

Suojele ääntäsi Säilytä työkykysi Hanke 2017

Sara Rouvinen: Puheviestinnän FM, vokologi. Sanabox Oy
Helsingin kaupungin leikkipuistontyöntekijät



Miksi äänenhuoltoa?

”Ymmärrys on lisääntynyt miten tärkeää se on. Siinähan on oma työ ja terveystekin vaarassa jos ei muista miten sitä ääntä säästää, kun on kerran äänenkäytön työläinen”

”Jes, ensimmäisen puolen tunnin aikana ajattelin, että nyt olen sellaisessa koulutuksessa josta on eniten hyötyä mun koko työuran kannalta. Tää koulutus on siihen koko päivään, hela tiden, aamusta, iltaan me käytetään ääntä. Ja nyt jo tajuaa, että miten väärin on tehnyt. Odotan, että opin toimimaan oikein. Sä annat itse oivaltaa, että näinhän se pitää tehdä. Miksi tällaista koulutusta ei jo ole opiskeluvaiheessa”?

Mitä tarkasteltiin?

- ▶ Hankkessa tarkasteltiin sitä miten äänenhuolto vaikuttaa leikkipuistotyöntekijöiden työssä jaksamiseen sekä äänen kestävyteen ja kuuluvuuteen
- ▶ Oletusarvo oli että harjoitusten vaikutukset ovat positiivisia. Vertailukohteena kansainväliset tutkimukset

Päiväkodin työntekijät ja opettajat kuuluvat vokologian tutkimuksen mukaan ammattiryhmään jossa äänen kuormittaminen on suurta-verrattavissa ammattilaulajat, näyttelijät. Taide-alan ihmiset saavat kuitenkin usein äänenkäytön opetusta uransa aikana



- ▶ Ensimmäinen hanke Suomessa (laajuus, kesto)
- ▶ Leikkipuisto ja päiväkotityössä ääntä kuormitetaan eri tavoin: laulaminen ja liikkuminen yhtä aikaa, satujen lukeminen (erilaisen äänenpainot), kuiskaaminen, huutaminen, puhuminen, ulkoilmassa, sisätiloissa
- ▶ Päiväkodin työntekijät eivät ole saaneet juuri ollenkaan äänenhuollon valmennusta opiskelun/työuran aikana
- ▶ Itse hankitut opit: laulutunnit, kuoro, teatteriharrastus , joissa sivutaan aihetta äänenhuolto

Hankkeen toteutus

- ▶ Kohderyhmä: 20 henkilöä Helsingin kaupungin leikkipuiston työntekijöitä eri leikkipuistoista
- ▶ Osallistujat olivat itse kiinnostuneita valmennuksesta. He olivat kohdanneet ääniongelmia tai muuten kiinnostuneet aiheesta
- ▶ Ryhmässä 10 henkeä
- ▶ Työpajoja, lähipetusta jokaisen ryhmän kanssa 5, kesto 4 tuntia.
- ▶ Ryhmäopetusta 20 tuntia+kotitehtävät

Tavoite: Yhdenmukainen ohjaus ja opetus äänenhuoltoon ja työhyvinvoinnin lisääminen. Äänenhuolto osaksi työntekijän rutiineja sekä työyhteisön toimintatapoja. Ääniongelmien ennaltaehkäisy ja äänenlaadun parantaminen



Työpajojen sisältö

- ▶ Lähiopetuksen teemat:
- ▶ Tietoa äänenhuollosta, äänenlämmittely ja hengitystekniikka
- ▶ Voimakkaan äänenkäyttö, veden, ruokavalion ja ympäristötekijöiden vaikutukset



- ▶ Rentoutus, kehotietoisuus, läsnäolo, sanaton viestintä
- ▶ Haastavat tilanteet äänenkäytössä, laulutekniikka, satujen lukeminen, äänenpainot ja tunne-energia äänessä
- ▶ Reflektointi, oma oppiminen, äänianalyysit ja palaute omasta äänestä



