

Katri Äikiä

ARVOKAS NÄKYVÄKSI,
VOIMAUTTAVA VALOKUVA VAPAAEHTOISTOIMINNASSA

Vanhustyön koulutusohjelma

2016

ARVOKAS NÄKYVÄKSI, VOIMAUTTAVA VALOKUVA VAPAAEHTOISTOIMINNASSA

Äikiä, Katri
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Vanhustyön koulutusohjelma
Marraskuu 2016
Ohjaaja: Hautala, Päivi-Maria
Sivumäärä: 45
Liitteitä: 3

Asiasanat: voimauttava valokuva, sosiaalipedagogia, dialogi, tasavertaisuus, vapaaehtoistoiminta, vanhustyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli voimauttavan valokuvan menetelmän keinoin tuoda esiin arvokasta vapaaehtoistoimintaa ja -toimijoita Käpyrinteen palvelutalojen asukkaiden ja asiakkaiden arjessa. Vapaaehtoisilla on merkittävä rooli ikääntyvien voimavarojen, osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukijoina. Vapaaehtoiset tuovat monin eri tavoin iloa ja hohdokkuutta Käpyrinteelaisten arkeen.

Voimauttavan valokuvan menetelmä on taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehittämä rekisteröity sosiaalipedagoginen menetelmä, jossa voimaantumisen käsitteen sisältämät ehdot: itsemäärittelyn oikeus, valta-asetelmien purkaminen ja vastavuoroisuus määrittelevät ne eettiset raamit, joiden sisällä valokuvaa voidaan käyttää turvallisesti terapeutukseen identiteettityöhön ja vuorovaikutustaitojen parantamiseen.

Jokaisella on oma historiansa ja omat kokemuksensa, jokaisen oma ainutkertaisuus on arvokas. Valokuva toimii mieli- ja muistikuvien herättäjänä. Valokuvan avulla voidaan auttaa oman elämän hyväksymisessä ja tuoda esiin omia voimavaroja. Lempä katse itseään kohtaan parantaa vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa.

Voimauttavan valokuvan menetelmän tärkeä peruste on se, että kuvattava henkilö määrittelee itse miten, missä ja millaisena haluaa tulla kuvatuksi. Tämän vuoksi haastoin vapaaehtoisia pohtimaan omaa toimintaansa ja sitä, mitä he toiminnasta itselleen saavat, sekä miettimään minkälaisessa toiminnassa haluaisivat tulla nähdyiksi. Opinnäytetyön kuvausprosessit toteutettiin yhdessä vapaaehtoisten ja palvelutalojen asukkaiden valitsemissa tiloissa ja toiminnassa, jossa sekä vapaaehtoiset itse että palvelutaloissa toimintaan osallistuneet ikääntyvät kokivat iloa ja voimaantumista. Kuvaprosessien tuotoksista syntyi posterit ja valokuvaesitys sekä myöhemmin koostettava valokuvanäyttely ja valokuvakirja.

VALUABLE ON SIGHT,
EMPOWERMENT PHOTOGRAPHY ON VOLUNTARY WORK

Äikiä, Katri

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Geriatric care

November 2016

Supervisor: Hautala, Päivi-Maria

Number of pages: 45

Appendices: 3

Key words: empowering photography, social pedagogy, dialogy, equality, volyenteer, alderly care

The intention of this functional thesis is to demonstrate, through the methods on empowering photography, the value of the volunteers and their work in the daily lives of the residents and customers of Käpyrinne assisted living homes. The volunteers have a significant role as the supporters of the elderly. They help the elderly to use their still existing resources, help them to participate and give them the sense of belonging to the community. The volunteers bring joy and glamor to the lives of the residents of Käpyrinne.

The method of empowering photography was created by an art and social educator Miina Savolainen, and it is a registered trademark. The terms of empowering in this social pedagogical method – the right for self-determination, dismantling of the dominating roles and reciprocity – determine the ethical framework in which photography can safely and successfully be used as a tool for therapeutic identity work and in improving interactional abilities.

Everyone has their own history and experiences, and the uniqueness of each individual is valuable. A photograph works as an awakener of mental images and memories. Photographs can help to accept one's own life and they can also help one's resources to surface. Taking an accepting look at oneself will help to improve interaction with others.

An important basis for the method of empowering photography is that the person who is being photographed decides how, where and in which way they want to be photographed. This is why I challenged the volunteers to reflect their voluntary work and how they benefit from it, and also to think what part of the voluntary work they want to be doing when photographed. The photography sessions for the thesis were executed together with the volunteers, in places and activities, which they chose, and which both, the volunteers and the elderly, find joyful and empowering. As the outcomes of the photographic processes there are a poster and a photo presentation, as well as a picture display and a photography book which are to be composed later on.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TYÖELÄMÄKUMPPANI	8
3 KESKEISET KÄSITTEET	10
3.1 Voimautuminen, empowerment	11
3.2 Valokuvaterapia, valokuvat terapiana	13
3.3 Dialogi, narratiivinen tarina	14
3.4 Valokuvan dialogisuus	16
3.5 Tasavertaisuus	17
3.6 Vapaaehtois-, kansalaistoiminta	18
4 VOIMAUTTAVAN VALOKUVAN MENETELMÄN PERUSTEET	20
4.1 Valokuvaprosessi	21
4.2 Omakuvat	21
4.2.1 Minun elämäni, menneisyys ja tuleva	22
4.2.2 Itsemäärättelyn oikeus	23
4.2.3 Merkitykselliset, puuttuvat kuvat	23
4.2.4 Kuvapelkoilmiö	24
4.3 Näkyväksi tuleminen	24
5 VALOKUVA HOITO- JA VANHUSTYÖN VÄLINEENÄ	27
6 TOIMINNALLISEN KEHITTÄMISTYÖN VALOKUVAPROJEKTIT KÄPYRINTEEN PALVELUTALOILLA	29
6.1 Aineistonkeruu ja teoreettiset menetelmät	29
6.2 Toiminnallinen vaihe	31
6.2.1 Ulkoilemassa ja kynsistudiossa	33
6.2.2 Papiljottisalongissa	34
6.2.3 Luontotilassa	35
6.2.4 Hyväntekeväisyys	36
6.2.5 Kantin pysäkin musiikkiryhmässä	37
6.2.6 Ikäihmisten yliopistoryhmä	37
7 PROJEKTIN ARVIOINTI JA LOPPUYHTEENVETO	39
LÄHTEET	43
LIITTEET	

Katrille
Maailman ihanimmalle tytölle

Kerro oma ainutlaatuinen tarinasi kuvin ja sanoin.
Tee näkyväksi elämäsi kaikki värit, ilo ja lohtu.
Anna omien kättesi jäljen muoto niille asioille,
joille ei olemassa sanoja.
Tee todeksi herkkyytesi, rohkeutesi, kykysi syttyä ja katsoa toisin!
Anna ääni äänettömille.
Tee näkyväksi tämän Maailman kertomista odottavat tarinat.
Tee näkyväksi oma rikas sisäinen Maailmasi,
tämän Maailman kauniit ja ihmeelliset kasvat.
Jokaisen vanhuksen kasvojen äänetön arvokkuus.
Löydä rakkaatteesi kasvoilta ne peilit, joista voit tehdä
oman eheän ja monipuolisen,
rakastavan ja rakastetun naisen
kuvasi.
Katso itseäsi aina rakastavasti ja hellästi,
yhtä lempeästi kuin katsot ihmisiä ympärilläsi!

Miina Savolainen

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni teen nykyisessä työssäni, RAY-rahoitteisessa vapaaehtoistoiminnan kehittämishankkeessa ”Iloa ja hohdokkuutta arkeen”. Vapaaehtoistoiminnan ohjaajana Käpyrinne ry:ssä toimin tiiviissä yhteistyössä vapaaehtoistojen kanssa. Opinnäytetyössäni keskityn voimauttavan valokuvan käyttöön vapaaehtoistoiminnassa. Tarkoitukseni on tuoda esiin vapaaehtois- ja kansalaistoimintaa palvelutalojemme ikääntyvien asukkaiden ja asiakkaiden kanssa. Sekä kehittämishankkeen että opinnäytetyöni tavoitteena on tuoda iloa ja hohdokkuutta arkeen sekä ikääntyneille asukkaillemme ja asiakkaillemme että myös toiminnassa mukana oleville vapaaehtoisillemme.

Opinnäytetyö ”Arvokas näkyväksi, voimauttava valokuva vapaaehtoistoiminnassa” on toiminnallinen projekti, joka perustuu voimauttavan valokuvan menetelmän perusteisiin ja valokuvaprosesseihin. Voimauttavan valokuvan menetelmän keskeisiä teemoja ovat hajanaisten asioiden kokoaminen, voimavarojen etsiminen, oman elämän ja toisten ihmisten hyväksyminen, vuorovaikutuksen parantaminen, voiman antaminen ja muutosprosessin tukena toimiminen. (Savolainen 2012.)

Olen suorittanut voimauttavan valokuvan menetelmän perusteet opinnot Hämeen kesäyliopistossa vuosina 2012–2013. Opintojen päätöspäivänä sain tiedon Satakunnan ammattikorkeakoulun geronomi-opintoihin pääsystä ja kerrottuaani tästä opiskeluryhmälleni ja ohjaajillemme Annelle ja Miinalle, Miina Savolainen totesi minulla jo olevankin opinnäytetyöhöni aiheen. Tästä ajatuksesta olen pitänyt koko opintojeni ajan kiinni.

Voimauttava valokuva on empowerment-käsitteen sisältöihin perustuva sosiaalipedagoginen menetelmä, jota on sovellettu 2000-luvun ajan kasvatus-, hoito- ja terapeuttisen työn aloilla. Menetelmää käytetään yksilöllisen identiteettityön lisäksi perheen ja työyhteisön vuorovaikutussuhteiden vahvistamiseen ja toimintatapojen reflektointiin ja kehittämiseen. Lähtökohtaisesti ihminen on sosiaalinen olento. Voimauttava valokuva ei ole valokuvaterapiaa eikä edellytä terapeutin ammattiosaamista, mutta sitä voidaan hyödyntää myös terapiakontekstissa. Sosiaalipedagoginen ammatillinen toiminta

lähtee yksilön ja ryhmän sosiaaliseen ympäristöön perehtymisestä ja kokonaistilanteen tarkastelusta. (Savolainen 2008, 196.)

Ammatillisena hoidollisen työn välineenä menetelmää voidaan soveltaa olemassa olevaan perusammattitaitoon silloin, kun sen keskeiset ehdot tasavertaisuudesta ja yksilön itsemäärittelyn oikeudesta toteutuvat ja kun työntekijä on saanut lisäksi riittävää täydennyskoulutusta sen käyttöön. Voimauttavan valokuvan perusteet hoidollisten ja pedagogisten alojen työntekijöille opintojen keskiössä on osallistujan henkilökohtainen prosessi, jonka lisäksi osallistuja toteuttaa ohjatusti voimauttavat valokuvaprosessit omassa lähipiirissään ja työyhteisössään, sekä työntekijöiden että asiakkaiden kanssa. Opintojaksojen välillä tehdään itsenäisiä harjoitustehtäviä, joihin opiskelijalla on mahdollisuus löytää henkilökohtaista elämäntilannettaan sekä työyhteisönsä ajankohtaista tarvetta palveleva näkökulma. (Savolainen 2008, 196–197.)

Opinnäytetyön valokuvausprosessit toteutettiin yhdessä Käpyrinteen ikääntyneiden asukkaiden ja taloissa toimivien vapaaehtoisten kanssa heidän itsensä määrittelemissä mielekkäissä toiminnoissa ja tiloissa. Kuvausprosesseissa toimin itse valokuvaajana. Mukana oli kaikkiaan 7 vapaaehtoista ja 13 asukasta ja ryhmän jäsentä. Näiden valokuvauskertojen aikana havainnoin vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyttä ja tärkeyttä sekä vapaaehtoisille että ikääntyneille. Pyysin jokaista vapaaehtoista kertomaan heidän omista motiiveistaan ja siitä, mitä vapaaehtoisuus heille merkitsee. Nämä kysymykset ja vastaukset nauhoitin videolle ja purin sekä litteroin tähän raporttiini.

Jokaisella on oma historiansa, ja ikääntyneillä takanaan pitkä elämänmatka, joka sisältää monta tarinaa kerrottavaksi. Ikääntyneillä on paljon voimavaroja, joita vanhuks-työssä ei aina osata esiintuoda. Hoitajilla on kiire, vähän aikaa aitoon dialogiseen vuorovaikutukseen. Opinnäytetyöni tavoitteena oli tehdä näkymättömistä tarinoista näkyviä. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi Käpyrinteen palvelutalojen, Käpylän ja Kantin pysäkkien, asukkaiden ja asiakkaiden sekä taloissa toimivien vapaaehtoisten yhteinen valokuvatarinoiden esitys, 10.11.2016 Parasta aikaa -tapahtumassa esillä ollut posterit ja myöhemmin valokuvista koostuva näyttely sekä valokuvista kootut valokuvakirjat molempiin palvelutaloihin. Arvokas näkyväksi -valokuvaesitys tulee myös olemaan mukana ARMAS -festivaalissa, joka on osa vuoden 2017 virallista Suomi 100 vuotta -ohjelmaa.

”Jos malttaa kuunnella kuvaa, se kertoo omia tarinoitaan, jotka tietysti ovat katsojan tarinoita. Kuvan tunteet ovat katsojan tunteita. Kuva on mahdollisuus tarinaan, joka ei ole sanojen kaltainen, aikaa sitova tarina, vaan mielen tiloissa viipyilevä ajattomuus, menneen, nykyisyyden ja tulevankin mielikuvittelua, tässä ja nyt.”

(Hietaharju 2010, 15.)

