

Tiina Lehtineva

## **Kuvittaminen tavoitteellisena työvälineenä**

Masennuksen tulkitseminen visuaalisin keinoin

Opinnäytetyö

Kevät 2018

SeAMK Liiketoiminta ja kulttuuri

Kulttuurituotannon tutkinto-ohjelma

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketoiminta ja kulttuuri

Tutkinto-ohjelma: Kulttuurituotannon tutkinto-ohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Visuaalinen tuottaminen

Tekijä: Tiina Lehtineva

Työn nimi: Kuvittaminen tavoitteellisena työvälineenä – Masennuksen tulkitseminen visuaalisin keinoin

Ohjaaja: Esa Savola ja Jukka Saarela

Vuosi: 2018

Sivumäärä: 46

Liitteiden lukumäärä: 2

---

Tässä opinnäytetyössä käsitellään masennuksen tunnekokemuksen kuvittamista. Työ koostuu teoriasta, kuvitusproduktiosta sekä tutkimusosasta. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella kahdelle eri kohderyhmälle: masennuksen sairastaneet ja masennuksen kokemattomat.

Opinnäytetyössä kerrotaan, mitä masennus on, miltä se tuntuu sekä esitellään kuvitusprosessia ja tutkimuksen tuloksia. Erityisesti keskitytään masennuksen tunnekokemuksen selittämiseen sekä perehdytään niihin visuaalisiin keinoihin, joilla masennuksen tunnekokemusta voidaan kuvittaa. Kuvitusproduktio *Charlie – erään masennuksen tarina* pohjautuu täysin omiin masennuskokemuksiini, joiden kuvittamista kerrotaan muun muassa värivalintojen, muotokielen, sommittelun sekä typografian näkökulmista. Lopuksi pohditaan myös tunteiden kuvitusprosessia yleisesti.

Opinnäytetyön hyödyllisyyttä testattiin näyttämällä se kymmenelle ennalta valitulle henkilölle. He vastasivat kyselylomakkeeseen, jossa kartoitettiin vastaajien tietoja masennuksesta ennen ja jälkeen kuvitustyöhön tutustumisen. Puolet vastaajista olivat henkilöitä, jotka ovat itse sairastaneet masennuksen, ja puolet vastaajista eivät olleet omakohtaisesti kokeneet diagnosoitua masennusta. Tuloksissa tarkastellaan molempien ryhmien oppimista sekä sitä, millä tavalla heidän käsityksensä masennuksesta muuttuivat.

Opinnäytetyön lopuksi analysoidaan sekä kuvitusprosessia että kyselyhaastattelujen tuloksia erityisesti siitä näkökulmasta, millaista hyötyä tästä kuvitustyöstä voisi olla muille henkilöille sekä sitä, autoiko sen näkeminen kyselyyn vastaajia ymmärtämään masennusta paremmin. Kaikki vastaajat kokivat saaneensa hyötyä kuvituksen katsomista, ja tulokset viittaavat siihen, että kuvitustyön käyttö esimerkiksi opetuskäytössä olisi mahdollista.

Yhteistyökumppanina tätä opinnäytetyötä tehdessä toimi valtakunnallinen mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä edistävä yhdistys Nyyti Ry.

Avainsanat: kuvittaminen, masennus, tunteet, tavoitteellisuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Business and Culture

Degree programme: Cultural Management

Specialisation: Visual production

Author: Tiina Lehtineva

Title of thesis: Illustration as a goal-directed working method – Interpreting depression by visual methods

Supervisor(s): Esa Savola and Jukka Saarela

Year: 2018

Number of pages: 46

Number of appendices: 2

---

This thesis is about illustrating the emotional experience of depression. It contains a theoretical part, an illustrational production, and a survey. The survey was executed with a questionnaire among two different target groups.

This thesis answers the questions as to what depression is and what it feels like. It also examines the illustration process and the results of an inquiry. It especially focuses on explaining the emotional experience of depression and exploring the visual methods that can help illustrating emotions. The illustration production, *Charlie – a tale of a depression*, is entirely based on of my own experiences with the illness. The illustration process is analyzed, for example, by color, shape, layout and typographical choices. Finally, illustrating emotions is discussed generally.

The usefulness of this thesis was tested by showing the illustration to ten individuals chosen beforehand. They filled out a survey form, which determined their knowledge of depression before and after they saw the illustration. Half of the participants had had been diagnosed with depression, while the other half had no experience of it. In the analysis of the results, the aim was to find out what both groups learned and how their opinions changed.

In the conclusions, the illustration process and the results of the inquiry are analyzed especially from the point of view of how this work could benefit others, and whether it can help understand depression better. Finally, the accomplishment of the specified goals is considered, as well as the possible future uses of this work.

My associate for this thesis was Nyyti Ry, which is a national organization working for the mental health and capability of students.

Keywords: illustration, depression, emotions, target orientation

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	5
1 JOHDANTO.....	6
2 MASENNUS JA TUNTEET.....	8
2.1 Masennus eli depressio.....	8
2.2 Miltä masennus tuntuu?.....	9
2.3 Mitä tunteet ovat?.....	12
3 MASENNUKSEN KUVITTAMINEN.....	14
3.1 Tunteiden kuvittaminen.....	14
3.2 Kuvitustyön eteneminen.....	16
3.2.1 Työn alkuvaiheet.....	16
3.2.2 Värivalinnat.....	21
3.2.3 Muotokieli ja sommittelu.....	24
3.2.4 Typografia.....	27
4 KUVITUKSEN HYÖDYNTÄMINEN.....	30
4.1 Tutkimuksen tavoite.....	30
4.2 Tutkimusmenetelmän valinta.....	30
4.3 Kohderyhmät.....	32
4.4 Kyselyn tuloksia.....	34
4.4.1 Koettu hyöty.....	34
4.4.2 Vastaukset ennen ja jälkeen.....	36
5 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	40
5.1 Opinnäytetyön merkitys.....	40
5.2 Tunnekokemuksen kuvittaminen.....	40
5.3 Kuvitustyö tavoitteellisena työvälineenä.....	41
6 PÄÄTÄNTÄ.....	43
LÄHTEET.....	44
LIITTEET.....	46

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuvio 1. Depressioncomix, sarjakuvia masennuksesta .....	17
Kuvio 2. Kaivo, kuvitustyö. ....	19
Kuvio 3. Metsä, kuvitustyö. ....	20
Kuvio 4. Charlien neljä värikoodattua osiota. ....	21
Kuvio 5. Ajatuksia, kuvitustyö.....	22
Kuvio 6. Lohduttaja, kuvitustyö. ....	23
Kuvio 7. Hyvästit, kuvitustyö. ....	24
Kuvio 8. Näkymätön, kuvitustyö.....	25
Kuvio 9. Staattisuus ja dynaamisuus kuvitustöissä Lohduttaja ja Ajatuksia. ....	26
Kuvio 10. Ei mitään, kuvitustyö. ....	27
Kuvio 11. Paino, kuvitustyö.....	28
Kuvio 12. Kuvitustyön esipuhe.....	29
Kuvio 13. Vastaajien masennustausta. ....	32
Kuvio 14. Kuvituksen kokeminen hyödyllisenä. ....	34
Kuvio 15. Vastausten muuttaminen kuvitukseen tutustumisen jälkeen.....	37
Kuvio 16. Eniten käytetyt termit ennen kuvitukseen tutustumista. ....	38
Kuvio 17. Eniten käytetyt termit kuvitukseen tutustumisen jälkeen.....	39

# 1 JOHDANTO

Opintojeni alusta saakka oli selvää, että tekisin opinnäytetyönäni jonkinlaista kuvitusta, mahdollisesti kirjagrafiikkaa. Viimeisen opiskeluvuoden lähestyessä mietin erilaisia vaihtoehtoja opinnäytetyöni aiheeksi ja päädyin aina samaan lopputulokseen: masennus. Koska olen sairastanut lähes koko opiskeluaikani masennusta, kulkenut ikään kuin käsi kädessä sairauteni kanssa, tuntui loogiselta sisällyttää matkakumppanini myös lopputyöhöni. Koin myös tärkeäksi valita aiheen, joka kiinnostaa niin paljon, että sairaudestani huolimatta pystyisin tekemään työn loppuun aika-  
taulussa.

”Tee työtä, jolla on tarkoitus” on lause, joka kuvaa suhtautumistani työhöni. Tein ensimmäisen työharjoitteluni visuaalisena tuottajana Seinäjoen päihdekllinikalla, jossa suunnittelin huumeista kertovan visuaalisen esityksen. Kiersin alueen oppilaitoksissa pitämässä esitystä pienryhmille, luokalle kerrallaan, ja syksyn aikana kohdasin lähes tuhat nuorta. Kulttuurituottajan ja päihdetyön yhdistäminen tuntui aluksi erikoiselta parivaljakolta, mutta se antoi loppujen lopuksi uusia näkökulmia niin hyödyntää osaamistani tavoitteellisena työvälineenä kuin päihdekliniikan työntekijöillekin.

Olen aikaisemmalta koulutukseltani nuoriso- ja vapaa-aikaohjaaja ja ammatiltani kirjailija, joten luovuus on tuttu työväline, jota käytän tavoitteellisesti pystyäkseni kertomaan tarinan avulla lukijalle haluamani sanoman. Luovuuden käyttö tavoitteellisena työvälineenä ei ole uusi keksintö. Erilaiset taideterapiat ovat hyödyntäneet ihmisen luovuutta jo pitkään omaterapian eri muodoissa, joita on käytetty ympäri maailmaa jo vuosikymmeniä (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 12-13).

Koska oli turha lähteä tutkimaan, voisiko visuaalisuutta käyttää tavoitteellisesti – sillä tiesin jo vastauksen – lähdin yhdistämään minua kiinnostaneet asiat: masennuksen, kuvittamisen ja tavoitteellisuuden. Pian aihekin selkeni: masennuksen tulkitseminen visuaalisin keinoin. Kiinnostuin siitä, millainen on kuvitusprosessi, kun visualisoidaan näkymätöntä, ja miten masennusta tunnekokemuksena voi kuvata visuaalisesti.

Tätä prosessia tutkiakseni kuvitin omiin masennuskokemuksiini pohjautuvan *Charlie – erään masennuksen tarina* (liite 1), jossa olen erilaisia visuaalisia keinoja käyt-

täen pyrkinyt kuvaamaan masennuksen tunnekokemusta. Ensisijaisesti pyrkimykseni ei ollut tuottaa mahdollisimman kaunista kuvitusta tai tutustua erilaisiin kuvitusmenetelmiin, vaan kuvittaa kokonaisuus, joka avaisi lukijalleen masennuksen tunnekokemusta ja auttaisi häntä ymmärtämään paremmin tätä näkymätöntä sairautta.

Koska haluan käyttää visuaalisuutta tavoitteellisena työvälineenä nimenomaan muita ihmisiä varten, kiinnostaa minua opinnäytetyössäni se, millä tavoin oman masennuskokemukseni kuvittaminen voisi hyödyttää muita ihmisiä. Sitä varten toteutin tutkimushaastattelun kahdelle eri kohderyhmälle: masennuksen sairastaneille sekä masennuksen kokemattomat. Koska yhteistyökumppanikseni tähän opinnäytetyöhön valikoitui opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä edistävä valtakunnallinen yhdistys Nyyti Ry, päätimme yhdessä, että kyselyn kohderyhmät kootaan opiskelijoista.

Kummankin kohderyhmän jokainen henkilö vastasi haastattelukysymyksiin ennen ja jälkeen kuvitukseen tutustumisen, ja pyrkimykseni oli selvittää, antoiko materiaali heitä ymmärtämään masennuksen kokemusta tai antoiko se heille uutta tietoa masennuksesta sairautena. Onhan mahdollista, että masennuksen tunnekokemus on niin henkilökohtainen, ettei tulkintani omista kokemuksistani avaudu ulkopuolisille henkilöille, tai että ne avautuvat vain sellaisille henkilöille, jotka ovat kokeneet itse masennuksen.

Opinnäytetyöni on jaettu kolmeen osaan: taustateoriaan masennuksesta ja tunteista, pohdintaan masennuksen kuvitusprosessista sekä haastattelujen analysointiin. Lopussa olen koonnut ajatukset yhteen johtopäätöksissä päätännössä.

## 2 MASENNUS JA TUNTEET

Tarkastelen ja määrittelen tässä luvussa masennuksen käsitettä ja kokemusta sekä teorian tiedon, omien kokemusteni että muiden sairastaneiden kertoman pohjalta. Sairautena masennuksen määrittelen lyhyesti, sillä tarkempi lääketieteellinen tutustuminen ei ole tämän opinnäytetyön ja sen tulosten kannalta oleellista. Sen sijaan keskityn kertomaan, miltä masennus tuntuu. Määrittelen luvun lopussa myös lyhyesti sitä, mitä tunteet ovat ja miten ne meissä näkyvät ja tuntuvat.

### 2.1 Masennus eli depressio

Tässä opinnäytetyössä käytettäessä termiä masennus tarkoitetaan depressiota, joka on mielialahäiriöihin kuuluva psykiatrinen oireyhtymä, jossa oireet ovat jatkuneet vähintään kaksi viikkoa. Arkikielessä termiä masennus käytetään usein kuvaamaan myös ohimenevää alavireyttä tai alakulon tunnetta, joka voi johtua esimerkiksi erilaisista vastoinkäymisistä tai pettymyksistä elämässä. Esimerkiksi läheisen ihmisen menettäminen aiheuttaa usein pitkäkestoista surua ja alavireyttä, mutta ei yleensä ole oire mielenterveydellisestä sairaudesta vaan osa normaalia elämään kuuluvaa mielialan vaihtelua. (Kampman ym. 2017, 10-11.)

Masennuksen diagnosoimiseen voidaan käyttää useita menetelmiä, joissa kartoitetaan potilaan masennukseen kuuluvia oireita ja niiden voimakkuutta. Masennuksen oireita ovat masentuneen mielialan lisäksi muun muassa mielihyvän menetys, uupumus, syyllisyyden tunteet, itsetuhoisuus tai kuolemaan liittyvät ajatukset ja toiveet, unihäiriöt, ruokahalun muutokset, keskittymisvaikeudet, psykomotorinen hidastuminen ja vaikeus tehdä päätöksiä. (Isometsä 2017, 39.)

Masennustila vaikuttaa monella tavalla sairastuneen arkeen, kuten työkykyyn. Sairastuneen toimintakykyyn vaikuttaa masennustilan vaikeusaste, joka jaetaan lieviin, keskivaikeisiin ja vaikeisiin masennusjaksoihin. Vaikeusasteen määrittämiseksi käytetään apuna oireiden mukaista pisteytystä, esimerkiksi depressioseulaa. Masennustila voi kestää muutamasta viikosta tai kuukaudesta jopa vuosiin, mutta keskimääräinen kesto on 5–6 kuukautta. Vuosia kestäviä vakavia masennustiloja on noin kymmenesosa kaikista masennustiloista. (Isometsä 2017, 40-44.)



## 2.2 Miltä masennus tuntuu?

”Masennus on mysteeri jopa niille, jotka siitä kärsivät” (Haig 2015, 23).

