

## Oma biisi -työpaja – Arjen voimavaroja tukeva

### laulukirjoitusryhmä etänä esimerkkinä muusikon ja terapeutin yhteistyöstä

#### Esittely:

Oma biisi -työpaja oli moniammatillisen etäryhmänohjauksen testaus opiskelijatyön kontekstissa.

Kokonaisuus koostui neljän tapaamiskerran sarjasta, joissa keskusteltiin lauluista, sekä harjoiteltiin oman lyriikan ja laulun kirjoitusta eri tekniikoita hyväksi käyttäen. Työpajoissa oli kantavana teemana omaa hyvinvointia edistävä ja jaksamista tukeva näkökulma. Työpajat toteutettiin Zoomissa, ja niitä ohjasivat hankkeen musiikin ja terapiatyön ammattilaiset. Osallistujilta ei edellytetty aikaisempaa kokemusta laulukirjoituksesta.

Kullakin kerralla esiteltiin yksi tekniikka, jonka avulla osallistujat pääsivät henkilökohtaiseen kirjoittamisprosessiin käsiksi. Lisäksi esiteltiin laululyriikkaan olennaisesti liittyviä käsitteitä ja laulun rakennetta. Kukin kokoontumiskerta sisälsi alkuvirittäytymisen ja laskeutumisen luovaan tilaan, sekä lopussa lyhyen läsnäoloharjoituksen, josta sai eväitä jaksamiseen. Harjoitteita pystyi käyttämään omassa arjessa vireystilan säätelyyn myöhemminkin. Työpajojen esitykset ja harjoitteet lähetettiin kaikille osallistujille työpajan jälkeen muistin tueksi.

#### Tavoitteet:

Toteutuksen tavoite oli edistää osallistujien hyvinvointia ja tukea arjen jaksamista luovien laulukirjoitusmenetelmien ja etäkohtaamisen avulla. Tavoitteena oli samalla pilotoida musiikin ja terapiatyön ammattilaisten yhteistyötä laulukirjoituksen kontekstissa.

#### Kohderyhmä:

Kohderyhmänä olivat nuoret aikuiset opiskelijat.

#### Ryhmän koko:

Ryhmän koko vaihteli eri kerroilla osallistujien tilanteen mukaan. Ilmoittautuneita oli neljä.

#### Kesto:

Tapaamisia oli yhteensä neljä ja kunkin tapaamisen kesto oli kaksi tuntia.

## Valmistelu:

### Tavoitteet

Tavoitteena oli antaa nuorille aikuisille opiskelijoille hyvinvointia tukevia eväitä, lähtöajatuksena, että luovat menetelmät antavat voimavaroja arjen puurtamiseen. Luovien laulunkirjoitusmenetelmien lisäksi tarjottiin helppoja rauhoittumisen ja läsnäolon harjoituksia. Kirjoitusharjoituksiksi valittiin turvallisia itsetutkiskelun välineitä, joita kuka tahansa voi käyttää. Ajatuksena oli kuitenkin, että menetelmiä voisi myös hyödyntää halutessaan terapeutisessa työskentelyssä, sillä harjoitteet saattavat nostaa esiin asioita, joiden käsittelystä terapeutin kanssa voi olla hyötyä. Lähtötavoitteena oli myös opiskelua edistävä näkökulma, sillä laulunkirjoituksen välineinä käytetyillä harjoituksilla voidaan kohdata ja käsitellä haasteita ja stressaavia tilanteita.

### Suunnittelu

Kukin kolmesta asiantuntijasta oli päävastuussa yhdestä työpajasta. Suunnitteluvaiheessa asiantuntijat valmistivat etukäteen rungon omasta työpajastaan, jota kommentoitiin ja hiottiin yhteisissä tapaamisissa. Kunkin kerran teeman ympärille mietittiin monialaisesti toimiva kokonaisuus, joka sisälsi virittäytymisen luovaan tilaan, kirjoitusharjoituksen ja siitä keskustelua, laulunkirjoitukseen liittyvää taustatietoa, musiikin kuuntelua ja tarkastelua, sekä lopuksi lyhyen läsnäoloharjoituksen. Työpajan suunnitellut asiantuntija oli myös vastuussa työpajan ohjaamisesta ja materiaalien kokoamisesta (mm. Power Point -esitykset, kuunneltavien laulujen valinnat).