2 TYÖELÄMÄKUMPPANI

Vuonna 1938 perustettu Vanhainkodin kannatusyhdistys perustettiin Ida Aalle-Teljon, Anni Huotarin ja Martta Salmela-Järvisen sinnikkyydellä ja päättäväisyydellä tavoitteena rakentaa vanhainkoti vähävaraisille ikääntyneille naisille. Vuonna 1940 vuokrattuun huoneistoon avattiin Anni-koti. Jo tällöin mukana on ollut vapaaehtoisia kerästen varoja ja tavaroita sodan keskellä. Käpyrinteen vanhainkodin rakentamiseksi pääomaa kerättiin punaisten keramiikkasydämien myynnillä, vapaaehtoisten toimiessa myyjinä. Vapaaehtoisia kutsuttiin tuolloin Käpyrinteen Ystäviksi. Olympiavuonna 1952 vasta valmistunutta rakennusta asuttivat ulkomaalaiset urheilijat, ennen ikääntyneiden muutttoa taloon. Tällöin yhdistyksen nimi muutettiin Vanhojen Huolto ry:ksi. Vuonna 1997 yhdistyksen nimi muutettiin Käpyrinne ry:ksi. (Heinänen 2007, 9–10.)

Kanta-Helsingin lähimmäispalvelu ry perustettiin vuonna 1988 ja Kalliossa aloitettiin ns. avoin olkkari-toiminta ja erilaisia kerhoja. Yhdistyksen nimi muutettiin 1990 Kantti ry:ksi. Vuodesta 2000 Kantin pysäkin asumispalveluyksikkö on toiminut Töölössä vanhaan raitiovaunuhalliin kunnostetussa tilassa.

Käpyrinne ry ja Kantti ry yhdistyivät vuonna 2015, kun Kantin toiminta lahjoitettiin vastikkeetta Käpyrinne ry:lle. Nykyisin yhdistyksellä on kaksi toimipaikkaa, Käpylän pysäkki ja Kantin pysäkki. Käpyrinne ry on voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka tavoitteena on tuottaa Käpylän ja Töölön alueen ikääntyville ihmisille sekä asumisettä avopalveluita.

1980-luvulla elettiin yhteiskuntarakenteiden muutosten haasteissa ja tällöin aloitettiin Käpyrinteellä vapaaehtoisten koulutustoiminta. Vantteratoiminnasta ryhdyttiin puhumaan vuonna 1985, ja tästä alkaen on järjestetty kuukausittain Vanttera-iltoja, jotka alkujaan pidettiin Käpyrinteen ulkopuolella eri kohteissa. 1994 Vanttera-illat päätettiin pitää jatkossa Käpylän pysäkin ruokasalissa, ja näin tehdään edelleen. (Heinänen 2007, 20,25.)

Käpylän pysäkin vapaaehtoisten kanssa pidetään yhteisiä suunnittelufoorumeita. Vantterat järjestävät kuukausittain lisäksi Käpyvisa-tietokilpailun, ja vuosittain osallistutaan valtakunnalliseen Seniorivisaan. Viikoittaiseen ohjelmaan kuuluu myös ulkoilutus ja saunapäivien papiljottisalonki. Lisäksi vapaaehtoisia käy mm. lukemassa asukkaille, on mukana tasapainokoulussa fysioterapeutin parina ja osallistuu yhteisiin tapahtumiin avustaen ja tukien asukkaiden osallistumista.

Kantin pysäkillä toimii vapaaehtoisia ryhmän ohjaajina sekä Ikäihmisten yliopistossa että KulttuuriKantti -ryhmässä ja koordinoimassa Kantin Gallerian toimintaa. Kantin Galleria on kaikille avoin näyttelytila, jonne taiteilijat voivat tuoda ilmaiseksi töitään asukkaiden ja vierailijoiden iloksi. Vapaaehtoiset mm. järjestävät pelituokioita, osallistuvat ulkoiluun, lukevat asukkaille ja ovat mukana yhteisissä tilaisuuksissa. Mukana on ollut myös turvapaikanhakijoita mm. ulkoiluapuna.

Vapaaehtoistoiminnan ja kansalaistoiminnan opintojen ja kurssien lisääntyttyä eri opinnoissa vierailee asumisyksiköissä usein myös opiskelijoita. Yhteistyössä on toteutettu mm. matkapäiviä asukkaiden omien matkakokemusten ja -muistojen pohjalta sekä pelikerhoja. Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa työstetään parhaillaan vapaaehtoistoiminnan mallintamis- ja opinnollistamisprojektia.

Vapaaehtoistoiminnan kehittämishankkeen lisäksi Käpyrinteellä on meneillään myös MORE POWER Iloa arkeen-pysäkki- ja Jade II-hankkeet. Iloa arkeen -pysäkihankkeen keskeisiä tavoitteita ovat vertaisryhmätoimintojen kehittäminen, koulutusten järjestäminen ja kotimuseon kehittäminen. Jade-hankkeessa puolestaan kehitetään ikään-tyneiden maahanmuuttajanaisten osallisuutta ja kotoutumista tukevia toimintoja. Jade-

hankkeessa on mukana vapaaehtoisia mm. suomen kieltä opettamassa ja liikuntatyhmiä ohjaamassa. Näissä hankkeissa toimivat vapaaehtoiset eivät ole mukana tässä työssäni.

3 KESKEISET KÄSITTEET



Kuvio 1. Opinnäytetyössäni esiin tulevia käsitteitä.

Voimauttava valokuva on empowerment-käsitteen sisältöihin perustuva sosiaalipedagoginen menetelmä. Edellä olevassa kuviossa on kuvattu kokonaisvaltaista voimaantumisen prosessia voimauttavan valokuvan menetelmän keinoin (kuvio 1). Opinnäytetyöhöni olen valinnut seuraavat keskeisimmistä käsitteistä; voimaantuminen, valokuvaterapia, dialogi, tasavertaisuus sekä vapaaehtois- ja kansalaistoiminta. Voimauttavan valokuvan ja vapaaehtoistoiminnan perusteissa ja käsitteissä on yhteneväisyyksiä ja rajasin käsitteet koskemaan nimenomaan näitä ihmistyön käsitteitä.

3.1 Voimautuminen, empowerment

YSA, yleinen suomalainen asiasanasto, antaa käsitteelle empowerment selityksen, jonka mukaan voimautuminen tarkoittaa (usein muita heikommassa asemassa olevien) ihmisten tai ihmisryhmien mahdollisuuksien ja vaikutusvallan lisääntymistä ja näiden tulemistä tietoiseksi omasta arvostaan. Empowerment-käsitettä käytetään myös puhuttaessa omien (henkisten) voimavarojen käyttöönottamisesta. Rinnakkaistermit sosiaalinen vahvistaminen ja voimaantuminen tarkoittavat kokonaisvaltaista elämänhallinnan tukemista. Sosiaalinen vahvistaminen on moniammatillista yksilön ja yhteisön hyvinvoinnin, vaikuttamisen ja osallisuuden kokemusten ammatillista ohjaustyötä, jonka painopiste on ennalta ehkäisevässä työssä. (Yleisen suomalaisen asiasanaston www-sivut.)

Hoidokki on Sairaanhoidajien koulutussäätiön erikoissanasto näyttöön perustuvan hoidotyön edistämiseksi. Hoidokissa käsite voimaantuminen löytyy terveyskäyttäytymisen alapuolelta ja käsitteeseen liittyy monia eri asioita, joita opinnäytetyöni tulee käsittelemään, kuten esim.

- Empowerment = voimaantuminen
- Voimavarat
- Elämänlaatu
- Elämänhallinta
- Oma-aloitteellisuus
- Toimintakyky
- Psyykkinen toimintakyky

(Hoidokki www-sivut.)

Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, joka on yhteydessä yksilön omaan haluun ja päämäärien asettamiseen, omiin mahdollisuuksiin luottamiseen sekä näkemykseen itsestään ja tehokkuudestaan. (Siitonen 1999, 93.) Siihen liittyy vahva vastuullisuus omasta kehitymisestä sekä halu ja kyky toimia tavalla, jonka itse tietää ja katsoo oikeaksi. Tärkeää voimaantumisessa on muilta saatu kannustava palaute ja reflektiota tukeva vuorovaikutuksellisuus. Lisäksi edellytyksenä ovat luottamus ja kunnioitus,

tuki, osallistuminen ja sitoutuminen. Vaikka voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, se on kuitenkin myös sosiaalinen prosessi ja voimaantumista tapahtuu sosiaalisissa prosesseissa. Vuorovaikutus muiden kanssa voi olla siis merkittävä voimaantumiseen vaikuttava tekijä. Voimaantumisessa korostuu oma sisäinen vahvistuminen ja se, että ihminen kokee olevansa sisäisesti vahva sekä tasapainossa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Voimaantumisen seurauksena hän kykenee asettamaan ja saavuttamaan päämääriä, tuntee oman elämänsä olevan hallinnassa sekä itsetuntonsa parantuneen. Lisäksi hänen toiveikkuutensa tulevaisuutta kohtaan kasvaa. Voimaantuminen voidaan määritellä yksilön valintojen ja sosiaalisen ympäristön väliseksi ihannetilaksi. (Siitonen 1999, 93.)

Voimaantuminen näkyy Rodwellin (1996) mukaan

- parantuneena itsetuntona
- sekä kykynä asettaa ja saavuttaa päämääriä
- oman elämän ja muutosprosessin hallinnan tunteena
- toiveikkuutena tulevaisuutta kohtaan

Voimaantumisen kannalta onnistumisen kokemukset ovat erittäin arvokkaita.

Onnistuminen liittyy läheisesti arvostuksen, hyväksymisen, luottamuksen ja ilmapiirin rakentumiseen. Nämä ovat yhteydessä minäkuvan ja tehokkuususkomusten muodostumiseen, itsearvostuksen ja itsetunnon rakentumiseen, riskinottoon, rohkeuden kokeilla itselle uusia haastavia ratkaisuja, sekä luovuuden ja voimavarojen vapautumiseen. (Siitonen 6.10.2004.)

Empowerment, voimautuminen, merkitsee ihmisestä itsestään lähtöisin olevan sisäisen voimantunteen kasvamisesta, eikä toista ihmistä siis voi voimauttaa. Tämä ajatus koskee myös vanhustyötä. Voimauttavan valokuvan käytön edellytys onkin tasavertaisuus. Valokuvaamiseen tavallisesti kytkeytyvä kuvaajan valta puretaan ja kuvaustilanteesta rakennetaan dialoginen vuorovaikutustilanne. Myös valokuvassa koettu todistusvoima kyseenalaistetaan ja valjastetaan yksilön subjektiivisen kokemuksen näkyväksi tekemiseen. Ihmisellä itsellään on oikeus valita, millaisilla kuvilla hän haluaa määritellä itseään ja elämäänsä. Edes läheinen perheenjäsen ei voi tehdä sitä hänen

puolestaan. Savolaisen mukaan voimautumisen käsite ottaa kantaa vallan kysymykseen. Käsite korostaa yksilön subjektiutta ja valtaa omaan elämäänsä. Voimautuminen lähtee ihmisestä itsestään, ja voimaantumisen vastakohta on itseen kohdistunut häpeäntunne. Voimaannuttavia tekijöitä ovat mm. mielikuvituksen, unelmien tason ja sanoittamattomien asioiden näkyväksi tekeminen, oman identiteetin vahvistaminen, oman elämäntarinan päähenkilöksi tuleminen, sosiaalinen hyväksyntä ja tasa-arvoinen vuorovaikutus sekä itsensä hyvänä näkeminen. (Savolainen 2012.)

3.2 Valokuvaterapia, valokuvat terapiana

Valokuvaterapialla tarkoitetaan valokuvauksen tai valokuvamateriaalien käyttöä terapiatilanteissa. Se toimii muiden psykoterapioiden tavoin; sillä voidaan helpottaa asiakkaan psyykkisiä oireita ja saada aikaan muutoksia ajatuksissa, tunteissa ja käyttäytymisessä. Erikoista on kuitenkin valokuvan osuus: terapiassa sekä valokuvataan että kuvista keskustellaan. Valokuvaterapiassa voidaan soveltaa kaikkia tapoja, joilla voidaan olla suhteessa kameraan tai valokuvaan. Aineistona voidaan käyttää vanhoja perhekuvia, tehdä uusia kuvia, kuvata ja olla kuvattavana. (Heikkilä, Paloheimo & Taipale 2000, 61.)

Valokuvassa yhdistyy valon ja kuvan voima. Valokuvan avulla voidaan tuoda päivänvaloon asioita, joihin sanat eivät yllä. Valokuvaterapeuttisessa työssä käytetään asiakkaalle merkityksellisiä valokuvia väylänä itsehavainnointiin, ymmärrykseen ja muutokseen. Eläytyminen valokuvien maailmaan mahdollistaa terapeutin prosessin, jossa aistit herkistyvät ja tunteet ja muistot ovat vahvasti läsnä. Valokuvat ja kuvaaminen toimivat siltana menneisyyden muistoihin, tiedostamattomaan nykyhetkeen ja tuleviin toiveisiin. (Halkola, Mannermaa, Koffert & Koulu 2009, 13.)

Sosiaali- ja kasvatus- ja terveystieteiden ammattihenkilöstön ennaltaehkäisevä, hoitava ja kuntouttava valokuvauksen käyttö on terapeutista valokuvaterapiaa. Valokuva on viestinnällinen väline. Työmuotona terapeutin valokuvaterapia rinnastuu ilmaisulaisuutensa perusteella myös taideterapioihin. (Halkola ym. 2009, 16.)

Butler (1963) loi elämäntarkastelu valokuvia käyttämällä käsitteen, joka tarkoittaa oman elämäntarkastelun muistelua ja ratkaisemattomien ristiriitojen tutkimista ja suhteuttamista senhetkiseen elämään valokuvien ja suullisen kertomisen kautta. Elämäntarkastelu on prosessi, jonka avulla henkilö oppii hyväksymään elämäntarkastelun kokonaisuutena. Tämä puolestaan antaa ihmisen minuudelle uusia merkityksiä. (Madori 2007, 63.)

*”Valokuvat ovat mieleemme jalanjälkiä, elämämme peilejä, heijastuksia sydäme-
tämme, jäätyneitä muistoja, joita voimme pidellä paikoillaan kädellämme – ikuisesti,
jos haluamme.”* (Weiser 1999.)

3.3 Dialogi, narratiivinen tarina

Dialogi käännetään usein vuoropuheluksi, mikä viittaa kahden tai useamman ihmisen keskusteluun. Dialogin voi ymmärtää myös teorian, käsityksen tai käsitteen läpinäkyväksi tutkimukseksi. Dialogin avulla voimme vaihtaa ajatuksia ja tarkastella sekä omia että toisten näkemyksiä mielekkäästi. Dialogin ehtona on kaikkien osallistujien keskinäinen kunnioitus ja nöyryys. Dialogissa on oltava valmis oppimaan toisilta ja muuttamaan omia mielipiteitään. Dialogisessa vuorovaikutuksessa osallistujien tulee pidättäytyä halveksimasta ja arvostelemasta muiden näkemyksiä, vaikkei arkielämässä pysyisikään hyväksymään toisten elämäntapoja, elämäntarkasteluita, uskomuksia, uskontoja tai poliittisia näkemyksiä tai edes pitäisi muista osallistujista. (Hjelm & Slotte 2001, 10.)