Kun hyvinvointiyrittäjältä Miia Moisiolta (2018) kysyttiin vuosien sairastamisen jälkeen ensimmäisen kerran, miltä masennus tuntuu, hän alkoi itkeä. Kysymys esitettiin yllättäen haastattelutilanteessa, ja se oli niin koskettava, että sai hänet itkemään.

Se oli kaunein kysymys, mikä minulle on esitetty – koin tullessi nähdyksi ensimmäistä kertaa masennushistoriani aikana (Moisio 2018).

Masennuksen tunnekokemus on yksilöllinen, mutta siihen keskeisesti kuuluvat alakuloisuus, väsymys ja uupumus johtavat herkästi psyykkiseen ja fyysiseen lamaan-tumiseen. Sairastunut ei saa enää iloa tai tyydytystä asioista, joista hän on ennen nauttinut. Ympärillä olevat ihmiset menettävät merkityksensä, ja ihmissuhteet tuntuvat raskailta. Samaan aikaan sairastunut sekä eristäytyy ja haluaa olla yksin, että toisaalta voi kokea voimakasta yksinäisyyttä. (Myllärniemi, Heiskanen & Tuulari 2017, 24.)

Oman masennukseni hyväksymiseen kului aikaa. Muistan ajatelleeni olevani laiska. Ensimmäiset kuukaudet soimasin itseäni siitä, että täytyisi vain mennä ajoissa nukkumaan ja ottaa itseäni niskasta kiinni. Lopulta hakeuduin unettomuuden vuoksi lääkärin vastaanotolle, mutta vasta toisella käynnillä hyväksyin diagnoosini, keskivaikea masennus. Myös Lindroos (2007, 17) kertoo samanlaisesta kokemuksesta:

Ei ollut mielisairautta, oli vaan laiskuutta, tyhmyyttä ja epäonnistumista. En uskonut. Vasta sitten uskoin, kun lääkäri sen minulle kertoi.

Oma sairauteni näyttäytyi minulle alusta asti tarpeena saada oma kipuni näkyväksi. Halusin kipsin, laastarin tai arven. Mitä tahansa muuta kuin sen näkymättömän sairauden, jota kukaan ei tuntunut ymmärtävän. Kuinka he olisivatkaan voineet sitä ymmärtää, kun en itsekään ymmärtänyt? Masentuneena voi kokea voimakkaasti, ettei masennus ole oikea sairaus, ettei se riitä, mikä voi herättää syyllisyyttä ja häpeää, kuten Lindroos (2007) ja Haig (2015) kuvailevat:

Ennemmin olisin katkaissut käteni. Silloin olisin ollut sairas. Se nimittäin olisi näkynyt ulospäin. Katkennutta kättä ei voi kätkeä, mutta mielensä voi. (Lindroos 2007, 17.)

”Olen pahoillani”, sanoin hiljaa ja toivoin, että minulla olisi ollut jokin näkyvämpi sairaus (Haig 2015, 43).

Kun psyykkistä kipua on vaikea kestää, sairastunut voi peittää sitä fyysisen kivun alle esimerkiksi viiltelemällä. Viiltohaavalle voi tehdä jotain, sitä voi hoitaa. (Myllärniemi, Heiskanen & Tuulari 2017, 25.)

Minulle fyysinen kipu oli myös mahdollisuus katkaista masennukseen liittyvä ahdistus tai olotila, jossa ajatukset pyörivät kehää ja olemassaolo tuntui mahdottomalta. Kipu oli keino vaientaa päässä pyörivät vääristyneet ajatukset, eikä sen tarvinnut olla suurta, esimerkiksi ihon nipistäminen tai kynsien painaminen niskaa vasten saattoivat riittää. Haig (2015, 22) perustelee tätä fyysisen kivun tarvetta seuraavasti:

Pahimmillaan huomaa toivovansa epätoivoisesti mitä tahansa muuta kärsimystä, fyysistä kipua, sillä mieli on ääretön, ja sen piinat, silloin kun ne joutuu kohtaamaan, voivat niin ikään olla äärettömiä.

Kun sairastin masennusta, ei ollut kyse siitä, että olisin velvollisuuksien sijaan jaksanut tehdä ainoastaan mukavia asioita. Kyse oli siitä, etten jaksanut tehdä mitään. Ei ollut enää mukavia asioita ja kuormittavia asioita. Oli vain asioita, ja kaikki ne kuluttivat voimavarojani moninkertaisesti. Jaksamattomuudesta seurasi syyllisyyttä, joka edelleen lisäsi sairauden kuormaa. Masennukseen liittyvää syyllisyyttä voi olla vaikea kestää, mikä voi johtaa itsesyytöksiin ja eristäytymiseen (Myllärniemi, Heiskanen & Tuulari 2017, 25).

Ei ollut päivää, ei edes tuntia, ettenkö olisi kärsinyt. Kärsinyt siitä, etten jaksanut tehdä mitään ja kärsinyt siitä, että vaikka en jaksanut tehdä, koko ajan sitä kuitenkin itseltäni vaadin. (Lindroos 2007, 25.)

Myllärniemi (2017, 20) kuvailee tekstissään masennusta kipuna, kokonaisvaltaisena elimistön kipuna, joka saa sairastuneen tuntemaan tekevänsä kuolemaa. Hänen mukaansa tämä jatkuva tuhoutumisen tunne tekee levosta nukkumalla mahdottoman, mikä pahentaa oloa edelleen.

Jos joku terve joutuisi kokemaan saman, minkä masentuneet kokevat, luulen, että he yllättyisivät siitä, miten pahalta se tuntuu (Moisio 2018).

Tunnistan omasta masennuskokemuksestani tämän hitaan kuoleamisen tunteen. Ikään kuin jokin tappoi minua sisältä käsin, eikä kukaan huomannut. Kun masen-

nukseni eteni vaikeimpaan vaiheeseensa keväällä 2017, muuttui kuolema pelottavasta tuhosta armolliseksi päätepisteeksi sairaudelle, joka tuntui jatkuvan loputtomiin. Minut pelasti toivottomuudelta ystävä, jonka mittaamattoman arvokkaat sanat on talletettu myös Charlien (liite 1) takakanteen: ”Sinun ei tarvitse uskoa, että parant. Minä uskon, jos sinä et pysty.”

Myllärniemi (2017, 21) jatkaa, että pitkittyessään vakava masennus johtaa tilaan, jota voi kutsua elävältä kuolemiseksi, jolloin kuolema näyttäytyy sairastuneelle menetyksen sijasta pelastajana, joka lopettaa sietämättömän tilanteen.

Samalla masennuksen alivuokralaiseksi muutti kuolema. Se viihtyi jäätyneessä päässä hyvin ja viekoitteli minua. Ja heikoimmillani olin todella heikko. (Lindroos 2007, 25.)

Halusin olla kuollut. Ei. Ei se aivan niin ollut. En halunnut olla kuollut. En vain halunnut olla elossa. (Haig 2015, 19.)

Kuolemaan liittyvät ajatukset ovat myös minulle tuttuja. Syksyllä 2017 päätin kuolla, mikäli tilanne on edelleen keväällä valmistuessani sama. Jos mikään ei ole muuttunut, minä kuolen. Se helpotti, ja siitä alkoi paraneminen. Nyt jälkikäteen näiden sanojen kirjoittaminen tuntuu vieraalta, mutta vielä syksyllä ajatus kuolemasta tuntui helpottavalta.

Itsetuhoajatukset liittyvät olennaisesti masennukseen, ja ne ovat merkki vakavasta psyykkisestä pahoinvoinnista ja kuolemanvaarasta. Itsemurha tappaa vuosittain Suomessa noin 600 masentunutta. (Lönqvist, Isometsä & Heiskanen 2017, 361-362.) Vaikka tämä on tiedossa, ovat asenteet masennusta kohtaan silti edelleen jyrkkiä. Sairautta pidetään epäonnistumisena tai merkinä heikkoudesta, ja monelle sairastuneelle asenteet ovatkin este hoitoon hakeutumiselle. (Wahlbeck & Aromaa 2017, 31.)

Vielä häkellyttävämpää on, että masennus on niin paha sairaus, että minkään muun sairauden vuoksi ihmiset eivät tapa itseään läheskään niin usein kuin juuri sen. Silti monet ajattelevat, ettei masennus nyt *niin paha* ole. Jos he tietäisivät, he eivät puhuisi siitä niin kuin puhuvat. (Haig 2015, 34.)

Kun toipumiseni masennuksesta alkoi, se tuntui omituiselta. Vuosien mittainen tunnottomuus ja pahoinvointi alkoi hellittää, ja minun täytyi asennoitua elämään uudella tavalla. Sairastumisen lisäksi myös paraneminen oli vaikea hyväksyä.

Mutta koville se otti. Nimenomaan sen hoksaaminen, että saan voida myös hyvin. Vaikeaksi sen teki se, että vasta äskettäin olin saanut iskostetuksi mieleeni sen, että minulla on oikeus voida huonosti. (Lindroos 2007, 42.)

Toipuminen tuntuu omituiselta. Lähes kolme vuotta puuttuneiden tunteiden palautuminen oli voimakas kokemus, ja niiden kokeminen herätti lisää tunteita. Muun muassa innostus ja pelko ovat tunteita, jotka ovat herättäneet minussa voimakkaita reaktioita. Esimerkiksi kesken innostuneen matkalaukun pakkaamisen ulkomaanmatkaa varten, tiedostin yhtäkkiä tuntevani innostusta, mikä sai minut liikuttumaan niin voimakkaasti, että seuraavaksi itkin asuntoni lattialla. Masennuksesta toipuminen ei vain tunnu omituiselta, se on omituista. Sitä on vaikea sanoittaa ja selittää, kuten masennuksen kokemusta muutoinkin.

Masennuksen sairastaminen on opettanut minulle, että kyseessä on monimutkainen sairaus, jonka tunnekokemus on monimuotoinen, kokijansa näköinen kokonaisuus, joka näyttäytyy meissä eri tavoin. Ei ole oikeaa tapaa sairastaa masennusta, eikä oikeaa tapaa parantua siitä. Se vain on. Masennus tuli elämääni väkisin, vaikka yritin katsoa muualle ja kieltää sen olemassaolon. Lopulta se pakotti minut kohtaamaan itsensä. Masennus vyöryi ylitseni kuin ääretön pimeys, joka hälveni yhtä yllättäen, varoittamatta.

Se (masennus) on aina meitä pienempi, vaikka se tuntuisi valtavalta. Se toimii meissä, me emme toimi siinä. Se voi olla yli taivaan lipuva synkkä pilvi, mutta – jos käytämme tuota vertauskuvaa – me itse olemme taivas. (Haig 2015, 197.)

### 2.3 Mitä tunteet ovat?

Tunteet ovat osa jokapäiväistä arkeamme. Ne ovat spontaaneja ja lyhytkestoisia reaktioita ulkoisiin tai sisäisiin tilanteisiin, ja ne ohjaavat sitä, miltä meistä tuntuu. Tunteet tuntuvat koko kehossa. Ne saavat sydämen lyömään tiheämmin, verenpaineen kohoamaan tai punan nousemaan poskille. Tällä tavoin tunteet ohjaavat kehon toimintaa. (Lindberg 2016, 75.)

Tunnekokemukset ovat yksilöllisiä, ja niitä on lukemattomia erilaisia. Niiden nimeäminen tai määrittely yksiselitteisesti on mahdotonta, mutta niistä puhuminen on tärkeää, jotta ihmiset ymmärtäisivät toisiaan. Tunteiden tunnistamisella on iso rooli esimerkiksi empatiakyvyn kehitykselle. Ne luovat pohjan ihmisten väliselle vuorovaikutukselle, ja ne vaikuttavat ihmissuhteiden laatuun ja mielekkyyteen. Tunteet ovat yksi kommunikaation keino, ja ne ovat osana kaikessa mitä teemme ja koemme yhdessä. (Tunteesta tunteeseen 2013.)

Koska tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa, on ymmärrettävää, että niiden puuttuminen esimerkiksi masennuksen vuoksi vaikuttaa väistämättä ihmisen käyttäytymiseen sekä mielialaan. Jos tunteet ohjaavat kanssakäymistämme muiden kanssa, vaikuttaa niiden puutos myös kokemukseen muista ihmisistä siitä huolimatta, millä tavoin muut käyttäytyvät.

Myllärniemi (2017, 27) kuvailee, että vakavasti masentunut eristäytyy kolkkaan, kaiken täyttävään yksinäisyyteen, jossa jopa läheisten seura voi tuntua raskaalta. Hän jatkaa, että masentuneen menettäessä kykynsä kokea rakkautta, ja kun jäljelle jää tyhjyys sekä mielikuvat vihamielisyydestä ja tuhoutumisesta, voi masentunut kokea itsensä pahaksi ja elinkelvottomaksi. Tämä on varmasti yksi syy, miksi masentunut samaan aikaan sekä eristäytyy, että kaipaa ihmiskontakteja, jotka eivät kuitenkaan enää tuo hänelle samaa tunnekokemusta kuin ennen.

Tunteiden säätelystä vastaa aivojemme limbinen järjestelmä, jonka eri osat säätelevät esimerkiksi tunneaktivaatiota, mielihyvää, tilanteen mukaista käyttäytymistä sekä kognitiivisia toimintoja, kuten ongelmanratkaisua, muistia ja ajattelua (Tunteesta tunteeseen 2013). Näitä tietoja vasten on helppo ymmärtää, että tunnepuutos vaikuttaa ihmiseen voimakkaasti ja kokonaisvaltaisesti.

### 3 MASENNUKSEN KUVITTAMINEN

Tässä luvussa käsittelen osana opinnäytetyötäni kuvittamaani ja taittamaani kuvitustyötä Charlie – erään masennuksen tarina (liite 1), jossa tulkitsin omia kokemuksiani masennuksesta. Tavoitteeni ei ollut tuottaa mahdollisimman kaunista tai teknisesti taitavaa kuvitusjälkeä, vaan kertoa katsojalle informatiivisesti, miltä masennus tuntuu ja millaista sen kanssa on elää. Lisäksi tavoitteenani oli tutkia tunteiden kuvitusprosessia sekä teorian että käytännön kautta.

Luvun alussa pohdin yleisemmin tunteiden kuvittamista prosessina, minkä jälkeen kerron omasta kuvitusprosessistani, jonka tueksi tutkin muun muassa väriteorioita ja sommittelua, joita olen avannut tarkemmin alaluvuissa.

#### 3.1 Tunteiden kuvittaminen

Kuvittaminen on verbaalisen tekstin siirtämistä omien mielikuviansa kautta kuviksi käyttämällä erilaisia kuvantekemisen tekniikoita. Kuvituksen merkitys on enemmän kuin ainoastaan viihdyttää katsojaa tai tukea tekstin sanomaa. Sillä välitetään visuaalista viestiä ja lisätään informatiivisuutta. Katsoja näkee kuvan aina oman elämänsä, tietojensa ja kokemustensa kautta. (Ahjopalo-Nieminen 1999, 15-16.)

