



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Virpi Palomäki

”TÄÄ ON IHAN HUIPPUJUTTU”

Sosiaalinen kuntoutuminen musiikkipajassa

Sosiaali- ja terveysala
2019

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Virpi Palomäki
Opinnäytetyön nimi	”Tää on ihan huippujuttu” Sosiaalinen kuntoutuminen musiikkipajassa
Vuosi	2019
Kieli	suomi
Sivumäärä	63 + 2 liitettä
Ohjaaja	Ahti Nyman

Opinnäytetyö sai alkunsa, kun Työpaja Upseerin silloiselta vastaavalta ohjaajalta kysyttiin keväällä 2018, olisiko heillä tarvetta jollekin tutkimukselle. Musiikkipajan tutkiminen tuli esille ja tutkimus päätettiin tehdä siihen liittyen. Musiikkipajan asiakkailla on ollut mielenterveyden haasteita elämässään ja niiden myötä on syntynyt tarve sosiaaliseen kuntoutukseen. Tutkimuksella haluttiin saada tietoa sosiaalisesta kuntoutumisesta musiikkipajassa musiikkipajan asiakkaiden eli musiikkipajalaisten kokemusten ja ajatusten kautta.

Tutkimus tehtiin pääasiassa laadullisena tutkimuksena käyttäen myös määrällisen tutkimuksen menetelmiä. Laadullinen tutkimus tehtiin musiikkipajalaisten haastattelumateriaaleista aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Kuntoutuminen oli lähtenyt liikkeelle päivärytmin löytymisestä sekä siitä, että pajalaiset olivat lähteneet kotoaan mielekkääseen toimintaan. Tutkimuksessa selvisi, että ryhmässä tapahtuva toiminta oli heille jopa tärkeämpää kuin musiikki ja soittaminen. Musiikkipajassa toimiminen ei ollut puuhastelua, vaan se oli ammattimaista toimintaa. Musiikkipajatoiminta soveltuu erinomaisesti sosiaalisen kuntoutuksen menetelmäksi.

Virallisesti sosiaalinen kuntoutus on uudehko asia sosiaalialalla ja kuntoutusmenetelmät hakevat vielä muotoaan. Mielenterveyden haasteet rajoittavat monien ihmisten elämää. Luovien menetelmien vaikuttavuutta kuntoutuksessa ei aina ymmärretä eivätkä ne saa ansaitsemaansa arvoa. Tämä tutkimus tuo näkyväksi sosiaalisen kuntoutumisen musiikkipajatoiminnassa.

ABSTRACT

Author	Virpi Palomäki
Title	Social Rehabilitation in a Music Workshop
Year	2019
Language	Finnish
Pages	63 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Ahti Nyman

This bachelor's thesis started, when the supervising counsellor of Työpaja Upseeri (Workshop Upseeri) was asked in spring 2018, if they needed a study about their activities. Exploring the music workshop came up and a decision was made to carry out a study on the workshop. The clients of the music workshop have had mental health challenges in their lives which have created a need for social rehabilitation. The aim of the study was to get information about social rehabilitation in a music workshop through the experiences and thoughts of music workshop clients.

The study was mainly qualitative, but also quantitative methods were used. Qualitative research was carried out on interview material from the clients of the music workshop. The material was analysed with material-based content analysis method. Rehabilitation had started by finding the day rhythm and that the clients of the workshop had left their home to participate meaningful activities. The activity in the group was even more important for them than music and playing. Working in a music workshop was not dabbling, but it was professional activity. Music workshop activity is an excellent method of social rehabilitation.

Officially, social rehabilitation is a relatively new method in the field of social work and rehabilitation methods are still evolving. The challenges of mental health limit the lives of many people. The effectiveness of creative methods in rehabilitation is not always understood and they do not get the appreciation they deserve. This study makes visible the social rehabilitation in music workshop activities.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	8
2	MIELENTERVEYSKUNTOUTUMINEN.....	9
	2.1 Sosiaalihuoltolaki.....	9
	2.2 Sosiaalinen kuntoutus	10
	2.3 Lakiuudistus.....	11
	2.3.1 Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia	11
	2.3.2 Recovery-toipumisorientaatio.....	13
	2.4 Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys.....	14
	2.5 Työpaja Upseeri	14
3	MUSIIKKI JA MUUT LUOVAT KUNTOUTUMISEN MENETELMÄT..	16
	3.1 Musiikki ja aivot	17
	3.2 Musiikin vaikutus elämään	18
	3.3 Muut luovat menetelmät	19
4	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSMENETELMÄ	20
	4.1 Tutkimusmenetelmä.....	20
	4.2 Tutkimusaineiston kerääminen	21
	4.3 Aineiston analysointi	22
	4.4 Alustavien tutkimustulosten esittely Työpaja Upseerilla	23
	4.5 Eettisyys ja validius	24
5	TUTKIMUSTULOKSET.....	26
	5.1 Ennakko-odotukset ja -toiveet musiikkipajan suhteen	26
	5.2 Toiveiden ja odotusten toteutuminen.....	29
	5.3 Pelot ja jännityksen kohteet musiikkipajaan tullessa.....	30
	5.4 Pelkojen ja jännityksen kohteiden toteutuminen	32
	5.5 Ajatuksia ryhmässä toimimisesta.....	33
	5.6 Muutokset arjessa.....	36
	5.7 Arjen muutoksen aiheuttajat	39
	5.8 Musiikkipajan hyvät ominaisuudet	42
	5.9 Musiikkipajan kehittämis ehdotukset	46

5.10 Terveiset musiikkipajaan hakeutuville	49
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	53
6.1 Kuntoutuja.....	53
6.2 Kuntoutuminen	54
7 POHDINTA.....	57
LÄHTEET.....	60

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Ennako-odotukset ja -toiveet musiikkipajan suhteen.	27
Kuvio 2. Toiveiden ja odotusten toteutuminen.	29
Kuvio 3. Pelot ja jännityksen kohteet musiikkipajaan tullessa.	30
Kuvio 4. Pelkojen ja jännityksen kohteiden toteutuminen.	33
Kuvio 5. Vastaajien ajatuksia ryhmässä toimimisesta.	34
Kuvio 6. Muutokset arjessa musiikkipajaan osallistumisen jälkeen.	37
Kuvio 7. Arjen muutoksen aiheuttajat.	40
Kuvio 8. Musiikkipajan hyvät ominaisuudet.	43
Kuvio 9. Musiikkipajan kehittämissuhteet.	47
Kuvio 10. Terveiset musiikkipajaan hakeutuille.	49

LIITELUETTELO

LIITE 1. Haastattelukysymykset

LIITE 2. Tutkimustiedote

1 JOHDANTO

Viime vuosina on mediassa ollut useita lehtikirjoituksia, ajankohtaisohjelmia ja tutkimuksia musiikin vaikutuksista ihmiseen. Asia on todella kiinnostava, joten olen lukenut asiasta paljon ja katsonut ohjelmia. Aivotutkimus ja musiikki ovat mielenkiintoinen, mutta haasteellinen yhdistelmä. Olen myös omakohtaisesti huomannut musiikin voimaannuttavan vaikutuksen, vaikka en mitään instrumenttia soitaakaan tai laula kuorossa. Harrastan musiikkia käymällä erilaisissa konserteissa. Lisäksi 2017–2018 osallistuin yhteisömusikko-opiskelija Kirsti Rautamon pilottiryhmään. Ryhmämme esimerkiksi liikkui ja lauloi tai liikkui musiikin tahdissa. Koontumiset olivat voimaannuttavia, rentouttavia ja tuottivat iloa.

Olen opiskelujen aikana kiinnostunut mielenterveyskuntoutujien parissa tehtävästä työstä. Kysyin Työpaja Upseerin silloiselta vastaavalta ohjaajalta keväällä 2018, olisiko heillä tarvetta johonkin tutkimukseen. Sain vastaukseksi, että musiikkipajaa pitäisi ainakin tutkia. Aihe tuntui kiinnostavalta, ja halusin tehdä tutkimuksen musiikkipajalaisten asiantuntijuutta hyödyntäen.

Sosiaalinen kuntoutuminen on virallisesti ollut vasta vähän aikaa osa sosiaalityötä, eikä siitä ole vielä tehty paljon tutkimuksia. ”Tää on ihan huippujuttu”- tutkimuksen tavoitteena oli saada lisää tietoa sosiaalisesta kuntoutumisesta. Tutkimus tehtiin laadullisena tutkimuksena Työpaja Upseerin musiikkipajan asiakkaiden näkökulmasta. Mikä musiikkipajassa saa aikaan kuntoutumisen? Tutkimuksen aineistona käytettiin musiikkipajan asiakkaiden haastatteluja, joiden avulla kartoitettiin heidän kokemuksiaan kuntoutumisesta. He saivat äänensä kuulumaan, ja samalla saatiin arvokasta käytännön tietoa sosiaalisesta kuntoutumisesta.

2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUMINEN

Mielenterveys ei ole samanlainen eri elämän tilanteissa, koska elämään kuuluu hyviä ja huonoja aikoja. Ihminen kokee menetyksiä, ja alakulo niiden yhteydessä on normaalia. Mieli voi myös sairastua. Mielenterveyden häiriö ei ole pysyvä tila, vaan siitä voi kuntoutua. (Kari, Niskanen, Lehtonen & Arslanoski 2013, 128–129.) Pahoinpitelyt, kiusaaminen ja muu kaltoinkohtelu vaikuttaa pitkään ihmisen elämään, vaikka uhri olisi jo terveessä ympäristössä. Toipuminen vie aikaa. (Suomen Mielenterveysseura 2018.)

Mielenterveyden haasteet vaikuttavat ratkaisevasti arjesta selviämiseen. Mielenterveyden haasteet voivat heikentää ihmisen toimintakykyä, ja joskus toimintakykyä on tuskin lainkaan. Yhteisössä toimiminen ei onnistu, ja usein mielenterveyskuntoutuja ei uskalla osallistua yhteiskunnan toimintaan. Mielenterveyskuntoutuja tarvitsee apua. Suomessa tämän avun järjestämisvastuu on kunnalla. (Mielenterveystalo 2018 a.)

Mielenterveyskuntoutuminen on aina yksilöllinen prosessi. Kuntoutujalle laaditaan kuntoutussuunnitelma, johon kuntoutuja itse määrittelee tavoitteensa. Tavoitteet voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: toiminnallinen, ammatillinen ja sosiaalinen tavoite. Toiminnallisen tavoitteen tarkoitus on vahvistaa kuntoutujan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä auttaa häntä selviämään itsenäisesti. Ammatillinen tavoite tähtää taas työhön tai opiskelemaan pääsyyn. Sosiaalinen tavoite on kuntoutujan hyvä elämänlaatu, saada hänet osallistumaan yhteiskuntaan ja näin ehkäistä syrjäytymistä. (Mielenterveystalo 2018 b.) Toipumisen kannalta on tärkeää kuntoutujan voimaantuminen ja valinnan vapauden lisääntyminen. Kun toipuminen on päämääränä, on kuntoutujalla oltava tarkoituksenmukaista ja mielekästä toimintaa. Ei ole niinkään tärkeää, mitä toiminta on, vaan toimintaan sitoutuminen. (Laukkala, Tuisku, Fransman & Vormo 2015, 1508.)

2.1 Sosiaalihuoltolaki

Uusi sosiaalihuoltolaki tuli voimaan vuonna 2015. Sen tarkoitus on parantaa ihmisten hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta, vähentää eriarvoistumista sekä lisätä

osallisuutta. Kunnallisten viranomaisten on edistettävä ja seurattava erityistä tukea tarvitsevien ihmisten hyvinvointia. Kyseisessä laissa erityistä tukea tarvitsevalla ihmisellä tarkoitetaan sellaista ihmistä, jolla on suuria vaikeuksia hakea ja saada sosiaali- ja terveystalveluja esimerkiksi psyykkisen sairauden vuoksi. Kunnan on järjestettävä tai ostettava tarpeita vastaavat, laadukkaat sosiaalipalvelut. (L30.12.2014/1301.)

Kun vaasalainen aikuinen, työkäinen mielenterveyskuntoutuja tarvitsee muuta kuin terveydellistä apua, hän menee yleensä sosiaalitoimistoon. Sosiaalityöntekijä kartoittaa asiakkaan tilanteen. (Vaasan kaupunki 2018.) Jos tarve sosiaaliseen kuntoutukseen huomataan ja asiakas haluaa työpajatoimintaan, sosiaalityöntekijä ohjaa asiakkaan tutustumaan Työpaja Upseeriin. Asiakkuus vahvistetaan yhteistyössä kaupungin sosiaalityöntekijän ja Työpaja Upseerin ohjaajien kanssa, minkä jälkeen sosiaalityöntekijä tekee kuntoutuksesta päätöksen. Työpaja Upseeri on Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen eli Pspyn yksikkö. (Pspy 2018 a.)

2.2 Sosiaalinen kuntoutus

Uudessa sosiaalihuoltolaissa määritellään sosiaalinen kuntoutus seuraavasti:

”17 § Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. Sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu:

- 1) sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittäminen;
- 2) kuntoutusneuvonta ja -ohjaus sekä tarvittaessa kuntoutuspalvelujen yhteensovittaminen;
- 3) valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan;
- 4) ryhmätoiminta ja tuki sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin;
- 5) muut tarvittavat sosiaalista kuntoutumista edistävät toimenpiteet.

Nuorten sosiaalisella kuntoutuksella tuetaan nuorten sijoittumista työ-, työkokeilu-, opiskelu-, työpaja- tai kuntoutuspaikkaan sekä ehkäistään näiden keskeyttämistä.” (L30.12.2014/1301.)

Sosiaalinen kuntoutus sisältää monenlaista toimintaa, jonka tavoitteena on asiakkaan kuntoutuminen. Kuntoutuksella parannetaan asiakkaan elämänhallintaa ja arjen toiminnoista selviämistä. Asiakas tarvitsee usein apua myös

vuorovaikutussuhteisiin. (THL 2015.) Sosiaalinen kuntoutus perustuu aina asiakkaan kuntoutustarpeen ja toimintakyvyn tarpeen kattavaan selvitykseen. Selvitys tehdään yhdessä asiakkaan kanssa. Usein sosiaalisen kuntoutuksen tarve on syntynyt pitkän ajan kuluessa, ja siksi kuntoutuminenkin vie aikaa. Sosiaalisessa kuntoutuksessa ihminen on käsitettävä kokonaisvaltaisesti. Tarpeen vaatiessa on yhteistyötä tehtävä muiden viranomaisten kanssa. Palveluja kunnan ei tarvitse järjestää itse, vaan se voi ostaa palvelut eri toimijoilta. Valtioneuvosto suosittelee, että kuntien tulisi laajentaa ja kehittää sosiaalista kuntoutusta etenkin nuorten kohdalla. (Valtioneuvosto 2017, 56–57.)

2.3 Lakiuudistus

Sosiaali- ja terveydenhuollon lakiuudistus on valmisteilla. Syksyn 2018 aikana on lakiuudistus lähtenyt lausuntakierrokselle. Lakiuudistuksen on tarkoitus tulla voimaan vuonna 2020 (STM 2018 a). Lakiuudistuksella tarkennetaan asiakkaan oikeuksia. Itsemääräämisoikeuden parempi toteutuminen on yksi lain tavoite. Päihde- ja mielenterveyspalvelujen osalta tavoitellaan yhdenvertaisuutta palvelujen myöntämisen suhteen. (STM 2018 b.)

Lakiuudistuksen mukaan sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu aikaisempien osa-alueiden lisäksi:

”Päivätoiminta sekä asumiseen, omaan hoitoon ja huolenpitoon, asiointiin ja työhön, opiskeluun taikka vapaa-aikaan liittyvään sosiaaliseen kanssakäymiseen annettava tehostettu tuki.” (Hämeen-Anttila 2018, 6.)

Lisäksi kokemusasiantuntijoiden ja muiden palvelunkäyttäjien asiantuntemuksen käyttö on kirjoitettu lakiuudistukseen. Heidän asiantuntemustaan on käytettävä hyväksi palveluja suunniteltaessa, valvottaessa ja palveluja tuotettaessa. (Hämeen-Anttila 2018, 9.)

2.3.1 Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia

Voimavaralähtöisyys on yksi tapa tehdä kuntoutustyötä. Kun tehdään työtä voimavaralähtöisesti, keskitytään positiivisiin voimavaroihin ja etsitään niiden kautta

ratkaisuja. Sairauksia ja ongelmia ei haluta korostaa, koska voimavaralähtöisen toimintatavan keskeisenä ajatuksena on, että ihmisen toiveet ja unelmat kantavat eteenpäin elämässä. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 86.)

Voimaantuminen (empowerment) on sosiaalisen kuntoutuksen tavoite. Voimaantumiseen liittyy itsemääräämisoikeus. Jokainen asiakas on ainutlaatuinen yksilö ja hän itse määrittelee, minkälaista apua tarvitsee. Voimaantumisen kautta asiakkaan toimintakyky yhteisössä ja yhteiskunnassa vahvistuu. Voimaantumisen myötä asiakas kokee voivansa vaikuttaa elinolosuhteisiinsa, parantaa elämänlaatuaan ja saavuttaa haluamiaan asioita. (Keskitalo ym. 2018, 88–89.)

