

+Et siihen soittamiseen kykenee, ni siinä tuntee aika
voimakkaast eläväs+

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN KOKEMUKSIA RAU-
MAN SEURAKUNNAN VIRKISTYSBÄNDISTÄ

Alisa Kähkönen

Opinnäytetyö, kevät 2016

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi(AMK) -diakoni

TIIVISTELMÄ

Kähkönen, Alisa. +Et siihen soittamiseen kykenee, ni siinä tuntee aika voimakkaasta eläväst+. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Rauman seurakunnan virkistysbändistä. Pori, kevät 2016, 56s., 4 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalialan suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Rauman seurakunnan virkistysbändin toiminnasta. Tavoitteena on tehdä näkyväksi musiikin merkitystä ja musiikillisen ryhmätoiminnan hyötyjä kuntoutumiselle ja hyvinvoinnille. Tavoitteena on myös kehittää virkistysbändin toimintaa mielenterveyskuntoutujien toivomuksien ja näkemyksien kautta. Mielenterveyskuntoutujien henkilökohtainen kokemus musiikista, virkistysbändin merkitys mielen terveyden tukijana ja virkistysbändin kehittäminen ja vaikuttavuus seurakunnassa olivat tutkimuksen kolme pääkohtaa, jotka muodostuivat tutkimuskysymysten pohjalta.

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus. Aineisto kerättiin teemahaastattelulla. Haastatteluun osallistuivat kaikki kahdeksan virkistysbändin jäsentä. Haastattelut analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tulosten perusteella virkistysbändillä on mielenterveyttä ja kuntoutumista tukeva vaikutus. Vertaistuki, musiikillinen itseilmaisu ja vaikuttaminen seurakunnan toiminnassa koettiin mielenterveyttä tukeviksi ja osallisuutta vahvistaviksi tekijöiksi. Mielenterveyttä tukeviksi tekijöiksi mainittiin myös toiminnan hengellinen anti ja musiikin kautta välittyvä lohdutus. Virkistysbändin jäsenet toivat esille myös muutamia epäkohtia ja kehittämisideoita. Epäkohtina mainittiin soittoharjoitusten liian lyhyt kesto ja esiintymisien vähäinen määrä. Suurin osa virkistysbändin jäsenistä haluaisi laajentaa toimintaa järjestämällä yhteisiä soittoharjoituksia toisten vastaavanlaisten bändien kanssa.

Opinnäytetyö painottaa musiikin tuomien hyötyjen näkyväksi tekemistä virkistysbändin jäsenien kokemusten kautta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että jäsenet ovat tyytyväisiä ja sitoutuneita virkistysbändin toimintaan. Esiintymiset seurakunnan tilaisuuksissa antavat kokemuksen osallisuudesta ja vaikuttaminen virkistysbändin toimintaan lisää mielenterveyskuntoutujien itsearvostuksen tunnetta. Musiikin terapeuttinen vaikutus avaa uusia näkökulmia ja antaa työkaluja erilaisten haasteiden kohtaamiseen. Musiikkia voidaan käyttää monella tavoin diakoniatyössä hyödyksi, eikä sen käyttö vaadi musiikillista ammattiosaamista.

Asiasanat: diakonia, mielenterveys, musiikki, musiikin terapeuttinen käyttö, osallisuus, vertaistuki, kuntoutus, kvalitatiivinen tutkimus

ABSTRACT

Kähkönen, Alisa.

Musical group for mental rehabilitation in Rauma Parish. 56., 4 appendices. Language: Finnish. Pori. Spring 2016. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Service, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this thesis was to find out how the musical group in the parish of Rauma supports mental rehabilitation for members with mental health problems. The task was to answer the questions of how therapeutic use of music and musical group can prevent mental health problems and support rehabilitation. Determining the meaning of music to each of the band members and increasing participation is crucial to the success of the members. The main purpose was to study the experiences of band members.

The study was qualitative meaning the study was used to measure the beneficial factors of therapeutic music. The data was collected by oral interviews. The interviews were carried out with all the eight members of the band. These consultations were recorded, transcribed and analyzed using content analysis.

The main results show that therapeutic use of music can have significant influence on identify and concern different emotional issues. The results also found that therapeutic music can support the healing process in the participants. The band members thought that peer support, participation and playing musical instruments are the main factors that support their rehabilitation. According to the rehabilitates, music and spirituality comforts give them strength. The study results demonstrate that band members want to develop the band. The outcomes confirm that the participants would like to play music with other similar bands and having more time for rehearsal.

Music can be used in various ways in diaconal work. Working with individuals as well as different special groups, a diaconal worker can utilize the positive effects of music. It doesn't require professional skills, rather than interest and enthusiasm.

Keywords: diaconal, mental health, music, music therapy, participation, peer support, rehabilitation, qualitative study

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 MUSIIKKI MIELENTERVEYDEN TUKENA.....	8
2.1 Musiikin monet ulottuvuudet	8
2.2 Musiikin terapeuttinen käyttö	9
2.3 Mielensterveys ja mielensterveystyö.....	11
2.4 Musiikillinen ryhmätoiminta kuntoutuksen tukena.....	14
3 MUSIIKKI JA OSALLISUUS DIAKONISESSA MIELENTERVEYSTYÖSSÄ..	17
3.1 Diakoninen mielensterveystyö.....	17
3.2 Musiikin mahdollisuudet diakonisessa mielensterveystyössä	19
3.3 Yhteisöllisyys ja osallisuus diakonisessa mielensterveystyössä	20
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	22
4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	22
4.2 Opinnäytetyön kohderyhmä.....	22
4.3 Aineistonkeruu.....	23
4.4 Sisällön analyysi.....	25
5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	27
5.1 Musiikillinen itseilmaisu	27
5.2 Musiikin virkistävä vaikutus ja tunteiden säätely.....	28
5.3 Virkistysbändin vertaistuellinen ja osallistava vaikutus	30
5.4 Virkistysbändin toiminnan kehittäminen.....	34
6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	39
7 POHDINTA	41
LÄHTEET	43
LIITE 1: Teemahaastattelurunko.....	47
LIITE 2: Haastattelukutsu.....	48

LIITE 3: Suostumuslomake	49
LIITE 4: Esimerkki sisällönanalysistä	50

1 JOHDANTO

*Kiitos Jumalallemme
soikoon sydämestämme
virsin, lauluin, psalttarein,
harpuin, huiluin, kantelein (Virsi 332:3)*

Musiikki on ikivanha ilmiö ja se on aina ollut osa ihmisyyttä. Musiikkia kuvaa monitahoisuus ja monipuolisuus. Sillä on vaikutusta ihmisen elämän kokemukseen, tunteisiin, fysiologisiin tekijöihin sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Musiikki voi vaikuttaa ihmiseen paitsi fyysisesti ja psyykkisesti, myös emotionaalisesti, visuaalisesti ja sosiaalisesti (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 13). Ihmisten terveys on ollut jo pitkään yhteiskunnallisen keskustelun keskiössä. Musiikin terveysvaikutuksia on tutkittu laajalti eri puolilla maailmaa. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että musiikin harrastamisella ja musiikin kuuntelulla on suotuisa vaikutus ihmisen elimistöön. Musiikin merkitystä ei siis pidä väheksyä ihmisten kanssa työskenneltäessä. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 13.)

Diakoniatyössä ihminen pystytään kohtaamaan kokonaisvaltaisesti. Diakoniatyössä auttamismenetelmien käyttö on monipuolista eikä työnkuvaa ole rajattu niin selkeästi kuin monissa muissa sosiaalialan ammateissa. (Rättyä 2012, 84.) Diakoniatyöntekijä tekee työtä omalla persoonallaan ja tuo näin ollen osan itsestään tekemäänsä työhön. Diakoniatyössä voidaan hyödyntää erilaisia toiminnallisia menetelmiä sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä. Musiikkia käytetään monipuolisesti työntekijän oman osaamisen ja mielenkiinnon pohjalta. Seurakuntatyössä musiikilla on oma roolinsa ja se on olennainen osa evankelis-luterilaisen kirkon traditiota. Martti Luther kuvaa musiikkia Jumalan lahjaksi, joka vaikuttaa ihmisen sisäiseen maailmaan. Hänen mukaansa Jumalan ylistäminen, rukous ja laulu ovat seurakunnan tuntomerkkejä. Kristus on läsnä ja vaikuttaa laulettuun sanassa. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.)

Opinnäytetyötä ideoidessani pyrin löytämään aihealueen, joka aidosti kiinnostaa minua. Tulevana diakoniatyöntekijänä ja oman musiikkiharrastukseni pohjalta aloin pohtia sitä, miten musiikkia voidaan hyödyntää diakoniatyössä. Opinnäyte-

työni aiheena on tutkia Rauman seurakunnan virkistysbändin merkitystä mielen-terveyskuntoutujille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata mielen-terveyskuntoutujien kokemuksia Rauman seurakunnan virkistysbändin toiminnasta. Tavoitteena on tehdä näkyväksi musiikin merkitystä ja musiikillisen ryhmätoiminnan hyötyjä kuntoutumiselle ja hyvinvoinnille. Tavoitteena on myös kehittää virkistysbändin toimintaa mielen-terveyskuntoutujien toivomuksien ja näkemyksien kautta.

Virkistysbändi koostuu kahdeksasta mielen-terveyskuntoutujasta, ja heitä ohjaavat sekä musiikkiterapeutti että diakoniatyöntekijä. Virkistysbändi on ollut toiminnassa kymmenen vuotta ja he kokoontuvat säännöllisesti seurakunnan tiloissa. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus ja se on toteutettu haastattelemalla virkistysbändin jäseniä. Tutkimus pohjautuu teoretietoon musiikista, mielen-terveydestä ja diakoniatyöstä, joita käsittelen opinnäytetyön alkuluvussa. Teoriaosuuden jälkeen kerron tarkemmin opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteista. Tutkimustulokset jakaantuivat kolmeen eri osaan, joita käsittelen luvussa kuusi. Lopuksi vertailen tuloksia vertailemalla niitä aiempaan tutkimus- ja teoria-tietoon. Pohdin myös ammatillista kasvuani opinnäytetyön prosessin aikana sekä tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

2 MUSIIKKI MIELENTERVEYDEN TUKENA

2.1 Musiikin monet ulottuvuudet

Musiikkia voidaan kuvata monella tavalla. Se ei ole ainoastaan taidetta, vaan myös terapiaa. Se on monitahoinen ilmiö, jolla on vaikutusta sekä ihmisen mieleen että elimistöön. Se on voimaa, joka vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Se on yhteydessä koko persoonallisuuteemme niin, että se vaikuttaa samanaikaisesti sekä minuutemme tietoisiin että tiedostamattomiin puoliin. Musiikki koetaan yksilöllisesti ja sen vaikutukset vaihtelevat suuresti riippuen tilanteesta ja siitä, miten ja missä musiikkia käytetään. Lehtosen (1998, 11) mukaan musiikissa on perimmiltään kyse luovasta ilmaisusta. Se ilmentää ihmisen käsitystä omasta itsestään sekä identiteetin rakentumista häntä ympäröivässä yhteiskunnassa.

Eri tieteenalat kuvaavat musiikkia eri tavoin. Psykofysiologia näkee ihmisen olentona, jonka psyykinen vireystila vaikuttaa fysiologisiin toimintoihin ja fysiologinen vireystila taas vastavuoroisesti psyykkisiin toimintoihin. Psykofysiologisen käsityksen mukaan musiikki stimuloi ihmistä yhtaikaa sekä psyykkisesti että fyysisesti. Sillä on sekä neurofysiologisia että psykologisia vaikutuksia samanaikaisesti. Musiikki saa aikaan sen, että keho ja mieli aktivoituvat ja auttavat ihmistä saamaan yhteyden fysiologisiin toimintoihin. Musiikin on todettu vaikuttavan ihmisen kipuaistimukseen. Sekä passiivinen että aktiivinen musiikillinen toiminta aktivoi ihmisen kehossa monia erilaisia fysiologisia toimintoja. Musiikin lääketieteellistä merkitystä tutkittaessa on selvinnyt, että musiikin saavuttaessa aivokeskukset sillä voi olla positiivinen vaikutus hermosysteemeihin, hormoni-toimintaan ja ihmisen immunitettiin. Rytmii, harmonia ja melodia ovat elementtejä, jotka vaikuttavat sekä ihmisen mieleen että kehoon. Ne muodostavat perustan musiikin kokemiselle. (Ahonen 1993, 43. 45.)

Musiikifilosofia pohtii musiikin olemassaolon ja olemuksen perimmäisiä kysymyksiä. Mitä musiikki on ja milloin musiikki on olemassa? Olemusta määriteltäessä tulee ottaa huomioon näkökulma, jonka kautta ilmiötä tarkastellaan. Sii-

hen, miten musiikki käsitetään ja luokitellaan, vaikuttaa vahvasti vallalla oleva kulttuuri. (Ahonen 1993,67. 70.)

Musiikkifysiikka tutkii ääni-impulsseja ja mittaa värähtelyenergiaa, äänen voimaa. Ääni on energian esiintymismuoto, ja musiikki on äänienergian organisointia ja laadullistamista. Äänen mekaaninen värähtely muuttuu sähkökemiallisiksi impulsseiksi, jotka välittyvät hermoratoja pitkin aivoihin. Sillä on suuri vaikutus ihmisen elimistölle, ja sen kautta myös psyykelle. Esimerkiksi kehon kudokset reagoivat hyvin herkästi eri taajuuksiin. Kun kudokset alkavat värähdellä äänen voimasta, verenkierto ja erilaiset aineenvaihduntaprosessit tehostuvat. Nämä vaikutukset voivat edistää erilaisten kudostaprosessien parantumista. Matalat taajuudet voivat vähentää lihaskipua, ahdistuneisuutta ja ehkäistä univaikeuksia. Eri taajuudet vaikuttavat siis ihmiseen monin eri tavoin. (Lehikoinen 1997, 27. 29.)

Musiikki on kokemista, vuorovaikutusta, itsensä ilmaisemista ja fyysistä hyvää oloa. Se on toimintaa, jonka ihminen saa aikaan. Lilja-Viherlammen (2011,5) mukaan jokainen ihminen on musikaalinen. Jo äidin kohdussa kuulemme ja aistimme ääntä ja rytmiä. Musiikki on yhteydessä meihin koko elämämme ajan jollain tavalla. Taide ja kulttuuri antavat mahdollisuuden laajamittaiseen ja alati kehittyvään musiikin ilmaisuun, joka näyttäytyy jokaisella yksilöllä omanlaisena. Se tavoittaa tunnetiloja ja antaa elämyksiä. Siihen liittyvät vahvasti vapaus ja mielikuvat, jotka auttavat meitä jäsentämään itseämme ympäristöömme, jossa elämme, tai johdattavat meidät kuvitteelliseen maailmaan.

