

# Suojele ääntäsi – säilytä työkykysi

## Hankeraportti

Työsuojelurahasto ja Helsingin kaupunki



2.3.2018

Laatija: Sara Rouvinen

Puheviestinnän FM, vokologi (Sanabox Oy)

# Sisältö

1. Lähtötilanne kohdeorganisaatiossa ja syyt hankkeen käynnistämiseen
2. Hankkeen kuvaus, tavoitteet ja merkitys hakijalle ja soveltajalle/asiantuntijalle
3. Hankkeessa sovellettu tutkimus ja ulkopuolisen asiantuntija
4. Hankkeen toteuttaminen
5. Hankkeen tulokset, hyödyt ja vaikutukset
6. Hankkeen arviointi ja mahdolliset jatkotoimenpiteet
7. Viestintä ja yleinen hyödynnettävyys suomalaisessa työelämässä
8. Hakijan ja ulkopuolisen asiantuntijan yhteystiedot

Liitteet

Lähteet

## 1.Lähtötilanne kohdeorganisaatiossa ja syyt hankkeen käynnistämiseen

Suojele ääntäsi–Säilytä työkykysi –hanke toteutettiin työsuojelurahaston ja Helsingin kaupungin rahoittamana syksyllä 2017. Hankkeen asiantuntijana toimi Sara Rouvinen, puheviestinnän FM, vokologi, puheviestinnän, esiintymistaidon ja äänenkäytön valmentaja yrityksestä Sanabox Oy. Hankkeen taustalla ovat useat kansainväliset ja suomalaiset tutkimukset (Ilomäki 2008, Kankare 2014, Mattiske, Oatiske, Greenwood 1998) joissa on todettu, että äänenhuollolla on tärkeä osa puhetyöntekijän työssä jaksamisessa ja erityisesti opettajien sekä varhaiskasvatustyöntekijöiden keskuudessa. Varhaiskasvatushenkilöstön äänenkuormitus on verrattavissa ammattilaulajien ja näyttelijöiden äänenkuormitukseen. He käyttävät työssään ääntä hyvin monipuolisesti ja kuormittavalla tavalla. Työntekijät joutuvat usein laulamaan, liikkumaan ja laulamaan yhtä aikaa (leikkiessä), huutamaan, kuiskaamaan tai muokkaamaan äänenlaatua erilaisten roolihahmojen mukaan lukiessaan satuja.

Ilomäen (2008) mukaan opettajien ääniongelmat voivat aiheuttaa monenlaisia psyykkisiä, sosiaalisia tai taloudellisia seuraamuksia, ammatillisen itsetunnon tai sosiaalisten suhteiden ongelmista toistuviin sairaslomiin tai ammatinvaihtotarpeeseen. Mattisken, Oatisken ja Greenwoodin (1998) mukaan lastentarhanopettajien ääniongelmat johtavat jatkuviin käynteihin foniatriin luona, mahdollisiin kirurgisiin leikkauksiin, sekä pitkiin sairauspoissaoloihin ja kustannuksiin. Hankkeen avulla pyrittiin osoittamaan, miten leikkipuiston työntekijöiden työssäjaksamista ja äänen vointia voitiin parantaa toiminnallisten harjoitteiden avulla. Hankkeessa haluttiin tarkastella missä määrin äänenhuolto vähentää työntekijöiden sairauspoissaoloja ja ennaltaehkäistä äänihäiriöiden syntyä.

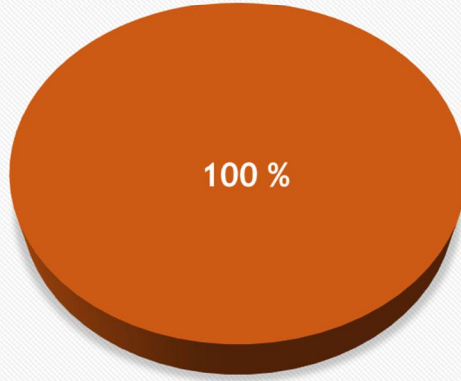
Äänenpainojen ja voimakkuuden on todettu vaikuttavan siihen, miten kuulija viestin kuulee. Näin ollen hankkeessa haluttiin tarkastella, miten äänenhuolto ja tietoisuus äänenkäytöstä ovat yhteydessä työntekijöiden ja lasten väliseen vuorovaikutukseen. Hankkeen sisältö suunniteltiin siten myös viestinnällisestä näkökulmasta lähtien. Avustuksen turvin saatu tutkimushyöty sovellettiin käytännön työelämään.

Ilomäen (2008) tutkimuksen mukaan opettajien lyhytkestoinen äänenkäytön koulutus lisäsi tietoisuutta oman äänen voinnista mutta vasta pitkäkestoinen äänikoulutus vähensi äänioireiden esiintyvyyttä. Hankkeessa tutkittiin ja kehitettiin äänenhuoltoa ja sen merkitystä varhaiskasvatushenkilöstön, erityisesti leikkipuistoissa työskentelevien työhyvinvoinnille ja työssä jaksamiselle. Hankkeelle oli myös tilaus, sillä äänenhuoltoon liittyvissä täydennyskoulutuksissa on tullut esiin erilaisia ääniongelmia ja osallistujilta sekä organisaatiolta oli noussut toive saada yksilöllistä ohjausta sekä materiaalia oman harjoittelun tueksi.