Ratkaisukeskeisyys on työmenetelmä, jota käytetään yleensä sosiaalisessa kuntoutuksessa. Ratkaisukeskeisessä työotteessa keskitytään onnistumisiin ja pidetään yllä toivoa. Optimismi on tärkeää, myönteisyyttä etsitään ja sitä nähdään. Ratkaisujen on oltava lähtöisin asiakkaalta, työntekijä kannustaa ja pattitilanteessa auttaa löytämään vaihtoehtoja. Tarvitaan muutos aikaisempaan, jotta päästäisiin eteenpäin. Vaikeatkin tilanteet pystytään ratkaisemaan, kunhan vain löydetään uusia tapoja toimia. Tavoitteiden asettamisessa on tärkeää, että ne ovat konkreettisia ja realistisia. Lyhyen aikavälin tavoitteet antavat onnistumisen kokemuksia, koska omaa kuntoutumistaan on joskus vaikea havaita ilman selkeästi havaittavia muutoksia. (Vuokila-Oikkonen & Keskitalo 2018, 169–170.)

Osallisuus kuuluu olennaisena osana sosiaaliseen kuntoutumiseen. Osallisuudella tarkoitetaan sitä, että asiakas voi luontevasti olla mukana suunnittelemassa, toteuttamassa ja kehittämässä omaa sekä muiden kuntoutettavien toimintaa. Osallisuuden pitäisi ulottua myös järjestelmään ja yhteiskuntaan. Asiakkaan kokema osallisuus on aina tärkeää. Tilanteessa, jossa asiakkaan sosiaalinen elämä on ollut rajoittunutta esimerkiksi sairauden tai pitkäaikaisen työttömyyden vuoksi, tarvitsee asiakas osallisuutta erityisesti. Kun itseluottamus ei ole korkealla, täytyy kuntoutus toteuttaa niin, että asiakas tuntee aitoa osallisuutta. (Hietala 2018, 118–119.) Ihmisellä on tarve kuulua johonkin ryhmään. Itselleen mieluisassa ryhmässä voi tuntea osallisuutta. Ryhmässä osallisuus näkyy keskinäisenä arvostuksena sekä mahdollisuutena osallistua ryhmän toimintaan ja sen kehittämiseen. (Raivio 2018, 101.)

Ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa voivat kuntoutettavat tukea toisiaan. Vertaistuesta hyötyy niin tukija kuin tuettavakin. Samassa tilanteessa ollut ihminen ymmärtää vertaistaan paremmin kuin kukaan muu. Vertaistuki voi olla rohkaisua, kannustusta tai sairauten tai kuntoutumiseen liittyvää tiedon jakoa. Vertaiselle on myös helpompi puhua vaikeistakin asioista kuin sellaiselle, jolla ei ole omakohtaista kokemusta asiasta. Vertaisen sanaan luotetaan, häntä kunnioitetaan ja usein hänet koetaan tasa-arvoiseksi. (Salminen 2016, 303.)

2.3.2 Recovery-toipumisorientaatio

Jos ajatellaan sairauskeskeisesti, ihminen on joko sairas tai terve. Toipumisen kannalta on kuitenkin tärkeää, että asiakas kohdataan yksilönä ja ihmisenä, eikä pelkästään sairaana. (Recovery 2018.) Sairaudesta huolimatta ihminen voi kuntoutua ja elää mielekästä elämää. Tähän perustuu toipumisorientaatio eli recovery. Toipumisorientaatiossa tärkeää on asiakkaan osallisuus, joten asiakkaan pitää voida olla mukana päättämässä omista asioistaan. On tärkeää, että hän kokee kuuluvansa johonkin ryhmään, jossa hänet hyväksytään omana itsenään. Vertaistuki ja asiakkaan kokemus sairaudesta tai terveydestä auttaa häntä ymmärtämään omaa tilaansa. (Nordling 2018, 16, 27–28, 32.)

Myös elinympäristön pitää olla normaalia elämää tukevaa. Mielenterveyskuntoutujan on parempi asua siellä missä muutkin kuin sairaalassa. Ympäristön tulisi olla kuntoutujaa suojaava. Sopiva määrä rutiineja ja säännöllinen vuorokausirytmia auttaa toipumisessa. Päihteettömyys tai vähintäänkin niiden välttäminen on tärkeää. Samoin aikaa tulisi viettää mukavien ihmisten parissa miellyttävissä tilanteissa. Kuntoutujan ihmissuhteilla ja perhetilanteella on iso merkitys toipumiseen. (Nordling 2018, 22, 34, 37, 41.)

Asiakkaan on otettava vastuu omasta terveydestään. Vaikka toipumisorientaatiossa keskitytäänkin toipumiseen, on tärkeää ymmärtää sairauden hoitaminen. Lääkitystä ei saa laiminlyödä. Toipumisorientaatiossa asiakkaan toiveikkuutta pidetään yllä ja häntä autetaan löytämään voimavaransa. Tunne selviytymisestä ja tulevaisuuden haaveet ovat tärkeitä. (Nordling 2018, 35, 41.)

2.4 Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys

Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry eli Pspy on perustettu vuonna 1987. Yhdistyksen tarkoitus on ennaltaehkäistä mielenterveyden häiriöiden syntymistä, parantaa mielenterveyden palveluiden saatavuutta ja ylipäätään edistää mielenterveyttä. Yhdistyksen mukaan sen arvoja ovat ”*inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, osallisuus, luotettavuus ja kekseliäisyys*” Yhdistys tarjoaa mielenterveyskuntoutujille asumispalveluita sekä työ-, päivä- ja jäsenyhteisötoimintaa. (Pspy 2018 b.) Suurin toiminnan rahoittaja on Vaasan kaupunki. Muita rahoittajia ovat STEA, Suomen opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Laihian kunta. (Nordström 2018.)

2.5 Työpaja Upseeri

Työpaja Upseeriin tullaan kunnan sosiaalityöntekijän päätöksellä. Työpajan asiakkailla on ollut mielenterveyden haasteita elämässään. Työpajoja on kolme erilaista: hyvinvointi-, kulttuuri- ja musiikkipaja. Asiakas valitsee pajoista itselleen mieluisimman. Joku tietää jo tullessaan, mikä Upseerin työpajoista on mieluisin. Joku toinen taas kokeilee eri pajoja. Lähtökohtana on pajan asiakkaan eli pajalaisen oma kiinnostus. Työpaja Upseerissa pajalainen kohdataan yksilönä, ihmisenä, ei hänen sairautensa kautta. Jokainen kuntoutuu omaa tahtiaan. Pajalaisia kannustetaan löytämään omia unelmia ja pyrkimään niitä kohti. (Pspy 2018 c.) Terveystieteiden tutkimuksessa on aina käytetty diagnooseja. Kun ihminen ei pidä itseään pelkästään sairaana vaan samantyyppisenä ihmisenä kuin muutkin, helpottaa se hänen oloaan. Kaikilla on omat vaikeutensa, mutta normaaliksi itsensä tunteva ihminen ymmärtää itseään ja on myötätuntoisempi itseään kohtaan. (Blåvarg 2018, 206–207.) Työpaja Upseerissa käytetään Recovery-toipumisorientaatiota työmenetelmänä (Ström 2018) (ks. luku 2.3.2).

Työpaja Upseerissa työpäivä jakautuu aamu- ja iltapäiväryhmään. Pajalainen päättää itse, kuinka usein hän osallistuu pajatoimintaan. Joku käy kahdessa ryhmätapaamisessa viikossa, joku toinen voi käydä kaikissa viikon ryhmissä ja kolmas jotain siltä väliltä. Tarpeen vaatiessa käyntikertoja voidaan lisätä tai vähentää pajalaisen voimavarojen mukaan. (Nordström 2018.)

Pajalaiset ovat iältään noin 20–55-vuotiaita (Nordström 2018). Musiikkipajassa kuntoudutaan musiikin avulla. Pajalaisilla on bänditoimintaa, jonka vuoksi soittamista harjoitellaan yhdessä, joten harjoituksiin osallistuminen on tärkeää. Pajalaisista tulee usein kavereita, ja monet näkevät toisiaan myös vapaa-ajalla. Musiikkipajassa on voimassa ehdoton tasa-arvo. Musiikkipajassa voi pajalainen opettaa ohjaajaa ja muita pajalaisia. Ohjaaja on kuitenkin vastuussa ja tekee lopulliset ratkaisut. (Perälä 2018.)

3 MUSIIKKI JA MUUT LUOVAT KUNTOUTUMISEN MENETELMÄT

Musiikkiterapiaa on käytetty hoitamiseen Suomessa jo 1960-luvulla (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015). Musiikkiterapiaa on Suomessa monia erilaisia muotoja ja sitä annetaan monille erilaisille ryhmille. Osa musiikkiterapiasta on lähellä psykoterapiaa ja silloin se perustuu usein keskeisiin psykoterapian malleihin. Toisaalta osa musiikkiterapiasta on keskittynyt kuntoutukseen, koska musiikkiterapian avulla asiakkaat ovat kuntoutuneet sekä psyykkisesti että fyysisesti. Musiikkiterapiassa hyödynnetään usein erilaisia musiikin tekemisen muotoja, kuten laulamista ja soittamista sekä liikkumista ja musiikin kuuntelemista. Osallistuakseen musiikkiterapiaan ei asiakkaan tarvitse olla musikaalinen. (Erkkilä 2017, 65.)

Jaakko Erkkilä tutki vuonna 2016 vaikeavammaisten musiikkiterapiaa. Tämä tutkimus on osa Sari Hilpisen vuonna 2015 toteuttamaa vaikeavammaisten lääkinnällisen kuntoutuksen musiikkiterapiatutkimusta. Tutkimuksessa huomattiin terapiasta olevan kokonaisvaltaista hyötyä kuntoutettaville. Yleisesti hyvinvointi lisääntyi, elämänlaatu parani ja psyykkinen hyvinvointi lisääntyi. Musiikilla todettiin olevan mielialaa kohottava vaikutus. Se poisti kipuja ja se rentoutti. Tutkimuksessa huomattiin kuntoutettavien minäkuvan parantuneen positiiviseen suuntaan ja omatoimisuuden lisääntyneen. Terapiaan osallistuneiden sosiaaliset taidot kehittyivät. Huomattiin myös, että heidän empatiakykynsä parantui ja empaattisuus muita ihmisiä sekä eläimiä kohtaan säilyi terapiaistuntojen jälkeenkin huomattavana muutoksena, kun sitä verrattiin aikaan ennen musiikkiterapiaa. (Erkkilä 2017, 65, 78–80.)

Musiikkiterapian käytöstä monien psyykkisten sairauksien hoidossa on tehty paljon vaikuttavuustutkimuksia. Näitä psyykkisiä sairauksia ovat esimerkiksi vakavat mielenterveysongelmat, skitsofrenia ja masennus. Musiikin on todettu olevan mielisairauksien hoidossa merkittävä hoitomuoto. (Erkkilä 2016, 313.) Marko Punkanen (2011, 34, 52) tutki vuonna 2011 masennuspotilaiden hoidossa käytetyn yksilömusiikkiterapian vaikuttavuutta väitöskirjatutkimuksessaan. Hänen tutkimuksessaan musiikkiterapia oli improvisointia. Tutkimuksessa verrattiin aikuisten

masennuspotilaiden perinteistä hoitoa ja sitä yhdistettynä yksilömusiikkiterapiaan. Tutkittavien masennus- ja ahdistuneisuusoireet vähenivät sekä heidän toimintakykynsä paranivat enemmän yksilömusiikkiterapian ja perinteisen hoidon yhdistelmällä kuin pelkällä perinteisellä hoidolla.

3.1 Musiikki ja aivot

Musiikkia on viime aikoina tutkittu paljon. Aivotutkija Minna Huotilaisen mukaan miellyttävän musiikin kuunteleminen alentaa stressitasoa. Se, mikä on miellyttävää musiikkia, on yksilöllinen kokemus. On tutkittu myös tehtävistä suoriutumista musiikin kuuntelun aikana tai musiikin kuuntelua juuri ennen tehtävästä suoriutumista. Yleensä miellyttävän musiikin kuuntelu auttaa suoriutumaan tehtävästä paremmin kuin ilman musiikin kuuntelua. (Huotilainen 2011, 40–41.) On kuitenkin yksilöllistä miten ihminen reagoi musiikinkuunteluun tehtävien teon aikana. Esimerkiksi musiikin sanoitukset saattavat häiritä kielellisen tehtävän tekoa. (Huotilainen 2012, 100.)

Professori Minna Huotilaisen mukaan aivojen tutkimuksissa on löydetty eroavuutta muusikoiden ja tavallisten ihmisten välillä. Muusikon aivoissa tieto kulkee eri osien välillä nopeammin. Tämän lisäksi aivojen ja lihasten välillä on myös enemmän yhteyksiä. Myös musiikin harrastaja saa musiikista positiivisia vaikutuksia. Musiikin kuuntelu ja musiikin tekeminen parantavat kielen oppimista. (Huotilainen 2016.) Heta Muurinen (2015) kertoo Helsingin yliopiston uutisessa tutkija Teppo Särkämön huomanneen kielen oppimisen paranevan musiikkia harrastavilla. Sen lisäksi muisti, tarkkaavaisuus ja toiminnallisuus paranevat. Särkämön mielestä musiikin terapeuttista voimaa aliarvioidaan.

Neurologisista sairauksista kuntoutumisen tukemiseen on käytetty musiikkia. Esimerkiksi aivoverenkiertohäiriö- eli AVH-potilaiden kävelyn opettelussa on musiikin rytmiä käytetty hyväksi. Jo pelkkä musiikin kuuntelun on auttanut heidän kuntoutumisessaan. Laulaminen aktivoi sekä oikeaa että vasenta aivopuoliskoja, joten laulamista on käytetty mm. afasiasta kuntoutumiseen sekä dementiapotilaiden kuntouttamiseen. Laulamista hyötyvät kaikki, sekä sairaat että terveet. Erityisen

hyvää aivoille ja mielelle on kuorolaulu. (Pentikäinen, Pitkäniemi, Siponkoski & Särkämö 2017.)

Musiikin käsittely tapahtuu aivoissa laajalla alueella sekä oikealla että vasemmalla aivopuoliskolla. Laaja hermoverkosto aivoissa työskentelee musiikin kuuntelun tai musisoinnin aikana ja siksi musiikki on hyvää aivovoimistelua. (Leppänen 2013.) Musiikki vahvistaa aivojen dopamiinijärjestelmän toimintaa. Dopamiinijärjestelmä vaikuttaa moniin tiedonkäsittelyn toimintoihin. Hyvä vaikutus on myös se, että aivojen mielihyvakeskus aktivoituu musiikin avulla. Seppo Soinilan ja Teppo Särkämön tutkimuksissa on huomattu itsevalitun musiikin aktiivisen jokapäiväisen kuuntelun kuntouttavan dementiapotilaita. (Vainikainen 2018.)

3.2 Musiikin vaikutus elämään

Isossa-Britanniassa on tutkittu musiikin opiskelijoita. Tutkimuksissa on huomattu, etteivät hyvät musikaaliset taidot automaattisesti tarkoita rikkaampaa musiikillista elämää. Myös heikoimmilla taidoilla pystyi musiikista saamaan antoisaa sisältöä elämään. Tärkeää ei ollut musiikin tekniikka, vaan se, mitä musiikista saa elämänsä ja mikä oli ihmisen suhde musiikkiin. (McPherson, Davidson & Faulkner 2012, 221–222.) Kososen (1996, 2001, 2006) mukaan musiikin kuunteluun ja musiikin tekemiseen motivoivat niihin liittyvät hallintakokemukset, musiikin herättämät elämykset ja syntyneet vuorovaikutuskokemukset. Kaikkein eniten musiikissa motivoi sen tuoma mielihyvän tunne sekä soittamisesta saatu ilo. (Siirola 2009, 173.)

Suvi Saarikallio (2007, 25, 32, 37–38) tutki väitöskirjatutkimuksessaan 10–20 vuotiaiden nuorten tunteidensäätelyä musiikin avulla. Musiikin melodia ja laulujen sanat auttavat käsittelemään tunteita. Musiikkia kuuntelemalla nuori voi säädellä tunteitaan. Saarikallio määritteli seitsemän tunteidensäätelyn strategiaa. Nämä strategiat ovat viihtyminen, purkaminen, elämykset, irtautuminen, lohtu, elpyminen ja mielikuvatyöskentely. Tutkimuksen mukaan tytöt käyttivät musiikkia tunteiden säätelyyn enemmän kuin pojat. Mitä vanhempia nuoret olivat, sitä enemmän he käyttivät musiikkia tunteiden säätelyyn.

Musiikkia kuunnellaan tai tehdään yhdessä toisten kanssa sosiaalisena kanssakäymisenä. Saman musiikin kuuntelu yhdistää. (Saarikallio 2012, 38–39.) Saarikallio kertoo Paason ja Kasken haastattelussa, että musiikki voimaannuttaa sekä auttaa vahvistamaan ystävyysuhteita. Lisäksi hän sanoo, että musisoiminen antaa positiivisia onnistumisen kokemuksia. (Paaso & Kaski, 2015.) Musiikki vaikuttaa positiivisesti vireystilaan. Se lisää tarkkaavaisuutta ja auttaa huomion suuntaamisessa. Aikuisilla musiikilla voi olla iso rooli tunteiden, identiteetin ja minäkuvan käsittelyssä. Musiikin avulla voi lisäksi käydä läpi muistoja ja aikaisempia kokemuksia. Musiikki yhdistää ihmisiä ja voi siten ehkäistä yksinäisyyttä. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1337–1338.)