Lisäksi

- ▶ Jokaisen työpajan välissä kotitehtävä.
Ääniharjoitusten treenaaminen
- ▶ Oppimispäiväkirjan eri teemat:
- ▶ Tarkastele hengitystäsi, pinta, syvähengitys
- ▶ Tarkastele omaa ääntäsi
- ▶ Tarkastele kehosi tuntemuksia
- ▶ Palaute omasta äänestä suullisesti ryhmältä ja kouluttajalta sekä kirjallisesti
- ▶ Kirjallinen materiaali

1. Haastattelun kysymykset

- ▶ Mitä haasteita olet kohdannut äänentuotossa?
- ▶ Oletko koskaan saanut oppia äänenkäytöstä työelämäsi aikana?
- ▶ Mitä haluaisit oppia eniten äänestä?
- ▶ Mitä mieltä olet omasta äänestäsi?
- ▶ Minkälaista palautetta olet saanut omasta äänestäsi?

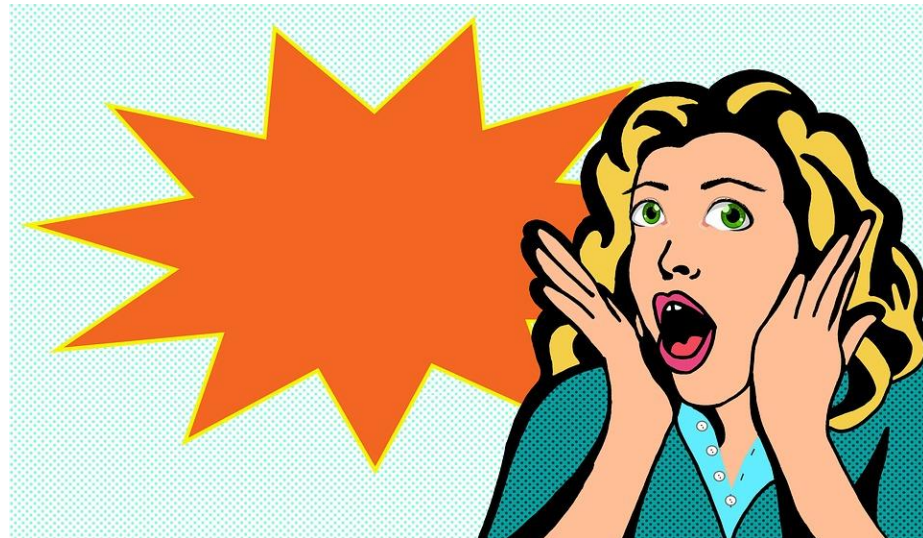
2. Haastattelun kysymykset

- ▶ Mitä olet oivaltanut/oppinut hankkeen aikana?
- ▶ Mitä rutiineja/harjoituksia aijot viedä arkeen, työelämään?
- ▶ Onko käsityksesi omasta äänestä muuttunut vai pysynyt samana?



Haasteet äänenkäytössä

- ▶ Haasteet äänentuotossa työpäivän aikana:
- ▶ Ääni hävinnyt kokonaan
- ▶ Ääni “jää jumiin”, ääni ei kestä, hengitys ei riitä puhuessa ja laulaessa



- ▶ Limaisuus kurkussa, ääni sortuu, ääni käheytyy, palan tunne kurkussa
- ▶ Ääneen tulee karheutta, kivun tunnetta kurkussa, ääni väsyä
- ▶ Äänen tuottaminen tuntuu raskaalta
- ▶ Äänihuulet on kovilla
- ▶ Ääni ei palaudu
- ▶ Ei jaksaa puhua enää kotona

Muutokset äänessä-vaikutus työhön

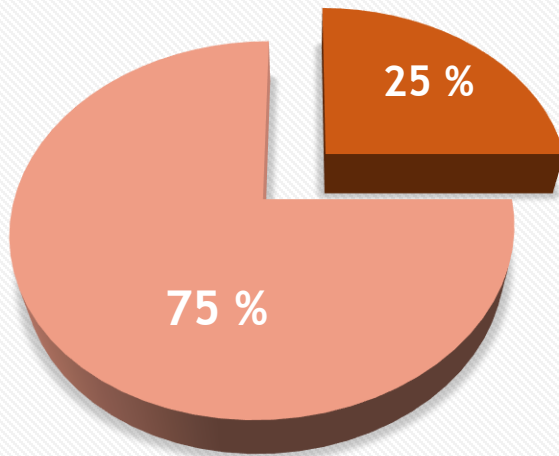
- ▶ Osallistujat kokivat, että ääni on madaltanut ja menettänyt “voimaa” työvuosien aikana
- ▶ Äänen menettäminen, muutokset äänessä aiheuttivat **pelon** tunnetta
- ▶ Pohdittiin, että jääkö ääni tällaiseksi?-psykologinen vaikutus, ääni on osa persoonaa