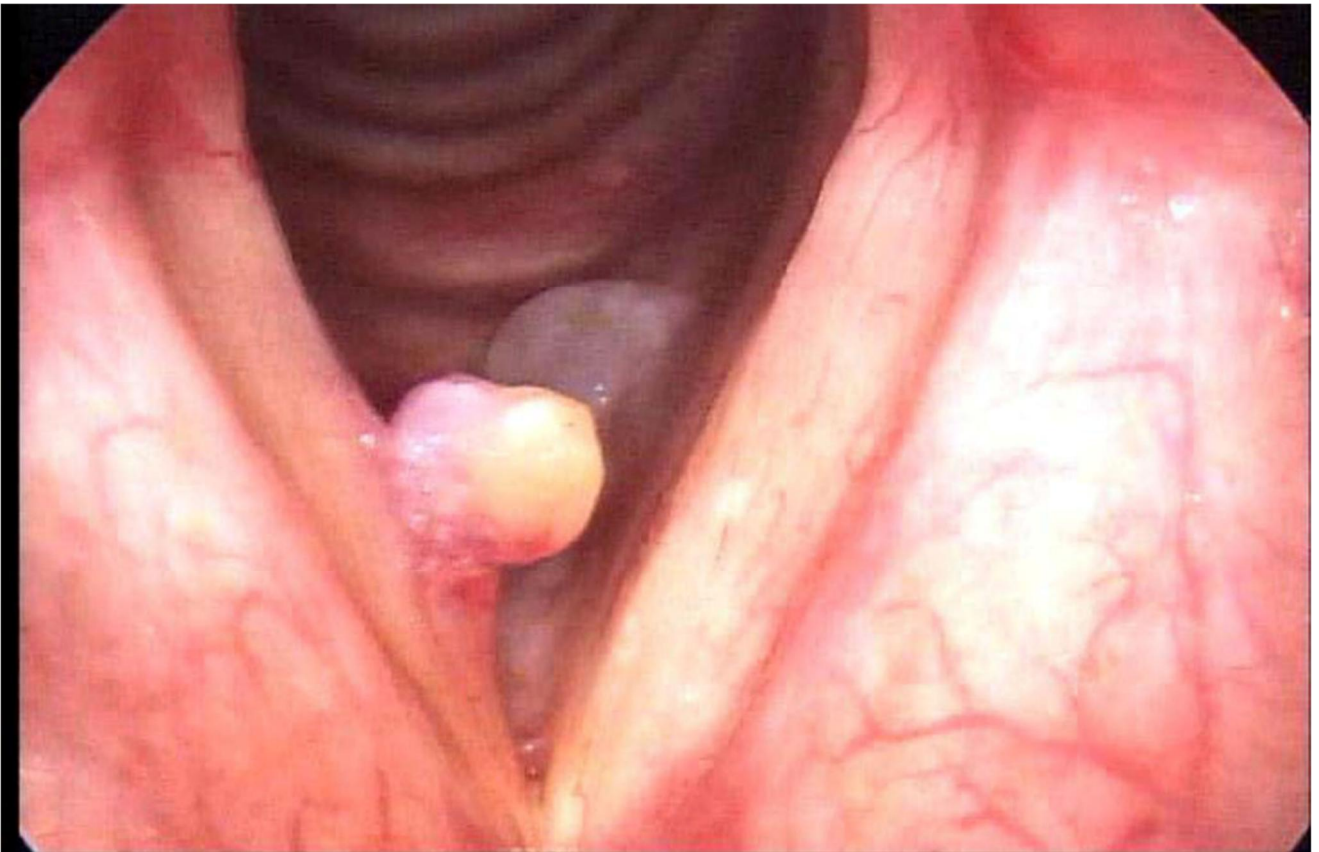
Toiminnalliset luennot on koettu hyödyllisinä varhaiskasvatustyöntekijöiden arjessa ja tätä tietoa haluttiin syventää ja soveltaa laajemmin. Lisäksi tämä oli ensimmäinen hanke Suomessa, joka toteutettiin näin laajasti ja äänenhuollon näkökulmasta. Ääni on lastentarhanopettajien keskeinen työväline, joten hanke koettiin tarpeelliseksi ja hyödylliseksi. Koska Suomessa äänenhuolto ei kuulu lastentarhanopettajiksi opiskelevien kurssisisältöihin, koettiin, että hanke on myös mahdollisuus toteuttaa hyödyllistä ja tarpeellista koulutusta, joka edistää varhaiskasvatushenkilöstön työssä jaksamista.

## Sairaslomalla ääniongelmiin vuoksi

■ Olleet sairaslomalla ääniongelmiin vuoksi



Osallistujien määrä: 20





## 2. Hankkeen kuvaus, tavoitteet ja merkitys hakijalle ja soveltajalle/asiantuntijalle

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

Valmennukseen osallistui 17 työntekijää, jotka jaettiin kahteen ryhmään. Osallistujille järjestettiin 10 työpajaa, jotka toteutettiin syys-joulukuun aikana vuonna 2017. Yhden työpajakerran kesto oli 4 tuntia ja sisältö oli seuraava:

- äänenlämmittelyt
- hengitysharjoitukset
- kehotietoisuus
- mielikuvaharjoitteet
- laulutekniikka
- sadun lukeminen
- tieto äänihygieniasta ja oman äänen kehittämisestä
- äänianalyysi

Rouvinen suoritti osallistujille henkilökohtaisen äänianalyysin ja haastattelun. Äänianalyysissa analysoitiin äänen laatua ja kestävyyttä ja lisäksi suoritettiin kohdehenkilöiden yksilölliset haastattelut. Loppuraportin perusteella luotiin soveltava

äänihuollon harjoitemateriaali. Lähiopetusta oli yhteensä 20 tuntia, lisäksi kotitehtävät. Materiaali jaettiin osallistujille ja verkossa laajasti hyödynnettäväksi. Hankkeen lopussa järjestettiin hankkeeseen osallistuneille ja muulle varhaiskasvatushenkilöstölle avoin toiminnallinen luento, jossa esiteltiin hanke ja tulokset.

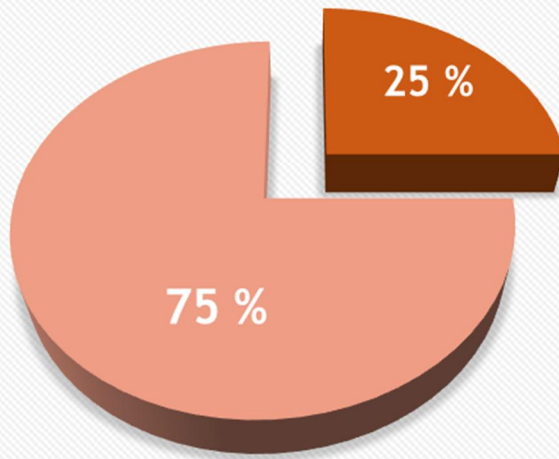
Hankkeen sisältö suunniteltiin hyvin käytännönläheiseksi ja toiminnalliseksi koostuen neljän tunnin mittaisista työpajoista. Toiminnallisuutta perusteltiin sillä, että leikkipuisto-työntekijöiden työ on hyvinkin toiminnallista ja, että toiminnalliset harjoitteet ovat parhaiten sovellettavissa leikkipuistotyöntekijöiden kiireisessä työpäivässä. Harjoituksissa painotettiin ääniharjoitteita ja syvähengityksen harjoittelua. Fitzmauricen (2015) mukaan hengityksen harjoittelu edesauttaa kehon rentoutumista, on keskeinen tekijä stressin vähentämisessä, sekä auttaa keskittymisessä. Hengitys säätelee äänentuottoa, sillä esim. vuotoinen äänentuotto on yhteydessä ilman karkaamiseen äänihuulien lävitse ja vastaavasti kireä ääni on yhteydessä ilman ”puskemiseen”. Näin ollen harjoituksissa hengitys oli keskeisessä asemassa.