3.3 Muut luovat menetelmät

Tässä tutkimuksessa perehdyttiin musiikkiin kuntoutumisen välineenä ja muita luovia menetelmiä käsitellään vain lyhyesti. Eri taidelajeja voidaan käyttää asiakkaiden hoitoon tai kuntouttamiseen. Näitä luovia menetelmiä ovat esimerkiksi kuvataide, tanssi, kirjallisuus, psykodraama, liike ja draama. Niitä voidaan käyttää yksistään tai yhdessä useampia menetelmiä. Aikaisemmin taide ja luovuus olivat ihmisten arjessa paljon enemmän kuin nykyaikana. Tästä on seurauksena se, että mm. luovuus ja ongelmanratkaisukyky heikkenevät. (Punukanen, Erkkilä, Mäki, Hurme, Leijala-Marttila & Huttula 2016, 306–307.)

Luovissa menetelmissä ihminen nähdään kokonaisvaltaisesti. Luovat menetelmät voivat auttaa luomisen ja ilmaisun kautta ihmistä saamaan yhteyden omaan sanalliseen ja ei-sanalliseen puoleensa. Luovia menetelmiä on käytetty monien erilaisten ja eri-ikäisten ihmisten kuntouttamiseen siinä onnistuen. Tietoisuus luovien menetelmien tai terapioiden vaikuttavuudesta vaihtelee. (Punukanen ym. 2016, 307–308.) Mielenterveystalon sivuilla kerrotaan, että luovista terapioista saattaa olla psykologista vointia kohentava vaikutus (Mielenterveystalo 2019). Hanna Jakobsson (2018) tutki opinnäytetyössään teatteriprojektin soveltuvuutta sosiaaliseen kuntoutukseen ja sai tuloksen, että projektiin osallistuneet olivat kuntoutuneet.

4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSMENETELMÄ

Tämän tutkimuksen avulla haluttiin saada selville Työpaja Upseerin musiikkipajassa käyvien asiakkaiden käsityksiä omasta kuntoutumisestaan. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa Työpaja Upseerin musiikkipajaan osallistuvien eli musiikkipajalaisten sosiaalisesta kuntoutumisesta. Koska musiikkipajalaiset ovat oman kuntoutumisensa asiantuntijoita, käytettiin heidän haastattelujaan tämän tutkimuksen aineistona.

Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietämystä sosiaalisesta kuntoutumisesta, joka tapahtuu musiikin avulla ryhmässä. Tutkimuksessa kartoitettiin myös musiikkipajalaisten ennakkokäsityksiä pajatoiminnasta. Saadun tiedon avulla voidaan kehittää nykyistä ja suunnitella uutta kuntoutustoimintaa. Lisäksi sivutuotteena tutkimuksen haastatteluihin osallistujat oppinevat itsestään ja kuntoutumisestaan. Pää tutkimuskysymys on, miten sosiaalinen kuntoutuminen näyttäytyy musiikkipajassa. Alatutkimuskysymyksiä ovat pajalaisten arviot musiikkipajan hyvistä ja huonoista puolia sekä pajalaisten mahdolliset ennakkokäsitykset.

4.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmä tässä tutkimuksessa oli sekä laadullinen eli kvalitatiivinen että määrällinen eli kvantitatiivinen. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2013, 161, 164) kertovat, että laadullisella tutkimuksella halutaan lisätä ymmärrystä tutkittavasta asiasta. Millainen ilmiö on kyseessä ja miten sitä voisi sanallisesti kuvata? Usein kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään ihmistä tiedonkeräämiseen, esimerkiksi haastatteleamalla tiettyä, tarkoin valittua ihmisjoukkoa. Laadullisessa tutkimuksessa hankitaan tietoa menetelmillä, joilla saadaan tutkittavien mielipide esille. Vastaus tutkimusongelmaan saadaan aineistoa analysoimalla tarkasti. Heikkilä (2014, 7–8) selventää määrällisen tutkimuksen piirteitä seuraavasti: Määrällisessä tutkimuksessa halutaan saada tarkempaa määrällistä tietoa tutkimusongelmasta, ja sitä kuvataan numeerisesti.

Tutkimuksessa voidaan käyttää avoimia, suljettuja tai sekakysymyksiä, joissa on sekä suljettuja että avoimia vastausvaihtoehtoja. Avoimiin kysymyksiin vastaaja voi vastata sanallisesti omin sanoin. Vastaukseksi voidaan saada yllättäviä vastauksia. Suljetuissa kysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot. Kysymysten vastausvaihtoehdot voidaan antaa Likertin asteikolla. Silloin vastausvaihtoehtoja on yleensä viisi tai seitsemän ja niistä keskimäinen on neutraali. Vastaaja valitsee vaihtoehdoista sen, joka vastaa hänen mielipidettään parhaiten. (Heikkilä 2014, 34–36, 39.) Tämän tutkimuksen haastattelussa oli kymmenen kysymystä. Niistä kahdeksan oli puolistrukturoitua kysymystä. Puolistrukturoidussa kysymyksessä on teema, johon vastaaja vastaa omin sanoin (KvaliMOTV 2018 a). Niiden lisäksi haastattelussa oli kaksi strukturoitua kysymystä, joilla haluttiin saada määrällistä tietoa ennakkokäsitysten toteutumisesta.

4.2 Tutkimusaineiston kerääminen

Työpaja Upseerin musiikkipajalaisia on tällä hetkellä 16. Tutkimuksessa oli tarkoitus haastatella kaikki musiikkipajalaiset, jotka siihen suostuvat. Haastateltavia oli lopulta yhteensä 12. Tutkimukseen osallistuneet musiikkipajalaiset olivat olleet kuntoutuksessa neljästä viikosta kolmeen vuoteen. Tutkimusaineistona käytettiin ainoastaan musiikkipajalaisilta saatavaa materiaalia. Henkilökuntaa ei haastateltu muuhun kuin taustatietoihin. Tutkijan omia havaintoja ei käytetty tutkimusaineistona. Näin saatiin musiikkipajalaisten ääni kuuluville, koska he osaavat parhaiten arvioida musiikkipajan merkitystä kuntoutumiseensa.

Aineisto kerättiin haastattelemalla pajalaisia yksitellen. Tutkimuksen kyselyhaastattelut tehtiin kahtena etukäteen sovittuna päivänä marraskuussa 2018. Haastattelut tehtiin yhtä lukuun ottamatta bänditilan viereisessä huoneessa. Osa haastatteluista tehtiin samaan aikaan, kun viereisessä huoneessa harjoiteltiin. Toive rauhallisesta huoneesta ei toteutunut kaikkien haastateltavien kohdalla. Haastateltavat sanoivat, ettei pieni melu haitannut. Se ei myöskään näkynyt vastausten sisällöissä tai pituuksissa. Yksi haastattelu tehtiin Jäsenyhteisö Mahiksen huoneessa. Haastattelut nauhoitettiin haastateltavien luvalla.

Haastattelukysymykset on esitetty liitteessä 2 (liite 2). Haastattelun kysymyksistä kahdeksan on puolistrukturoituja, joihin vastaaja pystyi vastaamaan omin sanoin. Näiden kysymysten osalta tutkimus oli laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta. Tutkimuksella haluttiin lisätä ymmärrystä musiikkipajan merkityksestä pajalaisille. Lisäksi haluttiin löytää tietoa siitä, mikä musiikkipajassa saa aikaan sosiaalista kuntoutumista. Kysymyksissä 2 ja 4 on viisi vastausvaihtoehtoa: paljon, melko paljon, en osaa sanoa, vähän, ei yhtään. Nämä kaksi kysymystä olivat määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusta. Niiden avulla haluttiin saada tietää, miten paljon heidän ennakkokäsityksensä toteutuivat. Kaikkien vastausten avulla kartoitettiin pajalaisten arvioita kuntoutumisestaan ja musiikkipajatoiminnasta.

Tutkimuksessa jätettiin huomioimatta musiikkipajalaisten sairaudet ja mielenterveydelliset haasteet. Kaikilla musiikkipajalaisilla niitä oli ollut, mutta tässä tutkimuksessa haluttiin keskittyä kuntoutumiseen. Musiikkipajalaisten sairauksista ei kysytty, mutta halutessaan haastateltava sai niistä kertoa. Tässä tutkimuksessa niitä ei kuitenkaan analysoitu.

4.3 Aineiston analysointi

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tutkimusmateriaalin ilmaisut pelkistetään eli redusoidaan. Kun materiaali pelkistetään, se pilkotaan osiin. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 110–111.) Aineiston pelkistämisen jälkeen se klusteroidaan eli ryhmitellään. Ryhmittelyssä ilmaisuihin etsitään samankaltaisuuksia ja eroavuuksia. Saaduissa ryhmissä voi mahdollisesti olla alaryhmiä. Seuraavaksi aineisto abstrahoidaan eli käsitteellistetään. Aineiston käsitteellistämisen avulla ilmaisuihin etsitään olennainen tieto sekä muodostetaan teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. (Tuomi ym. 2006, 112–115.) Tämän lisäksi teemojen ilmaisut kvantifioidaan eli lasketaan, montako samanlaista ilmaisua löydetään (Hiltunen 2018, 7).

Aineiston sisällönanalyysiä tehdessä on tärkeää käydä aineisto tarkasti läpi. Pelkkä mekaaninen pilkkominen ja ryhmittely ei riitä. Aineisto itse ei kerro kaikkea. Vaikka suorat lainaukset kertovat paljon, pitää niistä löytää jotain, mitä siinä ei suoraan ilmaista. Näitä johtopäätöksiä liitetään teoreettisiin näkökulmiin ja muuhun

materiaaliin. Tämän jälkeen tehdään lopulliset johtopäätökset. (Ruusu vuori ym. 2010, 19, 29.)

Tämän tutkimuksen haastattelumateriaali kuunneltiin ja litteroitiin. Samalla perehdyttiin sisältöön, ja sitä jatkettiin lukemalla materiaali useaan kertaan. Koko analysoinnin ajan pidettiin mielessä tutkimuskysymykset eli se, mitä aineistosta ollaan etsimässä. Seuraavaksi aineisto ryhmiteltiin. Tässä tutkimuksessa aineistoryhmästä käytettiin termiä teema. Ryhmittelyjen ja alustavien analysointien jälkeen saatiin alustavat tutkimustulokset. Niistä tehtiin PowerPoint-esitys ja se esitettiin Työpaja Upseerissa. Tutkimustuloksissa näytti osa ilmaisusta hukkuvan toisten ilmaisujen taakse, ja analysointi päätettiin tehdä uudelleen entistä tarkemmin miettien perusteita ryhmittelyyn. Tämän jälkeen analysointia jatkettiin etsien aineistosta teemaa parhaiten kuvaavat ilmaisut. Samalla etsittiin teoriaa tukemaan johtopäätöksiä. Ne tuotiin tutkimusraporttiin selkeästi, jotta tutkimuksen lukija näkisi perustelut johtopäätöksiin. Tämän jälkeen mietittiin lopulliset johtopäätökset. Näin edeten saatiin vastaus tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuksessa kysyttiin musiikkipajalaisten ennakkokäsitysten toteutumisesta. Näissä kahdessa kysymyksessä oli valmiit vastausvaihtoehdot: paljon, melko paljon, en osaa sanoa, vähän, ei yhtään. Kysymysten avulla saatiin tarkempaa, määrällistä tietoa ennakkokäsityksistä. Olivatko ennakkokäsitykset toteutuneet vai olivatko ne olleet aiheettomia? Kuinka yleisiä ennakkokäsitykset olivat? Koska tutkimuksessa oli vain kaksi määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimustavan kysymystä, oli pääpaino kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmässä.

4.4 Alustavien tutkimustulosten esittely Työpaja Upseerilla

Alustavat tutkimustulokset esiteltiin Työpaja Upseerilla 4.12.2018. Paikalla oli musiikkipajalaisia, muita Upseerin pajalaisia ja henkilökuntaa. Aluksi kiitettiin vastajia avoimuudesta. Kysymyksiin saatiin laajoja vastauksia. Sitten esiteltiin tutkimuksen kysymykset ja vastaukset lyhyesti. Vastaukset eivät yllättäneet pajalaisia ja kommentteja saatiin vähän. Myöhemmin yksi pajalainen ihmetteli, ettei hänen vastauksensa näkynyt selkeästi tuloksissa. Hänelle selitettiin aineiston tyypittelyä ja vastausten yhdistelyä. Lisäksi tuloksiin ei voida laittaa selkeästi tunnistettavia

ilmaisuja. Hän näytti ymmärtävän asian. Aineisto päätettiin kuitenkin analysoida uudelleen (ks. luku 4.3).

Henkilökunta näki vastauksissa hyviä ilmaisuja ja joku halusi kopioida sieltä ilmaisen. Se kiinnitti myös huomiota, että pajalaiset pitivät ryhmää, sosiaalista verkostoa, vertaistukea ja puhumista kaikista parhaimpana asiana musiikkipajassa. Ohjaaja kertoi kiinnittäneensä huomiota ryhmäytymiseen ja ryhmäkeskusteluihin. Keskustelut eivät näy viikko-ohjelmassa, mutta niitä on pidetty joka päivä.

4.5 Eettisyys ja validius

Kun noudatetaan hyvää tutkimusetiikkaa, etsitään teoriaa luotettavina pidetyistä lähteistä. Lisäksi tutkijan omien mielipiteiden ei anneta vaikuttaa tutkimukseen. (KvaliMOTV 2018 b.) Hyvään tutkimusetiikkaan kuuluu myös, että tutkimuksen empiirinen eli kokemusperäinen osuus aloitetaan vasta tutkimusluvan saamisen jälkeen. Tutkimukseen osallistujille kerrotaan osallistumisen olevan vapaaehtoista ja miten tutkimus toteutetaan. Tämän lisäksi heille kerrotaan, kuinka toimitaan tutkimusmateriaalin kanssa tutkimuksen aikana ja sen jälkeen. Tutkimusetiikkaan kuuluu tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyyden suojeleminen. (Hirsjärvi ym. 2009, 24–27.)

Tämän tutkimuksen teoriaa kerättiin lähteistä monipuolisesti huomioiden lähteiden luotettavuus. Koko tutkimuksen ajan tutkija oli objektiivinen antaen teorian ja aineiston puhua sekä jättäen omat ajatukset johdantoon ja pohdintaan. Haastattelut aloitettiin vasta, kun tutkimuslupa oli saatu. Haastateltavat saivat viikkoa ennen haastatteluja tutkimustiedotteen (liite 1). Ennen haastattelua heiltä kysyttiin lupa haastattelun nauhoittamiseen. Lisäksi heille kerrottiin, että vastaaminen oli vapaaehtoista ja että vastaamisen voi lopettaa kesken, mikäli niin haluaa. Kysymyksiin ei ole olemassa ”oikeita” vastauksia. Tärkeintä oli vastata mahdollisimman totuudenmukaisesti. Haastateltaville kerrottiin myös, että haastattelumateriaalin näkee tutkijan lisäksi vain ohjaava opettaja. Kun materiaali on analysoitu, se tuhotaan. Raportissa ei ilmoiteta haastateltavien nimiä tai heidän rooliaan musiikkipajatoiminnassa. Saatua tietoa käytetään vain opinnäytetyöhön. Haastateltaville kerrottiin

myös, että he saavat tietää tutkimuksen tulokset. Tutkimuksen edetessä toimittiin kuten haastateltaville oli luvattu.

Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata tutkimusongelmaa. Voidaanko saatuja tuloksia pitää luotettavina? Onko tutkimus toistettavissa? (Hirsjärvi ym. 2013, 231–232.) Tutkimusmenetelmänä tässä tutkimuksessa oli haastattelu. Haastattelujen jälkeen äänitallenteet litteroitiin tarkasti sanasta sanaan selkeään muotoon. Litteroinnilla tarkoitetaan nauhoitetun materiaalin kirjoittamista kirjalliseen muotoon (KvaliMOTV 2018 c). Tämän jälkeen alkoi sanojen etsiminen, ryhmittely ja tulosten analysointi. Se tehtiin tarkasti ja huolellisesti. (Ks. luku 4.3.)