- ▶ Yksi osallistuja kävi läpi leikkauksen, äänihuulissa verenpurkauma
- ▶ Yksi henkilö kehoitettiin käymään foniatrian vastaanotolla
- ▶ Muut haasteet: astma ja sisäilmaongelmat. Hengityskapasiteetin pienentyminen. Hengitystekniikka apua fysioterapia ja kiilakuntoutus
- ▶ Hengitysongelmat suurimmalla osalla toiminnallisia

Tulokset

Valmennus työuralla

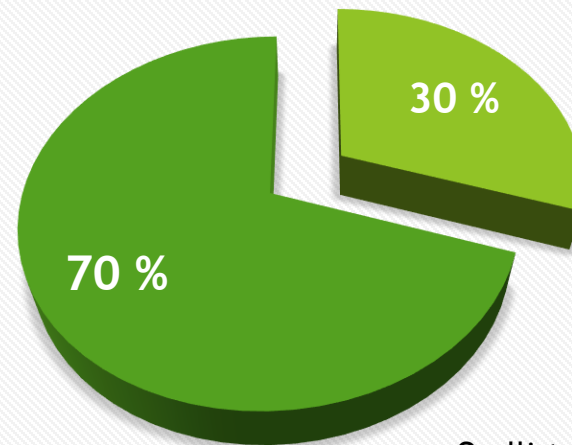
■ Saanut opetusta ■ Ei ole sanut opetusta



Osallistujien määrä: 17

Käynti lääkärissä

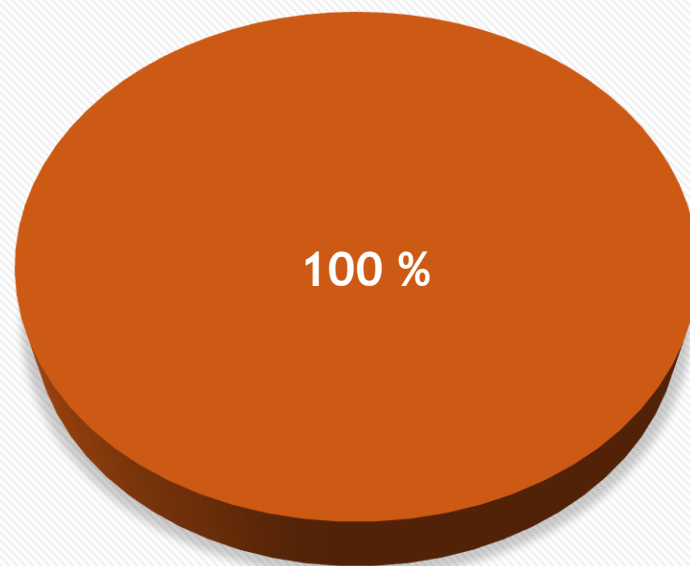
■ Käynyt puheterapiassa, foniatrilla
■ Ei ole käynyt puheterapiassa, foniatri