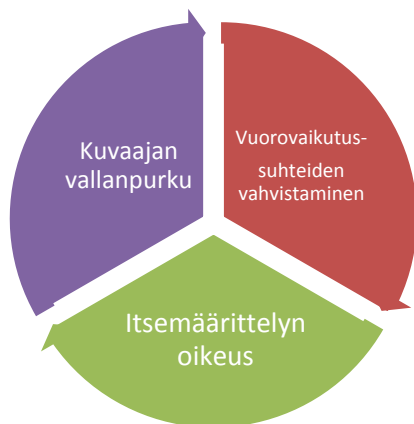
Voimauttavan valokuvan menetelmällä on paljon yhtymäkohtia narratiivisen terapian arvopohjaan ja lähestymistapoihin. Narratiivi-käsite on peräisin latinan kielen sanasta *narrate*, joka tarkoittaa kertomista. Narratiivista on suomen kieleen jäsentyneet käsitteet kertomus ja tarina. (Lalaagheghe & Mielonen 2008, 2.)

Narratiivisessa ajattelussa ihminen itse on oman elämänsä asiantuntija, eikä hän halua tulla esitellyksi ongelmansa kautta, vaan rakkauden silmien kautta. Narratiivisessa ajattelussa ongelma ei ole totuus ihmisestä ja ongelma siirretään pois keskiöstä, hallit-

sevia elämäntarinoita muutetaan ulkoistaen ongelmia ja tehdään vaihtoehtoisia tarinoita. Ihmistä kunnioitetaan ja arvostetaan sekä luodaan toivon näköaloja. Narratiivisessa ajattelussa kuin myös voimauttavassa valokuvassa tavoitteena on siirtyä ohuista tarinoista ja tulkinnoista rikkaisiin identiteetin kuvauksiin ja uusien merkitysten löytämiseen. (Taivainen 2016.) Kun valokuvan haltija kertoo kuvastaan, siihen liittyy lähes poikkeuksetta narratiivinen elementti: kertomus, tarina kuvan ottamiseen liittyvästä tapahtumasarjasta, elämänvaiheesta, kuvan ottamiseen johtaneesta tilanteesta tai ainakin kuvaus valokuvan merkityksestä itselle. Henkilökohtainen valokuva on meille aina ilmentymä jostakin laajemmasta. Ihmiset näkevät toisille merkityksettömissä kuvissa itselleen syvästi merkityksellisiä asioita, jotka avautuvat vain hänelle itselleen. (Susi 2011, 179.)

Tarina viittaa ihmisen mielen sisäiseen tapaan hahmottaa elämää ja maailmaa. Tarina on ihmisen kokemus, joka ei välttämättä koskaan avaudu sellaisenaan ulkopuoliselle. Tarinan osat ovat tapahtumat, tapahtumiin liittyvät henkilöt, tapahtumapaikat ja aika. Tarina voi olla osa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa tuotettua kertomusta. Tarina voi olla myös sisäinen tarina. Ihminen määrittelee identiteettiään, arvojaan, tavoitteitaan ja asemaansa suhteessa muihin sisäistä tarinaansa apunaan käyttäen. (Lalaagheghe & Mielonen 2008, 3.) Jokaisen omat tarinat jäsentävät elettyä elämää ja vahvistaa kokemusta siitä, kuka olet ja minkälaiset ovat omat polkusi olleet. Tarinat kertovat paikasta elämässä ja valottavat elämän kokonaisuutta. (Laine 2014, 35.)

3.4 Valokuvan dialogisuus

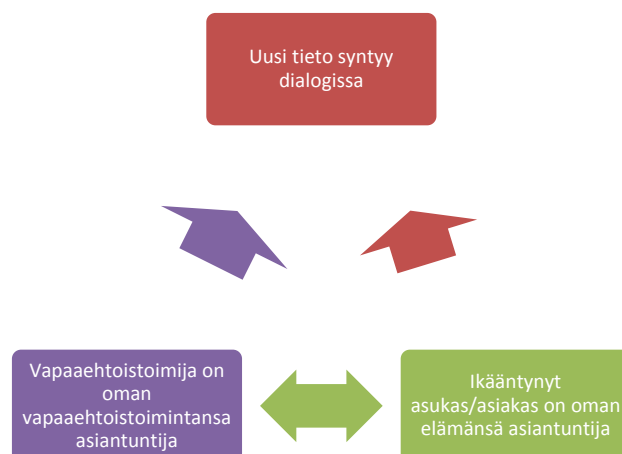


Kuvio 2. Dialoginen vuorovaikutus voimauttavassa valokuvassa. (Savolainen 2008.)

Kuvaustilanteessa kuvaaja luopuu omasta vallastaan ja tietämisestään. Näin syntyy tilaa tasavertaisuuden ja luottamuksen opettelulle sekä mahdollisuus kokea hyväksyvää katsetta ja nähdä toisen erityisyys. Arjen kuvaamisessa tehdään hyvää näkyväksi todistaen ja vahvistaen haurasta ja piilossa olevaa. Voimavaroja syövien asioiden jäsentämisen kautta on mahdollisuus löytää ja vahvistaa uusia voimavaroja. Arjessa kuvaamisen avulla voidaan parantaa vuorovaikutuksen dialogisuutta ja tuoda sanaton yhteisesti näkyväksi ja ymmärrettäväksi. (Savolainen 2012.)

”Kunnioitus mahdollistaa sen, että toista voi kuunnella sellaisena kuin hän on – ei sellaisena, minkälaisena häntä pidämme tai haluaisimme hänen olevan.”

(Porkka & Tenhunen 2015, 85.)



Kuvio 3. Kaksi asiantuntijaa rakentaa uutta tietoa. (Mukailtu; Oksanen 2014, Porkka & Tenhunen 2015, 105.)

3.5 Tasavertaisuus

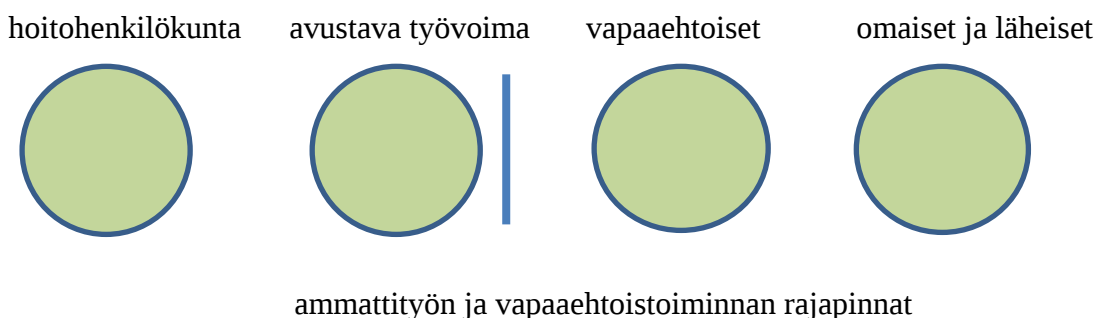
Voimauttavan valokuvan menetelmän ideologiaan sisältyvä tasavertaisuuden edellytys on se, että jokaisen, joka haluaa käyttää valokuvaa voimauttavasti toisen kanssa, pitää kokea ensin valokuvausprosessi omakohtaisesti. Voidakseen kohdata toisen ihmisen ainutlaatuisuuden herkästi ja kunnioittavasti, on tärkeää ymmärtää millaisia tunteita kameran edessä oleminen, omakuvan kohtaaminen tai ihan tavallisen arkisen elämän valokuvat voivat herättää. Yksittäiseen, ulospäin täysin neutraalilta näyttävään valokuvaan voi sisältyä mm. toisen ihmisen elämän suurin kipu tai syvin ilonaihe. (Savolainen 2012.)

Tasavertaisuuden edellytys on samalla myös menetelmän voima ammatillisessa käytössä. Itse koettu voimautuminen ja elämäntarinallinen prosessi synnyttävät merkityksellisuuden kokemusta omaa työtä kohtaan sekä lisäävät työntekijän itsetuntemusta ja valmiuksia vastaanottaa toisen ihmisen elämäkokemuksiin ja minäkuvaan sisältyvää tunneainesta. (Savolainen 2012.)

3.6 Vapaaehtois-, kansalaistoiminta

Suomessa on lainsäädännössä taattu kansalaisten yhteiskunnallisen vaikuttamisen ja osallistumisen mahdollisuudet. Vaikuttamisen ja osallistumisen mahdollisuudet lisääntyvät koko ajan. Internet ja sosiaalinen media tarjoavat kansalaisille uusia tapoja vaikuttaa ja osallistua niin paikallisesti kuin kansainvälisestikin. Vaikuttaminen on yksinkertaisimmillaan mukana oloa, tuen ilmaisua ja yhdessä tekemistä. Vaikuttaminen on aktiivista kansalaisuutta ja positiivista mukana olemista yhteiskunnan toiminnassa esimerkiksi yhdistyksen tai spontaanisti muodostuneen ryhmän toiminnan kautta. Ihminen on yksilö omine ajatuksineen, käyttäytymistapoineen ja elämäntapavalintoineen. Yksilöstä tulee kansalainen, kun hän astuu yksilöllisyyden piirin ulkopuolelle ja alkaa toimia, osallistua ja vaikuttaa erilaisissa yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Yhteiskunnalliseen elämään osallistumiseen on monia eri tapoja muun muassa vapaamuotoisissa pienryhmissä toimiminen, erilaisiin joukkoharrastuksiin ja yhdistystoimintaan osallistuminen. (Ilvonen 2011, 7–8.)

Merkittävä osallisuutta ja vaikuttamista tukeva kansalaistoiminnan muoto on vapaaehtoistoiminta. Vanhustyössä mukana olevat vapaaehtoiset ovat usein itsekin jo eläkeiässä. Motiiveina on uuden sisällön löytäminen työelämästä pois jäämisen jättämän aukon täyttämiseen, uusien asioiden oppiminen ja uusien ihmissuhteiden löytäminen. Vapaaehtoistoiminta on pyyteetöntä toisen ihmisen hyväksi toimimista, auttamista ja tukemista, vertaisena olemista ja rinnalla kulkemista. Vapaaehtoiset eivät voi koskaan tehdä ammattilaisten töitä (kuvio 4). Toimintaa toteutetaan omien tietojen, taitojen ja kokemuksen sekä omien resurssien pohjalta. Vapaaehtoistoiminnasta ei makseta rahapalkkaa.



Kuvio 4. Ammattityön ja vapaaehtoistoiminnan rajapinnat vanhusten palveluyksiköissä. (Utriainen 2011, 123.)

Toimintamahdollisuudet ja toiminnasta itselle saatavan annin on vastattava toimijan perusteltuja odotuksia, jotta vapaaehtoinen pysyy mukana toiminnassa. Palkkiona toiminnasta on saatu hyvä mieli ja joukkoon kuulumisen tunne, tunne tarpeellisuudesta. Toiminnassa mukana ollessa saa tehdä jotain mielekästä ja voi olla mukana vaikuttamassa. Jokaisen vapaaehtoistoiminnalle antama aika on aina yhtä arvokasta, ja toimijoilla on aina oikeus itse määritellä toimintaan käyttämänsä aika. Vapaaehtoisia tulee tukea toiminnassaan ja kannustaa heitä huolehtimaan myös omasta jaksamisestaan. Jos vapaaehtoisen voimavarat syystä tai toisesta heikkenevät tai toiminta ei enää tunnu mielekkäältä, on lupa pitää taukoa tai lopettaa. (Porkka & Tenhunen 2015, 38–40.)

Vapaaehtoistoimintaa on aina virinnyt vastaamaan tarpeisiin ja ongelmakohtiin, joita yhteiskunnan tarjoamat palvelut ja tukimuodot eivät kata. Vapaaehtoistoiminnan peruspilareita ovat osallistumisen, osallisuuden ja yhteisöllisyyden mahdollistaminen ja tukeminen. Tasavertaisuuden käsite on yksi tärkeimmistä vapaaehtoisuuden perusteista, jonka kautta toteutuvat kohtaamiset ikääntyneiden kanssa ovat tasa-arvoisia ja kunnioittavia. Kohtaamiset toteutuvat tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, vapaaehtoisen toimiessa omana itsenään omaan elämäkokemukseensa nojaten. Vapaaehtoisen tulee auttaa ikääntynyttä arjessa siten kuin autettava kulloisessakin tilanteessa haluaa, kunnioittaen ikääntyneen omaa itsemääräämisoikeutta. (Vapaaehtoistoiminnan koulutusmateriaalit.)

Vapaaehtoistoiminnalla on positiivisia vaikutuksia koettuun terveyteen ja hyvinvointiin. Kansainvälisessä kirjallisuudessa raportoituja vapaaehtoistoiminnan hyötyjä vapaaehtoisille itselleen ovat muun muassa itsearvioitujen terveyden kohentuminen, fyysisen ja toiminnallisen toimintakyvyn kohentuminen, koetun tyytyväisyyden, hyvinvoinnin ja onnellisuuden kasvu, masennusoireiden väheneminen, elämäntilanteen kasvu ja kuolleisuuden sekä kuolleisuusriskin madaltuminen. Yhteenkuuluvuuden tunne ja yhdessä tekemistä koituva ilo luovat turvallisuutta ja lisäävät elämän hallinnan kokemusta. Vapaaehtoistoiminnan vaikutukset ulottuvat myös palveluketjujen ja -järjestelmien tasolle, jonka vuoksi pelkkien tehtyjen tuntien ja toimintaan osallistuneiden

määrällä ei voida mitata kaikkea tuloksellisuutta. Vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyys tulee näkyväksi ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. (Utriainen 212, 14–15.)

Vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyden ja arvokkuuden esiintuomiseksi viestintä ja erityisesti tarinoiden kerronta on tärkeää. Opinnäytetyössäni voimauttavan valokuvan keinoin pyrin saamaan esiin juuri näitä ilon ja onnistumisen tarinoita, joiden kautta mukaan toimintaan voidaan saada uusia toimijoita ja myös uusia toimintamuotoja.

