**Levyraati-ryhmä**

**Tavoitteena on:**

* Kokoontua yhdessä ryhmänä kuuntelemaan ja kommentoimaan musiikkia.
* Nauttia ja rentoutua yhdessä musiikista ja toisten seurasta.
* Kuunnella millaisia ajatuksia ja tunteita musiikki meissä herättää.
* Saada kokemuksia ryhmään kuulumisesta ja tutustua uusiin ihmisiin.
* Edistää osallisuuden kokemuksia.

**Toteutuksessa huomioitavaa:**

* Ryhmälle tarvitaan riittävän iso tila, jossa voidaan istua ympyrässä
* Tarvitaan Bluetooth-kaiutin ja kännykkä musiikin soittamista varten ja kyniä sekä paperia, johon voi kirjoittaa omat kappaleensa.
* Ryhmäläiset kirjoittavat lapulle nimettöminä omia toivekappaleita ja niiden esittäjät
* Ryhmän vetäjä soittaa kappaleen ja pyytää jokaista vuoron perään kertomaan millaisia ajatuksia kuultu kappale herätti ja antaa pisteet (0-10 pistettä).
* Lopuksi vetäjä laskee pisteet yhteen ja kertoo voittajan. Silloin samalla paljastetaan, kenen toivekappaleesta oli kysymys.
* Tämä voidaan toteuttaa myös pelkästään kuuntelemalla kappaleet ja jokainen kertoo omasta valinnastaan sen, mitä haluaa toisille jakaa.
* Tässäkin hyvä muistaa, että kenenkään ei ole pakko kommentoida. Annetaan mahdollisuus osallistua ja olla mukana. Riittää kun ilmoittaa oman kappaleen.
* Keskusteluissa vetäjä on hereillä ryhmän suhteen ja pyrkii huomioimaan kaikki jäsenet.
* Jos on mahdollista, voi ryhmässä olla tarjolla jotakin pientä syötävää. Kahvia, keksejä ja mehua tarjottiin Touri Miehille hankkeessa ja se tuntui osallistujista hyvältä.
* Musiikin kuuntelun lisäksi ryhmässä on keskusteltu asioista laidasta laitaan. Mikä milloinkin on ollut esillä. Tämä osaltaan on tehnyt ryhmästä musiikin lisäksi sellaisen, johon on ollut mukava tulla. Osallistujat ovat kokeneet kuuluvansa johonkin ryhmään, johon voi vain tulla ja jutella niitä näitä musiikin kuuntelun lisäksi.
* Musiikin merkityksestä hyvinvoinnille löytyy hyvä lähdesivusto: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet>