



Musiikista apua työssä jaksamiseen



Musiikkiterapeutti FM, psykoterapeutti, työnohjaaja Ilpo Ikäheimo

Lähtökohtana on, että musiikki kuuluu ja on kuulunut kautta aikojen meille kaikille.

Meillä kaikilla ihmisillä on omanlaisemme mahdollisuudet ja omanlaisemme tarpeet löytää musiikista jotain omaan elämäämme.

Musiikin perustehtävät

Musiikki eli säveltaide on ihmisen kulttuurille ominainen ääneen perustuva taiteen ja viestinnän muoto. Musiikki rakentuu kahdesta peruselementistä, äänestä ja rytmistä. Näiden ohella musiikillisessa taideteoksessa tärkeimminkin vaikuttavat dynamiikka (= äänenvoimakkuus) ja rakenne (= sointiväri, tempo, vaihtelut, kesto...).

Musiikin alkuperää ei tunneta varmasti. Sen synnyn arvellaan liittyneen puheen kehittymiseen, ja siihen ovat saattaneet vaikuttaa luonnon äänien (kuten lintujen) matkiminen, työliikkeiden rytmi ja ihmisen leikkisä ja seurallinen perusolemus. Musiikki on usein liitetty kulttuurin mytologiaan ja yhdistetty osaksi rituaaleja. Musiikkia on syntynyt jokaisen kulttuurin historiassa, niinpä sitä voidaan verrata yhteiskunnalliselta merkitykseltään puhuttuun kieleen.

Musiikilla on yleiset perustehtävät eri kulttuureissa. Alan Merriam on todennut, että musiikilla on kymmenen yleistä perustehtävää, jotka toteutuvat samankaltaisina kaikissa kulttuureissa. Musiikin tehtävänä hänen mukaansa on 1) yksilöllisten ja yhteisöllisten tunteiden herättäminen ja niiden ilmaisu, 2) esteettisen nautinnon tarjoaminen, 3) viihdyttäminen, 4) toimia välineenä sanoman välittämisessä, 5) symbolisina hahmoina toimiminen, 6) fyysisen vastakäiän herättäminen, 7) voimistaa kuulumista ja sopeutumista sosiaalisiin normeihin, 8) vahvistaa ja luoda perustaa sosiaalisille instituutioille ja uskonnollisille riiteille, 9) kulttuurin jatkuvuuden ja säilyvyyden edistäminen, 10) yhteisyyden luominen ryhmän ja/tai yhteiskunnan sisälle.

Musiikkiterapia

Musiikkiterapia on kuntoutus- ja hoitomuoto, jossa musiikin eri elementtejä (rytmi, harmonia, melodia, äänensävy, dynamiikka jne.) käytetään vuorovaikutuksen keskeisenä välineenä yksilöllisesti asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Musiikkiterapia voi olla yksilö- tai ryhmäterapiaa. Musiikkiterapiaa käytetään sekä kokonaisuhoiton osana muiden hoitomuotojen rinnalla että pääasiallisena hoitomuotona.

Musiikkiterapialla saavutetaan myönteisiä tuloksia sekä fyysisten että psyykkisten oireiden ja sairauksien hoidossa. Musiikkiterapia soveltuu lapsille, nuorille, aikuisille ja vanhuksille.

Musiikkiterapiatoiminta voi luonteeltaan olla aktivoivaa, toiminnallisia valmiuksia edistävää, tukea-antavaa, itsetuntemusta ja elämäntilannetta kehittävä tai analyttistä.

Musiikkiterapian menetelmiä

Musiikin kuuntelu, oman äänen käyttäminen, soittaminen, improvisointi, oman musiikin tekeminen, liikkuminen musiikin mukana, fysioakustinen hoito, musiikki ja tietokone, musiikki ja tila ...



Aika on tärkeintä musiikissa. Terapiassa tärkeintä on muutos .



Työssä jaksamisen ongelmat

1. Työstä johtuvat syyt (työaika, työyhteisö, työtilat, työmäärä, työnvaativuus, ergonomia ...)
2. Henkilökohtaiset syyt (terveys, osaaminen, ikä, talous, onnettomuudet, elintavat ...)
3. Yleiset syyt (yhteiskunnalliset muutokset, sää, verotus, liikenne, ...)



Ongelmien tunnistaminen ...

1. Työyhteisössä
2. Itsetuntemus
3. Ulkopuolinen tuki ja apu



... mahdollistaa tavoitteiden asettamisen.

Musiikista apua työssä jaksamiseen

1. Työyhteisön tasolla (tavoitteena työilmapiirin parantaminen, viihtyvyyden lisääminen ...)
 - yhteinen toiminta musiikin mukana (konserttimatkat, musiikkiliikunta, rentoutuminen, TYKY-toiminta, työpaikkabändi, yhteislaulutilaisuudet, karaoke, ...)
 - musiikin integroiminen työtehtäviin
 - tilan luominen musiikin avulla
2. Henkilökohtaisella tasolla (tavoitteena saada ajatukset toisaalle työstä, itsensä kehittäminen ...)
 - musiikkiharrastus (kuorot, orkesterit, karaoke, kilpatanssi, kansanmusiikki, aktiivinen kuuntelu ...)
 - musiikilliset kokemukset (konsertit, elokuvat, häät, hautajaiset, juhlat, tapahtumat ...)
 - musiikki sivuroolissa (lasten harrastukset, autolla ajaminen, käsityöt, maalaaminen, kirjoittaminen ...)
 - musiikki fysiologisenä ilmiönä (ikä, muisti, iho kananlihalla, tunteet, fysioakustinen tuoli, resonanssi ...)
 - jotain muuta (hiljaisuus, inspiraatio, kaupallisuus, isänmaallisuus, mp3, kännykkä, luonnonrytmit ...)



Musiikki on hyvä yhteistyökumppani !