Rouvinen piti yhteyttä osallistujiin ja antoi joka toinen viikko kotitehtävän ja tietoa seuraavan työpajan sisällöstä. Kotitehtävät koostuivat äänenkäytön harjoitteiden ohjeistamisesta sekä päiväkirjan kirjoittamisesta. Päiväkirjan sisällöltä toivottiin seuraavaa: tarkastele hengitystäsi, pinta-syvähengitys, tarkastele kehosi tuntemuksia, tarkastele omaa ääntäsi. Päiväkirjaa seurattiin keskustelemalla opituista asioista ja havainnoista työpajoissa. Lisäksi osallistujille annettiin tehtäväksi valmistella yksi satu tai laulu, jonka he esittivät työpajassa saaden siitä palautetta. Osallistujat saivat myös omasta äänestään vertaispalautteen sekä kouluttajan suullisen ja kirjallisen palautteen.

Suojele ääntäsi, säilytä työkykyysi hankkeen keskeisenä tavoitteena oli myös se, että varhaiskasvatusorganisaatio säästää sairauskustannuksissa, koska äänihäiriöistä ja ääniongelmista johtuvat sairauspoissaolot vähenevät. Lisäksi työntekijöiden työssä jaksaminen paranee sekä lasten ja henkilökunnan välinen vuorovaikutus kehittyy suotuisasti. Näin ollen hankkeella oli myös viestinnällinen ja vuorovaikutuksellinen tavoite.

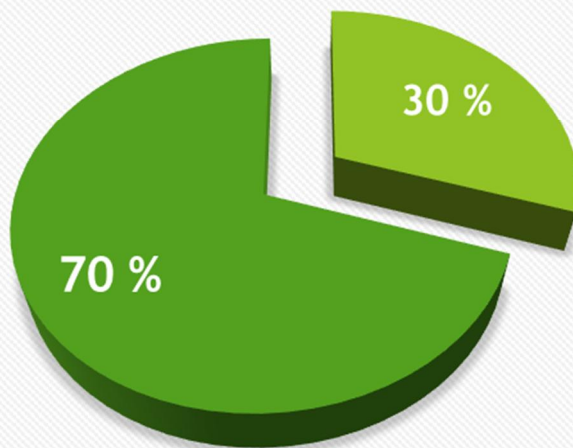
## Valmennus työuralla

■ Saanut opetusta   ■ Ei ole saanut opetusta



## Käynti lääkärissä

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



De Marcon (2015) mukaan terveet äänihuulet värähtelevät 100-200 kertaa sekunnissa ääntä tuottaessa ja sopraano laulajan äänihuulten värähtelytaajuus nousee jopa 1000 kertaan sekunnissa. Tutkija toteaa, että äänihäiriöistä kärsivien äänihuulten värähtelyjen määrä jää alle sataan kertaan sekunnissa. Suomessa työhyvinvointi on yleisesti painottunut liikunnan ja terveen ruokavalion korostamiseen. Äänestä ja äänen kuormittumisesta on puhuttu työhyvinvoinnissa erittäin vähän. Hankkeeseen osallistuneista 25% oli jossain vaiheessa saanut äänenkäytön opetusta ja sekin oli itse hankittua esimerkiksi laulutuntien tai teatteriopintojen yhteydessä. Osallistuneista 75%:lle hankkeen aikana opitut äänenlämmittelyt olivat täysin uusia eivätkä he olleet koskaan avanneet ääntänsä.

Hankkeen tavoitteena oli tuoda varhaiskasvatustyöntekijöiden ja erityisesti leikkipuistotyöntekijöiden tietoisuuteen äänenhuolto, sen tärkeys ja soveltavat harjoitteet, joiden avulla leikkipuistotyöntekijät pystyivät kohentamaan työssä jaksamistaan. Äänenhuollon tarpeen kartoitus ja sen pohjalle rakennetun koulutuksen tarkoitus oli tehdä äänenhuollon tärkeys merkittäväksi myös laajemmin koko suomalaisen työelämän tasolla.



*Kuvaaja Jarkko Vertanen*



### 3. Hankkeessa sovellettu tutkimus ja ulkopuolisen asiantuntija

Tutkimuksen data kerättiin empiirisesti haastattelemalla osallistujia hankkeen alussa ja sen jälkeen, kun he olivat tutustuneet äänenkäytön harjoituksiin ja soveltaneet niitä työpäiviensä aikana. Haastattelu toteutettiin kahdessa osassa. Ensimmäisen haastattelun kysymykset olivat seuraavat:

- 1. Rasittuuko äänesi työssä ja jos rasittuu, miten se ilmenee?**
- 2. Oletko saanut koskaan opetusta äänenkäytöstä työurasi/opiskelusi aikana?**
- 3. Missä tilanteissa koet erityisesti, että äänentuotto on vaikeaa?**
- 4. Mitä mieltä olet omasta äänestäsi?**
- 5. Mitä haluat oppia omasta äänenkäytöstä?**

Toisen haastatteluvaiheen haastattelukysymykset olivat seuraavanlaiset:

- 1. Oletko huomannut muutosta äänen tuotossa/ilmaisussa nyt, kun teet harjoituksia?**
- 2. Mitä mieltä olet omasta äänestäsi?**
- 3. Onko jokin harjoitus sellainen, joka on jäänyt arkeen rutiiniksi?**
- 4. Koetko, että harjoituksista on ollut hyötyä: kyllä, ei, miksi?**
- 5. Mitä olet oppinut omasta äänestäsi ja äänen tuotosta?**



Kouluttaja kuunteli ääninäytteet (1. kerta ja 4. kerta), vertasi näytteitä ja antoi osallistujille palautetta heidän äänestään. Osallistajat lukivat myös tekstin (lyhyt katkelma lasten sadusta/laulu), joka soveltui heidän työhönsä ja kouluttaja haastatteli heitä esittämällä muutamia kysymyksiä. Samalla arvioitiin äänen laadun kehittymistä harjoitusten jälkeen. Näin voitiin todentaa osallistujan äänenhuollon tiedostamisen ja äänenkäytön hallitsemisen kehittyminen. Tulosten perusteella kehitettiin osallistujia hyödyttävä henkilökohtainen äänianalyysi, jossa arvioitiin äänen piirteitä ja kehittämisen kohteita. Äänianalyysissä arvioitiin seuraavia piirteitä: puhetempo, artikulaatio, äänen vuotoisuus, kireys, nasaalisuus, hengitystekniikka, äänen sointi, äänen pehmeys, kovuus.

Asiantuntijana hankkeessa toimi Sara Rouvinen yrityksestä Sanabox Oy. Sara Rouvinen on koulutukseltaan puheviestinnän maisteri ja vokologi, jolla on usean vuoden kokemus äänenhuollon ja viestinnän valmentamisesta. Lisäksi Rouvinen on opiskellut näyttelijäntyötä, ilmaisua, sekä klassista ja kevyttä laulua ja tanssia Suomessa ja ulkomailla. Lisäksi Rouvinen on lisäkouluttanut itseään mentaalivalmentajana suorittamalla NLP (Neurolinguistic Programming) Master tason kurssit. Rouvinen on myös opettanut englantia ja teatteria lapsille Etelä-Amerikassa (Kolumbiassa) ja toteuttanut lastenmusikaalin monikulttuurisessa ympäristössä tavoitteena lasten englannin kielen ja ilmaisun oppiminen. Rouvinen soveltaa työssään teoreettiseen tietoon perustuvia toiminnallisia harjoitteita, jotka soveltuvat leikkihuoneen työntekijöiden työnkuvaan.

Rouvinen lisäksi hankkeen toteuttajina olivat Allan Hasari, Noora Hynynen ja Hanna Linna. Alla jokaisen henkilön ajallinen työpanos hankkeessa.

Sara Rouvinen 4 kk, Noora Hynynen 1 kk, Hanna Linna ½ kk ja Allan Hasari 1½ kk



*Kuvaaja Jarkko Vertanen*

## 4. Hankkeen toteuttaminen

Hanke toteutettiin 2017 yhteistoiminnassa henkilöstön kanssa osana viraston normaaleja yhteistoimintaprosesseja. Mukana oli luottamushenkilöitä ja henkilöstöpalvelujen edustajia ja viraston johtoa. Osa leikkipuistojen henkilökunnasta oli osallistunut aiemmin muutamiin lyhyisiin äänenkäyttökoulutuksiin ja he toivoivat kehityskeskusteluissa ja koulutuspalautteissa lisää saman sisältöisiä koulutuksia, koska ne koettiin hyödyllisiksi.

Hakemusvaiheessa oleva hanke hyväksyttiin koulutussuunnitelmaan syksyllä 2016. Rouvinen kävi hankkeen muiden toteuttajien kanssa useita neuvotteluja ja kokouksia, joissa suunniteltiin hankkeen sisältöä ja toteutusta. Suojele ääntäsi, säilytä työkykysi valmennuksiin valittiin henkilöitä koko Helsingin alueelta eri henkilöstöryhmistä. Leikkipuistoissa työskentelee sosiaaliohjaaja (AMK-tutkinto), ohjaajia (ammattillinen perustutkinto) ja leikkipuistoapulaisia (ei erityistä koulutusvaatimusta) ja kaikilla ammattiryhmillä oli mahdollisuus osallistua koulutukseen. Koulutuksesta annettiin tietoa koko leikkipuistohenkilökunnalle. Valinnan tekivät esimiehet omien alaistensa kohdalta.

Jokaisesta leikkipuistoyksiköstä oli kahdelle henkilölle varattu paikka koulutukseen, mutta lopulta osallistujat valikoituivat hieman epätasaisemmin kiinnostuksen mukaan. Koulutukseen valinnassa painotettiin jo syntyneitä mahdollisia ääniongelmia ja innostusta sitoutua valmennukseen sekä omalla ajalla ja työpäivien ohessa sovellettavien harjoitusten tekemiseen. Valmennuksen lisäksi koko kaupungin henkilöstölle avattiin mahdollisuus hankkeen keskeisistä sisällöistä ja tuloksista kertovalle toiminnalliselle luennolle. Hynynen kävi hankkeen puolivälissä havainnoimassa Rouvisen valmennusta antaen palautetta toteutuksesta. Palaute oli erittäin positiivista ja palautekeskustelussa keskusteltiin tiedon hyödyntämisestä jatkossa varhaiskasvatushenkilöstön keskuudessa.

## 4. Hankkeen tulokset, hyödyt ja vaikutukset

Hankkeeseen osallistuneet kokivat äänen olevan rasituksella seuraavissa tilanteissa:

- Lauluhetket
- Ruokapiiri
- Ulkona huutaminen
- Satujen lukeminen
- Yllättävät vaaratilanteet
- Leikin ohjaus, liikkuminen ja laulaminen
- Sisä- ja ulkotilat

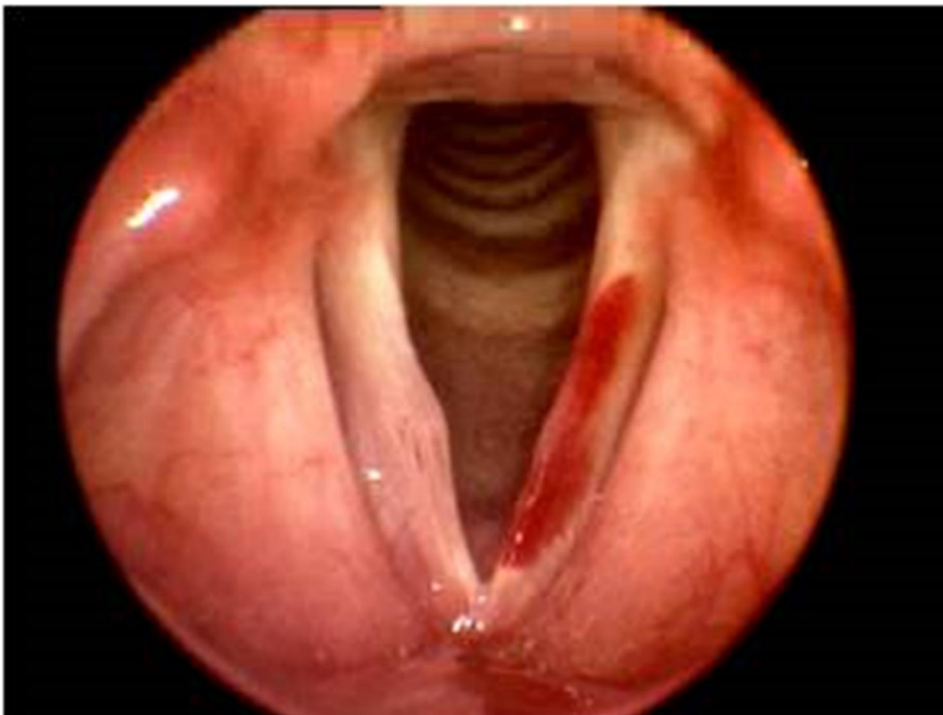
Osallistujat kuvailivat ääneen liittyviä haasteita seuraavalla tavalla:

- Tunne, että on limaa kurkussa

- Ääni on herkkä työväline ja reagoi eri lämpötiloihin
- Ääni käheytyy
- Ääni häviää
- Ääni sortuu
- Ääneen tulee karheutta
- Ääni tuntuu raskaalta
- Ei jaksa puhua enää kotona
- Ääni on väsynyt
- Ääni ei palaudu
- Ääni ei kannata
- Ääni on menettänyt voimaa työvuosien aikana
- Ääni on madaltunut

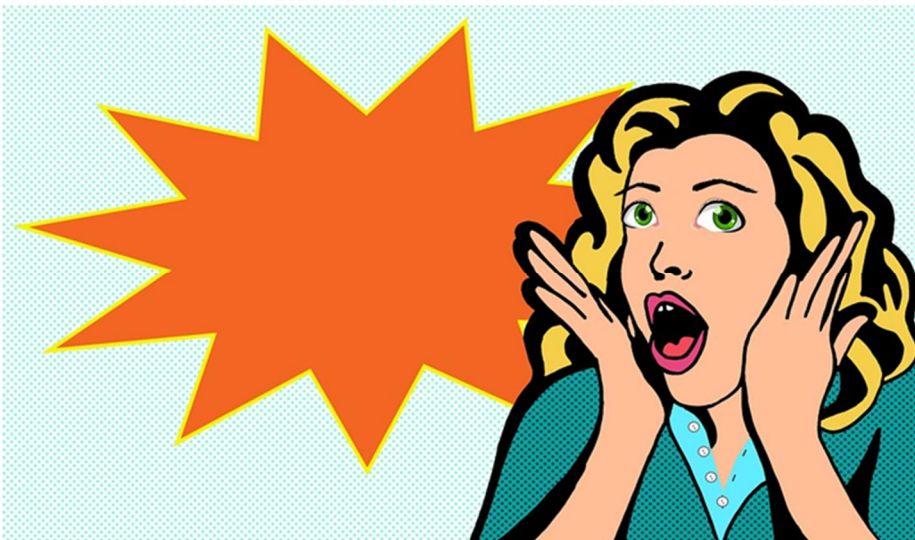
Osallistujat kokivat äänessä olevat muutokset paljolti pelottaviksi kokemuksiksi ja olivat hyvin huolissaan siitä, miten ääni tulee jatkossa kestämään. Kaikki vastaajat olivat jossain vaiheessa menettäneet äänensä kokonaan tai jääneet sairauslomalle ääniongelmiensa takia. Miltei puolet osallistuneista oli jossain vaiheessa käynyt puheterapiassa sairausloman yhteydessä, kun ääniongelmat olivat jo syntyneet. Puheterapiassa osallistujat olivat saaneet hyviä harjoitteita mutta samalla he kokivat, että hankkeessa opitut harjoitukset olivat hyvin kehollisia ja toiminnallisia, joten niitä oli helppo soveltaa arjessa. Osallistujat kertoivat, että hymistä ja ”äräyttellä” voi liikkeessä, mikä sopi myös hyvin leikkipuistontyöntekijän arkeen.

***”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. Haaste on se, että ääni säilyisi eläkeikään asti ja vielä mieluiten sen ylikin, että pystyisi nauttimaan ja mielelläni laulaisinkin vielä.”***



Muutama osallistuja oli käynyt myös foniatriin vastaanotolla ja yksi oli joutunut äänihuulen verenpurkauman vuoksi leikkaukseen. Foniatriin mukaan verenpurkauma oli aiheutunut liiallisesta äänen kuormituksesta ja huutamisesta. Hankkeen kuluessa osallistuja kuitenkin kertoi hyvin iloisena, että hänen äänensä oli palautunut ja hän jaksoi myös laulaa koulutuksessa. Äänessä oli voimaa ja töitä pystyi tekemään hyvin. Osallistuja koki, että leikkaus oli ollut hyvin epämiellyttävä kokemus mutta koulutuksessa opitut asiat olivat auttaneet häntä äänen palautumisessa.

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



Ääntä kuormittivat myös muut tekijät kuten astma, sisäilmaongelmat ja jatkuvat flunssat. Kurkkuun kertyi limaa ja rykimisen takaa oli vaikea saada kuuluviin kirkasta ääntä. Osa osallistuneista oli hakenut apua hengitykseen fysioterapiasta tai kiilakuntoutuksesta.

