

Musiikkiryhmän palautteet 5.5-2.6.2020

Ohjaaja: Antti Asunmaa, musiikkiterapeutti

Palaute 1

Ensinnäkin iso kiitos, ryhmään osallistuminen oli minulle tärkeä kokemus ja oli mukavaa saada olla siinä mukana.

Ryhmän koko (5hlö) oli minusta juuri sopiva, varsinkin Zoom-alustalla toimiessa. Aluksi olin hieman skeptinen sen suhteen, miten ryhmä toimii tällaisella online-alustalla, mutta hyvinhän sehän toimi hyvin! Itseasiassa en asiaa edes ajatellut ensimmäisen kerran jälkeen.

Ajattelen, että tunti oli aika lyhyt ryhmäaika, ehkä jatkossa 90 minuuttia voisi olla parempi. Ehkä ryhmäkertojakin voisi olla enemmän kuin 5; tuntuu että vasta alkoi päästä vauhtiin, kun ryhmä sitten jo loppuikin.

Hinta 5€ oli tosi halpa, olisin voinut maksaa siitä enemmänkin.

Nyt ymmärrän, että tiedän tämän kurssin perusteella musiikkiterapeuttisesta työskentelystä edelleen kovin vähän, mutta ehdottomasti koen tämän itselleni hyväksi tavaksi ilmaista tunteja ja tunteita.

Musiikkielämäkerran työstäminen, keskustelut ja muiden ajatusten kuuleminen sekä reflektointi olivat ryhmän parasta antia. Myös vika kerran artikkelit olivat mielestäni todella hyödyllisiä ja lisäsi tietoa ja ymmärrystäni tästä aihealueesta.

Kiitos vielä! Ja ihanaa kesää!

Ps. Unohdin palautteestani vielä kiittää sinua erikseen rauhallisesta ja mukavasta ohjaustyylistä sekä rennon ja sallivan ilmapiirin luomisesta. Oli tilaa monenlaisille tunteille ja ajatuksille.

Palaute 2

- Mielestäni 5 kertaa oli turhan vähän, päästiin vasta alkuun ja henkilökohtaisemmalle tasolle
- Mielestäni 1h oli myös turhan lyhyt aika, 1,5h voisi olla jo parempi
- Alku olisi mielestäni voinut olla jouhevampi, se tuntui itselleni hidastempoiselta
- jonkinlainen ennakkokysely toiveista ja tarpeista ja vaihtoehtoista ennen kurssin alkua -> tehokas eteneminen
- Myös itsen esittely - biisillä tehtävänannon voisi antaa ennakkoon niin kaikilla ne jo valmiina kun aloitetaan
- Loppuun jonkinlainen fiiliskierros/purku - jos mahdollista, niin kertojen alkuun sellaiset myös (tai mahd tulla vaikka 15min ennen aloittamista vapaasti juttelemaan - luomaan vertaistuki kontakteja -> ehkä tähän tukeminen myös, koska syömishäiriöiset sairastaa usein tosi yksin ja toipuvat ystävät tulisi tarpeeseen

Palaute 3

Minusta kurssi oli hyvin toteutettu, ottaen huomioon sen, että se oli pidettävä etäkurssina. Ei ole tarvetta mielestäni muuttaa mitään. Voi minun osoitteeni jakaa ryhmäläisille. Ja palautteeni voi jakaa SYLI:n ohjaajille.

Palaute 4

Kiitos kurssista ja sain siitä arvokkaita tarinoita matkaani. Sain myös ajatuksen siitä, että ehkä musiikkiterapia voisi edistää kuntoutumistani. En ollut aiemmin tullut sellaista ajatelleeksi. Olin mieltänyt musiikkiterapian enemmänkin kehitysvammaisten tai lasten maailmaan sopivaksi tuen muodoksi. Minusta meillä oli ihan sopivan kokoinen ryhmä ja aika mukavasti annoimme tukea toinen toiselle, eikä ollut lyttäysmeininkiä lainkaan. Loit ryhmään rauhallisen ja maanläheisen tunnelman ja tilan, johon oli helppo tuoda omia ideoita. Tuntui, että työskentelymme jäi hieman kesken ja olisimme ehkä voineet esimerkiksi edetä siten, että olisimme jalostaneet toinen toisemme juttuja eteenpäin tai sitten sitä omaa musiikkiteosta eteenpäin. Jäin pohtimaan, että onkohan muuten olemassa jotain ilmaista ladattavaa ohjelmaa, jolla voi muuttaa laulettua laulun nuoteiksi? Kun itse tein muutaman laulun siten, että vain lauloin ja olisi ollut kiva saada niistä nuotit, että olisin sitten voinut huilullakin soittaa sen. Kommentoit kivasti meidän juttuja ja sitten se oli hyvä, että heti alussa lähdettiin etenemään, koska tunti on niin lyhyt aika, että jos jäädään odottelemaan aina jotain, niin pian on jo menetetty neljäsosa koko ajasta.

Palaute 5

Pidin kurssista ja mielelläni olisin jatkanut vielä vaikka toiset 5 kertaa. Tärkeää oli päästä jakamaan omia kokemuksia musiikin kautta ja saada vertaistukea.

Ajattelin, että ennalta strukturoitu sisältö/rakenne olisi ollut hyvä. Tietää mitä on luvassa ja miten edetään. Mutta toisaalta on hyvä olla myös mahdollisuus ja tila ryhmästä nousseille toiveille, mikä hyvin toteutuikin. Ja koska aika yhdellä kerralla oli lyhyt, olisi ollut ajankäytön maksimoimiseksi hyvä esim. ennakkoon valmistautua tehtäviin. Ryhmässä jäisi enemmän aikaa keskustella ja käsitellä näitä. Tuntui, että aika aina hupeni niin vauhdilla jonnekin ja juuri kun päästiin asiaan, niin pitikin jo lopetella. Lopussa kyllä saimmekin mahdollisuuden ennakkoonvalmistautua.

Alun tutustumistehtävä itselle tärkeän kappaleen kautta oli hyvä ja toimiva. Ehkä sen voisi ihan kiinnittää mahdollisissa tulevilla ryhmässä tutustumistehtäväksi heti alkuun?

Lyriikoiden teosta tykkäsin paljon ja pidin tärkeänä. Ehkä olisi ollut kiva myös analysoida jotain valmiita lyriikoita? Olisin kaivannut lisää tekniikoista ja käytännön työkaluista, joilla hyödyntää musiikkia. Tekstien analysointi käsittääkseni myös yksi musiikkiterapeuttisista menetelmistä. Olisin voinut muutenkin tehdä enemmänkin erilaisia harjoitteita ja jakaa kokemuksia.

Parhainta antia oli, kun rohkenin ryhmän myötä näyttää tekstejäni, ja sainkin yllätyksekseni positiivista palautetta. Hyödyn tästä voimaantumisen kyllä monella tavalla jatkossa. Muiden ryhmäläisten jakamista ajatuksista, kappaleista ja teksteistä sai uutta näkökulmaa ja ajateltavaa, vertaistukea ja musiikkivalikoiman laajentumista.

Ekstra mahtava juttu oli kuulla palautetta kirjoittamastamme artikkelista. Ja, että se puhutteli ja tarjosi ajateltavaa, ja mikä tärkeintä toivoa.

Eli valtavan paljon hyvää sain tästä ryhmästä ja mitä tehtiin. Kiitos paljon ryhmästä:)

Saa minun sähköpostini antaa muille ryhmäläisille. Kiva olisi tosiaan vaikka jatkaa yhteydenpitoa. Ja palautteen saa myös välittää SyLi:n ohjaajille.

Hyvää alkavaa kesää sinnekin ja kiitos vielä :)