### Tekninen toteutus - kohdataan etänä

Etätoteutuksen tavoitteena oli matalan kynnyksen osallistaminen ja pyrkimys hyvään vuorovaikutukseen. Valmisteluvaiheessa mietittiin etukäteen teknisen toteutuksen käytänteet ja kunkin asiantuntijan vastuut. Mietittiin miten harjoitteet toimivat etätoteutuksena, ja mitä niiden ohjeistuksessa ja toteutuksessa on otettava huomioon. Tekninen toteutus testattiin etukäteen.

### Rekrytointi

Aluksi käytiin keskustelua opettajan kanssa, jolla oli kokemusta musiikillisesta lähityöskentelystä opiskelijoiden kanssa ja mietittiin sopivaa rekrytointimenetelmää. Opiskelijoille lähetettiin sähköpostimainos ryhmän käynnistymisestä. Viestiä lähti opiskelijoille myös opinto-ohjaajan kautta. Lisäksi opiskelijoita koetettiin tavoittaa pääkampuksen tilaisuudessa kohtaamalla heitä suoraan ja jakamalla tiedotteita työpajasta.

**Välineet:** Zoom, Power Point -esitykset, musiikin jakaminen, soitava.fi-sivusto, kirjallisuus lähdeaineistona (Heikki Salon Kahlekuningaslaji, terapeutin kirjallisuus)

**Toimintaohjeistus:** Opiskelijoille lähetettiin joka viikko Zoom-linkki ja lista seuraavan kerran tapaamisessa tarvittavista välineistä. Työpajan jälkeen lähetettiin tehtävät ja tietopohjainen informaatio sekä työpajan esitykset, joiden avulla tapaamiskerran harjoituksiin saattoi palata ryhmätapaamisen jälkeen. Osallistujia kehoitettiin myös olemaan ryhmän ohjaajiin yhteydessä, mikäli heräsi lisäkysymyksiä tai asiat jäivät pohdituttamaan.

**Ohjaus:** Jokaiselle työpajalle oli valittu vastuuohjaajat, jotka esittelivät tehtävät ja materiaalit. Jokaiselle tapaamiskerralle suunniteltiin myös kysymyksiä ja syötteitä yhteisen keskustelun tueksi. Ohjaajat olivat tasa-arvoinen osa ryhmää osallistuen myös itse tehtävien tekoon sekä omakohtaiseen keskusteluun laulunkirjoituksesta ja lauluista. Tämä mahdollisti inhimillisen keskustelun turvallisessa ja avoimessa ilmapiirissä, ja rohkaisi osallistujia jakamaan kokemuksiaan.

**Arviointi:** Jokaiselle ryhmäkerralle valittiin havaintojen kirjaamisen vastuuhenkilö, joka oli joku muu kuin työpajasta vastaava ohjaaja. Jokaisen kerran jälkeen työpajaohjaajien kesken keskusteltiin tapaamisen kulusta, sekä havainnoista liittyen osallistumiseen ja ilmapiiriin. Arviointia käytettiin kaiken aikaa työpajojen kehittämistä varten. Viimeisen työpajan jälkeen osallistujille lähetettiin Webropol-palautekysely, jonka avulla saatiin osallistujapalautetta työpajan toimivuudesta.

## Kerta 1: Tutustuminen

Esittäytymisen yhteydessä keskusteltiin osallistujien taustoista, aiemmasta laulunkirjoituskokemuksesta, sekä odotuksista ja toiveista työpajoihin liittyen. Lisäksi keskusteltiin osallistujien lempikappaleista. Soitava.fi sivuston avulla tutustuttiin yhdessä resonanssitaajuushengitykseen ja hengitettiin hetki yhdessä RFB musiikkia kuunnellen. Hengitysharjoituksen tavoitteena oli viedä osallistujat luovaan rentoutuneeseen tilaan. Tämän jälkeen keskusteltiin harjoituksen nostattamista päällimmäisistä tuntemuksista ja suositeltiin osallistujia tutustumaan ja syventymään hengitysharjoitukseen tulevilla viikoilla ennen omabiisi työpajaa sen luovuutta edistävien ominaisuuksien vuoksi.