Mielenkiintoinen havainto oli kuitenkin se, että henkilö, joka oli ollut kiilakuntoutuksessa ei kokenut mitään hengitykseen tai äänenkäyttöön liittyviä haasteita silloin, kun hän luki satua ohjatusti erilaisella äänenpainolla. Erilaisella ilmaisutavalla voi siis olla yhteys henkilön hengitystekniikkaan ja tapaan puhua. Koulutuksen aikana puhuttiin myös mallioppimisesta. Tapa puhua voi olla opittu malli, jota henkilö kantaa läpi elämän. Lapsi voi esimerkiksi puhua voimakkaasti kotona ja jatkaa samaa äänentuottotapaa aikuisenakin. Kovaa, hiljaa tai kireästi opittu äänentuottotapa on maneerit, josta voi oppia pois erilaisilla toiminnallisella harjoitteella. Linklaterin (2006) mukaan meillä kaikilla on luonnollinen tapa tuottaa hyvää, rentoa ääntä mutta elämän aikana saatamme muodostaa tunnelukkoja, jotka saattavat ilmetä jännityksenä kehossa ja häiritsevät luonnollisen äänen tuottamista. Tutkija erottelee ”luonnollisen äänen” ja ”totutun” äänen ja pohjaa äänenharjoitukset keskittyen luonnollisen äänen vapauttamiseen.

Hankkeen aikana osallistujat oppivat lämmittelemään ääntä, harjoittelemaan hengitystekniikkaa, tulemaan tietoisemmaksi omasta kehosta ja mielestä. Lisäksi he

saivat tietoa äänihygieniasta. Miltei kaikki olivat ottaneet käyttöönsä apteekin vesipiipun ja pyytäneet esimieheltä äänentoistolaitetta. Kaikki osallistujat olivat lisänneet päivittäistä veden juomista, jolla on merkittävä vaikutus äänihuulten kosteustasapainon ylläpitämiseen. Osallistujat kertoivat, että hyvinä saunassa auttaa ja yksi kertoi saaneensa apua hot joogasta. Suuri haaste äänihuulille on kuiva ulkoilma kun taas kostea ilma on tunnetusti hyväksi äänelle. Monet harjoitteet olivat myös jääneet elämään arkeen ja työhön. Erityisesti voimakkaan äänen käytössä muistettiin palleahengitys ja oikea tekniikka.

***”Ääntä 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”***



Äänenkäytöllä oli myös selvä yhteys henkilön persoonaan ja minäkuvaan. Äänen madaltumista harmiteltiin ja äänen muutoksia sekä menetystä pelättiin. Ääni on kehon instrumentti ja kertoo meistä paljon, joten sillä on selvä yhteys ihmisen minäkuvaan. Energinen ääni kuulostaa pontevammalta kuin väsynyt. Voimakkaat puhujat kertoivat, että heitä oli yllytetty puhumaan työssä kovaa ja ääni oli mennyt sen takia rikki. Käheä-ääninen

osallistuja koki, että hän oli kokenut työpaikalla jopa kiusaamista käheän äänensä takia. Kankare (2014) toteaa, että äänen voimistuksen myötä myös äänen korkeus yleensä kohoaa, ja tällöin äänihuulten kontaktimäärä entisestään lisääntyy. Tutkija jatkaa, että lukuisa toistojen määrä, korkea ja voimistettu ääni lisäävät siis äänihuulten mekaanista kuormitusta, sekä jatkuva melussa puhuminen saattaa myös muuttaa äänenkäyttötapaa ja melualtistuksen aikainen voimakas äänentuotto voi jäädä tavaksi. Hankkeen aikana tehtiin harjoituksia, joissa pyrittiin laskemaan kurkunpäättä niin, että ääni ei nouse ja äänentuotto on näin ollen helpompaa, vaikka puhuja joutuisikin puhumaan voimakkaasti.

Hankkeen päätyttyä vastaukset olivatkin huomattavasti positiivisempia. Moni oli kokenut, että suhtautuminen omaan ääneen oli muuttunut sen myötä, kun äänen laatu oli parantunut ja oma ääni oli tullut tutummaksi.

***”Ikäni olen 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.”***

Kaikki osallistujat kokivat, että olivat oppineet hankkeen aikana paljon uutta ja äänen laatu oli parantunut. Osalle ääniharjoitteista oli tullut myös osa työyhteisön toimintamallia. Esimerkiksi yksi henkilö kertoi, että voivottelu harjoitus, jossa voivotellaan ääniteillä OI, OI, OI oli työyhteisön lempiharjoitus ja se saa työkaverit iloisiksi. Ääniharjoituksen tavoite on laskea kurkunpäättä ja saada äänihuulet rentoutumaan. Toinen osallistuja kertoi, että huutamisen sijaan ääntä pitää suojella, joten on parempi mennä lapsen luo tai käyttää muuta apuvälinettä kuten pilliä.

Sillä, että henkilö tiedostaa äänenhuollon merkityksen, näyttäisi siis olevan yhteys myös vuorovaikutustilanteisiin lasten kanssa. Aina ei tarvitse huutaa, vaikka huutotekniikkaa valmennuksissa harjoiteltiin. Koulutus muistutti osallistujia siitä, että lapsille voi puhua pehmeästi ja heidät voi kohdata.



*Kuvaaja Jarkko Vertanen*

***”Tiedostan hengityksen ja pystyn rauhoittamaan itseni illalla. Vien ajatukset tähän hetkeen, jos muuten päässä on sekamelskaa ja ajatukset karkaa. Kaikki on ollut niin hyviä harjoitteita, jotka jää elämään ja onneksi on muistiinpanot, jotta 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.”***

Leikkipuiston työntekijöiden tiedostaminen äänen suojelemisesta ja äänenkäytöstä työssä kasvoi. Osallistujat kertoivat, että he olivat saaneet käytännöllisiä ja toimivia harjoitteita, joita olivat pystyneet hyödyntämään työssään ja arjessaan. Erityisesti äänen lämmittely, hengitysharjoitteet, oikeanlainen tekniikka voimakkaassa äänenkäytössä sekä äänihygieenisten ja ääniergonomisten asioiden tiedostaminen koettiin hyvin tarpeellisena.