Tutkimustulokset pitää esittää mahdollisimman läpinäkyvästi ja selkeästi, jottei jäisi epäselvyyksiä, mihin johtopäätökset perustuvat (Ruusu vuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 26–27). Tutkimustulokset esitettiin niin, että johtopäätökset perusteltiin viitaten lähteisiin ja muihin tutkimuksen kohtiin. Tuloksia ei voida suoraan yleistää koskemaan kaikkea sosiaalista kuntoutusta, joka toteutetaan jossain toisessa musiikkipajassa tai toisella tavalla. Musiikin kuntouttava vaikutus on todistettu jo aiemmin. Lopputuloksena saatiin uutta tietoa pajalaisten sosiaalisesta kuntoutumisesta musiikkipajassa. Tutkimus on toistettavissa.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulokset ovat kysymysjärjestyksessä. Haastattelukysymykset ovat liitteessä 2 (liite 2). Vastaukset analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaan (ks. luku 4.3). Vastausten teemat ovat tekstissä kursivoituna. Kuviossa kysyttävä asia on keskellä. Teemoista etsittiin niitä parhaiten kuvaavat ilmaisut. Ilmaisut ovat sanatarkkoja lainauksia haastatteluista. Niistä on muutettu vain osat, joista tietolähteen voi tunnistaa. Vastaajan rooli bändissä, hänen instrumenttinsa tai nimensä on ilmaisusta poistettu. Tämä on tehty niin, ettei vastauksen sisältö muuten siitä muutu. Tutkimusraportissa lainaukset ovat kursivoituna. Tuloksissa ensimmäisenä selitetään eniten ilmaisuja sisältävät ja viimeisenä vähiten ilmaisuja sisältävät teemat. Teemojen ilmaisut on laskettu, mutta niitä ei yleensä kerrota. Joissain kohdissa määrät olisivat voineet paljastaa vastaajan identiteetin.

5.1 Ennakko-odotukset ja -toiveet musiikkipajan suhteen

Ensimmäiseksi kysyttiin pajalaisten toiveita tai odotuksia musiikkipajan suhteen sinne tullessa. Vastaajia oli kaksitoista. Vastaajien ilmaisut on ryhmitelty teemoihin kuvion 1 mukaisesti.



Kuvio 1. Ennako-odotukset ja toiveet musiikkipajan suhteen.

Soittaminen. Vastaajilla oli eniten odotuksia ja toiveita musiikin, soittamisen tai äänitekniikan suhteen. Taustalla saattoi olla soittoharrastuksen katkeaminen sairastumisen vuoksi. Haaveissa oli myös rooli bändissä ja soittamisen opiskelu.

”Toivoin, että löytäisin musiikin uudestaan mun elämään.”

”Toivoin, että pääsisin monen vuoden jälkeen taas soittaan bändeissä. Ei tuu yksin soitettua niin paljon.”

”Ajattelin sitä soittoa opetella.”

”Halusin toimia bändissä.”

Tekeminen. Seuraavaksi eniten vastaajat halusivat tekemistä arkeensa. Yleisimmin ilmaistiin vain tekemistä ja osa vastaajista korosti, että sen pitäisi olla mielekästä tekemistä.

”Saisin jotain tekemistä.”

”Että saan mielekästä tekemistä.”

Päivärytmi. Yhtä paljon kuin toive saada tekemistä ilmeni vastauksissa toive päivärytmin löytymisestä ja toive päästä kotoa pois säännöllisesti.

”Että mä olin vähän liikaa kotona. Että mulla olis joku säännöllinen meno. Että mulle jäis joku rutiini.”

”Tulis paikka, missä olla, missä käydä.”

Sosiaaliset kontaktit. Vähiten vastaajat halusivat lisää sosiaalisia kontakteja ja saman verran oli vastaajia, joilla ei ollut lainkaan toiveita tai odotuksia musiikkipajan suhteen. Tässä ensin ilmaisut sosiaalisista kontakteista.

”Tietysti se sosiaalinen puoli. Tulis vähän enemmän kanssakäymistä ihmisten kanssa.”

”Mulla ei ollu sosiaalista elämää perheen ulkopuolella.”

Ei mitään. Vastaajissa oli myös ihmisiä, joilla ei ollut lainkaan toiveita tai odotuksia musiikkipajan suhteen.

”Ei oikein minkäänlaisia tullessa.”

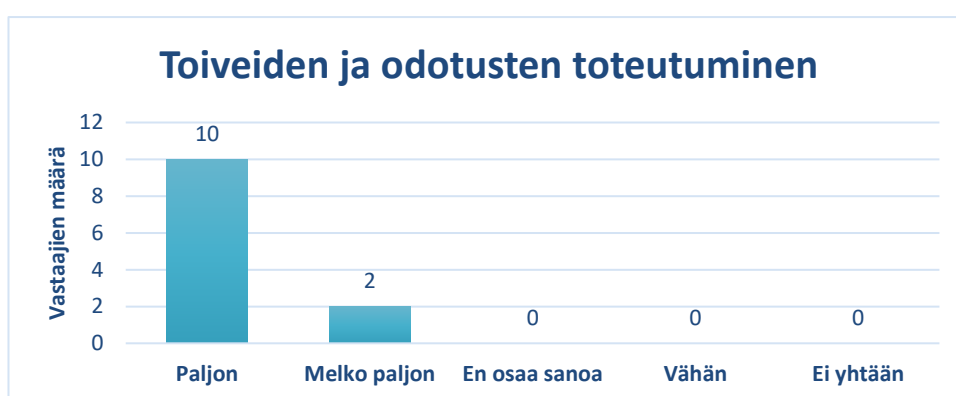
”Ei ollu aavistustakaan, mitä se vois mahdollisesti olla.”

Suurimmalla osalla vastaajista oli ollut toiveita tai odotuksia musiikkipajan suhteen. Suurin osa niistä oli kohdistunut soittamiseen, bänditoimintaan tai soittamisen harjoitteluun tai opiskeluun. Soittaminen ja bänditoiminta ovat suurimmaksi osaksi ryhmätoimintaa. Seuraavaksi eniten vastaajat olivat halunneet tekemistä elämäänsä sekä päivärytmin löytymistä ja kodin ulkopuolisen elämän lisääntymistä. Pieni osa vastaajista oli halunnut myös sosiaalista kanssakäymistä lisää. Kaikki nämä edellä mainitut asiat kuuluvat sosiaaliseen kuntoutukseen. Sosiaalihoitolain (1031/2014) määritelmä sosiaalisesta kuntoutuksesta luvussa 2.2 (ks. luku 2.2). Osa vastaajista ei ollut toivonut tai odottanut mitään musiikkipajatoiminnalta. Nämä vastaajat olivat saattaneet olla vaarassa syrjäytyä. Elämä oli ollut mahdollisesti muutenkin

toivotonta ja yhteisöön tai yhteiskuntaan osallistumatonta. ”Sairastumisen jälkeen pelkäsin kaikkea. En uskonut, että enää koskaan pystyisin elämään.” (Ks. luku 5.3 Elämä.)

5.2 Toiveiden ja odotusten toteutuminen

Toiveiden ja odotusten toteutumista piti arvioida valmiiden vastausvaihtoehtojen mukaan. Vastaajia oli kaksitoista. Vaihtoehdot olivat paljon, melko paljon, en osaa sanoa, vähän ja ei yhtään. Vastaukset näkyvät kuviossa 2.



Kuvio 2. Toiveiden ja odotusten toteutuminen (Vastaajien määrä).

Haastatelluista 10 vastasi paljon ja 2 melko paljon kysymykseen toiveiden ja unelmien toteutumisesta. Tutkimuskysely tehtiin haastatteluna. Vastausvaihtoehdot esitettiin haastateltaville. Vaihtoehdoista välittämättä seitsemän vastaajaa vastasi ”*paljon enemmän kuin paljon*”, ”*paljon enemmän kuin osasin toivoa*” tai vastaavaa. Paljon sisältää seitsemän ”erittäin paljon”-vastausta ja kolme ”paljon”-vastausta.

”Enemmän kuin olisin uskonutkaan, paljon enemmän. Homma kehitty niin pitkälle. Pystyn jatkamaan tätä pajan jälkeenkin. Se ei keskeydy enää. Oon saanu tarpeeksi eväitä, että pysty jatkamaan. Mä olin jo unohtanut, kuinka tärkeitä se oli mulle silloin.”

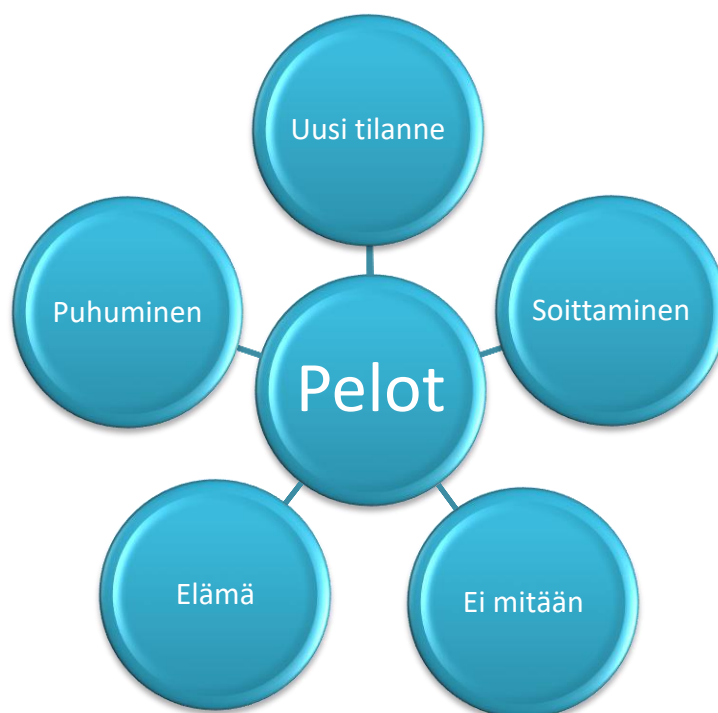
Kahden vastaajan toiveet ja odotukset olivat toteutuneet melko hyvin. Muita vaihtoehtoja ei vastattu lainkaan. Tulos ei ollut ennalta arvattavissa. Jos olisi aavistettu näin käyvän, olisi paras vaihtoehto ollut erittäin paljon. Jälkikäteen ei pystytty tätä

vaihtoehtoa lisäämään, mutta voitiin vain selittää, mitä ”paljon” tässä tapauksessa tarkoitti. Kirjallisessa kyselyssä tämä ei ehkä olisi tullut näin selvästi ilmi.

Johtopäätös näistä vastauksista on, että vastaajien odotukset ja toiveet olivat täyttyneet erittäin hyvin. Yli puolet vastaajista oli vastannut ”paljon enemmän kuin paljon”-vastauksia. Ensimmäisen kysymyksen vastauksissa näkyi, että pajalaiset toiveet ja odotukset olivat samalla toiveita sosiaalisesta kuntoutuksesta.

5.3 Pelot ja jännityksen kohteet musiikkipajaan tullessa

Seuraavaksi kartoitettiin pajalaisten pelkoja ja jännityksen kohteita musiikkipajaan tullessa. Vastaajia oli kaksitoista. Vastaajien ilmaisut on ryhmitelty teemoihin kuvion 3 mukaisesti.



Kuvio 3. Pelot ja jännityksen kohteet musiikkipajaan tullessa.

Uusi tilanne. Eniten vastaajia pelotti uusi tilanne musiikkipajan alkaessa. Myös uusien ihmisten kohtaaminen jännitti. Mitä he minusta ajattelevat? Jännittävää oli myös tulla uuteen paikkaan.

”Uudet ihmiset jännitti. Uusi tilanne.”

”Että mitenkä ne muut suhtautuu?”

”Et ihmiset näkee sut hirveän huonona.”

”Jonkun verran uusi paikka, uudet ihmiset.”

Soittaminen. Seuraavaksi eniten vastaajien ilmaisut liittyivät soittamiseen. Vastaajien soittoharrastus oli ehkä ollut tauolla sairastamisen takia. Heitä saattoi pelottaa omat musiikin teorian puutteet. Toisia taas saattoi jännittää soittaminen yhdessä muiden kanssa.

”Lähinnä se, kuinka hyviä muut on soittamaan. Oli keskeytynyt tuo soittaminen kauan sitten. Pärjääkö mä siinä sillä lailla. Hieman uunolta tuntui, että on vähillä tiedoilla.”

”En oo opiskellu teoriaa. En oo reenannu kunnolla pitkään aikaan. Kuinka paljon on taidot ruosteessa?”

Ei mitään. Hieman vähemmän oli vastaajia, joita ei pelottanut tai jännittänyt musiikkipajassa mikään.

”Ei ollu. Oon luontainen esiintyjä.”

”Ei ollu pelkoja.”

”Ei oikeastaan.”

Elämä. Vielä vähemmän oli vastaajia, joilla oli isoja pelkoja koko elämää kohtaan tai vastaaja saattoi ilmaista hävenneensä itseään. Päivärytmin löytyminen ja siitä kiinni pitäminen pelotti myös.

”Sairastumisen jälkeen pelkäsin kaikkea. En uskonut, että enää koskaan pystyisin elämään.”

”Hävetti kaikki, mitä mä teen.”

”Miten saan päivärytmistä kiinni. Se on aina vaan isoin haaste.”

Puhuminen. Vähiten oli vastaajia, joita puhuminen tai yleisön edessä esiintyminen pelotti tai jännitti.

”En uskaltanut puhua. ”

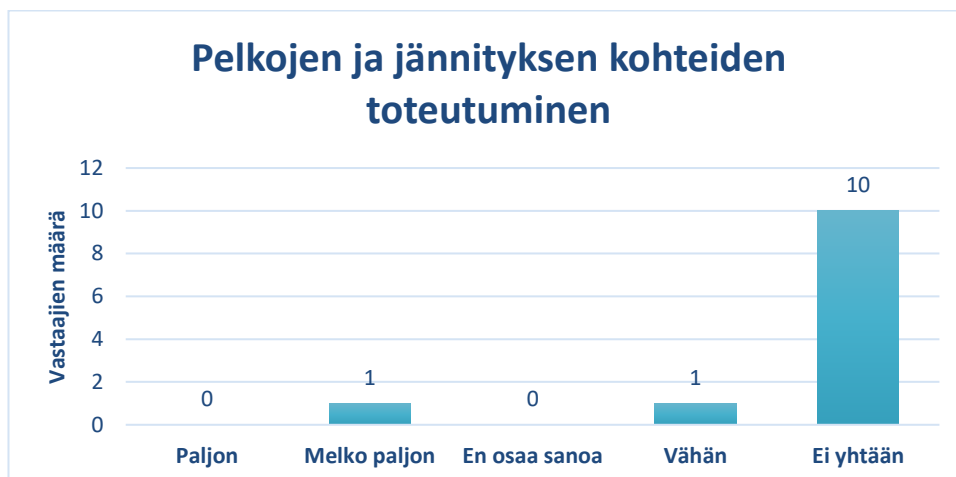
”En uskaltanut esiintyä muiden edessä.”

Ensimmäiset pelon ja jännityksen kohteet ovat todella tavallisia ainakin pienissä määrin. Ketä ei jännittäisi uusi tilanne, paikka tai ihmiset? Yhdessä soittaminen uusien ihmisten kanssa on jännittävää. Sen sijaan elämän pelko tai se, että häpeäisi itseään paljon, ei ole niin yleistä. Puhuminen voi olla jännittävää uusien ihmisten parissa. Yksi kolmasosa vastaajista kertoi, ettei ollut pelännyt tai jännittänyt lainkaan musiikkipajaan tuloa.

Jännittämistä ja pelkoa oli monen asteista. Osa vastaajista oli jännittänyt todella paljon musiikkipajaan tuloa. Siinäkin mielessä sosiaalinen kuntoutus oli tarpeellista. Sosiaalisella kuntoutuksella voidaan ehkäistä syrjäytymistä, edistää osallisuutta ja vahvistaa sosiaalista toimintakykyä (L30.12.2014/1301) (ks. luku 2.2).

5.4 Pelkojen ja jännityksen kohteiden toteutuminen

Pelkojen ja -jännityksen kohteiden toteutumisesta musiikkipajaan tullessa piti arvioida valmiiden vastausvaihtoehtojen mukaan. Vastaajia oli kaksitoista. Vaihtoehdot olivat paljon, melko paljon, en osaa sanoa, vähän ja ei yhtään. Vastaukset näkyvät kuviossa 4.



Kuvio 4. Pelkojen ja jännityksen kohteiden toteutuminen (vastaajien määrä).

Kymmenen vastaajaa kertoi, etteivät heidän pelkonsa ja jännityksen kohteensa toteutuneet lainkaan. Suurin osa oli jännittänyt musiikkipajaan tuloa aivan turhaan. Musiikin avulla nuori pystyy purkamaan ja säätelemään tunteitaan (Saarikallio 2007, 32, 37–38) (ks. luku 3.2). Musiikkipajassa on myös hyvä tunnelma ja yhteishenki. ”*Kaikki on tasa-arvoisia. Me ollaan täysin yhtä samaa porukkaa. Yhdenvertaisuus, sit sellainen toisen kunnioittaminen.*” (Ks. luku 5.8 Ryhmä.) Todella valtava merkitys on musiikkipajan ilmapiirillä ja arvoilla. Ryhmytymiseen kiinnitetään huomiota musiikkipajalla (ks. luku 4.5). ”*Kyllä meidän porukkaan on helppo sopeutua ja tulla osaksi meitä. Alkaa puhua meistä.*” (Ks. luku 5.10 Tervetuloa.)

Kahden vastaaja pelot tai jännitysten aiheet olivat toteutuneet melko paljon tai vähän. Oli asioita, jotka aiheuttivat haasteita heidän elämässään edelleen. ”*Miten saan päivärytmistä kiinni. Se on aina vaan isoin haaste.*” (Ks. 5.3 Elämä.) Kuntoutuminen ei tapahdu hetkessä. Mielenterveyskuntoutujalla voi olla haasteita, joiden voittamiseen menee aikaa. (Valtioneuvosto 2017, 56.) (Ks. luku 2.2.)

5.5 Ajatuksia ryhmässä toimimisesta

Viides kysymys käsitteli pajalaisen ajatuksia ryhmässä toimimisesta. Vastaajia oli kaksitoista. Vastaajien ilmaisut on ryhmitelty teemoihin kuvion 5 mukaisesti.



Kuvio 5. Vastaajien ajatuksia ryhmässä toimimisesta.

Kivaa. Eniten ryhmätoiminnasta tuli positiivisia adjektiiveja tai kuvaavia ilmaisuja. Ryhmätoiminnasta pidettiin paljon.

”Ryhmässä on ihan mahtavaa.”

”Onhan se kivaa.”

”Ryhmätoiminta on hauskaa.”

”Se on tosi mukavaa.”

”Ryhmässä toimiminen on mukavaa.”

Yhteistyö. Seuraavaksi eniten vastaajat pitivät ryhmätoimintaa sosiaalisena asiana. Vastuu omasta osuudesta näkyy bänditoiminnassa. Joku kaipasi lisää erilaista toimintaa nykyisten lisäksi. Ryhmässä toimiminen ei ollut kaikille helppoa. Varsinkin aluksi se oli saattanut jopa pelottaa.

”Se on semmoinen sosiaalinen juttu tuo porukalla soittaminen...Eihän me koko ajan soitella, joskus vaan istutaan ja jutellaan...Onhan siinä soittamisessa oma jännitteensä, mutta se on vaan hyvä. Ei halua mokata.”

”Se on homman suola. Mä hoidan oman osuuden. Vastuu omasta osuudesta oli uutta.”

”Hyviä. Oon ollu huono toimimaan ryhmässä. Tää on eka paikka, johon oon lähteny mielelläni aamulla.”

”Tykkään olla ryhmässä. Vois olla muutakin toimintaa kuin soittaminen.”

”Aluksi pelkäsin, et pystynkö olla osa ryhmää.”

”Pieni alemmuuskompleksi oli aluksi, mutta kyllä se siitä karisi vähitellen.”

Yhteishenki. Vähän vähemmän vastaajat vastasivat yhteishenkeä kuvaavia ilmaisuja. Ryhmän yhteishenkeä kuvattiin hyväksi sekä sen ilmapiiriä pidettiin avoimena ja sallivana. Ryhmää pidettiin myös turvallisena ja ryhmäläiset luottivat toisiinsa. Ryhmässä voitiin olla tukena toiselle.

”Täällä on hyvä yhteishenki. Voi jutella ihmisten kans ja olla oma itsensä.”

”Kukaan ei tuomitse.”

”Toivoin, että tänne kehittyy aito ryhmähenki. Sellaista turvallisuutta ja luottamuksen tunnetta. Ilman sitä ei kukaan meistä uskalla kehittyä. Ryhmä oli hyvä ja on kehittynyt edelleen...Aito vuorovaikutus on suuri voimavara.”

”Vois ajatella vertaistukena.”

Tärkeät ihmiset. Vähiten vastauksissa oli ilmaisuja tärkeistä ihmisistä. Ryhmäläisistä oli tullut kavereita toisilleen. Joku piti nimenomaan musiikkipajan ryhmää erityisen hyvänä ryhmänä toimia. Ryhmän jäsenet olivat tärkeitä ihmisiä vastaajille.

”Näistä tyypeistä on tullu mun ihmisii. Tuntuu hyvältä toimia juuri tän ryhmän kans.”

”Kaikki kaverit on kivoja.”

”Me ollaan erilaisii ihmisii.”

Ryhmässä toimiminen ei ole ollut kaikille vastaajille helppoa. Pientä jännittämistä oli joillain vieläkin ryhmässä toimiessaan. Musiikkipajassa oli hyvä ja toimiva ryhmä. Ryhmäläiset puhuivat paljon toistensa kanssa, olivat vertaistukena toisilleen. Oli tärkeää, että musiikkipajassa jokainen pystyi olemaan oma itsensä. Ryhmäläiset olivat kuin iso perhe.

Musiikkipajassa toteutui sosiaalipalvelulain määritelmässä sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluva sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin annettu tuki ja ryhmätoiminta. (L30.12.2014/1301.) (Ks. luku 2.2.) Ihmisellä on luontainen tarve kuulua johonkin ryhmään, jossa hänet hyväksytään omana itsenään. Ryhmässä hän voi tuntea osallisuutta. Mielenterveyskuntoutujalle ei yhteiskunnallinen osallisuus ole helposti toteutuva. Siksi osallisuus ryhmätoiminnassa on tärkeää. (Raivio 2018, 101.) (Ks. luku 2.3.1.)

5.6 Muutokset arjessa

Seuraavaksi kysyttiin, miten vastaajan arki on mahdollisesti muuttunut musiikkipajaan osallistumisen jälkeen. Vastaajia oli kaksitoista. Vastaajien ilmaisut on ryhmitelty teemoihin kuvion 6 mukaisesti.



Kuvio 6. Muutokset arjessa musiikkipajaan osallistumisen jälkeen.

Päivärytmi. Enemmistö vastaajista kertoi, että heidän arkeensa oli tullut rytmiä säännöllisten käyntien myötä. Säännöllinen meno kodin ulkopuolelle oli helpottanut myös kotona oloa, eikä siellä olo ahdistanut enää niin paljon. Hyvä ruoka oli yksi arkeen tullut muutos. Joku ilmaisi halun päästä pois kotoa myös sitten, kun musiikkipaja loppuu.

”Mulla on normaalit elämänrytmit...Rytmi on niinku hyvä...Saa nukkuttua kunnolla.”

”Mun arki on muuttunu kaikilla tavoin, miten se on voinu muuttua. Rytmi ja sitoutuminen.”

”Mulla on tullu struktuuria elämään.”

”Se on paljon ehjempää. Jos mulla ei olis mitään rutiinia, niin mä olisin vain kotona. En tekis mitään kehittävää.”

”Ruuan laatu on parantunu. On terveellisempää ja monipuolisempaa.”

”Onhan tää täyttäny mun arkea...Sitä oonki miettiny, mitä sitte, kun tää loppuu. Sitte on pakko keksiä jotain tilalle. Ettei jää vain kotiin.

Mieleinen paikka. Seuraavaksi eniten vastaajat ilmaisivat muutoksena sen, että nyt oli paikka, johon halusi tulla ja siellä oli mieluinen ryhmä. Ilman musiikkipajaa moni vastaaja olisi jäänyt kotiin.

”On paikka mihin tulla. On ihmisiä, joiden kans olla...Suuri voimavara on aito vuorovaikutus. Tää on turvallinen paikka haastaa itseä.”

”Jos ei oosi pajaa, olisin vain kotona.”

”Mä tuun tänne ja mä tykkään tulla tänne.”

Kuntoutuminen. Vähän vähemmän vastausten ilmaisuissa näkyi kuntoutuminen. Liikkeelle pääseminen oli jo iso asia. Musiikkipajassa oli opittu ottamaan vastuuta omista tekemisistä. Lisäksi se oli auttanut itsenäistymään ja keskittymään.

”Oon pystyny ottamaan vastuuta paljon enemmän.”

”Täs on kuntoutunu. Mä oon ollu hyvin sulkeutunu, kun tulin.”

”Oon lakannut pelkäämästä elämästä. Se on antanut valtavasti itsenäisyyttä, vireystila on kasvanut, keskittymiskyky on parantunut.”

Mielekäs tekeminen. Vielä vähemmän vastausten ilmaisuissa näkyi tekeminen. Ilmaisuissa näkyi usein myös se, että tekeminen oli mielekästä.

”Meen jonnekin, teen siellä, saan tehdä mitä haluan.”

”Tekemistä on tullut paljon enemmän. Mulla ei ollu aiemmin mitään työtä perheen ulkopuolella.”

”On tekemistä. Opin täällä musiikkia.”

”On asioita, joita mä tykkään tehdä.”

Ei muutosta. Yksi vastaaja oli tullut sosiaaliseen kuntoutukseen jo aiemmin ja muutos arjessa oli tapahtunut silloin. Tulo musiikkipajaan ei ollut muuttanut arkea.

”Mulla oli jo säännöllinen rutiini. Ei oo paljon muuttunu.”

Vastaajilla yhtä lukuun ottamatta oli arkeen tullut muutoksia ja ne olivat olleet hyviä, elämänlaatua parantavia. Vastaajille oli muodostunut säännöllinen päivärytmi. Heidän päivissään oli mielekästä tekemistä, joista oli opittu ottamaan vastuuta. Vastaajien ravitsemustilanne oli parantunut. Tämän lisäksi moni pajalainen koki kuntoutuneensa. Omassa kodissa ei ollut niin ahdistavaa, kun arjessa oli sisältöä kodin ulkopuolella.

Lääkärilehden artikkelissa Työikäisten mielenterveyskuntoutuminen asiantuntijat pitävät toimintaan sitoutumista kuntoutumisen kannalta tärkeänä. Vain mielekkäseen toimintaan pystyy sitoutumaan. Mielekäs tekeminen tuo sisältöä elämään, ja samalla valmiudet työelämään tai opiskeluun paranevat. (Laukkala ym. 2015, 1508, 1511.) (Ks. luku 2.) Kuntoutuakseen kuntoutuja tarvitsee oikea-aikaista kuntoutusta, johon hän sitoutuu (Autti-Rämö & Salminen 2016, 15). Pajalaisilla oli tapahtunut laaja-alaisesti sosiaalista kuntoutumista, sekä heidän elämänhallintansa oli parantunut.

5.7 Arjen muutoksen aiheuttajat

Vastaajia pyydettiin arvioimaan, mikä tämän arjen muutoksen on saanut aikaan. Vastaajia tähän kysymykseen oli yksitoista. Vastaajien ilmaisut on ryhmitelty teemoihin kuvion 7 mukaisesti.



Kuvio 7. Arjen muutoksen aiheuttajat.

Päivärytmi. Lähes kaikki vastaajat ilmaisivat, että päivärytmin löytyminen oli saanut aikaan muutoksen arjessa. Oli tärkeää lähteä kodin ulkopuolelle säännöllisesti.

”Kun on tullu tänne.”

”Kun tulee herättyä ja lähdettyä tänne.”

”Pääsen liikkeelle.”

”Arkirutiinit. Lähtee pois kotoa.”

”Mulla on paikka mihin tulla. Rytmää viikkoon.”

Tekeminen. Seuraavaksi eniten vastauksissa ilmaistiin tekemisen tärkeys monin eri sanoin. Eri ihmisille musiikkipajan tekemiset merkitsivät eri asioita.

”Saan tehdä sitä, mistä mä tykkään. Mä voin paljon paremmin, kun haluan tehdä enemmän.”

”On tekemistä.”

”Edistyminen musapajalla. Siinä on miljoona palikkaa, kun tehdään bändiasiaa. On pitänyt oppia uusia asioita.”

Oivallukset. Seuraavaksi suurin ryhmä oli oivallukset, joita vastaajat olivat tehneet kuntoutumisestaan. Jotkut vastaajista olivat ajatelleet muutokseen aiheuttaneita tilanteita ja olosuhteita laajasti sekä olivat pystyneet vielä ilmaisemaan ajatuksensa sanallisesti.

”Mä mietin itsensä ilmaisemisella ja luomisella, musiikilla olevan hirveän ison voiman...Musiikki yhdistää ihmisiä. Mielenterveysongelmaiset on hirveän itsekeskeisiä. Musiikin kautta me päästään yhdistymään toisiin...Näe olosuhteet on sellaiset, et lähtökohtaisesti jokainen hyväksyy toisensa. Kun harjoitellaan, mietitään ollaanko me riittäviä. Jokainen meistä on toisilleen silleen, että kyllä on. Päästään paineista.”

”Olen sopeutunut elämään mun voimavarojen kanssa. Oon oppinu huomioimaan lepotarpeet ja tällaiset tekemisten ja menemisten suunnittelussa...On pitänyt oppia hyväksymään, et tarvitsen apua määrättyihin juttuihin. Täällä on hyväksytty sellaisena kuin on.”

”Ihmisellä täytyy olla joku yhteys, joku johon se kuuluu. Ihmisellä pitää olla ryhmä, mihin se kuuluu. Tuntee olevansa tarpeellinen.”

Lääkitys. Vähän pienempi määrä vastaajilta tuli ilmaisuja lääkityksestä. Lääkitys oli musiikkipajasta riippumaton syy, mutta kuitenkin kuntoutumisen kannalta tärkeä asia.

”Lääkekin on hyvä.”

”Mulla on nyt myös oikea lääkitys, mitä ei ollut aiemmin.”

Ohjaaja. Vähiten vastauksissa oli ilmaisuja ohjaajasta. Hänen ammattitaitoaan arvostettiin.

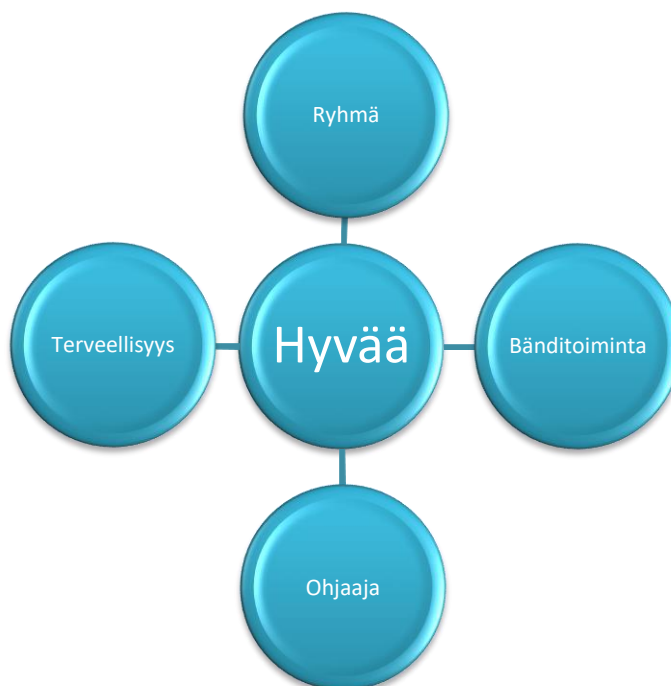
”Meillä on uskomattoman hyvä ohjaaja. Se tietää mitä se tekee. Tietää et, mitä se tekee, se toimii.”

Moni vastaaja pohti tämän kysymyksen kohdalla: *”Sehän on sama vastaus kuin äsken (edellinen kysymys).”* Vastauksissa oli eroa, kun katsoi kokonaisuutta. Kun lähti kotoa pois tekemään jotain mielekästä, muuttui ennen kotona koko päivän viettäneen elämä. Oikea lääkitys ja sen merkityksen ymmärtäminen, että sairautta on hoidettava lääkkeillä usein myös toipilaana, on kuntoutumisen kannalta tärkeää. Lisäksi ilman ammattitaitoista ohjaajaa musiikkipaja ei toimisi näin hyvin.

Vastaajien oivallukset olivat hyviä. Musiikin voima ja sen taito yhdistää ihmisiä on todistettu monissa tutkimuksissa (ks. luku 3.2). Musiikkiterapiatutkimuksissa oli huomattu musiikkiterapian parantaneen kuntoutettavien elämää. Vaikeavammaisten musiikkiterapiassa kuntoutettavien minäkuvat muuttuivat positiiviseen suuntaan, sosiaaliset taidot kehittyivät, heidän omatoimisuutensa ja empaattisuutensa lisääntyivät. (Erkkilä 2017, 78–80.) (Ks. luku 3.) Yksilömusiikkiterapian ja perinteisen hoidon yhdistelmässä masennuspotilaiden toimintakyky parani enemmän kuin pelkässä perinteisessä hoidossa (Punkanen 2011, 52) (ks. luku 3.). Musiikilla on terapeuttinen voima lähes kaikkiin ihmisiin. Musiikki on mukana tunteiden, minäkuvan ja identiteetin käsittelyssä. Musiikin avulla voi käydä myös aikaisempia kokemuksia läpi. Musiikki parantaa mielialaa, lisää tarkkaavaisuutta ja vaikuttaa viireystilaan. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1337–1339.) (Ks. luku 3.2.)

5.8 Musiikkipajan hyvät ominaisuudet

Vastaajilta tiedusteltiin heidän mielipiteitään musiikkipajan hyvistä puolista. Vastaajia kysymyksessä oli kaksitoista. Vastaajien ilmaisut on ryhmitelty teemoihin kuvion 8 mukaisesti.



Kuvio 8. Musiikkipajan hyvät ominaisuudet.

Ryhmä. Vastaajat pitivät pajaryhmää, sosiaalista verkostoa pajan tärkeimpänä hyvänä asiana. Ryhmäläiset olivat kavereita keskenään, he juttelivat ja olivat samalla vertaistukena toisilleen. Ryhmässä oli hyvät arvot, hyvä henki ja siellä pajalainen oli löytänyt oman paikkansa.

”Hyvä porukka. On kavereita, vertaistukee. Meillä on samanlaista menneisyyttä monella. Voi vaihtaa kuulumisia, jutella. Me jutellaan paljon.”

”Oon saanu kavereita. Voidaan hengaila muuallakin.”

”Se on tämä sosiaalinen verkosto. Se on tärkeä yhteisö. Verkosto on kaikkein arvokkain. Ilman sitä ei oo oikeastaan mitään, ei tätä soittohommaakaan. En tuusi yksin soittamaan.”

”Kaikille on jonkunlainen paikka. Kaikki on tasa-arvoisia. Me ollaan täysin yhtä samaa porukkaa. Yhdenvertaisuus, sit sellainen toisen kunnioittaminen.”

”Hyvä henki.”

”Erilaiset ihmiset löytää oman paikkansa.”

Bänditoiminta. Seuraavaksi eniten vastaajilla oli ilmaisia bänditoiminnasta, joka on laaja teema. Siihen kuului isona osana musiikki ylipäätään. Ilmaisuja oli soittamisesta, sen harjoittelusta ja teorian opiskelusta. Lisäksi bänditilaa, soittimia ja äänitekniisiä laitteita pidettiin hyvinä. Ilmaisuista pajalaisten erisnimet korvattu termillä ”pajalainen.”

”Musiikin yliluonnollinen valtava voima.”

”Musiikin terapeuttinen voima. Musiikin tekemisen voima ja kun saa jostain ideasta tehtyä valmiin teoksen...Musiikki ei ole lahjakysymys. Tämmöisessä paikassa saattaa löytyä uinuvia lahjoja. Ei oo ehkä koskaan ollut itseluotamusta tai mahdollisuutta tehdä. Tää antaa sen mahdollisuuden.”

”Haluais, että musiikki olis elämäs jotenki enemmän. Pajalainen pitää opitunteja. Välillä soitellaan. Kehitty, mistä tykkään.”

”Pajalaisen teoritunnit. Bändissä toimimisen opiskelu mielenkiintoista. Tykkään myös soiton opiskelusta. Tykkään myös ihan itsekseni soitella.”

”Hyvä bändikämppä. Tosi hyvät vehkeet bändillä. Niihin on satsattu paljon rahaa.”

Ohjaaja. Vähän vähemmän oli ilmaisia ohjaajasta. Häntä kunnioitettiin ja hänen osaamistaan arvostettiin paljon.

”Ohjaaja on mies paikallaan työssään. Hyvä muusikko, sitte vielä hoitaja ammatiltaan. Sil on hyvä käsitys sairauksista. Ammattilainen hoitajan työs ja musiikis.”

”Ohjaaja on ihan nero omalla alallaan. Ei vois parempaa kaveria löytyä tohon hommaan. Innostava, oikeudenmukainen, tasapuolinen...Tosi hyvä toi ohjaaja.”

”Ohjaaja näkee hyvin millaisia vahvuuksia ihmisillä on. Tekee bändiryhmiä.”

”On asiakaslähtöistä. ”Voisikö ajatella tekeväs, ottavas tällaista vastuuta. Voisikö opettaa tota muille, ku sä osaat sitä.””

Terveellisyys. Vähiten oli ilmaisia terveellisyydestä. Uusien asioiden opiskelua pidettiin mielekkäänä tekemisenä. Kaikki pajalaiset olivat musiikkipajassa kuntoutumassa sekä päivärytmi oli huomattu hyväksi. Paja oli tuonut myös sisältöä pajalaisen elämään. Ruokaa ei voinut unohtaa, koska se oli tärkeä asia.

”Ollaan terveellisten asioiden kanssa tekemisissä...Se on terveellistä kenelle tahansa nähdä, että elämässä on paljon hyvää ja me pystytään tekeen vaikka mitä.”

”Se, että oppii uutta.”

”Kaikki on täällä hoitamassa itteensä, niinku rakentamassa itteensä.”

”Vuorokausirytmii ja on sisältöä, aktiviteettiä elämäs.”

”Saa sisältöä elämään, jos sitä ei oo paljon. Olen huomannut, että muutkin kävijät, miten niiden elämä on muuttunut.”

”Ruoka on hyvää. Ruoka on suuri asia.”

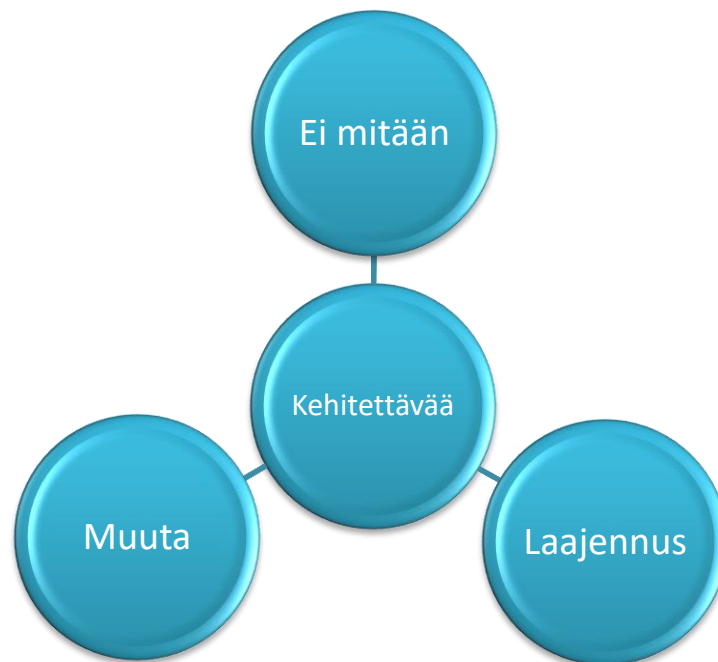
Tähän kysymykseen vastaajat antoivat neljäkymmentä eri ilmaisua, ja niiden lisäksi oli samoja ilmaisia. Jo pelkästään ilmaisujen määrästä pystyi päättelemään, että musiikkipajatoimintaa pidettiin hyvänä. Tärkein asia musiikkipajassa oli toimiva ryhmä. Kun silmäili kysymyksen viisi ilmaisia, ei tämän teeman ilmaisujen määrä tullut yllätyksenä. Musiikkipajalaiset pitivät ryhmää todella hyvänä. (Ks. luku 5.5.) Ennen musiikkipajaa oli soittaminen ja musiikki toiveista ja odotuksista tärkein (ks. luku 5.1). Nyt kuitenkin pajalaisten oltua toiminnassa mukana, oli ryhmästä tullut heille tärkeämpi. Soittaminen, bänditoiminta ja musiikki tulivat tärkeysjärjestyksessä seuraavana. Musiikkia pidettiin terapeuttisena ja sen voimaa piti joku vastaaja yliluonnollisenakin. Bänditoiminta ja soittaminen olivat isossa roolissa pajalaisille.

Musiikin vaikutusta aivoihin on tutkittu paljon. Musiikki voi todellakin muuttaa aivoja. Musiikin vaikutusta aivoihin pystytään kuvaamaan erilaisilla aivokuvantamismenetelmillä. Lisäksi on paljon muita musiikkitutkimuksia. Niiden avulla saadaan lisää tietoa ja ymmärrystä siitä, minkälaisia vaikutuksia musiikilla on meihin. Samalla ymmärrys siitä, miten musiikkia voidaan hyödyntää kuntoutuksessa, on parantunut. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1334.)

Erinomaisen hyvä ohjaaja oli tärkeä musiikkipajassa. Häntä arvostettiin myös muusikkona. Musiikkipajassa oltiin terveellisten asioiden kanssa tekemisissä. Ympäristö oli kannustava, tasapuolinen ja toista kunnioittava. Kuntoutumisen kannalta ohjaaja ja terveellisyys kuuluivat yhteen. Ohjaajan sanaan luotettiin sairauteen ja terveyteen liittyvissä asioissa. *”Olen sopeutunut elämään mun voimavarojen kanssa. Oon oppinu huomaamaan lepotarpeet ja tämmöiset.”* (Ks. luku 5.7.) Musiikkipajassa on käytössä Recovery eli toipumisorientaatio. Musiikkipajan hyvät ominaisuudet ovat myös toipumisorientaation kulmakiviä. Musiikki sinänsä ei kuulu Recoveryyn muuta kuin mielekkään tekemisen kautta. (ks. luku 2.3.2.)

5.9 Musiikkipajan kehittämisehdotukset

Seuraavaksi vastaajilta kysyttiin ajatuksia musiikkipajan kehittämistarpeista. Vastaajia kysymykseen oli kaksitoista. Vastaajien ilmaisut on ryhmitelty teemoihin kuvion 9 mukaisesti.



Kuvio 9. Musiikkipajan kehittämisehdotukset.

Ei mitään. Lähes kaikki vastaajat sanoivat aluksi, ettei musiikkipajassa ole mitään kehitettävää. Puolet vastaajista löysi kyllä kehitettävää, kun miettivät asiaa hetken. Tässä teemassa ovat ne ilmaisut, joissa ei ollut kehittämisehdotuksia.

”Ei mitään.”

”Ei ole. Ei tuu mitään mieleen. Yleensä jotain kehittämisen varaa on.”

”Aina on parannettavaa, mutta tää on toimiva juttu.”

”En pysty vastata.”

Laajennus. Eniten ilmaisuissa oli kehittämisehdotuksia toiminnan laajentamiseksi. Joku halusi lisää erilaista toimintaa, ja bänditilassa oli jotain pientä ongelmaa.

”Enemmän tiloja voisi olla.”

”Sais laajentuu, ilmiselvästi tänne olisi tulijoita. Että musapaja pystyisi laajentumaan. Jos tää kerran toimii, niin miksei ois niitä keinoi ja ideoita,

miten tätä voisi laajentaa. Että tähän sais enemmän tilaa. Pystyttäis samaan aikaan pitämään eri asioita. Vois valita. Kun musiikin saralla voi tehdä niin paljon eri juttuja. Kun asiakkaatkin osaa niin paljon juttuja. Oman kuntoutumisen takia ne hyöttyy myös opettamisesta.”

”Voisi olla muutakin toimintaa musiikin ohella.”

”Lisää elektronisia soittimia ja efektejä.”

”Maanantaiaamuisin vähän haisee pahalta täällä, mutta se on hoidettavissa. Muuten rakennus on persoonallinen ja inspiroiva ympäristö.”

Muuta. Tässä teema oli kaksi ilmaisua.

”Kiinteämpi yhteys Upseerin puoleen.”

”Ruokailu voisi olla myöhempään auki.”

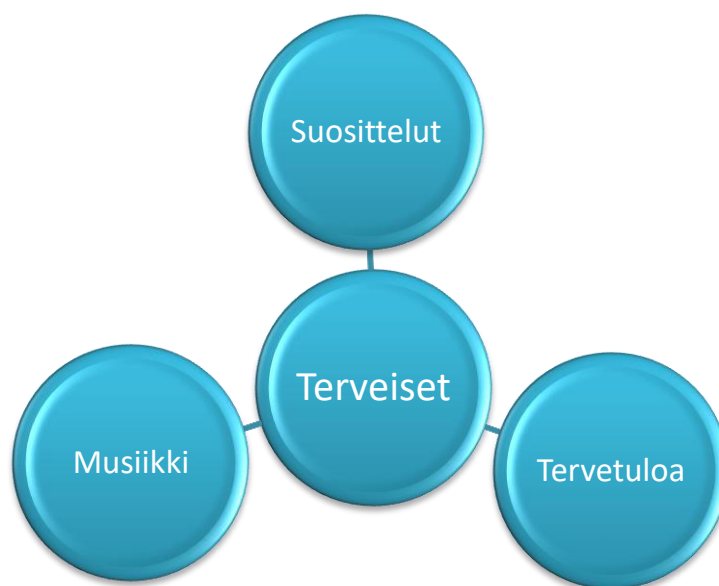
Musiikkipajan toimintaan oltiin tyytyväisiä ja siksi ei ollut yllättävää, että kehitettävää ei heti löytynyt. Kuitenkin kuusi pajalaista osasi kertoa kehittämisehdotuksia. Näistä toimintaan liittyviä ilmaisuja oli eniten. Elektronisia soittimia haluttiin lisää. Kolme ilmaisua oli toimintojen laajentamisesta. Pitäisi olla enemmän tiloja ja toimintaa voisi olla monipuolisemmin. Yksi ohjaaja ei voi paljon tästä enempää tehdä. Tarvittaisiin tilojen lisäksi lisää henkilökuntaa. Musiikkitoimintojen lisäksi tarvitaan toipumisorientaation mukaista ohjaustoimintaa, jotta sosiaalinen kuntoutus toteutuisi. Jos henkilökuntaresursseja saisi lisää, voisi tarjota eri toimintoja samanaikaisesti ja pajalainen voisi valita mihin osallistuu. Pajalaisissa on monien eri musiikkiin liittyvien alojen taitajia. Pajalaiset opettavat jo nyt muita, mutta se voisi olla laajempaa. Pajalainen, joka opettaa muille, on vertaisohjaaja. Vertaisohjaaja ei voi toimia yksin, koska hänkin on kuntoutumassa, ja siksi hän tarvitsee ohjaamiseen henkilökunnan tukea.

Sosiaalinen kuntoutus koostuu toiminnallisuudesta ja yksilöllisestä tuesta. Kuntoutettavalla on henkilökohtainen, yhdessä laadittu suunnitelma kuntoutuksen toteuttamisesta. Sosiaalista kuntoutusta voi olla monenlaista. Ihmiset tarvitsevat eri

asioita. Kuntoutus voi olla esimerkiksi työtoimintaa, vertaistukitoimintaa tai lähityötä. Lähityöllä tarkoitetaan omien asioiden hoitamiseen annettua tukea, mukana kulkemista tai kotikäyntejä. Yhteiskuntaan integroituminen on mielenterveyskuntoutujille vaikeaa ilman mukana kulkijaa ja kannustajaa. Palveluja pitäisi suunnitella ja kehittää etenkin nuorille. (Valtioneuvosto 2017, 57.) (Ks. luku 2.2.) Muuta-teeman ilmaisuissa voi olla kyse tarpeesta vielä nykyistä laajempaan ohjaustoimintaan ja henkilökohtaiseen tukeen. ”Miten saan päivärytmistä kiinni. Se on aina vaan isoin haaste.” (Ks. luku 5.3. elämä.)

5.10 Terveiset musiikkipajaan hakeutuville

Viimeisessä kysymyksessä haluttiin kuulla vastaajien terveisiä musiikkipajaan hakeutuville. Vastaajia kysymykseen oli kaksitoista. Vastaajien ilmaisut on ryhmitelty teemoihin kuvion 10 mukaisesti.



Kuvio 10. Terveiset musiikkipajaan hakeutuville.

Suosittelut. Eniten tuli ilmaisuja, joissa musiikkipajaa suositeltiin sinne hakeutuville. Musiikkipajatoiminta koettiin arvokkaaksi, kuten myös kuntoutuja. Musiikkipajaan kannattaa tulla eikä sinne tuloa kannata pelätä.

”Tää on ihan huippujuttu.”

”Kannattaa kyllä tulla. Mä en oo ainakaan katunu.”

”Varmasti se, että hakija tietää olevansa arvokas ja tietäis tän jutun arvon. Et antais tälle jutulle mahdollisuuden. Kun meistä moni on päässy niin pitkän matkan eteenpäin.”

”Saa sisältöä elämään, jos sitä ei ole paljon. Olen huomannut, että monet muutkin kävijät, miten niiden elämä on muuttunut. Erilaiset ihmiset löytää oman paikkansa.”

”Rohkeasti vaan.”

”Vois päteä yleisesti ottaen koko Upseeriin. Jos sulla ei muuta oo, niin tuu ny ihmees. Saat vähän rutiinia elämääs, vertaistukea ja sitä rataa. Kannattaa, jos joku mieltii...Kannattaa käydä tutustumassa, niin näkee.”

”Pelko pois.”

Tervetuloa. Seuraavaksi eniten vastaajat halusivat toivottaa hakijat tervetulleeksi. Vastaajat olivat sydämellisiä ja empaattisia tervetuloatoivotuksissaan. Ilmaisuiissa kerrottiin myös se, että ryhmiin pääsee helposti sisälle.

”Niin, tervetuloa.”

”Tervetuloa vaan”

”Kyllä meidän porukkaan on helppo sopeutua ja tulla osaksi meitä, alkaa puhua meistä.”

”Täällä on hyvä porukka.”

Musiikki. Puolet vastaajista mainitsi musiikin vastauksissaan, silti se oli pienin teema. Osa piti hakijan etuna musiikista pitämistä tai soittamista. Osa taas piti musiikkia kaikille kuuluvana asiana.

”Jos on mitenkään kiinnostunut musiikista, niin sellaiselle tää on erinomainen paikka.”

”Joka tykkää musiikista ja tarvitsee jotain tekemistä arkeen, niin hänen pitäisi tulla tänne.”

”Jos on vähänkin musikaalisesti lahjakas tai osaa soittaa tai haluaa opetella, tänne vaan.”

”Jos osaat soittaa, on iso etu, että pääset bändiin. En tiedä, onko tämä oikea paikka sellaiselle, joka ei osaa soittaa jotain instrumenttia.”

”Musiikki kuuluu kaikille.”

Kysymyksen aluksi ensimmäiset vastaajat ilmaisivat sen, ettei musiikkipajaan mahdu enempää ihmisiä. Pyysin tämän jälkeen kaikkia vastaajia kuvittelemaan tilanteen, jolloin paikkoja musiikkipajaan olisi ja lisää ihmisiä voisi tulla. Tähän kysymykseen vastatessaan moni pajalainen oli empaattinen vertaistaan kohtaan. Asenne oli ehkä hieman kuin suojelevalla isosiskolla tai -veljellä ja puheissa oli lämpöä. Haastattelutilanteessa se oli helposti aistittavissa. Tällainen tunnelma ei tule kirjallisessa kyselyssä niin konkreettisesti esille.