2.2 Musiikin terapeuttinen käyttö

Musiikkiterapia on oma tieteen lajinsa ja musiikkiterapiaa voi harjoittaa vain siihen koulutuksen saanut henkilö. Musiikkiterapiaa voidaan kuitenkin hyödyntää sosiaali- ja terveysalalla monin keinoin, vaikka varsinaisesta musiikkiterapiasta ei olisi kyse. Jokaisen, joka tekee työtä ihmisten parissa, olisi hyvä tuntea musiikin parantavat vaikutukset. Musiikin terapeuttinen käyttö antaa monipuolisia mahdollisuuksia ja näkökulmia esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien tukemi-

seen. Musiikin käyttö asiakastyössä ei vaadi musikaalisuutta kummaltakaan osapuolelta. Musiikkia voi hyödyntää omien kykyjen mukaan. Tärkeintä on luovuuden ja mielikuvituksen käyttäminen. (Ekström, Leppämäki & Vilén 2008, 287. 288.) Jotta ymmärtää musiikin terapeuttiset hyödyt ja mahdollisuudet, on hyvä perehtyä musiikkiterapian eri kuntoutus- ja hoitomuotoihin.

Musiikkiterapia sai alkunsa Yhdysvalloissa toisen maailmansodan jälkeen, kun sotaveteraaneja hoidettaessa huomattiin musiikin parantava vaikutus psyykkisten ja fyysisten ongelmien hoidossa. Suomessa musiikkiterapian alkuajat sijoituvat 1970-luvulle. Se oli aluksi osa musiikillista harrastus- ja viihdytystoimintaa, jota harjoitettiin eri laitoksissa esimerkiksi vanhusten tai lasten parissa. Silloin musiikkiterapia ei ollut oma tieteenalansa, vaan läheisessä yhteydessä musiikkikasvatukseen. Petri Lehikoinen (Ahonen-Eerikäinen 1998, 8) jakaa musiikkiterapian kahdeksi määritelmäksi, kliiniseksi ja pedagogiseksi. Kliinisessä musiikkiterapiassa painottuu hoitönäkökulma, jossa on keskeistä hoitajan ja hoidettavan vuorovaikutus käytännön musiikin harjoittamisessa. Pedagogisessa musiikkiterapiassa painopiste on opettamisessa ja harjoittamisessa. Nämä eivät kuitenkaan ole irrallaan kulkevia menetelmiä, vaan nivoutuvat aina joiltain osin yhteen.

Musiikkiterapia on kuntoutus- ja hoitomuoto, jossa musiikin eri elementtejä käytetään vuorovaikutuksen keskeisenä välineenä yksilöllisesti asetettujen tavoitteiden mukaisesti (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015). Musiikkiterapia on aina tavoitteellista ja tarkoituksenmukaista toimintaa, jossa tavoitteen määrittelyyn ja menetelmän valintaan vaikuttavat asiakkaan ongelmat, lähtötaso ja toimintakyky. Musiikkiterapiassa musiikki on väline, ei itsetarkoitus. Sen tavoitteet eivät siis ole musiikillisia, vaan musiikkiterapeutti valitsee käytettävät menetelmät aina tilanteen vaatimalla tavalla. Tavoitteena voi olla esimerkiksi masennuksen lievittäminen tai asiakkaan persoonallisuuteen liittyvän kehittämisen tukeminen. (Ahonen 1993, 32. 33.)

Musiikkiterapia voi olla joko yksilö- tai ryhmäterapiaa. Musiikkiterapia voi olla yksi osa kokonaisuhoitoa tai pääasiallinen hoitomuoto. Musiikkiterapialla on saatu hyviä tuloksia sekä fyysisten että psyykkisten sairauksien hoidossa. Musiikki-

terapia on luova prosessi, jossa asiakkaalta ei edellytetä musikaalisia taitoja. Menetelminä käytetään musiikin kuuntelua, laulamista, soittamista, improvisointia, liikkumista musiikin rytmissä, laulujen tekemistä sekä musiikkimaalauksia. (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015.)

Lehtosen mukaan (1998) musiikkiterapia voidaan luokitella yhdeksi psykoterapian erityismuodoksi, jossa sanattoman viestinnän ja ilmaisun avulla pyritään vaikuttamaan ihmisen kokemuksiin, tunne-elämän häiriöihin ja ongelmien selvittämiseen. Ainoa oikea suorittamistapa musiikkiterapiaprosessille ei Lehtosen mukaan ole. Menetelmät voivat muuttua prosessin aikana, riippuen asiakkaan tarpeista ja kehitymisestä. Se voi sisältää esimerkiksi pelkästään sanattomia kuuntelua tai värähtelyjen aistimista. Musiikkiterapia erottuu muusta musiikin käytöstä sillä, että se sisältää aina hoitotavoitteen sekä terapeutin ja asiakkaan välisen vuorovaikutuksen. (Lehtonen 1998, 11. 13.)

Erkkilän (1997) mukaan musiikin avulla voidaan vaikuttaa emootioihin ja emotionien kautta tapahtuvaan ilmaisuun. Sillä on merkittävä vaikutus ihmisen psyykelle, koska monet psyykkiset kokemukset avautuvat tunne-elämän kautta. Ihminen löytää musiikin tarjoamien mielikuvien ja symbolien kautta merkitystä sen hetkiseen elämäänsä ja kykenee soveltamaan sitä oman toiminnan kautta. Musiikkiterapialla on läheinen yhteys psykoterapiaan, mutta psykoterapeuttien keskittyessä usein mielenterveyshäiriöiden hoitoon, musiikkiterapeutti antaa terapiaa useille eri kohderyhmille. Ahosen (2000) mukaan Suomessa musiikkiterapiaa käytetään etenkin psyykkisesti sairaiden, oppimisvaikeuksista kärsivien, päihdeongelmaisten sekä kehitysvammaisten hoidossa ja kuntoutuksessa (Einola 2010, 10).

2.3 Mielenterveys ja mielenterveystyö

Mielenterveys on monimerkityksinen käsite. Jokaisen ihmisen kohdalla mielenterveys tarkoittaa hieman eri asiaa. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö pystyy hahmottamaan omat

vahvuutensa ja käsittelemään oman elämänsä kriisitilanteita. (World Health Organization 2015.)

Mielenterveys on olennainen osa terveyttä eli ihmisen psyykkistä, fyysistä, henkistä ja sosiaalista kokonaisuutta. Mielenterveyden perusta luodaan lapsuudessa, ja se muovautuu kasvun ja kehityksen myötä. Siihen vaikuttavat perimä, fyysinen terveys, sosiaalinen vuorovaikutus, elämän erilaiset kokemukset, ympäröivä yhteiskunta sekä kulttuuri ja arvot. Nämä tekijät yhdessä muodostavat jatkuvan vuorovaikutussuhteen, joka muokkaa mielenterveyttä joko vahvistamalla tai kuormittamalla sitä. Ihmisen henkinen toimintakyky on jatkuvassa muutostilassa, ja vaihtelee elämäntilanteen ja olosuhteiden mukaan. Mielenterveys ei siis ole muuttumaton tila, vaan yhteydessä yksilön kokemuksiin omista voimavaroistaan ja heikkouksistaan. (Hietaharju & Nuutila 2010, 12. 14.)

Ihmisellä on sekä mielenterveyttä suojaavia että vaarantavia tekijöitä. Suojaavat tekijät vahvistavat selviytymiskykyä erilaisissa kriisi- ja muutostilanteissa. Ne vähentävät riskien vaikutusta, lisäävät itsetuntoa ja omiin kykyihin luottamista. Mielenterveyttä vaarantavat tekijät heikentävät hyvinvointia ja lisäävät mahdollisuutta sairastua. Suojaavat ja vaarantavat tekijät voidaan jakaa sekä ulkoisiin että sisäisiin. Sisäiset tekijät muodostuvat jo varhaislapsuudessa, vanhempien ja lapsen välisessä vuorovaikutussuhteessa. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa riittävän hyvä itsetunto, onnistuminen ihmissuhteissa, ristiriitojen käsittelytaidot ja mahdollisuus itsensä toteuttamiseen. Ulkoiset tekijät, kuten ympäristön sosiaaliset muutokset ja yhteiskunnallinen vaikutus ovat usein yksilöstä riippumattomia tapahtumia. Terveen ja hyvinvointiin heikentävästi vaikuttavat riskit kasvavat, jos ihmisellä ei ole mahdollisuutta turvalliseen ja osallistavaan elinympäristöön. (Nordling & Toivio 2013, 62. 63.)

Mielenterveys on yksilön voimavara, jota tulee vaalia ihmisyyden kokonaisvaltaisena ja aktiivisena ominaisuutena. Kokonaisvaltainen ihmiskäsitys on lähtökohta onnistuneelle ja asiakaslähtöiselle mielenterveystyölle. Ihminen on jatkuvassa muutoksessa oleva, vuorovaikutussuhteissa toimiva ja moniulotteinen kokonaisuus. Jokaisen ihmisen kokemukset elämästä ovat ainutkertaisia. Filosofin Lauri Rauhala (2014, 34. 47) on esittänyt mallin kokonaisvaltaisesta ihmis-

käsityksestä, jota hän kuvaa käsitteillä tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus. Tajunnallisuuteen liittyvät tunteet, toiveet, pettymykset, ja kaikki sellaiset kokemukset, joiden avulla ymmärrämme ja tunnemme asioita. Ihminen jäsentää elämäänsä merkityssuhteiden kautta muodostaen kuvan itsestään ja elinympäristöstään. Kehollisuus tarkoittaa ihmisen fyysistä olemassaoloa. Tuntemukset ja muutokset kehossa vaikuttavat myös psyykkisesti. Fyysiset sairaudet voivat myös olla merkki mielenterveysongelmista. Situationaalisuus merkitsee ihmisen ainutkertaista elämäntilannetta. Menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus nivoutuvat yhteen, ja kertovat ihmiselämän ainutlaatuisuudesta. Yksilölliset kokemukset ja rakenteelliset tekijät ja niiden muutokset vaikuttavat siihen, miten ihminen kokee itsensä ja elämänsä. Nämä kolme käsitettä, tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus vaikuttavat ihmisessä samanaikaisesti ja toimivat vuorovaikutuksessa keskenään. Kokonaisvaltainen ihmiskäsitys, usko ihmiseen ja hänen selviytymismahdollisuuksiinsa vahvistavat asiakkaan itsetuntoa, ja toimivat lähtökohtana niin diakoniatyössä kuin muissakin sosiaali- ja terveysalan palveluissa.

Jokainen ihminen kohtaa elämässään surua, voimattomuutta ja ristiriitoja. Joitakin ihmisiä nämä elämässä tapahtuvat vastoinkäymiset saattavat kuormittaa niin, että seurauksena voi olla mielenterveyshäiriö eli psyykinen sairaus. Elämässä tapahtuvat kuormittavat tekijät johtavat todennäköisemmin psyykkisiin ongelmiin, jos perimällä on niihin altistava vaikutus. Mielenterveyden häiriöön liittyy aina jonkinasteista kärsimystä ja haittaa sairastuneelle ja mahdollisesti myös muille ihmisille. (Hätönen, Kurki, Larri & Vuorilehto 2014, 105. 106.)

Suomessa yleisimmät mielenterveyshäiriöt ovat masennus, skitsofrenia ja päihderiippuvuus. Masennus on merkittävä kansanterveysongelma ja aikuisväestöstä noin viisi prosenttia kärsii jonkinasteisesta depressiosta. 2000-luvulla myös työuupumus ja dementioihin liittyvät mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet. Aikaamme leimaa myös enenevässä määrin uupumus, jännittyneisyys ja unettomuus, jotka aiheuttavat erilaisia ahdistuneisuushäiriöitä. Psykososiaaliset syyt ovat usein näiden oireiden syntymisen taustalla. (Lönnqvist 2005.)

Mielenterveystyöhön kuuluvat mielenterveyden laaja-alainen edistäminen sekä mielenterveyden häiriöiden ehkäisy, hoito ja kuntoutus. Mielenterveystyöstä

säädetään terveydenhuoltolaissa ja mielenterveyslaissa. Mielenterveyslain (1990) mukaan mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisen kasvun edistämistä sekä mielisairauksien sekä muiden mielenterveyshäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. (Lehtinen & Taipale 2005.)

Mielenterveystyö voidaan jakaa kolmeen osaan. Se voi olla rakentavaa, ehkäisevää ja korjaavaa. Rakentavan eli konstruktiivisen mielenterveystyön tavoitteena on suojella ja parantaa kansalaisten mielenterveyttä sekä yksilö että yhteisötasolla. Tarkoituksena on luoda suotuisa ympäristö psyykkisen terveyden kehittymiselle ja sen edistämiseksi. Toimintamuotoihin kuuluvat yksilön hyvinvoinnista huolehtiminen ja yhteiskunnallinen toiminta, jonka tavoitteena on tukea sosiaalista, fyysistä ja psykologista hyvinvointia kasvatuksen ja koulutuksen kautta. Ehkäisevä eli preventiivinen mielenterveystyö on mielenterveysongelmien ja . häiriöiden ehkäisemistä vaikuttamalla mielenterveyttä uhkaaviin riskeihin ja vaaroihin. Psyykkiset ongelmat pyritään tunnistamaan mahdollisimman aikaisin elinolosuhteita kehittämällä ja arvioimalla. Korjaava työ on nimensä mukaisesti jo syntyneiden vaurioiden ja sairauksien korjaamista. Toimintamuotoina ovat erilaiset terapiat ja kuntoutus, joilla pyritään rajoittamaan häiriöitä ja palauttamaan toimintakykyä. (Hietaharju & Nuutila 2010, 16. 18.)

2.4 Musiikillinen ryhmätoiminta kuntoutuksen tukena

Kuntoutus on kasvu- tai oppimisprosessi, jonka tavoitteena on yksilöllinen kuntoutuminen ja sen eteneminen. Kuntoutus voi olla lääkinnällistä, hoidollista, liikunnallista, kasvatuksellista, koulutuksellista, psykologista, ammatillista ja sosiaalista. Se on henkilökohtainen muutosprosessi, joka vaatii uusien taitojen opettelua ja käyttäytymisen muutosta. Se on laaja-alaista toimintaa, johon vaikuttavat kuntoutujan toimintaympäristö ja sosiaaliset suhteet. Kuntoutuksella pyritään vahvistamaan elämänhallintataitoja ja lisäämään osallisuutta yhteiskunnassa. Kuntoutukselle määritetään aina tavoite, jota kohti edetään. Tavoitteiden asettaminen, suunnitelman laatiminen sekä prosessin arviointi ja kehittäminen ovat

tärkeitä osa-alueita ratkaisukeskeisessä ja voimaannuttavassa kuntoutuksessa. (Koskisuus 2007, 11. 12.)