Masennuksen kuvittaminen osoittautui mielenkiintoiseksi haasteeksi. Teoriaa tunteiden kuvittamisen avuksi oli haasteellista löytää, sillä kuvituksesta kertova kirjallisuus keskittyy pääosin erilaisiin kuvittamisen tekniikkoihin, väreihin ja muotoihin, ei niinkään pohdintaan siitä, millainen prosessi on tulkita mielikuvia visuaalisin keinoin.

Ennen kuvittamisen aloittamista on tärkeää ymmärtää, ketä varten kuvitusta tehdään, kuka on katsoja (Zeeger 2005, 25). Kuvittaessa omia tunteitaan, täytyy myös katsoa sisään päin. Itsensä tarkastelu ja kyky tulkita omia kokemuksiaan on lähtökohta tunteiden tulkitsemiselle. Jos ei pysty itse sanoittamaan omia kokemuksiaan itselleen, miten voisi siirtää ne kuviksi, jotka ovat muiden ymmärrettävissä?

Tulkitakseni sekä sanoittaakseni omia tunnekokemuksiani vietin keväällä ja kesällä 2017 paljon aikaa keskustellen muiden masennuksen kokeneiden kanssa sekä lukien muiden masennuksen sairastaneiden ajatuksia. Hain inspiraatiota muiden kuvituksista ja keräsin samalla listaa niistä tunteista ja tilanteista, jotka itse halusin

kuvittaa. Zeeger (2005, 30-31) huomauttaakin, etteivät ideat tule ainoastaan aihetta tutkimalla, vaan kuvittajan on oltava alati valppaana ja etsittävä inspiraatiota ja resursseja muualta, muiden kuvituksista. Hänen mukaansa myös kuva- ja idea-arkiston kerääminen itselleen on olennainen osa kuvitusprosessia.

Jokainen kuvitusprosessi alkaa tehtävänannosta, jota seuraa tiedonhaku ja ideointi sekä suunnittelu ja luonnostelu. Kuvittajan täytyy tunnistaa ja löytää omat keinonsa keskittyä, työskennellä ja ideoida. (Zeeger 2005, 24-36.) Minulle työskentelyrauha sekä ympäristön siistiminen kaikesta ylimääräisestä, keskeneräisestä tai turhasta oli keino keskittää ajatukseni kuvitustyöhön.

Tunteita kuvittaessa kuvan tunnelmalla on iso merkitys. Masennusta kuvatessa olen esimerkiksi käyttänyt paljon tummia sekä murrettuja sävyjä kirkkaiden värien sijasta. Myös sommittelu ja muodot vaikuttavat kuvan tunnelmaan ja tulkintaan. Kuvituksisani valkoisen hahmon ilmeettömyys on ollut tietoinen valinta, samoin masennuksen tietynlainen muodottomuus, kasvottomuus, samaan aikaan kun sitä toisaalta on personoitu.

Tunteita kuvatessa on lähes pakko käyttää visuaalisia metaforia eli kielikuvia, sillä valmiita muotoja ei ole. Niinpä masennuksenikin sai animoidun hahmon muodon, joka on Ylimartion (2012, 133) mukaan yleisimpiä metaforan keinoja. Tästä voimakkaampi keino on personifikaatio, jossa normaalisti elottomat asiat ja esineet herätetään henkiin (Ylimartio 2012, 151). Smiciklas (2012, 28) sanoo, että vertauskuvat tekevät asioista helpommin ymmärrettäviä, minkä vuoksi niitä käytetään paljon esimerkiksi informaatiografiikassa.

Ylimartio (2012, 40-41) käyttää fantasian kuvittamisesta termiä informoiva deformaatio, jolla tarkoitetaan siirtymistä realistisuutta muokkaamalla johonkin toisenlaiseen todellisuuteen. Tätä siirtymistä voidaan korostaa värien lisäksi vääristämällä tuttuja muotoja, kuten ihmishahmoa (Ylimartio 61-63).

Koska ei ole valmista suoraa ohjetta siitä, millä tavalla omat tunnekokemukset siirretään kuviksi, käytin kuvitusprosessissani taiteilijan vapautta, ja valitsin sellaisia menetelmiä, jotka olivat minulle tuttuja ja tehokkaita tapoja työskennellä. Ennen kuvituksen aloittamista johdatin itseni tunnetilaan palauttamalla mieleeni muistoja tilanteista, joissa tunne oli ollut vahvasti läsnä. Suurin osa kuvituksista syntyi melko helposti, mutta osan kanssa olen istunut tietokoneen äärellä pitkään miettimässä,

miten saisin haluamani tunnetilan näkyväksi. Pääsääntöisesti kuvittamisprosessi onkin ollut vastaamista kysymykseen: miltä minusta tuntuu?

Erityisesti keräämäni ideakuvat auttoivat minua palauttamaan mieleen niitä vaikeimpia tunteita, joihin palaaminen oli haastavaa. Esimerkiksi toivottomuus – täydellisen todelta tuntunut ajatus siitä, ettei oma sairauteni koskaan parane – oli tunne, johon palaaminen oli vaikeaa. Vaikeus johtui siitä, että täydellisen toivottomuuden tunne on niin absurdi, ettei terve mieli pysty sitä enää jälkikäteen järjellä käsittämään. Niinpä siihen palaaminen, todellisena kokemuksena, tuntui samalta kuin yrittäisin palauttaa edellisyön unta mieleeni todellisena tapahtumana.

Koska tunnekokemukset ovat yksilöllisiä, oli haasteellista kuvata niitä tavalla, joka mahdollistaisi toisen ihmisen tulkita kuvaa samalla tavalla kuin minä. Ymmärsin prosessin aikana, että kuvista tunnetilan tulkinta tapahtuu empatian avulla eli kyvyllä samaistua tilanteeseen ja asettua toisen asemaan. Tällöin on tarkoituksenmukaista luoda kuvia, joihin muiden on mahdollista samaistua. Toisin sanoen kuvituksessa tulee olla jotain, johon katsoja voi samaistua. Tästä syystä olen käyttänyt valkeaa ihmishahmoa kuvitusteni päähenkilönä.

Kuvitustyön aikana minulla oli muutama ystävä kommentoimassa kuvituksia, jotta pystyin jollain tavalla arvioimaan jo prosessin aikana onnistumistani. Lisäksi kuvitustyön valmistumisen jälkeen testasin kuvituksen toimivuutta kolmella henkilöllä, mikä johtikin pieniin muutoksiin ja hienosäätöihin joissain kuvituskuivissa.

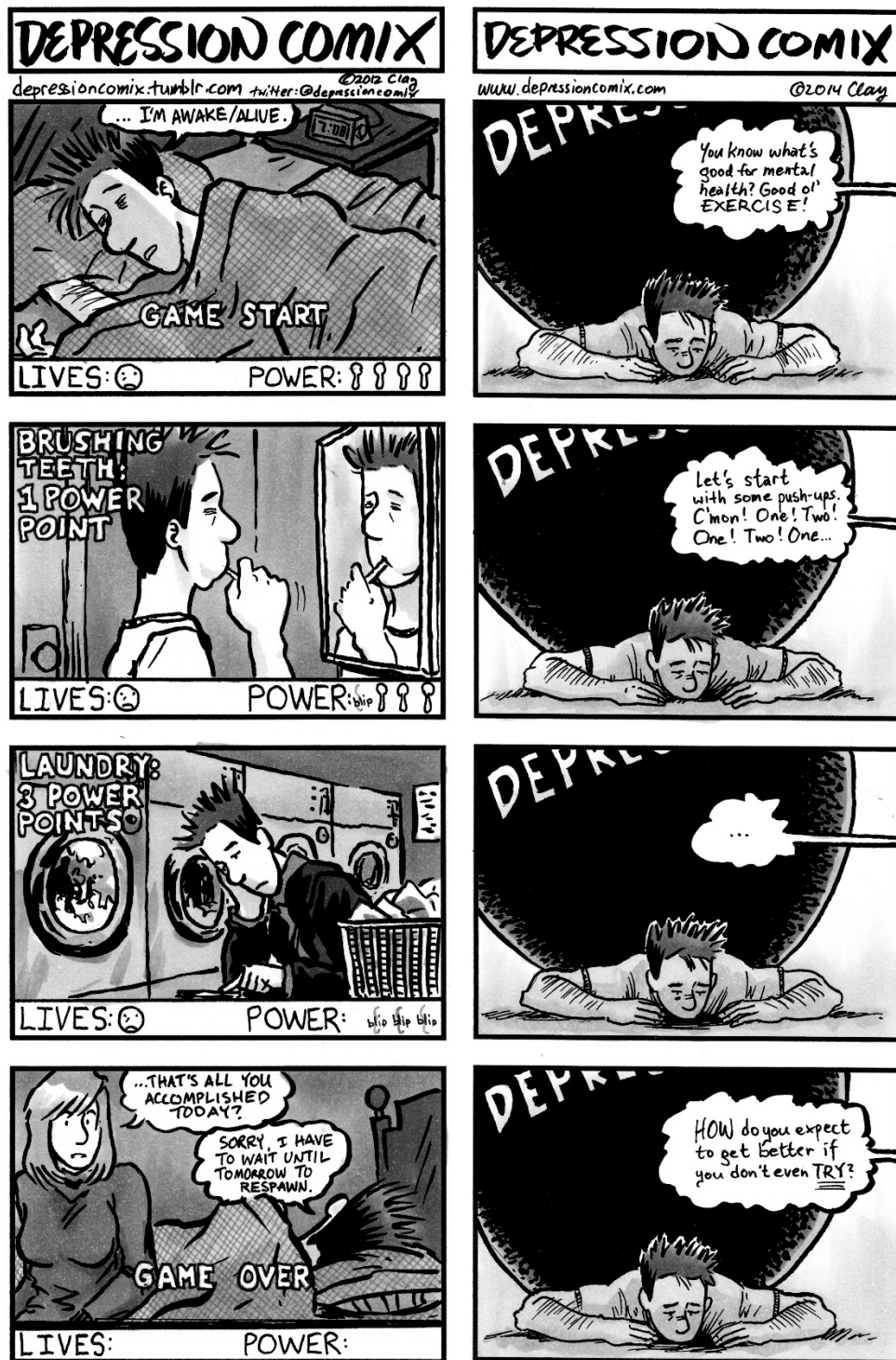
## **3.2 Kuvitustyön eteneminen**

### **3.2.1 Työn alkuvaiheet**

Kun keväällä 2017 aloitin kuvitustyöni Charlie (liite 1) suunnittelun ja ideoinnin, en vielä tiennyt pohtivani tulevan opinnäytetyöni kuvitusta. Sain idean oman masennukseni kuvittamisesta huhtikuussa, kun olin sairauslomalla vaikean masennusjakson vuoksi ja löysin sattumalta eräästä kuvapalvelusta muutamia kuvitustöitä masennuksesta. Erityisesti minua puhutteli Jonathan Clayn (2014) luoma *Depression-comix* (kuvio 1), jossa Clay kuvaa masentuneen arkea sarjakuvien avulla. Hänen



kuvitustöiden innoittamana lähdin sanoittamaan ja tulkitsemaan omia masennuskokemuksiani, mikä myöhemmin johti opinnäytetyöni aiheen syntymiseen.



Kuvio 1. Depressioncomix, sarjakuvia masennuksesta (Clay 2014).

Clayn (2014) kuvitukset ovat tarkkanäköisiä ja osuvia, mikä tekee niihin samaistumisen masennuksen sairastaneena helppoa. Ne autoivat minua sanoittamaan omia tunnekokemuksiani ja sellaisia masennukseni oireita, joita minun oli ollut vai-

kea selittää, kuten edellisissä sarjakuvissa kuvattua energian puutetta. En ymmärtänyt, miksi en pystynyt, ja koska en ymmärtänyt, syylistin itseäni. Juuri tuo syyllisyyden taakka on ollut minulle suuri motivaatio tämän kuvitustyön tekemiseen. Jos tämä menetelmä voi auttaa ihmisiä ymmärtämään masennusta paremmin, ja sillä tavoin helpottaa syyllisyyden taakkaa, olisi sen kokeilematta jättäminen väärin.

Clayn (2014) Sarjakuva käsittelee rohkeasti myös vaikeampia aiheita, kuten itsetuhoisuutta ja kuolemaan liittyviä ajatuksia, joita en halunnut jättää pois omastakaan kuvitustyöstäni. En halunnut kaunistella, en romantisoida, enkä varsinkaan esittää masennusta jossain yhteiskunnallisesti hyväksyttävässä muodossa, joka olisi helppo sulatella ja hyväksyä.

Aloittaessani Charlien kuvittamisen tammikuussa 2018 käytössäni ei ollut varsinaista kuvakäsikirjoitusta. Sen sijaan olin kerännyt listan tunteista ja tilanteista, jotka halusin sisällyttää työhöni. Työn edetessä lista kehittyi nykyiseen muotoonsa, jossa edelleen on mukana suurin osa alkuperäisen listan tunteista ja tilanteista. Kuvitus tapahtui kokonaisuudessaan digitaalisesti piirtopöydän avulla sekä kuvankäsittely- ja taitto-ohjelmia käyttämällä.

Kuvitukset eivät syntyneet siinä järjestyksessä, jossa ne lopullisessa työssä ovat, vaan olen valinnut listalta yhden kuvan kerrallaan vapaassa järjestyksessä. Työkentelytapaa ei kuulu juurikaan luonnostella etukäteen, vaan aloitin piirtämisen luonnostelulla, ja valmis kuva rakentui siihen päälle.

Ensimmäisen kuvan *Kaivo* (kuvio 2) piirtämiseen kului kahdeksan tuntia, joiden aikana konsepti tarkentui ja vaaleasta, läpikuultavasta hahmosta syntyi kuvituksen päähenkilö.



Kuvio 2. Kaivo, kuvitustyö.

Kaivo on kuvitustöistä itselleni kaikkein tärkein. Se kuvaa parhaiten sitä kokemusta, joka minulla masennuksesta on; yksin toivottomaan kuiluun putoamista ja yhä syvemmälle vajoamista, kunnes lopulta unohtaa, millaista oli elää pinnalla. On hämmästyttävää, miten lyhyessä ajassa unohdin, millaista oli olla terve. Alle puoli vuotta sairastumiseni jälkeen, en enää osannut kuvitella, miltä tuntuu esimerkiksi aidosti kiinnostua asioista. Masennuksen vaikutus kognitiivisiin kykyihin, kuten muistiin, on osaltaan syyllinen sairauteen liittyvään toivottomuuteen; jos ei muista, millaista on olla terve, miten voi uskoa ja luottaa siihen, että on olemassa jotain muuta kuin masennus? Tätä toivosta luopumista kuvaa ylläoleva kuvitustyöni Kaivo.

Ensimmäisen kuvitustyön jälkeen yhden kuvitusaukeaman tekoon kului aikaa keskimäärin 4 tuntia, mikä sisältää piirtämisen, viimeistelyn ja typografian asettelun. Jälkikäsitteilyn ja viimeistelyn kanssa työmäärä nousee karkeasti arvioiden noin saatan tuntiin.

