiset voisivat löytää toivoa omaan tilanteeseensa kohtaamalla kuntoutuneita ”kokemusammattilaisia”. Myös tietyille asiakasryhmille voisi olla omia musiikkiryhmiä. Esim. masennuksesta kärsivien vertaistuen järjestöt voisivat hyötyä yksinkertaisesta, helposti järjestettävästä ja edullisesta ryhmätoimintavaihtoehdosta. Skitsofreenikoille voisi puolestaan olla omia ryhmiään, joissa voidaan huomioida kyseisen kuntoutujaryhmän erityistarpeet. Eikä rytmikkaharjoitusten tarvitsisi rajoittua vain mielenterveyskuntoutujiin. Vammaisille samankaltaisia palveluita onkin jo, mutta miten olisi rytmikkaharjoitukset vaikka vanhainkodissa! Rytmikkaryhmiä voitaisiin suunnitella myös nuorisokeskuksiin ja päihdehuollon asiakkaille. Kuntouttavan toiminnan lisäksi musiikkiharrastuksen leviäminen kaupunki- ja kyläyhteisöissä voisi toimia hyvinvointia lisäävänä ennaltaehkäisevänä toimintana.

Toiminnan yleistyessä sen kautta saatu tieto avaisi mahdollisuuksia monenlaiselle tutkimustoiminnalle. Nykyään hyvinvoiva musiikintutkijoiden joukko voisi hyötyä yhteistyöstä mielenterveysalan toimijoiden kanssa. Kuntouttavien palveluiden tarjoajilla olisi tarjota asiakasryhmä ja toiminta, kun taas tutkijoilla olisi taidot ja välineet tieteellisen tutkimuksen tekoon. Esimerkiksi mielenkiintoinen jatkotutkimusidea voisi olla yhteistyö yliopiston skitsofreniatutkimuksen, musiikintutkijoiden ja mielenterveyspalveluiden yhteinen projekti, missä pyrittäisiin empiirisesti arvioimaan kuntouttavan toiminnan vaikuttavuutta ja sitä mikä/mitkä ovat rytmikkaharjoitustyyppisen intervention vaikuttavat tekijät. Aivotutkijoiden näkökulmasta olisi myös varmasti mielenkiintoista etsiä kognitiivisen kehityksen tunnusmerkkejä hermosolujen ja niiden välisten yhteyksien tasolla.

Sosiaalialan näkökulmasta oleellisia jatkotutkimuksen kohteita rytmikkaharjoitusten suhteen olisivat puolestaan asiakastyön menetelmän kehittäminen entistä osallistavammaksi ja yhteisöllisemmäksi. Tämän työn puitteissa tehtyä toimintaa voisi lähestyä enemmän pelkän voimaantumisteorian näkökulmasta sekä toiminnan, että teorian kehittämiseksi. Voisiko voimaantumisen osaprosesseihin vaikuttaa muilla tavoin kuin vain kontekstiuskomuksiin vaikuttamalla? Millaisilla musiikkiin ja rytmikkaan liittyvillä menetelmillä voitaisiin vaikuttaa suoraan vaikkapa itsearvostuksen ja minäkäsityksen osaprosesseihin? Toinen mielenkiintoinen tutkimuksen aihe voisi olla erilaisten mielenter-

veysongelmien suhde voimaantumisen osaprosesseihin. Onko skitsofreniaa sairastavien kanssa käytettävä erilaisia menetelmiä kuin ahdistusoireista kärsivien kuntoutujien kanssa? Toimivatko sekaryhmät paremmin kuin diagnoosien mukaan valikoidut ryhmät? Yksi oleellinen kysymys on yhteisöllisyyden merkitys toiminnassa. Onko kuntoutumisen kannalta riittävää, jos toiminta tapahtuu kerran viikossa vai pitäisikö osallistujaryhmille järjestää muutakin toimintaa samalla kokoonpanolla. Miten suureen merkitykseen ryhmän välisten suhteiden syventyminen nousee kuntoutumisprosessissa. Olisiko kuntoutusta tarjoavan tahon sidottava kaikki ryhmätoiminta olennaisemmaksi osaksi yhteisön toimintaa, jotta osallistujien kokemukset toiminnan merkityksellisyydestä konkretisoituisivat myös arjen elämässä. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia sitä, miten rytmikkaharjoitusten positiiviset vaikutukset voisivat olla sidottavissa arjen toimintoihin synergian saavuttamiseksi kuntoutuksen ja kuntoutujan omien tavoitteiden välille. Näihin kysymyksiin voitaisiin päästä käsiksi menemällä kuntoutujien arkeen ja pohtimalla miten kuntoutuksessa opitut taidot voisivat tukea kuntoutujan sosiaalisen verkoston rakentamista tai miten kuntoutujan sosiaalinen verkosto voisi tulla mukaan osaksi kuntouttavaa toimintaa.