4 VOIMAUTTAVAN VALOKUVAN MENETELMÄN PERUSTEET

Taidelähtöisillä menetelmillä tarkoitetaan taiteen soveltamista työmenetelmänä erikäisten ihmisten kanssa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2016.)

Taidelähtöisten menetelmien avulla rikastetaan arkista kanssakäymistä, saadaan aistit ja mieli liikkeeseen sekä houkutellaan esiin kokemuksia ja tunteita. Taiteellinen toiminta, kuten teatteri, tanssi, musiikki tai kuvataide tarjoavat symbolisen etäisyyden ja metaforisen suojan ilmaisulle. Taiteellisen ilmaisun turvin voi tulla esiin jotain sellaista, jolle on ollut vaikea löytää sanoja tai muotoa. Taide tarjoaa välineitä myös sosiaaliseen kasvuun ja oppimiseen sekä omien vahvuuksien tunnistamiseen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2016.)

”Silloin, kun ei ole sanoja, joilla sanoittaa omaa tarinaansa. Silloin, kun ei ole sanoja, joiden avulla jäsentää omaa elämäänsä, joiden kautta pystyä kohtaamaan ikäviäkin elämän kokemuksiaan. Silloin voi valokuva olla se väline, yhteyden avaaja ja turvallisuuden tunteen luoja, hyvän näkyväksi tekevä.”

(Savolainen 2012.)

Valokuvausprojektissa vuorovaikutuksen ja omakuvaproessin lisäksi hyödynnetään elämäntarinallista albumikuvamateriaalia sekä arkielämän ajankohtaisten teemojen tavoitteellista valokuvaamista. Albumikuvat auttavat tunteiden muistamisessa ja toisin katsomisessa sekä oman elämäntarinan, ihmistensuhteiden ja minäkuvan jäsentämisessä. Paljouden seasta voidaan erottaa itselle arvokasta ja merkityksellistä yhteisen tarinan moniäänisyydestä. Valokuvien ja kuvaamisen avulla tutkitaan elämäntarinaa,

perhesuhteita ja omia erilaisia puolia ja rooleja sekä tehdään näkyväksi sellaisia eri elämänalueisiin liittyviä teemoja, joita halutaan vahvistaa. Kuvien käyttö auttaa selkeyttämään hajanaisia ja tunnepitoisia asioita ja löytämään piiloon jääneitä voimavaroja. Menetelmässä hyödynnetään neljää keskeistä näkökulmaa, albumikuvia, omakuvaa, arkielämänteemojen kuvaamista ja kuvaustilanteen vuorovaikutusta. (Savolainen 2012.)

4.1 Valokuvaprosessi

Valokuvaprosessin kuluessa pohditaan, ilmaistaan ja rakennetaan sekä henkilökohtaisia että yhteisesti arvokkaiksi ja merkitykselliseksi koettuja teemoja. Työskentely vahvistaa osapuolten kokemusta nähdyksi tulemisesta kokonaisena, moniulotteisena itsenään. Valokuvaprosessissa kuvaaja toimii peilinä, heijastaen katseilla, sanoilla ja läsnäololla sitä hyvää ja arvokasta, joka jokaisessa on olemassa. Ja filmille piirtyy jotain ainutkertaista. (Savolainen 2012.)

Kukaan ei voi koskaan tuntea kokonaan toista ihmistä, vaikka kyseessä olisi kuinka läheinen ihminen tahansa. Toisen kokemus on aina osin salattuna. Tullakseen ymmärretyksi jokaisen on kunnioitettava toisen todellisuutta. Voimauttavassa valokuvassa valokuvaajan tulee kyetä oman valtansa purkamiseen, jolloin kuvattavalla henkilöllä itsellään on lupa ja oikeus tulla kuvatuksi sellaisena kuin hän itse haluaa itsensä nähtävän. Tämä antaa siis rajattomat mahdollisuudet, jokainen voi halutessaan tulla kuvatuksi vaikkapa Prinsessa Ruususen tai Pariisin katujen kulmakahvilassa. Menetelmän avulla ihmisellä on mahdollisuus saada oma äänensä kuuluville. Päähenkilöllä on oikeus tehdä omat valinnat, lupa hylätä ja päättää, kuinka minä haluan tulla nähdyksi. Kuvien avulla pystyy tutustumaan itseensä ja tutkimaan omia erilaisia puolia, tavoitteena itsensä hyväksyminen, lempeän katseen kautta. (Savolainen 2012.)

4.2 Omakuvat

Omakuvien avulla voidaan tutkia omia puolia, rooleja ja tunteita. Omakuviin tottuminen saattaa kestää pitkään. Pääasiana on katsoa hyväksyen, toisin kuin katalogit kehittävät. Omakuva tavoittaa paljon enemmän kuin ulkoisen olemuksen. Valokuvassa

näkyä suru, pettymykset ja hylkäämiset, mutta myös hyväksytyksi ja rakastetuksi tuleminen. On haluttava katsoa omaa tarinaansa, jota oma katse ja olemus heijastavat, lempeästi, rakastaen. Omakuvien katsomiseen vaikuttaa opitut vaatimattomuuden ja nöyryyden mallit, joissa omasta kuvastaan pitämistä pidetään narsistisena. Itsen hyväksymisen metaforassa omakuvat auttavat oman katsomisen tavan tunnistamisessa ja rakkaudellisen katseen vahvistamisessa antaen luvan katsoa itseä arvostavasti. Jokaisella ihmisellä on oikeus nähdä itsensä merkityksellisenä ja arvokkaana. Omakuvan hyväksyminen kasvattaa oman vajavaisuuden sietokykyä ja tuottaa armollisuutta itseä kohtaan. (Halkola ym. 2009, 220–221.)

4.2.1 Minun elämäni, menneisyys ja tuleva

Ikäihmiset kokevat itsensä usein näkymättömiksi, olemattomiksi, kukaan ei enää kuule eikä huomioi minua. Tarve olla jotakin, olla olemassa, on meillä jokaisella. Tarve saada olla vuorovaikutuksessa ympäröivän yhteisömme ja ympäristömme kanssa ei katoa ikääntyessä. Kuvat herättävät muistoja. Ikääntyneen kanssa yhdessä vanhoja albumikuvia katsellessa saatamme kuulla kauniita tarinoita, toki myös ikäviäkin. Vuorovaikutuksessa tässä hetkessä voi auttaa ikäihmistä hyväksymään oman elämänsä polun kulkeneen kuten hänen elämänsä on kuulunutkin kulkea.

Menetelmän avulla on mahdollisuus katsoa omaa elämää lohdullisten mielikuvien kautta, ymmärryksen ja hyväksynnän kasvaessa. Häpeän, vihan ja ahdistuksen väistyessä tilalle tulee parantava suru. Elämällä on omat syynsä ja seurauksensa, menneisyys on johdattanut tähän päivään. Anteeksiannon ja armollisuuden avulla syntyy voimia katkaista arvottomuuden kierre. (Savolainen 2012.) Epätäydellisyys on inhimillistä ja tekee ihmisestä ainutlaatuisen ja omana itsenä korvaamattoman. Ikääntyminen tuo mukanaan rajoitteita ja tällöin on tärkeää kiinnittää huomiota jäljellä oleviin voimavaroihin ja mahdollisuuksiin auttaa tunnistamaan oma arvonsa. (Laine 2013, 19.)

Eriksonin (1963) mukaan minän eheys tarkoittaa itsen hyväksymistä suhteessa kaikkiin muihin yksilöihin, sillä henkilö Eriksonin mukaan tietää, että hän on vain yhden elämänkaaren tapahtumien tulos, ja kuitenkin kaikki inhimillinen eheys riippuu siitä integraatiosta, jossa hän on osallisena. Toisin sanoen, kukin yksilö on ainutlaatuinen,

ja hänen elämänsä koostuu kaikesta koetusta ja kaikesta siitä, jonka hän pystyy kokemaan uudelleen muistinsa avulla. (Madori 2010, 38.)

Ikääntyneilläkin on haaveita ja unelmia. Kun ehdimme pysähtyä ja aidosti olla kiinnostuneita, saatamme kuulla jotain hyvin arvokasta ja merkityksellistä. Aina unelmien luo pääseminen ei ole mahdollista, mutta mahdollista on tuoda unelmat ikääntyneen luo.

4.2.2 Itsemäärittelyn oikeus

Miten olen nähnyt maailmaa ja tullut nähdyksi, kuinka olen liittynyt toisiin ihmisiin. Millä tavalla vääristyneiden katseiden sidokset, maailman lohduttomuus, ihmisten paahuus, arvottomuus ja häpeä ovat tehneet minusta näkymättömän, yksinäisen?

(Ylen www-sivut.)

Hoitosuhteen dynamiikan muuttaminen poistaa työhön usein liittyvää valtataitelua ja epäluottamusta ja tuo tilan asiakkaasta lähtevälle itsemäärittelylle ja voimautumiselle. Asiakkaassa oleva ehjyys, eheä kuva omasta itsestään, kyky katsoa omaa elämää korjaavasti, tulee esiin, kun ammattilainen oppii katsomaan häntä puhtaalta pöydältä, ilman diagnoosin ja ennakko-odotusten tuomaa sabluunaa. Voimauttava prosessi parhaimmillaan mahdollistaa piilossa olleen tai hauraan ehjyyden ja arvokkuuden näkyväksi tulemisen niin merkityksellisenä, että sen olemassaoloon edes työyhteisö ei olisi osannut uskoa. (Savolainen 2012.)

Voimauttavan valokuvan valokuvausprosesseissa päähenkilö itse määrittelee, miten haluaa itsensä nähtävän. Kuvattavana oleva henkilö siis päättää itse missä ja minkälaisia kuvia haluaa itsestään otettavan. Kuvien valinta tapahtuu myös päähenkilön ehdoilla.

4.2.3 Merkitykselliset, puuttuvat kuvat

Perhealbumien kuvat heijastavat kuvaajan ja albuminkokoajan kokemusmaailmaa, ja albumiin nousee ne arjen palaset, jotka ovat hänelle itselleen merkityksellisiä ja joiden

hän olettaa olevan arvokkaita myös toisille. Kuitenkin kaikilla on omat, erilaiset muistikuvansa ja tunteensa samastakin tilanteesta. Perhevalokuvaukselle on tyypillistä, että onnellisia ja hyviä hetkiä kuvataan huolellisesti. Samalla arjen merkitykselliset asiat, joista elämä koostuu, jäävät kuvaamatta. (Halkola ym. 2009, 213.)

4.2.4 Kuvapelkoilmiö

Moni ihminen kokee pelkoa nähdä itsensä kuvassa sekä pelkoa olla toisen ihmisen katseen kohteena. Syitä kuvapelkoon voivat olla kuvakielteinen kulttuuri, historialliset ja kulttuuriset juuret, ryhmädynamiikka, kuvaustilanteen vallankäyttö, vähättelyn ja häpeän kulttuuri, standardikauneuteen tottunut katse ja ulkonäköpaineet, armottomuus itseä kohtaan ja oman elämäntilanteen näkemisen kipeys. Voimauttavan valokuvan menetelmässä kuvaustilanteissa kuvaajan katsellaan ja olemuksellaan välittämä hyväksyntä, innostus ja läsnäolo sekä arvostavan palautteen anto sekä kuvan kohteena olevan henkilön itsemäärittelyn oikeus sekä kuvaustilanteessa että kuvien valinnassa auttavat omakuvan hyväksyntää. Voimauttavan valokuvan avulla rakennetaan tunnetasolla totuudellista ja merkityksellistä kuvastoa omasta itsestä, ei kulttuurista kuvastoa eikä yrityksen markkinointikuvastoa. (Savolainen 2012.)

4.3 Näkyväksi tuleminen

Kuvaukset toteutetaan aina ns. päähenkilön/-henkilöiden omien toiveiden ja halun pohjalta. Kuvaushetki on seikkailu, retki, aistien herätys, joka voidaan toteuttaa esim. luonnossa, jolloin luonnon oma suuruus ja voima on aistittavissa voimauttavana kokemuksena. Kuvauspaikan tunnelman ja elementtien luonne ja symboliikka ovat osa eheytymistä. Kuvissa tulee näkyväksi oma elämäntarina. Kuvauksissa voidaan heittäytyä aivan uusiin, ennen kokemattomiin ulottuvuuksiin, hyödyntäen toisin näkemisen mahdollisuuksia, unelmia ja mielikuvia hyvästä maailmasta ja sadunomaisuutta. Kuvausprosesseissa voidaan luoda todellisuuden, ”rumuuden” sijaan haurautta, haavoittuvuutta ja kauneutta. Voimauttavan valokuvan tärkein peruste on se, että meissä jokaisessa, on meidän taustojamme ja historiaamme pohjaten, aina jotain hyvin tärkeätä ja arvokasta, merkityksellistä, voimia, jotka syystä tai toisesta, on joskus meiltä ehkä mennyt hieman hukkaan. (Savolainen 2012.)

Mitätöivä katse, halveksunta, katseen kohteen alistaminen sekä pienet vihjaavat katseet ovat ehkä aiemmin elämän aikana tuottaneet tuomitsemisen toisten yhteydestä. Rakastava, vastavuoroinen katse puolestaan tuottaa tunteen korvaamattomuudesta, ja auttaa itsensä hyväksymisen metaforan toteutumisen. Oman erilaisuuden ja moniulotteisuuden hyväksymisen on mahdollisuus itsensä parantamiseen, voimautumiseen. Voimautuminen tuottaa armollisempaa suhtautumista itseän, uskoa omaan luovuuteen ja kykyyn löytää uusia voimavaroja arjessa selviytymiseen sekä merkityksellisyyttä. (Savolainen 2012.)

Menetelmän perusteet hoidollisten ja pedagogisten alojen työntekijöille koulutuksessa jokainen osallistuja käy läpi oman elämänkaarensa ja henkilökohtaisen valokuvapro sessinsa monien erilaisten tehtävien kautta, tätä kautta syntyy ymmärrys ja kyky läsnäoloon ja dialogiin.



Kuvio 5. Voimauttavan valokuvan menetelmän prosessit.