Erilaiset toiminnalliset ryhmät ovat olleet jo pitkään keskeinen osa kuntoutuksen toteuttamista. Ryhmien osallistava ja vertaistuellinen vaikutus antavat kuntoutujille mahdollisuuden peilata omia kokemuksia ja vahvistaa sosiaalisia taitoja. Samassa tilanteessa olevien tapaaminen ja yhteisen kiinnostuksen jakaminen voivat tarjota apua ja tarvittavia työkaluja elämässä jaksamiseen. Toiminnallinen ryhmä voi rakentua jonkin teeman ympärille, kuten esimerkiksi musiikin harjoittamisen. (Koskisuus 2004, 169. 170.)

Ryhmätoiminta vahvistaa osallistujien yksilöllisyyttä ja identiteettiä. Kuulluksi tuleminen ja omalla toiminnalla vaikuttaminen lisäävät itsetuntoa ja rohkaisevat ottamaan oman paikkansa ryhmän täysivaltaisena jäsenenä. Ryhmässä luotujen kontaktien kautta saa yhteyden toisiin. Se auttaa samaistumaan vertaisten elämäntilanteisiin ja kokemuksiin. Vaikka ryhmässä toimitaan yhdessä, on yksilön hyvinvoinnin kannalta tärkeää, että hän voi erottua joukosta ja muodostaa yksilöllisiä, ainutlaatuisia kokemuksia. Onnistuneen kuntoutuksen kannalta on merkityksellistä, että jäsenet sitoutuvat ryhmän toimintaan ja tavoitteisiin. On kuitenkin syytä muistaa, että toiminta on aina vapaaehtoista. Se takaa toiminnan mielekkyyden ja mahdollisuuden itsenäiseen vaikuttamiseen. (Järvilehto & Kiiski 2009, 44. 47.)

Kuntoutuksen näkökulmasta musiikillisen ryhmätoiminnan ei tarvitse olla musiikkiterapiaa, vaan se voidaan nähdä vapaana musiikki-ilmaisuna, jossa annetaan tilaa vuorovaikutukselle, tunteiden ilmaisulle ja musiikin omaehtoiselle tuottamiselle. Musiikillinen itseilmaisus voi tapahtua joko tuottamalla musiikkia tai vastaanottamalla sitä. Ilmaisus voi olla musiikin kuuntelua, säveltämistä, laulamista tai soittamista. Toimintaan sisältyy usein yhteinen tavoite. Se voi olla esimerkiksi laulun opettelua, soittimiin tutustumista, esitykseen harjoittelemista tai vuorovaikutustaitojen vahvistamista. Tavoitteen asettamisessa on huomioitava ryhmän jäsenten ajatukset ja mielipiteet. (Pesonen 2013, 16.)

Kuntouttavan ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta merkittävää on ohjaajan orientoituneisuus ja suvaitsevaisuus. Tarkoitus on, että kuntoutujat saavat itse vaikuttaa musisoinnin lopputulokseen. Musiikki ei ole itsessään tarkoitus, vaan väline, jonka kautta pyritään asiakaslähtöiseen toimintaan. Ohjaajan suvaitsevaisuudella tarkoitetaan kannustavaa ja rohkaisevaa työtettä, jonka päämääränä on tuotetun musiikin merkityksellisyys ryhmän jäsenille. Ohjaajan ei tarvitse olla musiikin alan ammattilainen. Innostus, kiinnostus musiikkia kohtaan ja toimintaan sitoutuminen riittävät luomaan onnistunutta musiikillista ryhmätoimintaa. (Ekström ym. 2008, 290. 292.)

3 MUSIIKKI JA OSALLISUUS DIAKONISESSA MIELENTERVEYSTYÖSSÄ

3.1 Diakoninen mielenterveystyö

Diakoniatyö on kristilliseen rakkauteen ja ihmiskäsitykseen pohjautuvaa palvelua. Diakonia pyrkii auttamaan heikoimmassa asemassa olevia ja niitä, jotka uhkaavat jäädä kaiken muun avun ulkopuolelle. Diakonian tavoitteena on inhimillisen kärsimyksen vähentäminen sekä ihmisten elinolosuhteiden ja elämänlaadun parantaminen. Seurakunnassa työskentelee sekä diakoneja että diakonisseja. (Rättyä 2012, 7.) Kirkkojärjestyksen (1993) mukaan jokaisessa seurakunnassa tulee olla diakonian virka.

Diakonia on osa evankelis-luterilaisen kirkon perustehtävää. Sen ydinosaamisalueita ovat hengellinen työ, diakoninen asiakastyö, organisaatio- ja kehittämisosaaminen sekä yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen työ. Nämä osaamisalueet näkyvät konkreettisesti taloudellisena avustamisena, sielunhoidollisena apuna, seurakunnan vapaaehtoisten tukemisena, erilaisten ryhmien ja tilaisuuksien vetämisenä ja järjestämisenä sekä messuissa avustajana toimiessa. Työn mahdollisuudet ovat monipuoliset ja sen periaatteissa korostuvat ihmisten kokonaisvaltainen kohtaaminen ja auttaminen. Auttaminen tapahtuu sekä aineellisella, henkisellä että hengellisellä tasolla. Nämä tasot usein limittyvät keskenään, jolloin diakoniatyön kokonaisvaltaisuus tulee esiin. (Jokela 2011, 25. 26.)

Diakoninen palvelu koskee koko ihmiselämää. Diakoniatyön toiminnallisissa työaloissa näkyvät ihmiselämän koko kirjo; perheet ja lapset, vanhukset, maahanmuuttajat, eri vammaisryhmät, päihdeongelmaiset sekä mielenterveyskuntoutujat. Diakoniatyö integroituu monin tavoin hyvinvointiyhteiskuntaan tekemällä yhteistyötä kunnan ja kolmannen sektorin toimijoiden parissa. Verkostoituminen ja yhteiskunnallisiin epäkohtiin puuttuminen tukevat ihmisten osallisuuden vahvistamista ja parantavat eri yhteisöjen asemaa kansalaisyhteiskunnassa. (Jääskeläinen 2002, 192. 193.)

Diakoniatyö on kokonaisvaltaista kohtaamista ja rinnalla kulkemista myös mielenterveyskuntoutujien parissa. Diakoniassa pyritään vaikuttamaan myös arvoihin, asenteisiin ja päätöksentekoon mielenterveyskuntoutujien aseman parantamiseksi (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a). Mielenterveystyö on perinteinen diakonian työmuoto, jolla on edelleen vahva asema diakoniatyössä. Mielenterveysongelmien määrä jatkaa kasvuaan ja moniongelmaisuudesta ja syrjäytymisestä johtuvat ongelmat ovat diakoniatyön arkipäivää. Diakoniatyön haasteena ovat etenkin mielenterveyskuntoutujat, jotka ovat jääneet palvelujen ulkopuolelle. Diakoniatyöntekijät kohtaavat mielenterveyskuntoutujia sekä yksilökohtaisessa asiakastyössä että erilaisten toiminnallisten ryhmien, leirien ja retkien kautta. Ryhmätoimintaan sisältyy vahvasti vertaistuellinen vaikutus. Yksilölliset asiakas kohtaamiset tapahtuvat joko vastaanotolla tai asiakkaan kotona. Niissä painottuvat sosiaalinen ja taloudellinen apu, sekä sielunhoito. Myös tarvittaviin palveluihin ohjaaminen on yksi diakonisen mielenterveystyön toimintamuoto. Seurakunnan tekemä yhteistyö sosiaali- ja terveystalouden ja järjestöjen kanssa tukee mielenterveyden edistämistä ja ongelmien ehkäisemistä. Yhteistyön avulla diakoniatyö kykenee vaikuttamaan palveluiden kohdentamiseen ja vaikuttavuuteen. (Jääskeläinen 2002, 196. 197.)

Mielenterveyskuntoutujat tarvitsevat usein erityistä ohjausta ja tukea. Rinnalla kulkeva diakoniatyöntekijä auttaa arjen haasteiden keskellä lisäten toiminnallaan asiakkaan osallisuuden ja voimaantumisen kokemuksia. Psykykkisistä häiriöistä kärsivät joutuvat yleensä kohtaamaan ennakkoluuloja, syrjintää ja vihamielisyyttäkin. Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisiä ei voida asettaa eriarvoiseen asemaan. Ihminen on luotu Jumalan kuvaksi ja seurakunnassa toimiminen on jokaisen oikeus. Diakoniatyön tehtävänä on varmistaa, että seurakunta on mielenterveyskuntoutujia osallistava ja heidät hyväksyvä, yhteisö. Seurakuntayhteys on uskoa yhteiseen Jumalaan. Se rakentuu hengellisistä kokemuksista, jotka edistävät hengellisen identiteetin rakentumista ja lisäävät mahdollisuuksia sosiaalisiin vuorovaikutustilanteisiin. Tavoitteena on, että seurakunta on mielenterveyskuntoutujalle turvallinen ympäristö, jossa voi kokea yhteenkuuluvuudentunnetta, saada vertaistukea ja vahvistaa sosiaalisia taitoja. (Jääskeläinen 2002, 197.)

3.2 Musiikin mahdollisuudet diakonisessa mielenterveystyössä

Musiikki on tärkeä osa seurakunnan elämää. Sen kautta ylistetään Jumalaa, rukoillaan ja ilmaistaan omaa uskoa. Jo apostoli Paavali on todennut musiikin olevan luonnollinen osa alkuseurakunnan yhteistä toimintaa: +Kun kokoonnutte yhteen, jokaisella on jotakin annettavaa: laulu, opetus, ilmestys, puhe kielillä tai sen tulkinta. Kaiken on tapahduttava yhteiseksi parhaaksi.+(1. Kor.14:26.) Myös uskonpuhdistaja Martti Luther on korostanut musiikin merkitystä uskon esille tuomisena ja Jumalan kunnioittamisena. Lutherin mukaan musiikki on Jumalan luomislahja, joka kuuluu Jumalan luomaan aineelliseen todellisuuteen. Luther on sanonut: +Musiikki ulottuu kaikkialle, kaikella on musiikkinsa ja Jumala on luonut kaiken soimaan.+(Satomaa 2014, 29.)

Musiikki on luonnollinen osa jumalanpalveluksia ja aktiivisessa käytössä kaikilla seurakunnan hengellisen työn työaloilla. Seurakunnassa musiikkikasvatus ja hengellinen kasvatus kulkevat käsi kädessä. Musiikkikasvatus rohkaisee käyttämään musikaalisia taitoja ja hengellisen kasvatuksen kautta musiikkia voidaan hyödyntää kristittyinä kasvamisessa ja seurakuntalaisia yhdistävässä rukouksessa. Kirkon musiikkikäsityksen mukaan musiikillinen ilmaisu yhdistää kristityt toisiinsa. (Lintunen 2003, 429.)

Kirsi Einola (2010, 2) on opinnäytetyössään tutkinut musiikin käyttöä mielenterveyshoitotyössä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten eri tavoin sairaanhoitaja voi hoitotyössä käyttää musiikkia apunaan. Einolan mukaan tulokset näyttivät, että musiikin eri elementit vaikuttavat ihmiseen fyysisesti ja psyykkisesti, sekä aiheuttavat ihmisessä emotionaalisia ja sosiaalisia reaktioita. Laadullinen tutkimus osoitti, että sairaanhoitaja voi käyttää musiikkia monissa erilaisissa hoitohetkissä joko suunnitellusti tai spontaanisti. Diakoniatyöntekijät käyttävät musiikkia työssään lähes päivittäin. Diakoniatyön asiakaskontaktit ovat moninaiset. Se avaa musiikin käytölle monia mahdollisuuksia, mutta myös haasteita. Musiikin kuuntelu, laulaminen ja soittaminen, rytmittäminen, rentoutuminen, musiikkiliikunta ja keskittymisharjoitukset ovat musiikin terapeuttisen käytön elementtejä, joita diakonisessa mielenterveystyössä voi hyödyntää. Virret ja laulut ovat keskeisimmät musiikilliset työvälineet, joita voi käyttää sekä

yksilö- että ryhmätoiminnassa. Hengelliset laulut ovat rukousta ja muistelua, ja voivat herättää voimakkaita tunteita asiakkaissa. Tutut virret saattavat palauttaa mieleen merkittäviä elämän vaiheita. Ne vahvistavat sekä yhteyttä Jumalaan että toisiin ihmisiin. (Aho 2009, 50. 55.)

Musiikkia voi hyödyntää mielenterveyden ongelmien hoitamisessa ja vaikeiden tunteiden käsittelyssä. Diakoniatyöntekijän haastavana tehtävänä on löytää sellaiset keinot, joiden avulla asiakas voi turvallisesti vastaanottaa tunteiden aiheuttamat reaktiot. Usko ja musiikki yhdessä voivat helpottaa tunteiden kanavoimista ja niiden ymmärtämistä. Musiikki voi myös mahdollistaa syvemmän vuoropuhelun diakoniatyöntekijän ja asiakkaan välillä. Asiakkaiden taustat ja elämäntilanteet huomioiden pyritään löytämään sopivat keinot musiikillisen vuoropuhelun harjoittamiseen. Aina ei tarvitse löytää oikeita sanoja, musiikki puhuu puolestaan ja laulujen sanat lohduttavat. Diakoniatyöntekijän on tärkeää tunnistaa asiakkaan voimavarat ja tuoda ne esiin. Osallistava toiminta tukee yhteisöllisyyttä ja yksilöllisten taitojen kehittämistä. (Juntunen & Oksanen 2014, 19. 23.)

3.3 Yhteisöllisyys ja osallisuus diakonisessa mielenterveystyössä

Yhteisöllisyys on osa kirkon perusolemusta. Kirkko on sekä hengellinen että inhimillinen yhteisö. Yhteys ja osallisuus näkyvät suhteessa Jumalaan ja toisiin ihmisiin. Seurakunnissa hengellinen ulottuvuus on yhdistynyt osaksi sosiaalista elämää, jossa lähimmäisistä huolehtiminen ja yhteisen vastuun kantaminen ovat jokaisen seurakuntalaisen tehtävä. Seurakuntien tehtävänä on myös osallisuuden mahdollistaminen. Osallisuuden kautta kirkon jäsen kiinnittyy seurakuntaan. Seurakunnat pyrkivät osallistavaan toimintaan kannustamalla vapaaehtoisia toimimaan lähimmäisenrakkauden hyväksi ja luopumalla työntekijäkeskeisestä ajattelutavasta seurakuntalaisia aktivoiden. Seurakunnan tapahtumat ja ryhmät ovat yhteistoimintaa, jotka voivat olla ainoa kanava mielenterveystyöntekijän sosiaaliseen elämään, ja jossa hän kokee tulevansa kohdatuksi. (Thitz 2013, 37. 38, 85. 86.)