Kun noin puolet kuvitustöistä oli valmiina, ymmärsin tarvitsevani kuville selkeän ja perustellun järjestyksen, joka auttaisi katsojaa hahmottamaan masennuksen tunnekokemuksen kokonaisuutena. Ensin harkitsin kuvitustöiden järjestämistä tilanteen tai tunteen vakavuuden mukaan, jolloin viimeinen kuva olisi ollut alla oleva *Metsä*.



Kuvio 3. Metsä, kuvitustyö.

Metsä kuvaa masennukseen liittyvää toivottomuutta ja kyvyttömyyttä nähdä eteenpäin, kun itsetuhoiset ja kuolemaan liittyvät ajatukset ovat vallanneet mielen. Jokainen polku pois tilanteesta johtaa kuolemaan, eikä lamaantunut hahmo pysty valitsemaan suuntaa. Tässä muistossani kuolema oli joka puolella. Se oli keittiöveitissä, lääkepurkissa, ulkona pakkasessa, punaisissa katuvaloissa, stop-merkissä, lähestyvässä autossa ja kaikessa, mihin olisin voinut itseni ripustaa. Mutta silti, kyse ei ollut siitä, että olisin *halunnut* kuolla. Missään nimessä en halunnut kuolla. Kuten Haig (2015) totesi: en vain halunnut olla elossa. Jos olisi ollut sellainen polku, sellainen vaihtoehto, joka olisi vienyt minut kohti parantumista, olisin sen valinnut. Kun myöhemmin kävin läpi toteuttamani kyselyn tuloksia, löysin niistä seuraavan täydellisesti tiivistetyn tulkinnan tästä kyseisestä kuvasta sellaisen haastateltavan sanoin, joka ei itse ole sairastanut masennusta:

Polkuja kuolemaan on joka puolella, mutta polkuja elämään ja parantumiseen ei ole missään (Haastateltava 2).

En kuitenkaan halunnut jättää katsojalle viimeiseksi tätä toivottomuutta tulkitsevaa kuvaa, vaan päädyin järjestämään kuvat neljään osioon. Lopullinen järjestys mukaillee masennukseni kulkua sairastumisen alkuvaiheista toipumiseen. Osiot ovat: *Ei mitään*, *Yksin*, *Kuolema* ja *Toivo*. Väriteeman lisäksi ne erottaa toisistaan lyhyt fiktiivinen ote masentuneen potilaskertomuksesta, joka virittää katsojaa oikeaan tunnelmaan.

Siitä huolimatta, että kyseessä on tulkinta omasta masennuskokemuksestani, en halunnut korostaa tätä kuvituksen katsojalle. Siksi kansilehdeltä puuttuu tekijän nimi, ja tekijän tiedot on asetettu vasta kuvitustyön loppuun. Charlie – erään masennuksen tarina on ensisijaisesti tarina masennuksestani Charliesta, ei minusta.

### 3.2.2 Värivalinnat

Jaettuani Charlien (liite 1) neljään osioon, huomasin niissä toistuvia väriteemoja. Olin jo kuvitusvaiheessa valinnut tarkoituksella tiettyjä värejä, mutta sattumalta samanvärisiä töitä osui samoihin osioihin jaon jälkeen. Jokaisella osiolla on oma väriteemansa, jotka näkyvät seuraavassa kuviossa.

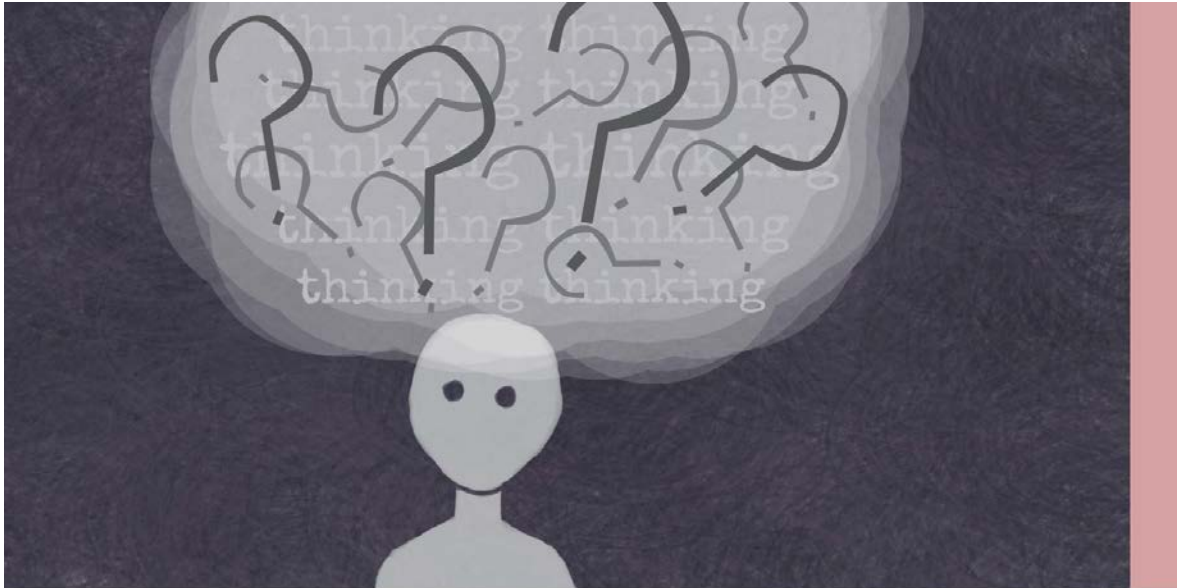


Kuvio 4. Charlien neljä värikoodattua osiota.

Charlie alkaa lohenpunaisella osiolla Ei miltaan, jossa kuvataan masennuksen alkuvaihetta, jossa masennuskokemus on yhtäkkiseltään voimakas ja tuntuu vieraalta. Punainen on aktiivinen ja kiihottava väri, joka on täynnä tunnetta ja voimaa. Se vaikuttaa ihmiseen kiihdyttävästi ja kuvastaa rakkautta, mutta voi myös ahdistaa ja ärsyttää. (Wetzer 2004, 91.)

Sairastumiseni alkuvaiheeseen liittyi paljon turhautumista ja kiukkua, kun sairaus vaikeutti esimerkiksi kykyäni tuntea, ajatella ja keskittyä, joten uhkaava, vallankumouksellinen punainen (Ahjopalo-Nieminen 1999, 22) sopi hyvin alkuvaiheen väriteemaksi. Sävyksi valitsin kuitenkin murretun värin, sillä kirkas ja puhdas punainen

tuntui liian voimakkaalta kuvaamaan vaihetta, jossa masennus hitaasti turrutti mi-  
nua. Tästä syystä käytin ensimmäisen osion kuvituksissa, kuten seuraavassa kuvi-  
ossa *Ajatuksia*, myös violettia.

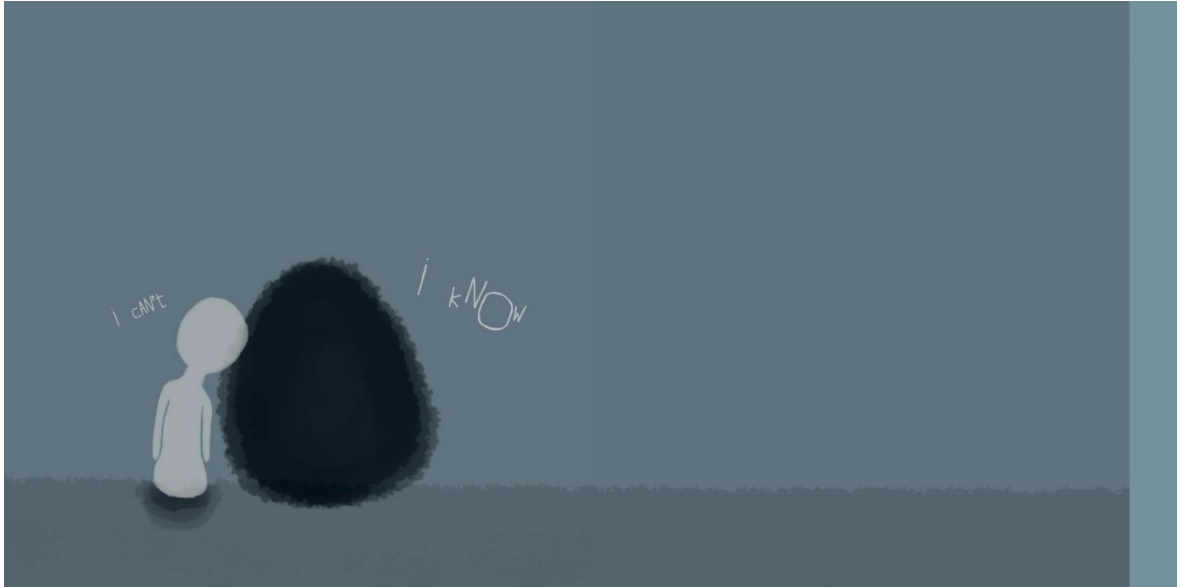


Kuvio 5. Ajatuksia, kuvitustyö.

Violetti on punaista viileämpi. Se laskee verenpainetta, tynnyttää mielialaa ja on olemukseltaan mystinen ja surumielinen. Violetti yhdistetäänkin usein mielen syvimpiin tuntemuksiin. (Wetzer 2004, 95.)

Charlien toinen osio, Yksin, on väriteemaltaan siniharmaa (kuvio 4). Siinä missä punainen mielletään tulen ja lämmön väriksi, yhdistetään sininen viileään, kylmään ja rauhaan. Sininen rauhoittaa ja viestii järjestyksestä, älykkyydestä ja kärsivällisyydestä. (Ahjopalo-Nieminen 1999, 22.) Toisaalta sininen on etäinen mietiskelyn väri, joka luo turvaa ja korostaa aistimuksia (Wetzer 2004, 94).

Sininen tuli mukaan kuvitukseen jo hyvin alkuvaiheessa. Se tuntui turvallisen neutraalilta valinnalta toiselle osiolla, jossa sinisen viileys ja etäisyys korostavat masennukseen kuuluvia ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden tunteita sekä pysähtynyttä olo-tilaa. Kun tunsin voimakkaasti, ettei kukaan ymmärrä eikä huomaa, tuli masennuksesta turvallinen kumppani, kuten seuraavassa kuvituksessa *Lohduttaja*.



Kuvio 6. Lohduttaja, kuvitustyö.

Kolmatta osiota Kuolema hallitsevat harmaan sävyt (kuvio 4) ja musta sekä tummat pinnat. Musta on kuoleman väri, joka kuvaa pimeyttä ja epätoivoa, vaikuttaa tilan kokoon sulkevasti ja pysäyttää ajan. Se vaimentaa äänet ja eristää, vaikka toisaalta sitä vasten muut värit korostuvat. (Wetzer 2004, 95.)

Koska musta kuvaa kuolemaa, se sopii hyvin vaiheeseen, jota leimaavat itsetuhoiset sekä kuolemaan liittyvät ajatukset ja toivottomuus, kuten kuvituksissa Kaivo (kuvio 2) ja Metsä (kuvio 3). Mustaa ja tummaa harmaata käytetään usein kuvaamaan masennusta, kuten Matthew Johnstonen (2012) luomalla videolla *I had a black dog, his name was depression*, joka on tehty yhteistyössä Maailman terveysjärjestön kanssa. Kuvitus on julkaistu myös kirjana, ja siinä suuri musta koira seuraa masentunutta kaikkialle vaatien tilaa itselleen. Termi *musta koira* ei kuitenkaan ole Johnstonen omaa käsialaa, vaan tätä nimitystä omasta masennuksestaan on käyttänyt jo Winston Churchill (Haig 2015, 188).

Viimeinen osio, vihreä Toivo (kuvio 4), on tummien harmaasävyisten sivujen jälkeen kirkas, suorastaan odottamattoman värikäs. Pitkän masennusjakson jälkeen toipuminen voi tuntua omituiselta, yhtäkkiseltä ja vieraalta, kuten omallakin kohdallani, ja tätä tunnetta yhtäkkinen kirkas vihreä korostaa. Vihreä on toivon, kasvun ja elämän väri (Ahjopalo-Nieminen 1999, 22). Vihreä rauhoittaa, antaa voimaa ja turvaa sekä laskee sykettä. Se on tynnyttävä väri, mutta se yhdistetään myös esimerkiksi kauteen ja pahoinvointiin. (Wetzer 2004, 93.)

Masennuksen toipumisvaihetta kuvaamaan vihreä sopii hyvin, kuten alla olevassa kuvitustyöni viimeisessä kuvassa *Hyvästit*.



Kuvio 7. Hyvästit, kuvitustyö.

Kuvassa olen käyttänyt vihreän alla tummaa sinivihreää, joka viittaa masennuksen pysymiseen taustalla. Masennustiloilla on taipumus uusia, ja siihen vaikuttaa muun muassa se, miten vaikea masennustila on, ja miten monta masennusjaksoa potilaalla on elämänsä aikana ollut (Isometsä 2017, 45). Vaikka hyvästit ovatkin epävarmat ja hahmon elekieli varovainen, on kuvassa rauhaa ja toivon siemen. Mielestäni olen tässä onnistuneesti kuvannut sitä hämmentynyttä tunnetta, kun masennus yhtäkkiä alkoi hellittää. Kuten kuvituksen hahmo, en itsekään tiedä, miten tähän pitäisi suhtautua. Voiko parantumiseen luottaa? Vaikka kuva on toiveikas ja rauhallinen, sen katsominen on hankalaa, mikä johtuu sommittelusta, jota käsitellään tarkemmin seuraavassa luvussa.

### 3.2.3 Muotokieli ja sommittelu

Tunnekokemuksen kuvittaminen oli sekä vapauttavaa että haastavaa samasta syystä: masennus ei ole näkyvä asia. Sillä ei ollut valmista muotoa, joten sain sekä vapauden että haasteen luoda sille muodon, joka olisi ymmärrettävissä ja näyttäisi siltä kuin masennukseni minulle näytti. Ensimmäisen kerran masennukseni Charlie sai oman muodon valkoisen ihmishahmon rinnalle kuvassa Hyvästit (kuvio 7).



Masennuksesta tuli tumma, epämääräinen pallo, joka jarruttaa ja painaa, mutta ei näy muille, ei luo varjoa eikä ole olemassa ja kuitenkin on niin voimakkaasti siinä, että sen kokee läsnäolevaksi, kuten kuvassa Lohduttaja (kuvio 6). Kun kuvituksen (liite 1) selaa alusta loppuun saakka, huomaa siinä olevan kaksi päähenkilöä: valkoinen hahmo eli potilas ja Charlie eli masennus, joiden väliseen vuorovaikutukseen koko kuvitustyö perustuu.

Masennuksen ulkoistaminen voi helpottaa myös ulkopuolisia ymmärtämään paremmin masennuksen oireita ja kokemusta, kuten musta koira Johnstonen (2012) kuvittamalla videolla. Musta koira kasvaa ja pienenee, se asettuu tielle, estää ja kulkee mukana kaikkialle. Samalla tavoin halusin myös Charlien kulkevan kuvituksissa mukana näkyvänä tai näkymättömänä elementtinä.