Voimauttavan valokuvan menetelmän koulutuksessa käydään läpi useita prosesseita (kuvio 5). Ensimmäinen tehtävistä on oman *voimakuvan* valinta. Voimakuva on kuva, joka voimauttaa tässä ja nyt. Kuva voi olla miltä aikakaudelta tahansa, kuvassa ei välttämättä ole yhtään ihmistä. Voimakuva kertoo jotain äärettömän arvokasta ja merkityksellistä juuri sinulle itsellesi. (Savolainen 2012.)

Yksilöllisessä identiteettityössä oman eletyn elämän kohtaaminen valokuvien avulla herättää aistit muistamaan. Vanhoja albumikuvia pengottaessa hahmottuu oma elämänsä, sen tapahtumat, vaiheet, tärkeät paikat ja ihmiset. Valokuvat ovat merkityksellisiä ja ymmärrystä avaavia ja sisältävät monenlaisia teemoja kuten itsenäisyys tai toisista ihmistä riippuvuus. Kuvia valitessa on lupa käyttää itsemäärittelyn oikeutta ja valita niitä kuvia, jotka vahvistavat ja rakentavat tapaa katsoa omaa elämää. (Savolainen 2012.) Perhevalokuvien ottamiseen ja sisältöön liittyy paljon perheen sisäisiä tulkintoja, joita emme aina tiedosta. Jokainen tiedostaa itsekkin olleensa joskus kuvissa, joissa ei haluaisi olla. Mielenkiintoista perhealbumia katsoessa on se, mitä kuvia albumiin on valittu, kuka kuvat on valinnut ja kuka kuvat on ottanut. (Kuukasjärvi, Linnonsuo & Sutinen 2011, 181.)

Elämänsä rakentamisessa rakennetaan aikajana lapsuudesta nuoruuden kautta aikuisuuteen ja ikääntyneiden kanssa vanhuuteen saakka. Elämänsä toteuttamisen tapa on jokaisella omanlaisensa ja luovuus on sallittua. Elämänsä rakentaa vaikkapa elämänsä puun, jonka juurissa on esi-isien maan alla antaen kasvuvoimaa. Puun runkossa ja oksistossa ovat oman elämän tärkeät vaiheet ja ihmiset, päätyen latvustoon ja nykyhetkeen.

Meissä jokaisessa on monia *rooleja ja puolia* eri elämänsä vaiheissa, vuorovaikutustilanteissa ja eri elämänsä alueilla. Projektissa voidaan tutkailla ydinminän vahvoja piirteitä, toisten odotuksia, arjen hetkiä tai esim. ammatti-identiteettiä. Omia puolia voi tarkastella myös siitä näkökulmasta, miten muut sinut näkevät. Tätä varten voi pyytää perheenjäseniä tai ystäviä ottamaan kuvia itsestään. Tärkeää on saada kokemus siitä, miltä tuntuu olla kameran edessä. (Savolainen 2012.)

Perhevalokuviiin perehdytään erityisesti *tunneperhe-projektissa*, jossa itsemäärittelyn oikeutta käyttäen pohditaan oman arkielämän tunneverkostoon kuuluvia henkilöitä ja etsitään heistä kuvia, jotka ilmentävät heidän persoonansa tyypillisiä puolia tai omaa suhdetta heihin. Projektissa toteutetaan tunneperheeseen kuuluvan henkilön kanssa dialoginen projekti. Päähenkilö voi olla joku perheeseen tai lähipiiriin kuuluva henkilö, jonka kanssa itsestä löytyy halu katsoa rakkaudellisesti ja päähenkilön ehdoilla. Tarkoituksena on löytää yhteinen teema, jonka näkyväksi tekeminen ja vahvistaminen on ajankohtaista ja merkityksellistä. Projektissa voidaan mm. katsoa ja valita vanhoja

albumikuvia, ottaa uusia kuvia ja rakentaa kuvista kollaaseja. Keskiössä on päähenkilön kokemus hänen kuviensa, tarinansa ja persoonansa kiinnostavuudesta ja arvokkuudesta. (Savolainen 2012.)

Työyhteisöprojekti voi painottua voimauttavan valokuvan menetelmän mihin tahansa osa-alueeseen albumikuvatyöskentelystä, omakuviin tai kuvaustilanteen dialogiin. Taavoitteena voi olla haluttujen asioiden näkyväksi tekeminen, arvon ja yhteydentunnun lisääminen työtovereiden keskele, työyhteisön hyvinvoinnin tai asiakkaisiin asennoitumisen parantaminen, työn ja perheen yhteensovittaminen tai työtapojen reflektointi- ja kehittäminen. Jokaisella työsuhteen laadusta, työnkuvasta ja ryhmädynamiikasta riippumatta on oikeus tulla näkyväksi. Sekä valokuvaamisessa että kuvien katsomisessa tärkeää on ehdoton arvostus, läsnäolo, dialogi sekä turvallisuuden tunne. (Savolainen 2012.)

Asiakastyöprojektin päähenkilö voi olla asiakas, asukas ja/tai vapaaehtoinen, kuten tässä opinnäytetyössäni. Prosessiin valmistautuessa pohditaan, mitä asioita on ajankohtaista vahvistaa ja tehdä näkyväksi. Asiakastyö voi esimerkiksi liittyä identiteetin ja kasvun tukemiseen, vuorovaikutuksen parantamiseen, hoitosuhteen vaiheeseen tai asiakkaan rooliin ryhmässä. Projektissa tulee olla esillä lohdullisuuden, eheyden, hyvän näkyväksi tekemisen ja voimavarojen esiintuomisen näkökulma. Tärkeää on antaa päähenkilöiden itsemäärittelynoikeuden toteutuminen kuvaustilanteessa ja kuvien valinnassa. (Savolainen 2012.)

5 VALOKUVA HOITO- JA VANHUSTYÖN VÄLINEENÄ

Työvälineenä vanhustyössä voimauttava valokuva toimii

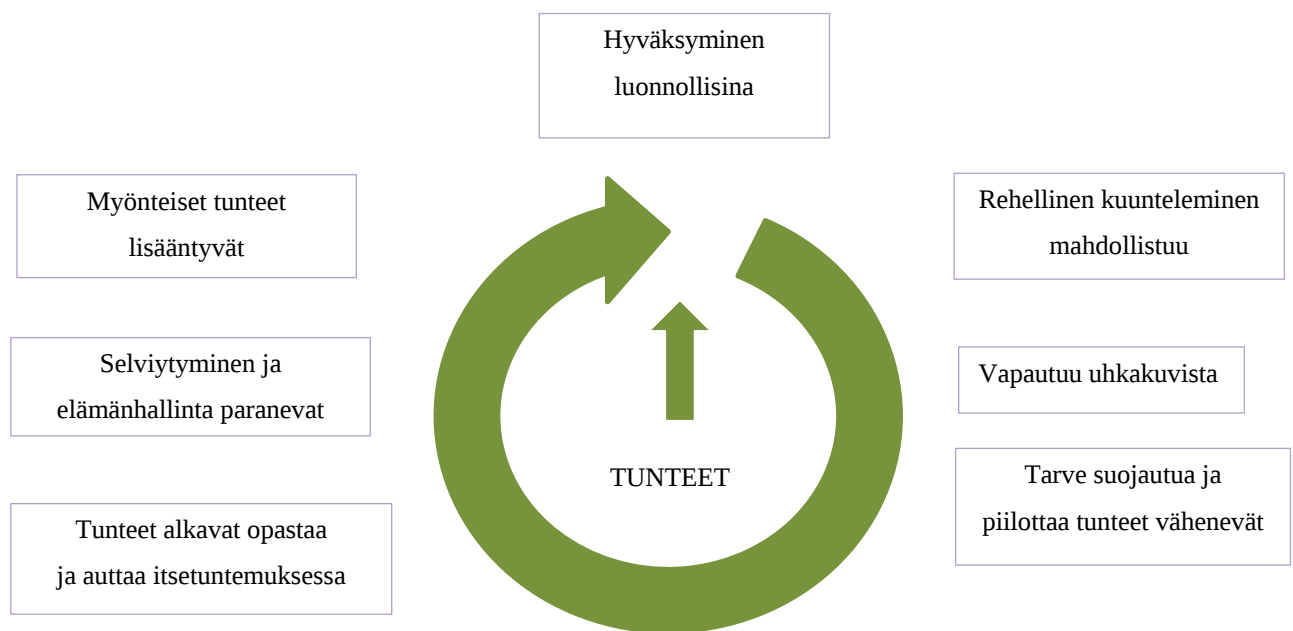
- kehon herättäjänä tuottaen kehollisia reaktioita sekä auttaen mieli- ja muistikuvien, aistien ja tunteiden linkittymistä oman elämän tutkimiseen ja jäsentämiseen

- ymmärtämisen välineenä, tuoden abstraktit, vaikeasti jäsennettävät tai sanallistettavat asiat kognitiivisesti ymmärrettävimmiksi
- hajanaisten asioiden kokoajana ja rakentajana eheyttäen tulkintoja, perhe -ja lähiverkostosuhteita selkeyttäen sekä jäsentäen omia puolia, rooleja ja tunteita
- arvojen selkeyttäjänä erottaen toisten odotuksista ja omista haitallisista ajatusmalleista itselle arvokkaan ja rakentavan sekä keskittyen oleelliseen
- voimavarojen löytämisen välineenä ja hyvän näkyväksi tekemisessä
- itsensä ja oman elämän hyväksymisen apuna, kasvattaen vaikeiden ja onnellisten asioiden vuorottelun hyväksyntää osana omaa elämänsä ja harjaanuttaan lempeää katsetta itseä kohtaan rakentaessa ihanteellista omakuvaa
- vuorovaikutuksen parantajana, nähdyksi tulemisen kokemisen, dialogisen kuuntelevan vuorovaikutuksen oppimisen, luottamuksen ja läheisyyden rakentamisen ja vahvistamisen, ihmis-/hoitosuhteen työstämisen ja toisessa ihmisessä hyvän näkemisen kautta vahvistaen yhteisyyden tunnetta
- lohduttavien ja voimaa antavien kuvien muodossa surutyön tukena, puuttuvia kuvia korvaten ja vahvistaen hauraita perhesuhteita
- muutosprosessien tukena, antaen mahdollisuuden palata menneeseen dokumentoimaan elämän käännekohtia uudelleen ja vaikeiden tunteiden käsittelyyn elämän kriisivaiheissa

Kuvaustilanteessa kuvaaja luopuu omasta vallastaan ja tietämisestään. Näin syntyy tilaa tasavertaisuuden ja luottamuksen opettelulle sekä mahdollisuus kokea hyväksyvää katsetta ja nähdä toisen erityisyys. Arjen kuvaamisessa tehdään hyvää näkyväksi todistaen ja vahvistaen haurasta ja piilossa olevaa. Voimavaroja syövien asioiden jäsentämisen kautta on mahdollisuus löytää ja vahvistaa uusia voimavaroja. Arjessa kuvaamisen avulla voidaan parantaa vuorovaikutuksen dialogisuutta ja tuoda sanaton yhteisesti näkyväksi ja ymmärrettäväksi. (Savolainen 2012.)

Tunteet toimivat informaation lähteinä ja muutosten mahdollistajina. Aiemmat kokemuksemme vaikuttavat siihen, miten reagoimme tunteisiin. Huomaamattamme voimme ylläpitää kielteisiä suhtautumistapoja ja kokea mm. katkeruutta, vaativuutta tai syyllisyyttä. Kun ihminen alkaa havainnoida tunteitaan ja hyväksymään ne, hän

vapautuu uhkakuvista ja samalla syntyy sisäistä energiaa (kuvio 6). Tällöin syntyy myös kokemus siitä, että epämiellyttävistä tekijöistä huolimatta on mahdollista vaikuttaa omiin valintoihinsa. (Porkka & Tenhunen 2015, 147.)



Kuvio 6. Ylikosken (1993) kuvaamana omiin tunteisiin tutustumisen myönteinen kehä. (Porkka & Tenhunen 2015, 147.)

6 TOIMINNALLISEN KEHITTÄMISTYÖN VALOKUVAPROJEK- TIT KÄPYRINTEEN PALVELUTALOILLA

6.1 Aineistonkeruu ja teoreettiset menetelmät

Toiminnalliset, tutkimukselliset ja taiteelliset osuudet ovat opinnäytetyössäni monelta osin toistensa kaltaisia. Kaikissa on tietoperusta, toimijat, menetelmät, materiaalit ja

aineistot sekä tuotos tai tulos. Ne myös etenevät loogisesti samansuuntaisesti aihevalinnan, rajauksen, työskentelyn suunnittelun ja organisoinnin sekä tuotoksen kautta arviointiin. Tärkeänä erona toiminnallisen opinnäytetyön ja tutkimuksellisen opinnäytetyön välillä voidaan pitää sitä, että toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tekee tuotoksen (joka voi olla esim. malli, opas, esite, perehdytyskansio tai prosessikuvaus), kun tutkimuksellisen opinnäytetyön tuloksena syntyy uutta tietoa yleensä tutkimusraportin muodossa. (Salonen 2013, 19.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on kehittää työelämää, joka tavoittelee omassa ammatillisessa kentässään käytännön toiminnan kehittämistä, ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. (Vänttinen 2015, 23.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotokseen tähtäävässä työn kehittämisessä mukana on eri vaiheissa mukana olevia toimijoita, tässä työssä siis vapaaehtoisia sekä palvelutalojen ikääntyneitä asukkaita ja asiakkaita. Merkittävää on se, että toiminnan vaiheet etenevät tuotokseen yhdessä vapaaehtoisten ja ikääntyneiden kanssa valituissa toimintaympäristöissä dialogissa, joka itsessään on eräs voimauttavan valokuvan menetelmän perusteista. Toiminnallinen kehittämisprojekti on suunniteltua, käsitteisiin sitoutuvaa, toimijavetoista, ainutlaatuista, näkyvää toimintaa, joka on sidottu aikaan ja paikkaan ja jossa toiminnan kehittämistuloksena syntyy konkreettinen tuotos. (Salonen 2013, 13.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä opinnäytetyönraportti on kirjallinen esitys kehittämishankkeesta, jonka tuloksena on syntynyt itsenäinen tuotos. Raportti on kokonaiskuva kehittämistoiminnan ymmärtämisestä, alakohtaisesta kirjallisuudesta, ammattikorkeakoulun innovatiivisuudesta ja tekijän omasta oppineisuudesta. Kehittämistoiminnassa tiedonhankintamenetelmien käyttö on tutkimustyötä joustavampaa ja aineistoa kerätään mm. menetelmäkirjallisuudesta ja tutkimuksista sekä aihealuetta koskevista aiemmista kehittämisraporteista. (Salonen 2013, 25.)

