



**UKULELE KAINALOSSA ILOA PÄIN – musiikkiryhmätoiminta** antaa esimerkiksi mielenterveyskuntoutujalle hauskojen, nollavaatimustason musiikillisten menetelmien avulla mahdollisuuden kokeilla turvallisesti musiikkia ryhmässä. Työskentelyä ohjataan moniammatillisella työparimenetelmällä: mukana on hoitoyksikön oma työntekijä tai työntekijöitä ja muusikko/yhteisöpedagogi/musiikkipedagogi.

#### **TAVOITE:**

Tavoitteena on hyödyntää sekä musiikin terveyshyötyjä että vertaisryhmätoiminnan parhaita puolia. Tarkoituksena on mahdollistaa onnistumisen kokemuksia ja löytää mahdollisuuksia musiikin hyödyntämiseen omassa elämässä. Siipiään pääsee kokeilemaan vertaisryhmässä ja toiminta antaa vähintäänkin mahdollisuuden lähteä ulos omasta kodista ”immeisten ilmoille” mielekkään uuden tekemisen pariin.

#### **TOIMINTAMALLI:**

Ryhmässä pääsee ”rimputtelemmaan” rennosti porukalla ja nauttimaan helposti opitusta soiton ilosta. Toimintamalli on moniammatillisesti ristiin pölyttävä: siinä yhdistyy musiikin opettelu, vertaisryhmätoiminta, sosiaalinen osallisuus sekä aktivoituminen oman elämän kysymysten käsittelemiseen soittamisen ja musiikin kautta. Musiikillinen harrastustoiminta vertaisryhmässä tukee mielenterveyskuntoutuksessa osallistujien omaa prosessia, mutta sitä ei tarkoitushakuisesti käsitellä ryhmässä, vaan keskitytään onnistumiseen yhdessä musisoinnin tiimoilta ja siinä sivussa sosiaalisen toimeliaisuuden lisääntymisen tukemiseen.

#### **INSTRUMENTIT:**

Ukulele toimii pelinavauksena hassun luonteensa ja helpon opittavuuden ansiosta. Kun se ei enää innosta, voi vaihtelua hakea ja mieltään virkistää tarttumalla muihin saatavilla oleviin akustisiin instrumentteihin: kitaraan, pianoon, bassoon ja perkussioihin, joiden ohjaamiseen toisella työparilla on tietotaito. Jos tilaajalle on mahdollista hankkia soittimet ja antaa ne osallistujille lainaksi myös kotiin, voi omatoiminen musiikin harrastaminen kokemuksemme mukaan avata kanavan tunnetyöskentelyyn ja muuhun sosiaaliseen toimintaan.

#### **RISTIIN PÖLYTTÄVÄ TOIMINTAMALLI, RYHMÄN KOKO JA TILA:**

Ryhmä voi kokoontua kerran viikossa 1–1,5 tuntia esim. mielenterveyskuntoutujien päiväkeskuksessa, jolloin kolmas ristiin pölyttävä aspekti tulee käyttöön: osallistujien ohjaaminen järjestöjen ylläpitämiin sosiaalisesti aktivoiviin päiväkeskuksiin ja muihinkin sosiaalsiin toimintoihin, joita esim. Klubitalolla järjestetään kokkikerhoista keilausretkiin. Tällainen toimintamalli avaa myös hoitavalle henkilökunnalle uuden mahdollisuuden kohdata asiakkaita saman pöydän ja saman tekemisen ääressä, jollin kaikki ovat soittajina yhdenvertaisia perinteisen pelimannihengen ja piiripedagogiikan mallien mukaisesti. Kokemuksemme on, että myös toimintaan osallistuva työntekijä voimaantuu.

Ryhmän sopiva koko on viidestä kymmeneen henkeä, kun otetaan huomioon, että osallistujille todennäköisesti tulee poissaoloja. Mielellään tila, jossa voi säilyttää soittimia. Kopiokoneen olemassaolo helpottaa, samoin nettiyhteys voi olla tarpeen.

**HINTA:**

Takuulla yhdessä! -työpajojen kesto on 15 x 45 min. tai 30 x 45 min. + yhteissuunnittelua sopimuksen mukaisesti. Tuntihinta on 65 €/45 min., joten 15 kerran paketti on 975 € + alv 24 % ja 30 kerran paketti 1950 € + alv. 24 %. Kohderyhmän mukaan pajatunnit voivat olla myös 60, 75 tai 90 minuutin kestoisia. Matkakuluista sovitaan erikseen. Asiakkaan toivomuksesta myös lyhyitä esim. viiden kerran tai päivän koulutuksia.