Vastaajat olivat valmiit ottamaan hakijan mukaan ryhmään. Kysymyksen seitsemän teemassa Tekeminen eräässä ilmaisussa kerrotaan mielenterveysongelmaisten olevan itseensä käpertyviä. *”Mielenterveysongelmaiset on hirveän itsekeskeisiä. Musiikin kautta me päästään yhdistymään toisiin.”* (Ks. luku 5.7. Tekeminen.) Musiikkipajan ihmiset eivät olleet itsekeskeisiä, vaan olivat avosylin valmiit ottamaan hakijan ryhmään. *”Kyllä meidän porukkaan on helppo sopeutua ja tulla osaksi meitä, alkaa puhua meistä.”* Tässä ilmaisussa vastaaja uskoo, että hakija pystyy tulemaan ryhmän täysivaltaiseksi jäseneksi.

Soittaminen ja musikaalisuus näkyi ilmaisuissa. Vastaajat pohtivat joissain ilmaisuissaan, pitäisikö hakijan olla musikaalinen tai osata soittaa, jotta hän hyötyisi musiikkipajatoiminnasta. Oli myös ilmaisu, jonka mukaan musiikki kuuluu kaikille. Edellisessä kysymyksessä oli ilmaisu, jossa ehdotetaan toiminnan laajentamista.

Samanaikaisesti voisi kokoontua erilaisia ryhmiä ja pajalainen voisi valita mitä tekee. Vertaisohjaajat voisivat opettaa ja ohjata enemmän. Musiikin alalla on paljon erilaisia toimintoja. (Ks. luku 5.9 Laajennus.) Kulttuuri ja niin ollen myös musiikki kuuluu kaikille.

Vuonna 2003 käynnistyi Kulttuuria kaikille -palvelu. Tämän toiminnan järjestäjänä on Yhdenvertaisen kulttuurin puolesta ry. Sen tarkoituksena on lisätä eri kulttuuritarjontojen saavutettavuutta. (Kulttuuria kaikille 2019 a.) Kulttuuria kaikille on kehittänyt Kaikukortin. Kortin avulla voi saada mm. ilmaisia pääsylippuja tai kurssi-paikkoja Kaikukortti-verkoston toimintaan. Kaikukortti on käytössä joillain paikkakunnilla kuten Espoo, Savonlinna ja Lappenranta, mutta ei Vaasassa. (Kulttuuria kaikille 2019 b.) Tällainen tai vastaava kulttuurikortti lisäisi mielenterveyden haasteiden rajoittaman ihmisen osallisuutta ja yhteiskuntaan integroitumista.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Päätutkimuskysymys tässä tutkimuksessa oli sosiaalinen kuntoutuminen musiikkipajassa. Tutkimus tehtiin kuntoutujan näkökulmasta ja tutkimusaineistona käytettiin musiikkipajan asiakkaiden eli musiikkipajalaisten haastattelumateriaalia. Isoin ja merkittävin muutos arjessa oli päivärytmin löytyminen ja kotoa pois lähteminen, josta alkoi kuntoutuminen. Musiikkipajassa kuntoudutaan ryhmässä ja se nousikin tärkeimmäksi tekijäksi musiikkipajassa tapahtuvassa sosiaalisessa kuntoutuksessa. Toiseksi tärkein kuntouttava elementti oli bänditoiminta ja musiikki kaikkine puolineen. Lisää tarkempaa tietoa otsikoiden kuntoutuja ja kuntoutuminen alla.

Tutkimusryhmä oli pieni. Haastatteluun osallistui 12 Työpaja Upseerin 16:sta musiikkipajalaisesta. Tutkimus koski heidän kuntoutumistaan tässä musiikkipajassa, eikä sitä voida suoraan yleistää kaikkiin musiikkipajatoimintoihin. Alatutkimuskysymyksiä olivat musiikkipajalaisten käsitys musiikkipajan hyvistä ja kehitettävistä puolista sekä musiikkipajalaisten ennakkokäsitykset. Tutkimuksen johtopäätökset esitetään seuraavaksi päätutkimusongelman kautta. Alatutkimusongelmiin saadaan johtopäätökset samalla.

6.1 Kuntoutuja

Jokainen kuntoutuja on yksilö ja on tullut kuntoutukseen omista lähtökohdistaan. Tilanne vaihteli eri yksilöiden kohdalla, ja tässä tutkimuksessa sitä ei varsinaisesti kysytty. Monet vastaukset kuitenkin sivusivat lähtötilannetta, joten alustava käsitys siitä saatiin haastatteluiden analyysiä tehdessä. Ensinnäkin kaikilla musiikkipajalaisilla oli ollut mielenterveyden haasteita elämässään. Ne olivat olleet erilaisia ja kuntoutuminen oli ollut eri vaiheissa jokaisella yksilöllä. Pajatoiminnassa he olivat olleet neljästä viikosta kolmeen vuoteen. Ennen musiikkipajaa moni kuntoutuja oli ollut lähes pelkästään kotona, ja heidän sosiaaliset kontaktinsa olivat olleet vähäisiä rajoittuen perhepiiriin. Joku haastateltavista kertoi pelänneensä koko elämää, ja toinen kertoi olleensa hyvin sulkeutunut.

Pajalaisista kahdella kolmasosalla oli ollut pelkoja ja jännityksen kohteita. Uutta tilannetta, paikkoja ja uusia ihmisiä oli moni jännittänyt. Joillekin puhuminen oli

ollut jännittävää tai se oli pelottanut. Onneksi he olivat lähteneet musiikkipajatoimintaan peloistaan huolimatta, koska lähes kaikkien pelot tai jännityksen kohteet eivät olleet toteutuneet lainkaan. Toisaalta yksi kolmasosa haastatelluista kertoi, ettei ennen musiikkipajaan tuloa heitä ollut pelottanut tai jännittänyt siinä mikään.

Kysyttäessä musiikkipajalaisilta mitä he toivoivat tai odottivat musiikkipajatoiminnalta ennen sen aloittamista, vastasi kaksi vastaajaa kahdestatoista, ettei heillä ollut minkäänlaisia toiveita tai odotuksia musiikkipajatoiminnan suhteen. Musiikkipajalaisilla oli ollut erilaiset tarpeet sosiaaliseen kuntoutukseen. Lähes kaikilla haastateluun osallistujilla, eli kymmenellä kahdestatoista, oli ollut toiveita ja odotuksia musiikkipajaan tullessaan. Nämä toiveet ja odotukset olivat yhteneväiset sosiaalisen kuntoutuksen määritelmän kanssa. Lähtökohdat kuntoutukseen olivat hyvät, koska tulevat musiikkipajalaiset halusivat kuntoutua.

6.2 Kuntoutuminen

Kun haastateltavilta kysyttiin toiveiden ja odotusten toteutumisesta, saatiin vastaukseksi, että ne olivat toteutuneet hyvin. Kahden ensimmäisen vastauksen perusteella voidaan sanoa, että sosiaalista kuntoutumista oli tapahtunut. Kuntoutujan arjessa oli tapahtunut hyviä muutoksia. Tärkein muutos kuntoutujan arjessa oli ollut päivärytmin löytyminen ja kotoa poislähteminen säännöllisesti. Kotoa oli pystynyt lähtemään, kun oli saanut mennä mieleiseen paikkaan. Musiikkipajassa oli ollut myös mieleistä tekemistä.

Kuntoutumisessa oli auttanut myös ryhmä, jota pidettiin pajan tärkeimpänä hyvänä asiana. Ryhmästä tuli monia ilmaisia eri kysymyksiin. Musiikkipajaryhmässä oli hyvät arvot. Vastaajat sanoivat sen olevan tasa-arvoinen, hyväksyvä ja kaikkia pajalaisia kunnioittava. Lisäksi ryhmään oli muodostunut hyvä me-henki. Ryhmässä toimimista pidettiin mukavana asiana ja sen myötä omista tekemisistä oli opittu kantamaan vastuuta. Kaikille ryhmässä toimiminen ei ole ollut helppoa varsinkaan aluksi, koska itseä oli saatettu hävetä ja joillekin kaikki oli ollut pelottavaa. Uusia tulijoita otettaisiin avosylin mukaan ryhmään, mikä on mielestäni merkki kuntoutumisesta.

Bänditoiminta ja musiikki ylipäättään oli pajalaisten mielestä toiseksi paras asia musiikkipajassa. Bändissä soittaminen ja musiikin harrastaminen oli ollut monien pajalaisten toiveissa ensimmäisellä sijalla musiikkipajaan tullessa. Jonkin aikaa toiminnassa oltuaan oli ryhmästä alkanut pajalaisille tulla yhä tärkeämpi, mutta musiikilla oli silti vahva sija. Bänditoiminta ja teoriaopinnot olivat lisänneet musiikkipajalaisten taitoja musiikin saralla. Lisäksi ne olivat parantaneet pajalaisten sosiaalisia taitoja ja auttaneet itsensä hyväksymisessä. Musiikkipajalla pajalainen oli saattanut löytää itsestään sellaisia orastavia taitoja, joita ei ollut tiennyt olevan olemassaakaan. Musiikkipajan kautta moni oli saanut myös ammatin. Muusikkous oli yksi niistä asioista, joita pajalaiset eivät olleet osanneet toivoakaan.

Musiikkipajalla oli puhuttu paljon, myös sairauksista ja niiden kanssa elämisestä. Kuntoutumisen kannalta oli ollut tärkeää hyväksyä sairaus tai siitä toipuminen itseen kuuluvaksi ominaisuudeksi. Lääkityksen tärkeys ja terveet elintavat muuttenkin näkyivät joidenkin pajalaisten ilmaisuissa. Hyvää ja monipuolista ruokaa arvostettiin ja pidettiin osana terveellisiä elintapoja. Vastaajat pitivät uuden oppimisesta ja olivat oppineet huomioimaan omat voimavaransa. Heidän elämönhallintansa oli parantunut muutenkin, he elivät omaa elämäänsä.

Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisessa yhdistyksessä ja niin ollen myös Työpaja Upseerissa sekä musiikkipajalla on käytössä toipumisorientaatio eli Recovery. Recovery-toipumisorientaatioissa pidetään kuntoutumista tukevaa ympäristöä tärkeänä. On tärkeää viettää aikaa mukavien ihmisten parissa. Toipumiseen vaikuttaa kuntoutujan elämäntilanne, kaikki ihmissuhteet ja perhetilanne. Vaikka normaalia elämää korostetaan, on kuitenkin muistettava sairaudesta toipuminen tai pysyvä sairaus. Kuntoutujan tulisi ottaa vastuu omasta kuntoutumisestaan ja huomioida myös lääkityksen noudattaminen. Toipumisorientaatioissa kerrottua kuntoutumista tukevaa ympäristöä on myös koko Työpaja Upseerin tilat ja erilaiset toiminnot. Siellä saivat kuntoutujat sosiaalisia kontakteja lisää ja osa vastaajista sai kaipaamaansa lisätoimintaa.

Musiikkipajalaisilta kysyttiin kehittämisehdotuksia. Puolet haastateltavista piti nykyistä toimintaa niin hyvänä, ettei kehitettävää ollut. Vastaukseksi tuli myös

kehittämis ehdotuksia. Eniten niitä tuli toiminnan laajentamisesta ja monipuolisuuden lisäämisestä. Laajempi toiminta lisähenkilökuntineen mahdollistaisi isomman kuntoutujamäärän ottamisen mukaan toimintaan. Musiikkipajalaisilta kysyttiin myös terveisiä musiikkipajaan hakeutuille. Vastaajat olivat empaattisia ja sydämellisiä toivottaessaan hakijan tervetulleeksi. Vastauksista pystyi lukemaan, miten erinomaisena musiikkipajaa pidettiin.

7 POHDINTA

Tällä tutkimuksella haluttiin tutkia musiikkipajan asiakkaiden eli musiikkipajalaisten kuntoutumista. Musiikkipajassa oli kuntouduttu paljon. Sysäys kuntoutumiseen oli ollut päivärytmin löytyminen sekä mieleiseen paikkaan ja ryhmään pääseminen. Tärkeimmäksi kuntoutumisen välineeksi muodostuikin juuri ryhmä, jossa jokainen sai olla oma itsensä ja jokainen hyväksyttiin ehdoitta. Pajalaisten lähtötilannetta ei kysytty, mutta moni vastaaja halusi sen kertoa siitä huolimatta. Seuraavassa tutkimuksessa voisi ottaa kysymyksen myös lähtötilanteesta. Sen kautta voisi paremmin tehdä näkyväksi kuntoutumisen laajuutta.

Sosiaalisesta kuntoutumisesta ja musiikin käytöstä kuntoutumisen välineenä ei ole tutkimuksia. Hanna Jakobsson (2018) tutki teatteriprojektia kuntoutumisen välineenä ja sai samanlaisia tuloksia kuin minä sain musiikkipajatutkimuksessa. Luovat menetelmät soveltuvat näiden tutkimusten mukaan hyvin sosiaalisen kuntoutuksen välineeksi. Aiemmat musiikkitutkimukset vahvistavat musiikin kuntouttavaa vaikutusta. Kuitenkin luovat menetelmät ovat vielä aliarvostettuja, eikä niiden mahdollisuuksia aina nähdä. Luovia menetelmiä pitäisikin tutkia nykyistä enemmän myös yliopistotasolla, jotta saataisiin pätevää tietoa niiden vaikuttavuudesta sosiaaliseen kuntoutumiseen.

Ennen haastattelujen aloitusta mietin, saanko tarpeeksi materiaalia, jotta tutkimuksen pystyy tekemään. Sain laajoja vastauksia, mitä vähän aluksi ihmettelin. Monelle musiikkipajalaiselle pajalla oli ollut hänen elämäänsä mullistava vaikutus, koska kuntoutuminen oli ollut niin suurta. Siitä näkökulmasta katsottuna ei ollut ihme, että monet vastauksista olivat hyvin laajoja. Erittäin tärkeästä asiasta haluttiin puhua. Oli hyvä päätös äänittää vastaukset, koska uskon saaneeni paljon enemmän materiaalia kuin kirjoittaen.

Kun haastattelussa kysyttiin pajalaisten toiveista ja odotuksista ennen musiikkipajaa, ei kaikilla vastaajilla ollut toiveita ennen toimintaan osallistumista. Mielenterveyden häiriöt voivat estää näkemästä hyvää. Kysymykseen toiveiden toteutumisesta laitettiin viisi vastausvaihtoehtoa, joista paras oli paljon. Vastaukseksi saatiin yli puolilta vastaajista ”*Paljon enemmän kuin olisin koskaan osannut toivoakaan.*”

tai vastaavaa. Mietin syytä tähän ja arvelen, että se oli voinut johtua siitä, että mielen-terveyden häiriöt kaventavat uskoa tulevaisuuteen. Syynä oli voinut olla myös se, että ennen kuntoutumista ei ihminen tiedä, mihin kuntouduttuaan pystyy.

Tietenkin syynä oli voinut olla myös musiikki ja sen parantava tai kuntouttava voima. Musiikkipajan ohjaajallakin oli ollut iso merkitys kuntoutumisessa. Uskon hänen löytäneen pajalaisten piilossa olevat voimavarat ja saaneen heidät käyttämään niitä. Musiikkipajassa ei vain puuhasteltu musiikin parissa, koska toiminta oli myös hyvin ammattimaista. Muusikkous oli asia, johon ohjaaja oli vaikuttanut todella paljon. Tarvitaan paljon pajalaisten kannustamista, bändiharjoituksia ja ennen kaikkea esittelytyötä, jotta saadaan bändeille näkyvyyttä ja bändit pääsevät keikoille yhdistyksen ulkopuolelle, yhteiskuntaan. Ohjaajalla oli musiikkipajassa moniammatillinen rooli: valmentaja, ohjaaja, muusikko, hoitaja, manageri...

Recovery-toipumisorientaatio on käytössä musiikkipajassa. Uskoisin sen olevan tärkeänä tekijänä kuntoutumisessa. Pajalainen kohdataan ja hyväksytään omana arvokkaana itsenään, ihmisenä, ei hänen sairautensa tai heikkoutensa kautta. Recoveryyn kuuluva toiveikkuus ja tulevaisuuden usko jo sinänsä on kuntouttavaa. Vastaavan laadullisen kuntoutumistutkimuksen voisi tehdä teorialähtöisesti käyttäen toipumisorientaatiota teoriana. Se, mikä musiikkipajassa on hyvää kyselyyn vastanneiden mielestä, on myös toipumisorientaation mukaista toimintaa.