Kuvitusten ihmishahmo on anonyymi, sukupuoleton ja neutraali siluetti ihmisestä. Toisinaan hahmo on läpikuultava, kuin katoamassa, kuten alla olevassa kuvassa *Näkymätön*.

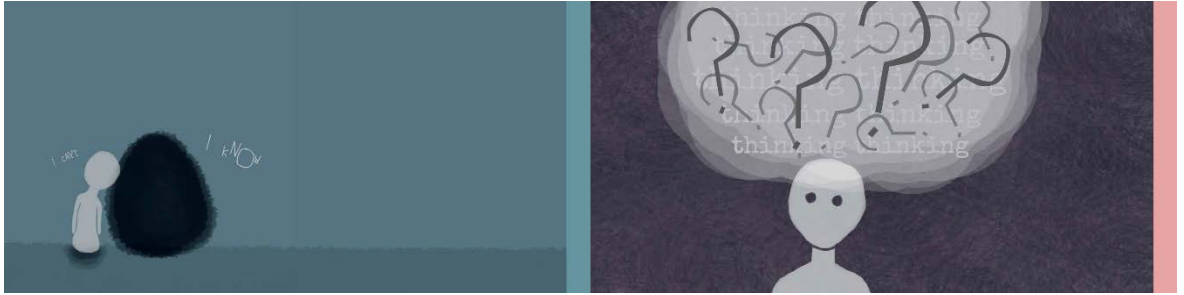


Kuvio 8. Näkymätön, kuvitustyö.

Läpinäkyvyydellä kuvaan masennukseen liittyvää ulkopuolisuuden tunnetta, joka oli riippumaton siitä, kuinka paljon ihmisiä ympärilläni todellisuudessa oli. Tunne siitä, ettei kukaan ymmärrä tai näe, saattoi olla hyvin voimakas, ja se on kaikista masennukseen liittyvistä oireistani ollut minulle kaikkein kivuliaain kestää.

Sommittelu perustuu kultaiseen leikkaukseen, dynaamiseen ja staattiseen rakenteeseen sekä väreihin ja valon määrään. Kun käytetään paljon horisontaalisia vii-

voja ja symmetrisiä elementtejä, sommittelu on staattista eli paikallaan pysyvää. Dynaamiseksi eli eläväksi kuvan saa poikittaisilla linjoilla ja voimakkailla, rohkeilla rajauksilla. (Ahjopalo-Nieminen 1999, 19.) Myös pinnan tekstuuri vaikuttaa voimakkaasti kuvan liikkeen määrään; mitä karheampi pinta, sitä enemmän liikettä (Ylimartio, 110). Kuvan staattisuutta ja dynaamisuutta voi vertailla seuraavista kuvista.



Kuvio 9. Staattisuus ja dynaamisuus kuvitustöissä Lohduttaja ja Ajatuksia.

Muun muassa yrittämällä vähentää liikkeen illuusiota olen pyrkinyt osassa kuvitustyötä pysäyttämään tilanteen, kuten kuvassa Lohduttaja, jossa elementtejä on hyvin vähän ja tausta tasaisen värinen. Sen sijaan kuvassa Ajatuksia olen korostanut keskittymään kykenemätöntä päätä sekä taustan levottomalla pintakuvioinnilla että ajatuskuplan sisällä sokin sokin asetelluilla kysymysmerkeillä, jotka luovat kuvaan liikettä. Myös rajaus vaikuttaa tässä kuvan dynaamisuuteen.

Dynaamisin kuva on ehkä yllättäen kuolemaan liittyvistä ajatuksista kertova Metsä (kuvio 3). Huolimatta siitä, että kuvituksessa tulkitsemani olotila on ollut lamauttava, ovat sen mukanaan tuomat ajatukset olleet niin voimakkaita, että juuri tuo aika näyttäytyy minulle edelleen kaikkein voimakkaimpana kaikista masennukseni vaiheista. Kuvituksessa liikettä lisäävät taustan pyörre, yksityiskohtien määrä, kuten kuvituksen reunoilla lentävät puiden lehdet, sekä täyteen kuvitettu tila.

Liikkeen ja paikallaan pysyvyyden lisäksi sommittelun pitää auttaa katsetta pysähtymään ja löytämään kuvasta yksityiskohtia. Kuvan tulee kertoa uusia tarinoita, olla kiehtova ja monimerkityksinen, missä tyhjyydellä on tärkeä merkitys, sillä se ohjaa katsetta ja korostaa yksityiskohtia. (Ahjopalo-Nieminen 1999, 19.) Tärkeä osa katsojan tulkinnassa on myös katsekaarella, jonka mukaisesti kuvat tyypillisesti luetaan vasemmasta alareunasta kohti oikeaa ylänurkkaa (Ylimartio 2012, 112).

Kuvitustyön viimeisessä kuvassa Hyvästit (kuvio 7) olen kääntänyt liikkeen tarkoituksella vasemmalle. Hahmo ja varjo asettuvat kohti vasenta laitaa, ja typografia on staattisesti yksinään oikealla sivulla. Tämä viestittää katsojalle, että hän on tullut



Kuvitustyössäni typografia on olennainen osa kuvituksia ja niiden viestisisältöä. Kuvituksiin upotetut tekstit ovat englanninkielisiä sen vuoksi, ettei niiden ole tarkoitus selittää kuvaa. Suomenkielinen teksti tuntui liian selittävältä, ikään kuin kuvatekstiltä, joka alleviivasi tulkintaa ja johdatteli katsojaa liikaa.

Häkkisen (2015) mukaan typografialla on iso rooli teoksen viestin ja tunnelman välittämisessä. Hän kertoo erityisesti infografiikassa typografiasta tulevan osa kuvitusta, jolloin oikeat fonttivalinnat ovat tärkeämpiä kuin missään muussa tekstipohjaisessa ilmaisussa. Häkkinen varoittaa kuitenkin liian monen tai erityylisten fonttien käytöstä samassa yhteydessä, mikä saattaa herättää lukijassa ristiriitaisia tunteita, ja vaikeuttaa viestin saavutettavuutta.

Valitsin käyttämäni kirjasintyypit tarkoituksella, ja niiden asettelu, koko, väri, vahvuus ja asemointi kuvitukseen nähden on tarkoituksellista ja mietittyä, kuten alla olevassa kuviossa *Paino*.

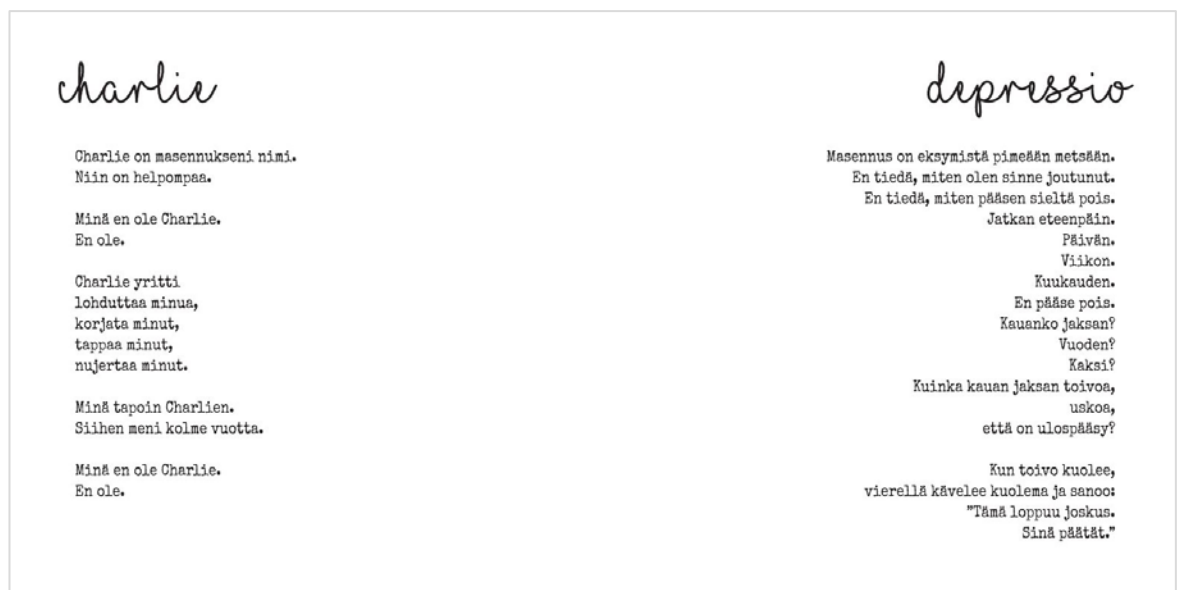


Kuvio 11. Paino, kuvitustyö.

Kuvassa masennuksen lattiaan painama hahmo jää toissijaiseksi tekstille, joka levittäytyy jäljelle jääneeseen tyhjiin tilaan vallaten suurimman osan kuvan pinta-alasta sekä vaatii katsojaa kiinnittämään huomion itseensä hahmon sijasta. Toisella tavalla typografiaa on käytetty esimerkiksi kuvituksessa *Lohduttaja* (kuvio 6), jossa typografian koolla on merkitystä sekä kuvassa esiintyviin hahmoihin että toisiinsa nähden. Sekä tekstin että hahmojen koolla saadaan kuvituksessa aikaan vaikutelma, että valkoinen hahmo on tässä kuvassa heikompi osapuoli, jota isompi masennus ikään kuin hallitsee tai suojelee, riippuen kuinka ja kuka kuvaa katsoo.

Kirjasintyyppien valinta ei ollut vaikeaa. Mielikuva käsinkirjoitetusta ja hieman hyp-pivästä tekstistä, joka tukisi masennukseen liittyviä epämääräisiä ja sekavia tunnekokemuksia, syntyi lähes heti kuvitustyön aloittamisen yhteydessä. Harkitsin ensin tekemäni kuvituksen typografiat käsin, mutta päädyin kuitenkin käyttämään valmista fonttia.

Kuvituksissa käyttämäni kirjasintyyppin rinnalle halusin esipuheeseen ja potilasker-tomuksiin ryhdikkään ja asiallisen fontin, joka korostaisi asiasisällön selkeyttä ja loisi kontrastia kuvitukseen. Valitsemani konekirjoitusfontti näkyy käytössä alla olevassa kuvassa.



Kuvio 12. Kuvitustyön esipuhe.

Kolmatta kirjasintyyppiä olen käyttänyt otsikoissa, joiden siistillä kaunokirjoituksella olen tuonut kuvitustyöhön mukaan päiväkirjamaista tunnelmaa, jota myös konekirjoitettu teksti tukee. Kaikki kolme kirjasintyyppiä luovat mielikuvan käsin tai mekaanisesti, ilman tietokonetta, luodusta typografiasta, mikä tuo kuvitustyöhön henkilökohtaisen tunnelman.

Häkkinen (2015) varoittaa uhraamasta luettavuutta visuaalisuuden tähden. Esimerkiksi värivalinnoissa täytyy muistaa, että tekstin ja sen taustan välille syntyy selkeä kontrasti. Kontrastista olen luopunut ainoastaan tilanteissa, joissa sen puutos vahvistaa kuvan viestiä, kuten kuvassa Ajatuksia (kuvio 5), joka on myös ainoa kuvituskuva, jossa typografiassa on mukana kahta eri kirjasintyyppiä.

## 4 KUVITUKSEN HYÖDYNTÄMINEN

### 4.1 Tutkimuksen tavoite

Toteuttamani kyselyhaastattelujen avulla pyrin selvittämään, voidaanko visuaalisuutta käyttää tavoitteellisesti, ja millä tavalla oman masennukseni kuvittaminen voisi olla hyödyksi muille. Kyselyhaastattelut toteutettiin maaliskuussa 2018 kuvitustyöni Charlie (liite 1) valmistumisen jälkeen. Kyselyt toteutettiin sähköpostin välityksellä lähetetyllä lomakkeella (liite 2), ja vastaajiksi valikoitui kymmenen henkilöä kahdesta eri kohderyhmästä.

Taideterapia on ollut käytössä jo pitkään ja taidetoiminnalla tiedetään olevan terapeuttisia vaikutuksia (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 11). Taideterapia perustuu mielikuviin, jotka synnyttävät taidetta, joka taas synnyttää edelleen uusia mielikuvia. Mielikuvia voidaan monesti ilmentää suoremmin kuvallisesti kuin sanallisesti. (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 14.) Koska taideterapia on visuaalisena välineenä vakiintuneessa käytössä kuvittajan omaksi hyödyksi, pyrin kyselyhaastattelun avulla selvittämään, millaista hyötyä kuvitustyöstä voisi olla ulkopuolisille henkilöille.

Kuvituksen hyödyllisyyden lisäksi minua kiinnosti myös se, millä tavalla muut tulkit-sivat kuvituksiani ja vastasivatko nämä tulkinnat sitä tunnetta tai tilannetta, jota itse olin tulkinnut. Tämän vuoksi, sekä erityisesti saadakseni vastaajat keskittymään kuvitukseen, pyysin heitä kertomaan, millaisia ajatuksia ja tulkintoja kuvat heissä herättivät.

### 4.2 Tutkimusmenetelmän valinta

Alun perin olin suunnitellut toteuttavani tutkimuksen haastatellen, mutta kohderyhmiä kootessani aloin pohtia, onnistuisinko haastattelijana olemaan johdattelematta vastaajia, koska masennus on aiheena minulle tärkeä ja henkilökohtainen. Pohdin myös sitä, vaikuttaisiko läsnäoloni vastauksiin tai kuvituksen tulkintaan. Näiden seikkojen vuoksi valitsin sähköpostin välityksellä toteutettavan lomakepohjaisen kyselyhaastattelun. Kasvokkain toteutetun haastattelun järjestäminen olisi vaatinut myös

runsaasti aikaa ja taitoa, minkä lisäksi sen analysointi olisi kyselyä vaativampaa aineiston monimuotoisuuden vuoksi (Hirsjärvi & Hurme 2001, 35).

Kyselylomake (liite 2) koostuu esitietojen jälkeen kolmesta vaiheesta: avoimista kysymyksistä, kuvitukseen tutustumisesta ja tulkinnoista sekä kysymyksistä uudelleen. Koska tarvitsemani tieto oli sellaista, ettei sen mittaaminen määrällisin keinoin olisi ollut tehokasta, valitsin käyttööni kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen, jonka lähtökohtana kohteen tutkiminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja monipuolisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161). Kyselyn päätavoite oli saada vastaus kysymykseen: millainen käsitys vastaajilla on masennuksesta ennen ja jälkeen kuvitukseen tutustumisen? Toisin sanoen oppivatko he masennuksesta jotain uutta kuvituksen avulla, tai muuttiko kuvituksen katsominen heidän käsitystään sairaudesta.