Meidän kirkko . osallisuuden yhteisö . strategiamietinnössä (2007) keskeisiksi uudistamistavoitteiksi on määritelty seurakuntalaisten toimintamahdollisuuksien lisääminen, seurakuntalaisten aktiivinen kohtaaminen ja luopuminen työntekijä-keskeisyydestä. Diakoniatyön tehtävänä on edistää oikeudenmukaisuuden toteutumista yhteiskunnassamme antamalla tukea henkisissä, sosiaalisissa ja taloudellisissa ongelmissa kamppaileville. Diakonian mahdollisuudet yhteisöllisyyden tukemisessa ovat laajat. Osallistuminen yhteiskunnalliseen keskusteluun tuo ihmisten ongelmat ja taustalla olevat rakenteelliset puutteet esille. Diakoniatyöntekijät toimivat hädänalaisten ja heikoimpien puolustajina sekä paikallisseurakunnissa että laajemmin yhteiskunnassa. Seurakunnissa osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen tapahtuu yksilöllisissä asiakaskontakteissa, vertaisryhmissä ja erilaisten toiminnallisten ryhmien kautta. Osallistavan toiminnan päämääränä on turvallisen ilmapiirin rakentaminen, johon seurakuntalaiset voivat kokea kuuluvansa. (Meidän kirkko . osallisuuden yhteisö 2007, 40. 41.)

Mielenterveyskuntoutajat ovat usein niitä heikoimpia, joita diakoniatyössä autetaan. Mielenterveyden ongelmista kärsivä voi pelätä leimautumista ja syrjäytyksi tulemistä. Nämä seikat voivat alentaa osallistumis- ja selviytymismahdollisuuksia. Diakoniatyön tehtävänä on ohjata mielenterveyskuntoutajat erilaisten matalan kynnyksen toimintojen pariin, jossa ilmapiiri on hyväksyvä. Näitä ovat esimerkiksi leirit ja retket, joissa on mahdollisuus virkistäytyä, kokea yhteyttä ja solmia uusia ihmissuhteita. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 103. 104.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Rauman seurakunnan virkistysbändin toiminnasta. Tavoitteena oli tehdä näkyväksi musiikin merkitystä ja musiikillisen ryhmätoiminnan hyötyjä kuntoutumiselle ja hyvinvoinnille. Tavoitteena on myös kehittää virkistysbändin toimintaa mielenterveyskuntoutujien toivomuksien ja näkemyksien kautta. Tutkimuksessa selvitän myös musiikin henkilökohtaista merkitystä virkistysbändiin osallistuville mielenterveyskuntoutujille. Tutkimuksen pääpaino on virkistysbändin merkityksessä, mutta kokonaisuuden hahmottamisen kannalta on hyvä ymmärtää mielenterveyskuntoutujien henkilökohtaista kokemusta musiikista ja sen merkityksestä hyvinvoinnin kannalta. Tutkimuksessa painottuvat musiikin terapeuttinen käyttö ja diakoniatyön konteksti.

Tutkimuskysymykset:

1. Millainen musiikki sinua kiinnostaa?
2. Mitä virkistysbändissä musisoiminen sinulle merkitsee?
3. Miten kehittäisit virkistysbändin toimintaa?
4. Millainen merkitys virkistysbändin toiminnalla on hyvinvoinnillesi?

4.2 Opinnäytetyön kohderyhmä

Mielenterveyskuntoutujien virkistysbändi on ollut jo kymmenen vuotta osa diakonista mielenterveystyötä Rauman seurakunnassa. Toiminnan on aloittanut silloin seurakunnassa työskennellyt diakonissa, jonka erityistyöalueena oli mielenterveystyö. Idea virkistysbändistä sai alkunsa muutamien asiakkaiden toiveesta saada harrastaa musiikkia yhdessä toisten mielenterveyskuntoutujien kanssa.

Virkistysbändi kokoontuu kymmenen kertaa sekä syksyllä että keväällä. He päättävät syyskauden joulujuhlaan, jossa esiintyvät muutamille muille diakoniatyön asiakasryhmille. Keväällä he esiintyvät messussa, ja vuonna 2016 he viettävät kymmenvuotisjuhlaa. Heitä ohjaa musiikkiterapeutti. Diakoniatyöntekijä, jonka erityistyöalueena on mielenterveystyö, osallistuu virkistysbändin toimintaan mahdollisuuksiensa mukaan joka kerta. Hän pitää kokoontumisten alussa hartauden, ja antaa tarvittaessa sielunhoidollista tukea. Virkistysbändissä soittaa ja laulaa yhteensä kahdeksan mielenterveyskuntoutujaa. Puolet heistä on miehiä ja puolet naisia. He ovat iältään 44. 65-vuotiaita.

4.3 Aineistonkeruu

Kvalitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä kokonaisvaltainen tiedon hankinta, jossa aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Siinä suositaan ihmistä tiedonkeruun välineenä ja käytetään induktiivista analyysia sekä laadullisia metodeja aineiston hankinnassa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160. 164). Koska tämän opinnäytetyön aihe korostaa musiikin merkitystä, joka perustuu ihmisten kokemuksiin, on kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä soveltuva.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa haastattelu on yleisin tiedonkeruumuoto. Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun. Teemahaastattelun avulla tutkija pyrkii ymmärtämään ja saamaan käsityksen tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä, jossa on aina mukana ihminen ja hänen toimintansa, jota tutkija pyrkii avaamaan teemojen avulla (Kananen 2014, 72). Teemahaastatteluun valitaan tutkimusongelman keskeisiä aiheita, joita teemahaastattelussa käsitellään. Teemojen käsittelyjärjestyksellä ei ole väliä, vaan tavoitteena on, että kaikista teema-alueista vastaaja voi antaa oman kuvauksensa. Haastattelijan apuvälineenä ja muistilistana toimii teemahaastattelurunko, johon teema-alueet kirjaetaan kysymyksiksi. Teema-alueiden on tarkoitus olla väljiä, jotta vastauksien monipuolisuudelle ja tulosten tulkinnalle jää tilaa. (Vilkkä 2005, 102.)

Valitsin teemahaastattelun opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi, koska se antaa tiettyä vapautta vastaajille, heidän pohdinnoilleen ja kokemuksilleen musiik-

kin ja virkistysbändin merkityksestä. Liian tarkat, strukturoidut kysymykset olisivat tässä tutkimuksessa saattaneet määrittää vastaukset jo etukäteen tiettyyn suuntaan ja tehdä niistä liian suppeita.

Aineiston keräsin Rauman seurakunnassa mielenterveyskuntoutujien virkistysbändiin osallistuvia mielenterveysasiakkaita haastatteleamalla. Haastatteluun osallistui yhteensä kahdeksan henkilöä eli kaikki virkistysbändin jäsenet. Haastateltavista neljä oli miehiä ja neljä naisia. Iältään haastateltavat olivat 44–65 vuoden ikäisiä. Haastattelut tapahtuivat yksilöhaastatteluna. Yksilöhaastattelu soveltuu henkilön omakohtaisten kokemusten tutkimiseen, jota oma tutkimukseni painottaa. Halusin kutsua virkistysbändin jäsenet haastatteluun henkilökohtaisesti. Kävin tapaamassa heitä harjoituksissa, jolloin kerroin tulevasta opinnäytetyöstäni ja siitä, miten haastattelut käytännössä toteutetaan. Selvitin myös sen, ettei heidän nimiään tulla julkaisemaan opinnäytetyössä. Samalla tapaamisella sovimme haastattelujen aikataulusta ja paikasta. Lisäksi kysyin luvan nauhurin käyttöön. Kaikki virkistysbändin jäsenet halusivat mielellään osallistua haastatteluun. Toisella tapaamiskerralla annoin jokaiselle haastattelukutsun (LIITE 2). Haastatteluihin olin varannut aikaa tunnin. Kolmessa haastattelussa aikaa kului puolitoista tuntia, muutama kesti puoli tuntia, ja loput noin tunnin ajan. Ennen haastattelun alkua haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen (LIITE 3). Sen avulla halusin varmistaa, että haastateltavat ymmärtävät oikeutensa tutkimukseen osallistuessaan. Haastattelut toteutettiin seurakunnan tiloissa. Kaksi haastattelua Haappusten kirkossa ja loput Diakoniatoimistolla.

Teemahaastattelussa käytin neljää kysymystä, joihin haastateltavat saivat vastata vapaasti omin sanoin tutkittavasta aiheesta (LIITE 1). Pyrin laatimaan kysymykset sellaisiksi, etteivät ne yrittäisi tarjota valmiita vastauksia, vaan antaisivat tilaa avoimelle keskustelulle ja haastateltavan omille tunteille ja kokemuksille. Tällöin myös tutkijalla on mahdollisuus avartaa omaa ymmärrystään käsiteltävästä aiheesta. Jokaisen neljän pääkysymyksen kohdalla käytin apuna tarkentavia kysymyksiä. Haastattelutilanteen alussa kertosin vielä haastattelun tarkoituksen sekä muistutin, että haastatteluun osallistutaan anonymisti. Kerroin myös, että nauhoitteet ja muu haastattelumateriaali hävitetään työn valmistuttua.

4.4 Sisällön analyysi

Sisällön analyysiä voi käyttää joko aineistolähtöisesti tai teorialähtöisesti. Deduktiivinen sisällönanalyysi on teorialähtöinen, jonka tavoitteena on tuottaa teoreettisia käsityksiä ja malleja tutkittavasta aineistosta. Aineistolähtöinen eli induktiivinen sisällönanalyysi kuvaa merkityksiä ja merkityskokonaisuuksia. Tutkija rajaa aineiston siten, että tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymysten kannalta kiinnostavat ja olennaiset asiat tulevat esille. (Vilka 2015, 163, 170. 171.) Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkijan tavoitteena on löytää tutkimusaineistosta esimerkiksi jonkinlainen toiminnan logiikka tai tutkimusaineiston ohjaamana jonkinlainen tyypillinen kertomus (Vilka 2005, 140). Koska aineistolähtöinen sisällönanalyysi kuvaa ihmisen kokemusmaailmaa, käytin tätä analyysitapaa tutkimuksessani.

Kun tutkimusaineisto on kerätty, järjestetään se sellaiseen muotoon, jossa aineistoa voidaan analysoida. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 217.) Koska keräsin aineiston haastattelun muodossa, aloitin analysoinnin litteroimalla. Litterointi on haastattelun puhtaaksi kirjoittamista sana sanalta. Kuuntelin haastattelut ensin kahteen kertaan. Näin sain paremman kokonaiskuvan haastattelujen kulusta. Litteroin aineiston sana sanalta jäljitellen haastateltavien käyttämää murretta. Litteroitua tekstiä kertyi yhteensä 49 sivua.

Luettuani vielä kerran litteroidun tekstin tulostin haastattelut. Luin tekstit useaan kertaan läpi, jolloin varmistin, että aineisto vastaa puhuttua. Litteroitu teksti pelkistetään eli redusoidaan. Se on tekstin tiivistämistä siten, että teksti pilkotaan osiin ja epäolennainen tieto karsitaan pois. Tiivistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään uudeksi johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Ryhmittely tehdään niiden ominaisuuksien, piirteiden tai käsitysten mukaan, jotka analyysin kohteena olevasta analyysiyksiköstä löytyy. Analyysiyksikkö voi olla sana, lause, lauseen osa tai ajatuskokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108. 110.) Keräsin tekstistä samankaltaisia lauseita ja lauseen osia, joista muodostin pelkistettyjä lauseita. Lauseita yhdistäessäni käytin apuna värejä. Värikoodien avulla luokittelin pelkistetyt lauseet tutkimuskysymyksiensä mukaisesti. Värit auttoivat hahmotta-

maan lauseiden eroavaisuudet ja löytämään samankaltaiset ilmaisut. Tämän jälkeen leikkasin samaan kokonaisuuteen liittyvät lauseet erilleen.

Analyysin seuraava vaihe oli aineiston abstrahointi, jolloin saman sisällön omaavat alaluokat yhdistetään yläluokiksi. Nämä yläluokiksi yhdistetyt samankaltaiset kategoriat auttavat tutkijaa ymmärtämään niitä käsitteitä ja merkityksiä, jotka tuloksista on saatu selville. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108. 110.) Kun pelkistetyt lauseet oli eritelty, kirjoitin ne taulukkoon allekkain, jolloin yhdistin samankaltaiset ilmaisut alakategorioiksi. Alakategorioista muodostui yhteinen yläkategoria. Lopuksi yläkategorioista muodostui kolme pääkategoriaa tutkimuskysymysten mukaisesti. Jokaisen tutkimuskysymyksen pohjalta kerätyt lauseet yhdistin taulukkoon (LIITE 4).

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

5.1 Musiikillinen itseilmaisu

Musiikillinen itseilmaisu toteutui haastateltavilla musiikin kuunteluna ja musisoimalla omaksi iloksi. Musiikin kuuntelu tai musisoiminen koettiin osana arkielämää joko virkistävänä, lohduttavana tai identiteettiä vahvistavana tekijänä. Seitsemän kahdeksasta haastatellusta halusi rentoutua ja eläytyä kuunneltavaan musiikkiin. Yksi haastateltavista ei osannut ilmaista mitä haluaisi musiikin kuuntelulla tavoittaa.

Omassa huoneessa kun olen, niin radio on aina päällä ja kuuntelen vaan ja samalla teen virkkauksia tai muita käsitöitä. Ai että se on ihanaa!

Laulu on semmonen mikä psyykkaa, antaa voimaa ja energisyyttä.

Mul on aika paljon kerääntyny semmost musiikkii, semmost rokahtavaa mis puretaan turhaumii.

Se on mun kohdallani, kun esimerkiksi auton kanssa liikun, ni laulen.

Viisi haastateltavista soittaa tai laulaa itsekseen kotona, ja kolme heistä esittää musiikkia myös muille mielenterveyskuntoutujille. Itse tuotetun musiikin koettiin parantavan itsetuntoa ja tuovan sisältöä elämään.

Aika paljon, kun yksin asun, ni iltasin soittelen omaks ajankuluks.

Mä oon säveltänykki mun kaverin runoja.

Tulosten perusteella kuunneltavaksi, ja joissain tapauksissa soitettavaksi, valittu musiikki määräytyy sen hetkisen tunnetilan mukaan. Suurin osa haastateltavista halusi kuunnella reipasta ja iloista musiikkia ollessaan surullisia tai voimattomia. Kaksi henkilöä koki melankolisen musiikin auttavan vaikeassa tilanteessa. Melankolinen musiikki heijasti omia tunteita, jolloin se auttoi irtautumaan negatiivisista ajatuksista.

Jos vähän surullinen oon, ni kyllä mä sellasta melankolista musiikkia sitte kuuntelen.

Joitain semmossii kappaleita joita mä kuulen, ni täytyy sanoo et joskus tulee oikein kyyneleet silmiin.