Voimauttavan valokuvan menetelmän merkittävin projekti on vuonna 1998 alkanut yhteisöllinen Maailman ihanin tyttö -projekti, joka edelleen kiertää Suomessa ja ulkomailla. Menetelmää on käytetty myöhemmin monissa erilaisissa projekteissa kuten ISÄ – Voimauttavia valokuvia isyydestä. Voimauttavan valokuvan menetelmää on käsitelty useissa opinnäytetöissä kuten Päivi Eskolan Valokuva voimauttaa, valokuva

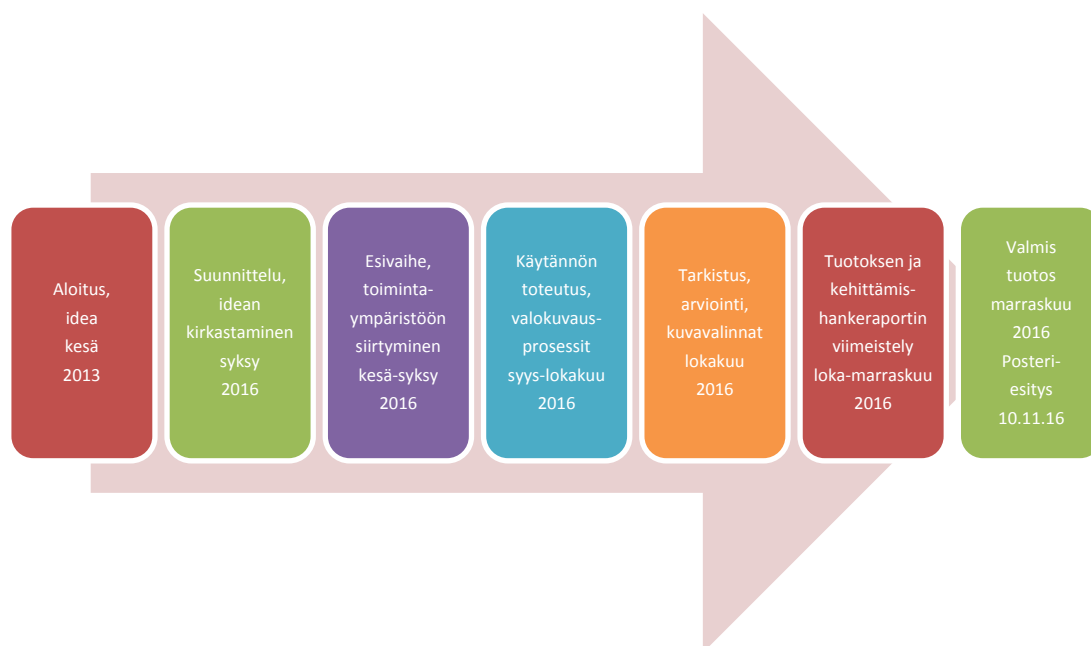
taideterapeuttisen prosessin osana menetyksen jälkeen ja Satu Välilän Voimanainen – voimauttavan valokuvan menetelmän soveltaminen naispuolisille mielenterveyskuntoutujille. Marja Kiviharju on tehnyt pro gradu -tutkielmansa Voimauttavasta valokuvasta työyhteisön kehittäjänä. Menetelmää on käyttänyt myös Invalidiliitto yhteistyössä Miina Savolaisen kanssa tehdessään kampanjan siitä, millaisia olisivat korjaavat kuvat vammaisuudesta.

Lähteinä raportissani käytin voimauttavan valokuvan menetelmää käytettyäni syntyntä tietoa, valokuva- ym. taideterapiaa, narratiivista (kertomuksellista) menetelmää sekä kansalais- että vapaaehtoistoimintaa koskevaa tietoutta ja kirjallisuutta.

6.2 Toiminnallinen vaihe

Opinnäytetyöni prosessin ytimessä on vapaaehtoisten ja ikääntyneiden asukkaiden/asiakkaiden kohtaamiset ja yhteiset tarinat, jotka dokumentoidaan valokuvien avulla yhteiseksi dialogiksi. Kuvien avulla kerrotaan kuulijoille kokemuksia ja elämäntarinoita, joiden kautta vapaaehtoistoiminnan merkitys avautuu sekä Käpyrinteen henkilökunnalla, jäsenille, omaisille, läheisille ja uusille vapaaehtoisille. Tärkeimpänä tavoitteena on kertoa vapaaehtoistoimijoille itselleen, kuinka arvokkaita he meidän ikääntyneille heidän arjessaan ovat, jokaisella on oma erityinen ja tärkeä tehtävänsä.

Kuvausprosessit toteutettiin dialogisen vuorovaikutuksen periaatetta noudattaen siten, että kuvissa näkyy sekä toiminta ja toiminnan tuottama hyvinvointia tukeva vaikutus sekä vapaaehtoistoimijalle että toiminnan kohteelle. Tämän vuoksi haastoin vapaaehtoisia kuluneen kevään ja kesän aikana pohtimaan, keiden kanssa ja missä toiminnassa he itse ja ikääntynyt kokee voimautumista. Prosessissa oli myös mahdollista pyrkiä toteuttamaan talojen asukkaiden ja ryhmäläisten unelmia ja haaveita, kuten esim. matka meren rannalle tai vaikkapa teatteriin vapaaehtoistoiminnan periaatteiden mukaisesti. Pääasia oli se, että toiminta itsessään lähtee ikääntyneen tarpeesta tai toiveesta ja että vapaaehtoistoimija kokee ja tuntee kyseisen toiminnan myös itselleen tärkeäksi ja hyvinvointia tukevaksi.



Kuvio 7. Kehittämistehtävän eri vaiheet ja prosessin eteneminen.

Toiminnallisen opinnäytetyön idea syntyi kesällä 2013 voimauttavan valokuvan menetelmä-koulutuksen päätöspäivänä (kuvio 7). Keväällä 2015 hain Käpyrinteellä avoimena olevaan vapaaehtoistoiminnan ohjaajan toimeen ja jo työhaastattelussa kerroin opinnoistani ja opinnäytetyöni ajatuksesta. Työt aloitin maaliskuussa 2015 ja toiminnanjohtaja Päivi Tiittula allekirjoitti sopimuksen opinnäytetyön tekemisestä 25.6.2015. Syksyllä 2015 esittelin menetelmän perusteita ja kerroin tulevasta työstäni vapaaehtoisille. Tällöin jo pyysin heitä pohtimaan mahdollisista osallistumisistaan projektiin. Prosessiin tuli kuukausien tauko pitkän sairauslomani ja muuttuneen elämäntilanteeni vuoksi. Keväällä 2016 muistuttelin jälleen vapaaehtoisia tulevasta opinnäytetyöstäni. Tällöin ei vielä kukaan ilmoittautunut mukaan. Elokuussa kyselyjä tehdesäni ei innostus ollut edelleenkään kovin suurta. Tämän taustalla lienee nimenomaan kuvapelko ja menetelmän vieraus. Syyskuussa vapaaehtoisten foorumissa avasin opinnäytetyöni projektia ja menetelmän tavoitteita tarkemmin. Lopulta ensimmäisen rohkaistumisen myötä sain kokoon 6 vapaaehtoista, joiden kanssa ryhdyttiin toimeen.

Yhdessä vapaaehtoisten kanssa käytiin keskustelua heidän omasta toiminnastaan ja toiminnan merkityksistä heidän omasta hyvinvoinnin näkökulmastaan. Valokuvausprosessit toteutettiin yhdessä vapaaehtoisten kanssa sovittuna ajankohtana heidän omassa vapaaehtoistoiminnassaan. Kuvauksia varten laadin kuvauslupalomakkeen

(liite 1), jonka mukana projektissa olleet vapaaehtoiset ja ikääntyneet allekirjoittivat. Sovituissa kuvaustilanteissa pyysin vapaaehtoisia kertomaan vapaamuotoisesti motiiveistaan, kokemuksistaan ja merkityksellisyydestä heille itselleen. Vastaukset nauhoitin videolle, mistä ne myöhemmin purin ja kirjoitin puhtaaksi opinnäytetyön raporttiin. Tallennettuani ottamani valokuvat tietokoneelle tein ensimmäiset valinnat siten, että poistin epätarkat ja epäonnistuneet kuvat. Sitten valitsin muutamia kuvia lähetettäväksi vapaaehtoisille itselleen nähtäviksi ja kommentoitaviksi. Näytin osan kuvista myös asukkaille, joita kuvauksissa oli mukana, ja he antoivat luvan kuvien käyttämiseen. Näiden kommenttien pohjalta tein kuvaesitykseen lopulliset kuvavalinnat.

Arvokkaan näkyväksi tekemiseksi koostin kuvista power point -esityksen (liite 2) ja teetän joululahjaksi kuvakirjat molempiin palvelutaloihimme. Opinnäytetyöni esitys oli posterin (liite 3) muodossa 10.11. Parasta aikaa -konferenssissa Finlandia-talolla. Voimauttavan valokuvan menetelmän kehittänyt Miina Savolainen on myös lahjoittanut opinnäytetyöni kuville muutamia valokuvakehyksiä, joihin tilaan valokuvia ja jotka tullaan ripustamaan Käpyrinteen palvelutaloihin kaikkien nähtäviksi.

6.2.1 Ulkoilemassa ja kynsistudiossa

Vapaaehtoinen oli tullut mukaan toimintaan alkukesällä 2016. Hän innostui opinnäytetyöni prosessiin mukaan lähtemisestä ja pyysin häntä pohtimaan, minkälaisessa toiminnassa ja kenen/keiden kanssa hän haluaa lähteä kuvausprosessiin. Yhdessä sovimme kuvaamisesta kahdessa eri toiminnassa, ulkoilemassa yhdessä asukkaan kanssa ja kynsistudiossa, jossa mukana oli myös hänen tyttärensä. Ulkoilu toteutettiin sovittuna ajankohtana kauniina lokakuun päivänä upeasta säästä ja luonnon väriloistosta nauttien. Mukaamme ulos yksi asukas sekä vapaaehtoisen pikkuinen koira. Yhdessä teimme pienen kävelylenkin. Pysähtelimme pitkin matkaa nauttimaan ympäristöstä ja ottamaan valokuvia.

Vapaaehtoinen on yhdessä tyttärensä kanssa järjestänyt asukkaiden iloksi hemmotteluhetkiä, kynsistudioita, joihin on osaa ottanut useita asukkaita. Kynsistudiossa leikataan ikääntyneiden kynnet, poistetaan ja laitetaan uudet kynsilakat halutessa. Sovimme, että kuvauksia varten kynsistudio toteutetaan marraskuun alun sunnuntaina

iltapäivällä asukkaiden päivällisen jälkeen. Tästä olin tehnyt etukäteen mainoksen asukkaille tiedoksi ilmoitustauluille. Vapaaehtoisen ja tyttärensä saavuttua alkoi jo kohta asukkaita tulla jonoksi asti odottamaan omaa hemmotteluhetkeään. Muistivat viime kerrasta, kuinka mukavaa oli ollut, ja pian jo valittiin mieleisiä kynsilakkavärejä, oli pinkkiä ja sinistä, glitteriä ja ruusutarroja. Ensimmäisenä vuorossa oli 100 vuotta täyttänyt rouva, joka nautti silmin nähden nuoren 12-vuotiaan nuoren antamasta ajasta ja huomiosta. Nuori neiti kuuli tuokion aikana ikääntyneen nuoruusvuosien muistoja ja lopuksi kiitokseksi vanhus antoi tytölle karamellipussin, koska rahaa oli kielletty antamasta.

Vapaaehtoisena toimiessa on tärkeää saada osallistua toimintaan, jossa pystyy hyödyntämään omaa osaamistaan ja jonka kokee itselleen mielekkääksi. Vapaaehtoinen antaa aikaansa ja on läsnä kiireettä, kuten vapaaehtoinen kertoo:

”Olen aloittanut vasta pari kuukautta sitten Käpyrinteellä ja yrittänyt mahdollisimman monipuolisesti tehdä erilaisia asioita vanhusten kanssa, että näkisin mikä on itselleni luontaista ja mistä eniten hyötyä vanhuksille. Olemme pitäneet yhteisiä laulu-tuokioita, mikä on antoisaa ja hauskaa, olen itsekin oppinut paljon uusia juttuja. Kun omat isovanhemmat olivat jo vanhoja, niin he tykkäsivät kovasti, kun lapset kävivät katsomassa. Lapset ovat vanhuksille tärkeitä, kun yhdessä ja rauhassa ollaan lähellä. On hirveen hyvä mieli, kun huomaa miten pyyteettömän iloisia vanhukset ovat. On tärkeää, kun tehdään niin, ettei ole kiirettä, kun vanhuksilla on asiaa, voi rauhassa kuunnella.” (V1)

6.2.2 Papiljottisalongissa

Käpylän pysäkillä saunatilojen yhteydessä alakerrassa sijaitsee entinen kampaamotila papiljottisalongina. Vapaaehtoinen on toiminut jo usean vuoden ajan salongissa loihittimassa asukkaille hienoja kampauksia torstaisin saunapäivänä. Eräänä torstaina meidän kamerani kanssa häntä ja asukkaita tapaamaan ja ottamaan valokuvia. Liisa kertoo tulleen hyvinkin tutuksi asukkaiden kanssa ja kuulevansa paljon asukkaiden elämäntarinoita. Asukkaat nauttivat saamastaan ajasta, kauneudenhoidosta ja yhteisistä keskusteluhetkistä. Joskus on ollut puhetta, että jaetut tarinat tulisi kirjata ja tallentaa, jotta

ne säilyisivät vielä tulevaisuudessakin. Valokuvaustilanteessa vapaaehtoinen kuivasi asukkaan hiuksia. Papiljottisalonki on niin tärkeää vapaaehtoiselle, että sen mukaan rytmittyy muut menot ja tekemiset. Yhdessä totesimme kuinka upeaa työtä vapaaehtoisemme tekevätään!