Lomakkeessa pyysin vastaajia kuvailemaan lyhyesti, millaisia asioita heille tulee mieleen kuvituksista, tai mitä tunnetta tai tilannetta kuvassa heidän mielestään tulkitaan. Tämän tarkoituksena oli varmistua siitä, että kyselyn vastaajat ovat tutustuneet kuvitukseen keskittyneesti. Lisäksi minua kiinnosti visuaalisena artistina, millaisia tulkintoja vastaajat kuvituksistani tekivät. Koska halusin välttää ohjailemasta vastaajien tulkintoja liikaa, nimesin kuvat lomakkeeseen uudella tavalla, sillä oikeat nimet tulkitsivat kuvaa. Lomakkeen nimet poimin pääsääntöisesti kuvituksen typografiasta.

Kvalitatiivinen tutkimus suosii ihmistä tiedon lähteenä omien havaintojen sijasta, ja apuna voidaan käyttää muun muassa lomakkeita. Analysoinnissa pyritään paljastamaan jotain odottamatonta, minkä vuoksi analyysin lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesin testaaminen, vaan aineiston tarkastelu yksityiskohtaisesti ja monipuolisesti. Tämän vuoksi kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan menetelmiä, joissa vastaajien näkökulmat ja ääni pääsevät esiin. Kohderyhmää ei ole valittu satunnaisesti vaan tarkoituksenmukaisesti, ja tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

Kyselyssä aineistoa kerätään standardoidusti eli asiat kysytään kaikilta vastaajilta samalla tavalla. Kyselyhaastattelun etuja on, että sen avulla voidaan kerätä laaja aineisto. Toisaalta sen heikkoutena voidaan pitää sitä, miten varmistua vastaajien suhtautumisesta aineistoon vakavasti ja kysymysten ymmärtämisestä oikein. Hyvän

kyselylomakkeen teko vaatiikin aikaa ja tietoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193-195.)

Avoimet kysymykset sopivat tarkoitukseeni, sillä ne sallivat vastaajan ilmaista itseään omin sanoin antamatta vastausehdotuksia tai ohjaamatta muutoin vastaajan ajatuksia, kuten pelkäsin itse tekeväni. Avoimet kysymykset mahdollistavat myös monivalintakysymyksiä paremmin arvioinnin siitä, kuka vastaajista on perehtynyt aiheeseen ja vastannut motivoituneesti. Toisaalta suora vertailu ei onnistu, kuten monivalintakysymyksissä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 201.)

Kyselyhaastattelun valintaa tukee myös se, että ihmisillä on taipumus antaa haastatteluissa sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia, ja esimerkiksi sairauksista ja heikkouksista halutaan vaieta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 206-207). Saadakseni mahdollisimman avoimia ja rehellisiä vastauksia, sovin vastaajien kanssa heti aluksi siitä, että tuloksia käsitellään opinnäytetyössäni nimettömästi ja anonyymisti.

### 4.3 Kohderyhmät

Kyselyhaastatteluni kohderyhmät koostuivat kahdesta viiden henkilön otoksesta, jotka on koottu pääasiassa korkeakouluopiskelijoista. Seuraavassa kuviossa näkyvät vastaajien jakautuminen kahteen kohderyhmään sen perusteella, onko heillä omakohtaista kokemusta diagnosoidusta masennuksesta vai ei.



Kuvio 13. Vastaajien masennustausta.



Viisi vastaajista on sairastanut masennusta, ja viidellä vastaajalla ei ole omakoh- taista kokemusta masennuksen sairastamisesta. Vastaajan oman taustan lisäksi kyselylomakkeessa (liite 2) kysyttiin, onko hänellä läheinen, joka on sairastanut ma- sennusta. Tämä tieto auttoi minua kartoittamaan vastaajien lähtökohtia ja tulkitse- maan kyselyn tuloksia. Hieman yllättäen vain yksi vastasi, ettei hänen läheisensä ole sairastanut masennusta.

Kokosin kohderyhmät näistä kahdesta otoksesta – masennuksen kokemattomista ja masennuksen sairastaneista – saadakseni monipuolisemman näkökulman sii- hen, millä tavalla kuvitustyöhön tutustuminen vaikuttaa vastaajien ajatuksiin ja käsi- tyksiin masennuksesta. Halusin tietää, voiko tällä menetelmällä opettaa jotain uutta heille, joilla ei ole omaa kokemusta masennuksesta sairautena, sekä saavatko ma- sennuksen itse sairastaneet kuvitustyöhön tutustumisesta jotain hyötyä. Lisäksi mi- nua kiinnosti, onko kuvitustyö sellaisen henkilön ymmärrettävissä, joka ei ole itse kokenut masennusta.

Henkilömäärää valitessani päädyin yhteensä kymmeneen henkilöön, sillä en tarvin- nut suurta määrää vastauksia voidakseni selvittää, onko kuvitukseen tutustumisesta hyötyä. Laajemmin esimerkiksi sen, miten tehokas keino tiedon välittämiseen tällai- nen menetelmä olisi, jätin tutkimukseni ulkopuolelle. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa haastateltavien määrän valinta ei ole yksiselkoista, ja riippuu tutkimuksen tavoit- teista ja sisällöstä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 58). Päätin harkinnanvaraisesti luottaa siihen, että kaksi viiden hengen otosta riittävät antamaan minulle tuloksia, joiden avulla voin tehdä päätelmiä kuvitustyöni hyödyllisyydestä ilman, että tutkimusmate- riaalia kertyisi resursseihini ja aikatauluuni nähden liikaa.

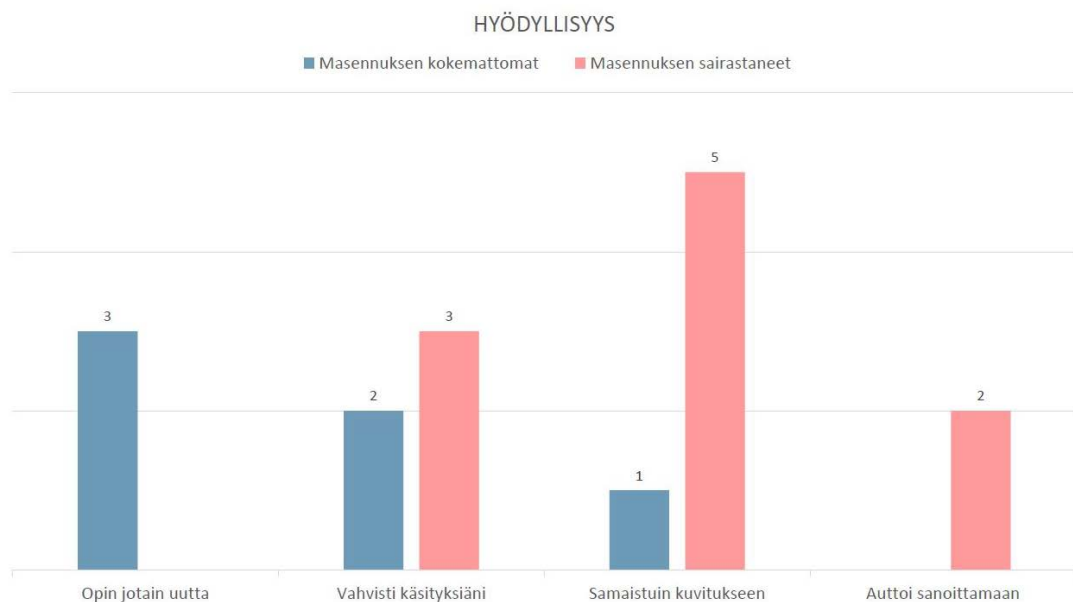
Kohderyhmät koostuivat satunnaisesti eri-ikäisistä miehistä ja naisista. Sukupuol- lella ja iällä ei tässä tutkimuksessa ollut minulle merkitystä, sillä en hakenut tietoa sukupuolten välisistä eroista kuvituksen tulkitsemisessä tai siitä, millä tavalla ikä vai- kuttaa vastauksiin. Pääsääntöisesti korkeakouluopiskelijoista vastaajat koottiin sen vuoksi, että sovimme niin yhdessä opinnäytetyöni yhteistyökumppanin Nyyti Ry:n kanssa.

## 4.4 Kyselyn tuloksia

### 4.4.1 Koettu hyöty

Kuvituksen hyödyllisyyttä mittasin kyselylomakkeessa (liite 2) kahdella eri tavalla. Ensin haastateltavat vastasivat kahdesti samoihin masennukseen liittyviin kysymyksiin; ensimmäisen kerran ennen kuvitukseen tutustumista ja toisen kerran tämän jälkeen. Toisena he saivat itse kertoa lomakkeen lopussa olevassa lisäkysymyksessä, oppivatko he jotain uutta tai tarkentuivatko heidän käsityksensä masennuksesta.

Kyselyn vastaajista peräti kahdeksan vastasi kuvitukseen tutustumisen jälkeen opineensa jotain uutta masennuksesta tai kertoi vahvistaneensa käsityksiään sairaudesta. Vain yksi henkilö koki, ettei kuvitus tuonut hänelle mitään uutta, mutta toisaalta kuvaili kuvitusta onnistuneeksi ja tunnisti siitä omia masennuskokemuksiaan. Tarkemmin vastauksia lomakkeen lisäkysymykseen on eritelty seuraavassa kuviossa.



Kuvio 14. Kuvituksen kokeminen hyödyllisenä.

Kaavioissa sinisellä on merkitty masennuksen kokemattomia ja punaisella masennuksen sairastaneita. Masennuksen kokemattomat kertoivat kuvituksen opettaneen heille uutta tietoa ja vahvistaneen jo olevia käsityksiä. Sen sijaan masennuksen sairastaneet kuvailivat kuvituksen vahvistaneen heidän käsityksiään sekä auttaneen

sanoittamaan heidän tunnekokemuksiaan. Heistä kaikki myös kertoivat samaistuneensa kuvituksiin. Selvästi masennuksen kokemattomat kokivat oppineensa enemmän kuin he, jotka ovat itse sairastaneet masennuksen. Masennuksen sairastaneille hyöty näyttäisi olevan nimenomaan samaistumisessa ja omien kokemustensa sanoittamisessa, kuten seuraavista vastauksista voi todeta:

Kuvitus vahvisti omaa kokemustani masennuksesta ja auttoi ymmärtämään sitä sekä itseni että myös muiden kohdalla paremmin. Vaikka omani ei kestänyt kauan, se oli silti pimeää aikaa, ja näiden avulla sitä olisi voinut jollakin tavalla selittää. (Haastateltava 8.)

Mä en tiedä yhtään, tulkitsinko piirroksia niin kuin ne olit tarkoittanut, mutta muhun ja mun muistoihin ne vetosivat vahvasti. Mun mielestä hyvää työtä masennuksen tiivistämisessä vieläpä vain muutamaan kukaan. (Haastateltava 7.)

Vastauksien tyylistä ja laadusta on pääteltävissä, että kaikki vastaajista suhtautuivat kyselyyn vakavasti. Kuitenkaan en voi tietää, ovatko kaikki vastanneet kysymyksiin rehellisesti, tai onko joku yrittänyt esimerkiksi miellyttää minua vastauksissa saadakseni parempia tuloksia. Tätä pohdin erityisesti sen vuoksi, että tulokset ovat minun kannaltani erittäin positiiviset. Viimeisessä kysymyksessä oli vastattu hienovärisesti esimerkiksi, ettei vastaaja ollut ”juurikaan oppinut uutta”, mikä vihjaa minulle siitä, että vastaaja on ehkä pyrkinyt miellyttämään minua. Tällaiset vastaukset tulkitsin niin, etteivät vastaajat oppineet uutta, ja merkitsin tuloksiin vain ne asiat, jotka vastattiin selvästi.

Vastausten tulkitseminen ei ollut aina yksiselitteistä, kuten esimerkiksi seuraavissa vastauksissa, joissa masennuksen kokemattomat kertovat, millä tavalla kuvitustyö muutti heidän käsitystään masennuksesta tai mitä uutta he oppivat:

Kuvituksen avulla pääsin kurkistamaan, miltä masennus voi tuntua sen sairastaneen näkökulmasta. Ehkä nyt opin paremmin ymmärtämään ystäviäni. (Haastateltava 6.)

Kuvitus auttoi näkemään uudelta näkökannalta masennuksen. Kyseessä todellakin on sairaus, joka on erilainen ihmisestä riippuen. Uutta tuli masennuksen nimeämisestä ja sen käsittelemisestä, siitä miten masennus erotettiin omasta persoonasta. Myöskin vakavan masennuksen oireet ja miltä se voi tuntua tuli aika uutena tässä kuvasarjassa. (Haastateltava 5.)

En ollut ajatellut, että masennusta voisi kuvata tietynlaisena ystävänä tai seuralaisena, joka seuraa mukana koko ajan ja siihen voi tietyllä tavalla tukeutua. En myöskään ollut ajatellut, että masentunut kokee olevansa näkymätön väkijoukossa, mutta aloin kyllä pohtimaan, että tahtooko masentunut olla näkymätön vai ei? Avasi käsitystäni siitä, että miten kokonaisvaltaisesti masennus on läsnä masentuneen elämässä. (Haastateltava 2.)

Myös masennuksen kokemattomille kuvitukseen tutustuminen herätti tunteita, vaikka he eivät itse olleetkaan masennusta sairastaneet. Useampi tunnisti kuvituksista tuttuja tunteita, esimerkiksi yksinäisyyden kokemuksia, ja yksi vastaajista kertoi jopa samaistuneensa masentuneen tunnekokemukseen.

Piti pitää taukoa kuvien katsomisen jälkeen. Vaikka en olekaan masennusta sairastanut, niin pystyin kuvien kautta tuntemaan miltä masentuneesta voisi tuntua, edes lievästi. (Haastateltava 5.)

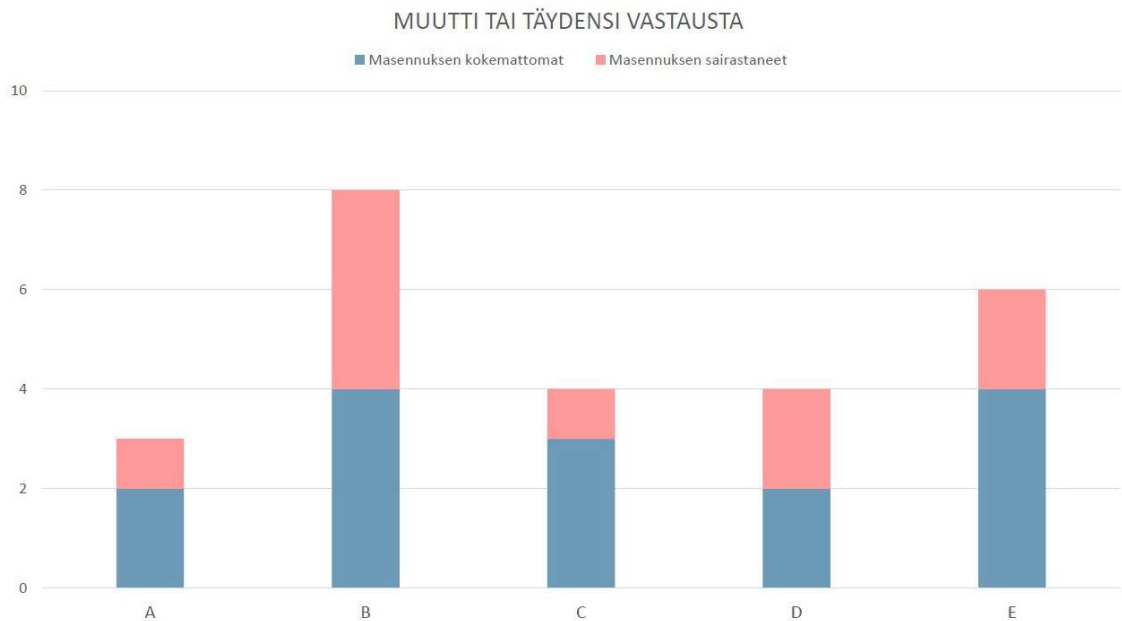
Pääsääntöisesti vastaajien kommentit kuvituksista noudattelivat sitä, millaisia tunteita ja tilanteita olin itse tulkinnut. Näistä tulkinnoista löytyi myös viitteitä siitä, millaisia asioita vastaajat kuvituksen avulla oppivat, ja miten vaikea masennuksen kokemattoman oli eläytyä joihinkin tunteisiin, kuten alla olevista lainauksista käy ilmi.