Tulokset osoittivat, että musiikki lohduttaa ja auttaa ajattelemaan tulevaisuudesta positiivisesti. Jokainen haastateltava kertoi musiikin olevan jollakin tavalla osa elämää. Se tuli ilmi joko harrastuksena tai musiikin kuunteluna arkielämän tilanteissa. Kinnusen (2014, 52) mukaan ihminen tulkitsee musiikkia omista lähtökohdista käsin. Joku voi eläytyä musiikin herättämiin aistimuksiin tai muistoihin, toinen taas keskittyy musiikin rakenteeseen ja soittajan esitystekniikkaan. Kuuntelemisen tavat voivat sekoittua keskenään, mutta usein tärkein pyrkimys on löytää musiikista hyötyä, iloa tai kauneutta elämään.

5.2 Musiikin virkistävä vaikutus ja tunteiden säätely

Haastateltavat olivat sitä mieltä, että musiikilla on virkistävä ja iloa välittävä vaikutus. Virkistäväenä pidettiin rytmikästä ja melodista musiikkia, jonka sanoitukset olivat elämänmyönteisiä ja vahvistavia. Tällaista oli tutkimuksen mukaan etenkin hengellinen musiikki, kuten virret, sekä †menevä†, reipas viihdemusiikki.

Varsinkin hengellisiä lauluja tulee laulettua sen takia, kun ne on niin ilosia.

Hengelliset laulut, virret on hyviä. Ne sillai vahvistaa.

Laulujen sanat sekä melodian ja rytmin kautta välittyvä sanoma koettiin tärkeäksi kanavaksi omien tunteiden †sanoittamisessa† ja ymmärtämisessä. Laulun sanojen kautta löydettiin vertailukohteita omaan elämäntilanteeseen, mikä koettiin lohduttavana. Sanoitukset opettivat ymmärtämään omia tunnetiloja ja löytämään keinoja selvitä vaikeistakin elämäntilanteista.

Lauluissa on usein mietitty ne sanat, et ne on niinku monesti sellasia vahvistavia ja positiivisia.

Se rytmi ja melodia, ni ne usein tuo niitä tunteita pintaan mitä ei ehkä muuten osannu käsitellä niin hyvin. Et joo, kyl mä tiedän tän tunteen mistä siinä puhutaan.

Joku kertomus tai semmonen joka koskettaa pintaa syvemmältä. Et se on..ei välttämättä pientä hokemista, vaan et siinä näkyy se elämän virta.

Kuuntelee ne sanat ja mitä sanottavaa laulun sanoittajalla on. Niist saattaa oppii jottai ja huomata jotain, et ittel on tai sylkee pois.

Tulosten mukaan musiikki aktivoi muistoja. Musiikkia kuunnellessa ajatukset voivat palata takaisin hyväksi ja turvallisiksi koettuihin lapsuuden hetkiin. Kolme haastateltavista kertoi valitsevansa nostalgista, lapsuudesta tuttua musiikkia halutessaan muistella ja päästääkseen takaisin lapsuuteensa tai nuoruuteensa. Muistelu toi mieleen isän hyvän lauluäänänen, äidin viulunsoiton ja isoisän huuliharpuun sävelet. Tuloksista selvisi, että joidenkin haastateltavien kohdalla kaipuu musiikkiin johtuu kaipuusta lapsuuteen. Tällöin valitaan tietynlaista musiikkia muistelun tueksi.

Ku mä kaipaen musiikkii, ni mä haluan kuunnella nostalgista, tuttua musiikkii.

Mun isoisä kävi minuu aina kattomassa ja hänel oli huuliharppu mukanaanō Sit mä muistan ku olin tämmöst yht soittobändii kuuntelemas, ja siellä sit soitettiin huuliharppuu. Täytyy sanoo, että kyllä se minuun vähän niinku kolahti kyllä. Tuli kaikenlaisii muistoi mieleen.

Tuo lapsuuden hyviä hetkiä mieleen. Ku olin ekaluokkalainen, tokaluokkalainen, ni koulumatkoilla keksin omia lauluja. Se ehkä tuo jonkinlaista kaipuuta johonkin sellasiin puhtaisiin ja hyviin asioihin.

Tunteiden määrittäminen ja säätely voivat olla mielenterveyskuntoutujalle haasteellista. Haastateltavat kokivat tärkeäksi oman tunnetilansa käsittelemisen musiikin avulla. Musiikki koskettaa ja herättää aina jonkinlaisia tunteita, ja niitä kanavoidaan musiikin kautta. Musiikkiin eläytyminen antoi mahdollisuuden keskittyä vallalla olevaan tunnetilaan, jolloin murheet väistyivät ajatuksista.

Kyl musiikki ain herättää tunteit. Kanavoi tunteit kans. Et kun on tietty tunnetila, ni sit hakee semmost musiikkii, ja sit se purkautuu vielä voimakkaammin se tunnetila.

Se lohduttaa monesti. Varsinkin sillo ku yksin jäin, ni lauleskelin paljon.

Kun mä kotona kuuntelen, ni jollain lailla eläydyn siihen..Et tunteet saattaa keskittyä siihen aika täydellisest.

Tulosten mukaan musiikilla on tärkeä rooli tunteiden käsittelyssä. Musiikista löydetään apuvälineitä omien tunteiden ymmärtämiseen ja niiden käsittelyyn. Musiikista saa voimaa ja virkistystä. Tämä tuli esille siinä, että haastateltavat kaipasivat musiikkia tilanteissa, jolloin he kokivat epävarmuuden tunnetta ja masentuneisuutta. Yli puolet haastateltavista koki musiikin välittävän nostalgisia tunteita. Hyvät muistot lapsuudesta ja menneiltä ajoilta kantavat myös nykyhetkeen.

Eerolan (2003, 261, 265) mukaan ihminen käyttää musiikkia tunteiden ja viireys-tilan säätelyyn. Musiikin avulla voi myös unohtaa arkiset ja mieltä painavat asiat. Musiikki ja tunteet ovat yhteydessä toisiinsa, koska ihminen käyttää musiikkia mielialojensa mukaan. Musiikki toimii peilinä omien tunteiden ymmärtämisessä.

Jokainen haastateltava koki musiikista olevan hyötyä tunteiden ymmärtämisessä ja positiivisten tunteiden vahvistamisessa. Kokemus musiikista on subjektiivinen. Joku saa lohtua melankolisesta musiikista, toinen voi kokea sen lisäävän masennusta. Vaikka musiikin merkitys avautuu jokaiselle eri tavalla, sen vaikutus tunteiden välittäjänä ja säätelijänä on kaikille yhteinen. Kokemukseen musiikista vaikuttavat siihen liittyneet tunnetilanteet, aikaisemmat kokemukset, sekä persoonalliset ja älylliset erot. Pelkästään musiikin perusteella ei voida tunnistaa ihmisen sisäistä maailmaa, koska musiikin kautta välittyvät tunteet näyttäytyvät tilannesidonnaisesti. (Ekström, Leppämäki & Vilén 2008, 291. 292.)

5.3 Virkistysbändin vertaistuellinen ja osallistava vaikutus

Jokainen haastateltava koki vertaistuen merkityksen tärkeänä tekijänä virkistysbändin toiminnassa. Harjoituksiin on helppo mennä ja olo siellä tuntuu turvalli-

selta. Jokaisella on lupa tuoda mielipiteensä julki ilman arvostelua. Kaikki virkistysbändin jäsenet olivat sitä mieltä, että harjoituksissa vallitsee hyvä ilmapiiri. Musisoimisen lisäksi aikaa jää myös yhteiselle keskustelulle ja vitsailulle. Kolmesta haastattelusta kävi ilmi, että bändin jäsenillä on yhteinen tavoite +periksi ei anneta+. Se ilmenee myös harjoitusten aikana. Tulosten mukaan toisten tuki ja tasavertaisuus koettiin mielenterveyttä vahvistavana tekijänä. Haastateltavat toivat julki sen, että virkistysbändissä jokainen jäsen saa olla oma itsensä ja jokaisella on oma tärkeä tehtävänsä.

Se fiilis ku siinä on se porukka, et siin on semmosta juttua ja pientä läppää heitetään.

Saa olla niinko muukki on, yks ei oo toistansa ylempi eikä alempi.

On vahvasti sellanen meininki et periksi ei anneta.. Siinä porukalla se vahvistuu, siinä paikan hengessä.

Mielenterveysongelmat saattavat aiheuttaa pelokkuutta, ahdistuneisuutta ja masennusta, jotka vaikeuttavat vuorovaikutusta ja kohtaamista ihmisten kanssa. Vuorovaikutustaitojen opettelu ja asioiden jakaminen toisten kanssa koettiin kaikkien haastateltavien kesken kuntoutumista ja mielenterveyttä tukevinä tekijöinä. Yhteisen musiikin harrastamisen nähtiin vaikuttavan uusien ajatusten ja positiivisten näkökulmien syntyymiseen erilaisista ongelmista ja tilanteista.

Se on monenvuoroista, voi kertoa toiselle kun laulua kuuntelee.

Se jakaminen on just sitä mitä ei yksin saa.

Yksi haastateltavista koki hengellisen ilmapiirin turvallisena ja rentona, jossa saa olla rauhassa oma itsensä. Hän ilmaisi, ettei virkistysbändissä ole +sanelupolitiikka+, vaan yhteinen keskustelu sujuu rennosti ilman painostusta. Samaa mieltä ei tarvitse olla, ja jokainen saa harjoittaa hengellisyyttään omalla tavallaan.

Se sosiaalisuus ei tuu siinä sillai rasittavaks. Mä koen et siin on hyvä henki, hengellinen, turvallinen ilmapiiri. Et siin ei oo semmost sanelupolitiikkaa.

Itsensä toteuttaminen musiikillisesti koettiin kaikkien haastateltavien kesken merkittävänä itsetunnon vahvistajana ja voimaannuttavana kokemuksena. Positiivinen kokemus soittamisesta ja laulamisesta merkitsi kaikille bändin jäsenille sitä, että he osaavat, he pystyvät ja saavat iloa siitä. Neljä haastateltavista kertoi sen tuoneen sellaista sisältöä elämäänsä, mikä aikaisemmin elämästä on puuttunut. Virkistysbändissä soittaessaan he pystyvät luomaan melodioita ja rytmiä itse. Yhdessä musisoiminen vaatii toisten kuuntelua ja huomioimista, jotta musiikkia saadaan tuotettua samanaikaisesti. Tämä edesauttaa omien ilmaisutaitojen syntymistä ja toisten huomioonottamista.

Se onnistumisen ilo, ni se on hyvä, et saa olla jotain kunnolla.

Se on semmosta sisältöä tuonut elämäänsä, mitä ei oo kunnol oikee enne ollu. Et saa olla jotain.

Se et tuntee antavansa jotain..

Et siihen soittamiseen kykenee, ni siinä tuntee aika voimakkaast eläväs.

Ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää on, että hän pääsee osalliseksi yhteiskuntaan. Osallisuus antaa kokemuksen siitä, että on osa suurempaa kokonaisuutta, hyödyllinen ja tärkeä. Mielenterveyskuntoutujat jäävät tästä usein syrjään joko oman sairauden tai muiden ihmisten suhtautumisen vuoksi. Tulokset osoittivat virkistysbändillä olevan osallistava vaikutus mielenterveyskuntoutujien elämäänsä.

Semmost osallistumista, et pääsee pienen loikkauksen osallistumaan yhteiskuntaan, hyviin asioihin.

Seitsemän haastateltavista koki saaneensa vaikuttaa virkistysbändin toimintaan esimerkiksi laulujen valinnassa. Soitinten valinta ja rooli bändissä määräytyi hyvin paljon oman mielenkiinnon mukaisesti.

Se on hyvä et itte voi ehdottaa musiikkikappaleita, joita sit voidaan ottaa ohjelmistoon.

Et voi itte vaikuttaa mitä soitinta haluaa soittaa.

Tulosten mukaan yhtenä osallisuutta tukevana tekijänä koettiin virkistysbändin esiintymiset. Haastateltavat kertoivat esiintymisten luovan energisyyttä ja onnistumisen iloa. Kaikki haastateltavat yhtä lukuun ottamatta totesivat hyvin menneen esiintymisen luovan onnistumisen iloa ja lisäävän varmuutta omasta soittamisesta. Suurin osa haastateltavista painotti sitä, kuinka tärkeäksi he tuntevat itsensä ja osallisuutensa, kun heitä pyydetään esiintymään muille.

Energisyyttä se luo, kun tietää että esiinnyttäen taas, ni saa purkaa sitä.

Jos esiintyminen menee hyvin, ni siit tulee hyvä olo. Et mä osasin jotain.

Ku meit on käytetty messuis, ni se on erittäin tunneasia ja tärkeää et meit on haluttu käyttää.

Yhdeksi tärkeäksi tekijäksi nousi hengellisyyden merkitys virkistysbändin toiminnassa. Kuusi haastateltavista kertoi virkistysbändin vastaavan hengellisiin tarpeisiin. Kaksi vastaajista ei kokenut hengellisyydellä olevan merkittävää roolia elämässään. Hengelliset laulut koettiin kaikkien haastateltavien kesken virkistävinä ja lohduttavina.

Siin on aina se hengellinen puoli, siin toteutuu aika hyvin semmoset tarpeet jotka ennen mul ei oo tyydyttyny.

Siit on henkistä hyötyä, hengellisyyttä..ja mieli pysyy virkeänä.

Tulosten mukaan virkistysbändin toiminta edesauttaa kuntoutumista ja tukee mielenterveyttä. Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että virkistysbändin toiminta luo onnistumisen kokemuksia, virkistää ja vahvistaa henkisesti. Bändin toiminta vahvistaa osallisuutta ja antaa vaikuttamisen mahdollisuuden seurakunnassa. Kuntoutumisen tukemisen kannalta tärkeimmiksi tekijöiksi nousivat musiikin tuottaminen ja vertaistuki. Jokaisessa haastattelussa painottui yhteenkuuluvuuden tunne. Yhteenkuuluvuus yhdessä musiikillisen ilmaisun kanssa ovat tutkimuksen mukaan merkittäviä apukeinoja kuntoutumisen ja mielenterveyden tukemisessa.

Kun rakennamme identiteettiämme, vastaamme Lehtosen (2007) mukaan kysymyksiin ‐kuka minä olen ja ‐mihin kuulun+. Musiikkiharrastus merkitsee usein yhteisöön kuulumista ja sen arvojen jakamista. Musiikilliset kokemukset voivat kasvattaa sosiaalista pääomaa ja itsetunnon vahvistumista. Tärkeät musiikkikokemukset ovat voineet olla niin syvällisiä hetkiä, että koko elämän suunta on muuttunut.