Moni vapaaehtoisista on jo itsekkin eläkeiässä ja toimintaan osallistuminen tuo sisältöä omaan arkeen niin kuin vapaaehtoinen itse asian esittää:

”Käpyrinteellä käynti antaa rytmiä omaan arkeen, kun on tietty meno, on eläkkeellä ollessa tärkeitä. Sen mukaan laittaa muut menot. Käpyrinteellä käynnit on tärkeempiä kuin muut menot.” (V2)

6.2.3 Luontotilassa

Vapaaehtoinen toteutti yhdessä Hyvinvointikylä ry:n kanssa keväällä 2016 papiljottisalongin ja saunatilojen läheiseen takkahuoneeseen luontotapetoinnin. Hyvinvointikylä ry:n toiminta-ajatus on, että luonto kuuluu kaikille. Yhdistyksen tavoitteena on tarjota luontokokemuksia, vihreää hoivaa ja yhteisöllisiä kohtaamisia omalla tilallaan maaseutuympäristössä Vihdissä. (Hyvinvointikylän [www-sivut](http://www.sivut.fi).) Käpylän pysäkin luontotilaan syntyi upea suomalainen järvimaisema viherkasveineen. Tilassa järjestettiin avajaiset, joissa tarjolla oli marjamehua, mansikoita ja mustikoita. Vapaaehtoinen on sitoutunut hoitamaan tilaa ja sen kasveja ainakin vuoden ajaksi. Tilassa on cd-soitin ja mm. linnunlaulu-levyjä. Luontotilan kautta on mahdollista tukea toimintakyvyltään heikentyneiden oikeutta luontokokemuksiin ja antaa tilaa omien luontokokemusten muisteluun. Tilassa järjestetään erilaisia ryhmiä sen rauhaisan sijainnin ja viihtyvyyden vuoksi. Myös fysioterapeutit käyttävät tilaa ahkerasti kuntouttavassa toiminnassa asukkaiden kanssa.

Vapaaehtoisen kanssa sovittiin kuvaustilanteesta nimenomaan tässä tilassa ja mukamme lähti kaksi talon asukasta. Pyysin tätä kolmikkoa olemaan välittämättä siitä, että minulla oli kamera mukana, eikä se hetken kuluttua juuri tuntunut haittaavankaan. Keskustelun aiheena oli luontotilan innostamana lapsuuden muistot järvimaisemissa uintikokemuksineen ja leikkeineen, ja lopulta nykykuorten elämä tässä ajassa.

Valokuvaesityksessä on mukana myös yksi aiemmin otettu kuva kyseisin luontotilan avajaisissa. Kuvassa on muistisairas herra, jonka tyttären kanssa olemme yhdessä keskustelleet opinnäytetyöstäni ja kuvan käytöstä.

Vapaaehtoisille järjestetään peruskoulutusta, johon osallistuessaan uusi toimija saa tietoa vapaaehtoistoiminnan perusteista ja periaatteista sekä pääsee tutustumaan uuteen ympäristöön ja avun tarvitsijoihin. Vapaaehtoisuus kertoo toimijan omista arvoista ja tukee hyvinvointia, kuten vapaaehtoinen esittää:

”Kiva olla Käpyrinteessä. Se on niin, että ajauduin aikoja sitten kurssille. Ensimmäisenä koin, että täällä on ihana henkilökunta ja ihanat asukkaat. Helppo luoda lämmin kontakti. Sillä tiellä olen edelleen, eikä ole missään nimessä tarkoitus jäädä täältä pois. Nyt tässä elämänvaiheessa saan voimaantumista. Ylipäätään kun rahan merkitys korostuu yhteiskunnassa, niin tässä auttamisen halu kun sä autat, saat itse. Auttamisen kautta saan itselleni hyvää oloa.” (V3)

6.2.4 Hyväntekeväisyys

BrotherChristmasHki on yksityinen hyväntekijä, joka otti yhteyttä Käpyrinteeseen keväällä 2016. ”Joulueljen” kanssa sovittiin, että käytän tässä opinnäytetyössäni aiempien järjestämiensä tempausten kuvia. Ensimmäinen ”Joulueljen” tempauksista oli helatorstain parturi-kampaajien vierailu Käpylän pysäkillä. Tällöin kaksi nuorta alan ammattilaista leikkasivat talon asukkaiden hiuksia. Jokaiselle asukkaalle annettiin lopuksi upea ruusu. Toisessa valokuvaesityksen kuvassa ”Joulueli” tanssii Kantin pysäkillä 105 -vuotiaan asukkaan kanssa järjestämässään ikimuistoisissa päivätansseissa, joissa hyväntekeväisyysesiiintyjänä oli Ponnahdus pinnalle ja Suomen Tähti -kisat voittanut Mikko Mäkeläinen ja yhtyeensä Myrskylyhty.

Vapaaehtoisille on merkittävää nähdä, miten pystyy auttamaan ja kuinka omalla toiminnallaan tuottaa ikääntyneille iloa ja hyvää oloa. Jokainen voi lahjoittaa aikaansa ja hyödyntää omaa luovuuttaan kuten BrotherChristmasHki omassa toiminnassaan:

”Saan tästä hyvää mieltä, kun pystyy auttamaan ihmisiä, näkee avunsaajia ja auttajia. Näkee vanhusten iloa. Kun käy palvelutaloissa näkee fiiliksiä, että aika paljon on kiinni henkilökunnasta millä fiiliksellä vanhukset siellä on. Joissain paikoissa kääntynyt off-asentoon ja tuntuu, että haluis vaan kuolla. Sit on tällöisiä kuin täälläkin on, hyvällä fiiliksellä, kun on tapahtumia. Tässä se juttu on, että koittaa saada yrityksiä ja yksityisiä ihmisiä tähän mukaan. Niinku ollaan käyty Nuuksiossa metsässä poimimassa mustikoita, syöty nuotiolla ja ulkoiltu. Sit nää senioritanssit, kun yritys antaa tilat, joku antaa tuotteita ja bändi ilmatteks hyvää hyvyttään, niinku yritän saada ihmisiä mukaan luovuttaan ja omaa aikaansa antaa. Yks tunti voi merkitä tosi isoja asioita.” (V4)

6.2.5 Kantin pysäkin musiikkiryhmässä

Vapaaehtoinen työskentelee lasten ja perheiden parissa ja otti yhteyttä halutessaan tulla mukaan vanhustyön vapaaehtoistoimintaan. Yhdessä pohdimme hänen osaamistaan ja mahdollisuuksiaan päätyen toteuttamaan asukkaiden toivomaa musiikkiryhmää. Ryhmän ensimmäisellä tapaamiskerralla kysyin asukkailta lupaa tulla jonakin kertana ottamaan kuvia. Kuvaukset toteutettiin kolmannella tapaamiskerralla. Vapaaehtoisella oli mukanaan joitakin soittimia ja talon puolesta niitä myös on käytettävissä, ja näin ryhmä pääsee myös itse tuottamaan musiikkia.

Vapaaehtoisena on mahdollisuus hyödyntää omia mielenkiinnon aiheitaan, huomioiden samalla ikäihmisten omat tarpeet ja toiveet, esimerkiksi seuraavasti:

”Mulle vapaaehtoisuus merkitsee iloa ja kun mulla on siihen mahdollisuus, niin miksi en tekisi niin. Musiikkiryhmän suhteen, kun mä joka tapauksessa tykkään musisoida ja mulla ei tuu yksin tehtyä sitä, niin sitten näin mä saan toteuttaa itseäni siinä.” (V5)

6.2.6 Ikäihmisten yliopistoryhmä

Kantin pysäkillä on toiminut vuosien ajan vapaaehtoisen luotsaamana Ikäihmisten yliopistoryhmä. Ryhmä kokoontuu kahden viikon välein yhdessä kuuntelemaan ja kes-

kustelemaan Studia Generalian nauhoittamia luentoja. Luennot käsittelevät laaja-alaisesti ihmistä, luontoa ja monia muita teemoja. Ryhmästä on muotoutunut osallistujille merkittävä oppimisen ja jakamisen paikka. Olin jo aiemmin ollut mukana ryhmässä, ja osallistujat olivat tulleet tutuiksi. Kerroin heille opinnäytetyöstäni ja sovimme, että jollakin tapaamiskerralla mukanani olisi kamera. Yhdessä ryhmä päätti, että kuva otetaan pöydän äärellä, jossa he odottivat jo innokkaina luennon alkamista, ja näin myös tehtiin. Tällä kerralla kameran muistikortti tuli yllättäen täyteen ja pyysin vapaaehtoiselta sähköpostitse ajatuksiaan vapaaehtoistoiminnastaan.

Vapaaehtoiset määrittelevät itse omat motiivinsa ja toimintansa taustat. Merkittävää vapaaehtoiselle itselleen on toiminnastaan saama hyvinvointia tukeva vaikutus. Ikäihmisten yliopistossa toteutuu elinikäisen oppimisen periaatteet, näin kertoo myös ryhmän ohjaaja:

”Motiivini vapaaehtoisena toimimisessa ovat varsin itsekkäitä. Nautin erilaisten ihmisten seurasta, varsinkin iäkkäämpien ja lasten, toiminnan puitteissa on tilaisuus oppia todella paljon, saa tuntea suurta lämpöä kohderyhmältä. Tärkeitä on myös kunkin paikan henkilökunnan kohtaaminen, heidän joukossaan on eri kulttuureista lähtöisin olevia, mikä on sangen rikastuttavaa. Saavat tulijan tuntemaan itsensä lämpimästi tervetulleeksi. Kuvittelen itseni aktiiviseksi toimijaksi sosiaalisessa kentässä ja se antaa arvokasta sisältöä eläkepäiviin. Panokseni on erittäin vaatimaton, mutta olen kiitollinen, että tunnen jaksavani erinomaisesti ja pysyn entisestä työstäni täysin poikkeavien toimien ansiosta virkeänä ja tyytyväisenä.” (V6)

Valokuvaprosessit toteutettiin voimauttavan valokuvan menetelmän mukaisesti kuvan kohteiden itse määrittellessä omaa toimintaansa ja toimien rennosti ja vapautuneesti ilman valokuvaajan vallankäyttöä. Kohtaamisissa noudatettiin tasa-arvoista ja kunnioittavaa katsomisen ja kuuntelemisen tapaa. Kaikilla mukana olleilla oli sama ajatus vapaaehtoistoiminnasta eli toiminnan merkityksellisyydestä ja tärkeydestä kaikille toiminnassa mukana oleville osapuolille. Ikääntyneet kiittivät auliisti vapaaehtoisia ja heidän toimintansa myötä palvelutaloihin tuomaansa elämäniloa, vaihtelua ja sisältöä arkeen. Käpyrinteen asukkaat ovat tottuneet valokuvaukseen ollessaan useasti myös lehtien palstoilla. Vapaaehtoiset puolestaan kokivat tärkeäksi, että tämän prosessin

myötä toiminnan monet muodot tulevat näkyväksi ja ehkäpä kuvat houkuttelevat myös uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan.

7 PROJEKTIN ARVIOINTI JA LOPPUYHTEENVETO

Hoidollisessa työssä puhutaan usein elämänhallinnan käsitteestä. Kuitenkaan elämää ei ole mahdollista hallita. Tosiasia on se, että jokaista meistä koskettaa elämän hallitsemattomuus ja menetykset. Tämän vuoksi identiteettityötä tarvitaan. Identiteettityö tarkoittaa satuttavan ja hallitsemattoman aineksen tekemistä siedettäväksi ja ymmärrettäväksi sekä haavoittavien asioiden rinnalle lohdullisuuden ja merkityksellisyyden löytämistä. Voimauttavassa valokuvassa rakennetaan korjaavia, arvostavia peilejä, ja annetaan abstraktille ja hallitsemattomalle ainekselle muotoa visuaalisilla ja narratiivisilla keinoilla. Voimauttavan valokuvan käytön tavoitteena on lisätä ihmistyön vaikuttavuutta nostamalla päähenkilöiden hyvinvointi, tunnetaidot ja kyky läsnäoloon ja dialogiseen vuorovaikutukseen keskeiselle sijalle. (Savolainen 2012.)

Arvokas näkyväksi, voimauttava valokuva vapaaehtoistoiminnassa kehittämisprojektissa keskityttiin vapaaehtoisten ja ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemiseen, voimavarojen löytämiseen, dialogiseen vuorovaikutukseen ja tarinoiden näkyväksi tekemiseen. Kerroin vapaaehtoisille voimauttavan valokuvan menetelmän perusteisiin kuuluvan, että jokainen voi valita tavan, jolla rajaa omaa toimintaansa, mutta on samalla vastuussa kohtaamisten laadusta. Yhteisissä kohtaamisissamme kerroin aluksi, että vaikka minulla on kamera, en aio määrätä osallistujia poseeraamaan, vaan he toimivat tuossa hetkessä juuri siten kuin parhaakseen kokevat ja haluavat.

Prosessin valokuvaustilanteissa kohtaamisten keskiössä oli vapaaehtoisten ja ikääntyneiden keskinäiset kohtaamiset ja heidän itsemäärittelynoikeutensa. Jokainen sai itse määritellä omaa toimintaansa oman aiemman kokemuksensa ja tekemänsä vapaaehtoisuuden pohjalta. Yksi kynsistudiossa, toinen papiljottisalongissa, kolmas ryhmän vetäjänä, kukin oman osaamisensa, tietojensa, taitojensa ja mielenkiintonsa mukaan. Kohtaamiset toteutuivat lempeän katseen ajatuksin, että jokaisen elämä ja tarina on

arvokas. Jokaisella asukkaalla on aina oikeus itse valita, haluaako hän osallistua kulloiseenkin toimintaan, mitä vapaaehtoiset järjestävät ja näin toimittiin myös kuvaproseesseissa. Valokuvattavan kohteeksi asettuminen tuntui olevan kaikille yllättävän helppoa, ehkä juuri siksi, että menetelmässä ei ole tavoitteena ottaa ns. katalogikuvia, vaan kuvia arjessa ja sen toimissa. Itse koin kuvaajana toimimisen luontevaksi ja helpoksi jokaisen kanssa. Kuvausprosessien yhteydessä vapaaehtoiset kertoivat oman toimintansa motiiveista, lähtökohdista ja omista kokemuksistaan vapaaehtoisena toimimisestaan.