Kouluttajan havainnoissa ja osallistujien kommentoissa tuli esille, että osallistujat olivat erittäin sitoutuneita ja motivoituneita soveltamaan harjoitteita myös hankkeen jälkeen ja heidän äänen laadussaan tapahtui selvää kehittymistä kuten narinan ja käheän äänen vähenemistä ja äänen kirkastumista eli kaiken kaikkiaan äänen paranemista. Yhden osallistujan äänihuulessa esiintynyt verenpurkauma, joka oli lääkärin mukaan aiheutunut liiallisesta äänen kuormituksesta ja voimakkaasta äänenkäytöstä, parani hankkeen aikana. Osallistuja kertoi, että äänenhuolto oli edistänyt paranemisprosessia leikkauksen jälkeen. Osallistujat tiedostivat, miten flunssa vaikuttaa äänenkäyttöön ja minkälaista äänentuottoa tulisi välttää flunssassa, sekä miten flunssan puhkeamista/pahenemista voi estää. Lisäksi osallistujat kokivat, että hengitysharjoitukset auttoivat astman ja muiden hengitystieoireiden hoidossa ja aktivoituivat äänen suojelemiseen liittyvien apuvälineiden kuten vesipiipun ja äänen toistolaitteiden hankinnassa.

Äänen lämmittelyharjoitukset tulivat osaksi työyhteisöjen toimintamallia. Osallistujat kertoivat valmennuksen sisällöstä työpisteissään itsenäisesti, sekä opastivat ja kannustivat työtovereitaan tekemään hengitys- ja äänenlämmittelyharjoituksia. Osallistujat tiedostivat myös, miten huutaminen voi rasittaa ääntä ja näin ollen välttivät turhaa äänen voimistamista suojellen ääntä. Tällä oli positiivinen vaikutus myös lastenhoitajien ja lasten väliseen vuorovaikutukseen.

Hanke loi tilan osallistujille keskustella kollegoiden kanssa, jotka jakoivat samankaltaisen työnkuvan ajatuksia liittyen äänenhuoltoon ja työssä jaksamiseen. Osallistujat antoivat toisilleen vinkkejä mm. siitä, miten he viestivät työpaikalla ja miten liian suurta äänen kuormitusta voi välttää esimerkiksi sanattoman viestinnän ja erilaisten leikkien avulla. Osallistujat suunnittelivat Whats up -ryhmän perustamista, jossa he jakaisivat kouluttajan ottamia videoita valmennuksesta sisältäen toiminnallisia harjoitteita sekä leikkejä ja lauluja, joita työntekijät pystyisivät soveltamaan työpaikalla.

- Äänensuojelun tiedostaminen kasvoi
- Ääniharjoitukset otettiin osaksi päivittäistä rutiinia
- Äänen sointi parani kaikkien osallistuneiden kesken
- Ääniharjoituksia sovellettiin hankkeen jälkeen
- Ääniharjoituksilla oli positiivinen vaikutus työntekijöiden itsetuntemukseen
- Äänen suojelun tiedostaminen vaikutti positiivisesti työntekijöiden ja lasten väliseen vuorovaikutukseen



- Ääniharjoituksia sovellettiin työyhteisön toiminnassa hankkeen ulkopuolella
- Tietoisuus äänihygieniasta auttoi osallistujia voimaan työssään paremmin ja välttämään flunssan pahenemista
- Muiden osallistujien vertaistuki ja vinkit koettiin hyödyllisinä
- Hanke mahdollisti osallistujien ajatusten ja ideoiden vaihdon liittyen äänenkäyttöön ja viestintään työpaikalla

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





*Kuvaaja Päivikki Koskinen*



*Kuvaaja Päivikki Koskinen*

## 5. Hankkeen arviointi ja mahdolliset jatkotoimenpiteet

Hanke oli onnistunut, sillä tulosten mukaan hankkeen tavoitteet saavutettiin ja hanke toteutettiin työsuunnitelman ja aikataulun mukaisesti. Äänenhuolto auttoi ennaltaehkäisemään ääniongelmia, myötävaikuttii jo syntyneiden haavereiden paranemisessa ja sai työntekijät voimaan kokonaisvaltaisesti paremmin työssä ja vapaa-ajalla. Osallistujat saivat ääniergonomiasta tarpeellista tietoa, jota he sovelsivat työssään hankkeen aikana ja erityisesti sen jälkeen. Lisäksi vuorovaikutus lastenhoitajien ja lasten välillä kehittyi suotuisasti ja osallistujien terveydentila äänentuotossa kozeni. Hanke sai myös merkittävää positiivista näkyvyyttä tiedotusvälineissä, sosiaalisessa mediassa, sekä televisiossa.

***”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? ”***

Osallistujat toivoivat myös jatkoa hankkeelle. He ilmaisivat, että olisi hyvä järjestää kerran kuussa tapaaminen, jolloin seurattaisiin ääniharjoitteiden vaikutusta ja syvennettäisiin tietoa. Lisäksi toivottiin toiminnallista hanketta esimerkiksi satujen lukemiseen ja tunteiden ilmaisemiseen äänen kautta satujen lukemisessa. Tutkimusten mukaan äänen kehittäminen on pitkä prosessi ja saattaa viedä vuosia, ennen kuin oppii tuntemaan oman äänensä hyvin. Tämä johtuu siitä, että usein uusien toimintamallien omaksuminen, erityisesti kehoitietoisuuden muuttaminen, saattaa olla pitkä prosessi. Kehon pitää ikään kuin oppia pois jo opitusta. Jos henkilö on esimerkiksi oppinut hengittämään pinnallisesti, hänen pitää omaksua syvähengitys osaksi arkea. Näin ollen esimerkiksi ryhdistä tulee olla hyvin tietoinen ja siitä miten hengittää. Hankkeen tulokset kuitenkin osoittavat, että lyhyessä ajassa tietoisuus lisääntyy ja henkilöiden on mahdollista oppia uusia toimintamalleja. Äänenhuollon koulutus voisi olla osana esimerkiksi ns. TYHY- päivässä ja se olikin usean hankkeeseen osallistuneen toive. Poisoppiminen on kuitenkin helpompaa nuorella iällä, jolloin vääriä malleja ei ole vielä täysin omaksuttu. Tämän vuoksi äänenhuolto olisi ehdottoman tärkeä sisällyttää osaksi varhaiskasvatusopintoja. Lisäksi jatkohanke olisi tarpeellinen, koska nyt hanke koski vain leikkipuiston työntekijöitä mutta äänen kuormitus on asia, joka koskee kaikkia varhaiskasvatusalan työntekijöitä sekä opettajia.