Pysäyttävää ajatella, että masentunut ei tunne mitään, ei masentuneena on vaikea kuvitella tilannetta, jossa tunteita ei ole (Haastateltava 2).

En osaa kuvitella oman elossa olemisen kyseenalaistamista (Haastateltava 9).

#### **4.4.2 Vastaukset ennen ja jälkeen**

Kaikki vastaajista muuttivat tai tarkensivat vähintään yhtä lomakkeen (liite 2) kysymystä kuvitukseen tutustumisen jälkeen. Muutetut tai täydennetyt vastaukset on eritelty seuraavassa kuviossa.



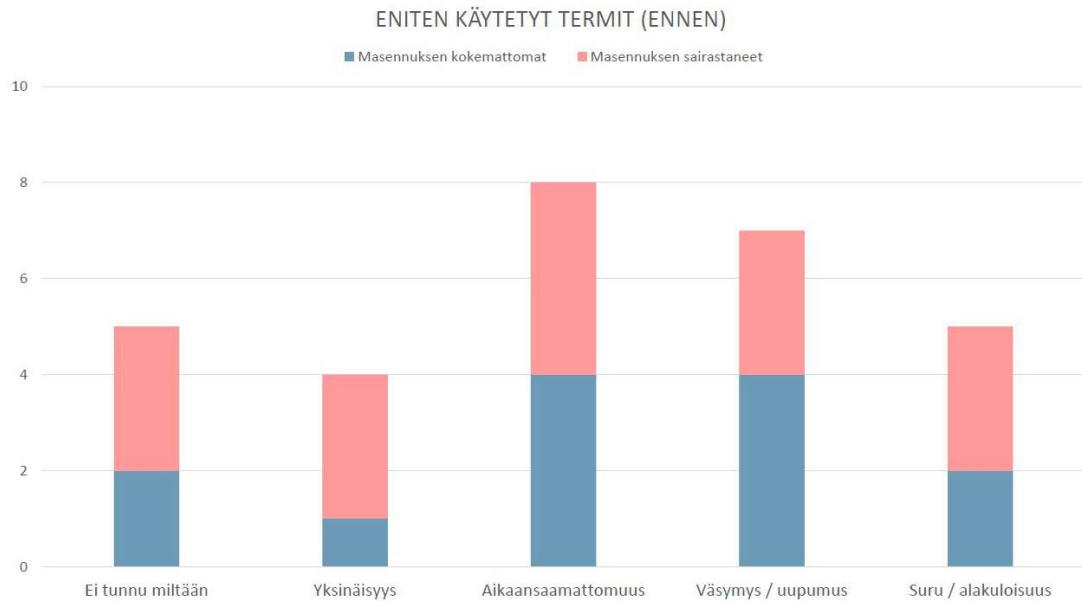
Kuvio 15. Vastausten muuttaminen kuvitukseen tutustumisen jälkeen.

Eniten muutoksia vastauksiin tehtiin kysymykseen B, jossa kysytään masennuksen oireista. Tätä vastausta muutti peräti kahdeksan kymmenestä vastaajasta kuvitukseen tutustumisen jälkeen, kun taas vastausta kysymykseen C masennuksen tunnekokemuksesta, muutti vain neljä vastaajista. Vähiten tarkennettiin vastausta A, jossa kysytään, mitä masennus on, ja toiseksi eniten kysymystä E masentuneen toimintakyvystä. Kysymys D masentuneen kohtaamisesta sai neljä muuttamaan vastausta kuvituksen jälkeen.

Yllättävänä pidän sitä, että Charlieen tutustumisen jälkeen eniten muutosta tuli nimenomaan vastauksiin masennuksen oireista eikä masennuksen tunnekokemuksesta, kuten ennalta olin olettanut. Vastauksista on kuitenkin luettavissa, että näiden kysymysten on yhdistetty liittyvän toisiinsa, mikä osaltaan selittää tätä tulosta.

Siinä, mitä kysymyksiä muutettiin, ei ollut juuri eroa masennuksen kokemattomien ja sen sairastaneiden välillä, joskin kokemattomat muuttivat kysymyksiä hieman useammin kuin sairastaneet (kuvio 15). Masennuksen kokemattomat muuttivat useammin vastauksia kysymyksiin A, C ja E, kun taas kysymyksiin B ja D vastaajia oli yhtä monta kummastakin ryhmästä.

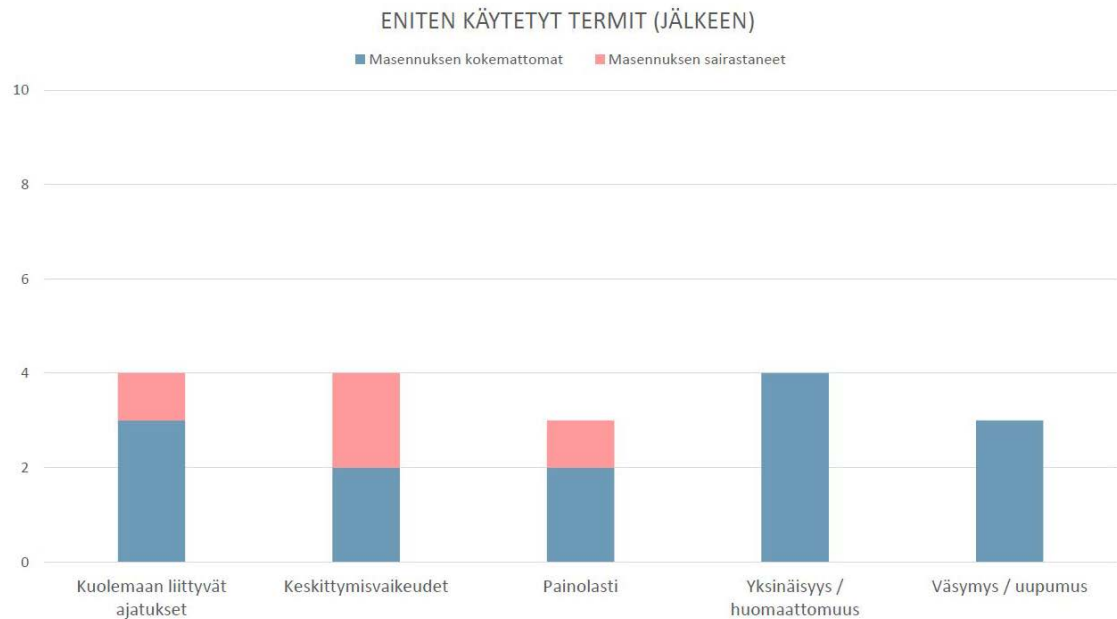
Tulkitsin vastaajien käsitykset masennuksesta ensimmäisen kysymyssarjan perusteella melko realistisiksi. Samoja termejä ja avainsanoja toistui useissa vastauksissa molemmissa kohderyhmissä, kuten alla oleva kuvio osoittaa.



Kuvio 16. Eniten käytetyt termit ennen kuvitukseen tutustumista.

Kahdeksan vastaajista kuvasi vastauksissaan *aloitekyvyn puutetta* tai *aikaansaamattomuutta* ja seitsemän käytti sanaa *väsymys* tai *uupumus* kuvaamaan masennuksen oireita ja tunnetta. Viisi käytti termiä *suru* tai *alakuloisuus* ja sama määrä vastaajista kuvaili *tunnottomuutta* tai *kyvyttömyyttä tuntea mitään*. Termi *yksinäisyys* toistui neljässä vastauksessa. Ainoa oire, jonka nostivat esiin ainoastaan masennuksen sairastaneet, oli *ärtyneisyys*, joka mainittiin kaksi kertaa. Myös *yksinäisyyden*, *itsetuhoisuuden* ja *ahdistuksen* mainitsivat useammin masennuksen sairastaneet.

Kuvitukseen tutustumisen jälkeen täydennetyissä vastauksissa oli myös yhtäläisyyksiä. Seuraavassa taulukossa eritellään vastauksissa eniten toistuneet termit.



Kuvio 17. Eniten käytetyt termit kuvitukseen tutustumisen jälkeen.

Termit, jotka mainittiin ensimmäisen kerran vasta kuvitukseen tutustumisen jälkeen, olivat *kuolemaan liittyvät ajatukset* sekä *keskittymisvaikeudet*, jotka molemmat löytyivät vastauksista neljä kertaa sekä *kipu* ja *rikkinäisyys*, jotka molemmat mainittiin kerran. Vastauksissa näkyi edelleen vahvasti myös eri tavoin kuvailtuna *väsymys* tai *uupumus* ja *yksinäisyys* tai *huomaamattomuus*, jotka molemmat mainittiin neljästi. Niin ikään neljä kertaa vastattiin myös *paino* tai *olemisen raskaus*. Kuvitukseen tutustumisen jälkeen masennuksen kokemattomat, jotka on esitetty kaavioissa sinisellä värillä, täydensivät vastauksia selvästi enemmän kuin masennuksen sairastaneet.

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET

### 5.1 Opinnäytetyön merkitys

Opinnäytetyöni alussa asetin päätavoitteikseni selvittää, millainen tunteiden kuvitusprosessi on, ja miten masennusta visualisoidaan sekä voiko tätä prosessia hyödyntää tavoitteellisena työvälineenä. Työn edetessä vastauksia näihin kysymyksiin on löytynyt, ja myös uusia kysymyksiä ja tavoitteita on ilmennyt.

Minulle tämä prosessi on ollut hyvin henkilökohtainen, ja mahdollisuus tutkia sekä henkilökohtaisesti että ammatillisesti kiinnostavaa aihetta on tuntunut etuoikeudelta. ”Tee työtä, jolla on tarkoitus.” Näin sanoin kuvailisin edelleen omaa asennettani työhöni, mutta myös tämän opinnäytetyön tuloksia. Olen ilokseni saanut huomata, että tuottamalla tutkimuksen kuvitustyöni Charlie – erään masennuksen tarina (liite 1) tulkinnoista olen saanut jo opinnäytetyötäni tehdessä vaikuttaa kymmenen henkilön oppimiseen ja ajatuksiin masennuksesta.

Yllättäen huomasin opinnäytetyöni loppuvaiheilla, että työni tärkeimpien tulosten joukkoon sisältyy myös vastaus siihen, miltä masennus tuntuu. Alun perin taustatiedoksi tarkoitettu masennuksen tunnekokemuksen määrittely sekä teorian että omien ja muiden kokemusten kautta olikin jotain sellaista, josta on vaikea löytää yhteen koottua, monipuolista ja laadukasta tietoa. Tätä luvussa 2 käsiteltyä aihetta tukee myös kuvitustyöni Charlie.

### 5.2 Tunnekokemuksen kuvittaminen

Tunteiden kuvitusprosessi ei sinänsä eroa muista kuvitusprosesseista, vaan työskentelytapa on hyvin samanlainen: haetaan tietoa, perehdytään aiheeseen, ideoidaan ja luonnostellaan ja lopulta toteutetaan kuvitus. Myös tiedonhaku- ja ideointiprosessi ovat samanlaisia kuin missä tahansa muussa kuvitustyössä.

Yksi käytännön ero liittyy tunnekokemusten yksilölliseen kokemukseen: kuvittajan on löydettävä tunne itsestään ja pyrittävä siirtämään tämä kokemus kuvitukseen. Koska kuvitus aukeaa muille ihmisille empatian avulla, samaistumalla tunnetilaan, niissä täytyy olla jotain samaistuttavaa, kuten käyttämäni valkea ihmishahmo.



Tunteiden kuvittaminen on haastavaa. Kuvittajana oli pyrittävä sanoittamaan omia tunnekokemuksia ja johdatettava itsensä kuvitettavaan tunnetilaan. Tämä kuvitusprosessiin liittyvä niin sanottu sisäinen matka oli sekä kiinnostava että raskas osa prosessia. Apuna käytin kysymyksiä: miltä minusta tuntuu, missä kehossani ja millä tavalla se tuntuu, missä tilanteessa ja miksi olen tuntenut sen.

Tietoa tunteiden kuvittamisesta löytyi niukasti, ja pääosin minun olikin vain sovellettava yleisiä kuvittamisen keinoja. Jonkinlaista tukea löysin fantasian kuvittamisen keinoista, kuten visuaalisten metaforien ja personifikaation käytöstä, mutta on ymmärrettävää, ettei tunnekokemusten kuvittamiseen ole selkeää ohjeistusta. Kuten Smiciklas (2012, 28) sanoo, vertauskuvat toimivat, koska ne tekevät asioista helpommin ymmärrettäviä.

Kuvitusprosessin edetessä opin, että tunteiden kuvittamisessa tärkeintä on kuvittajan kyky sanoittaa omia kokemuksiaan, ja sillä tavalla siirtää ne kuvaan tavalla, johon muiden on mahdollisuus samaistua. Muutoin tunteiden kuvittaminen ei onnistu.

### **5.3 Kuvitustyö tavoitteellisena työvälineenä**

Kyselylomakkeella (liite 2) saatujen vastausten perusteella on aiheellista väittää, että tällaisen kuvitustyön käyttö oppimisvälineenä masennuksen tunnekokemuksesta toimii. Kaikki kyselyyn vastanneet kokivat kuvituksesta olleen heille hyötyä, vaikka kaikki heistä eivät oppineet masennuksesta uutta.

Ihmiset käyttävät uuden tiedon käsittelyyn neljää päätekniikkaa, jotka ovat visuaalinen, auditiivinen, lukeminen/kirjoittaminen ja tekeminen. Jopa 65% ihmisistä arvioidaan olevan visuaalisia oppijoita, mikä tekee visuaalisista opettamisen keinoista tehokkaita. (Smiciklas 2012, 11.)

Huolimatta siitä, että kuvituksessani kyseessä ovat minun kokemukseni masennuksesta, kaikki masennuksen sairastaneet samaistuivat kuvitukseen, ja myös masennuksen kokemattomat tunnistivat kuvattuja tunnetiloja. Tällaisen menetelmän hyöty voisikin olla esimerkiksi keskustelun avaajana tai apuna omien kokemusten selittämisessä muille. Esimerkkitalanteita kuvituksen käytöstä voisi olla esimerkiksi opetuskäytössä osana mielenterveystyöntekijöiden koulutusta, osana vertaistukitoimintaa tai omien tunnekokemusten avaamisessa läheiselle.