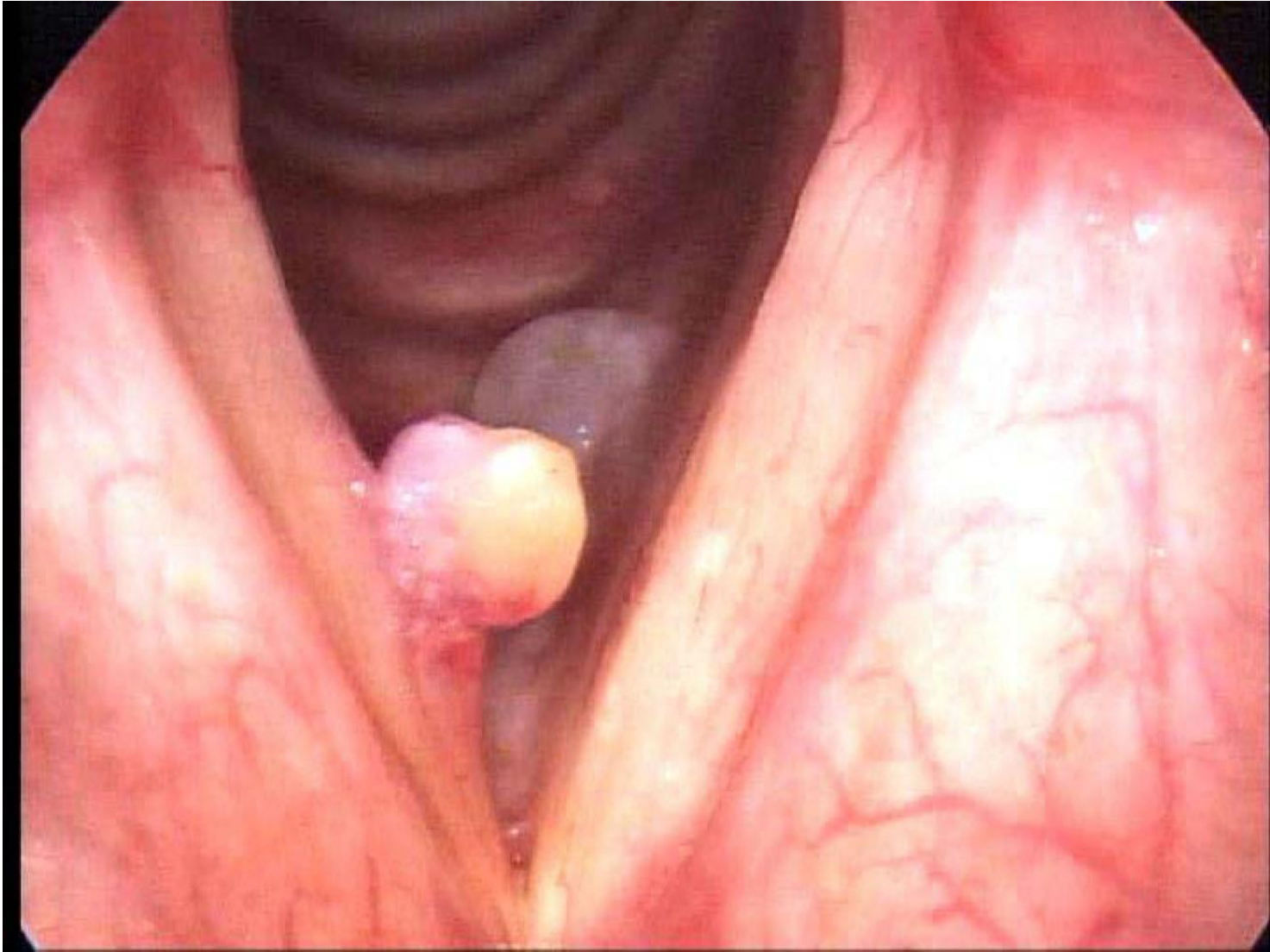
Osallistujien määrä: 17

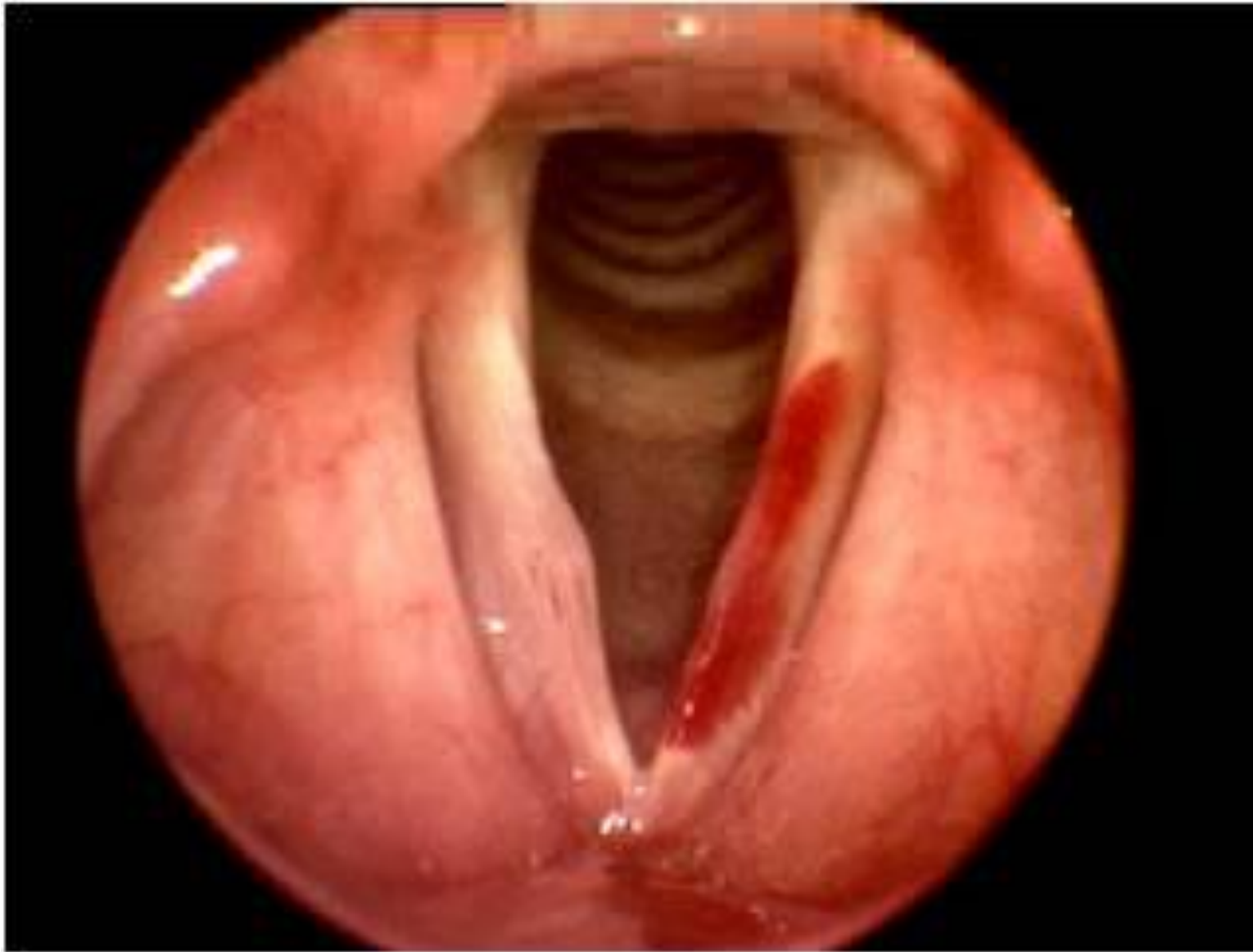
Sairaslomalla ääniongelmiin vuoksi

■ Olleet sairauslomalla ääniongelmiin vuoksi



Osallistujien määrä: 17





Osallistujan painavia sanoja:

”23-vuoden työuran aikana ääni on madaltunut, pitkä historia. Ääni on madaltanut, ei kestä, lauluääni on lähtenyt, koska on joutunut käyttämään ”väärin ääntä” nopeissa tilanteissa. Koska mun työssä melutaso on kova, on erilaisia vaaratilanteita ja joudut käyttämään ääntä nopeasti ja voimakkaasti. Ne on haasteet. Haaste on se, että ääni säilyisi eläkeikään asti ja vielä mieluiten sen ylikin, että pystyisi nauttimaan ja mielellään laulaisinkin vielä.”

Osallistujien painavia sanoja:

”Leikkauksen jälkeen tuli pelko, että mitä jos ääni ei palaudukaan, että tämä jää tällaiseksi. En ole varma mitä siellä on revennyt. Onhan se harmi, jos työkaverin pitää vaan laulaa, jos itse ei pysty.”