Virkistysbändillä on vahva vertaistuellinen vaikutus. Haastateltavat kokivat olevansa tasavertaisia toisiinsa nähden, ja kaikilla on samanlaiset mahdollisuudet vaikuttaa bändin toimintaan. Vertaistuki antaa ihmiselle kokemuksen, ettei hän ole yksin omien tunteiden kanssa. Yhteiset kokemukset luovat yhteisen ymmärryksen. Kielteiset tunteet voivat vähentyä, kun samassa tilanteessa olevat ihmiset kertovat selviytymisestään. Selviytymiskeinojen tunnistaminen lisää hallinnan tunnetta ja avaa uusia näkökulmia. (Nordling & Toivio 2013, 328. 329.) Opinnäytetyössä selvisi, että virkistysbändin jäsenillä on yhteinen tavoite, ‐periksi ei anneta+, joka kertoo yhteisen ymmärryksen ja voimaantumisen rakentumisesta. Myös hengellisyys koettiin merkittävänä tekijänä, ja suurin osa haastateltavista kertoi virkistysbändin toiminnan vastaavan hengellisiin tarpeisiin.

5.4 Virkistysbändin toiminnan kehittäminen

Kolme haastateltavaa toivoi, että esiintymisiä olisi enemmän. Tällä hetkellä virkistysbändi esiintyy kaksi kertaa toimintavuoden aikana seurakunnan järjestämissä messuissa tai joulujuhlissa. Heidän mielestään esiintymiset lisäävät itsetvarmuutta ja antavat energiaa. Kaikki haastateltavat yhtä lukuun ottamatta totesivat hyvin menneen esiintymisen luovan onnistumisen iloa ja lisäävän varmuutta omasta soittamisesta.

Mä kaipaisin kyl esiintymisii enemmän.

Neljä haastateltavaa toi esille toiveen bändin laajentamisesta. Heidän mielestään virkistysbändiä pitäisi kehittää niin, että olisi mahdollisuus soittaa monipuolisemmin erilaisia soittimia ja että niitä voisi vaihdella tasaisin väliajoin. Se mer-

kitsisi musiikin tuottamisen monipuolistumista ja uusien taitojen opettelua. Kolmessa haastattelussa toivottiin myös, että soittajia olisi enemmän.

Jossakin muodossa et jos eri tyyppisiä soittajia olis, et eri kitaraa ja eri rumpuja, et sais siihen soittamiseen enemmän.

Olis kyllä kiva jos tää suurenis vähän, että olis enemmän soittajia.

Yksi haastateltavista toivoi saavansa laulaa enemmän. Vaikka laulamista ei ole keneltäkään kielletty, hän toivoi että saisi kitaran soiton lisäksi esittää laulua.

Omalta kohdaltani toivon et sais laulaa kans enemmän.

Neljä bändin jäsentä kehittäisi toimintaa lisäämällä harjoituskertoja ja pidentämällä harjoitusaikaa. Harjoitusaika on tunti, ja tulosten mukaan sitä haluttaisiin pidentää puolella tunnilla. Ensimmäinen puoli tuntia kuluu soitinten virittämisessä ja asettamisessa, jolloin varsinaiselle musisoimiselle jää aikaa noin puoli tuntia. Harjoitusaikaa lisäämällä itse musiikille jäisi enemmän aikaa. Harjoituskertoja virkistysbändillä on kerran kuukaudessa lukuun ottamatta lokakuuta ja kesäkuukausia. Vaikka harjoituskertoja toivottiin enemmän, haastateltavat eivät kuitenkaan osanneet sanoa, kuinka paljon kertoja tulisi lisätä.

Vähän useammin sais kyl kokoontua.

Kyl se menee samperin äkkiä se tunti. Et ku saadaan kaikki johdot ja vehkeet laitettua, ni kello on sitte jo melkein puol.

Se olis kyl yks semmonen kehittämisasiä. Et vaikka olis puoli tuntiakin pidempi.

Ei millään jaksais niinku odottaa et joku saa jonku soittimen kuntoon tai jottai. Et ku joutuu kauan odottamaan niin se odottaminen on vaikeeta. Vaatii kärsivällisyyttä niin hirveen paljon et alkais se meininki.

Yksi haastateltavista toivoi parempia tiloja kokoontumiselle. Hän koki tilojen olevan liian ahtaat ja informaatio harjoittelupaikasta ja . ajasta tuntui välillä epäselvältä.

Olis kunnan tilat sil musiikille ja harjotuspaikat olis selvät ja kosk harjotukset on, ku ei välil tiädä.

Yhteistyön aloittaminen toisten seurakuntien bändien kanssa oli monen toiveena. Viisi haastateltavaa haluaisi ottaa selvää, minkälaista bänditoimintaa muissa lähiseurakunnissa on. He toivoisivat säännöllistä yhteydenpitoa ja yhteisiä harjoituksia. Yhteisen toiminnan ja ajatusten vaihdon kautta he saisivat lisää virikkeitä harrastukseensa.

Et olis jotain yhteydenpitoa, vierailuja, jos olis vastaavaa toimintaa, seurakuntien bändejä.

Olis tosi kiva jos muissakin seurakunnis olis samanlaisia ryhmiä, et vois vaihtaa ajatuksia ja sais virikkeitä toisilta.

Jos olis mahdollista et vois joskus toisen bändin kanssa kokoontua.

Vois ottaa selvää onko muissa seurakunnissa tällasta toimintaa.

Sen homman pitäis vähän kehittyä. Olis hienoo soittaa toistenkin bändien kans, ni sais vähän uutta näkökulmaa tähän.

Haastatteluista kävi ilmi, että musiikkiterapeutin ja diakonissan rooli virkistysbändin toiminnassa on merkittävä. Viisi haastateltavaa kertoi pitävänsä tärkeänä sitä, että heillä on musiikillinen johtaja. Musiikkiterapeuttia luonnehdittiin kolmessa haastattelussa pirteäksi ja rennoksi. Hänen innostuneisuutensa ja iloinen asenteensa vaikutti kaikkiin virkistysbändin jäseniin positiivisesti. Yksi haastateltavista kertoi musiikkiterapeutin sopivan tähän toimintaan.

Ku johtaja on ilonen, ni kyllä se luo sellasta kivaa ilmapiiriä.

Tosi tärkeitä et meil on musiikillinen vetäjä.

Mein johtaja on ihan napakymppi tähän.

On se hyvä et johtaja vetää sitä musiikillisest.

Diakonissan vierailut harjoituksissa tuovat vaihtelua ja lisäävät hengellistä näkökulmaa toimintaan. Kahdessa haastattelussa diakonissan läsnäoloa kuvailtiin piristävänä. Diakonissan pitämät alkuhartaudet koettiin tärkeänä sielunhoitona, josta saa hengellistä tukea elämään.

Ku diakonissa pitää niit alkuhartauksii, ni kyl ne on semmost sie-lunhoitoo meille. Siit saa sitä henkist puolta.

Diakonissan kanssaki välillä kaikkee höpötetään ja vaikkei se kuulu siihen mitenkään, ni se sitten piristää kuitenkin.

Yksi vastanneista mainitsi alkuhartauden tärkeäksi ja hyväksi tavaksi aloittaa harjoitukset.

Ne on aika hyviä ne alkuhartaudetkin siin alussa, nekin on tärkeitä.

Haastatteluissa korostui seurakunnan roolin merkitys virkistysbändin toiminnan ylläpitäjänä ja kehittäjänä. Kaikki haastateltavat esittivät toiveen, että seurakunta edelleen kokisi tärkeänä heidän osallistumisensa ja jatkaisi virkistysbändin toimintaa. Yksi bändin jäsenistä esitti toivomuksen seurakunnalle toiminnan kehittämistä niin, että bändin koko suurensi.

Olisin kauheen tyytyväinen, jos seurakunnan johto olis sitoutunut tähän edelleen.

Seurakunta siinä kans sitoutuu, se on tärkeää et meidät halutaan, meidän osallistuminen on tärkeää.

Mä olisin kauheen tyytyväinen jos se säilyis.

Olis kiva jos seurakuntaki kehittäis tätä, et bändi jatkuis ja suurenis.

Jokainen haastateltava oli virkistysbändin toimintaan tyytyväinen. Alkuhartaudet ja hengelliset laulut täyttivät hengelliset tarpeet ja iloinen yhdessäolo sekä musiikista välittyvä ilo ja virkistys todettiin tukevan mielenterveyttä. Toiminnan kehittämisen suhteen haastateltavien mielipiteet jakoutuivat kahtia. Kolme bändin jäsentä oli tyytyväisiä tämän hetkiseen tilanteeseen eivätkä he nähneet virkistysbändin kehittämistä tarpeelliseksi. Heidän toivomuksenaan lähinnä oli, että toiminta säilyisi ennallaan. Yksi haastateltavista oli osallistunut bändin toimintaan vasta muutaman kerran, joten hänelle ei ollut vielä kehittämisideoita syntynyt. Neljällä bändin jäsenellä oli runsaasti ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi ja tulosten perusteella he olivat yhtä mieltä kehittämistarpeista. Kaiken kaikkiaan haastatteluissa kävi ilmi se, kuinka tärkeä osa elämää virkistysbändi jäsenilleen on ja että toimintaa halutaan edelleen jatkaa ja kehittää.

Seurakunnan rooli virkistysbändin toiminnan ylläpitämisessä ja osallisuuden mahdollistamisessa koettiin tärkeäksi. Diakonissan ja musiikkiterapeutin rooli oli tulosten mukaan merkittävä. Ekström, Leppämäki ja Vilén (2008) ovat oppikirjassaan käsitelleet ohjaajan merkitystä musiikillisessa ryhmätoiminnassa. Ohjaajan orientoituneisuus ja suvaitsevaisuus on tärkeää. Luottamuksen syntyminen ohjaajan ja ryhmään osallistuvien kesken avaa mahdollisuuden avoimeen ja turvalliseen työskentelyyn. Päämääränä on tuotetun musiikin merkityksellisyys ryhmän jäsenille.

Kolmessa haastattelussa todettiin se, kuinka hienolta tuntuu kun seurakunta haluaa järjestää toimintaa mielenterveyskuntoutujille. Se, että heidät hyväksytään seurakunnan täysivaltaisina jäseninä, lisää itsearvostuksen tunnetta ja on apuna yhteiskuntaan sopeutumisessa. Tulin siihen tulokseen, että esiintyminen seurakunnan juhlissa ja messuissa vahvistaa heidän itsetuntoaan ja osallisuuttaan oman seurakuntansa jäseninä. Dahlström, Nieminen ja Vartiainen (2010, 49) toivat opinnäytetyössään esille seurakunnan yleisen toiminnan merkityksen mielenterveyskuntoutujille. Heidän tutkimuksessaan selvisi, että vertaistuelliset ryhmät ovat merkittävä osa diakonista mielenterveystyötä, mutta kuntoutujat kaipasivat yhteyttä myös muihin seurakuntalaisiin. Tämä on tärkeä huomio, joka vaikuttaa mielenterveyskuntoutujien integroitumiseen seurakunnan jäseneksi. Virkistysbändin jäsenet ovat yhteydessä muihin seurakuntalaisiin heidän esiintyessään tilaisuuksissa, joihin on kutsuttu myös toisia diakoniatyön asiakasryhmiä. Tällä tavoin he saavat kokemuksen yhteisöllisestä seurakunnasta. Virkistysbändin kautta he tulevat nähdyksi ja kuulluksi.

6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tutkimuksen tekeminen kietoutuu monella tavalla tutkimusetiikkaan eli hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen (Vilkkä 2005, 29). Hyvä tieteellinen käytäntö on eettisesti kestävien tiedonhankintamenetelmien ja tutkimusmenetelmien käyttämisestä. Tiedonhankinta perustuu oman alan tieteelliseen kirjallisuuteen, muihin asianmukaisiin tietolähteisiin, havaintoihin ja oman tutkimuksen analysointiin. Tutkimustulosten on täytettävä tieteelliselle tutkimukselle asetetut vaatimukset. Tutkijan näkökulmasta hyvä tieteellinen käytäntö on rehellisyyden noudattamista, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä ja tutkimustulosten esittelyssä. (Vilkkä 2005, 30.)

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että opinnäytetyötä tehdessä tietolähteitä tulee arvioida kriittisesti, tutkimus suoritetaan huolellisesti ja tutkimuksen tulokset julkistetaan rehellisesti. (Vilkkä 2015, 196. 197.) Pyrin mahdollisimman avoimeen ja selkeään informaatioon opinnäytetyön eri vaiheista. Pidin erityisen tärkeänä sitä, että haastattelut tapahtuivat yksilöhaastatteluna. Muiden läsnäolo olisi saattanut häiritä, koska kyseessä oli henkilökohtaiseen elämään liittyviä kysymyksiä. Haastattelut sujuivat luontevasti. Haastattelutilanteissa vallitsi luottavainen ja rento ilmapiiri. Tähän on voinut vaikuttaa se, että olin virkistysbändin jäsenille ennestään tuttu työni puolesta. Kutsu haastatteluun tapahtui kasvotusten, jolloin kerroin opinnäytetyöni tarkoituksesta ja haastattelutilanteesta. Tällä tavoin pyrin rakentamaan luottamuksellisen suhteen haastateltaviin.

Avoimuus ja luottamuksen rakentaminen on tärkeää tutkimuksen eettisyyden kannalta. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 25) mukaan tutkimuksen lähtökohtana on ihmisarvon kunnioittaminen. Tutkimukseen osallistuvilta ihmisiltä voidaan pyytää suostumus, ja tutkijan on selvitettävä tarkasti haastateltaville, minkälaisesta haastattelusta on kyse, mihin tietoja käytetään ja kuka tiedot näkee. Tutkijan on aina syytä painottaa olevansa vaitiolovelvollinen. Ihmisten itsemääräämisoikeutta pyritään kunnioittamaan antamalla ihmisille mahdollisuus päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen. On myös selvitettävä, miten henkilöiden suostumus hankitaan, millaista tietoa heille annetaan ja millaisia

riskejä heidän osallistumiseensa liitty. Ennen haastattelujen alkamista annoin jokaiselle haastatteluun osallistuvalla suostumuslomakkeen, josta kävi ilmi opinnäytetyöni tarkoitus ja haastattelun järjestämiseen liittyvät asiat. Tällä tavoin varmistin, että haastateltavat tietävät mihin he osallistuvat ja millä tavoin haastattelumateriaalia käytetään opinnäytetyöprosessin aikana. Litteroidun aineiston hävitin sanelukoneesta ja paperiversioista heti tutkimuksen valmistuessa. Tämän asian toin selkeästi ilmi myös suostumuslomakkeessa.