Sosionomin valmius vastata mielenterveystyön haasteisiin on oman kokemukseni mukaan erittäin hyvä. Vaikka mielenterveyskuntoutujilla on taustalla usein vakaviakin mielenterveyden häiriöitä, joita voi olla vaikea ymmärtää sosionomin koulutuksen näkökulmasta, on sosionomilla kuitenkin tarvittavat työkalut kohdata ihminen hänen omassa tilanteessaan. Näistä kohtaamisen työkaluista olennaisin on vuorovaikutukseen pyrkiminen ja aidon dialogin herättely. Kuuntelemisen ja kuulluksi tulemisen merkitystä ei voi tarpeeksi painottaa. Vaikka työntekijä ei pystyisi poistamaan asiakkaan harhoja tai tiskaamaan hänen puolestaan viikon tiskejä, voi pelkällä kuuntelevan korvan tarjoamisella olla merkittävä kokemus kuntoutujan yleensä pienessä sosiaalisten suhteiden verkostossa. Dialogin avulla voidaan päästä vielä syvemmälle kuin pelkällä kuuntelulla. Dialogissa oleminen voi olla muutakin kuin puhetta. Se voi olla vaikkapa yhdessä rummuttelua. Ainoastaan monipuolisen vuorovaikutuksen kautta on mahdollista ymmärtää asiakkaan elämäntilannetta kaikessa sen laajuudessa. Mikä on asiakkaan tarina, miksi hän on tässä? Mitä havaita ja unelmia asiakkaalla on? Luomalla luottavaisen suhteen asiakkaaseen voidaan päästä tarkastelemaan syvemmältä niitä uskomuksia, motiiveja ja haluja, jotka vaikuttavat asiakkaan elämässä. Suhteen luominen vaatii herkkyyttä ja pitkäjänteisyyttä työntekijän taholta. Todellisuus on se, että sosionomilla on hyvin erityislaatuinen asema siinä miten paljon hän voi olla läsnä asiakkaan kokemusmaailmassa. Usein on niin, että asiakkaan elämässä läsnä olevat tahot tietävät asiakkaasta

paljon enemmän kuin häntä hoitava lääkäri. Tätä asemaan tulisi mainostaa laajemmin ja se tulisi nostaa sosiaalialan ammattilaisten erikoisosaamiseksi. (Siitonen 1999: 131.)

Lopuksi on syytä tarkastella vielä hieman mielenterveyskuntoutujan roolia kaiken tämän keskellä. Vakavista mielenterveysongelmista kärsivän ihmisen elämä voi olla yhtä tuskaa. Musta masennuksen nielu voi viedä kaiken elämänhalun ja toimintakyvyn. Useita psykooseja läpikäyneen skitsofreniapotilaan mahdollisuudet itsereflektioon voivat olla olemattomat tai joskus niitä ei ole lainkaan. Tätä kutsutaan sairaudentunnottomuudeksi. Siitonen (1999: 151-157.) puhuu esimerkiksi sisäisen puheen tunnistamisesta tärkeänä osana emootioiden hallintaa. Se onko skitsofreenikon yleensäkin mahdollista erottaa sisäistä puhetta harhoista, on varmasti oleellista mietittäessä kuntouttavaa interventiota. Mikä on mielenterveyskuntoutujan realistinen mahdollisuus osallistua tämän kaiken keskellä? Minkälainen toiminta voi sitouttaa näistä ongelmista kärsiviä asiakkaita ja tarjota jotain helpotusta? Onko sellaista toimintaa olemassakaan mikä todella kiinnostaisi syvästä masennuksesta kärsivää ihmistä? Jos kuntoutuja on kykeneväinen liittymään toimintaan, niin minkälaiset ovat ne odotukset joita kohdistamme heihin? Odotammeko, että asiakkaan elämä muuttuu, kun tuomme jonkin omasta mielestämme mukavan ja hyödyllisen toiminnan kuntoutujan elämään? Onko meille itsellemme asettamamme tavoitteet, joskus liian korkealla suhteessa asiakkaan kykyihin osallistua? Voiko tämä vaikuttaa jopa haitallisesti asiakkaan tilanteeseen, vaikka tarkoitusperämme olisi hyvä? Näitä kysymyksiä on syytä pohtia mielenterveyskuntoutujien parissa työskennellessä, sillä varmasti joskus on tilanteita jolloin ainoa tuen muoto on läsnäolo. Tai rumpuparin kaivaminen esiin, koska mitä hävittävää on rummun hakkaamisessa?