”Yritän kovasti ottaa apuja, luen äänenkäytöstä, harjoittelen että se kestäisi loppuun asti. Olen ollut puheterapiassa, käyttänyt äänentoisto laitetta, olen käynyt foniatrilla, harrastuksen, teatterin myötä treenannut, siltikin tuntee, että sitä tarvitsee lisää.”

Tilanteet, joissa äänen koettiin olevan kovilla

- ▶ Lauluhetket
- ▶ Ruokapiirit
- ▶ Ulkona huutaminen
- ▶ Satujen lukeminen
- ▶ Yllättävät vaaratilanteet
- ▶ Leikin ohjaus, liikkuminen ja laulaminen
- ▶ Äänen koettiin olevan kovilla sisä ja ulkotiloissa
- ▶ Työvälineenä äänen koettiin olevan “herkkä” lämpötilan vaihteluille

Oma ääni ja palaute

- ▶ Omaan ääneen suhtauduttiin kriittisesti: nariseva, matala, käheä
- ▶ Omaan äänen suhtauduttiin suopeasti: miellyttävä, kantava, sointuva
- ▶ Leimaantumisen kokemus. Jos ääni oli vahva, koettiin, että henkilön pitää tuottaa voimakasta ääntä/huutaa pihalla. Jos äänessä oli tiettyjä piirteitä koettiin, että henkilö on tietynlainen, esim. Käheä ääninen tykkää juhlia

Mitä toivottiin?

- ▶ Hengitysharjoitteita, palleahengitys
- ▶ Rentoutta ääneen, äänen tuottaminen helpoksi
- ▶ Ääneen voimaa, miten huutaa “oikein”
- ▶ Äänen suojelua, huoltoa
- ▶ Tekniikkaa
- ▶ Jaksamista ääneen
- ▶ “Laulamisen ilo takaisin”
- ▶ “Ääni voisi olla paremmissa kantimissa”

Valoa tunnelin päässä

- ▶ Hankkeen lopussa havainnoin: kirkastuminen äänenlaadussa, vähemmän haitallisia piirteitä kuten narinaa, käheyttä. Äänileikkauksen läpi käynyt osallistujalla äänen laadussa huima kehitys. Alussa ei kestänyt puhetta ollenkaan. Nyt henkilö pystyi laulamaan koulutuksessa.
- ▶ Rutiinit olivat tulleet osaksi työelämää, osa soveltanut myös työpaikalle. Esim. Voivottelu oli yhden työyhteisön lemppariharjoitus

- ▶ Jokainen oli valinnut itselleen sopivat ja mukavimmilta tuntuneet harjoitukset, *“hyminä tuntuu hyvältä kurkussa”*
- ▶ Osallistujat olivat erittäin motivoituneita jatkamaan harjoituksia ja kokivat äänentuoton ja oman äänensä positiivisemmassa valossa

- ▶ Osallistujat sovelsivat myös muita oppeja lisäten työssä jaksamista, käyttöön oli otettu mm. veden juonti, vesipiippu, hot jooga, äänen vahvistin, flunssan ennalta ehkäisy
- ▶ Muutokset toimintavoissa: Huutamisen sijaan käytettiin pilliä, sovellettiin sanatonta viestintää tai mentiin lasten luo



- ▶ Osallistujat saivat paljon vertaistukea ja uusia ideoita myös toisiltaan, Hanke mahdollisti tilan tälläinkaltaiselle vuorovaikutukselle, joka koettiin äärimmäisen tärkeänä (Whats up-ryhmä, videot leikki, laulu, äänenkäytön opit)

Suurimmat muutokset

- ▶ Oman äänenkäytön tiedostaminen. Äänen suojelun merkitys. Tietoisuus terveysriskeistä
- ▶ Oman äänen kuuntelu, pois “turha” huutaminen. Työyhteisön valistaminen
- ▶ Ääniharjoitteiden soveltaminen. Hyminää ja rrr-kirjaimia työmatkalla ja tietokoneen edessä. Esineiden nostelua ja ääntelyä myös leikkihetkissä
- ▶ Muutos suhtautumisessa omaan ääneen ja armollisuus. Itsetuntemuksen ja itsetunnon kohoaminen. Omasta itsestä huolehtiminen. Huumori, käheä ääni, seksikäs ääni

Kommentteja

”Kaikki vaikuttaa kaikkeen. Tiedostaa tilanteita, joissa voisi käyttää ääntä väärin. Ihana tää naru juttu, kun menee ryhti alas ja lysähdän. Naru on tuolla ja se nostaa mut pystyyn. Tiedostan hengityksen ja pystyn rauhoittamaan itseni illalla, vie ajatukset tähän hetkeen jos muuten päässä on sekamelskaa ja ajatukset karkaa. Kaikki on ollut niin hyviä harjotteita jotka jää elämään ja onneksi on muistiinpanot että voi kotona treenata juttuja. Paljon saa omaan työhön välineitä, voi käyttää eleitä, käsimerkkejä ja soveltaa käytäntöön. Me ennen huudettiin syömään/välipalalle nyt on kello käytössä. Pieniä oivalluksia mutta suuria vaikutuksia. Onhan niitä tullut arkeenkin aika paljon. ”

Kommentteja

”Ainakin se, että sitä pitää huoltaa ja sille pitää tehdä asioita. Ja se, että joka kerta kun rupeaa korottaa ääntä niin ai niin Sara ja pallea. Arjessa mammattelen ja mummittelen ja työmatkalla hymisen”

”On tullut tajuntaan, että muistaa madaltaa ääntä, varsinkin kun lähtee ”huutamaan” lapsille. Maadoitus on ollut tosi hyvä. Maadoita itsesi ensin, ja lähde sitten vasta tekemään ja sitten ne aamuhyminit on tosi hyviä. Hyminä tuntuu tosi hyvältä kurkussa.”

”Ikäni kärsinyt siitä, että mulla on ruma/möreä ääni. Musta tuntuu, että olen tullut enemmän sinut ääneni kanssa. Mua ei hävettäkään enää niin kauheasti. Jotain on tapahtunut. Mä oon miettinyt, että hitsi tää on mun ääni ja tällä mennään. Oon opetellut käyttämään näitä harjoituksia, on tosi hyödyllisiä.”

”Silloin, kun tuli ääniongelmia, kun etsin apua ääniongelmiin niin olin tosi hädissäni. Tuntui, että koko persoona alkoi muuttua, kun oli se ajatus, että se ei kuljekaakaan niin siinä oli aika isoja, sellaisia psyykkisiäkin juttuja myös. Nyt on aika kiva, kun on toiveikas, kyllä tää tästä lähtee lentoon. Oon ruvennut laulamaankin. Oon ajatellut että en enää huuda mutta kun juurrutan itseni ja otan kunnolla happea niin se mun ääni kulkee sen koko pihan läpi. Tämä on ollut iso asia tämä hanke, kiitos kun oon saanut olla mukana. Saanko halata? ”

Hankkeen jatko?

- ▶ Kohderyhmän laajentaminen? Tarjontaa kaikille halukkaille
- ▶ Toive ryhmältä: kerran kuussa tapaamiset, tilanteen seuranta, syventyminen yhteen teemaan, esim. äänentuotto lauluissa/satujen lukeminen
- ▶ Äänivalmennus osaksi työhyvinvointipäivää
- ▶ Valmennus osana varhaiskasvatus opintoja? Ennaltaehkäisy

Pääsimme telkkariin!

- ▶ Yle, Puoli seitsemän ohjelma kiinnostui aiheesta ja teki meistä jutun (<https://areena.yle.fi/1-4341869>)
- ▶ <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/02/13/la-stenhoitajan-aanihuulet-menivat-huutamisesta-rikki-lue-nama-vinkit-jos-puhut>
- ▶ Juttu katsottavissa myös Yle-areenasta
- ▶ Jutun rinnalla myös some-vidot, aamun äänenavaus











Ota rohkeasti yhteyttä

Sara Rouvinen

Sanabox Oy

sara.rouvinen@sanabox.co

www.sanabox.co

050-5410592

<https://fi.linkedin.com/in/sararouvinen>