***”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 tälläistä koulutusta ei jo ole opiskeluvaiheessa”?***

## 6. Viestintä ja yleinen hyödynnettävyys suomalaisessa työelämässä

Hanke sai positiivista ja merkittävää medianäkyvyyttä, kun Ylen Puoli Seitsemän –ohjelma kiinnostui Rouvisen aloitteesta hankkeen sisällöstä ja teki kattavan kuvauksen hankkeesta ja sen merkityksestä työhyvinvoinnille leikkipuistotyöntekijöiden arjessa. Lisäksi Yle julkaisi Sara Rouvisen ”Äänitreenin” eli äänenavauksen Yle Areenassa, jossa esitellään 57 sekuntia kestävä äänenavausharjoitteet sekä julkaistiin hänen kirjoittamansa artikkeli aiheesta. Ylen Puoli Seitsemän ohjelma nosti äänitreeni videon facebook sivullaan ja video on saanut helmikuuhun 2018 mennessä yli 14.000 katsojaa. Äänenhuollosta ollaan siis selvästi kiinnostuneita.

Hankkeen lopussa toteutettiin toiminnallinen luento, joka tallennettiin Sanabox Oy:n ja Sara Rouvisen henkilökohtaiselle Facebook sivustolle ja joka keräsi verkossa yli 200 katsojaa. Osallistujia luennolla oli n.100 henkilöä. Lisäksi hankkeesta kirjoitettu artikkeli on kerännyt helmikuuhun 2018 mennessä yli 1000 lukijaa LinkedInin asiantuntijaverkostossa.

Hankkeen tulokset osoittavat, että äänenhuollolla on paikkansa puhetyöläisen arjen työssä heijastaen siten hänen työhyvinvoinnin tilaansa. Tampereen yliopistossa voi opiskella vokologiaa mutta työelämään sijoittuminen saattaa olla haasteellista, sillä esimerkiksi vokologin vastaanottomaksuista ei saa Kela korvausta kuten puheterapiasta. Vokologit käyttävät työssään toiminnallisia metodeja, koska useimmat heistä ovat opiskelleet myös laulua ja näyttelijäntyötä. Näin ollen opetus on usein hyvin toiminnallista ja sopii erinomaisesti varhaiskasvattajan ja opettajan työnkuvaan. Monet hakeutuvat äänihäiriöiden ilmetessä puheterapiaan. Suojele ääntäsi – säilytä työkykysi –hanke toi kuitenkin esille ääniongelmien ennaltaehkäisyn merkityksen. USA:ssa ja monissa Euroopan maissa vokologit työskentelevät ääniasiantuntijoina hyvin monipuolisissa tehtävissä ja ääniongelmien ennaltaehkäisy on merkittävässä asemassa. Samanlaista äänenhuollon tärkeyden tunnustamista ja sen mukaan toimimista toivottaisiin myös Suomessa.

Ääniongelmien ennaltaehkäisemisen kannalta olisi merkittävää saada äänenhuolto osaksi varhaiskasvatusopintoja, jotta äänihäiriöitä syntyisi mahdollisimman vähän. Äänenhuollon asiantuntemusta voidaan hyödyntää monipuolisesti myös muissa kuin kasvatusalan ammateissa (varhaiskasvatus ja opetus). Hyötyjiä olisivat mm. kouluttajat, luennoitsijat, asiantuntijat, asiakaspalvelijat ja laajalti yritysten organisaatioiden työntekijät.

## 7. Hakijan ja ulkopuolisen asiantuntijan yhteystiedot

Hankkeessa toiminut kouluttaja ja asiantuntija:

Sara Rouvinen

Puheviestinnän FM ja vokologi

Sanabox Oy

[sara.rouvinen@sanabox.co](mailto:sara.rouvinen@sanabox.co)

050-5410592

## **Liitteet**

*Suojele ääntäsi-säilytä työkykysi hankkeen luento, power point esitys*

*Äänenhuollon materiaali ja harjoitukset*

*Nettilinkit videoihin ja Ylen artikkeleihin:*

### **Yle**

*<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/02/13/lastenhoitajan-aanihuulet-menivat-huutamisesta-rikki-lue-nama-vinkit-jos-puhut>*

*<https://www.facebook.com/puoliseitseman/videos/1543665649015401/>*

### **Asiantuntija blogit**

*<http://www.wgh.fi/aani-on-kehon-instrumentti-pida-se-vireessa/>*

*<https://www.linkedin.com/pulse/apua-mulla-meni-%C3%A4%C3%A4ni-jatkuva-huutaminen-ty%C3%B6ss%C3%A4-johtaa-sara-rouvinen/>*

## Lähteet

*Fitzmaurice Catherine, 2015. Breathing matters. Voice and Speech Review, Volume 9, October. Numbers 1-3. Vasta. Voice and Speech Trainers Association.*

*Ilomäki Irma. 2008. Opettajien ääneen liittyvä työhyvinvointi ja äänikoulutuksen vaikutukset (Teachers' vocal well-being and the effects of voice education) Tampereen yliopisto, Puheopin laitos. Acta Universitatis Tamperensis.*

*Kankare Elina. 2014. Elektroglottografia (EGG) äänen laadun tutkimuksessa funktionaalisesti terveäänisillä puhujilla - Vertaileva tutkimus EGG:n sekä akustisen, perkeptuaalisen ja laryngoskopiaturkimuksen välillä lastentarhanopettajilla. Tampereen yliopisto, Puheopin laitos. Acta Universitatis Tamperensis.*

*Kristin Linklater. 2016. Freeing the Natural Voice. Imaginery and Art in the practice of Voice and Language. Nik Hern Books, London.*

*Jacqueline A. Mattiske, Jennifer M. Oates, Kenneth M. Greenwood. 1998. Vocal problems among teachers: a review of prevalence, causes, prevention, and treatment. Journal of Voice. The Voice Foundation. Volume 12, Issue 4, Pages 489–499.*