Jo haastatteluita litteroidessa aloin miettiä, mitä kaikkea laajempi musiikkipajatoiminta voisi olla. Se voisi olla laulun teon opettelua ja sanojen kirjoittamista tai sanelua. Musiikkiliikunta tai luova tanssi voisi olla kuntouttavaa. Erilaiset teatteriesitykset ja musikaalit voisivat olla tulevaa toimintaa. Omin päin yksin tai yhdessä soittelua halusivat jotkut vastaajat nykyistä enemmän, joten mahdollisuuksia siihen voisi lisätä. Kuorolaulua voi harrastaa Mahiksen kuorossa ja ehkä Vaasa-opiston rock-kuoroon voisi saatella halukkaita musiikkipajalaisia. Voisihan musiikkipajalla olla omakin pop-rock-kuoro. Vaasassa kotikuntoutus tekee lähityötä asiakkaan kotonan, mutta voisiko musiikkipajassa olla omia ohjaajia, jotka veisivät tai saattelisivat pajalaisia kulttuurin pariin nykyistä enemmän? He voisivat olla myös aluksi auttamassa normaalin päivärytmin löytymisessä. Vertaisohjaajatoimintaa voisi olla

paljon nykyistä enemmän. Vertaisohjaajat voisivat toimia uusien pajalaisten tukena, olla henkilökohtaisena, nimettynä kummina ja toimia eri toimintojen opettajina kaikille halukkaille.

Jatkossa voitaisiin tehdä toiminnan kehittämisprojekti, siitä miten käytännössä toimintaa pystyisi laajentamaan. Sen puitteissa voisi tehdä toiminnallisia tutkimuksia eri luovista menetelmistä ja niiden soveltuvuudesta sosiaaliseen kuntoutukseen. Moni haastatteluun osallistunut kertoi kuntoutumisestaan paljon muutakin kuin mitä tutkimuksen haastattelussa kysyttiin. Narratiivinen tutkimus erilaisista kuntoutumispoluista olisi mielenkiintoista tehdä ja lukea. Kuulin tarinoita, joista voisi kirjoittaa kokonaisen kirjankin. Tutkimuksen aikana heräsi mielenkiinto myös kodin ja ympäristön merkityksestä sairastumiseen ja kuntoutumiseen. Sitäkin voisi tutkia.

Tämän tutkimuksen avulla tehtiin näkyväksi sosiaalisen kuntoutumisen elementtejä musiikkipajatoiminnassa. Kuntoutujakeskeinen laadullinen tutkimus, jossa käytetään kuntoutujan ajatuksia ja mielipiteitä tutkimusmateriaalina, tuo asiakkaan kokemukset lukijan tietoisuuteen. Tutkimus tehtiin tarkasti, hyvää tutkimusetiikkaa noudattaen. Analysointi ja tutkimustulokset tuotiin raporttiin selkeästi. Saatua tietoa voidaan käyttää nykyisten ja uusien sosiaalisen kuntoutuksen toimintojen kehittämiseen niin musiikkipajatoiminnoissa kuin muussakin sosiaalisessa kuntoutuksessa soveltaen.

Lopuksi haluaisin vielä kiittää tämä tutkimuksen haastatteluihin osallistujia avoimuudesta. Työpaja Upseerissa mahdollistettiin haastatteluiden tekeminen. Sain ohjaavalta opettajalta hyviä käytännön vinkkejä ja ohjeita. Dateron eli tieto- ja viestintätekniikkakeskuksen työntekijöiltä sain vinkkejä haastattelumateriaalin keräämiseen ja purkamiseen. Kiitän myös perheeni jäseniä, ystäviä ja vertaisia tuesta tutkimusta tehdessäni. Tekstiäni on moni lukenut ja kommentoinut. Yksin tutkimusta tekevälle niistä oli paljon apua vaiheessa, jolloin sokeuduin omaan tekstiini.

LÄHTEET

Autti-Rämö, I. & Salminen A.-L. 2016. Kuntoutumisen hyvät käytännöt. Teoksessa Kuntoutuminen, 14–17. Toim. Autti-Rämö I., Salminen A.-L., Rajavaara, M. & Ylinen A. Helsinki. Duodecim

Blåvarg, B. 2018. Existentiell terapi och förändring-när livet blir verkligt. Teoksessa Existens och psykisk hälsa-om hur liv och levnad förhåller sig till hälsa och ohälsa, 201–216. Toim. Stiwne, D. Lund. Ruotsi. Studentlitteratur

Erkkilä, J. 2016. Musiikkiterapia. Teoksessa Kuntoutuminen, 311–313. Toim. Autti-Rämö, I., Salminen, A.-L., Rajavaara, M. & Ylinen A. Helsinki. Duodecim

Erkkilä, J. 2017. Musiikkiterapia. Teoksessa Pitkät yhtäjaksoiset yksilöterapiat. Sosiaali- ja terveysturvan raportteja 4/2017, 65–94. Viitattu 1.9.2018. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/195360/Raportteja4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Viitattu 17.9.2018. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Hietala, O. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen yhteiskehittämisessä osallisuus avautuu kaikille. Teoksessa Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia, 118–138. Toim. Koistilainen, H. & Nieminen, A. Viitattu 2.9.2018. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Hiltunen, L. 2018. Graduryhmä, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 18.9.2018. http://www.mit.jyu.fi/OPE/kurssit/Graduryhma/PDFt/aineiston_analysointi2.pdf

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki Tammi

Huotilainen, M. 2011. Musiikki ja aivot. Aivotutkimus tunnistaa musiikin erityisen merkityksen ihmiselle. Teoksessa Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia, 35–52. Toim. Lilja-Viherlampi, M.-L. Turku. Turun ammattikorkeakoulu

Huotilainen, M. Musiikin oppimisen erityisyys neurotieteen näkökulmasta. Teoksessa Musiikkipedagogin käsikirja Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikissa, 97–110. Toim. Jordan-Kilki P., Kauppinen, E. & Korolainen-Viitasalo, E. Opetushallitus. Tampere

Huotilainen, M. 2016. Aivomme tarvitsevat musiikkia. Viitattu 30.8.2018. <https://prezi.com/zzv1lavmbtft/aivomme-tarvitsevat-musiikkia/>

Hämeen-Anttila, L. 2018. Stm. Mielenterveys- ja päihdepalvelulainsäädännön kokonaisuudistus. Viitattu 2.9.2018. <https://stm.fi/documents/1271139/1376272/Mielenterveys->

+ja+p%C3%A4ihdepalvelulains%C3%A4%C3%A4d%C3%A4nn%C3%B6n+kokonaisuudistus+120618.pdf/4a1a8cfd-74de-4970-bc80-14ba8af60b71/Mielenterveys-+ja+p%C3%A4ihdepalvelulains%C3%A4%C3%A4d%C3%A4nn%C3%B6n+kokonaisuudistus+120618.pdf.pdf

Jakobsson, H. 2018. Teatteriprojekti sosiaalisen kuntoutuksen menetelmänä työpajalla. Opinnäytetyö Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 22.1.2019. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/155702/Jakobsson_Hanna%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kari, O., Niskanen, T., Lehtonen, H. & Arslanoski, V. 2013. Kuntoutuksen tukeminen. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Keskitalo, E. & Vuokila-Oikkanen, P. 2018. Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehyksenä. Teoksessa Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia, 84–96. Toim. Koistilainen, H. & Nieminen, A. Viitattu 2.9.2018. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=

Kulttuuria kaikille. 2019 a. Tietoa meistä. Viitattu 13.1.2019. http://www.kulttuuriaikaille.fi/tietoa_meista

Kulttuuria kaikille 2019 b. Kaikukortti. Viitattu 13.1.2019. <http://www.kulttuuriaikaille.fi/kaikukortti>

KvaliMOTV 2018 a. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. Viitattu 18.9.2018. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html

KvaliMOTV. 2018 b. Hyvä tutkimuskäytäntö. Viitattu 15.9.2018. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html

KvaliMOTV. 2018 c. Litterointi. Viitattu 18.9.2018. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_1.html

L30.12.2014. Sosiaalihuoltolaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 28.8.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

Laukkala, T., Tuisku, K., Fransman, H. & Vormaa, H. 2015. Työikäisten mielen-terveyskuntoutus. Hus. Suomen lääkirlehti 21/2015 vsk 70, 1508–1513. Viitattu 31.8.2018 <http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/psykiatria/Documents/Ty%C3%B6ik%C3%A4isten%20mielen-terveyskuntoutus%20SLL212015-1508.pdf>

Leppänen, P. 2013. Teppo Särkämö: Musiikki muokkaa ja hoitaa aivoja. Viitattu 30.8.2018. <https://blogs.helsinki.fi/studiageneralia/2013/02/13/teppo-sarkamo-musiikki-muokkaa-ja-hoitaa-aivoja/>

McPherson, G.E., Davidson, J.W. & Faulkner, R. 2012. *Music In Our Lives: Rethinking Musical Ability, Development, and Identity*. Oxford. Iso-Britannia. Oxford University Press

Mielenteveystalo. 2018 a. Tietoa mielenterveyskuntoutuksesta. Viitattu 30.8.2018. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/default.aspx

Mielenterveystalo. 2018 b. Kuntoutuksella on tavoite. Viitattu 31.8.2018. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/kuntoutuksella_on_tavoite.aspx

Mielenterveystalo. 2019 . Kuntoutuksesta on hyötyä. Viitattu 25.1.2019. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/kuntoutuksesta_on_hyotya.aspx#muut_hyvinvointia_tukeavat_menettelyt

Muurinen, Heta. 2015. Helsingin yliopisto. Uutiset. Muusikon aivot ihailtavana. Viitattu 1.9.2018. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus/muusikon-aivot-yleison-ihailtavina>

Nordling, E. 2018. THL. Recovery-toipumisorientaatio, kuntoutuksen uusi suunta. Viitattu 28.12.2018. https://www.kpspy.fi/assets/files/Toipumisorientaatio_Esa_Nordling.ppt

Nordström, M. 2018. Vastaava ohjaaja. Työpaja Upseeri. Haastattelu 5.9.2018. Vaasa

Paaso, M. & Kaski, H. 2015. Yle. Uutiset. Musiikki on äänekäs terapeutti. Viitattu 31.8.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-6377567>

Pentikäinen, E., Pitkäniemi, A., Siponkoski, S-T. & Särkämö, T. 2017. Musiikki muovaa aivoja. Aivoliitto. Aivoterveys-lehti. Viitattu 2.9.2018. https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys-lehti/kuntoutus/musiikki_muovaa_aivoja

Perälä, M. 2018. Ohjaaja, musiikkipaja. Työpaja Upseeri. Haastattelu 23.5.2018. Vaasa.

Punkanen, M. 2011. *Improvisational Music Therapy and Perception of Emotions in Music by People with Depression*. Väitöskirja. Humanistinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 6.1.2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/27199/9789513943042.pdf?sequence=1>

Punkanen, M., Erkkilä, J., Mäki, S., Hurme, P., Leijala-Marttila, M. & Huttula, K. 2016. Luovat terapiat kuntoutuksessa. Teoksessa *Kuntoutuminen*, 306–318. Toim. Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen A. Helsinki. Duodecim

Pspy 2018 a. Toimintakertomus 2017. Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. Viitattu 31.8.2018. <http://pspy.fi/wp-content/uploads/2018/05/yhdistyksen-toimintakertomus2017.pdf>

Pspy 2018 b. Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys. Viitattu 30.8.2018. <http://pspy.fi/>

Pspy 2018 c. Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys. Työpaja Upseeri. Viitattu 28.8.2018. <http://pspy.fi/tyopaja-upseeri/>

Raivio, H. 2018. Sosiaalinen kuntoutus voimavaraistamisena- toivon ja muutoksen näkökulma. Teoksessa Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia, 97–117. Toim. Koistilainen, H. & Nieminen, A. Viitattu 2.9.2018. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Recovery 2018. Toipumisorientaatio-recovery-menetelmä Suomessa. Viitattu 28.12.2018. <https://recovery.fi/>

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Haastattelun analyysi, 9–36. Toim. Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. Vastapaino. Tampere

Saarikallio, S. 2007. Music as Mood Regulation in Adolescence. Väitöskirja. Humanistinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 6.1. 2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13403/9789513927318.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Saarikallio, S. 2012. Musiikki on kokemuslaji. Teoksessa Musiikkipedagogin käsikirja Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikissa, 37–45. Toim. Jordan-Kilki P., Kauppinen, E. & Korolainen-Viitasalo, E. Opetushallitus. Tampere

Salminen, A-L. 2016. Ryhmämuotoinen kuntoutus. Teoksessa Kuntoutuminen, 301–305. Toim. Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. Helsinki. Duodecim

Siirola, E. 2009. Musiikin elinikäinen oppiminen. Teoksessa Musiikkikasvatus Näkökulma kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen, 171–187. Toim. Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. Jyväskylä. Suomen Musiikkikasvatusseura-FiSME ry.

STM 2018 a. Uudella lainsäädännöllä kalutaan vahvistaa ihmisten itsemääräämisoikeutta sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Viitattu 2.1.2019. https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/uudella-lainsaadannolla-halutaan-vahvistaa-ihmisten-itsemaaraamisoikeutta-sosiaali-ja-terveydenhuollon-palveluissa

STM 2018 b. Asiakkaan ja potilaan itsemääräämisoikeuden vahvistaminen. Viitattu 2.1.2019. <https://stm.fi/itsemaaraamisoikeuden-vahvistaminen>

Ström, S. 2018. Toimintavastaava Työpaja Upseeri. Harjoittelun ohjaaja 29.10-19.12.2018. Vaasa.

Suomen Mielenterveysseura. 2018. Henkinen väkivalta satuttaa sisältäpäin. Viitattu 31.8.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/v%C3%A4kivalta/henkinen-v%C3%A4kivalta-satuttaa-sis%C3%A4lt%C3%A4p%C3%A4in>

Suomen musiikkiterapiayhdistys. 2015. Musiikkiterapia. Viitattu 30.8.2018. <http://musiikkiterapia.net/index.php/5mg-cialis/>

Särkämö, T. & Huotilainen M. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. Katsaus. Suomen lääkärilehti 17. Lääkäriliitto.

THL 2015. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 28.8.2018. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Helsinki.

Vaasan kaupunki. 2018. Aikuisten sosiaalityö. Viitattu 31.8.2018. <https://www.vaasa.fi/palvelut/aikuisten-sosiaalityo>

Vainikainen, T. 2018. Musiikki kuntouttaa aivosairauksissa. Aamuset, kaupunki-media. Viitattu 30.8.2018. <https://www.aamuset.fi/uutiset/3852061/Musiikki+kuntouttaa+aivosairauksissa>.

Valtioneuvosto.2017. Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja 2017:5. Viitattu 30.8.2018. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05_17_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf

Vuokila-Oikkonen, P. & Keskitalo, E. Sosiaalisen kuntoutuksen voimavara- ja ratkaisukeskeiset menetelmät. Teoksessa Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia, 164–176. Toim. Koistilainen, H. & Nieminen, A. Viitattu 2.9.2018. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verk http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=ko.pdf?sequence=4&isAllowed=

LIITE 1

TUTKIMUSTIEDOTE

Olen sosionomiopiskelija Virpi Palomäki ja tällä hetkellä käytännön harjoittelussa Työpaja Upseerilla. Teen opinnäytetyöni Työpaja Upseerin musiikkipajasta. Tutkin teidän musiikkipajalaisten tuntemuksia ja mielipiteitä musiikkipajasta.

Tutkimukseen liittyen tulen tekemään kyselyn. Kyselyyn vastataan suullisesti, tutkijan kanssa kahden kesken. Kyselyyn menee aikaa n. 10 minuuttia. Vastaukset nauhoitan ja teen ne kirjalliseen muotoon kodissani. Vastauksia käytän vain opinnäytetyöhöni ja vain ohjaava opettajani ja minä näemme ne. Tutkimusraportissa vastaajan henkilöllisyys tai rooli bändissä ei tule esille, ei vaikka vastaaja olisi niistä kertonutkin. Nauhoitteet ja kirjalliset vastaukset tuhotaan, kun ne on käsitelty.

Vastaaminen tähän kyselyyn on vapaaehtoista ja vastaamisen voi keskeyttää koska vaan, jos vastaaja niin haluaa.

Toivon kuitenkin, että mahdollisimman moni vastaisi kyselyyn. Vastaamalla kyselyyni saan sinulta arvokasta tietoa musiikkipajasta tutkimukseeni. Vain musiikkipajalaiset itse osaavat kertoa musiikkipajasta rehellistä, oikeaa tietoa.

Jos sinulla on jotain kysyttävää tutkimukseeni tai kyselyyn liittyen, vastaan mielelläni.

Ystävällisin terveisin

Virpi Palomäki, sosionomiopiskelija

Vaasan ammattikorkeakoulu

Ahti Nyman, ohjaava opettaja

Vaasan ammattikorkeakoulu

LIITE 2

HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Millaisia toiveita/odotuksia sinulla oli musiikkipajasta sinne tullessasi?
2. Missä määrin ne toteutuivat?
paljon melko paljon en osaa sanoa vähän ei yhtään
3. Mitä jännityksen kohteita tai pelkoja sinulla oli musiikkipajasta sinne tullessasi?
4. Missä määrin ne toteutuivat?
paljon melko paljon en osaa sanoa vähän ei yhtään
5. Millaisia ajatuksia ja tuntemuksia ryhmässä toimimisesta sinulle tuli?
6. Miten arkesi on mahdollisesti muuttunut musiikkipajaan osallistumisen jälkeen?
7. Mikä on saanut aikaan tämän muutoksen?
8. Mitä musiikkipajassa on mahdollisesti hyvää?
9. Mitä musiikkipajassa on mahdollisesti kehitettävää?
10. Mitä sanoisit terveisinä henkilölle, joka harkitsee musiikkipajaan hakeutumista?