Tämän jälkeen tehtiin ensimmäinen kirjoitusharjoitus mukailien [Taikusydän-sivustolta löytyvää musiikillista harjoitusta](#):

### Kirjoitusharjoitus 1

Valitse esimerkiksi jokin seuraavista musiikkikappaleista:

- W.A.Mozart: [Klarinettikonsertto A-duuri. Osa I: Allegro](#) (noin 12 min.)
- J.S. BACH: [Brandenburgilaiskonsertot, esim. no. 1 F-duuri, osa 4 Menuet](#) (noin 7, 5 min.) tai [3 G-duuri: osa I: Allegro](#) (noin 6 min.)
- Piazzolla: [Tanguedia \(Intime Quartet\)](#) (noin 4,5 min.)
- Piazzolla: Oblivion (n. 3,5 min., esim. levyltä Piazzolla tangos 6)

- Lenni-Kalle Taipale trio: [Peppi \(Här kommer Pippi Långstrump\)](#) (3'54'')
- Trio Töykeät: [Another Ragtime](#) (7'49'')

Voit käyttää myös muuta itse valitsemaasi musiikkia. Tehtävässä toimii paremmin instrumentaalimusiikki, jossa ei lauleta ja jossa ei ole tunnistettavia sanoja.

Ota tyhjä paperi ja kynä valmiiksi. Laita musiikki soimaan ja kirjoita paperille mitä mieleesi juolahtaa. Voit käyttää aloittamisessa apuna sanoja: Tänään olen... Kirjota koko ajan miettimättä mitä kirjoitat. Älä pysähdy lukemaan välillä, vaan anna musiikin ja kirjoituksen viedä mukanaan, ilman kritisointia ja kirjoituksen stilisointia. Kirjoitus on tarkoitettu vain itsellesi. Musiikin loputtua voit jatkaa vielä hetken kirjoittamista. Lue kirjoittamasi teksti itsellesi ääneen.

Harjoituksen jatko-osa: Ympyröi kirjoittamastasi tekstistä tärkeitä sanoja. Voit myös jatkaa tätä esim. seuraavana päivänä. Poimittuja sanoja voi myös jakaa jonkun kanssa ja keskustella niitten pohjalta, tai muotoilla niistä vaikkapa runon laulun pohjaksi.

## Tiedollinen osio

Tämän jälkeen käytiin läpi laulun rakennetta, kuunneltiin kappaleita ja keskusteltiin sanavalintojen merkityksestä. Osallistujat tekivät havaintoja lauluista sekä siitä, kuinka pientenkin arkisten asioiden äärelle pysähtyessä asioista voi tulla suuria ja laulun arvioisia.

## Kiitollisuus-harjoitus

Lopuksi tehtiin terapiatyön ammattilaisen johdolla kiitollisuusharjoitus, josta eräs osallistujista kommentoi oivaltavasti: *"mitä enemmän kiitollisuutta harjoittaa, sitä helpompaa on tuntea kiitollisuutta"*.

## Kerta 2: Sotku

Työpajan alussa keskusteltiin edellisen kerran kokemuksista ja viikon aikaisista havainnoista, sekä RFB-menetelmän käytöstä viikon aikana. Tämän jälkeen siirryttiin päivän harjoitukseen, jota varten osallistujia oli ohjeistettu varaamaan paperia, kynä ja 2–3 värikynää. Osallistujia pyydettiin piirtämään paperille sotku, jonka jälkeen sotkua katseltiin paperia käännettäessä niin kauan, että siitä alkoi hahmottua mielessä jokin kuva. Tämä kuva väritettiin ulos, jonka jälkeen pyydettiin kirjoittamaan kuvasta tarina.

## Tiedollinen osio

Tarinan kirjoittamisen jälkeen tehtävä laitettiin sivuun, ja siirryttiin hetkeksi käsittelemään draaman kaarta sekä kertojan näkökulmaa laulussa. Samassa yhteydessä kuunneltiin lauluja ja keskusteltiin kappaleista, joissa on käytetty erilaisia kertojan näkökulmia. Kuunnellessa myös tarkasteltiin draaman kaarta laulun tarinassa.

## Tarinan kirjoitus laulun muotoon

Tämän tiedollisen osuuden jälkeen palattiin alun tehtävään juuri saatujen oppien kanssa. Juuri kirjoitetusta tarinasta lähdettiin luomaan laulua miettien draaman konfliktia, sitä millaiseen kliimaksiin konflikti voisi viedä ja millaisella tarinan kehittelyllä sinne päästäisiin. Mietittiin tarinan lähtökohtaa, siinä olevia henkilöitä, kertojan näkökulmaa, sekä sitä mikä on laulun sanoma.

## Hetkessä-harjoitus

Työpajan päätteeksi terapiatyön ammattilaisen johdolla tehtiin hetkessä-harjoitus, jossa hengiteltiin syvään, rentoutettiin keho ja päästettiin mielikuvien kautta huolet pois.

## Kerta 3: Tulevaisuuskirje

Aluksi toistettiin edelliskerran lopussa ollut Hetkessä-harjoitus. Tämän jälkeen lähdettiin tekemään kirjoitusharjoituksena tulevaisuuskirjettä, jonka tarkoitus oli vahvistaa henkilökohtaista toiveikkuutta ja tulevaisuususkoa. Aikaa kirjeen kirjoitukseen varattiin noin puoli tuntia. Kirjeessä tuli tarkastella omaa elämää tulevaisuudessa itse määrittelemänä ajankohtana, ja se tuli osoittaa jollekin itselle tärkeälle henkilölle. Kirjeessä tuli kuvitella myönteinen ja hyvä elämäntilanne. Mikäli kirjoitushetkessä oli jotain vaikeuksia ja haasteita, kirjeessä tuli pohtia kuinka niistä oli selvitty.

Kirjoitusharjoituksen jälkeen kysyttiin kokemuksia kirjoitusprosessista, mutta kirjeen sisältöä ei tarvinnut tuoda esille. Annettiin myöhemmin mahdollisuus olla yhteydessä terapeuttiin, mikäli heräsi halu vielä keskustella kirjeen herättämistä tuntemuksista.

Seuraavaksi kirjeestä lähdettiin poimimaan ydinsanoja (2–5) ja kirjoittaan niiden pohjalta omaa laulua, tai sen osaa. Tämän session myötä syntynyt laulusta saattoi muotoutua oma ”voimabiisi”, johon voi tukeutua, kun on vaikeita hetkiä tai tarvitsee rohkaisua. Aikaa tähän laulukirjoitusvaiheeseen varattiin noin 20 minuuttia. Tämän jälkeen oli mahdollisuus tuoda esille kokemuksia laulun kirjoittamisesta ydinsanojen pohjalta.

## Tiedollinen osuus

Tiedollisessa osuudessa puhuttiin jälleen draaman kaaresta ja kertojan näkökulmasta, ja siitä miten ne voivat nivoutua edelliseen tehtävään, sillä unelmat ja toiveet ovat laulujen perinteisiä teemoja.

Seuraavaksi mietittiin, mikä kappale on ollut itselle merkityksellinen eri elämänvaiheissa; mikä sanoma, funktio musiikilla on sinulle ollut näissä hetkissä. Kuunneltiin joitain esimerkkejä, kuinka toiveet ja unelmat näkyvät eri artistien kappaleissa ja keskusteltiin tästä.

## Mielikuvamatka

Loppuharjoituksena mielikuvamatka, rentoutusharjoitus. Ja kokemukset päivästä. Lopuksi vielä tuotiin esille mahdollisuus olla terapeuttiin yhteydessä, mikäli haluaa pohtia vielä oman elämän unelmia tai mahdollisia esteitä niiden tiellä.

## Kerta 4

Viimeisen kerran aloitti mindfulness-harjoitus, jonka tarkoitus oli lisätä kykyä olla läsnä tässä hetkessä ja rentoutua.

Tämän jälkeen kuunneltiin kappaleita erilaisista näkökulmista tarkastellen. Keskustelun aiheena oli pohtia yhdessä mikä lauluissa koskettaa, puhuttelee, tai vastaavasti ärsyttää. Lisäksi pohdittiin omaa kuuntelutapaa ja analysoitiin kappaleiden tarinaa ja ydinsanomaa. Mietittiin myös, miten laululyriikan ja kertojanäkökulman avulla voi tulla lähelle tai säädellä etäisyyttä kuulijaan, ja millaisessa laulussa mikäkin kertojanäkökulma on toimiva.

Seuraavaksi jatkettiin aiemmin aloitettua laulua ja tarkasteltiin sitä seuraavien lasien läpi:

- Laulun tarina
- Laulun näyttämöt
- Laulu aihe/päälause
- Laulusi näkökulma
- Laulun rakenne
- Laulun genre

Vagushermon aktivointiharjoitus uloshengityksellä  
(katso mindfulness- kansio, josta löydät tämänkin harjoituksen)

Loppukeskustelun kysymyspatteristo:

Mitä otat tästä mukaan? Suurimmat oivallukset?

Mitä haluat sanoa itsellesi tässä kohtaa päivää ja työpajan loppumista?

Mitä haluat sanoa muille?