Annoin haastattelulomakkeet haastateltaville etukäteen. Tämä osoittautui tarpeelliseksi, sillä muutoin vastausten pohtimiseen olisi kulunut liian paljon aikaa. Kaikki haastateltavat olivat perehtyneet kysymyksiin etukäteen ja keskustelut etenivät sujuvasti. Tähän liittyy se riski, että haastateltavat valmistavat heidän mielestään sopivimmat vastaukset, jolloin aidot kokemukset ja tunteet voivat jäädä kertomatta. Tämä riski kannatti ottaa, sillä haastateltavat olivat pohtineet kysymyksiä aidosti omien näkemyksiensä pohjalta ja vastasivat omin sanoin. Kysymyksiä oli sopiva määrä, ja ne etenivät loogisesti teemoittain. Haasteellisinta haastattelussa oli keskustelun harhautuminen aiheisiin, jotka eivät liittyneet tutkimukseen. En suorittanut haastattelujen esitestausta ja jokainen haastattelu toteutettiin vain kerran. Aineistoa kertyi runsaasti ja monipuolisesti, joten tarvetta haastattelukertojen lisäämiselle ei ollut. Esitestaus olisi voinut lisätä varmuutta sekä haastattelijan että haastateltavan näkökulmasta varsinaisessa haastattelutilanteessa ja mahdollistaa vielä syvällisemmän keskustelun syntymisen. Se olisi myös lisännyt tutkimuksen luotettavuutta.

Aineistolähtöinen analyysi oli kaikista haasteellisistä vaiheista koko opinnäytetyön tekemisen aikana. Kirjallisuuden avulla oli vaikea hahmottaa analyysimenetelmien yhtäläisyyksiä ja eroja. Analysointi oli suuri työ ja sen kannalta pienempi haastateltavien määrä olisi riittänyt. Laadullisen aineiston analyysiohjelma olisi näin jälkikäteen ajatellen helpottanut aineiston erittelyä ja kokoamista. Se, etten käyttänyt apuna analyysiohjelmaa, saattoi kuitenkin auttaa minua hahmottamaan tutkimuksen kokonaisuutta paremmin. Tämä seikka lisäsi osaltaan tutkimuksen luotettavuutta.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Rauman seurakunnan virkistysbändin toiminnasta. Tavoitteena on tehdä näkyväksi musiikin merkitystä ja musiikillisen ryhmätoiminnan hyötyjä kuntoutumiselle ja hyvinvoinnille. Tavoitteena on myös kehittää virkistysbändin toimintaa mielenterveyskuntoutujien toivomuksien ja näkemyksien kautta. Halusin saada myös käsityksen siitä, mitä musiikki tutkimukseen osallistuneille merkitsee ja miten musiikki tulee esille heidän jokapäiväisessä elämässään.

Opinnäytetyön aihe kumpusi omasta kiinnostuksestani musiikkiin. Tutustuin seurakuntaharjoittelun aikana virkistysbändin toimintaan ja vaikutuin bändin jäsenten innostuneisuudesta ja mahtavasta yhteishengestä. Musiikkiterapeutti kertoi bändin jäsenillä olevan ideoita toiminnan kehittämiseen. Tämän kuultuani syntyi ajatus tutkia virkistysbändin merkitystä jäsenilleen ja tuoda julki heidän kehittämis ehdotuksiaan. Tämä opinnäytetyö tuo esille mielenterveyskuntoutujien kokemukset ja näkökulmat. On tärkeää, että he saavat äänensä kuuluviin ja pystyvät vaikuttamaan elämäänsä ja osallistumaan oman seurakuntansa toimintaan sen täysivaltaisina jäseninä. Suurin osa haastateltavista oli halukkaita kehittämään ja laajentamaan toimintaa. Tämä on merkittävä todiste siitä, että virkistysbändin jäsenet kokevat toiminnan merkityksellisenä ja hyvinvointia vahvistavana tekijänä.

Tutustuin moniin opinnäytetöihin, joissa oli tutkittu musiikin käyttöä sosiaali- ja terveysalalla. Huomasin, että suurin osa näistä opinnäytetöistä keskittyi tutkimaan aihetta työntekijän roolista käsin. Asiakkaiden kokemuksia ja mielipiteitä musiikin merkityksestä tulisi painottaa enemmän, jotta musiikkia osattaisiin hyödyntää vielä laajemmin sosiaalialan erityisryhmien parissa. Musiikin käyttöä ei tarvitse pelätä, vaikka se ei omalta tuntuisikaan. Ei tarvitse olla musiikin alan ammattilainen, eikä edes musikaalinen käyttäessä musiikkia työvälineenä. Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että musiikki vaikuttaa ihmiseen monella eri tavalla. Tunteiden säätely, muistojen aktivointi ja itsetunnon vahvistuminen olivat lähes jokaisen haastateltavan mukaan asioita, joihin musiikilla on merkittävä

vaikutus. Yhteinen musiikin harrastaminen opettaa vuorovaikutustaitoja ja lisää osallisuutta. Näiden tulosten perusteella voi todeta, että musiikilla on suuri rooli kuntoutumisen tukena.

Mielenterveystyö on yhä ajankohtainen aihe ja mielenterveyskuntoutajat ovat asiakasryhmä joka valitettavan harvoin saa itse äänensä kuuluville. Virkistysbändin jäsenien kokemukset musiikista ja kehittämis ehdotukset pääsevät esille tämän opinnäytetyön kautta. Koska opinnäytetyöni käsittelee laajasti musiikin hyötyjä asiakkaiden kertomana, se voisi olla tukena työntekijöille jotka aikovat ottaa musiikin osaksi omaa työtään tai haluavat lisätä tuntemustaan musiikin hyödyistä. Kehittämistavoitteena on virkistysbändin toiminnan kehittäminen jäseniensä näkemyksien kautta. Toivon, että Rauman seurakunnalla olisi mahdollisuus kehittää toimintaa virkistysbändin jäsenten toiveiden mukaisesti. Tulevaisuudessa olisikin mielenkiintoista tutkia, onko virkistysbändin toimintaa kehitetty asiakkaiden toiveiden pohjalta ja miten toiminta on mahdollisesti muuttunut. Jatkossa aihetta voisi tutkia vielä laajemmin kartoittamalla erityisryhmien asiakkaiden toiveita musiikin käytöstä diakoniatyössä.

Opinnäytetyö syvensi tietämystäni musiikin terapeuttisesta käytöstä ja siitä, miten sitä voisi soveltaa käytännön diakoniatyössä. Tämän tutkimuksen myötä olen ymmärtänyt osallisuuden ja vaikuttavuuden merkityksen mielenterveyskuntoutujille. Toivonkin, että tutkimukseni voisi omalta osaltaan tuoda näkyväksi mielenterveyskuntoutujien mielipiteitä niin osallisuuden kuin musiikin käytön merkityksestä kuntoutumisen ja hyvinvoinnin tukemisen näkökulmista.

LÄHTEET

- Aho, Matti 2009. Hengellisen hoidon välineet. Teoksessa Kirsti Aalto & Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja. 47. 64.
- Ahonen, Heidi 1993. Musiikki, sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Finn Lectura
- Ahonen-Eerikäinen, Heidi 1998. Musiikillinen dialogi ja muita musiikkiterapeuttien työskentelytapoja ja lasten musiikkiterapian muotoja. Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja N:o 45. Väitöskirja. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Bojner-Horwitz, Eva & Bojner, Gunilla 2007. Mielihyvää musiikista. Helsinki: WSOY
- Dahlström, Annika; Nieminen, Anuliina & Vartiainen, Kirsi 2010. Pala osallisuutta. Mielensterveyskuntoutujien osallisuus seurakunnassa. Diakoniamattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 13.3.2016.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/7914/Dahlstrom_Annika_Nieminen_Anuliina_Vartiainen_Kirsi.pdf?sequence=1
- Eerola, Tuomas 2003. Musiikkipsykologia. Teoksessa Tuomas Eerola, Jukka Louhivuori & Pirkko Moisala (toim.) Johdatus musiikintutkimukseen. Suomen musiikkitieteellinen seura. 259. 270.
- Einola, Kirsi 2010. Musiikin käyttö mielensterveyshoitotyössä. Oppimateriaali Tampereen ammattikorkeakoulun käyttöön. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 15.5.2015
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13855/einola_kirsi.pdf?sequence=1
- Ekström, Leena; Leppämäki, Päivi & Vilén, Marika 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.
- Erkkilä, Jaakko 1997. Musiikin merkitystasot musiikkiterapian teorian ja kliinisen käytännön näkökulmista. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto

- Helin, Matti; Hiilamo, Heikki & Jokela, Ulla 2010. Diakoniatyö. Asiakkaan palveluksessa. Helsinki: Edita.
- Hietaharju, Päivi & Nuutila, Mervi 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hätönen, Heli; Kurki, Marjo; Larri, Tuulevi & Vuorilehto, Maria 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Edita.
- Jokela, Ulla 2011. Diakoniatyön paikka ihmisten arjessa. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A tutkimuksia 34. Helsingin yliopisto, väitöskirja. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.3.2016.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/27857/diakonia.pdf>
- Juntunen, Katri & Oksanen, Linda 2014. Musiikki diakoniatyöntekijän työvälineenä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 16.5.2015.
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/77081/Musiikki%20diakoniatyonteki-
jan%20tyovalineena%20theseus%20versio.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/77081/Musiikki%20diakoniatyontekijan%20tyovalineena%20theseus%20versio.pdf?sequence=1)
- Järvilehto, Soili & Kiiski, Raija 2009. Oman hyvinvoinnin lähteillä. Ohjaajan käsikirja. Helsinki: Kuntoutussäätiö. Viitattu 6.3.2016.
http://www.kuntoutussaatio.fi/files/192/Oman_hyvinvoinnin_lahteilla.pdf
- Jääskeläinen, Ilkka 2002. Diakoniatoiminnan muodot. Teoksessa Riitta Helosvuori, Esko Koskenvesa, Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja. 192. 232.
- Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kinnunen, Ulla-Maija 2014. Musiikki luovuuden ilmentymänä. Teoksessa Juha Hakulinen & Juha Soranta (toim.) Musiikin lahja. Oulu: Suomen Rauhanyhdistyksen Keskusyhdistys ry. 46. 55.

Kirkkojärjestys 1993/1055, 12.11.2010. Viitattu 6.3.2016.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931055#L4>

Koskisuu, Jari 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki:

Edita

Koskisuu, Jari 2007. Mikä TRIO on? Teoksessa Outi Hietala-Paalasmaa, Reija Narumo & Kaiju Yrttiaho (toim.) Kuntoutuja, ammattilainen, vertainen. Mielenterveyskuntoutuksen kolme asiantuntijaa. Mielenterveyden keskusliiton raportti 1/2007. 9. 14. Viitattu 4.3.2016.

http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2014/04/Trio_raportti2007.pdf

Lehikoinen, Petri 1997. Musiikki värähtelynä. Teoksessa Markku Kaikkonen & Sari Mattila (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Sibelius-Akatemian koulutuskeskuksen julkaisusarja. Helsinki. 27. 29.

Lehtinen, Ville & Taipale, Vappu 2005. Mielenterveystyö ja psykiatrinen sairaanhoito. Helsinki: Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 15.5.2015.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00054

Lehtonen, Kimmo 2007. Musiikin symboliset ulottuvuudet. Suomen musiikkiterapiayhdistys.

Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria 2011. Johdanto. Teoksessa Liisa-Maria Lilja-Viherlampi (toim.) Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 5.

Lintunen, Petri 2003. Seurakunnan musiikkielämä ja sen tavoitteet. Teoksessa Lasse Erkkilä, Ulla Tuovinen & Erkki Tuppurainen (toim.) Kirkkomusiikin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy. 417. 434.

Lönnqvist, Jouko 2005. Mielenterveyden ongelmat. Helsinki: Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 1.3.2016.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00028#s2

Meidän kirkko. Osallisuuden yhteisö 2007. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon strategiaa vuoteen 2015 laatineen työryhmän mietintö. Helsinki: Suomen evankelis-luterilaisen kirkon keskushallinto. Viitattu 13.3.2016.

[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/9297F603C875C1C8C225770A002E3448/\\$FILE/kirkon_strategia_2015_mietinto.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/9297F603C875C1C8C225770A002E3448/$FILE/kirkon_strategia_2015_mietinto.pdf)

Mielenterveyslaki 1990/1116, 14.12.1990. Viitattu 2.3.2016.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

Nordling, Esa & Toivio, Timo 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.

Pesonen, Jari-Pekka 2013. Bändiprojekti mielenterveyskuntoutuksen tukena.

Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opin-
näytetyö. Viitattu 6.3.2016.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59721/Bandiprojekti_mielenterveyskuntoutuksen_tukena.pdf?sequence=1

Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna

1992 käyttöön ottama suomennos. Suomen Piipilaseura.

Rauhala, Lauri 2014. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus.

Rättyä, Lea 2012. Diakoniatyö yksilöiden ja perheiden parissa. Teoksessa Raili

Gothóni, Riitta Helosvuori, Kalle Kuusimäki & Karolina Puuska
(toim.) Kantakaa toistenne kuormia. Diakoniatyön perusteet ja käy-
täntö. Helsinki: Kirjapaja. 80. 110.

Satoma, Petri 2014. Lutherin ajatuksia musiikista. Teoksessa Juha Hakulinen

& Juha Suoranta (toim.) Musiikin lahja. Helsinki: Otava. 28. 35.

Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Mielenterveystyö on rinnalla kulkemis-
ta. Viitattu 10.3.2016.

<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp2?open&cid=Content2CCE12>

Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2015. Musiikin teologiasta. Viitattu

5.12.2015. <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content369DA7>

Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015. Mitä musiikkiterapia on? Viitattu

16.5.2015. <http://www.musiikkiterapia.net/index.php/mita-musiikkiterapia-on>

Thitz, Päivi 2013. Seurakunta osallisuuden yhteisönä. A Tutkimuksia 40. Diako-
nia-ammattikorkeakoulu, Helsinki. Väitöskirja.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.

Helsinki: Tammi.

Vilkkä, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilkkä, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä:PS- kustannus.

World Health Organization 2015. Mental health. Viitattu 16.5.2015.

http://www.who.int/topics/mental_health/en/

LIITE 1: Teemahaastattelurunko

- Taustatiedot
 - Ikä
 - Sukupuoli
 - Kuinka kauan olet ollut mukana virkistysbändin toiminnassa?

- Millainen musiikki sinua itseäsi kiinnostaa?
 - Miten se näkyy jokapäiväisessä elämässäsi ja kuinka tärkeää se sinulle on?
 - Millaisia tunteita musiikki sinussa herättää?
Miten kuvailisit näitä tunteita ja tilanteita?
 - Millaisissa tilanteissa eniten kaipaat tai tarvitset musiikkia?

- Mitä virkistysbändissä musisoiminen sinulle merkitsee?
 - Mikä virkistysbändin toiminnassa sinua eniten innostaa?
Mikä siinä on parasta?
 - Miltä yhdessä musisoiminen sinusta tuntuu?

- Miten muuttaisit tai kehittäisit virkistysbändin toimintaa?

- Minkälainen merkitys virkistysbändin toiminnalla on hyvinvoinnillesi?
 - Millaista hyötyä sinulle on siitä, että olet virkistysbändin jäsen?
 - Millä tavalla musiikin harrastaminen tukee kuntoutumistasi?

LIITE 2: Haastattelukutsu

Hei!

Opiskelen sosionomi(AMK)- diakoniksi Diakonia-ammattikorkeakoulussa Porissa. Opintoni ovat tällä hetkellä siinä vaiheessa, että minun on aika aloittaa opinnäytetyöni tekeminen. Opinnäytetyössäni tutkin musiikin merkitystä mielenterveyskuntoutujille ja kokemuksia Rauman seurakunnan virkistysbändin toiminnasta.

Opinnäytetyötäni varten tarvitsisin sinun apuasi. Haluaisin haastatella sinua ja kuulla mitkä ovat sinun kokemuksesi virkistysbändistä ja mitä musiikki sinulle merkitsee. Haastattelu tapahtuu yksilöhaastatteluna, jonka nauhoitan myöhempää materiaalin käsittelyä varten. Haastattelu toteutetaan diakoniatoimistolla. Jos sinulle ei varaamani aika sovi, voimme sopia erikseen muusta ajasta ja paikasta. Haastatteluun voit varata aikaa noin tunnin verran.

Henkilöllisyytenne ei tule ilmi opinnäytetyössäni ja minua sitoo vaitiolovelvollisuus. Valmiiseen työhön ei tule nimeä eikä yhteystietoja. Haastattelu tapahtuu siis täysin luottamuksellisesti.

Apusi on minulle erittäin tärkeää, ja toivoisin että voisin haastatella sinua! Jotta voin varmistua siitä, että suostut haastatteluun, ilmoita suostumuksestasi minulle joko sähköpostilla tai puhelimitse **7.10.** mennessä!

Voit rohkeasti ottaa minuun yhteyttä muutenkin, jos sinua jokin asia askarruttaa.
alisa.kahkonen@student.diak.fi

puhelinnumero

Terveisin

Alisa Kähkönen

LIITE 3: Suostumuslomake

Opinnäytetyöni tavoitteena on haastattelujen avulla tutkia musiikin merkitystä mielenterveyskuntoutujille ja kokemuksia Rauman seurakunnan virkistysbändin toiminnasta.

Osallistuminen haastatteluun on täysin vapaaehtoista. Haastateltavilla on haastattelun aikana oikeus kieltäytyä haastattelusta tai haastattelun nauhoittamisesta, ja keskeyttää haastattelu tai sen nauhoitus ilman, että siitä aiheutuu mitään seuraamuksia. Haastattelun järjestelyt ja tulosten raportointi ovat luottamuksellisia. Haastattelusta saatavat tiedot tulevat ainoastaan haastateltavan ja opinnäytetyön tekijän käyttöön ja tulokset julkaistaan tutkimusraporteissa siten, ettei yksittäistä haastateltua voi tunnistaa.

Haastattelut nauhoitetaan ja analysoinnin jälkeen haastattelun nauhoitukset tuhoaan. Valmiissa opinnäytetyössä haastateltavia ei ole mahdollista tunnistaa.

Olen perehtynyt tämän haastattelun tarkoitukseen ja sisältöön.

Suostun haastatteluun ja sen nauhoittamiseen. Voin halutessani peruuttaa tai keskeyttää osallistumiseni tai kieltäytyä haastattelusta tai sen nauhoittamisesta missä vaiheessa tahansa. Haastatteluani saa käyttää julkaistavassa opinnäytetyössä sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voi tunnistaa.

Päiväys

Haastateltavan allekirjoitus

Päiväys

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

LIITE 4: Esimerkki sisällönanalyysistä

Virkistysbändin toimintaan osallistuminen ja sen kehittäminen

ALKUPERÄINEN ILMAISU	PELKISTETTY ILMAISU
..et kun aina saadaan jottain toivoo..	tärkeää että saa itse toivoa lauluja
..se tunne kun tuottaa sitä musiikkia..	parasta on itse tuotettu musiikki
..se et siihen osallistuu muutkin, et se on yhteinen juttu..	tärkeää muiden osallistuminen ja että toiminta on yhdistävä asia
..et siihen soittamiseen kykenee, ni siinä tuntee aika voimakkaasti elävänsä..	tuntee voimakkaasti elävänsä kun huomaa kykenevänsä soittamaan
..jos mun laulu kelpaa ni se on mulle aika iso asia..	kokee isoksi asiaksi sen, että oma laulaminen kelpaa muille
..se on hyvä et saa olla toisten ihmisten kanssa..	kokee hyväksi sen, että saa olla muiden kanssa
..se kun kuulutaan yhteen ku soitetaan ja lauletaan..	kokee tärkeäksi yhteenkuuluvuudentunteen soittaessa ja laulaessa
..se kaiketi ku yhteen kokoonnutaan ja väli lain esiinnyttään..	parasta on kun kokoonnutaan yhteen ja välillä esiinnyttään
..tuotetaan sitä musiikkia yhdessä..	tärkeintä on musiikin tuottaminen yhdessä
..se on merkinny semmosta yhteenkuuluvuutta..	virkistysbändi merkitsee yhteenkuuluvuutta
..musiikki ja yhdessäolo..	virkistysbändissä tärkeää on musiikki ja yhdessäolo
..merkitsee yhdessäoloa ja hyväksymistä..	merkitsee yhdessäoloa ja toinen toisensa hyväksymistä
..et voi itte vaikuttaa mitä soitinta haluaa soittaa..	tärkeää, että soitinvalintaan saa itse vaikuttaa
..kun johtaja on ilonen ni kyllä se luo sellasta kivaa ilmapiiriä..	johtaja vaikuttaa positiivisesti bändin ilmapiiriin
..voi itte ehdottaa musiikkikappaleita, joita sit voidaan ottaa ohjelmistoon..	saa itse vaikuttaa ohjelmistoon

..tärkeätä et meil on musiikillinen vetäjä..	kokee musiikkiterapeutin roolin tärkeäksi
..mein johtaja on ihan napakymppi tähän..	kokee musiikkiterapeutin olevan juuri sopiva roolissaan
..otettais selvää onko muissa seurakunnissa tällasta toimintaa..	haluaisi selvittää, onko muissa seurakunnissa vastaavanlaista toimintaa
..et olis jotain yhteydenpitoa, vierailuja, jos olis vastaavaa toimintaa, seurakuntien bändejä..	toivoisi yhteydenpitoa, vierailuja vastaavanlaisten seurakuntien bändien kanssa
..ei millään jaksais odottaa et joku saa soittimen kuntoon, et alkais se meidän..	ei jaksaisi odottaa musisoimisen alkamista
..omalta kohdaltani toivon et saisin laulaa kans..	toivoo saavansa myös laulaa
..ne on aika hyviä ne hartaudetkin siinä alussa, nekin on tärkeitä..	kokee alkuhartauden tärkeäksi
..mä kaipaisin esiintymisiä enemmän..	kaipaa esiintymisiä enemmän
..sen homman pitäis vähän kehittyä..	toivoo, että toimintaa kehitetään edelleen
..vähän useammin sais kokoontua..	toivoo kokoontumisia enemmän
..olis kauheen tyytyväinen jos seurakunnan johto olis sitoutunut tähän edelleen..	toivoo seurakunnan edelleen jatkavan virkistysbändin toimintaa
..mä olisin kauheen tyytyväinen jos se säilyis..	toivoo toiminnan säilyvän
..olis tosi kiva jos muissakin seurakunnissa samanlaisia ryhmiä, et vois vaihtaa ajatuksia ja sais virikkeitä toisilta..	toivoo yhteydenpitoa muihin vastaavanlaisiin seurakuntien bändeihin, jotta voisi vaihtaa ajatuksia ja saada virikkeitä
..vaikka olis puol tuntiakin pidempi..	toivoo, että harjoitusaika olisi pidempi
..et olis enemmän soittajia..	toivoo, että soittajia olisi enemmän
..seurakunta siinä kans sitoutuu, se on tärkeää et meidät halutaan, meidän	kokee seurakunnan sitoutumisen toimintaan ja heidän osallistumiseen tärkeäksi

osallistuminen on tärkeää..	keäksi
..olis kiva jos tää jatkuis ja suurenis..	toivoo toiminnan jatkuvan ja kehittyvän
..jos olis mahdollista et vois joskus toisen bändin kanssa kokoontua..	toivoo kokoontumista toisten bändien kanssa
..olis kunnan tilat sil musiikille ja harjoituspaikat olis selvät..	toivoo kunnollisia tiloja ja selkeää informaatiota harjoituspaikoista
..ku meit on käytetty messuis ni se on erittäin tunneasia ja tärkeää et meit on haluttu käyttää..	kokee tärkeäksi sen, että bändiä on pyydetty esiintymään messuissa
..kyl se menee samperin äkkiä se tunti..	toivoo, että harjoitusaika olisi pidempi
..jos erityyppisiä soittajia olis enemmän..	toivoo monipuolisemmin erilaisia soittimia
..se et meit johdetaan ja sanotaan et tää ja tää kappale..	bändin johtajalla tärkeä rooli
..et johtaja vetää sitä musiikillisest..	tärkeää, että on musiikillinen johtaja
..on sellanen olo että kuuluu porukkaan..	joukkoon kuuluminen tärkeää

PELKISTETTY ILMAISU	ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
<ul style="list-style-type: none"> • tärkeää että saa itse toivoa lauluja • parasta on itse tuotettu musiikki • tuntee voimakkaasti elävänsä kun huomaa kykenevänsä soittamaan • kokee isoksi asiakseen, että oma laulaminen kelpaa muille • tärkeää, että soitinvalintaan saa itse vaikuttaa • saa itse vaikuttaa ohjelmistoon 	<ul style="list-style-type: none"> • tärkeää virkistysbändin toiminnassa on oma osallisuus 	<ul style="list-style-type: none"> • osallisuuden tukeminen osa virkistysbändin merkitystä
<ul style="list-style-type: none"> • tärkeää muiden osallistuminen ja että toiminta on yhdistävä asia • kokee hyväksi sen, että saa olla muiden kanssa • kokee tärkeäksi yhteenkuuluvuuden tunteen soittaessa ja laulaessa • parasta on kun koonnutaan yhteen ja välillä esiinny- 	<ul style="list-style-type: none"> • virkistysbändin toiminnassa tärkeää on yhteenkuuluvuus ja musiikin tuottaminen yhdessä 	<ul style="list-style-type: none"> • yhteenkuuluvuus ja musiikin tuottaminen yhdessä merkittävä osa virkistysbändin toimintaa

<p>tään</p> <ul style="list-style-type: none"> • tärkeintä on musiikin tuottaminen yhdessä • virkistysbändi merkitsee yhteenkuuluvuutta 		
PELKISTETTY ILMAISU	ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
<ul style="list-style-type: none"> • virkistysbändissä tärkeää on musiikki ja yhdessäolo • merkitsee yhdessäoloa ja toinen toisensa hyväksymistä • toivoo saavansa myös laulaa • kokee alkuhartauden tärkeäksi • kaipaa esiintymisiä enemmän • toivoo, että soittajia olisi enemmän • toivoo monipuolisemmin erilaisia soittimia • joukkoon kuulumisen tärkeää 	<ul style="list-style-type: none"> • virkistysbändin toiminnan monipuolistuminen koetaan tärkeäksi 	<ul style="list-style-type: none"> • virkistysbändin toiminnan monipuolistuminen tärkeää
<ul style="list-style-type: none"> • johtaja vaikuttaa positiivisesti bändin ilmapiiriin • kokee musiikkiterapeutin roolin 	<ul style="list-style-type: none"> • musiikkiterapeutin rooli koetaan merkittäväksi virkistysbändin 	<ul style="list-style-type: none"> • musiikkiterapeutin roolilla merkittävä vaikutus virkistysbändin

<p>peutin roolin tärkeäksi</p> <ul style="list-style-type: none"> • kokee musiikkiterapeutin olevan juuri sopiva roolissaan • toivoo seurakunnan edelleen jatkavan virkistysbändin toimintaa • toivoo toiminnan säilyvän • kokee seurakunnan sitoutumisen toimintaan ja heidän osallistumiseen tärkeäksi 	toiminnassa	din toiminnassa
PELKISTETTY ILMAISU	ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
<ul style="list-style-type: none"> • toivoo toiminnan jatkuvan ja kehittyvän • toivoo kunnollisia tiloja ja selkeää informaatiota harjoituspaikoista • kokee tärkeäksi sen, että bändiä on pyydetty esiintymään messuissa • bändin johtajalla tärkeä rooli • tärkeää, että on musiikillinen johtaja 	<ul style="list-style-type: none"> • on koettu tärkeäksi, että seurakunta osallistaa virkistysbändin jäseniä 	<ul style="list-style-type: none"> • seurakunnan merkitys osallisuuden kannalta merkittävä
<ul style="list-style-type: none"> • haluaisi selvittää, 	<ul style="list-style-type: none"> • toivomuksena 	<ul style="list-style-type: none"> • virkistysbändin

<p>onko muissa seurakunnissa vastaavanlaista toimintaa</p> <ul style="list-style-type: none"> • toivoisi yhteydenpitoa, vierailuja vastaavanlaisten seurakuntien bändien kanssa • toivoo, että toimintaa kehitetään edelleen • toivoo yhteydenpitoa muihin vastaavanlaisiin seurakuntien bändeihin, jotta voisi vaihtaa ajatuksia ja saada virikkeitä • toivoo kokoontumista toisten bändien kanssa 	<p>toiminnan edelleen kehittäminen ja toisiin bändeihin tutustuminen</p>	<p>toiminnan kehittäminen koettu tärkeäksi</p>
<p>PELKISTETTY ILMAISU</p>	<p>ALAKATEGORIA</p>	<p>YLÄKATEGORIA</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ei jaksaisi odottaa musisoimisen alkamista • toivoo kokoontumisia enemmän • toivoo, että har- 	<ul style="list-style-type: none"> • toivomuksena pidempi harjoitusaika 	<ul style="list-style-type: none"> • harjoitusaikojen pidentäminen kehittämisideana

joitusaika olisi pi- dempi		
YLÄKATEGORIA	YHDISTÄVÄ KATEGORIA	
<ul style="list-style-type: none"> • osallisuuden tukeminen osa virkistysbändin merkitystä • yhteenkuuluvuus ja musiikin tuottaminen yhdessä merkittävä osa virkistysbändin toimintaa • musiikkiterapeutin roolilla merkittävä vaikutus virkistysbändin toiminnassa • seurakunnan merkitys osallisuuden kannalta merkittävä 	<ul style="list-style-type: none"> • Toiminnan kehittäminen ja osallisuuden vahvistaminen tukee virkistysbändin jäsenten kuntoutumista 	
<ul style="list-style-type: none"> • virkistysbändin toiminnan monipuolistuminen tärkeää • virkistysbändin toiminnan kehittäminen koettu tärkeäksi • harjoitusaikojen pidentäminen kehittämisideana 		