Asukaskokouksissa katsoimme yhdessä jokaisessa asumisyksikössämme asukkaiden ja hoitohenkilökunnan kanssa koostamani kuvaesityksen. Kerroin lyhyesti voimauttavan valokuvan menetelmän keskeiset periaatteet ja opinnäytetyöni tarkoituksen olleen vapaaehtoistoiminnan merkityksellisuuden näkyväksi tekemisen. Asukkaat ja asumisyksiköissä paikalla olleet henkilökunnan jäsenet kiittelivät kovasti ja kehuivat vapaaehtoistoiminnan tärkeyttä ja toimijoiden hyväsydämisyyttä. Kuvissa mukana olleet asukkaat vaikuttivat tyytyväisiltä ja kokivat itsensä tärkeiksi saatuaan olla mukana projektissa. Muistiyksiköissä asukkaat katsoivat esityksen ja kuvat saivat kehuja. Eri-tyisesti eräs hoitaja kehui ja sanoi, että kuvien kautta tulee esiin vahvasti ikääntyneiden asukkaidemme ja vapaaehtoistemme väliset dialogit ja että on tärkeää tuoda esiin näitä kohtaamisia, jotta kaikki ymmärtäisivät niiden merkityksen.

Vapaaehtoiset ovat ikääntyneiden puolella ja tämä lisää molemminpuolista luottamusta ja myönteistä peilaussuhdetta. Se, mitä vapaaehtoisilla on annettavanaan Käpyrinteen asukkaille ja asiakkaille, lähtee heidän omasta hyvinvoinnistaan ja merkityksellisuuden kokemuksestaan. Prosessissa tavoitteena oli tuoda juuri näitä kokemuksia näkyviksi, ja tässä mielestäni myöskin onnistuttiin. Tärkeää ei useinkaan ole se, mitä sanomme, vaan se miten katsomme ja olemme läsnä. Vapaaehtoiset kertoivat antamansa ajan ja läsnäolon ikääntyneiden arjessa tuottavan iloa ja piristystä sekä itselleen voimaa antavaksi. Voimauttavan valokuvan menetelmässä lähtökohtana on, että kaikessa ihmistyössä identiteettityö on keskeinen osa perustehtävää, ja tarkoituksena on laajemman elämän merkityksellisuuden kokemuksen löytäminen. Prosessin aikana pääsin todistamaan hienoja läsnäolon, dialogisen vuorovaikutuksen hetkiä, ja todistamaan vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyttä ikääntyneiden ihmisten arjessa.

On todennäköistä, että lähitulevaisuudessa ihmistyön resurssit eivät tule lisääntymään, vaan hoitajamitoitukset saattavat jopa pienentyä. Nykyisellään raskas työ, pakkotahtisuus, hoitajapula ja muutokset, voivat etäännyttää työn käytäntöjä niistä arvoista, jotka alun perin ovat houkuttelleet työntekijöitä alalle. Hoitotyötä tulisi ajatella kokonaan uudella tavalla, jotta se olisi vaikuttavampaa, eikä hukkaisi ihmistyön arvokkainta resurssia, ihmistä, uuvuttamalla tärkeää työtä tekeviä henkilöitä ennenaikaisesti työkyvyttömiksi. (Voimauttavan valokuvan [www-sivut](#).) Tässä tilanteessa entistäkin merkittävämmäksi nousee vapaaehtoistoiminta ja sitoutuneet vapaaehtoiset sekä hoitohenkilökuntien ymmärryksen lisääntyminen. Hyvään hoitoon ja hoivaan kuuluu ikääntyneen olemassa olevien kykyjen ja voimavarojen tukeminen ja vahvistaminen. Hyvinvointia ja toimintakykyä ylläpitäviä asioita ovat riittävä ja terveellinen ravinto, arkipäivän toimet ja askareet, säännöllinen liikunta ja ulkoilu ja esteetön asunto ja ympäristö. Hyvinvointia lisää toimintakyvyn vahvistaminen erilaisin tukitoimin ja palveluin. Tässä vapaaehtoisilla on oma roolinsa – luoda ikäihmisille osallistumisen ja toiminnan mahdollisuuksia. Uskon, että vapaaehtoisvoimin arjen yksinäisiin, toimittoimiin tunteihin voidaan tuottaa elämän makua, virkistystä sekä iloa ja hohdokkuutta arkeen.

Vapaaehtoiset, jotka välittävät, tekevät toiminnan itselleen helpoksi, sillä se mitä he tekevät, on ikääntyneille vaikuttavaa, ja sitä kautta itse vapaaehtoisille palkitsevaa. Valokuvaprosessiemme aikana sain tämän kiitosten kera useasti kuulla mukana olleilta vanhuksilta sekä vapaaehtoisilta itseltään. Ihmistyö ilman välittämistä ei ole arvostavaa. Korjaavat asiat tapahtuvat liittymisen kokemuksessa toisiin ihmisiin. Valokuvien avulla voidaan osoittaa rakkautta, tallentaa ja osoittaa kuvaamillemme ihmisille sitä, miten arvokkaita he meille ovat. Toivon, että projektissani mukana olleet henkilöt, vapaaehtoiset ja ikääntyneet talojemme asukkaat ja asiakkaat, omaiset ja läheiset, talojemme muut vieraat sekä henkilökunnat katsovat kuvaesityksen kuvia lempeällä katseella, rakastavasti. Opinnäytetyöni valmistumisen viime hetkillä sain eräältä mukana olleelta vapaaehtoiselta sähköpostitse viestin, jossa hän totesi kuvaesityksen olevan lämminhenkisen ja kuvastavan samaa voimauttavaa oloa kuin hän kokee itse saavansa vanhusten kanssa vietetystä ajastaan.

Opinnäytetyön prosessin aikana koin välillä valtavaa innostusta ja välillä voimakasta väsymistä, mutta voimauttavan valokuvan menetelmän käyttäminen innosti jälleen

myös itseäni kohtaamisissa läsnä olevaan dialogiin ja valokuvaamiseen. Meillä kaikilla on tarve tulla kuulluiksi ja nähdyiksi, iästä ja sairauksista huolimatta. Vaikka alkuun pääsyssä oli haasteita, opinnäytetyöni eteni aikataulussa. Syksyn aikana mukaan lähteneet vapaaehtoiset toivat kuvissa näkyvien tarinoiden kautta esiin monen muunkin vapaaehtoisen äänen ja itselläni ajatus vapaaehtoistoiminnan merkityksestä ikäihmisten parissa vahvistui. Projektin aikana koin voimaantumista myös omassa työssäni ja työni tavoitteiden tärkeys vahvistui.

Työni Käpyrinteen vapaaehtoistoiminnan ohjaajana jatkuu vuoden 2017 loppuun saakka. Tulevaisuudessa geronomina haluan tuoda entistä vahvemmin esille toimijuuden ja osallisuuden merkityksellisyyttä ikäihmisten arjessa ja herättää myös henkilökuntaa huomioimaan asukkaiden toimintakyvyn osa-alueiden tukemisessa ja kirjaamisessa arjen toiminnoissa.

Vapaaehtoisten kanssa olemme jo sopineet tammikuussa käynnistyvästä prosessista, jossa jokainen tuo yhteiseen kollaasiin yhden valitseman vanhan kuvan itsestään. Toisten hanketyöntekijöidemme kanssa olemme suunnittelemassa yhteistä henkilökuntien koulutusprosessia, jossa käytetään myöskin voimauttavan valokuvan menetelmää jokaisen työn näkyväksi tekemisessä. Mielenkiintoista olisi toteuttaa kuvaprosesseja myös ikääntyneiden kanssa siten, että he itse pääsisivät käyttämään omaa luovuuttaan ja ottamaan itse valokuvia omasta arjestaan ja mahdollisista unelmistaan.

”Valokuvat ovat kuin jalanjälkiä, joita pitkin kulkemalla vanhat tarinat alkavat elää ja uudet tarinat voivat syntyä.” (Kuvan kautta kokonaiseksi [www-sivut](#).)

LÄHTEET

Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T & Koulu, L. 2009. Valokuvan terapeutinen voima. Helsinki: Duodecim.

Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. 2000. Mieli ja taide. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto ry.

Heinänen, A. (toim.), 2007. 20 Vantteravuotta Käpyrinteen vapaaehtoiset 1984-2004. Helsinki: Käpyrinne ry.

Hietaharju, M. 2010. Kuuntele kuvaa, näkökulmia valokuvan tulkintaan. Porvoo: WSOYpro OY.

Hjelm, T. & Slotte, S. 2008. Dialogi hyvästä elämästä. Helsinki: Tammi

Ilvonen, A. 2011. Miten vaikutan? Kansalaistoimijan vaikuttamisopas. OK-opintokeskus.

Susi, M. 2011. Valokuva muistelutyössä. Teoksessa A. Kuukasjärvi, O. Linnossuo & J. Sutinen. Taidetyöskentelyä arjen näyttämöillä. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Laine, M. 2013. Mielen voimaa, logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Helsinki: Ikäinstituutti.

Lalaagheghe, M, Mielonen, A. 2008. Narratiivinen lähestymistapa psykiatriin hoitokokouksiin. AMK-opinnäytetyö. Metropolia.

Madori, L. 2007. Therapeutic Thematic Arts Programming -menetelmä ikääntyneiden aikuisten hoidossa ja kuntoutuksessa. Hämeenlinna: Hämeen AMK.

Porkka, S-T. & Tenhunen, T. 2015. Vapaaehtoistyön työnohjauksen erityispiirteitä. Suomen mielenterveysseura.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turku: Turun AMK.

Savolainen, M. 2008. Maailman Ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment Oy.

Savolainen, M. 2012-2013. Voimauttavan valokuvan menetelmä perusteet hoidollisten ja pedagogisten alojen työntekijöille koulutusmateriaalit.

Utriainen, J. 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto.

Utriainen, J. 2012. Vapaaehtoistoiminnan vaikutusten tunnistaminen ja osoittaminen vanhustyössä. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto.

Vänttinen, L. 2015. Minä olen – esikoululaiset kertovat itsestään valokuvin. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. Vapaaehtoistoiminnan koulutusmateriaali.

Vapaaehtoistoinnankeskus LIISA, Pori. Vapaaehtoistoiminnan koulutusmateriaali.

Invalidiliiton www-sivut. 2016. Viitattu 17.11.2016.

http://www.invalidiliitto.fi/files/attachments/varainhankinta/52-55_it_7-2014_voimaannuttava_valokuva_final_netti.pdf

Hyvinvointikylä ry:n www-sivut. 2016. Viitattu 21.11.2016.

<http://www.hyvinvointikyla.fi>

Siitonen, J.1999. Voimaantumisen teorian hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Viitattu 6.11.2016.

<http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>

Siitonen, J. 6.10.2004. Kieltenopettajien neuvottelupäivät. Esitysmateriaali. Viitattu 6.11.2016.

<http://www2.kyamk.fi/dl/Kielet/Seminaari04/Siitonen.pdf>

Taivainen, 2016. Viitattu 6.11.2016.

<http://www.itsetuntemus..di/narratiivisuus>

Ysa sanasto www-sivut. Viitattu 6.11.2016.

<http://vesa.lib.helsinki.fi/ysa/>

Sairaanhoitajien koulutussäätiön www-sivut. Viitattu 6.11.2016.

http://www.hoidokki.fi/index_fin.html

Voimauttava valokuva www-sivut. Viitattu 6.11.2016.

<http://www.voimauttavavalokuva.net/etusivu.htm>

Savolainen, 2014. Viitattu 6.11.2016.

<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/01/03/voimauttavan-valokuvan-menetelma-nahda-toisin>

Kuvan kautta kokonaiseksi www-sivut. Viitattu 6.11.2016.

<http://kuvankauttakokonaiseksi.blogspot.fi/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 6.11.2016.

https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/taidelah-toiset_menetelmat



VALOKUVAUSLUPA/OPINNÄYTETYÖ

Käpyrinne ry:n vapaaehtoistoimijana ja asukkaiden/asiakkaiden arjen merkityksellisyyden ja osallisuuden tukijana haluan osallistua geronomi-opiskelija Katri Äikiän opinnäytetyön prosessiin ”Voimauttava valokuva vapaaehtoistoiminnassa”. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda vapaaehtoistoiminta näkyväksi merkittävänä osana ikääntyneen arvokasta arkea ja elämää Käpyrinteessä.

Annan näin suostumukseni valokuvien, joissa olen mukana ja jotka olen itse käytettäväksi hyväksynyt, käyttämiseen ja julkaisemiseen osana opinnäytetyötä. Opinnäytetyö kokonaisuudessaan on julkinen.

Kuvia voidaan käyttää myös Käpyrinteen omissa markkinointi- ja viestintämateriaaleissa mm. internet-sivustolla ja facebook-julkaisuissa.

Pvm _____ Paikka _____

allekirjoitus ja nimenselvennys



Arvokas näkyväksi

*Voimauttava valokuva
vapaaehtois toiminnassa
Opinnäytetyö
Katri Tikkiä, geronomi amk., Tamp.*



Lempeä katse

*Kerro oma ainutlaatuinen tarinasi kuvin ja sanoin.
Tee näkyväksi elämäsi kaikki värit, ilo ja lohtu.*



*Anna omien kättesi
jäljen muoto niille
asiaille, joille ei ole
olemassa sanoja.*



*Tee todoksi herkkyytesi, rohkeutesi,
kykysi syttyä ja katsoa toisin!*



*Anna ääni
äänettämiselle.
Tee näkyväksi
tämän Maailman
kertomista
edottavat tarinat.*



*Tee näkyväksi oma
sisäinen maailmasi,
tämän Maailman
kauniit ja
ihmeelliset kasvet.*



Ikäisen vanhuksen kasvien äänetön arvekkuus.





*Löydä rakkautesi
kasvoista ne peilit,
joista voit tehdä oman
eheän ja
menipuheisen,
rakastavan ja
rakastetun naisen
kuvasi.*

*Katso itseäsi aina
rakastavasti ja
hellästi, yhtä
sempeästi kuin
katsot ihmisiä
ympärilläsi.*

Mina Savolainen 2023





Kiitos

*Käpyrinton vapaaehtoiset
antamastanne ajasta,
toivomastanne hyvää,
tuottamastanne iloa.*



ARVOKAS NÄKYVÄKSI VOIMAUTTAVA VALOKUVA VAPAAEHTOISTOIMINNASSA

Katri Äikiä, opinnäytetyö, geronomi AMK, SAMK