Lähteet

Bell Hooks (2007), Vapauttava kasvatus. Kansanvalistusseura, Helsinki. Saarijärven Offset Oy, Saarijärvi 2007.

Hager, P; Athanasou, J.; Johnsson, M. (2005), Judgements as a basis for informal workplace learning - preliminary research findings. Proceedings of the 4th International Conference on Researching Work and Learning: Challenges for Integrating Work & Learning, 11- 14 December, University of Technology, Sydney, Australia. Paper number 6800.

Hämäläinen, J.(1999), Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopion yliopiston opetusjulkaisu 1/1999. Kuopion yliopisto, koulutus- ja kehittämiskeskus, Kuopio 1999.

Koski-Helfenstein, R. (2011), Kliinisen improvisaation käynnistämä emotionaalinen prosessointi musiikkiterapiassa masennuksen hoidossa. Pro gradu –tutkielma, musiikin laitos, Jyväskylän yliopisto 2011.

Laine, K. (n.d), Toimintakyvyn arviointi. Vammaispalveluiden käsikirja. Sosiaaliportti. Verkkodokumentti <<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/tyovalineitat/arviointimenetelmia/toimintakyvyn-arviointi/>>. Luettu 24.10.2013.

Lehtinen, J. (2011), Kuntouttava työote mielenterveyskuntoujien asumispalveluyksikössä. Opinnäytetyö. Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylä 2011.

Lehtoranta, H.; Luoma, M-L.; Muurinen, S. (toim.) (2007), Ikäihmisten laitoshoidon laadun kehittämishanke. Loppuraportti 2007. Valopaino. Helsinki.

Liukko, E. (2006), Kuntouttavaa sosiaalityötä paikantamassa. SOCCAn ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja 9/2006.

Mehtonen, M. (2007), Sosiaalipedagogiikka –projekti, kysely sosiaalialan ammattikorkeakouluille. Sosiaalipedagogit Talentia ry, Helsinki 2007.

Mäkelä, L. (2009), Terapeuttisella työskentelyalueella - Fenomenografinen tutkimus terapian syvyyden säätelystä depressioasiakkaiden musiikkiterapiassa. Pro gradu –tutkielma, musiikin laitos, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä 2009.

Rajasalo, S. (2012), Voimaannuttava musiikki. Opinnäytetyö. Musiikin koulutusohjelma, kulttuurialan yksikkö, Oulun seudun ammattikorkeakoulu.

Resonaari, < <http://www.resonaari.fi/> > , luettu 14.9.2013.

Salo, T.; Keronen, L. (2012), Ryhmämusiikkituokioita kehitysvammaisille. Opinnäytetyö, sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä-Kauniainen 2012.

Siitonen, J. (1999), Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun opettajankoulutuslaitos, Oulun yliopisto, Oulu 1999.

Simmons, N.; Barnard, M; Fennema, W.; Calvin, D. (2007), *Participatory Pedagogy: A Compass for Transformative Learning? Collected Essays on Teaching and Learning Vol. IV: 88-94.*

Stenlund, A. (2011), *Osallistava pedagogiikka ja opintoihin kiinnittyminen. Proakatemia, Tampereen ammattikorkeakoulu, Tampere 2011.*

Särkämö, T.; Soto, D. (2012), Music listening after stroke: beneficial effects and potential neural mechanisms. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1252: 266–281.

Talentia (2005), *Arki, arvot, elämä, etiikka: Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Ammattieettinen lautakunta. Helsinki 2005.*

Ulrich G, Houtmans T, Gold C. (2007), The additional therapeutic effect of group music therapy for schizophrenic patients: a randomized study. *Acta Psychiatr Scand* 2007; 116: 362–370.

Voutilainen, P.; Vaarama, M. (2005), *Toimintakykymittareiden käyttö ikääntyneiden palvelutarpeen arvioinnissa. Stakes raportteja 7/2005, Stakesin monistamo, Helsinki 2005.*

Viinämäki, L (toim.)(2008), *14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 2/2008.*

Loppukonsertin nuottivihko

KAIKU \rightarrow 13 \times BUM

4 \times B \rightarrow 4 \times A

4 \times B \rightarrow 4 \times A

BROWN + KARHU

HANNU B

YKSITELLEN MUKAAN B

B JATKUU (H SOOLO)

B JATKUU (HANNU A)

YKSITELLEN MUKAAN A

Ryhmäpalaute