## Palvelun sisältämät vastuut:

Jokaisessa työpajassa oli vastuuohjaaja, mutta tehtäviä työpajan aikana jaettiin \*esimerkiksi näytön jakamisen ja laulujen kuuntelun jakamisen osalta. Muusikoilla oli musiikin kirjoitukseen liittyvät päävastuut ja rooli, terapiatyön ammattilaiselle kuului sen sijaan voimavaroihin liittyvät vastuut sekä läsnäoloharjoitusten ohjaaminen.

## Palvelun arviointi:

Osallistujilta kysyttiin aluksi heidän toiveitaan ja tarpeitaan, jotka kirjattiin ylös työpajojen kehittämistä varten. Lisäksi kerättiin osallistujapalautetta kaikkien työpajojen jälkeen. Palautteenkeruun kysymykset mukailivat Therapeutic songwriting in music therapy - tutkimusta.

## Seuranta:

Osallistujamäärien tilastointi ja tiimin palautekeskustelu kunkin työpajan jälkeen

## Dokumentointi:

Yhteiseen tiedostoon kirjattiin ylös toimenpiteet suunnitteluvaiheesta toteutuksiin.

## Osallistujapalautteen sekä työpajojen vastuuhenkilöiden havaintojen koonti ja suositukset

Työpajojen ohjaajien palautekeskusteluissa havaittiin yhteisesti, että etenkin osallistujien kanssa samalle viivalle asettuminen, omakohtainen kirjoitusharjoitusten teko ja kokemusten jakaminen antoivat myös osallistujille syötteitä ja rohkeutta jakaa kokemuksiaan. Hiljentysharjoitukset koettiin tilanteissa kerätyn palautteen mukaan hyvinä ja ne saivat spontaania kiitosta mm. yksinkertaisuudesta ja rauhan äärelle viemisestä.

Jälkikäteen kerätyn palautteen mukaan osallistujat kokivat saaneensa työpajoista välineitä laulunkirjoitukseen. Yksi osallistuja koki saaneensa eväitä etenkin rauhoittumisharjoitusten sekä tekstityksen myötä. Toinen vastaaja puolestaan koki laulunkirjoituksen tuntuvan mieluisammalta ja oman suhtautumisensa siihen muuttuneen rauhallisemmaksi.

Työpajojen anti arjen voimavarojen suhteen oli yksilöllistä: kun toinen vastaaja ei kokenut saaneensa jaksamiseensa sen erityisempää lisäarvoa kuin osallistumisen mukaviin työpajoihin, koki toinen työpajojen tukeneen jaksamista siinä, että ne mahdollistivat oman mielen ja luovuuden tutkimisen, sekä antaneen uusia ideoita.

Vastaajat kokivat työpajoissa saavutetun ehdottomasti seuraavat sisällöt: ajatusten, mielikuvien ja tunteiden esilletuominen, oman tarinan kertominen, sekä onnistumisen ja osaamisen kokeminen. Jonkin verran koettiin myös elämänlaadun lisääntyneen, asioiden ja tunteiden selventyneen, sekä saadun sisältöä kokemusten pohtimisesta ja elämän tilannekatsauksen tekemisestä. Etäteknologian välityksellä toteutettu laulunkirjoitus koettiin hyvin toimivaksi, sillä se "antoi omaa tilaa työstää harjoituksia".

## Suosituksukset

Kaiken kaikkiaan moniammatillisuus toimi laulunkirjoitustyöpajan lähtökohtana hyvin. Terapeutin ohjaamat läsnäoloharjoitukset veivät luovan tilan ja omien ajatusten kuulemiselle

olennaisen rentoutumisen hiljentymisen äärelle. Muusikoiden antina laulunkirjoituksen peruseriaatteet toivat itse laulunkirjoitusta edistävää asiasisältöä. Yhdessä suunnitellut työpajasisällöt tukivat toisiaan niin laulunkirjoituksen kuin voimavaroja tukevan näkökulman osalta. Yhdessä laulujen kuuntelu ja niistä keskusteleminen toivat uusia näkemyksiä musiikin kokemiseen ja laulun kirjoittamiseen myös ohjaajille.

Laulunkirjoitus etänä toimii hyvin ryhmän kanssa, mutta sitä voi suositella myös yksilötyöskentelyyn. Tämänkaltaisen luova toiminta voi hyvin tuoda lisäarvoa terapiatyöhön, ja auttaa lähestymään vaikeitakin aiheita luovan kirjoittamisen ja laulujen mahdollistamien erilaisten kertojanäkökulmien kautta. Ryhmässä kirjoitettaessa on hyvä huomioida, että laulunkirjoitus on henkilökohtainen prosessi, jonka jakamisen tulee olla ryhmässä täysin vapaaehtoista.