Toisaalta kuvitukseen sisältyy myös riski, joka nousi esiin vastauksesta, jossa masennuksen sairastanut kuvitukseen tutustumisen jälkeen täydensi vastauksiaan oireella itsetuhoiset ajatukset. Samalla hän kertoi, että oli ennen kuvitukseen tutustumista välttänyt ajattelemasta näitä masennukseen liittyviä vaikeimpia tunnekokemuksia. Tästä huomasin, että kuvituksen vaarana voisi olla itsetuhoisten ajatusten laukeaminen henkilölle, joka edelleen sairastaa masennusta. Vastaajien joukossa viidestä masennuksen sairastaneesta vain yhdellä oli aktiivinen masennusjakso, eikä hän nostanut esiin tätä ajatusta.

Masennus on sairaus, jota on vaikea ymmärtää ainoastaan oireluetteloa lukemalla tai sairastuneen kanssa keskustelemalla, sillä monet oireet ja tuntemukset ovat sellaisia, joita voi sairastuneenkin olla vaikea sanoittaa. Tämän vuoksi kuvitustyöllä on mahdollisuus toimia apuna vähentämässä ennakkoluuloja, selventämässä käsityksiä ja sanoittamassa sairastuneiden ajatuksia ja tunteita.

Tehokkaimmillaan uskon tällaisen kuvitustyön olevan osana keskustelua tai opetusta, jossa katsojalla on mahdollisuus keskustella näkemästään. Yksinään kuvitustyö voi herättää enemmän kysymyksiä kuin mihin se vastaa. Kuvitustyötä voisivat nähdäkseni hyödyntää esimerkiksi mielenterveysyhdistykset sekä vertaistukiryhmät. Erityisesti se voisi olla väline auttaa masennuksen kokemattomia ymmärtämään esimerkiksi läheisen sairautta ja siihen liittyviä oireita paremmin.

Yhteistyökumppanini Nyyti Ry arvioi kuvitustyön onnistuneeksi ja piti sitä koskettavana sekä ajatuksia herättävänä. Opinnäytetyö ja sen tulokset julkaistaan heidän verkkosivuillaan. Lisäksi työtä ja sen tuloksia on mahdollista hyödyntää Nyyti Ry:n koulutuksissa ja työpajoissa sekä jakaa yhdistyksen viestintäkanavien ja verkostojen kautta opiskelijoille ja heidän parissaan hyvinvointityötä tekeville ammattilaisille. (Tuuttila, 2018.)

## 6 PÄÄTÄNTÄ

Tämä opinnäytetyöprosessi on ollut kasvattava kokemus, jossa olen saanut sekä hyödyntää monipuolisesti oppimaani että kasvaa ammattilaisena. Olen vahvistanut osaamistani kuvittajana ja tutkijana sekä omaa näkemystäni visuaalisen tuottajan roolista. Minulle visuaalinen tuottajuus on nimenomaan sen ymmärtämistä, mitä visuaalisella alalla voidaan tehdä, ja millä tavalla niitä resursseja voidaan hyödyntää monialaisesti.

Koen erityisesti onnistuneeni kuvitustyössäni, joka oli pohja myös tutkimukseni onnistumiselle. Masennuksen tunnekokemuksen kuvittaminen oli mielenkiintoinen haaste, jonka onnistumisesta kertovat tutkimuksessa saadut tulokset sekä haastateltavien tekemät tulkinnat kuvitustöistäni. Tunne siitä, että olen onnistunut luomaan jotain sellaista, jolla on todellista hyötyarvoa minulle tärkeässä asiassa, on korvaamaton.

En koe varsinaisesti epäonnistuneeni missään, mutta työstäni löytyy kehitettävää, ja monia sellaisiakin asioita, joihin minulla olisi mielenkiintoa paneutua, mutta joiden käsittelyyn tähän opinnäytetyöhön varatut resurssit ovat liian pienet. Olisi esimerkiksi mielenkiintoista tutkia vielä erikseen sitä, millä tavalla aktiivisen masennuksen sairastavat kokevat kuvituksen verrattuna heihin, joilla aktiivinen jakso on ohi.

Edelleen olisi ollut mielenkiintoista laajentaa kyselyhaastattelua suuremmalle kohderyhmälle saadakseni mahdollisesti sellaisiakin tuloksia, joissa kohdehenkilö ei ole kokenut kuvitusta millään tavalla hyödyllisenä. Myös tunteiden kuvittamisen kuvitusprosessin pohdintaa voisin vielä laajentaa. Kuitenkin osa opinnäytetyöprosessia on pysyä aikataulussa sekä annetuissa laajuusrajoissa, mistä syystä olen rajannut opinnäytetyöni teoriaosuuksia.

Näin loppuun voin vain todeta Douglas Adamsin (1979, 132) sanoin, että vastaukseni kaikkeen tutkimatta jääneeseen, elämään, maailmankaikkeuteen ja kaikkeen on neljäkymmentäkaksi.

## LÄHTEET

- Adams, D. 1979. The Hitch-Hiker's Guide to the Galaxy. United Kingdom: Pan Books.
- Ahjopalo-Nieminen, T. 1999. Kuvittajan keinot. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Clay, J. 2014. A comic about mental illness by day. [Verkkosivusto]. Depression-comix. [Viitattu 7.12.2017]. Saatavana: <https://www.depressioncomix.com>
- Haig, M. 2015. Syitä pysytellä hengissä. Heinimäki, J. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita.15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Häkkinen, R. 21.10.2015. Typografia, kauneuden aakkoset? [Blogikirjoitus]. Helsinki: DigiPeople Studio. [Viitattu 8.4.2018]. Saatavana: <https://www.digipeople.fi/fi/typografia-kauneuden-aakkoset/>
- Isometsä, E. 2017. Masennustilan oireet ja sairauden kulku. Teoksessa: Kampman, O. & Heiskanen, T. & Holi, M. & Huttunen, M.O. & Tuulari, J. (toim.). 2017. Masennus. Helsinki: Duodecim. 38-47.
- Johnstone, M. 2.10.2012. I had a black dog, his name was depression. [Video]. Australia: World Health Organization. [Viitattu 7.12.2017]. Saatavana: <https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>
- Kampman, O., Heiskanen, T., Holi, M., Huttunen, M.O. & Tuulari, J. (toim.). 2017. Masennus. Helsinki: Duodecim.
- Lindberg, A. (toim.). 2016. Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista. Helsinki: Nyyti Ry.
- Lindroos, M. 2007. Mies joka ei osannut kuolla. Tampere: Tehokopiointi.
- Lönnqvist, J., Isometsä, E. & Heiskanen, T. 2017. Masennus ja itsemurhat. Teoksessa: Kampman, O. & Heiskanen, T. & Holi, M. & Huttunen, M.O. & Tuulari, J. (toim.). 2017. Masennus. Helsinki: Duodecim. 356-368.
- Moisio, M. 4.2.2018. Harva masentunut saa tilaisuuden kertoa, miltä masennus tuntuu. [Blogikirjoitus]. Helsinki: Hidasta elämää Suomi Oy. [Viitattu 10.4.2018]. Saatavana: <https://hidastaelamaa.fi/2018/02/harva-masentunut-saa-tilaisuuden-kertoa-milta-masennus-tuntuu/>

- Myllärniemi, J., Heiskanen, T. & Tuulari, J. 2017. Masennus kokemuksena. Teoksessa: Kampman, O. & Heiskanen, T. & Holi, M. & Huttunen, M.O. & Tuulari, J. (toim.). 2017. Masennus. Helsinki: Duodecim. 20-28.
- Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. 2007. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim.
- Smiciklas, M. 2012. The Power of Infographics: Using pictures to communicate and connect with your audiences. Indiana: Que Publishing.
- Tunteesta tunteeseen: ihmismielen tarinat sanoin ja kuvin. 13.6.2013. [Verkkosivusto]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 30.3.2018]. Saatavana: [http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/tunteet\\_mita\\_ne\\_ovat](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat)
- Tuuttila, L. 2018. Nyyti Ry. Kehittämiskoordinaattori. Palaute opinnäytetyöstä 26.4.2018.
- Walhbeck, K. & Aromaa, E. 2017. Masennus ja asenteet. Teoksessa: Kampman, O. & Heiskanen, T. & Holi, M. & Huttunen, M.O. & Tuulari, J. (toim.). 2017. Masennus. Helsinki: Duodecim. 30-36.
- Wetzer, H. 2004. Värivaaka. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ylimartimo, S. 2012. Kuviteltua - kuvitettuna. Pohdintoja fantasian ja muun fiktion kuvittamisesta. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Zeegen, L. 2005. The Fundamentals of Illustration. Sveitsi: AVA Publishing SA.

## LIITTEET

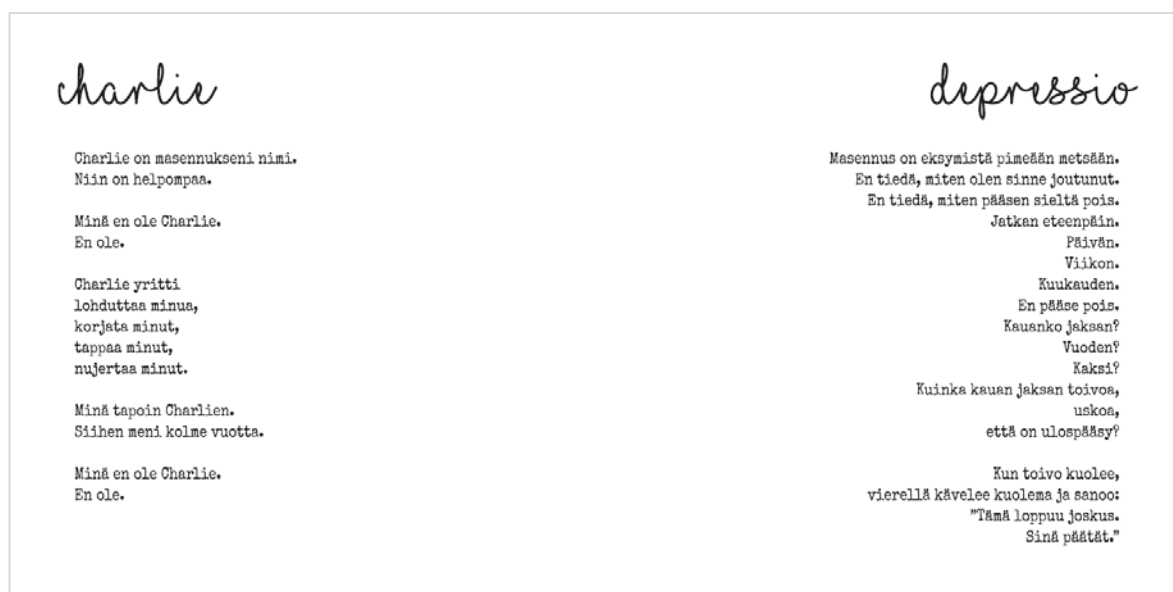
Liite 1. Charlie – erään masennuksen tarina -kuvitustyö aukeamataitossa

Liite 2. Kyselylomake

## Liite 1: Charlie – erään masennuksen tarina -kuvitustyö aukeamataitossa



## Kansi



## Esipuhe



## Ensimmäinen osio - Ei mitään



## Ei mitään





Ajatuksia



Paino



Toinen osio - Yksin



Näkymätön



Kipu



Lohduttaja



### Kolmas osio - Kuolema



### Kaivo



Loputon



Metsä



### Neljäs osio - Toivo



### Paluu



Hyvästit



Takalehdet

“Sinun ei tarvitse uskoa,  
että paranet.  
Minä uskon,  
jos sinä et pysty.”

Takakansi



## Liite 2: Kyselylomake

### Kyselyhaastattelu

#### *Alkutiedot*

Ikä:

Ammatti/koulutus:

Oletko sairastanut itse masennusta (kyllä/ei):

Onko joku läheisesi sairastanut masennusta (kyllä/ei):

#### *1. osio - kysymykset*

**Ohje:** En etsi kysymyksiin oikeita vastauksia, vaan toivon sinun kertovan, millainen käsitys ja millaisia mielikuvia sinulla on seuraavista asioista masennukseen liittyen. Vastauksen ei tarvitse olla pitkä. Mikäli et osaa vastata mitään, on täysin sallittua vastata ”en tiedä”.

- a. Mitä masennus sinun käsityksesi mukaan on?
- b. Millaisia oireita ajattelet masennukseen liittyvän?
- c. Miltä ajattelet, että masennus tuntuu?
- d. Millaista tukea/kohtaamista uskot, että masennusta sairastava läheisiltään tarvitsee?
- e. Minkä vuoksi masentuneen on vaikea tehdä mitään?

#### *2. osio - kuvituksen tutustuminen*

**Ohje:** Katso kuvitus rauhassa läpi pysähtyen jokaiselle aukeamalle hetkeksi. Voit kirjata samalla alle muutamalla sanalla, mitä ajatuksia kuvitus sinussa herättää tai mitä tunnetta/tilannetta se mielestäsi kuvaa. Kuten kysymyksissäkin, tässäkin ei ole oikeita vastauksia, ja olen kiinnostunut juuri siitä, mitä kuvitus sinussa herättää.

**Linkki:** [Charlie - erään masennuksen tarina](#)

Mitä ajatuksia kuvitus sinussa herättää? / Mitä tilanteita niissä kuvataan?  
(Vastaukset muutamalla sanalla riittää.)

Esipuhe:

1. EI MILTÄÄN

Nothing:

Thinking:

Alive:

## 2. YKSIN

See me:

Ouch:

I know:

## 3. KUOLEMA

Keeps going:

Charliecharlie:

Death:

## 4. TOIVO

Emotions:

Goodbye?:

Jos sinulla on jotain muuta kommentoitavaa tai heräsi muita ajatuksia kuvitukseen liittyen, voit kertoa ne tässä:

### *3. osio - kysymykset uudelleen*

**Ohje:** Samoin ohjein kuin ensimmäisessä osiossa, vastaa uudestaan samoihin kysymyksiin kuvitukseen tutustumisen jälkeen. Mikäli ajatuksesi eivät ole muuttuneet, voit vastata ”ei muutosta” ja siirtyä seuraavaan kysymykseen. Huomaa lopussa myös yksi lisäkysymys.

- a. Mitä masennus sinun käsityksesi mukaan on?
- b. Millaisia oireita ajattelet masennukseen liittyvän?
- c. Miltä ajattelet, että masennus tuntuu?
- d. Millaista tukea/kohtaamista uskot, että masennusta sairastava läheisiltään tarvitsee?
- e. Minkä vuoksi masentuneen on vaikea tehdä mitään?

**LISÄKYSYMYS:** Auttoiko kuvituksen katsominen sinua tarkentamaan käsitystäsi masennuksen tunnekokemuksesta tai opitko sen avulla jotain uutta masennuksesta? Kerro lyhyesti, mitä uutta opit tai millä tavalla käsityksesi muuttuivat: